

2009年第二屆山東青島企業家交流會—新世紀健康飲食

周泳杉老師主講 (第一集) 2009/05/02 中國山東青島 檔名：52-377-0001

尊敬的劉總，尊敬的大會各位領導、各位嘉賓，還有各位來自於全國各地的朋友們，大家下午好。很榮幸，有這個機會能夠參與這麼盛大的會議，看到我們企業家的朋友們，精力這麼的旺盛，在連續上課好幾天之後還能夠神采奕奕，表示我們的企業蒸蒸日上。在大會的安排之下，今天早上參與彭博士的演講，突然在演講的過程當中，我感到大會安排得非常巧妙。怎麼說巧妙？因為孔老夫子說「飲食男女，人之大欲存焉」，人有兩件非常大的欲望離不開，一個是飲食，一個是男女。彭博士早上分享男女的問題，下午我們就應該來談談飲食的問題。不過這兩個問題，在第一天劉教授的演講裡面，其實都已經談，那叫做「懲忿、窒欲」。可是大家看到這麼簡單的文字，沒有太多的感受，所以我們今天要把它展開來講。彭博士的演講當中，我深深的感受到，因為我是學西醫的，我在下面聽愈聽愈歡喜，終於找到答案，其實中西醫它沒有衝突，沒有衝突。我發現就像兩個兄弟，本來就是同根生，會有爭執，都是因為把自己看得太重要，把對方要把他壓下去。

當我們睜開眼看到對方優點的時候，我們發現兩個學問，不但可以補充，而且可以增上，這是我們在今天早上意外的收穫。我從事醫學生物化學的研究也多年，在飲食這方面有一點點的體會，希望能藉由這樣子的機會，跟大家充分的報告。健康這個問題，在這幾天我在樓下看到一本小冊子，它上面寫到「健康不是一切，可是一切為了健康」。我看了之後我把它改了兩個字，哪兩個字？我把它改成「健康不是一切，但是一切都需健康」。都要健康一切才能

夠圓滿，有了一切，但是沒有健康這是不圓滿的。因此我們談飲食，也是為了這樣的一個圓滿。很多人認為我天天要吃三餐，難道我對飲食還不了解嗎？其實不要說飲食，我們天天照鏡子，大家有沒有想像說，鏡子裡面那個人到底是誰？我跟他相處這麼久，我對他認識嗎？因此我們天天在吃三餐，但是我們未必對三餐非常的清楚。而且透過彭醫師彭大夫的演講，我們也發現一個很弔詭的現象，就是彭醫生所講的一些理念，好像我以前都沒聽過，為什麼他又講得這麼的有道理，又這麼的證據確鑿，可是我怎麼都沒聽過？因此我們開始在思考一個問題，我們所接觸到的訊息，真的是我們需要的嗎？或者是我們所接觸到的訊息，真的是事實的真相嗎？所以首先我們在還沒談健康之前，還沒談怎麼吃出健康之前，我們先來談談，我們的社會現象。

在過去幾十年，我們這樣走過來，很大的感受就是有很多的疾病在過去並不常見。尤其我有很多的朋友，在醫院裡面服務，從他們的口中，我們了解到醫院的門診，在這幾年有很大的一個轉變。過去非常罕見的疾病，我們叫做癌症、心臟病、糖尿病，這些疾病過去我們都很難見到。尤其在我們小時候，如果我們還有記憶的話，我們會感覺到，好像聽到有人得癌症，那是非常大的新聞，因為很少聽過。可是曾幾何時，我的朋友告訴我，現在在醫院裡面的癌症病房，比感冒門診就診的人還要多。我們在思考這到底是為什麼？為什麼我們對健康很關心，可是卻沒有辦法得到，好像健康就成為口號一樣，離我們很遠。這是我在一本政府所出的刊物裡面所節取的，這是中國慢性病報告，它是我們衛生院發行很重要的刊物。在這上面我得到一個訊息，是二〇〇〇年的訊息，並不是非常新的，也是最近幾年才出來的。它告訴我們，就是全國每一年死亡的人口，大概是七百三十一萬人，每一年大概有這麼多人死亡。而死亡

的人口當中他們去做分析，他們發現說單單死於心血管疾病的，就佔了百分之三十四，也就是有二百五十萬人死於心血管疾病；有一百四十多萬的人死於腫瘤，也就是我們說的癌症，佔了百分之十九。

這個數字我當時看的時候嚇了一跳，因為這個數字大概在二〇〇六年的時候公布的，不算是一個新的數字。為什麼嚇一跳？因為我們看心血管疾病，居然佔了我們國人死亡原因的百分之三十四，也就是說有三個人當中，就有一個人注定要死於心臟血管疾病，這是一個不得了的數字，三人當中有一個人必須因為心血管疾病而死亡。再來，癌症將近百分之二十，也就是五個人當中，有一個人必須死於癌症。各位朋友，人生有沒有偶然？或者是說人生有沒有僥倖？五個人一個人死於癌症，那一定不會是我；三個人一個人會死於心血管疾病，那一定不會是我。請問人生有沒有偶然？沒有偶然。人生的軌跡是我們自己選擇的，因為聽了彭博士的演講之後，更讓我們感覺到，確實人生的軌跡，是自己選擇的。而老祖先的智慧，就在於它可以幫我們預測，預測這個選擇到底是幸福，還是不幸，所以彭博士就要鐵口直斷。突然我發覺他好像不是大夫，他好像變成算命先生，去找他，只要給他看看相、然後把把脈，他就說你一年之內必然會怎麼樣。聽了之後總是覺得有點不可思議，匪夷所思，其實這當中有大科學，這是科學的。科學就能夠預測，能夠預測代表它符合科學。

因此我們來思考這個問題，看到這兩個數字，我們感受到很沉重。慢性病的死亡，我們來看中國衛生部的統計，一九五七年死於慢性病的人口，佔總人口百分之二十三，可是經過半個世紀不到，到二〇〇〇年的時候，居然這個數字提高到百分之八十點九。我們思考一下，因為我是讀生物化學研究所，也就是現在最熱門的遺傳

工程。我們的民族大部分組成是漢族，我們的基因在五十年過程當中，是不可能產生非常劇烈的變異，那基因沒有產生變異，也就是說這個民族是穩定的。但是為什麼在基因穩定的情況之下，人口疾病死亡的結構會產生這麼大的變化，原因在哪裡？原因就要排除基因的影響。那就是我們的什麼？後天的環境所造成的。彭博士還沒有講之前，我大概會把所有的原因都歸納成飲食，現在我還知道可能飲食、男女沒有處理好，這個比率就會不得了的上升。但是感覺到很幸運的就是說，因為聽了彭大夫的演講之後，才發覺他的課題為什麼排在前面，因為它有先後的次第，先把男女關係處理好，飲食的關係你就可以完全掌控在自己的手上，也就沒有任何風險會讓自己陷入不健康，或者是不幸福的這種風險。這個數字，我們現在已經了解到它的真正因素在哪裡，了解真正因素我們就能夠進一步的去掌控它，這是我們要的。

在美國我們很關心的一個健康狀況，就是高發展的國家，它的健康狀況如何？美國也是一樣的，它的狀況並不會比我們現在所看到的狀況，還要好得很多。在美國三個人當中，就有一個人必須要死於心臟病，這是我們也很納悶的，就是在這麼樣發達的國家，醫藥各方面都很發達，為什麼他死於心臟病的比率，並沒有比我們少一點點。再來，癌症也是一樣三點八個，這比我們超出太多了，在北美洲每三點八個人，就有一個人必須死於癌症，這是二〇〇二年的數字，也不是一個很新的數字。我們就要思考，醫院愈蓋愈大，請問人應該愈健康，還是愈不健康？我們應該認為醫院愈蓋愈大，人應該愈來愈健康，可是為什麼人愈來愈不健康？它一定有原因，那原因到底在哪裡？我們再繼續看下去。在我們一般認為，醫療的進步必然會讓我們更健康，其實不然，我們舉出來醫療進步，並不等於癌症的減少，大家都能夠體會。在各種醫療手段提升的過程當

中，我們發現癌症不但沒有減少，反而怎麼樣？急遽的在增加。到底問題出在哪裡？二〇〇七年世界癌症確診的病例，是一千二百三十萬例。我們拿計算機稍微算一下，發現每年全球死於癌症的是七百五十萬人，也就是每天有兩萬多個人死於癌症。這比世界上任何一場戰爭，我看死亡的人口，都還要過之而無不及。問題出在哪裡？這是一個我們叫做無聲的戰爭，在這個戰爭的過程當中，我們沒有看到任何的砲彈，可是人卻大量的，因為單一的一種疾病因素而死亡。我們想想看，如果我們沒有良好的準備，我們如何能夠倖免？我們如何能夠圖個偶然，或者是圖個僥倖？這是我們要思考的。

再來，醫療的費用並不等於健康的改善，很多人認為說醫療水平的倒退，那是因為我們花的錢太少，其實也不盡然。我們在統計數字裡面看到，美國從一九六〇年到一九九七年，醫療費用佔GDP的比例，上升了百分之三百，也就是說美國人每賺七塊錢美金，就有一塊錢美金要花在治病，或者是保健上面。可是很不幸的，我們看到一個現象，就是即使投入這麼多，可是他們還有三分之一的機會必須死於心臟病，四分之一的機會必須死於癌症，這是一件非常令我們覺得不能接受的事情，因為我們投入太多，可是我們的回收居然是不成比例。因此把健康的因素歸咎於金錢花得太少，這也不是主要的原因。再來，壽命的延長也不等於幸福的保障，有很多人說，我們現在的平均壽命確實比較長。可是我們往往沒有思考到，還有另外一個概念更重要，叫做平均健康壽命，這是更重要的概念。在我們國內男女人口平均一下，他的平均壽命大概是七十一點五歲，而平均的健康壽命卻只有六十二點三歲。那我們要問，請問這九點二年跑到哪裡去了？我們叫消失的九點二年，專家經過調查，發現不是帶病就是殘疾而終，我們想想看，九點二年不是一個短的時間。而且更讓我們感到毛骨悚然就是晚年，人一生的晚年的醫

藥費，在晚年居然佔您一生的百分之四十，也就是有很大的比例，您的財富很大的比例，在一個人臨終之前二十八天全部把它花光。

我們想想看，這是不是我們人生幸福規劃的方向跟願景？我想絕對不會希望我們的人生是這樣度過的。我們辛苦一輩子，我們的積蓄，我們一定不希望用這樣的方式把它用完。我們的人生規劃不應該走這樣的道路，可是很不幸的，也要很遺憾的告訴大家，現在很多人，都是在朝這樣的一個人生軌跡在發展。原因在哪裡？原因就是我們不了解自己，我們不了解環境，我們也不了解應該怎麼跟大自然相處，這些都是可以避免的，全部可以避免。因病返貧的情況也非常的嚴重，這也是二〇〇六年中國慢性病報告裡面，我所節錄下來的。告訴大家你看惡性腫瘤，罹患惡性腫瘤的人，他一次的住院，在農村或者是甚至於一般的城鎮，一次住院花掉的費用，可能就是 he 一年收入的一半，年均收入的一半。我們就了解到這樣的人生規劃，不應該是我們的理想。所以這些問題，都在讓我們思考錯在哪裡？我們到底做錯了什麼？讓我們整個社會變成有這麼樣的現象。

另外一個不當的醫療糾紛，也增加得非常的廣泛。在中國衛生部調查的報告裡面，我們看到每一年國內，因為藥物不良反應而住院的病人，高達二百五十萬人，其中又造成二十萬個人死亡。我們一般現在感覺到很可怕的，這種流行疾病，現在叫新流感，在美國、墨西哥已經引起很大的恐慌。一般人覺得很恐慌，但是我們來算一筆帳就知道，醫療的糾紛所引起的死亡率，遠遠超過因為這些高傳染疾病死亡率的十倍。也就是說我們一般認為吃藥打針，這是生病的很重要的理念，我們生病就要吃藥打針。可是我們往往忽略吃藥打針本身，也有它的風險，並不是叫大家生病不要去吃藥、不要打針，不是這個意思，而是我們忽略醫藥本身也有風險。因此這樣

子交互的去思考之後，我們發現說好像很多的病是治出來的，這也是違背了什麼？違背醫療的原則。

我也看到一個很有趣的報導，就是在七〇年代以色列的醫生因為罷工，以色列的醫生罷工一個月，結果當月份以色列人口死亡的比例，降低了百分之五十。醫生罷工死亡率下降，這不是新聞，因為很多國家都發生過。所以我們在思考說醫療的方向對嗎？很多人可能會有這個質疑，你說醫療不對，那什麼是對的？其實我們不是說醫療不對，醫療它確實有它的價值存在，可是因為太迷信於我們的健康，一定可以被現在醫療給解決，所以我們把所有的保險全部押在醫療上面，這是不智的，這樣的選項是錯誤的。因為有很多的醫書裡面，這我們中國的醫書裡面告訴我們，理智的做法應該是走預防的路線，而不是生了病再來解決它，那已經太晚。我們就在想那怎麼預防？預防要從哪裡下手？在中國的經典裡面告訴我們，「以史為鏡，可以知興替」，我們要來看看歷史的發展，就能夠知道我們的下手處在哪裡。誰是我們的歷史？發達國家是我們的歷史。因為我們現在所有的觀念也好，行為規範也好，全部都是以發達國家來做為我們的什麼？圭臬，我們把它奉為圭臬。那我們要來檢視一下，我們所奉為圭臬的價值標準，它引導我們走向哪裡？

我們來看美國，一九〇七年到一九三六年之間，美國人的疾病成長率，我們來思考一下，它是不是我們的歷史？它是不是我們的未來？在這三十年的過程當中，居然在美國這個國家裡面第一位的，我們剛剛講第一位死亡的原因叫心臟病，這個疾病居然在這三十年的過程當中，增加百分之六十，單一個疾病三十年增加百分之六十。癌症更可怕，就在這三十年的過程當中居然增加百分之九十。單一的疾病、單一的種族，居然有這麼強烈的增長，我們就了解到原因在哪裡？原因絕對不是出現在我們基因的層次，而是出現在環

境。美國的醫療專家，他看到這個報告之後努力的，大家通力的去做一些研究，後來得到的結論，就是三十年來醫療，人類地球上醫療進步的速度，趕不上飲食變革所產生的危害，這是他們最後得到的很中肯的結論。所以我們看到的，這就是我們的未來，如果我們繼續往發達國家的方向去走的話，我們必然會步上這樣的後塵，因為它已經演給我們看！所以聰明的人，看到這個現象，我們就要趕快怎麼樣？思考我們的方向，不能走這樣的一個方向。我們的飲食，我們的環境變革，嚴不嚴重？相當的嚴重。改革開放三十年來，我們想想看，我們的飲食跟生活那簡直是什麼？我叫天壤之別。天壤之別到底哪個是天，哪個是地？往往我們用現代人的觀點來看，可能會看錯。

怎麼說？在醫書裡面，我們還是藉中國文化的概念來思考這個問題，它講「上工救其萌芽，下工救其已成，救已成者用力多，而成功少」。這個工指的是醫生，上等的醫生他做的是什麼工作？是預防的工作，下等的醫生做的才是醫療的工作。預防，我們早上聽彭大夫講，中醫是治人的，不是治病的。我有一個朋友他是西醫，他就深深有個體會，他說他們看病看到最後，忘了他所面對的是人，因為他只看到病沒看到人，所以這個病人有什麼痛苦，有時候連他都有可能會怎麼樣？會忽略掉。所以早上我坐在下面跟彭大夫交流的時候，我就請教他，我說您今天要講什麼題目，他就大概跟我講了一下。我說這是敏感話題，可是我看到彭大夫在這裡講，真的是氣定神閒，看到他神情自若，我們就知道這是醫者父母心。只有用一顆父母的心在思考這個問題的時候，他能很嚴肅的跟大家分享這樣的話題。確實我們了解到一個醫生他的職責在哪裡？我們從事醫療行業的人，真的大家要去思考這個問題，我們面對的是人，不是只有病而已。所以上等的醫生治未病，這個未不是消化的胃，是

還沒有發生的疾病，未病，因為它好治，救萌芽它好救；但是救已成，用力多而成功少，成果非常的有限。

所以我們現在的思考觀念，是要把從疾病的治療轉為健康的保健，這才是真正醫療應該要思考的方向，是良知的醫者，有良知的醫者應該呼籲的社會價值觀。所以我們的全民教育，為什麼要把所謂的健康教育加進去，但我們現在的健康教育，到底是教我們健康，還是教我們不健康？我們彭博士也大聲在疾呼，我們現在的健康教育講性教育。講老實話這三個字，我們在經典裡面沒看到過，就在古典的中國經典裡面沒看到過。這是一種退後，還是一種進步？我們經典是一種進步，因為不必談性教育，只要有道德教育，這個話題是可以不用談的。也就是說我們現在講的健康教育，如果沒有教我們怎麼吃出健康，沒有教我們怎麼樣活出健康，這個健康的教育，可能是在引導我們走相反的一個方向。

在相關單位的估計當中，發現說中國每一年花在醫療的資源，跟因病傷殘的費用上面，佔我們國家GDP總額的大概百分之十四點六，這還是二〇〇一年的數字，現在只是有增而無減。我們在追求GDP的過程當中，也在思考一個問題，到底我們拿多少的盈餘花在健康的成本上。再來就是健康，難道是可以用GDP來買的嗎？有時候我們比較清醒的時候，我們發現健康根本不是金錢可以買的，我們是否花太多的健康在追求金錢。而預估所有的金額加起來，大概是一萬四千億人民幣，就光是花在醫療資源跟因病傷殘的費用上。所以預估在疾病的預防上我們投一塊錢，可以省下八點五塊的醫療費，跟一百塊的搶救費用。這個效率，我們現在講效益，企業界裡面講效益，這是最符合經濟效益的。為什麼我們不做？從預防的角度，很多專家累積大量的文獻，只可惜可能我們是比較專業的部分，我們能夠觸碰到。但是對一般普羅大眾來講，可能這些問

題，好像都離大家的生活很遠。

在美國有一個流行病學專家，他也是美國健康學會的主席歐尼斯特懷特博士，他就曾經講到，男性的癌症，大概有百分之五十男性的癌症，跟百分之六十的女性癌症，跟營養過剩有關。為什麼要談這個？因為我們敏感的人，一看到這樣的數字，我們就知道怎麼預防。因為預防癌症最簡單的方法，預防百分之五十以上的癌症，最簡單的方法，那就是不要吃太好，這最簡單的。但是我們在想說，不要吃太好容不容易？各位朋友們，現在很多人說人在江湖，身不由己，我也不想吃那麼好，不過每天晚上我總是有無數的應酬，逼著我一定要吃那麼好。所以懲忿、窒欲，在現在這個時代裡面，我們特別感受到它的重要性，因為它跟我們的健康息息相關。美國癌症學會它是專門在研究癌症的，它建議美國人如果能採取低脂肪的飲食習慣，大概可以降低百分之五十到九十的罹患癌症機率。一個人如果不幸罹患癌症，採取低脂肪的飲食習慣，可以降低百分之三十五到百分之四十癌症的死亡率。很多人很有興趣，那請問一下什麼是低脂肪的飲食？下一次我們全部都採用低脂肪的飲食，不就解決問題了嗎？是的，問題都很單純，只要我們採取低脂肪的飲食，癌症的比率會下降非常的多。

不過恐怕很多人，對什麼是低脂肪的飲食，認識不夠，因為畢竟這是個營養學的名詞。很多人對它產生誤解，就是好像到了超市裡面，我們買脫脂的牛奶，這就是低脂肪飲食；然後到肉攤裡面，我挑精肉不要吃肥肉，這叫低脂肪的飲食。這是一個誤解，而且這個誤解我們叫做科學的簡化主義，我們把科學給簡化了。營養的思考它是一個整體觀，就像我們的彭博士說的，它是個整體觀，它不是一個機械論，並不是單一的思考。所以營養學家只不過是用脂肪來做總代表，不是只有看脂肪而已。做什麼總代表？營養學家把高

脂肪的飲食定義為動物性的膳食，也就是我們所吃的這些雞鴨魚豬牛羊，在營養學的角度裡面，都認為是高脂肪的飲食。什麼是低脂肪的飲食？植物性的膳食，講得再清楚一點，就是素食，就是我們說的青菜蘿蔔，就是非動物性的膳食這叫做低脂肪的飲食。這個定義我們先釐清一下，對我們的飲食認識，我們就有更進一步的了解。為什麼這樣定義？我們來看這兩個表就很清楚，大家的左手邊，紅色的部分是動物性的膳食，我們可以看到它跟脂肪的關聯性比較高。而右邊這裡叫做低脂肪的膳食，也就是說它跟脂肪的關聯性比較低，裡面脂肪的成分比較少。從這裡就了解到動物性的蛋白，專家告訴我們，跟脂肪的攝入關聯性，超過百分之九十，所以以脂肪來做為動物性膳食的指標，這是個初步的認識。

再來，在最近大家如果有留意健康專欄的話，有位專家叫坎貝爾博士，坎貝爾博士他從事於營養學的研究，已經大概將近四十年，他是很長壽的老先生。他最近出一本書跟我們很有關係，它的名字叫做《中國健康調查報告》，英文叫做The China Study，《中國健康調查報告》。這個報告他設定就是以中國大陸為研究對象，來發表的健康報告。這個健康報告很有價值，為什麼？因為從他的投入來講都是空前的。在一九八一年到一九八七年，連續有七年的時間他調查二十四個省，找六十五個縣，總共六千五百個樣品量，這麼大的一個樣品做了七年，很了不起的毅力。這個實驗，他所找的人口，大概都是一生飲食的習慣沒有什麼太大變化，就在這七年當中沒有太大變化的。產生八千多組具有顯著統計學意義的數據，連續追蹤七年的調查。結果這八千多組的數據，共同指向一個結論，他的數據很複雜，可是結論卻出乎意料的簡單。全部指向中國人膳食當中，肉吃得愈少，吃得愈素的地方，這些人他血液當中的，雌激素、膽固醇的水平就愈低。而他們相對的癌症、

心臟病、骨質疏鬆症以及肥胖症，還有糖尿病的發病率也跟著下降。後來坎貝爾博士他們進一步去調查，發現說膽固醇，其實跟所有的慢性病有相當大的關聯性。

我們知道什麼東西膽固醇，我們講的這是不好的膽固醇，大家先了解一下。最多，我們看這個表，在各位的左手邊，紅色的部分，你看什麼東西最多，蛋最多，雞蛋最多，幾乎所有的動物性產品非常的高；植物性的產品裡面沒有，沒有不好的膽固醇。因此這個結論很重要，告訴我們飲食應該怎麼抉擇，植物性的膳食相當符合人體的需求。再來我們看最近這個，應該是前二、三年北京協和醫院的一個調查，也發現在北京，從一九五五年到一九九九年，這四十多年來一比較，他們發現光是北京市罹患癌症的比率，在這四十多年來還不到半個世紀，居然成長了五點二倍。結果這些專家們就去思考，得到一個結論，跟我們剛剛講的，美國得到的結論差不多，他們更精細，專家就指出這些癌症的升高，跟吃肉有明顯的關係，關係很密切。我們來看一下在北京，大腸癌比率的狀況，調查的狀況，發現七〇年代大概每十萬個人當中，少於十個人得到這樣的疾病，在北京市裡面。到八〇年代增加到二十個，九〇年代增加到二十四個，可是讓我們非常驚訝的是到了二〇〇〇年，居然增加到六十個。

各位朋友，我在各地跟大家分享這張圖片，我都會提醒大家思考一個問題，請問這個曲線，像不像我們國家的經濟成長率？像極了。像不像我們國家的離婚率？像極了。像不像我們國家的犯罪率？好像也很像。你看當一個人失去理智，我們會發現光是在追求金錢的過程當中，失去了什麼？健康，失去了家庭的幸福，還有失去了社會的安定。各位朋友，請問財富跟健康，還有家庭幸福以及社會安定能不能同時得到？這幾個當中有矛盾嗎？各位朋友，沒有矛

盾。為什麼沒有矛盾？我們學了中國文化就知道，都可以在老祖先的智慧裡面找到答案。為什麼這麼多的外國人，在思考一個問題，叫做二十一世紀是中國人的世紀。因為很多的外國人已經提早意識到，中國古聖先賢的智慧，將引領這個民族在未來的這個世紀裡面，得到空前的提升。可是我們意識到了嗎？這不是口號，也不是自欺欺人的想法，不是的，我們從很多的跡象裡面，都看到這個事實。這個給大家做參考。

但是我們對現在目前國內同胞的健康狀況，我們感到很憂心。現在預估在中國大陸有三億的人口超重，他的體重是超重的，有一億六千萬的人口是罹患高血壓的，有兩千萬的人是罹患糖尿病，那當然把早上那個因素排除，也有不少的因素是因為飲食所引起的，不完全是因為縱慾。所以我們就思考到，這兩個問題關係到什麼？關係到我們的命脈，國家發展的命脈。一個偉大的民族，一個強大的民族，一定有健康的下一代，所以為什麼我們聽到彭博士的演講，我們有這麼大的震撼，因為我們都關心下一代的健康，也關心我們的國力。我們的國力，絕對不是只有在GDP裡面反應出來，這是一個虛的。當然這個問題我沒有資格發言，在明天鍾茂森博士是經濟學的專家，可以聽聽他的看法。

脂肪的攝取跟大腸癌的關係，我們來看一下，因為時間的關係，我把這些投影片很快的過一遍。大家可以看到，橫軸就是肉吃的量，肉吃的量愈多，縱軸就是因為大腸癌的死亡率怎麼樣？成一個正比例的上升，也愈多，就肉吃得愈多大腸癌患的比例就愈多，那是大概有三十多個國家做的研究報告，我們把它匯集起來的。再來，它的學理基礎也已經被研究出來，在愛爾蘭有個醫師叫丹尼斯博士，他就講到，一個人他如果吃的食物，多半含有高纖維的話，這個食物大概在一天的過程當中，它不會超過一天的時間留在我們的

肚子裡面，它會被排出去。那什麼是高纖維的食物？就是蔬菜水果。因為我們知道，所有的肉品裡面都沒有纖維素，如果我們採取的是低纖維高脂肪的食物，當然也就是所謂的肉食，雞鴨魚豬牛羊都是的。吃了這些食物，大量吃進去，它在我們身體裡面排出去的時間就拉長，拉到多長？居然可以八十到一百個小時，也就是說要待四到五天的時間。各位朋友，我們思考一下，一塊肉我們擺在室溫底下多久會臭掉？我看半天就臭掉了。可是我們體溫是三十七度，居然在三十七度的過程當中，把這個肉放在我們的肚子裡面，放四到五天，這個我們都不敢想像。因為這個醫生他做了這個比喻，我們感受到什麼？確實我們的大腸很痛苦，它痛苦到什麼程度？它忍受了幾十年的折磨，最後終於告訴你說，「主人我受不了了」。

所以當過去我還沒學中國文化的時候，因為我是學生物工程，生物工程裡面有一本書叫做《基因叛變》。《基因叛變》它講的是什麼？癌症。因為癌症是基因叛變，後來我學了中國文化之後，我才了解到，人的思想真的決定了他的命運。怎麼說？我們學了中國文化之後，才發現哪是基因叛變，應該改作基因勸諫才對。為什麼它要勸諫？因為它受不了了。我們今天早上強調君火相火有沒有，這個主人他不了解民間疾苦有沒有？然後拼命的在折磨他的什麼？腸胃。所以有一天它就怎麼樣？受不了了讓你檢查怎麼樣？得癌症。原來是癌症在勸諫我們，而不是它叛變，它哪裡叛變！它是在勸諫。

後來我看到一本也是西醫寫的書，他是一個腦神經外科的西醫，他寫了一本書。因為這個人得了癌症，可是他得到是大腸癌之後，他是開腦的，他得了大腸癌。他居然沒有選擇用傳統的西醫療法，他放棄傳統的西醫療法，他不接受西醫的治療，他改變他的飲食，改變他的情緒，改變他的做人處世的態度，他想我會得到這個疾

病，不是別人的錯。因為很多人得了癌症，會問一個問題，為什麼是我？他在書裡面就講，為什麼不是我？我每天折磨我的身體，每天跟它過不去，當然是我，不是我那還有誰？這個人怎麼樣？聽勸，他已經受諫，我們中國人講「福在受諫」。所以他徹底改變他的飲食，改變他的情緒，改變他的人生觀、價值觀。他不再跟他太太吵架，他完全的改吃素食，他完全的早睡早起，不再加班、不再應酬、不再抽煙、不再喝酒，完整的改變自己，他接受癌細胞的勸諫。結果兩年之後他去檢查，他就沒有癌細胞，一個癌細胞都沒有找到。結果他寫了一本書，他把他的經歷寫了一本書，這本書的書名叫做《感謝老天，我得了癌症》，因為他受了勸諫，他不覺得它是在叛變，所以他很感謝它。你覺得它在叛變，那第一個念頭一定怎麼樣？剿滅叛軍。剿滅那就完了，你的身體就變成戰場，那就兩敗俱傷，即使會痊癒，那也怎麼樣？元氣大傷。所以我們就講觀念真的決定命運，而中國人的觀念叫做「以和為貴」，叫做「反求諸己」，你看都在影響我們的什麼？都在影響我們的思考邏輯，以及我們面對人生的態度。如果一個民族的人口都有這樣的思想，這個民族的素質，我不相信以這樣的民族素質，不能夠於世界當中強大而立足，必然的。因此我們從醫學當中，也看到入道的基礎。

從北美洲婦女乳癌，我們也看到在一九六〇年代，在美國百分之五的婦女會得到乳癌，到了八〇年代增加到百分之九，到了二〇〇〇年居然增加到百分之十二點五，也就八個美國婦女，有一個就注定會得到乳癌、乳腺癌。所以一個媽媽非常的焦慮，她打電話給她的家庭醫師，劈頭就問一個問題，她說「醫生，我的女兒現在正在發育，她需不需要接受乳房切除手術？」這是一個母親的焦慮。為什麼她會有這樣的焦慮？真的這在美國真實的狀況，婦女非常的擔憂，因為比例太高了。而我們看到這個現象，也在檢討為什麼？

因為高脂肪、高蛋白的飲食愈來愈多，我們所謂的肉食愈來愈多。從什麼樣的角度我們來看到？這是研究報告一九六八年的，不是一個很新的報告。他去研究，一個日本人移民到美國去，結果他去探討移民家族一代、兩代之後，第三代乳癌的比例。他發現日裔的美國人，在經過兩代之後，他罹患乳癌的比例，居然比本土的日本人還要高出百分之五百，這樣的一個比例，基因沒有改變，所以很明顯的是飲食出了問題。很不幸的我最近得到這個數字，一九九一年這是復旦大學腫瘤醫院，二〇〇七年公布的數字，它說一九九七年到二〇〇〇年，中國城市婦女乳腺癌死亡的比例，居然十年當中上升百分之三十九，而且罹患率每年急遽增長百分之三點五，這是飲食結構發生問題所造成的。

各位朋友，能不能避免？可以避免的，因為我們說人生沒有偶然，它可以避免的。而且更不幸的是年齡層在怎麼樣？在下降。所以我們看到這個數字，就思考到總脂肪跟乳腺癌的關係，這也是大概二十幾個國家去調查發現，橫軸是吃肉的量，肉吃得愈多的國家，縱軸就是乳腺癌，乳腺癌的比例怎麼樣？也愈高。你看這個飲食模式，跟剛剛我們看到的大腸癌是一模一樣的。骨質疏鬆，這個早上彭大夫也說到，骨質疏鬆很多人說是因為缺鈣，其實算對，也不能完全說對，為什麼？因為骨骼組織的流失，固然反應了鈣質的不足，可是我們光去鈣質上著眼，這就叫科學的簡化的主義，為什麼鈣質會流失這是重點。研究顯示吃得比較好的地方，骨頭比較弱，像是發達的國家，他的蛋白質吃得很多、鈣質吃得很多，可是很不幸的是，他們的骨頭比較弱，這是我們看到的，很多外國的老年人都是要坐著輪椅。那吃得比較差的地區骨頭比較強，很多中國農村的婦女，七、八十歲還在地裡面幹活，這我們看到很多。為什麼我們所謂的蛋白質吃得也少，然後也沒有補鈣，因為她沒有那個能力

。為什麼她的骨頭還這麼的好？講老實話，我們不能光是從她吃的東西好壞來評量，而是種類才是最重要的。

研究顯示，這是一九八一年的研究報告，都不是新的研究報告，它說人體吃入動物性蛋白三到四個小時之後，有很多的鈣會從尿裡面怎麼樣？流掉。就是我們吃了一客牛排，三到四個小時我們去驗尿，發現尿裡面有很多的鈣怎麼樣？發現有很多鈣的濃度。為什麼？因為我們知道人體是弱鹼的體質，而肉品消化的過程當中，會產生酸性的代謝物，讓我們人體變成酸性的環境。而人體是非常精密的儀器，當它有一點點偏酸的時候，它就必須要分泌很多的鈣離子，來中和我們的體液。所以當它在分泌這些鈣離子的過程當中，就怎麼樣？鈣就流失掉。因此我們就看到鈣不在吃進多少，而在怎麼樣？留下多少。而我們要留多少鈣？我們知道很多人告訴我們，不要喝咖啡，因為喝咖啡可能會讓鈣流失。那我們告訴大家，一杯咖啡大概是流失二到三毫克的鈣。可是吃一個漢堡，從來沒有人告訴我們會流失二十八毫克的鈣。吃過多的動物性蛋白，會流失兩百到六百毫克的鈣，這是一客牛排的量，這沒有人告訴我們。過多鹽也會有相同的效果，這個我們好像也沒聽過。所以各位朋友，我們現在好像訊息很發達，但是我們可能要提醒大家，您所收的訊息並不一定是您需要的訊息。再來，髖骨的骨折率，橫軸是牛奶喝的量，我們都知道好像牛奶喝得愈多，骨頭好像愈好，可是看到這個數字之後，我們改變這樣的想法。橫軸是牛奶喝的量，縱軸是髖骨的骨折率，大概將近十個國家它們去調查，發現牛奶喝得愈多的國家，髖骨可能愈不健康，這個給大家做參考。事實勝於雄辯，我們也不去做評論，這都是有跡可尋的。我在所有投影片下面都有文獻，大家可以去參考。

再來，我們談到糖尿病，糖尿病死於心臟病跟中風的危險，大

概是一般人的兩到四倍。百分之七十以上糖尿病患者會伴隨著高血壓，還有糖尿病是成年人失明的主要原因，也是晚期腎病發生的主要因素。有百分之六十到百分之七十糖尿病患者，有中度或重度神經系統損傷，百分之六十的患者將會接受下肢的截肢，也會導致牙周病造成牙齒的脫落。而很不幸的，是全球大概有二點四六億的人罹患糖尿病，而每十秒鐘，就有一個人必須死於這個疾病。目前在中國慢性病調查報告這本書裡面，我們看到，從一九九六年到二〇〇二年，國內患糖尿病的患者，它的上升幅度高達百分之四十。光是在上海地區這六年的過程當中，就急速上升百分之十，這當然還是跟飲食有關，當然跟男女也有關，但是我們現在先把男女的因素排除，單單探討飲食的問題，為什麼？它還是有科學的依據。

有一個醫生挑選三千多名有糖尿病危險的病患，就是他的血糖在空腹的時候，血糖量比較高的水平，但他還並沒有達到糖尿病的標準。他選一部分的人來當對照組，所謂對照組就是不做任何的處理，他該過什麼生活還是過什麼生活，但是讓他吃安慰劑，就是這個藥品跟糖尿病治療是沒有關係的。第一組實驗組，他不干預他的生活，只是讓他接受藥物的治療。就第二組實驗組，他讓他接受低脂肪的膳食，但是沒有完全吃素，他是吃大量的素食，把肉品的量降到最低，而且接受一些鍛鍊。結果三年之後，他也是追蹤三年，發現第一組吃藥的這一組，他的糖尿病發生率，比對照組還要下降百分之三十一，僅僅說明就是這個藥物是有效的。可是讓我們驚訝的是，居然沒有吃藥的這一組，吃更多蔬菜的這一組，他的糖尿病下降的比率，比對照組還要少將近百分之六十，這個結論告訴我們，吃素比吃藥更有效。這也是我們老祖先很重要的概念，我們現在講很偉大的概念，叫做什麼？「寓醫於食」。這個寓就是公寓的寓，把治療寄託在食物裡面，也就是我們每天都要吃飯，透過吃飯自

然而然得到健康，這是個偉大的概念。也是我們現在人類走到二十一世紀，重新回頭思考老祖先智慧的過程當中，重大的發現，也就是說這是非常科學的概念。過去我們怎麼從來都沒有思考過這個問題？但是我們老祖先不但他思考過，而且還提供總體解決方案。英文叫做total

solution，就是所有的一套東西他都已經準備好了，我們感受到老祖先的偉大，跟他對子孫們的照顧。因為時間的關係，我們被迫必須先休息一下，下一節課再跟大家繼續分享，謝謝大家。