

失传的营养学——远离疾病

(王涛 著)

目 录

留日博士后和他“有生命的书”（代序）	
序	
第1部分 总论	
第1章 用知识指导生活	
第2章 被严重误解的“亚健康”	
第1节 正确认识亚健康	第2节 您多长时间“检修”一次
第3节 世界上有100%健康的人吗	
第3章 健康要掌握在自己的手里	
第4章 怎样才能维护好自己的健康	
第1节 关于病因不清	第2节 被严重的人体修复能力
第3节 搞错了，身体需要原料	第4节 为什么今天的医学对慢性病束手无策
第5节 不要给系统添乱	
第5章 今天的食物给我们提供充足而均衡的营养吗	
第1节 蛋白质的来源	第2节 糖的来源
第3节 维生素的矿物质的来源	
第6章 营养素与高级补品	
第7章 营养医学与中医	

第2部分 各论	
第1章 肝——健康的大总管	
第1节 肝的蛋白质代谢，蛋白质缺乏是很多病的基础	第2节 脂肪代谢
第3节 肝的糖代谢	第4节 高胆固醇与胆道系统疾病
第5节 痛风能不能治愈	第6节 疾病都是吃出来的
第2章 提高机体免疫力和病毒感染性疾病（感冒、肝炎等）的治法	
第3章 慢性炎与癌的关系	
第1节 想得癌其实不容易	第2节 癌是营养极度缺乏的产物
第3节 癌症的营养素治疗	
第4章 血液病能用营养素治愈吗	
第5章 自身免疫性疾病，我们要终身承受吗	
第6章 警惕平滑肌收缩引起的疾病（痉挛、头痛、痛经等）	
第7章 人体有过敏吗（皮肤过敏、支气管哮喘、过敏性鼻炎）	
第8章 骨关节疾病（风湿性关节炎、骨质增生、股骨头坏死）	
第1节 风湿性关节炎	第2节 骨质增生
第3节 股骨头坏死	
第9章 慢性肾炎可以治愈	
第10章 纤维化、器官硬化可以解决到什么程度	
第11章 睡不着（失眠）与睡不醒	
第12章 精神疾病并不难治	
第13章 治愈更年期综合征和女性的保养	
第14章 优生优育	

第 15 章 儿童营养，孩子的一切问题都缘于父母的无知	
第1 节 偏食、厌食	第2 节 “淘气”、“多动症”
第3 节 近视	
第 16 章 “长生不老”之术	
第 3 部分 人为什么要长成这个样子	
第 1 章 人体的基础知识	
第1 节 细胞的结构和工作原理	第2 节 人体结构
第 2 章 人为什么要长成这个样子	
后记	

留日博士后和他“有生命的书”（代序）

——医学博士后王涛和他的著作《失传的营养学——远离疾病》印象散记

吴殿彬

（一）

有这样新奇的对话，让人听着新鲜：

“吃饭能治病？”

“能啊！”

“吃饭能治疑难病症？”

“能！”

“这不是天方夜谭吗？”

“不是！”

“这不是说笑话吧？”

“真的！”

“的确是真的！”我还要告诉您的是，这不是写小说，是向您报告一个关乎人类健康的特大好消息：人类可以不用吃药而用“吃饭”来医治自己的疾病了！

异想天开，天开了；石破天惊，天没惊！

“因为人类原本就不用吃药！”

这是一个真正伟大的发现，这个发现将改变人类的健康历史轨迹：

冠心病、脑血栓、高血压、糖尿病、痛风等等几十种在医学上认为终身难治的疾病，可以用简单的方法治愈——这个方法就是“吃饭”

你信吗？不信？！

但这是事实！

（二）

公元 2008 年 4 月底的一个晚上，我忽然接到一个电话。

在《中国新经济》杂志工作的李忠旺执行总编委托我看一部书稿。

我与李总是去年在全国播音主持金话筒奖系列爱心传播活动中认识的，同在一组当评委，说话投缘，成为朋友。我想，他托我看的书稿必不一般。

第三天下午，我在烟台日报社的接待室里，与作者见了面。

他中等个子，约摸 40 岁左右，长方脸，大眼睛；眼神里透着自信，间或有一丝质疑的光，谈吐文雅，声音却响亮而厚重。

他说是自己写的一本医学书稿。

书呢？

他说带了优盘。

我说，你发我邮箱吧。

第二天，我收到了他的短信息，说书稿已发我邮箱了。

（三）

很难想象这部书稿的价值有多高。

一开头，我就被它抓住了。思想的深途程度出乎意料；观点之新颖、逻辑之严密。语言之清晰，使如小说般很长的段落变得似乎很短；问题的尖锐和论述的精彩，使原本应该是枯燥的医学理论变得竟如小说般引人入胜。

窥豹一斑，此处略引数句，以彰风格：

“让现代医学最尴尬的也正是这一点，因为不管它多么自恃先进，它能够治愈的疾病并不多。多少治疗糖尿病的专家死于糖尿病；多少治疗心脑血管病的专家死于心梗或脑血栓；多少精神科、神经科的医生自己长期失眠。今天的医学是怎么了？是因为它偏离了‘食药同源’这一正确方向，它太自以为是了，觉得自己无所不能，

结果搞得自己处处碰壁。”

这部书稿，看是专业的医学论著，可它却通俗易懂；说它是科普著作，它又有很好的医学论说与证明，还有方法与实证。似此又非此，非此又是此，恰在似与不似之间，真是奇妙啊！

它如醇醪一般，浓香扑鼻；又如极品清茶，清香悠远。然而，我没有一口气读完。

我怕一气读完，就不能细细品味这一人类医学思想宝库中的珍品“人参果”了！

我一口一口地细细品味与鉴赏，用了三天时间，才把这本“宝贝书”读完。

我惊奇，它竟然在世人面前洞开了一个伟大的智慧：人体自行修复功能是如此的奇妙和伟大——它才是一切疾病的真正“医生”；这个“医生”本身就是一个天才，它不用任何仪器和设备就能知道哪里有病，有什么病，怎么治疗最快最好；它治病所需要的又十分简单，不是别的，就是人体所需的唯一材料：营养素！

而获取营养素的手段十分简单，就是吃饭。

很多人只知道吃饭是为了活着为了享受，却不知道吃饭的真正意义是获取营养素——人们对自己的身体缺乏真正的认识。

因为只有获取足够的营养，才能补充人体消耗，同时自行修复人体损伤。如果把人体比作一座大楼，营养素就是组成大楼的砖。今天缺一点，身体就会少一块砖；明天缺一点，身体就会缺两块；这样一块一块地缺下去，缺到一定时候，修复难度大了，疾病就产生了，当营养素缺乏到没法修复时，楼就塌了，人就完了。

生活中，很多人只知道营养不足会得病，却不知道营养素这么重要，更不知道，有了疾病可以用营养素医治。不仅明显的营养缺乏症可以用营养素医治，就是重大的疾病，如糖尿病、高血压、冠心病等，甚至包括一些癌症，不用药物，营养素同样能医治，而且能彻底治愈。

“中医讲‘食药同源’，这四个字告诉我们，从人类开始张嘴吃饭的那天起，营

养学就已经诞生了，毫无疑问，医学也从那一刻问世了，因为食物也是药物。”

道理很简单，这就是人体有奇妙的修复功能。只要有了足够的营养素，任何疾病，身体都能自行修复医治。

这是一个自然定律，却极少有人深入研究这个定律！

有人知道了，也做了一些理论上的探究，但大多是实证医学的归纳和说明，极少有人用演绎的方法，从理论上专门论述证明这个定律的机理，至今还没看到任何人赋予营养素以生命！

唯有他一个人，做了这样一件前无古人的工作，写了一本这样“有生命的书”。

（四）

后来，我成了他的病号和朋友。

他用营养素，让我在一个多月的时间里变成了一个“新人”；所有体检时的几种难疾完全痊愈，体重下降了近 10 公斤，简直成了一个小伙子。他告诉我：“瘦下来了，只是身体调整的副产品，重要的是你的身体得到了修复，各种病都好了。”

刚用营养素的头几天，我们一起喝茶聊天，他告诉我：“别看我们现在很悠闲，你身体里面却忙碌得很，忙着给你换管道，一个一个的，一套一套的都在换新的。成千上万的管道换新的，忙着哩！”

他给我按摩腹部。我问他原因，他说：“身体很奇妙啊，它比你还知道哪里长得好，哪里长得不好。按摩，就是给它一个信号说这里要修复，它就会给你赶快来修复。但是，如果没有修复材料营养素，就是它想修复也做不了。”

人体就是这样奇妙。他说，等你知道了人体的工作原理，就会知道人体是很好玩的。

他说自己的故事。

一个朋友，因为生气得了胃痛，疼得不得了。他了解病因后，对这个朋友说，

你来听我的课病就好了。朋友听了一上午的课，笑得要死，胃就不痛了。休息时，哈哈大笑，听课竟然真能治病！

一个小女孩，五岁半，性早熟。他用营养素，三个月治愈。

小儿单核细胞增多症是儿科中的一大难题，有一位儿科专家，今生最大心愿就是能够在有生之年攻克它。他笑着说：“这个事好办。”建议她用营养素治疗，结果一个五项心肌酶都异常的小男孩，仅一周的时间各项指标就都正常了。

他母亲偶然间查出得了糖尿病，老太太认为，反正全世界都治不了这病，自己在家治算了。但治来治去，血糖不仅没降反而升了。他把母亲接到烟台来，用营养素调理，仅半个月，血糖正常了；一个月时间，身体瘦下了 10 多公斤。“身体倍儿棒！”老太太是位高级教师，说话幽默：“肚子小了，走路不瘪着肚子都不行——没劲；现在走路像飘起来似的。”他跟母亲半开玩笑半当真地说：“我保你活到 120 岁，到时候想死都难！”

很多人本认为对疾病没大用的营养素，在他手里竟然这样神奇无比！

现在，仍然有许多人不知道什么是营养素，那么，我们应该好好认识一下营养素都是哪些东西。

“头一样是水。”

水是第一营养素，还有蛋白质、脂类、糖类、维生素、矿物质等。这些都来自我们的食物、我们所吃的所喝的。就是这尴营养素能治病，你信吗？

实践是检验真理的唯一标准。

病人感谢他，他幽默地说，不要感谢我，感谢你自己的身体——它才是真正的大夫。

（五）

他叫王涛。

日本东京大学医学博士后。男，汉族，1968年4月生，已婚，河北省三河市人。

从硕士说起，简历如下：

自1993年始，先后在河北医科大学临床医疗系攻读医学硕士学位，专业选的是男性学；在北京中医药大学攻读中西医结合的博士，选的专业是男性学；在河北医科大学工作，进行专业病理学研究。

2002年，东渡扶桑，在日本东京大学医学部病理室做博士后研究，专业攻关是肺癌的发生。

从2004年起，在河北医科大学从事病理教学和诊断工作，并担任教研室副主任；2005年10月至今，经营自己的医学事业——“绿洲健康俱乐部”。

他曾应邀在全国各地进行健康讲座，好评如潮；为数千人进行健康评估、健康管理和疾病治疗，并作为主要讲师，举办了一系列高级营养师培训。

2007年初秋，港城烟台的树叶还绿绿的，他从北京踏上下行的列车“蜿蜒”来到这里租居求静；当第一片雪花飘摇着落在他脸颊上的时候，他手中有了一本《失传的营养学》书稿；2007年11月2日，写完本书序言的他，走上烟台“东方巴黎”的街头，人们忙碌的身影在他眼前闪现；飘然而来的悠扬的轻音乐，让他放松而陶醉。屈指算来，从南下到成书，足足写了三个月的时间。一种前所未有的成就感、自豪感油然涌上心头，一种磅礴的浩然大气在胸中升腾、扩展、弥散……眼前好像有铺展到天际的七彩鲜花，花香扑鼻，蝶舞蜂忙，又仿佛有奇峻的高山、浩瀚的大海，耸立、涌动……他悠然信步回到案头。键盘传出细微的律动声，他把原准备写在后记里的一段话，键入了序言中：

“在此书完成之际，我的内心充满感谢，感谢在写作过程中给了我无私支持和帮助的那些朋友，更感谢那些在我人生路上给我支持、给我点拨、给我关爱的良师益友，感谢我的妈妈和我的家人，他们一直是我心灵的避风港，他们给我勇气、给我毅力、给我永不言败的斗志。”

他给我看的就是这部书稿，约 15 万字左右。一部奇书。

他的自我描述是这样自信而清晰：

“由于深谙西医临床各科，对中医、西医和营养学都有很深的造诣和独到的见解，故可以将医学和营养学融会贯通，开创了全新的未来医学发展方向——营养医学。营养医学将在未来的几十年后大行其道，而且会长盛不衰，会改变今天医院的结构，改变医学今天的形象，是临床医生和科研人员一次深刻的头脑革命。”

如是，一个医学的伟大发现和预言，将伴随着一场生命健康观的革命而来临。

他说，我的书是有生命的书。

是的，营养素本身就是有生命的。生命的成长虽然会遇到各种波折甚至磨难，但终有一天，王涛的营养医学理论终将会成为人们的常识。

将来的人类医学史，很可能这样写：2008 年，留日医学博士王涛，用他《失传的营养学——远离疾病》，举重若轻地掀开了人类健康历史上崭新的一页！

能读到这本书，您，真是幸运的！

2008 年 6 月于港城烟台

（本文作者为高级记者，中国时事报道全国十佳总编辑、新华社全国十佳通讯员。）

序

中医讲“食药同源”，这四个字告诉我们，从人类开始张嘴吃饭的那天起，营养学就已经诞生了，毫无疑问，医学也从那一刻问世了，因为食物也是药物。直到今天我们会看到很多书籍、报刊以及其它传媒不断地告诉您得了某种病应该多吃哪些食物。

“食药同源”，这是再自然再简单不过的道理了，但不知从什么时候，也不知是什么原因，医学和营养学分家了，各走各的路，尤其是现代医学自恃代表着今天最“先进”最“科学”的医学而大行其道，很有独领风骚的味道。现代医学也确实有它值得骄傲的资本。因为今天各个行业不管多么发达不管多么先进，都是一个目的，即让人活得更健康、更舒适。所以各学科最先进的知识和科技都会自觉不自觉地融入到医学中，被现代医学所用。比如很难想象没有电脑和电脑网络今天的现代医学会是什么样，因为 CT、核磁共振等很多现代化的检查设备和治疗手段都是以电脑和电脑网络为基础的。再比如材料科学也是今天最重要的科技之一，连航天飞机的制造也离不开材料科学，它也被应用到现代医学中，比如假肢和人造骨骼的制造等。但让现代医学最尴尬的也正是这一点，因为不管它多么自恃先进，它能够治愈的疾病并不多。多少治疗糖尿病的专家死于糖尿病；多少治疗心脑血管病的专家死于心梗或脑血栓；多少精神科、神经科的医生自己长期失眠。

今天的医学是怎么了？是因为它偏离了“食药同源”这一正确方向，它太自以为是了，觉得自己无所不能，结果搞得自己处处碰壁。这一点它不如人家营养学做得好，营养学一直“忠实”地信奉“食药同源”，以至于人类从开始张嘴吃饭到今天已经数万年了，营养学还在讲哪些东西该吃，哪些东西不该吃，哪些东西要多吃一些，哪些东西要少吃一些，哪种食物有这样的营养，哪种食物有那样的营养，它是一个老实听话的孩子，但领悟力差了一些，没有悟到“食药同源”的真正含义，以

至于营养学一直裹足不前。尽管身处现代，但它与“现代营养学”这个称号相距太远。

作者携 20 年对医学的学习、实践、研究和思考，在本书中讨论了医学和营养学正确的发展方向——营养医学，讨论了健康维护和各种疾病治疗的正确方向和方法。本书讨论了冠心病、脑血栓、高血压、糖尿病、痛风等等几十种在医学上认为终身难治的疾病可以简单治愈的方法。希望本书能帮助您做好健康维护，帮助您治愈您的病患。这本书希望您能慢慢地阅读，希望您细细地品味它，让它成为您一生一世的朋友。

由于时间仓促，更由于作者才识浅陋，有很多知识和观点都可能有不当之处，欢迎各界朋友批评指正。笔者在此送上最真挚的感谢。更渴望这本书能成为一个交流、讨论甚至是争论的平台，让我们每一个人都为我们的健康事业出一点力。我一直信奉一句话，“在知识面前人人平等，在健康面前人人平等”。

在此书完成之际，我的内心充满感谢，感谢在写作过程中给了我无私支持和帮助的那些朋友，更感谢那些在我人生路上给我支持、给我点拨、给我关爱的良师益友，感谢我的妈妈和我的家人，他们一直是我心灵的避风港，他们给我勇气、给我毅力、给我永不言败的斗志。

王涛

2007 年 11 月 2 日于烟台

第1部分 总论

第1章 用知识指导生活

当您翻开这本书，恭喜您，您就已经开始用知识指导生活了。您知道用知识指导生活有多重要？您知道您靠什么活到今天的？太危险了!!! 您生活中绝大多数的行为方式都是模仿来的，也就是说，您是靠模仿活到今天的。比如刷牙，我们是怎么学会刷牙的？就是看父母怎么刷我们就怎么刷，当初父母横着刷牙，我们就横着刷牙，这就是模仿。有一天有一位懂得一点点牙科知识的人告诉我们，横着刷不好，横着刷会把牙龈刷坏，而且脏东西都在牙缝里，横着刷也刷不出来，清洁效果差，应该竖着刷。您看就这么一点点的牙科知识，就改变了今天所有人的刷牙方式，这就是用知识指导生活。而今天我们生活中的绝大多数动作仍然是模仿，看别人喝酒，没死，看来酒就可以喝；看别人吸烟，没死，烟就可以吸；看别人喝敌敌畏，扔下小瓶就倒下了，不行，这个不能模仿，这个劲儿太大。

正是因为看别人怎么活着您就怎么活着，所以人家得什么病，您就得什么病，人家怎么走的，您将来就会怎么走。正因为是靠模仿而不是靠知识活到今天的，所以死都是死于无知。发生在您自己、您的家人、您的亲戚朋友身上的悲剧都是缘于无知，是缘于您生活中的点点滴滴，缘于您没有用知识指导您的生活。而用知识指导生活，就会让我们轻松、快乐、安全地享受生活，不再为健康担忧。

“不再为健康担忧”这是多少人一生的追求，多少人挣了钱也不敢花，因为不知道意外什么时候到来，担心自己生病而无能力救治，每天生活在提心吊胆之中。其实让健康有保障只有一条可行之路，就是通过学习获得维护健康的知识。这就是本书的目的。所以您千万不要把本书简简单单地就看成是一本书，它将成为您一生的良师益友。我以为它是有生命的，它将为您搭载一个获得健康的平台。

第2章 被严重误解的“亚健康”

第1节 正确认识亚健康

让我们先来测试一下，您觉得您有没有病？有病？没病（即 100%健康）？还是处在亚健康阶段？为什么要做这个测试呢？因为这里涉及到一个极其重要的概念——亚健康。首先说，“亚健康”这似乎是一个很流行很常用的词，不学医的说，学医的也说，一般医生说，医学专家们也常用。连世界卫生组织（WHO）这个管全世界人民健康的机构也不甘人后，公布了亚健康的人群比例，世界卫生组织提供的数据告诉我们，在这个世界上 5%的人处于健康状态，20%的人有病，而剩下的 75%的人是亚健康。其次，只有真正认识了亚健康的本质，我们才能对自己的健康有一个正确的认识，才会懂得随时随地关注和维护自己健康是何等的重要。

亚健康这个名字是由谁开始使用的已不重要，重要的是“亚健康”这三个字就不知害死了多少人。我们看到：一些人疲劳、乏力被说成是亚健康；一些人头昏、失眠被说成是亚健康；一些人烦躁、注意力不集中、记忆力下降被说成是亚健康；一些人浑身上下哪里都不舒服，就是找不出是什么病，也被说成是亚健康；以至于有些人到死都搞不清是怎么死的。所以有一句顺口溜：亚健康是个筐，搞不清楚就往里装。所谓的“亚健康”这种模糊的叫法实在害人不浅，因为它严重妨碍了我们对疾病的认识和理解。但可悲的是，即使是世界卫生组织也没能给我们一个清晰易懂的定义。它告诉我们“亚健康”是指介于健康与疾病之间的边缘状态，又叫“慢性疲劳综合症”或“第三状态”^①。这样的定义对我们解决“亚健康”问题又有多大的指导意义呢？这个概念对我们太重要了，不能一直糊里糊涂地叫下去，我们一定要搞清楚它的本质，更何况揭开它的实质并不难。

人的一生很简单，想想看，人的一生其实就两种生活状态，我管它们分别叫做

院内状态和院外状态，即医院内状态和医院外状态，您要么是在医院里住着，要么在医院外住着。通过下面的图，您发现没有，从健康的角度讲，人总在健康和疾病这两种状态之间徘徊，这一辈子永远走在去医院的路上（图1）。一端是100%健康，另一端是疾病，那中间区域就是我们常说的亚健康，对不对？



图1 一端是100%健康，另一端是疾病，
那中间区域就是我们常说的亚健康。

那么亚健康到底意味着什么？举个例子您就明白了。有很多朋友都听说过冠心病这个病吧，什么是冠心病呢？就是给您心脏供血的动脉血管（医学上称之为冠状动脉）堵塞了，当堵到70%左右时（图2），您就不舒服了，就会出现心慌气短胸闷等症状。您就得赶快去医院看医生，医生给您一检查，发现您的冠状动脉血管已经堵了70%左右了。就给您写下了一个诊断，即冠心病。那您说是医生写“冠心病”这三个字时，您的冠脉血管一下子就堵到了70%吗？答案很明确，当然不是了。我跟你讲，要想让您的冠脉血管堵到70%，那要经过您几十年的“努力”才能实现。您的血管可能在您几岁时就开始堵塞了。那么当血管堵到40%时，您有感觉吗？您平时什么感觉都没有，充其量是很生气或干重活儿时，可能会出现胸闷和容易疲劳的表现。但血管堵到40%时您有没有病？您一定是有病呀，因为您生下来时一点也没有堵。也就是说，在这一阶段，虽然有病，但您没什么感觉。您的血管一点都没有堵时，这就是100%健康的状态，而当堵到70%时，您就有感觉有症状了，到这时才给您诊断成冠心病，而从血管一点都没有堵到堵到70%的程度之间的状态就是我们常说的所谓的“亚健康”。

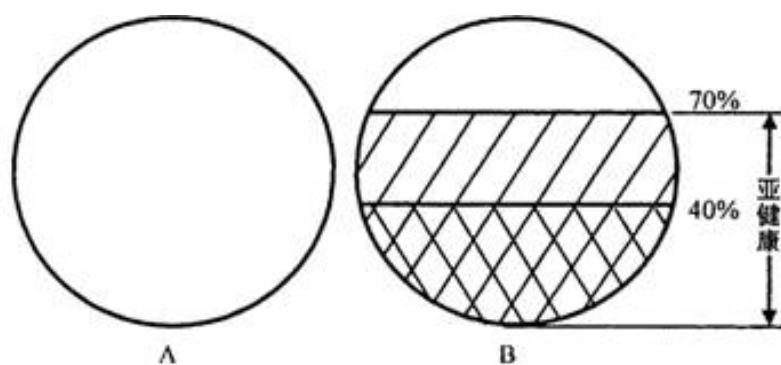


图2 示意图，A为正常血管；B为堵塞血管。

这个例子告诉我们，“亚健康”这个叫法是不准确的，准确的叫法应该把“亚健康”改称为“疾病的早期阶段”，而不是什么“慢性疲劳综合症”或“第三状态”。也就是说“亚健康”时，您不是没有病，而是处在“疾病的早期阶段”，或叫“疾病的非临床阶段”，您几乎没有什么症状，但您已经有病了。而今天我们称呼的“疾病”，应该称为“疾病的晚期”或“疾病的临床阶段”。当您见到一位朋友，您问他“你怎么了”，他说“我病了，我要去医院”，其实他是到了疾病的晚期。想想您自己和周围的人，大多都是受不了了才去医院的。所以，您要清楚，不只是癌有早期晚期之分，所有的病都有早期晚期之分。必须到医院去治的所有疾病都是疾病的晚期，因为如果您身体能够忍受，您就不会去医院。

在疾病发展的过程中您为什么有受不了的阶段？这就涉及到“亚健康”的本质了。亚健康的本质其实是消耗储备的过程，储备是什么意思呢？就是等着用。平时往银行里存钱就是一种储备，可以称为资金储备，就是等着用的钱。国家不打仗，要不要生产军火？要，等着用，万一要打起来呢，这就是军备。我们的身体就有这样的储备机制。我们看换肾的人，只换一个肾也能活得很好，为什么要长两个肾？这就是储备，再比如，您有两个肺，左肺和右肺，您静静地站着聊天，可能用半个肺就够了，那剩下的一个半肺做什么？等着用。一会儿您去跑步，半个肺就不够了，可能就得用到一个肺，那还剩下一个肺作为储备等着用。您可以想一想，如果您只有半个肺，那您稍微一动就会出现胸闷气短的症状，因为您没有储备了，而当您有两个肺有完好的储备时，您就可以随心所欲地去运动。但危险也随之而来。比如有

一天，您的右肺上长了一点东西（图 3A），就这么一小点东西，因为您有储备，一定不会对您的呼吸功能造成影响，您不会出现胸闷气短等症状，也就是说因为没有感觉，您不知道已经长了这个东西，所以也不会去看医生。疾病就是这样，您不管它，它就会继续长大（图 3B），您还是不知道。再长大一点，您还是不知道，那就再长大一点，再长大一点，直到有一天（图 3C），把储备都消耗完了，您才会有症状，出现胸闷气短，赶快去看医生，一查是肺癌晚期。所以一方面有储备是非常好的一件事，它让我们有很多的活动方式可以选择，正因为有身体各部位的功能储备，我们才可以为所欲为，才会有挑战极限，有奥运会等等的活动。运动员所做的就是挖掘储备、挑战自己的储备极限的过程。我们通常说的人的潜能，就是人的身体各部位的功能储备，激发潜能的过程就是大量动用储备的过程。但另一方面储备也有一个弊端，就是它导致绝大多数疾病在早期没有症状，导致我们很难发现它们，比如冠心病、癌症的早期。

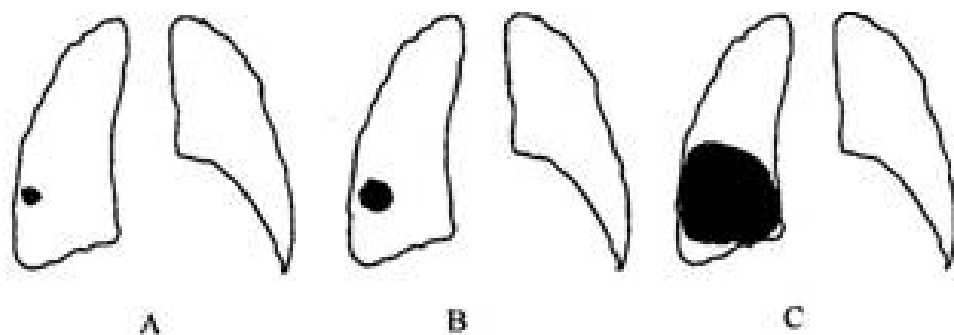


图 3 肺癌发生的示意图，右肺上一个癌从小到大的过程。

注：

①世界卫生组织制定了一个有30个项目的指标，认为只要有人符合其中6项以上，就可以初步认定为处于亚健康状态。这30个项目是：（1）精神紧张，焦虑不安；（2）孤独自卑，忧郁苦闷；（3）心悸心慌，心律不整；（4）耳鸣耳背，易晕车船；（5）记忆减退，熟人忘名；（6）兴趣变淡，欲望骤减；（7）懒于交

往，情绪低落；（8）易感乏力，眼易疲倦；（9）精力下降，动作迟缓；（10）头昏脑涨，不易复原；（11）体重减轻，体虚力弱；（12）不易入眠，多梦易醒；（13）晨不愿起，昼常打盹；（14）局部麻木，手脚易冷；（15）掌腋多汗，舌燥口干；（16）自感低烧，夜有盗汗；（17）腰酸背痛，此起彼伏；（18）舌生白苔，口臭自生；（19）口舌溃疡，反复发生；（20）味觉不灵，食欲不振；（21）反酸暖气，消化不良；（22）便稀便秘，腹部饱胀；（23）易患感冒，唇起疱疹；（24）鼻塞流涕，咽喉肿痛；（25）憋气气急，呼吸紧迫；（26）胸痛胸闷，心区压感；（27）久站头昏，眼花目眩；（28）肢体酥软，力不从心；（29）注意力分散，思考肤浅；（30）容易激动，无事自烦。

第2节 您多长时间“检修”一次

正是因为疾病有早期阶段，而且在这一阶段，您不会有什么明显的感觉，所以要主动自觉地检查自己的健康状况，要定期对自己的健康状况进行评估，毫无疑问，要做到这些只有通过一个行之有效的途径——检修。检修的意识非常重要，但可悲的是，很多人一辈子都几乎没有检修过，这样非常危险。很多人做事没有逻辑，很怪，您看他买一辆破车可上心了，每天擦呀洗呀，定期保养，该大修还去大修，这样做不就是为了能让车多用几年吗？而我们人体，可以说是世界上最精密的一台仪器，但却不定期检修，即使有往往也是检而不修。直到有一天不能再用了，只好被送到医院大修。到医院去修，肯定是该拆拆该卸卸，这儿不能用了，扔掉；那儿不能用了，扔掉；整个儿都不能用了，扔掉。最后您就这样被扔掉了。

检修不是简单地到医院做一些例行体检就行了。医院的各项检查是很有用很有帮助的，但这些检查需要非常细致入微地分析，而具有这种分析能力的人并不多，更不要讲很多人靠机器进行评估了。通过医院的检查获得的各种数据，即使是在正

常值的范围内，也并不能说明您是非常健康的，因为这些检查有一定的分辨率。比如您的肝脏都严重受损了，甚至到肝硬化阶段了，但您的肝功能的检查结果仍可以是正常的。这就需要评估人员对这些检查结果有很深的理解，有敏锐的洞察力，要通过您的检查结果和您在生活中及身体上的各种变化，包括您的睡眠、您的食欲、消化、大小便、平时的疲劳感、体重的变化等等很多很多的细节，对您的健康状况进行综合评估，分析出您目前的健康状况和未来的健康走向。这是一个运用专业知识进行综合分析的过程。

光检不修也是一个普遍现象。例如很多人检查发现自己是高血脂，因为高血脂并不太影响日常的生活和工作，所以很多人并不重视它，甚至还轻松地跟朋友们讲自己是高血脂。事实上，您不知道，您出现高血脂的那天，就是您的心肌梗塞和脑血栓快速发展的开始。对于检查出的问题一定不要置之不理，要及时将它们解决掉。否则一方面光检不修使检查变得没有意义，另一方面，置之不理的结果就是让疾病得到快速发展的机会而造成严重后果。就像一个苹果，您在屋子里放了两个多月，也没坏，但一旦有一天您发现它坏了一小点，那么这个苹果会在一周之内烂掉。

第3节 世界上有100%健康的人吗

如前所述，世界卫生组织，这个世界上最权威的卫生机构，告诉我们健康人群占5%，20%的人有病，而剩下的75%的人是亚健康。通过上述对亚健康的讨论，您已经清楚了，亚健康也是病，是疾病的早期阶段。所以，从这个角度讲，我认为世界卫生组织的数据可以改一改了，也就是，这个世界上，有病的人多达95%。那还剩下5%的人是健康的。如果问您是否健康，您可能也觉得自己很健康。

那么这个世界上有100%健康的人吗？想想我们的生存环境，您相信不相信您呼吸的空气中大量有害气体？如果相信，那您吸一口空气，身体就会受到伤害；您

相信不相信您喝的水中有很多有害物质，如果相信，那您喝一口水身体就会受到伤害；您相信不相信，您吃的饭中有大量有害物质？如果相信，那您吃一口饭身体就会受到伤害。您吸一口气，喝一口水，吃一口饭身体都会受到伤害，更何况空气中的有害物质会通过您的皮肤不断进入身体而损伤到您的身体。也就是说，您在时时刻刻随时随地受到伤害，那您怎么会是完全健康的呢？从逻辑上讲不通。就像一个人一会儿从墙上抽一块砖扔掉了，一会儿又从墙上抽一块砖扔掉了，虽然楼没有塌，但这个楼还完整吗？

世界卫生组织判定一个人是不是健康，充其量也就是通过各种仪器检查。您相信不相信他们所使用的仪器有分辨率？即便如此，这些仪器也不能查出所有疾病。很多肝硬化病人甚至到死他的肝功能都是正常的。所以健康是相对的，不健康是绝对的，在这个世界上没有一个人是 100%健康的，所有人都是病人。也就是说，所有人都是走在通向医院的这条路上的，只是距离医院的大门远近而已。

第3章 健康要掌握在自己的手里

人生的终极目标就是追求自由。试想想，如果在您的生活中，时间是自己支配的，财富足够您使用，可以做到随心所欲，空间移动是自由的，想去哪里就去哪里，这是何等美好的生活。但您一定要认识到，健康自由才是您的第一自由，一切的一切都是以您的健康为基础的。因为失去健康，扔下自己的亲人、朋友、财富、家产、事业等等的一切而独自一人离开这个世界的悲剧举不胜举。尤其是那些社会精英，那些科学界、知识界、演艺界、商界的精英因为健康问题而过早离开我们，无疑是整个社会的损失，是我们每一个人的损失。

重视健康无论强调到什么程度都不过分。而只有那些因为不重视自己的健康而被生活教训过的人、那些从死亡线上又回来的人，才会真切地体会到健康有多重要。我们看到很多“死过一回”又活过来的人在生活中释然了，不计较了，只在乎自己的健康了。健康是底线，千万不要越过。生活中多少人拼命赚钱，但最后却拿钱救不了自己的命；生活中多少人因为没了健康，家产变成了遗产，而自己独自一人惨淡离开人世。问您想不想得病，您的回答一定是否定的，但您为了防止得病做些什么了吗？您为健康有多少投资呢？太多的人每天喊着要健康，但却时常做伤害自己身体的事。

很多人觉得手里没几个钱心里不踏实。当有了一些钱后，心里有底了：这下好了，看病不用发愁没钱了。有一次，我和我的大学同学一起吃饭，他是一家有名的大医院的血液病科的医生，他人很优秀。在边吃边聊中，我问他：“你们一天最多能帮病人花多少钱呀？”“一两万没什么问题吧。”他回答道。血液病很少有在几个月或半年之内治愈的，治疗几年的很常见，您算算要花多少钱？不单血液病是这样，在临床我们经常看到的事实是：一个中产阶级家庭，从他们富裕的生活到赤贫只需要一场大病。跟医学打交道 20 年的时间，让我深深懂得：有钱不能获得健康，只有

懂得如何维护健康的知识才能拥有健康。

尽管健康维护需要一定的费用，但维护健康绝不是有没有消费能力的问题。维护健康更需要的是相应的知识和维护健康的观念。很多人把自己的健康维护托付给医生，但不知道这是多么危险的事。我的一位同学，是一名外科医生，有一天打电话跟我说，他要去做个手术，我吓了一跳，赶忙问他怎么了，他说是慢性胆囊炎。做手术的前一天，我担心他会很紧张会多虑，因为他是医生，医生由于十分了解病情他会联想无穷，他知道这是多么危险的事，您没见很多医生给别人看病时轻松自如，而等到自己得病后却吓得要死？所以我就打电话给他，告诉他不要紧张，在外科胆囊手术很常见，不是一个什么了不起的大手术，手术一定会很安全的，因为那些医生都做熟了。为了心理上支持他，我说我第二天会去看他。他很要强的，不让我去，说：“你不要来，刚做完手术，肯定不好看。”我说：“没关系，反正你平时也不好看。”手术的当天下午我就去了，那会儿他刚醒，身上还插了一些管子，见到我来了，苦笑了一下，那个笑确实不好看，但他说的一句话，我印象却很深，他说：“没想到这次让别人给收拾了。”等到他出院后，我又跟他一起庆贺，一定要庆贺，因为他能活着回来呀。几杯酒下肚，他说了一段很触动我的话，他说当他被麻醉前的那一刻，自己躺在手术台上，人生第一次深切地感受到生命的脆弱，因为马上自己的生命就不由自己做主了，而要交给别人管理几个小时。您想想把生命交给别人管理几个小时，这是多么危险的事。您把自己的一点点钱放在别人那里保管一会儿都不会放心，您把自己的生命交给别人管理，您会放心吗？所以健康一定要由自己管理，要掌握在自己的手里。一个医生，做的是胆囊手术，而切除胆囊又是一个很小的手术。但您看看人家在手术之前做了什么准备？他把自己家的银行账号和保险号工工整整都写在一张纸上，交由他的妻子管理。因为他知道，即使是这样的一个小手术，也可能出现意外，也可能让他一去不归，所以健康只有掌握在自己的手里才最放心、最有尊严。

第4章 怎样才能维护好自己的健康

要想让健康掌握在自己的手里，就要求您要掌握相关的如何维护健康的知识。首先就要知道是什么导致我们得病的，也就是病因。如果知道病因了，我们就可以远离病因，进而远离疾病。

第1节 关于病因不清

几年前我碰到一位母亲，她到我们病理科给她16岁的孩子拿检查结果。医院里的病理科是做诊断的，全院所有科室切下来的东西都要送到病理科做诊断，来最终确定是什么病。工作性质有点像法院，如果诊断成癌，那就相当于是死刑，良性肿瘤——死缓，也有个别无罪释放的。这位妈妈一看到诊断，眼泪就流出来了。她的16岁的孩子得的是鼻咽部的一个很恶的恶性肿瘤，就没有活下来的希望。她来问我，这个病是怎么得的。我看到这个诊断，这个孩子的年龄，再看到她的样子，我也很难过，我最怕15岁~25岁年龄的人得不治之症，人生才刚刚起步，人世间的各种各样的酸甜苦辣还没有体验到，没有享受到，就像一朵含苞欲放的花还没开就凋谢了，我觉得这是最残酷的。当这位妈妈问我时，我无言以对，想安慰她又不知道怎么说，只好说：“病因不清楚，不知道怎么得的，认倒霉吧。”

在给医科大学的学生上课时，我最喜欢讲的部分就是病因部分。因为课本上对绝大多数疾病病因的描述都是四个字——病因不清，讲起来很简单。医学发展到今天，很大的一个问题就是对病因的认识，为什么有那么多病是病因不清？这与医学的发展模式有关。有一天，我跟一位我很尊敬的医学前辈说我想写一篇关于Ⅱ型糖尿病的文章，我说我觉得到目前为止，大家对糖尿病原因的认识是不准确的，我认为糖尿病的原因不在于胰腺和胰岛素，而在于肝脏。这位前辈马上说：“那你得做实

验，养大鼠，造模型证明。”我不做也知道，这个实验的成功率不会高。为什么呢？虽然社会上糖尿病的人数在不断增多，但在人口比例中仍是少数。那大鼠糖尿病的发病率在鼠口比例中就更是微乎其微了。您想想，大鼠吃什么，人吃什么，要想让大鼠患上真正的Ⅱ型糖尿病并不容易，每天得给大鼠吃高热量、高脂肪、高糖、低蛋白、低纤维食物。而这些家伙发不发病还跟它们以前的营养状况有关，事实上，大鼠平时每天的营养比我们人的均衡，即使每天给它们吃高糖、高脂肪、高热量、低蛋白、低纤维的食物，因为它们底子好（也就是说，它们在胚胎期、在做实验之前它们的肝脏一直很好，因为在大鼠喂养中，大鼠的营养一直是备受关注的），大鼠在出生前和出生后一直有一个好的肝脏，让它们得糖尿病也很难。还有一个原因就是大鼠的生命短，虽然理论上能让它们 100%得病，但事实上一定是还没等发病就老死了。因此这个实验成功几乎是不可能的。讲到这里您可能会问，全世界有那么多人研究糖尿病，那他们是怎么建立的模型？绝大多数的模型都是破坏胰岛细胞，而这样的模型根本不符合Ⅱ型糖尿病的发病机理，似乎比较符合Ⅰ型糖尿病的发病机理，但却得出对Ⅱ型糖尿病的研究结果，这样的研究从起点上就是不恰当的。关于糖尿病人的病因分析，会在后边讲糖尿病时再谈。我讲这个例子是想告诉您，今天的医学太刻板、太僵化、太形而上学了，要得到任何一个结论，都要求拿出确凿而具体的证据。其实科学的发展不单是科学实验，更重要的是在以往知识基础上的思辨。今天的医学太需要头脑和逻辑思维了。以清醒而正确的思维方式，我们会发现大多数疾病的病因很容易发现。

1. 病因的分类

每个人都知道，疾病按照发病的快慢、进展的快慢、病程的长短可以分为急性病和慢性病。而造成这种划分的根本原因是急性病和慢性病的病因有各自的特点。急性病的病因明确，强度大，对人体进行集中打击。如细菌感染、车祸、喝农药中毒等等。慢性病的病因往往不明显，病因复杂。是强度较弱的一种或多种损伤因素

长期不间断地作用于身体而最终发病。您被车撞倒是因为车的冲击力太大了，这就是急性病的表现。另一种方式也可以把您击倒，比如您要通过一条走廊，但走廊的两侧都站着人，您走过每一个人的身边时，那个人都会打您一下，有的人是用拳打（一种病因），有的人是用脚踢（另一种病因），有的人是用木棍打（又一种病因），还有的人是用鞭子抽打（又一种病因），您走得异常艰难，最后终于支撑不住倒下了。您能说清是谁把您打倒的吗？说不清，因为您倒下是不断受到各种各样的击打的结果，是所有打击的累加造成的。这就是慢性病病因的作用原理。一口气喝一瓶农药，您一定是急性中毒。每天喝一小口慢慢“享受”，您一定是慢性中毒。肥胖是慢性病，所以才有“一口吃不成一个胖子”的俗语，不是因为您多吃了一个馒头或多吃了一盘饺子造成的，而是因为今天多吃点这个，明天多吃点那个，长期这样下去，造成营养严重不均衡而导致的。所以慢性病的病因不能说清但容易理解。

2. 病因的来源——损伤

如果清楚病因的来源，我们就可以轻松地避开病因，使自己获得健康。那么各种病因从哪里来呢？其实，大多数疾病都是因为外部环境（亦称外环境）中的损伤因素破坏了内环境稳定而造成的。



图 4 人体内外环境示意图

人是处在两个环境中的，即内环境和外环境（图 4）。内环境这个词有些专业，内环境就是我们身体的细胞所处的环境。细胞您可能没见过，但这并不会妨碍理解内环境，因为您肯定见过砖头，其实细胞跟砖头一样，有各种各样的形状，也有四

四方方的整块的。我们学医时，光解剖学就学了整整一年，其实哪里有那么难，人长得跟大楼一样（图 5）。

砖 → 屋子 → 一层楼 → 大楼
细胞 → 器官 → 系统 → 人体

图 5 人体和大楼结构的比较

您看，砖按照一定的方式一排列，一个屋子就出现了，而细胞按照一定的方式一排列，就形成了器官，比如肝，就是肝细胞按一定的方式排列而成的。一说器官，我们就比较清楚了，肝、肾、心、胃等等都是器官。屋子按照一定的方式排列，就组成了一层楼，而器官按照一定的方式排列，就组成系统。比如消化系统，就是器官按一定方式排列而成的，上边是口腔，接下来自上而下是食管、胃肠、肛门，这不是按一定的方式排列而成的吗？一层楼一层楼地垒起来，大楼就形成了。而十大系统一组合，就组成人了。里边也很像，大楼有水管，我们有血管。大楼有下水道，我们有肾脏、膀胱大楼有电线，我们有神经。大楼没腿，我们有腿，所以大楼不能动，我们能动，我们是可以移动的大楼。用砖建大楼，不是把砖简单垒起来，就能建成大楼，砖和砖之间要有水泥、沙石等粘着物。

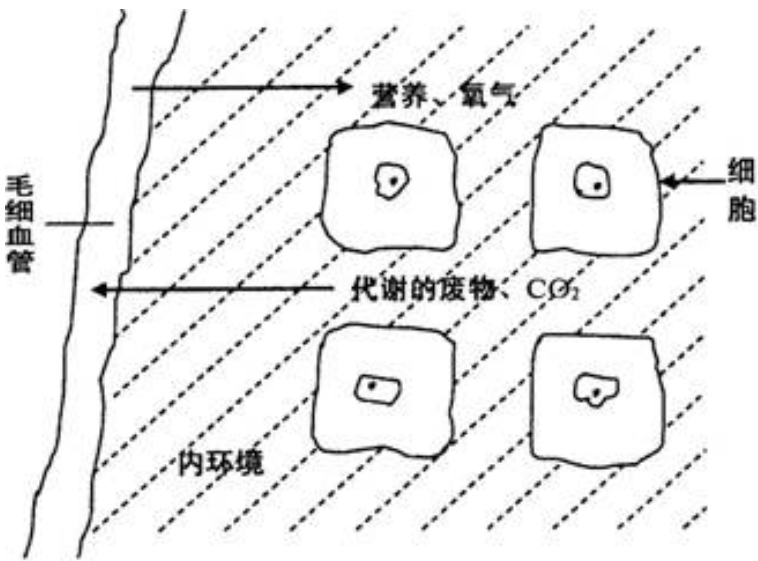


图 6 人体内环境的示意图

细胞也是这样，细胞之间也有粘着物把细胞相互粘起来。因此内环境就是细胞

粘着物内的环境状况（图 6）。内环境的好坏直接影响到细胞的完整性和功能状态。您想想农村的厕所，经常有人冲着墙角小便，时间一长，墙角的砖就先粉掉了，砖粉掉可不是小便直接把砖浇坏的，而是尿液跑到了砖之间的缝隙里，就等于砖整天泡在尿液里，时间一长，砖就坏掉了。细胞也一样，当内环境有问题时，细胞不可能有正常的功能。内环境这个位置极其重要，血液带来的氧气和营养不是直接提供给细胞，而是存放到内环境里，等细胞需要时，细胞再从内环境里取，细胞代谢过程中产生的二氧化碳和废物，也不是直接排到毛细血管里，而是排到内环境里，然后再从内环境里进入到毛细血管被带走。也就是说，内环境是细胞之间的空隙，是细胞和血液之间进行物质交换的场所。您说内环境重要不重要？您的细胞不像您，您有脾气，您的细胞没脾气，您被领导批了一下，不开心，一生气就找个借口歇半天，您的细胞不会这样，您只要给它把内环境维护好，该给吃的给吃的，该给喝的给喝的，再把它排出的废物带走，它就会忠诚地为您干活。所以维护一个人的健康很简单，只要把内环境维护好了，维持内环境稳定，您的细胞健康了，您也就健康了。

外环境就简单了，所谓外环境，就是我们身体所处的外部环境，包括阳光、空气、土壤、水等等。如果您愿意了解细胞和人体结构的一些知识，请您先读一读本书的第三部分“人体的基础知识”。

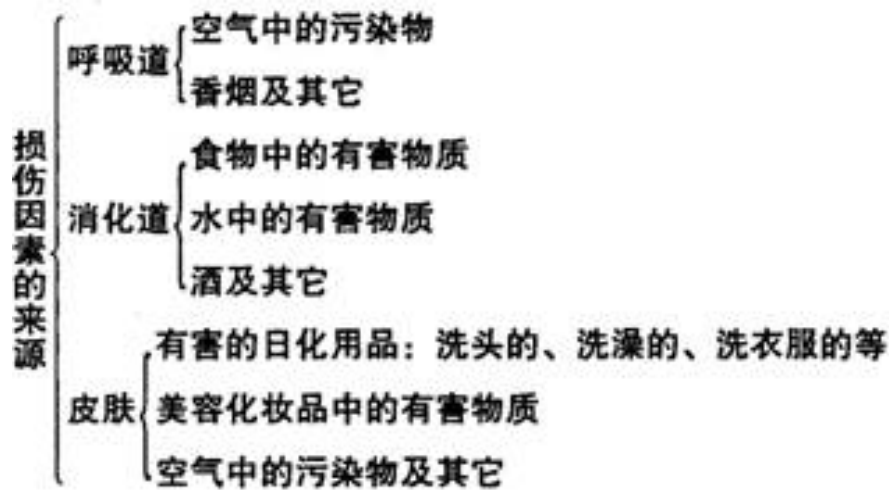


图 7 有害物质进入人体的三大途径

那么疾病是怎么得的呢？所有的疾病都是因为外部环境中的损伤因素破坏了内环境稳定而造成的。可能很多病看上去跟外部环境关系不大，比如有一类病，叫做自身免疫性疾病，听起来好像是自己身体内部出了问题，其实，只要您细心观察，会发现归根到底都缘于外部环境中的损伤因素对内环境的破坏。外部环境中的损伤因素大都会通过三大途径进入身体（图 7），即呼吸道、消化道和皮肤。呼吸道接触的就是空气和香烟等，空气本身是没什么毒性的，但空气污染会危害到每一个人。消化道接触的有食物、水还有酒等，食物和水中的有毒物质（如农药等）也危害到我们的健康。皮肤这一途径容易被人忽视，其实皮肤的吸收能力很强，您看各位女士，每天往脸上涂很多东西，您见谁的脸皮厚了？都吸收了。我记得以前在农村给棉花打药，棉农都是背着一个桶，一手打气，另一只手拿着喷雾头往前走，天气很热，就穿一个小单衫，一边打气，一边往前走，过一会儿一看，棉花还站着呢，结果他倒下了，农药中毒了。他又没有喝，怎么就中毒了？就是因为药雾飘到单衫上，再通过皮肤吸收了。而且皮肤的吸收还有一个特点，就是不受意识支配，有毒的气体可以不闻，有毒的东西可以不吃，皮肤可不管，别让它挨上，挨上就吸收。所以皮肤每天都会从衣物和空气中吸收很多有毒物质进入身体。

正如前边所说，您吸一口气，喝一口水，吃一口饭，都会把身体伤着，为什么呢？因为空气中、水中、食物中有大量的有害物质。这些有害物质主要从哪里来的

呢？也就是说损伤因素在哪里呢？损伤因素主要源于污染。您想想，30 年前，我们的头顶上是蓝天白云，今天呢，在许多大城市中我们很少再见到蓝天白云了。30 年前，晴天时，我们一描述就是阳光明媚，今天呢，有阳光也不明媚了。空气的质量很差，我检测空气质量的方法很简单，就是在您和远处的楼之间看看有没有烟雾，有，空气质量就差，烟雾越多越差，没有就是好天气。我们以前总是说今天太阳真好，是个好天气，其实晴天不一定是好天气，空气质量好的时候才算是好天气。而今天这样的天气往往只出现在风后、雨后、雪后了。我以前是很爱运动的，经常晨练去跑步，现在也不敢去跑步了，对此，我对几位朋友开玩笑道，我现在如果还去跑步，怕的是四肢倒是强壮了，可赚一个肺癌回来了。大气污染对我们的健康造成了极大的伤害。美国航天局两颗人造卫星“Aqua”和“Terra”曾给中国的华北地区拍过一些卫星照片，工业活动造成的烟雾和尘埃覆盖在中国东部低洼地区，而且这种烟雾情况在中国这部分地区很普遍。为什么过敏性鼻炎、支气管哮喘、肺癌的病人越来越多？跟大气污染有直接的关系。而且您要知道，大气污染不仅仅是伤我们的呼吸系统，有毒的污染物会通过皮肤和呼吸系统进入血液循环，进而周游全身，对全身各系统都有广泛的伤害。

我们喝的水质量怎么样？我记得小的时候，也就是 30 年前，村子里、村子周围到处都是水，我们的村子是一个典型的北方农村，村子里有一个大坑，坑很大，村子有多长，这个坑就有多长，从东向西，而且很深。夏天一下雨，水一多，大坑就满了，还往村南的小坑流，穿过整个村子，南北呼应。今天呢？那个大坑早就干了，被填平了，而且已经盖上房了。我曾经有一段美好的记忆，20 多年前，我们的村东边有一条小河，小河里水不很多，但从没干过，长着茂盛的水草和芦苇。河里边的鱼因水草和芦苇而有很好的保护，撒网捕鱼的人望河兴叹，毫无办法，但我的弟弟很有办法，在捕鱼的季节，他每天傍晚就把带有鱼饵的鱼钩投到河里，第二天早上去取回，我家几乎每天都有一条大鱼吃。去取鱼也是一件麻烦事，因为鱼上钩后，

不会甘心，拼命想跑掉，导致鱼线和芦苇、水草缠得一塌糊涂，要费一番功夫才能把筋疲力尽的鱼提走。尽管如此，但非常开心，他甚至乐此不疲。而今天那条沟还在，但水早已干涸了。今天的北方严重缺水，地下水严重缺乏，甚至导致地面向下沉降。在北方还有一句顺口溜，说十条河九条干，还有一条在污染。南方是不是好一些呢？南方的水确实比北方多，但水体的污染也是随处可见，我们不断地在网络和报纸上看到养殖鱼因水污染而大面积死亡报道，养殖户看着自己辛辛苦苦养的鱼全部死光，欲哭无泪。想想看，在您居住的地方，有没有水质严重下降甚至是极度污染的河流或其它水体呢？多少原来清澈见底的河流变得污水横流甚至臭气熏天，多少绿水变成黑水、红水、白水而不再与青山匹配。水污染造成的危害难以想象，更可怕的是，在全国很多地方，农民们用污水浇地。当污水在河里时，可以建污水处理厂来处理污染物，但如果污水跑到了地里，想处理就难了，只有通过人吃食物来处理了。其实大量的污染物已经进入我们的食物链。

日常化工用品也是一个重要的损伤因素，我们生活在一个被日化用品包围的年代，我们的衣服是化纤的，洗衣服的、刷碗的、擦地板的、擦卫生间的、擦油烟机的、洗澡的、洗头的等等，全部是日化用品，我们今天用的这些产品极少是生物可降解的。这些物质都会通过皮肤进入身体，损伤我们的身体，空气中的污染物也在不断地通过皮肤进入身体。污染到底能有多大危害呢？我们到很多严重污染的河流两岸的农村去看看就知道了。尽管国家投入了大量的资金来治理污染，而污染给这些流域的人们带来的苦难是随处可见的，在这些流域的很多村庄，很多疾病的发生率都普遍增高，而且病种广泛，胃炎、胃溃疡、各种皮炎、皮疹等各系统的疾病，包括各种各样的癌。从这么多病的发生您能明白疾病是怎样发生的吗？污染物中的各种损伤因素可以通过不同的渠道进入身体损伤您的各系统，导致各种疾病的发生。而损伤是随时随地时刻发生的。所以各种疾病的发生都缘于外界损伤因素随时随地的损伤。

第2节 被严重低估的人体修复能力

前面已经谈论过了，疾病的发生是缘于外环境中各种损伤因素对内环境的破坏，而且损伤是随时随地时刻发生的。正因为损伤是随时随地时刻发生的，所以很可怕，好比一幢大楼，一会儿有人拆下一块砖扔掉了，一会儿又有人拆下一块砖扔掉，就这样不断地扔下去，可以想象得出，用不了多久，这幢大楼就会垮掉的。损伤在体内时刻发生，这是一件相当严重的事情，但人并没有出现大楼那样的下场，每个人都活得好好的，没有谁因为我们时刻受到损伤而惊慌。没有看到过一个人因为时刻受到损伤而在走路过程中丧失“人形”，越来越散，最后碎成了一堆；没有看到过一个人因为时刻受到损伤而在跟您聊天的过程中，一会儿半张脸没了，一会儿半个肩掉下了。为什么呢？这是因为我们人体有一种神奇而强大的能力，就是修复。损伤是时刻发生的，而修复也是时刻发生的，我们经常会看到修复在我们的身体上发挥作用。比如说您切菜没注意把手切了一个口子，这就是损伤，而经过不到一个礼拜的时间，伤口完全长好了，这就是修复的过程。手上切个口子怕不怕？您一定不怕，为什么呢？因为您知道用不了几天就能长好。如果您知道切的口子不会愈合，您就一定怕了。是因为您的身体有修复能力，才让您很安心。

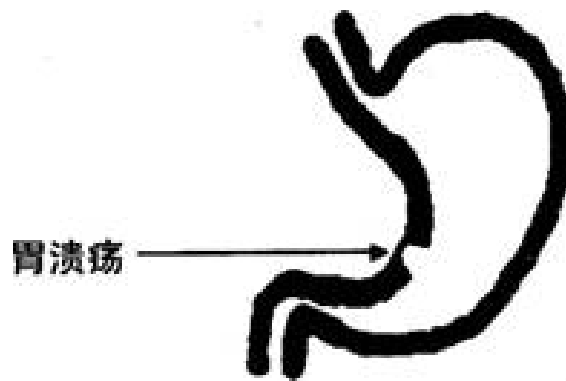


图8 胃溃疡的示意图

每次提到修复，我都充满感激，我不知道用什么样的词语才能准确地描述它，

只知道您用什么样的词语来赞美它的神奇和强大都不过分。手上切了一个口子，用不了一周的时间就长好了。您可能觉得很平常，没什么了不起，事实上，伤口是您肉眼可见的，而细胞是您肉眼看不到的，对于细胞来讲，伤口就是一道鸿沟，我估计就像对您来讲，从上海到北京之间的距离。细胞没用一周就走到了。给您一周时间，让您从上海走到北京，您走走看。手上切了一个伤口，您做什么了？充其量是包扎一下，但包扎是怕感染。您的伤口是人家自己长好的。再比如车祸，把腿撞断了，您见到谁让医生把两个断端接上后就跑着回家了？是不是还要在医院躺上三个月左右，让骨头自己长好？再比如胃溃疡（图8），胃壁上出现一个大坑，很痛呀，捂着肚子就去找医生了，医生一看，吃点药吧，您见谁是吃了药后，药把大坑填平，您的胃溃疡就好了。是不是也要等到自己长好，胃溃疡才能好呀？所以请您记住，其实您身上所有的疾病都是您的身体自己长好的，是通过神奇的修复能力治好的，医生充其量只能起到辅助修复能力进行修复的作用。比如大腿骨被撞断了（图9），两个断端不在一起，这样的话，无法进行修复，需要医生把两个断端接起来，对上位，这样身体的修复就可以正常进行了。医生充其量只能做这些事情。

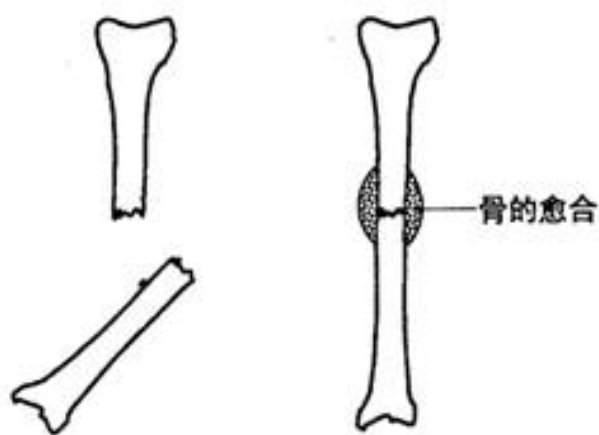


图9 骨折的示意图

我们身体的修复能力太神奇了，它可以为我们创造无限可能。我的一个朋友，出了车祸，当时我正在外地，我们是非常要好的朋友，就有人打电话给我，我赶快打听伤成什么样，太惨了，头皮从齐眉就翻上去了。锁骨骨折，肋骨骨折，脊椎骨

多节粉碎性骨折，还有一条大腿骨折。其它的轻伤就更别说了。我听后就一个感觉：这不是撞散了嘛。就这么严重的一个损伤，他在医院住了三个多月后，就跟没事人似的走出来了。您看我们人体的修复能力有多强大。

一提到修复，我就想给您讲我三叔的故事。我三叔也是一名医生，而且是一名军医，他是我的偶像，因为他技术全面，医术非常高。我学医主要是受他的影响，因为看到他给别人治好病，病人们对他的那份感谢和尊重，有时病人还给他送鸡蛋。当时就觉得当医生非常不错，还能吃上免费鸡蛋。儿时匪夷所思的想法让我至今都忍俊不禁，因为直到今天我也没有吃过免费鸡蛋。今天看来，医生实在不是一个好的职业，在此我劝各位朋友不要让您的孩子、亲戚、朋友去当医生，我从以下可以证明。您想想看，有谁是高高兴兴地、欢天喜地地去看医生的，是不是都是痛苦地、愁眉苦脸地去看医生？好不容易有一两个是高高兴兴地去的，还可能是精神病。比如我今天非常开心，微笑总是挂在脸上，可一遇到某个重病缠身的病人，看到他满脸阴沉沉的，您说我还能笑得出来吗？是不是一下子我的脸就僵住了？医生每天面对的都是愁眉苦脸的人，您说医生的脸能好看？医生的心情能好？我知道有很多人让自己的孩子去当医生或许是为了看病方便，其实医生真的不是一个好的职业。再比如，当您看到别人吐一地时，您是什么反应？两个字——恶心，对不对？为什么会恶心，因为您看到了那景象，您的胃就有反应。医生就更惨了，往左一看，一个人正在吐呢，往右一扭头，另一个人也吐了一地，您说医生们的胃怎么受得了？现在看来，做医生还不如去搞婚庆，您看婚礼主持多好，面对的都是张张笑脸，好不容易碰上一个人掉眼泪的，流下的也许还是激动的或感恩的泪水，这样的泪水可以帮助我们净化我们的心灵。在婚庆上说的、听的都是美好的，一定有利于健康。

我三叔的医术很高，这跟他的经历有关，他是从军队的卫生员做起，卫生员做的也就是给患者拿药打针之类的工作，这是一个医院最基础的工作，后来上了大学去学医，学了西医又学中医，工作后在医院里的很多科室都待过，所以技术全面，

问他哪个科的病，都难不倒他，他本来是内科医生，还精通儿科、妇科疾病的治疗。就外科没干过，结果他老人家退休后还给别人做整形、美容。您说他有多厉害，做得还很好，我们家除了我的眼皮保住了，剩下的人都被他割了双眼皮。结果那年，他在医院的传染科做医生时，得了一场大病，跟他所在的科室很相符，他得了急性重型肝炎。各位听说过这个病吗？估计很少有人听说过，我估计您常听说的也就是乙型肝炎，乙型肝炎跟急性重型肝炎比起来，就跟手枪和坦克的区别差不多，级别不一样，这种肝炎来势凶猛，有很多名字都是用来形容它的猛烈和危险的，如“暴发型肝炎”、“电击型肝炎”。一旦暴发，肝脏内 60%~70%的肝细胞当场死亡，剩下的细胞也是要死还没死的状态，各位都见过猪肝，是不是有形状，急性重型肝炎发病后，这样的肝脏往托盘上一放，就是软软的一摊，黄色透明样，连个形状也没有，说明大量肝细胞都死掉了。得这种病的人十有八九在两周之内死亡，剩下的一两个逃过这一劫的人，也会在两年内转变成肝硬化，肝硬化也一样会死人。

我三叔就得了这个病，一下子就昏迷过去了。他是医院里的技术骨干，医院非常重视，专门为他成立了一个治疗小组，经过抢救，一周后他醒过来了，醒了以后他就知道自己得的是什么病，就每天自己给自己治病，开方子，西药部分、中药部分，这样治疗了三个月，脱离了危险，出院了。这样，第一劫是逃过去了，但他知道还要有第二劫，就是肝炎后的肝硬化问题，所以出院后积极护肝，他知道肥胖会增加肝的压力，不利于肝的恢复，就积极减肥。他不像我们今天的很多人，一说减肥，就不吃饭了，把自己搞得浑身乏力、面色苍白、目光呆滞、记忆力减退，搞得人不像人，鬼不像鬼。当我三叔决定减肥后他就到图书馆去查资料，所以他很明智，知道要用知识指导生活。他给自己制定出一套减肥方案，通过自己的尝试和不断改进，最终摸索出一套科学的减肥方案，效果极佳。您说他厉害不厉害，他还用这套方案给别人减肥，在我眼中他可以说是我们国家的减肥第一人。当时在天津、北京、郑州等很多地方他跟电视台合作，开班减肥。他为了护肝就减肥，另外每天除了药

物治疗，还有运动计划，每天要走多少路，要在肝区按摩多长时间他都自有路数。

就这样，通过不断地治疗、护肝，到 2007 年他去体检，B 超检查一看，他的肝脏完好无损，连一个脂肪滴都没有。这不仅说明他的医术很高，另一方面也反映了人体奇妙的修复能力。您想想，虽然他的医术还不错，但死掉的那么多肝细胞，可是要肝脏自己一点一点重新长好，对不对？这就是人体的修复能力，您说神奇不神奇利用人体的修复能力来治病，也是最高明的医术，因为治疗效果可以达到完美的程度，就好像根本就没发生过什么事情似的。

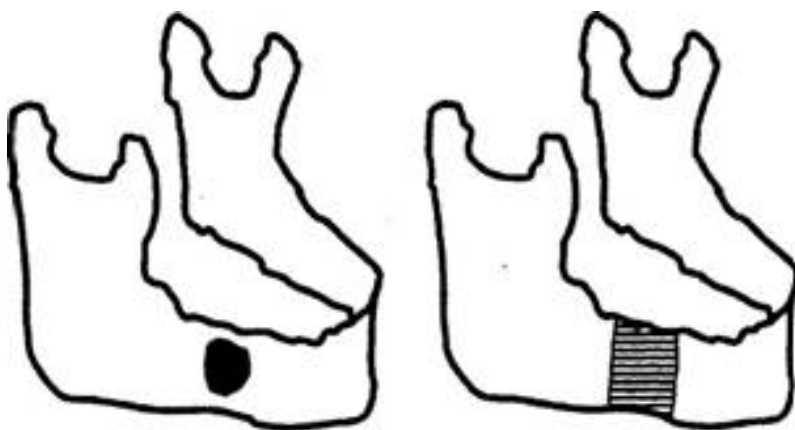


图 10 下颌骨切除后两断端重新修复

四川有一位医生让我非常佩服，因为他非常有头脑、有想法，他是一位骨科医生，但他不满足现状，他觉得不能这样，一点技术含量也没有，他想做一番事业。他找到他的一位朋友，一个养鸡厂老板，请他帮忙，养鸡厂老板说我能帮你什么忙？我这里除了鸡就是鸡。他说他要用的就是鸡，他用养鸡厂的鸡做实验，先把鸡腿打折。再给接上，观察骨的生长过程。一段时间后，再研究怎样才能让骨头长得快一些，再过一段时间，再研究如果骨头缺一段，怎样能让缺的这段骨头长得跟正常的一般长。就这样不断研究，几年后，他发明了一种骨修复材料，这种材料很有用、很棒。比如说您下颌骨上长了一个瘤子（图 10）得切掉，但一切，这下颌骨就不能用了，吃东西就不行了，咣当，以往可能就要把一块钢板连上凑合着用，这肯定是不太好用，因为不是原装的嘛。用他发明的这种材料就很有意思。不是缺一块吗，

他就把他的材料修成缺损的下颌骨的形状，往那里一放，下颌骨的两个断端就会不断的往这种材料里长，而且一边长一边把这种材料吸收掉了，最后，一个全新的下颌骨就长出来了。这个医生的想法很伟大，同时也说明我们人体修复能力的伟大，而且通过利用人体的修复能力解决人体的健康问题，是最科学、最完美的一条路。

第3节 搞错了，身体需要原料

人体的修复能力是不是非常的神奇？可以说是无所不能，人体内的一切损伤都能通过修复而治愈，而且速度极快。但这样说似乎又很矛盾，因为修复能力这样神奇，无所不能，而且修复又是随时随地进行的，那人就不应该得病，这个世界上就不应该有病人，您说对不对？应该是一有损伤就给修好了，怎么还会有那么多人得病？以至于医院连病床都不够用，让很多人躺在楼道内的临时病床上，而且得的病越来越稀奇古怪，种类繁多。这种状况是怎么造成的呢？

打个比方您就容易理解了。比如说有一个人是世界上最会修墙的人，世界上什么样的墙他都修过，而且经他手修的墙，您根本看不出是哪里坏过。结果就到您这堵墙他怎么也修不上，而您这堵墙又不是什么特殊的墙，可他就是修不上，您说可能是什么原因？我想原因只有一个，那就是您没给人家把修墙用的砖和水泥等这些原材料准备好，因为在这个世界上，修什么都是需要原料的。您想想，桌子坏了用什么修？您肯定知道用木头，为什么？因为桌子是木头做的，而墙坏了您肯定知道要用砖修，因为墙是砖垒起来的，所以，在这个世界上，什么东西坏了一定要由组成它的原料来修，这是真理，是永远不会变的规律，所以没见过哪位的自行车坏了，丢一个螺丝，把手指头往里一插就走了。

我们人类很聪明，知道东西坏了要用原料修，可从人体的修复能力或从营养学的角度看，人类犯的最愚蠢的错误就是对于我们自身坏了却不知道用原料来修，而

是用药修，可您不是用药做的，这样修是不合理的，是不可能成功的，所以才有那么多的病治不好，比如慢性胃炎，治疗几十年也治不好。

损伤 → 修复 → 原料 → 营养素

图 11 体内修复所遵循的规律

那么您是什么做的呢？您是由蛋白质、脂类、糖类、维生素、矿物质和水等等做成的。所以您坏了应该首先想到和做到的是用这些原料修。这些东西统称为营养素。营养素就是能够被您的身体吸收并参与您身体构建的那些物质。讲到这里，您就知道我们人体每天是怎样维护自身健康的了，就是损伤——修复——原料——营养素的过程（图 11）。损伤是随时随地时刻发生的，所以修复也是随时随地时刻发生的，而要想达到完美修复，就需要原料，原料就是营养素。尽管损伤——修复——原料——营养素这条线才区区九个字，但它包含了很深的道理，需要我们反复去悟，它是医学和营养学的灵魂，是营养医学的根本。

1. 营养素就是用来治病的

“营养素”是不能治病的，这是极普遍的大众认识，甚至绝大多数医生和卫生部门的官员也是这种看法。这可能与三方面的原因有关：一方面是我们已经为一些所谓的营养品买过不少单，比如以前很流行了一阵蜂王浆、鳖精、王八膏、燕窝粥等。往往买这些产品都是用来去看病人、老人或作为礼物送给别人，也没见谁因为吃了这些产品病好了。更多的是因为没什么好买的，买这些东西看上去好看听起来感觉也不错，毕竟叫营养的东西。这些东西理论上也不错，但没有任何效果的原因很多、很复杂，比如有没有做到货真价实？原材料的选择、生产工艺等等，您千万不要觉得生产这类东西很简单，因为其中的营养物质很容易流失或遭到破坏。另一方面一些朋友给父母买一些人参、虫草等贵重的中药材，期盼父母的身体能更好一些，但其后往往也没看出什么效果，甚至有些适得其反。关于高级补品的问题会在稍后更详细地分析。还有一方面的因素，就是今天我们在学校里学的营养学还没

有上升到营养医学的境界，还没有认识到营养学在治疗疾病和维护人们的健康中应该起主导作用而不是今天的辅助治疗的角色。其实这种现象也不是中国特色，而是全世界的营养学水平都差不多。我认为这是现代营养学发展的悲哀。

那么营养素能不能治病呢？很简单，纤维素、维生素 B、维生素 C、钙、镁等等在医院也经常使用，不能治病医院为什么要用它们呢？我们常常会听到一些朋友说营养素是不能治病的，纠正亚健康还可以。正如前面讨论的，所谓的亚健康就是疾病的早期阶段。如果您承认可以纠正亚健康，也就是说您承认营养素可以纠正疾病的早期阶段，那您说能不能纠正疾病的晚期阶段呢？仍以冠心病为例，如果您承认营养素可以消除血管 40%的堵塞（此时即是所谓的亚健康阶段）。您说能不能消除血管 70%的堵塞呢（此时已出现临床症状，您自己已经有感觉，即发病了）？一定能呀，因为 40%和 70%之间只是量的区别，而没有质的区别，只是消除 70%的堵塞比消除 40%的堵塞用时长一些。所以营养素不是用来吃着玩的，营养素是用来治病的，是用来随时随地维护我们健康的。而且也只有营养素才可以做到这一点。

营养素用来治病的原理，就是给机体原料，身体会通过修复能力，使用这些原料把身体各处的损伤修好。损伤就是疾病，因为损伤有急性损伤和慢性损伤之分，所以疾病才分为急性病和慢性病。

2. 营养素到底能治哪些病

从营养医学理论角度来说，营养素包治百病，这是很多人不理解的地方。有人说：“你说营养素什么病都能治，简直是胡说，是不可能的，整个儿一个大力丸。”其实道理很简单，因为营养素是作为原料通过修复发挥作用的，而人正是由蛋白质、脂类、糖类、维生素、矿物质和水等这些营养素组成的，您的头是营养素做的，您的脚也是营养素做的，您的肝是营养素做的，您的胃同样是营养素做的，所以您哪里坏了都需要用营养素来修，所以营养素就可以治疗您全身的疾病，而且效率极高。

有一次，10 来个人到我那里去看病，我很快就给他们都出好了方案，没一会儿，

有好几位又回来了，他们很生气，质问我为什么他们是不同的病，给吃的都是相同的“药”，我说，那没办法，谁让你们都是人呢？要是墙，我就去搬砖来修你们了。而且吃营养素非常划算，可以吃一口管全身。治病的效率极高，会对您全身各处的损伤同时进行修复治疗。陈姨，60多岁了，一身的病，当她跟我描述她的病时，我的感觉是她浑身上下没有一块儿是没病的了。心脑血管疾病，包括脑缺血，经常头痛、头晕，心肌缺血，高血压。另外还有肥胖、脂肪肝、高血脂、糖尿病、失眠，骨质增生导致的腰腿肩颈疾病。她的糖尿病很严重，一天要用42个单位的胰岛素，使用营养素一周的时间，胰岛素的用量就减到22个单位了。两周后，她全身的疾病都明显在向好的方向发展。

第4节 为什么今天的医学对慢性病束手无策

一个慢性病的发生不是一个简单的过程，它是身体修复失败的外在表现。身体的修复能力不会轻易地就放弃就举手投降的。当身体的某一处损伤后，身体就开始修复，而慢性病的发生过程就是不断地进行损伤修复。修复再损伤、再损伤再修复的往复过程，通俗地讲就是身体的某个地方坏了，给修上后又坏了，再给修上后又坏了，这个过程不断地重复进行。在这一过程中，身体会从全身各处调动一切可调动的营养素到受损伤的部位进行修复。我们的身体很有意思，最会干的就是拆东墙补西墙的事，但前提条件是东墙允许拆，拆一点也没什么大的关系。直到有一天，再也没有多余的东墙可拆了，此时本质上就是可调动的营养素被耗尽了，没原料了，修复才眼看着损伤的发生而无可奈何，自己空有一身的本领而无处施展。

从这一过程就可以看出，一个慢性病的发生不是单一器官的问题，它牵涉到全身的多个系统甚至是各个系统。因为在发病过程中，要从全身各系统调动营养素来修复。比如说慢性胃炎，您觉得慢性胃炎单纯是胃的问题吗？慢性胃炎肯定跟胃有

关，但也跟肝功能有关。哪些人容易得胃炎呢？脾气急的，小心眼的和工作压力大的，胃炎的人往往睡眠不好，睡眠不好的人胃也不会太好，也就是说胃病的发生还跟神经精神系统有关。再找的话还会找到更多的系统跟慢性胃病的发生有关。所以慢性胃炎的发生不是单纯胃的问题，而是多系统功能紊乱造成的，是多系统功能紊乱在单一器官的表现。

人类的慢性疾病都是多系统功能紊乱在单一器官的外在表现。也就是说慢性病是系统问题。一个病的发生不要说是多系统功能紊乱造成的，就是一个系统功能紊乱造成的，医生也解决不了这样的问题。平时我们经常遇到系统问题。所谓系统就是能够独立完成一个任务的所有部件的总和。比如一台电脑就是一个系统，您在使用电脑过程中，死机了，就是系统乱了。您做什么了？您只是按一下电钮重启，重启的过程是做什么呢？是系统自我恢复的过程，系统自己检查是哪里出了问题，刚才死在哪里了，找到后自己把问题解决，您从没见一个人使用电脑一死机，马上拆电脑，非要看它死在哪里了，好把它修好。疾病的发生也是相同的道理，是系统乱了，凭医生不可能把系统紊乱纠正，唯一可行的方式就是让系统自我修复。而人体的修复能力完全可以做到这一点。

为什么医生解决不了系统紊乱的问题呢？不是因为医生笨，而是跟药物作用于人体的方式有关。今天的医学总想插手系统内部事物，药物的作用不是在系统层面的，而是作用点非常精准，直接作用于某个器官内的一些细胞中的某个位置，例如线粒体中的某个酶、或细胞膜上的某个酶、或细胞内其它的分子。分子组成细胞，细胞组成器官，器官才组成系统。可见分子层面和系统层面相差太远了，本来是系统问题，药物却作用于系统内的一个点，而不顾一个系统内或多个系统内很多点的紊乱，所以药物不可能纠正系统紊乱。举个例子，一个系统乱了可能是因为上千个反应慢下来了甚至是停止了，而药物只激活了其中的一两个反应，那这个系统问题怎么能解决呢？系统问题一定要在系统层面上解决。只有人体的修复能力才能做到。

比如胃炎，本来是一个多系统功能紊乱的结果，但医生总给治胃病的药，而不是纠正多系统的紊乱，所以胃炎就成了很难治的病，一治就治几十年，直到变成胃癌，就没时间治胃炎了。当我们找准正确方向，即发挥人体的修复能力，一个胃炎从治疗开始到临床症状消失只需要两周的时间。

尽管医学的发展已经有几千年的历史了，但我们对人体的认识还极为肤浅，很多认识甚至是幼稚至极。比如为什么人一着急就容易烂嘴角？为什么人一着急生气就容易牙痛或牙龈肿胀？人体太奇妙了，从人体的修复能力就能体会到其中的一点。您说人体的各种器官各个部位怎么就知道自己应该长成那个样子？而不是其它的形状？就好像盖大楼先要有设计图纸一样，人体内也应该有这样的“图纸”。否则为什么肝脏就长成那个模样？而且长成后就自动停止生长？但全身各器官的“设计图纸”存在于哪里？我们还不知道。但这个概念很重要，因为修复也需要“图纸”，最好的修复是什么细胞坏了或消失了，就原样修复。如果不能原样修复，身体就会用不得已的修复方式，即纤维化。即使通过纤维化，身体各器官也力求恢复该器官原有的形状，这真的是非常奇特的现象。修复是有两个层面的，一个是在组织水平上的修复，这就是上边讲的内容，通过这种修复恢复身体各器官各部位原有的形态和形状。而另一个层面的修复是在细胞水平上的。细胞也是一个系统，也有自我修复能力，如脂肪肝就是肝细胞内脂肪多了，形成脂肪滴，通过修复，可以消除细胞内的脂肪滴，使之恢复正常。细胞的修复也应该是有“图纸”可循的，这个图纸又在哪里呢？可能很多朋友都认为在细胞核内，笔者也同意您的见解，但我想跟您说，事实上可能没这么简单。细胞的修复还体现在细胞的再生能力上，通过细胞再生，可以将组织器官原有的缺损修复，所以细胞可以通过再生参与组织的修复。总而言之，您身体的每一个部位应该长什么样，您的身体自己最知道，您的身体哪些部分长得不合理，也是您的身体自己最知道，而且它还有把不合理的地方改造成合理的能力，但前提是您给它提供充足的原料——营养素。

第5节 不要给系统添乱

正如上边讨论过的那样，人体每一种疾病的发生都是多系统功能紊乱的结果，对于系统问题，我们只能依靠人体的修复能力，才能把它解决。也就是说系统问题只能在系统层面上解决。而今天，我们很多的治疗手段不但没有帮助紊乱的系统修复到正常，反而导致系统进一步紊乱。

比如女性的月经问题，月经该来没来，医院就用黄体酮来纠正。月经不来，至少说明她的内分泌系统紊乱，还可能伴有其它系统的功能紊乱，如消化系统（肝的功能不良）、神经精神系统（精神压力大，过度生气或郁闷）的功能紊乱，这种情况下用雌激素和黄体酮会进一步干扰患者内分泌系统各器官的功能状态，如垂体、肾上腺、卵巢等等，会导致内分泌系统进一步紊乱，即使应用黄体酮来了月经，也是人工假象，用不了多久，黄体酮就会失败，内分泌系统会更加紊乱。再比如系统性红斑狼疮，不要说不是激素缺乏造成的，如果是因为激素缺乏造成的，那就应该想办法帮助肾上腺产生所需要的肾上腺皮质激素，而不是从体外给，因为体外给会进一步抑制肾上腺自身的功能。这样的例子在临床上举不胜举。

从这条线还可以看出营养医学是多么正确的道路，而且治疗我们的疾病极其简单，身体有极其强大的修复能力，那我们就不用操心人家是怎样修复的了，只要我们把原料给足，病就可以治好了。这样看来营养医学是极其简单的。它可以简单到您什么也不用想，只管给原料，但它也很复杂，很深奥，深奥到什么程度呢？人体有多复杂多深奥，它就有多复杂多深奥。

第 5 章 今天的食物能给我们提供充足而均衡的营养吗

前面说过了，营养素就是参与人体构建的那些东西，包括蛋白质、脂类、糖类、维生素、矿物质、水，还有膳食纤维，我们到后面再讨论它。把它们列出来一看就清楚了（图 12）。

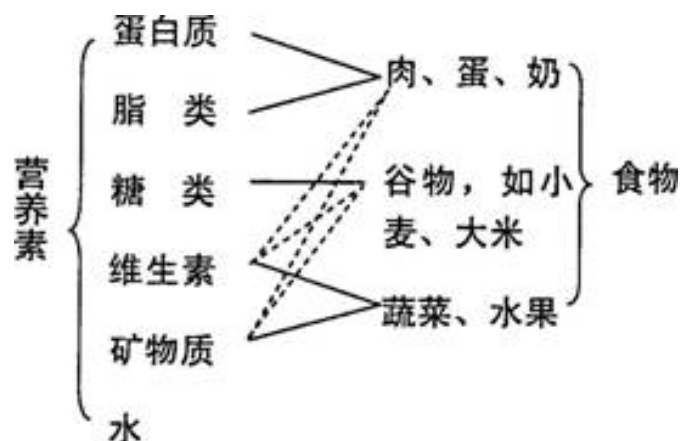


图 12 各种营养素的食物来源

第 1 节 蛋白质的来源

一看上边的图，您就清楚我们每天为什么吃饭了。有一次我问一位非常实在的大哥，人为什么吃饭？他张嘴就说：“为了不饿”。真是名言，我佩服得五体投地，吃饭是为了不饿，睡觉是为了不困，休息是为了不累。其实吃饭就是为了获得我们人体所需要的营养。但问题是今天我们的食物能不能给我们提供充足而均衡的营养。先看看我们蛋白质的来源。身体需要的蛋白质主要从鱼、肉、蛋、奶等食物中获得。您有没有感觉，今天的红烧肉可不如 20 年前的红烧肉香了。为什么？这说明猪肉中的营养下降了，以前的猪养一年才出栏，今天呢，三个月。各位都知道南方的大米不如北方的大米好吃，因为北方的大米生长期长。猪也是一样呀，生长期短，营养就下降了，而且这只是猪肉内营养素下降的原因之一。虽然营养下降了，但因吃猪

肉中毒的人却增加了。以前我经常建议我的朋友们吃猪肝，因为猪肝的营养丰富，且营养素的种类也多，但现在连我自己都不敢吃了，因为在全国各地因吃猪肝而导致食物中毒的案例时有发生。

鸡肉怎么样？说句实话，我长这么大就吃过一次肉鸡，却让我终生难忘，肉很糟，没有我想象的肉香味，口感很差，骨头很容易嚼碎。有的老太太炖鸡时很骄傲，说你看看今天鸡炖得多好，连骨头都烂了。哪里是因为炖得好，而是因为鸡缺钙。现在的鸡长多少天上市？只需 40 天。您想想看鸡肉能有多少营养呢？鸡蛋的质量又怎么样？以前的鸡蛋黄黄黄的，谁家炒个鸡蛋，街坊四邻都能闻到香味，今天呢，嚼到嘴里都不香。原来的鸡是散着养的，吃得好，而且还经常到粪堆上扒扒，找点零食吃，今天的鸡可惨了，看看笼养鸡的生活就知道它下的蛋好不了，鸡的一生就生活在一个小笼子里，没有鸡身自由，笼子前面是食槽，笼子后面是装蛋的槽子，前面吃食，后边下蛋，这哪里是养鸡，整个就是下蛋的机器。为了提高产蛋率，鸡农们不让鸡见阳光，而是用灯来调节时间，开灯 8 个小时，关灯 8 个小时，所以在鸡的世界里，一天是 16 个小时，别看鸡连笼子都出不去，但鸡的生活节奏比人的生活节奏快了很多。另外为了提高产蛋率，很多鸡农大量使用激素。鸡的营养状况差了，它的蛋就缺营养，所以今天鸡蛋的品质也下降了。

奶的质量呢？关于牛奶质量问题的报道经常见于报纸、电视和网络等各种媒体，牛奶卫生问题、抗生素问题、常温奶的营养问题、增稠剂问题、香精问题、劣质牛奶、假牛奶问题等等。这里笔者最想说的是抗生素污染，不光是牛奶，很多养殖业都大量使用抗生素，如养鸡、养鱼等。导致食物中抗生素残留。每天接触一点抗生素而且长此以往是很危险的事情，细菌对抗生素的反应就和人喝酒的过程是一样的。您看您让一个人第一次喝酒，他一个劲儿地推辞：“不喝，不喝，不能喝。”拗不过去，就喝了一点，喝完后感觉不舒服，头痛、头晕；第二次再让他喝酒时，还是不太舒服，头痛、头晕，但比第一次轻多了；第三次再让他喝时，感觉还可以，而且

喝起来还有点香味；第四次时，刚坐下，他就问：“酒呢？”是不是这样的过程？细菌对抗生素的反应也是这样，第一次遇到抗生素，十个细菌死了八个，剩下两个头晕的，这两家伙迅速繁殖，又长成十个细菌；第二次遇到抗生素，头晕的程度减轻了，适应了一些；第三次遇到抗生素时，它们就不以为然了，爱来不来；第四次遇到时，没准就把抗生素当饭吃了。您说危险不？耐药性就出来了。等到您细菌感染时，抗生素的药效就会大大降低，甚至是耐药。

笔者在这里讲食品安全问题，不是针对某个行业或某个企业，我只想告诉您我们今天蛋白质的来源很成问题，一方面蛋白质的品质下降了，而另一方面，有害物质却大量增加了。其实这样的问题也不是中国独有的，世界上每一个国家都存在这些问题。

第 2 节 糖的来源

糖类的来源主要是谷类食物，我们最常吃的就是大米和面粉，以面粉为例，最早我们吃的面粉是 95 粉，就是 100 斤麦子出 95 斤面粉，这样的面粉黑，口感差，有点涩味。再后来，大家都抢着吃富强粉，富强粉是 81 粉，富强粉就白了很多，口感也好了很多，吃到嘴里爽滑。而今天我们吃的面粉，大多数都是 70 粉，而且还有 65 粉，这就是说，对于一粒麦子来讲，我们只把麦子中央的纯淀粉吃了。其实上苍真的很仁慈，他赐给我们一粒麦子时，就把在体内利用这粒麦子所需要的营养素都放到麦皮下了。而人类进化到今天，已经不在意上苍的用意了，我们只吃了麦子芯部的淀粉，而把存在于麦皮下的维生素、矿物质、膳食纤维等都做成麦鼓子喂猪了。如果一种食物是高糖、高脂、高热量而低蛋白，我们称它为什么呢？“垃圾食品”。所以不仅只是快餐店有垃圾食品，我们的餐桌上也有垃圾食品。我们每天吃垃圾食品，而把营养素都喂猪了，所以人家猪很健康，您看猪吃食比人吃饭头部动作要大

很多呀，但您没看到哪头猪吃食时一下子就倒下得了脑溢血或脑血栓。谷物是人类重要的 6 族维生素的来源，通过精加工，在我们的餐桌上，含有某些 8 族维生素的食物已经极缺乏了，您想想这是多么可怕的事情。

有人讲：“我每天吃很多东西，什么都不缺。”因为我们现在吃的食物中根本就不含有我们所需的某些重要营养素，所以就是撑死您，您也不能获得所需的营养素。当营养不均衡时，您吃其它营养素越多，对身体的危害可能就越大。因为营养不均衡时，一些营养素进入身体越多，越消耗进入身体相对不足的营养素。导致这些营养素更加不足。比如吃进的淀粉较多而蛋白质和维生素相对不足时，为了消耗掉那些进入身体的多余的糖，就要消耗掉本来就相对不足的蛋白质和维生素，导致蛋白质和维生素更加不足（图 13）。

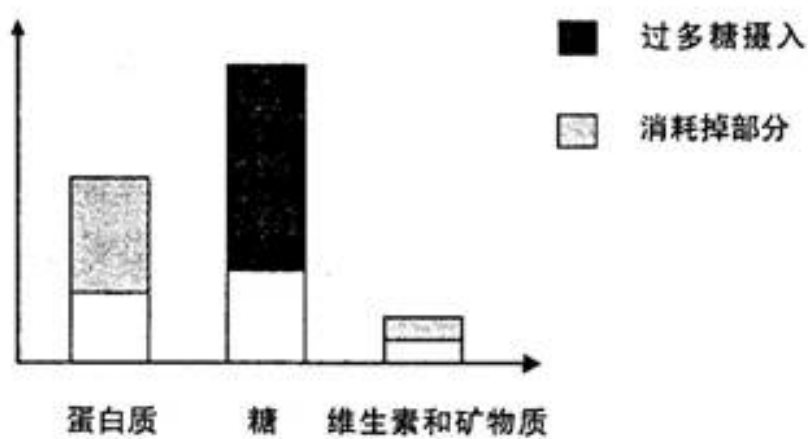


图 13 一些营养素摄入过多会导致其它营养素的消耗

第 3 节 维生素和矿物质的来源

人体矿物质和维生素来源主要是蔬菜和水果，也会从肉类和谷类获得一些。但您想想，今天的西红柿和 20 年前的西红柿的味道一样吗？记得我小的时候，去姑姑家，把自行车往她家的院子里一扔，就直奔她家院子里的菜园子，去摘西红柿吃。我很会选西红柿，只要西红柿的“脑袋”红一些，这个西红柿吃起来就酸甜可口了。

您再看看现在的西红柿，都红到了“屁股”，可连西红柿的味道也没有。您再想想看，今天的蔬菜和水果的味道是不是大不如从前？味道不好了，说明蔬菜、水果里相应的营养素少了、品质下降了，蔬菜、水果的品质下降了，但有害物质却大大增多了，这方面的报道不计其数，比如四岁小女孩来“月经”。爸爸妈妈是种草莓的，小女孩很爱吃草莓，爸爸妈妈给自家种的草莓打催熟剂，结果因为吃了含催熟剂的草莓，四岁的女儿也被“催熟”了。这样的例子有很多很多。

农药也是一个大问题，一户人家吃桃子，一家四口人，死了三口，一查原因，农药中毒，您说有多可怕。农药问题甚至严重影响到我们农副产品的出口，比如中国的蔬菜大量出口日本，但曾因蔬菜的农药含量超标而受到严重影响。我们与欧盟和韩国也都出现过类似的情况。现在蔬菜、水果上的问题越来越多，我的一个学生，她的家乡被誉为中国的猕猴桃之乡，产出来的猕猴桃又大又硬，为什么？打了膨大剂。有一年政府明令禁止使用膨大剂，结果猕猴桃卖得很不好。我曾在市场上买过几个这样的猕猴桃，个头很大很硬，但很漂亮，买回来后两个月都没有变软，硬梆梆的，我就想，这哪里是猕猴桃，简直就是一个手榴弹，最后只好扔掉了。而在当地呢？桃农们自己吃的却是那种又小又丑但味道很美的猕猴桃。

所以蔬菜、水果的情况也是这样，营养成分下降了，但有害物质增加了，有害物质进入身体后，身体为了将有害物质排出体外，还要再消耗大量的营养素，所以有时我就想，我现在都搞不清楚吃了一个西红柿后，我是赔了还是赚了。我可能会获得一些维生素、矿物质，但为了消除进入我身体的有害物质，如催熟剂、农药、重金属盐及其它有害物质，我还得消耗掉身体里的蛋白质、维生素、矿物质，您说对不对？我讲这么多的事实，只想告诉您一件事，我们今天的食物已经不能给我们提供充足而均衡的营养了，所以今天不是您要不要吃营养素的问题了，而是我们为了自己的健康而不得不服用营养素。每个人的营养缺乏都是客观存在的，只是缺乏程度轻重不同而已。

我讲到这里，很多朋友已经明白为什么要吃营养素了，但生活中仍有很多朋友问我吃中药行不行，或是吃什么西药好等等诸如此类的问题。还有的朋友认为我太极端了，不论别人有什么健康问题，我说的最多的一句话是：“吃营养素。”所以现在有很多人很烦我，说“你还会不会说点别的，就会说吃营养素呀。”我跟他说：你要知道这句话不简单，你知道这句话的背后是多了不起的一个知识背景呀。这个知识背景一定会引起医学界和营养学界的一场革命。为了证明给他看，我就写了这本书。有一次，我告诉我的老师，我想写一本书，但怕别人盗版，他听后大笑，说：“你先别担心这个，有没有人看还是回事呢！”这也是我写这本书的初衷之一。

第6章 营养素与高级补品

我们中国人可能是受中医的影响，很注意补充营养，所以很多人热衷于高级补品，很多年轻人都很有孝心，父母的身体不太好，就给父母买一些高级补品回来吃。一些人得了大病不治之症，比如癌，也很有意识地吃一些此类的东西，如人参、蜂胶、冬虫夏草、灵芝、鹿茸、松花等等。其实之所以称之为高级补品，就是因为它们的营养价值高。您买一瓶蜂胶看看它的说明书，它一定写的是营养丰富，含有多多种人体必需氨基酸、多少种维生素和矿物质。这就是您吃它的意义。您说是它里边的营养素的纯度高还是营养素里边的营养素纯度高？人们对人参的推崇由来已久，后来有一个人从人参中提出了一种成分，叫人参皂苷，结果死死认定人参皂苷是人参的主要成分。您看看人参都有哪些作用：人参可治疗神经衰弱、阳痿、糖尿病、高血脂、高血压、冠心病、心律失常等疾病，用于肿瘤的治疗可改善患者的症状，延长生存时间。也是一种抗衰延寿的佳品。如果不是营养素，怎么可以治疗这么多系统的疾病？人参皂苷不可能胜任这么多工作。笔者偏激一点说，与其说是人参皂苷的作用还不如说是人参中维生素 E 的作用。冬虫夏草是人们偏爱的高级补品，我这里给您摘录了中药学的专业书籍里的一段话：虫草中蛋白质氨基酸达 17 种和 0.004%~0.37% 的游离氨基酸，其中人体必需氨基酸较多，这是虫草补益作用的物质基础。所谓补益作用相当于提高您的体质和免疫力。所以您能明白吗？吃高级补品就是为了吃其中的营养素。

吃高级补品就是为了吃其中所含的营养素，但高级补品有三大缺陷影响到它们的利用价值：第一就是营养不均衡。人家长在这个世界上，不是生来就为给您吃的，所以人家不会按照您身体的需要来配备其体内的营养素的含量和比例，人家一定是按自己的生存需要配备其体内的营养素。营养不均衡就会大大降低它们的利用价值，而且有时会因此而起反作用。第二就是成分不明。您的身体需要维生素 B，而您吃的

高级补品里有没有维生素 B？搞不清。不同的产地、不同的生长环境、制备工艺都会影响到一些营养素的存在。所以很难搞清楚您吃的补品里有没有您需要的营养素。

第三就是含量不足。您给您妈妈买了一些西洋参，告诉她每天 10 片泡水喝。可要解决您妈妈的健康问题每天可能需要 500 毫克维生素 E，那 5 到 10 片的西洋参怎么能满足这样的需要量。即使它里面有一些维生素 E，在泡水过程中也早已被破坏了。

我这样讲并不是否认高级补品的价值，而是想使您了解这样使用高级补品的局限性。高级补品在您的身体没有明显状况时使用还是有益的，总比不吃好，毕竟它可以给您提供一些重要的营养素，尤其是其中的一些我们还没有认识清楚而人体又很需要的植物营养因子。但当您有了明显的健康状况时，我建议您直接使用营养素，因为营养素可以根据您身体的需要做到缺什么补什么、缺多少补多少、什么时候缺就什么时候给。这是任何一种高级补品都做不到的。其实从健康投资的角度讲，在平时使用营养素也划算得多。

第7章 营养医学与中医

前些日子网上热论要不要取消中医，害得卫生部的官员都站出来为中医说话。朋友们，中医千万不能取消，中医的很多方面比西医先进得多，比西医有价值得多。

首先说几千年来，中医药一直是人们通过长期实践而积累起来的经验，所以如果哪个方子有效，那肯定是真的，肯定很有研究价值，甚至可能为医学的研究和发展提供指导性的方向。中医理论是建立在朴素的唯物主义哲学的基础上的，比如阴阳学说，这不就是哲学中的矛盾论吗？所以我私下认为中医理论只是一套符号系统，是跟人体症状、体征和中药相对应匹配的一套符号系统。这样说可能很费解，我的意思就是中医的这套理论可能跟一个人疾病的发生、发展和治愈过程没有必然的联系，虽然表面看上去很符合的样子。举个例子，看到一个人的舌苔发白，中医就诊断了是中焦的寒湿，这可能就跟您用眼看远处的大山一样，您一睁眼就看到大山了，一闭眼就看不到了，所以表面上您的眼跟大山有直接的关联，您完全可以把这种关联解释成那座大山是眼睛产生的，因为一睁眼它就有，一闭眼它就消失了嘛，或者您也可以解释成是您的眼皮把那座大山给盖住了，因为如果眼皮不盖住大山，您的眼睛怎么会看不到大山呢？您这样的认识会在您不断地看东西的过程中得到印证，您会充分相信您的眼睛是万能的，因为其他人、楼房、树木都是您一睁眼才看到的，都在充分证明您的理论是正确无疑的。但遗憾的是，它不是正确的。虽然表面上貌似相对应、相关联。

中医理论我认为就是这样一套符号系统。有很多人期望中医有大发展，没有理论的突破，中医就不可能有发展，而中医理论因为它是一套符号系统，因此它不可能被突破，一突破，整个理论体系也就散掉了。我这样讲不是为了哗众取宠，只是自己对中医的一点极粗浅的感觉，说出来只是为了给您提供一个不同的思路和视角来认识中医。

当我看到用中医的方法很好的解除了一些患者的痛苦时，我感觉到中医有它博大精深的一面。它是很值得我们去仔细研究的。其实在中医里蕴含着一个值得我们每个人思考的哲理：自然是大道，取法自然才是最有境界的。而中医正是取法自然的典范。比如中医的整体观，在任何时候都是有境界的都是恰当的。

中医要想实现大发展，就一定要有理论的突破，要看清中医的本质，只有这样才会看清中医的发展方向，否则您都不知道从哪里入手。笔者对中医本质的问题也有一些思考，说出来给您作个参考。我认为中医的本质其实就是营养学。您看看中药由什么组成？植物、动物的尸体、还有就是矿石，搞一锅水，把这些东西放到里面煮，您说能出来什么东西？这跟您熬鱼汤、鸡汤、骨头汤有多大区别？没区别，中医最讲食药同源。中药汤中不过就是一些营养素，即使有其它的东西，也不是人体需要的，因为人体只需要营养素。但中医这种营养学是不彻底的营养学，和前面提到的高级补品是一个道理。人参、虫草、鹿茸、蜂胶等等这些所谓的高级补品也是中药，既然高级补品存在三大缺陷，那么毫无疑问，中药也存在这三大缺陷。

第一就是营养不均衡。营养贵在均衡，只有均衡的营养才能让它们的效能达到最大化，但一副药不可能给我们提供蛋白质、各种维生素和矿物质，即使能提供，也不会是均衡的，因为您要相信，世界万物中的营养成分多少都是按人家自己的需要成长的，而不是为了补您的身体而生长的。第二就是成分不明，一副中药有没有 B 族维生素呀？有没有维生素 C 呀？有没有维生素 E 呀？是不是搞不清？第三用量不足，即使有，有多少 B 族维生素呀？有多少维生素 C 呀？我需要 800 毫克的天然维生素 E，这一副药能给我提供吗？是不是不能？所以您才会看到很多人用中药治病时，就出现一种情况，就是吃药时，就好些，一停药，就又不行了，显然是用量不足。

正是上述三大缺陷限制了中药的疗效，所以中医一定要向正确方向发展，从不彻底的营养学转变成彻底的现代营养学。记得我刚走进医科大学的校门，就听到主

席的一句话——中西医要走结合的道路。我听了之后就为主席发愁，这怎么办呀，中医、西医完全是两个系统，它们的形成背景。理论体系完全不同，毫不相关，这可怎么结合呀，西医院校的学生学英语，中医院校的学生学古文，这个东西比英语还要难学很多，西医是以组织学、解剖学、生理学和生物化学等为基础的，而中医是以阴阳平衡等朴素的唯物主义哲学为基础的，相差太远了。

忽然有一天，我明白了中、西医是可以结合的。我是西医院校的一名学生，有一天，我问一个同学，我们宿舍的老三哪儿去了？他告诉我说：“中西医结合去了。”我一愣，就问：“怎么中西医结合去了？”原来是去中医学院找了一个女朋友！事实上，今天看来，中医和西医是可以结合的，而它们的结合点就是营养医学。

西医发展到今天我认为已经偏离了它所应该遵循的发展方向，您没有发现吗？临床上各种所谓新特效药层出不穷，但能治愈的病却不多。除了细菌感染和缺铁性贫血之类能 100%治愈外，其它疾病能治愈的好像就不多了。病真的这么难治吗？不是，是因为没有遵循正确的方向。如果按照正确的方向去治疗，我们身上所有的疾病几乎都能治愈，包括冠心病、糖尿病这样的被人们认为的“不治之症”。而这个正确的方向就是营养医学。

西医要想走正确的方向，就要回到营养医学的轨道上，中医要想大发展，也要走营养医学的路，这样，中西医不就结合了吗？而它们的结合点就是营养医学。如果您今天就开始从事健康产业，走营养学的道路，您知道您是多么幸福吗？中医和西医要想真的相结合，可不是一件容易的事，这可能要经历几代人，十几代人甚至是几十代人的努力，为什么这样说，中医走营养医学的道路并不容易，因为这要打破中医理论原有的框架，这对于从事中医工作的人们来说，是难以接受的，所以难度在他们的大脑里。而西医想回归营养学，这个震动不亚于人类毁灭多少次，因为世界上所有的药品生产商、经销商、医院和医生这是四位一体的利益共同体，想让他们放弃现在的这条路，就会有不计其数的人破产、失业，不计其数的人利益受损，

更可怕的是世界上还有多少支持今天医学发展方向的研究人员在摇旗呐喊推波助澜。所以中西医相结合的日子虽然很美好，但还是遥遥无期，而从事营养医学的您，今天已经站在了这个结合的点上了，您是不是很开心？您的事业是不是非常有远景？您不知道您已经领先别人多少代了。

您一定要知道，这本书给您讲的可不是一般的营养学，我不会去跟您讲吃西红柿有多少好处，您会从中获得多少维生素 C、钙、番茄素等等，不会去跟您讲吃一个鸡蛋会给您多少蛋白质、多少 B 族维生素等等，所有这些话题都没有多大的意义，因为您说的是今天的西红柿还是 20 年前的西红柿？是今天的鸡蛋还是 20 年前的鸡蛋？您说的是产自北京的西红柿、鸡蛋？还是产自云南丽江的西红柿、鸡蛋？您说的是笼养的鸡，还是自由鸡产的蛋呀？是不是都不一样？所以没有意义，这本书告诉您的不是一般的营养学，而是营养医学，将营养学和医学的知识相融合而发展出来的，通过饮食调整 and 营养素来治疗各种各样的疾病，当然也包括人们平时的健康维护，是医学和营养学的终极发展方向。

跟您聊到这里我就有一点心满意足的感觉了，因为我把我最先想让您知道的东西都交待了，我们不得不吃营养素，营养素是用来维护我们健康的，是用来治疗我们身体里已经有症状或还没有症状的那些疾病的。用营养素来维护我们的健康是最正确最根本的一条路。

第2部分 各论

第1章 肝——健康的大总管

一提起肝脏，我就为之肃然起敬，我无法用语言描述它为维护人体健康所做的贡献，无法清晰而准确地告诉您它在维护人体健康中所扮演的角色。它太重要了，以至于有人说一个好的肝脏。就是一个彩色的人生，一个不好的肝脏，就是一个黑白人生。我说肝不好就没有人生。它是我们人体所必需的很多物质的生产基地，是我们人体的化工厂，负责解毒、垃圾处理，是全身运输系统（循环系统）的维护者，而更重要的是，它是我们人体物质流和能量流的物流配送中心。您说重要不重要？

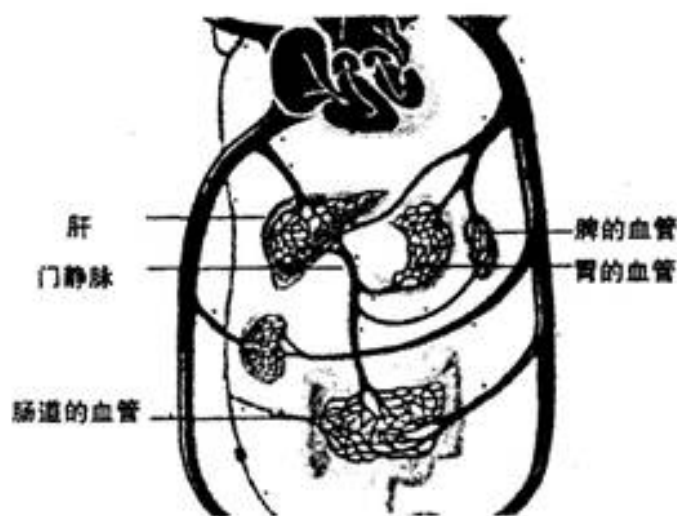


图 14 肝的位置具有战略意义

从“地理”位置上也可以看出肝的重要性，肝在哪里？在我们人体右侧（图 14），大致位置是从胸骨下端（心口窝）向右划一横线，肝在这条横线和右侧肋缘之间。不是很多人生气发脾气后这个位置都不舒服吗？正所谓气大伤肝，就是这个位置。

我们吃进的食物，要在胃、肠，尤其是小肠、大肠消化吸收，从胃、小肠、大肠吸收进来的营养物质首先要通过一条血管流入肝脏（医学上管这条血管叫门静脉，谁首先给这条静脉血管起名叫门静脉的不得而知，估计意思就是这条静脉血管是各

种物质真正进入机体的门户。其实在前面讲的内环境和外环境之间还有一个过渡环境，就是呼吸道和消化道内的环境，这两个部位的环境既不同于内环境也不同于外环境，过渡环境对人体的健康非常重要。从肠道吸收进来的各种物质通过门静脉血液进入肝脏，当人得了严重的肝硬化时，血液不能流过肝脏，就会导致大量的血液淤积在门静脉里，导致门静脉高压）。也就是说人体从肠道吸收进来的这些营养物质首先要流入肝脏而不是其它地方，即肝脏是营养物进入体内的第一站。

为什么是这样？为什么要先流入肝脏，而不是直接流入心脏，再输送到全身？这有重要的意义，人体从肠道中吸收进来的不单单是营养素，还有很多杂质。人体的消化吸收过程是这样的：食物进入胃后，胃通过不断地蠕动，再加上胃液里盐酸、胃蛋白酶的作用，把食物磨碎成粥样（医学上叫做“食糜”），所以胃的功能就像是磨房的作用，把食物磨碎。如果您吃饭时，嚼得不充分，就会增加胃的负担，容易闹胃病。这些粥样的胃内容物进入十二指肠，就跟从肝脏来的胆汁，从胰腺来的消化液充分混合，开始消化，一边消化一边向下走，进入小肠的其它节段——空肠、回肠，营养物质主要在空肠、回肠吸收，不管我们吃什么食物，都要在肠道内把它们消化成我们人体能够利用的原料，也就是说，吃进来的蛋白质（肉、蛋、奶）必须消化分解成氨基酸，脂肪分解成甘油和脂肪酸，淀粉分解成葡萄糖才能被肠道吸收。蛋白质与氨基酸、脂肪与甘油和脂肪酸、淀粉与葡萄糖的关系就像珍珠项链与珍珠的关系。把珍珠一个一个串起来就成了珍珠项链，同理，氨基酸一个一个连起来就成了蛋白质，甘油和脂肪酸连起来就成了脂肪，葡萄糖连起来就成了淀粉或其它的糖，如糖原。也就是说，氨基酸、甘油和脂肪酸、葡萄糖分别是组成蛋白质、脂肪和糖的原料。但从肠道进入血液的除了这些营养素外，还有各种各样的有害物质，如食品添加剂、农药、细菌、病毒等等很多种类，一方面这些有害物质种类繁多，多到我们甚至无法想象，另一方面，有害物质的量也较大。这些东西不去除，如果流向全身，后果会很严重，甚至危及生命。肝首先要做的就是去除这些杂质，

使营养素真正可以安全地被人体利用。您想想，如果肝的功能不好了，对这些杂质的去除能力下降了，您会不会出现问题？我觉得很多所谓的过敏都有可能是这个人的肝功能变差引起的。这就很有意思，就像肝和肠道是配合工作的，肠道负责消化食物，吸收营养素，而肝脏负责对营养素提纯。

肝不仅对营养素提纯，而且还是很多维生素贮存的场所，也就是说肝是维生素的仓库。肝是维生素 A、K、B1、B6、B12、泛酸、叶酸最多的器官，是维生素 A、E、K、B12 的仓库。所以肝本身的营养就非常丰富，我以前经常建议我的朋友多吃猪肝，现在也不敢再建议了，因为经常有人吃猪肝后中毒，这主要是瘦肉精或其它的一些物质的问题。另外，很多维生素要想在全身应用，首先要通过肝的进一步加工，把它们变成活性形式后，才能被全身的组织细胞利用，比如烟酸（维生素 PP），要在肝内先转变成辅酶 I 和辅酶 II 后才能被利用；泛酸转变成辅酶 A；将维生素 B12 转变成它的活性形式，把它焦磷酸化；胡萝卜素转化成维生素 A 也是在肝内进行的。因为辅酶 A 是人体蛋白质、脂肪、糖等等众多代谢中普遍使用的辅酶，所以单纯辅酶 A，这个 B 族维生素大家庭中的一个成员出问题，您的身体的代谢就都乱了，您就受不了。

您对肝有什么感觉？它是不是您身体里营养素的管理者

第 1 节 肝的蛋白质代谢，蛋白质缺乏是很多病的基础

单从“地理”位置上就可以感觉到肝的重要性了，其实肝的重要性更体现在它是我们人体众多物质代谢的场所，说到代谢，就包含两方面的意思，一方面是这些物质是怎样合成的（即合成代谢），另一方面是这些物质是怎样被利用消耗掉的（即分解代谢）。

肝脏本身就需要利用从肠道吸收进来的原料（氨基酸）合成大量自己所需的蛋白质，肝脏自身就需要大量的蛋白质，一方面要合成蛋白质参与肝脏自身的构建。

另一方面，您想想，肝脏因为是众多物质代谢的场所，所以需要大量的酶，这些酶的本质都是蛋白质。除此之外，血浆中的蛋白质，除一种叫 γ -球蛋白的蛋白质外，几乎都由肝脏来合成。其中大家最熟悉的可能就是白蛋白了，肝合成白蛋白的速度非常快，仅需20~30分钟，成年人一天可以合成12克白蛋白，占到全身白蛋白总量的1/20；现在临床上输10克白蛋白，需要您支付约400元的费用，而肝脏只要您给它原料，不到一天的时间就给您生产出来了，自己生产的东西最适合身体自己使用，而且费用极低，据推算至少可以便宜20~25倍。

怎样可以做到呢？就是吃优质蛋白，优质蛋白不是看是不是好吃，而是以肠道的吸收率和身体的利用率为衡量标准，各种氨基酸的比例越接近人体蛋白质的组成，这种蛋白质就越优质。一方面是经济上的考虑，吃优质蛋白比用白蛋白要好很多，而且从肠道吸收是获得营养素的正常途径，比直接静脉输入要更合理、更安全。另一方面意义也不一样，静脉输入的白蛋白只能当白蛋白使用，而从肠道经过消化吸收进来的氨基酸会作为蛋白质的生产原料，身体会根据需要，需要生产什么蛋白质就生产什么蛋白质。这是静脉输入的白蛋白绝对无法做到的。如前所述，绝大多数的血浆蛋白是在肝内生产的，如果身体缺白蛋白了，那么身体内其它蛋白质的状况也不会正常。从这个角度讲，通过肠道给营养更是意义非凡。

白蛋白很重要，可以说是身兼数职，一方面它维持我们血液的总容量，就是如果白蛋白低了，血液中的水分就呆不住了，就会从血管里往外跑，您就会出现水肿，这几乎成了常识，地球人都知道。另一方面，白蛋白还是许多物质在血管内运输的工具，比如胆红素（是红细胞破碎后，释放出来的一种物质）在血液中不能单独走，一单独走，就会四处乱跑，那可受不了，要是跑到大脑里，您会昏迷，有生命危险。白蛋白和它结合后一起在血液里流动，就限制了它四处乱跑，把它带到肝脏去处理。

除了白蛋白具有运输物质的功能，肝脏还生产各种各样的蛋白质，专门运输各种在体内流动的物质。绝大多数物质，包括营养素在血液里的流动都是这样的，都

是处于被运输的状态，这就有点像公共汽车，或是跑专线的车，想去什么地方，就要坐什么路的车，而血液中的这些跑运输的车本质上都是蛋白质，基本上都是肝脏生产的。比如：肝生产载铁蛋白来运输摄入身体内的铁；生产铜蓝蛋白来运输摄入身体内的铜；生产白蛋白运输锌和钙，生产载脂蛋白运输脂肪和胆固醇。血液流动的意义就是运输，运输氧和营养素给全身的每一个细胞，将细胞产生的代谢废物（就像垃圾）运送到相应的器官排泄掉，如运到肾脏，随尿排出。血管就像我们的公路系统，这些蛋白质就像跑在公路上的各种运输车辆，有公共汽车，如白蛋白，也有各种专车，如载脂蛋白、载铁蛋白，这些运输工具把身体需要的营养物质，进入身体的有毒物质以及身体产生的各种废物运输到它们应该去的地方。所以可以看出，肝是人体的物流配送中心，管理着人体内的营养流和物质流。

除此以外，肝还生产许多其它的蛋白质，如促进血液凝固的凝血系统中的许多酶，防止血液凝固的纤溶系统。在日常生活中，我们经常会把某一条很重要的公路说成运输大动脉。其实身体内无处不在的血管系统就像我们的公路系统，但血管系统仅相当于路基和公路两侧的围栏，路基和围栏的作用是限制路面向外扩展并防止车辆冲出路面，而路面的铺设、路况的维护和管理、车辆生产及维护合成、吸收排除过程都由肝脏承担。例如，为了保持血液的容量，肝生产白蛋白；为了防止血管破裂后血液外流，肝生产了凝血系统的重要成员。为了防止血液过分凝固，肝又生产与凝血系统相对抗的纤溶系统。也就是说，肝一方面生产了血液内的浩浩荡荡的运输大军，另一方面，又要对血液的性状负责，要保持血液最恰当的流动性。另外，在血管的维护过程中，肝还发挥了极其重要的作用，是肝让血管得以保持畅通无阻。这一点会在第二部分“冠心病、心梗、脑血栓”中详述。

正如前边讲的那样，血浆中的蛋白质几乎都是肝生产的，如白蛋白、凝血酶、纤维蛋白原、多种载脂蛋白、载物蛋白和部分血浆球蛋白，同时，肝也是清除蛋白质的重要器官，血液中的很多蛋白质，用完后该清除的就要清除掉，否则也会出大

乱子，比如血液中的一些激素，如甲状腺素，本质上就是蛋白质，用完后，肝脏就会把它们分解掉。而肝对一些蛋白质的灭活不利可能是过敏及其它很多系统功能紊乱的原因之一。

现在素食主义者越来越多了，认为光吃素食有益健康，还有很多人，虽然不是素食主义者，但平时也不愿意吃动物蛋白，甚至包括鸡蛋和牛奶也不愿意吃，我不赞同这样的生活习惯。我觉得肉、蛋、奶才应该是我们蛋白质的主要来源，否则，您很难从食物中获得足够的蛋白质。蛋白质是您全身各器官的主要组成成分，它对您来讲，就像砖对房子的意义，没砖您怎么能盖好房子呢？而没有蛋白质您也会千疮百孔。所以蛋白质是不能缺乏的，蛋白质缺乏后您会出现一系列的状况，您会头发干枯没光泽、变黄、变白、变细，末端分叉，甚至大量掉头发。您的皮肤会没有光泽，容易松弛，脸上容易长斑长皱纹，容易衰老。您会容易疲劳，精力不够用，爱睡觉，总是困且睡不醒，醒后也不愿意起床，记忆力衰退，会造成全身器官普遍出现功能衰退，包括性功能减退。一位李姓大姐，原来是银行的一个主管会计，有近 25 年的时间不大吃肉食，主要以素食为主，结果最后全身是病，除了上述的那些症状外，她的胆道系统很成问题，胆囊也切掉了，胆固醇奇高，还对很多东西过敏，不要说肉，连鸡蛋也不能吃，一吃肝区就痛。这是典型的身体在长期低蛋白的状况下造成的后果。我们的肝脏那么需要蛋白质，没有充足的蛋白质，肝功能就会受损，就容易伤肝。一些人担心吃肉多了会长胖，所以不吃肉，这是错误的，在生活中很多人不吃肉，但人也很胖呀，因为蛋白质不足时更容易长胖。长胖的原因在第二部分“肥胖与科学减肥”中讨论这个问题。

很多朋友，包括很多医生，都会告诉您，不要多吃蛋白质。因为吃多了会伤到肝、肾。我觉得您先别考虑吃多了的问题，您还是先考虑蛋白质不足的问题吧。医学教科书上写得清清楚楚，一个人一天平均每公斤体重需要 1 克的蛋白质，那一个 60 公斤体重的人就需要 60 克蛋白质。1 个鸡蛋可以给您提供 7 克左右的蛋白质，就

算可以完全吸收，您一天要吃近 9 个鸡蛋才能满足身体的需要，您想想，我们什么时候吃过这么多的鸡蛋，我估计您坐月子时都吃不了这么多？再给您一些数据请您自己估算一下，您每天的蛋白质摄入量是否足够。如果折合成其它的蛋白质来源，一个 60 公斤体重的人需要牛奶约 1700 克（近三斤半）或牛肉约 350 克（7 两）或羊肉约 300 克（6 两）或猪瘦肉约 250 克（半斤）。事实上，我们每天蛋白的摄入量远远不够。中国人普遍缺蛋白。没有足够的蛋白，我们的肝功能就不能正常运转，身体就一定会出问题。

第 2 节 脂肪代谢

肝是人体内脂肪代谢的场所，食物中的脂肪会在小肠内分解，以甘油和脂肪酸的形式吸收，进入人体后，要在肝细胞内重新合成为甘油三脂，即脂肪，然后以脂蛋白的形式运出肝脏，运送到皮下贮存。当身体产生脂肪的量在合理范围时，脂肪被运输到合理的地方，如乳腺、臀部、大腿根部内侧等等，但如果脂肪太多了，没地方放了，就只好能放在哪里就放在哪里，而腹部皮下的空间广阔，结果多余的脂肪都被扔到了这个地方。

1. 肥胖与科学减肥

很多人很痛恨脂肪，因为脂肪的堆积破坏了人体的曲线美，搞得很多人很苦恼很没有自信，减肥甚至成了一些人的终身大事。但脂肪具有重要的作用，其中最重要的是，脂肪是我们人体能量的一种贮存方式，是人体的能量库，当人体需要用脂肪供能时，皮下的脂肪就会被调动，它从皮下通过脂蛋白，再运输到肝脏，然后在肝内燃烧供能。可见，肝是脂肪代谢的中心。当肝脏受损，如饮酒、吸烟、熬夜等等及某些营养素缺乏（尤其是 B 族维生素缺乏）时，脂肪代谢就会出现问題，导致人体对脂肪的利用障碍，大量脂肪积聚在肝细胞内，导致脂肪肝，同时肝脂肪利用

障碍，大量脂肪堆积在体内，也导致肥胖和高血脂的发生。有一多数人都认同的观点：肥胖是百病之源，其实肥胖虽然有吃得多、运动少等等因素，但最重要的因素是肝的脂类代谢障碍，而肝的脂肪燃烧障碍绝不会是独立的现象，它是人体三大代谢紊乱的表现，但为什么蛋白质和糖代谢紊乱跟脂代谢紊乱比较起来前两者似乎很不明显或状况出现得较晚呢？主要是因为肥胖的人蛋白质是不足的，且蛋白质和糖都溶于水，不易被 B 超等检查出来，不像脂滴很容易看得到。

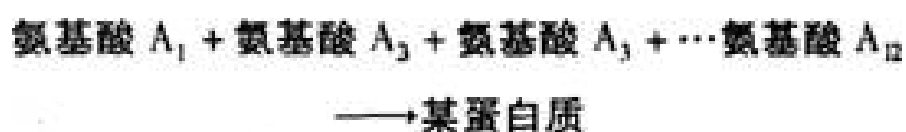


图 15 氨基酸一个个连起来合成蛋白质

这看上去就有点冤，很多肥胖的人每天大鱼大肉吃很多，怎么还会是体内低蛋白或蛋白质合成不足呢？当肝受到损伤，肝出现代谢障碍时，从食物中吸收人体内的氨基酸合成人体需要的蛋白质的反应就会减慢，甚至停顿。当合成蛋白质的反应（图 15）减慢或停顿时，就会导致用于合成蛋白质的原料——氨基酸在体内堆积，身体是不准原料发生堆积的，身体会以为原料过多了，所以就把这些堆积的氨基酸转变成脂肪贮存起来，而吸收进来的甘油和脂肪酸又在肝内合成脂肪，吸收进来的糖也可转变成脂肪，所以当肝脏代谢功能不利时，吃进什么都会变成脂肪，人就会很容易胖起来，就应了人们说的那样：“怎么喝口凉水都长肉。”

明白了肥胖的根本原因，减肥也就轻而易举了。目前有很多减肥方法。如各种各样的运动减肥，各种各样的药物减肥，针灸减肥，这些方法虽然有效，但因为没有从根本上解决肥胖的根源，所以往往会出现易反弹、减肥效果不易持久的问题，而且一些减肥方法会导致人体的营养素进一步流失，而使身体受到进一步的伤害。

比如运动减肥，其实运动也是需要营养的，只有在营养充足时，您的运动才安全且有益。我们身体的器官分为生命器官和非生命器官，所谓生命器官就是没它您活不了的那些器官，人体有五大生命器官，即大脑、心、肺、肝、肾。剩下的都是

非生命器官，最大的非生命器官就是四肢。因为保命要紧，所以身体会不惜一切代价保证生命器官正常运转。当人体营养素缺乏时，身体会调用非生命器官的营养素给生命器官使用，从四肢调用营养素时，营养素的流向是从四肢流向中央。当您运动时，您是要强壮四肢，就要强迫营养素流向四肢，您是在跟您的生命器官争夺营养素，这样做不危险吗？另外由于营养缺乏，您的四肢的一些部位会加速老化，所以很容易受伤。因为四肢老化了，技术动作就做不到位，会变形，会力不从心，这样很容易受伤。您看看足球赛场哪位运动员是一上场就受伤，一般都是在下半场，因为这时营养跟不上了，疲劳了，就容易受到伤害。

可能最多见的减肥方式就是自己在家里不吃饭，节食减肥，这样节食很伤身体，本来肥胖就是因为您身体的营养素不均衡，某些营养素缺乏造成的，节食会导致进一步的营养素缺乏，会使肝功能进一步紊乱。另外单纯节食是很难做到的，节食减肥的人往往又冷又饿，头晕眼花，全身乏力，面色苍白，掉头发，记忆力减退，严重的甚至出现嗜睡、厌食、幻觉等等。唱《昨日重现》（英文歌名是《Yesterday Once More》）的那个歌手就是因为减肥而导致厌食，最后衰竭而离开人世。

所以我认为：目前减肥最科学的方法就是服用营养素减肥。通过补充人体缺乏的营养素护肝，肝脏脂类代谢恢复正常后，减肥会极其简单、快速且不易反弹。其实哪里长得不合理，我们身体自己最知道，最想让不合理的地方合理化。但营养素缺乏时，身体虽然知道应该尽快消除您的大肚子，因为“裤带长寿命短”，但身体没办法，没原料，没工具，营养素补充上之后，身体会自然而然地就把不合理的地方改造，使其长得合理，所以用营养素减肥不是单纯的减肥，更有塑身作用，让您该胖的地方胖，该瘦的地方瘦，尽显人体曲线完美，而且不但不会对身体造成什么伤害，反而会让身体各器官系统在减肥过程中恢复到最理想的状态。

2. 治愈高血脂和心脑血管疾病

（1）冠心病、心梗、脑血栓肝脂肪代谢障碍时，人体就容易出现两个问题，

脂肪肝和高血脂。从前述肥胖发生的机理，就可以明白脂肪肝和高脂是同一个病的两种表现，都是肝的脂类代谢不正常造成的，很多人缺乏对脂肪肝和高血脂足够的认识，自己体检完还笑着对别人讲：“你看我脂肪肝”，“你看我高血脂”。其实脂肪肝、高血脂是非常严重的疾病，它们发生的那天就是您心梗和脑血栓开始的那天。道理很简单，当我们把有很多油的刷锅水往下水道倒时就会看到很多油都往下水道的管子上贴，对不对？我们人体的血管也是这样，血脂高，通俗地讲，就是血里的油多了，就往血管壁上贴，贴得越多，血管腔越窄，相应器官中的血供越不足，发生在心脑血管时，就会出现心肌供血不足（即冠心病）和脑供血不足。

血管堵塞的程度和速度决定病症的不同。当血管堵塞得比较严重，但进展速度缓慢，使得这种严重的血管堵塞长期保持在一定程度上，此时您基本上没有明显临床症状，如果去医院检查，可以查出来心肌或脑供血不足。虽然您没有明显的感觉，但这种情况很危险，会造成严重后果，因为这种情况会导致相应器官长期缺血，而长期缺血会导致该器官的功能细胞长期营养不良和隐性缺氧，以至于它们逐渐萎缩消失。如果发生在脑就会造成脑软化，导致记忆力减退，严重的甚至发生老年性痴呆。尽管各国对老年性痴呆、帕金森综合症进行广泛研究，寻找各种可能的发病原因，请相信，最有可能的原因是局部或广泛的脑循环障碍，尤其是脑部微循环的循环障碍对帕金森综合症的发生可能起到决定性的作用。当然也可能伴有某些营养素的缺乏。当心脏的冠脉血管出现较严重长期慢性缺血时，心脏的心肌细胞就会萎缩消失，导致心脏收缩无力，造成心衰，这种情况最有可能是导致不明原因的老年性心衰的根本原因。因此应该警惕这种长期慢性缺血的存在，要及时改善这种状况，否则这种状况很难纠正，因为随着年纪的增长，死去的细胞很难再生。

当血管堵塞的进展速度较快，堵塞程度较重，并呈现进行性血管管腔狭窄时，进行性血管管腔狭窄的意思是血管的堵塞不断加重，导致血管管腔越来越细，在这种情况下，临床上往往表现为心绞痛，心肌梗塞或进行性头痛和脑血栓。从一根血

管的堵塞过程就可以知道心绞痛、心梗、脑血栓发病的过程（图 16）。

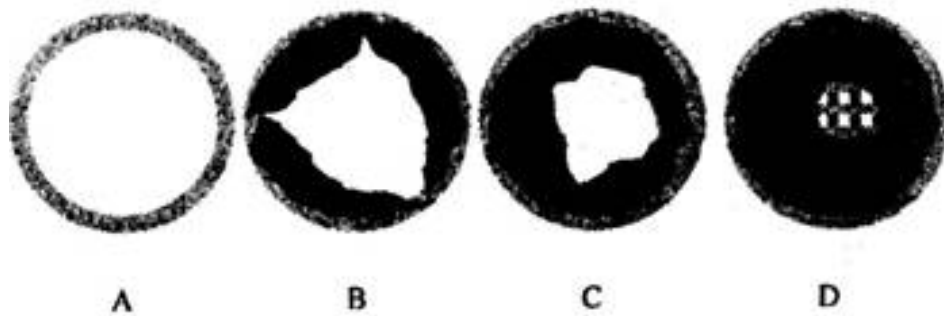


图 16 一根血管逐渐堵塞的过程，A 正常血管；
B-C 堵塞逐渐加重；D 在狭窄的血管中央形成血栓。

通过上图可看出血管内血栓形成的根本原因不在血液，而在于血管壁上沉积的大量的脂类物质导致血管腔越来越细，因而血流越来越慢，血流越慢越容易形成血栓。心绞痛的医院治疗主要是扩张血管。用阿斯匹林降低血液的凝集度，但因为没有从根本上解决管腔狭窄问题，故治疗效果不明显，一方面表现为反复发作，另一方面表现为进行性加重，很多病人在治疗心绞痛的过程中心绞痛还是反复发作，一些患者甚至在治疗心绞痛的过程中发生心梗。究其原因，就是因为血管进行性堵塞加重。而医学上对心梗和脑血栓治疗的主要手段是溶栓，即把血管内的血栓溶解掉了，但引起血栓形成的根本原因——即血管内大量沉积的脂类物质没最终处理掉，所以在临床上才可以看到脑血栓患者和心梗患者反复发病，脑血栓病人栓塞一次，栓塞两次，一般栓塞不过三次，心梗患者一般栓塞不过两次，病人也就性命不保了。所以在临床上就会看到一个很有意思的现象，心脑血管疾病的人一发病，就到医院来了，治疗后缓解就出院了，再发病，再进来，这样频率越来越快，最后就在医院住下出不去了。

现在医院里很常用且似乎很能解决血管狭窄问题的方法就是放支架。确实当把血管内的脏东西打磨掉，放上支架后。血管的血流会明显好转。病人马上就会感觉很好，但这种方法实际上解决不了根本问题。首先我们要明白，人体的循环系统是

一个整体，当发现一个器官内的血管出现上述问题时，要知道人体其它部位的血管也不会太轻松，都存在类似的问题。也就是说，人体内任何一根血管出现状况，都表明是全身循环系统的管道都出了问题。就是说，如果您心脏的冠脉血管堵了，您大脑的、肝肾的、下肢的等等全身各处的血管都不会太轻松，都有类似的病变。其次单从心脏的冠脉血管来讲，这种方法也并不可取。

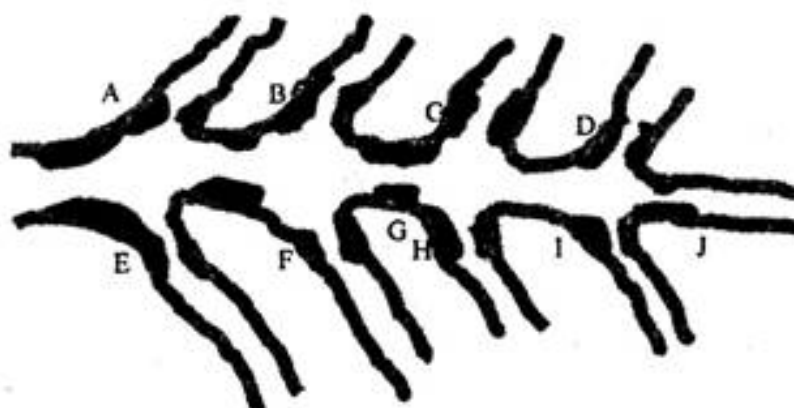


图 17 血管及血管堵塞

血管最容易堵的地方就是血管的分叉处（图 17），比如 A 分叉处堵得不行了，那 B、C、D、E、F、G、H、I、J 等这些分叉处都不会太轻松，都会有不同程度的阻滞。A 处最严重又符合放支架的条件，就放一个支架在 A 处，放上支架后要在半年内复查一下，一检查发现 A 还可以，但 E、F 又堵得严重了，那还得放，再过半年一看，I、J 又堵得不能用了，还得放两个，您想想我们全身血管有多少分叉处？要是这样下去什么时候有个完？再说血管堵塞也不单单发生在分叉处，分叉处以外的血管壁上也会堵，整个心脏的血管都拉直，接上，可能可以绕屋子一周，您说支架往哪里放？所以放支架根本解决不了心脑血管疾病问题。一位 70 多岁的阿姨，通过朋友找到我，她患有严重的冠心病，到一家很有名的医院去看病，到那就放了三个支架，半年后去复查，发现又一条血管堵了，就又放了一个支架，再过半年去复查，发现又一条血管堵了，就再放了一个支架，她带着五个支架找到我说：“王博士，您快帮我看看吧，这又要到半年了。”她都有心理障碍了。前后花了十几万，但心脏问题没能解决，

仍然有症状，上楼、活动都成问题。通过营养素方法治疗，已经两年多了，她的问题没有再发展，且身体和心脏越来越轻松。

为什么心脑血管疾病在医院不能治愈，而营养医学可以简简单单地将其治愈呢？理解了心脑血管疾病发病的根本原因，这些病也就轻轻松松地可以治愈了。

如前所述，心脑血管疾病的发生主要是因为肝脏的脂类代谢异常，导致高血脂，血中的脂类沉积到血管壁上。因此要理解心脑血管疾病不是心脑血管自身的病，而是肝病，是肝的脂类代谢异常的后果。我们家里的下水道隔两三年就得通一次，要不然就堵了，而您的血管也是管道，为什么一用就用几十年也不堵？也没见谁拿着铁丝通通自己的血管，为什么不堵呢？其实虽然您没有自己疏通过血管，但有人帮您通，就是您的肝脏。您的肝脏每天生产出大量通血管的物质，就像扫垃圾的清洁队，将血管壁上的垃圾清除，肝脏生产出的这些通血管的物质中，最著名的也是几乎每个人都知的就是卵磷脂。当肝脏功能好时，每天会生产大量的卵磷脂去清理血管壁上的垃圾——脂类。这个工作在您还没出生时肝脏就已经开始工作了。事实上，即使您的血脂不高，也会有一些脂类的东西贴附在血管内壁上，但因为您肝脏的功能很好，可以及时生产出足够庞大的清洁队，所以即使血管壁上有一些“脏”东西，也很快被清除。这样在贴附和被清除之间就形成了一个平衡。这个平衡如果能够一直保持下去，那您的血管永远不会被堵上，一直会保持畅通无阻的良好状态。但当您肝出了问题，情况就变了，这种平衡被打破，卵磷脂等清洁队的产量就会锐减，而血脂却升高了。一方面清除血管壁上“脏”东西的能力和速度下降了，另一方面包括胆固醇在内的各种脂类贴附在血管壁上的速度加快了，导致血管内垃圾增多，管腔阻塞，心脑血管疾病发生。即使血脂不高，只要肝脏不能生产出足够的清洁队，心脑血管疾病同样会发生。所以要想彻底治疗冠心病、脑血栓，必须从护肝入手，恢复肝脏的代谢正常，把合成“清洁队”的原料给到肝脏，让肝脏生产更多的“清洁队”，“清洁队”就会把血管壁上的这些脂类清除，并被运送到肝脏清除掉。

血管壁上沉积的脂类不断被清除，最终冠心病和脑血栓可以治愈。

心脑血管疾病是人类第一大死因，被这样轻松治愈。营养医学将对人类的贡献可想而知。一位近 70 岁的老人，由她的儿媳带着来到我这里，她的儿媳人很好，很孝顺，她们看上去都很痛苦，一问才知道，近三个月的时间，全家人没有一个人脱衣服睡过觉。因为这位老人的心绞痛一直很频繁地发作，而且多是夜里，一发病马上就得去医院。把全家都搞得筋疲力尽，全家人都快被拖垮了，已到了崩溃的边缘。这时才是人们体会到健康最重要的时候。最后实在受不了，这位老人只好去住医院，但即使住在医院，心绞痛仍是经常发作，家人还得陪床，搞得家里人又要陪床又要上班，苦不堪言。所以爱惜自己，维护好自己的健康也是责任，这样对他人对自己都有益处。我运用营养医学的知识，为这位老人做了指导，通过护肝并清理她血管内的垃圾，三个多月后，形势已从根本上得到扭转，心绞痛不再发生，原来不能平卧，只能靠着睡觉，还不敢脱衣服，现在可以安稳地平躺熟睡；原来要人陪护，楼都下不了，现在每天可以自己下楼去公园散步。买菜回来，有时还为大家做顿饭，因为大家都上班很忙，就她老人家有时间。

当血脂高后，很多人通过医生推荐去吃降血脂的药物，目前降血脂的药物中很多药物对肝、肾有明显伤害。如前所述，血脂高是肝出了问题，为了降血脂，用药进一步伤肝，这是不合理的，也不划算，因为肝脏受到进一步损伤，肝的脂类代谢不但没有丝毫的改善，反而有可能进一步恶化。当停用药物后。血脂可能比用药前会更高。这样降血脂没有任何意义。需要理解的是，血脂升高只是肝脏脂类代谢异常的一种表现。

（2）高血压

心脑血管系统疾病中的另一大杀手就是高血压，高血压有原发性高血压和继发性的高血压之分，前者是单纯血压升高，而跟其它疾病没有明显的因果关系，后者是因为其它疾病，如肾炎等而引起的血压升高。

我们只讨论原发性高血压。尽管医学书籍上说它可能跟遗传、高盐饮食、精神压力等有关，但不管怎样，高血压都是因为血管的弹性差了，它该收缩时不收缩，该舒张时不舒张，在医学上称之为血管的顺应性下降了，顺应性的意思就是随着血流量大小而血管调整自己的管径，该收缩就收缩，该舒张就舒张，来维持血压的正常。打个比方，一扇门，一个人一个人地通过，门框没什么压力，要是十个人一下子都通过，门框就会受到很大压力，甚至门框会被挤破。但如果门框是有弹性的，十个人来了，门框相应地扩张，压力也就缓解了。人体血管的这种应变能力如果减弱了，血压就升高，所以高血压的根本原因是血管弹性差了，绝大多数高血压患者的发病年龄也支持这一现象。高血压多见于中老年人，而青少年很少发病，这是因为青少年时期，血管的弹性、顺应性很好，而中老年人，血管老化，弹性下降，顺应性变差，所以治疗高血压正确的方向应该是改善血管的弹性，使之恢复到正常状态，而不是今天医学的治疗方法。

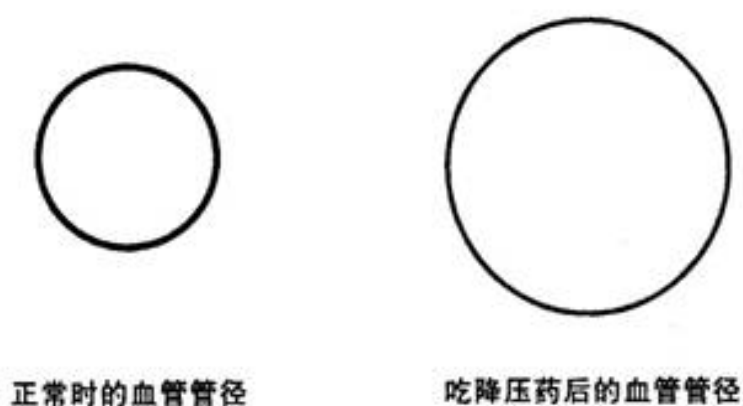


图 18 口服降压药后的血管改变

在医院怎样治疗高血压的？医生们都是使用降压药，绝大多数降压药的作用是扩张血管（图 18）。很明显，管径细的一方是平时血管壁状态。这就像我们平时走路，双手下垂，走起来很轻松，但要是让您双手举起走路，一会儿您就累了，您就想把双手放下来。同样的道理，血管在降压药的作用下被动扩张，时间一长，血管就累了。就想回到原来状态，那样的话，血压就会再次升高，所以为了让不听话的血管

继续保持扩张状态，就只能增加降压药的用量，一开始每天吃半片降压药就行了，时间一长，就要加量到一片，再不行到两片，还不行，就换药力更大的，再不行，就好几种药联合起来使用，目的很简单，就是让血管要保持在扩张状态。血管变得很疲劳、很累，长此下去就会导致血管壁的一些成分的状态改变甚至消失。如果是人长期劳累致死，被称为过劳死，如果是人体的成分长期劳累致死，医学上称为营养不良性萎缩。血管在降压药的作用下，长期被动扩张，就会导致血管壁内的某些成分，尤其是血管壁内的平滑肌发生这种萎缩和血管壁变性，使血管壁韧性越来越差，越来越脆，血管很容易破裂出血。

所以吃降压药并不能解决高血压的问题，即使每天坚持服用降压药，把血压稳定在正常水平，但由于血管壁的状况越来越差，最后这些人出事可能还出在高血压。您可以到医院的神经外科去看看，有多少人都是吃着降压药还发生脑溢血，原因就在于此。

营养医学可以轻轻松松解决高血压的问题，因为高血压发生的根本原因是血管壁的弹性差了，那就重新恢复血管壁的弹性好了，血管壁的弹性差一定是血管壁在结构上受到损伤或在组成成分上出现一些问题，那就给血管提供改建他们所需的营养素就可以了：将营养素给足后，尤其是构成血管的基础营养，如蛋白质、B族维生素、维生素C和钙、镁等，血管壁就会依赖其自身的修复能力将自己修好。结构好了，弹性、顺应性恢复了，高血压自然而然地也就治愈了。

用营养素治疗高血压，患者治愈所需时间有很大出入，有的人两周就可以，有的人要半年，有的人要一年多，还有的人需要几年时间，这取决于血管壁的损伤程度，损伤轻，所需的修复时间就短，损伤重，所需修复时间就长。全身血管系统非常庞大，严重受损时，需要大量的营养素来修复，耗时长一些也是可以理解的。

用营养素治疗高血压，即使在短期内血压没有明显下降，也具有非常重要而深远的意义，因为随着营养素的不断使用，您的血管壁的抗性就会大大增强，就不容

易发生脑溢血，可以阻止并进一步缓解高血压眼底病变、肾病等等这些并发症，只要坚持使用，一定有一天会将高血压及其并发症全部治愈。

第3节 肝的糖代谢

肝是人体糖代谢的中心，在肠道内，食物中的淀粉被消化成葡萄糖吸收，进入人体后，葡萄糖在肝脏和肌肉两个地方合成糖原。糖原是葡萄糖在体内的贮存形式，可以理解成把葡萄糖打包、压缩，就成了糖原。

人体内糖原有两种，肌肉内的称为肌糖原，肝内的称为肝糖原。肌糖原是为了提供给肌肉运动所需的能量，而肝糖原的目的只有一个，即维持血糖稳定。血糖为什么要稳定，既不能太低也不能太高？因为血糖存在的意义主要是给大脑、红细胞和骨髓供能。血糖一低，您的大脑就不能获得足够的能量供应，您就会出现头晕甚至是昏迷，这就是低血糖。血糖过高，一方面糖会从尿排出，造成浪费；另一方面全身的细胞都处在高渗的环境下，细胞内的很多反应都无法顺利进行，而造成很多病症的发生，所以要维持血糖稳定在一定范围。而维持血糖稳定在一定范围这一任务主要由谁来承担？“肝脏”。因此肝是糖代谢的中心。

1. 治愈低血糖

当血糖偏低时，肝会立即分解肝糖原进入血液，以维持血糖正常。但肝内的糖原有限，才70克左右，而大脑每天消耗葡萄糖就达120克左右。如红细胞、心、骨髓等处也要消耗相当量的葡萄糖。所以肝糖原在一般情况下也只能供给人体十多个小时的葡萄糖，如果在较大运动量情况下，半个小时左右也就消耗光了。但我们每个人都看到过这种情况，马拉松运动员一跑就是两个多小时，也没有因为肝糖原不够血糖降低而晕倒。节食的人，一天也不吃一点食物，没有什么糖类进入身体，他也不昏倒，这是为什么？

这是缘于身体的一种产糖机制，叫做“糖异生”，所谓糖异生，顾名思义，即糖的产生不是正道来的，所谓正道，应该是由糖原分解成葡萄糖。而糖异生是人体利用体内的氨基酸、乳酸、甘油等等，以它们为原料合成葡萄糖。糖异生的场所在肝脏。事实上，连肝糖原的生成也主要是通过糖异生这种手段，所以一个人出现低血糖，主要原因就是他肝脏糖异生的能力下降了（图 19）。



图 19 肝脏通过糖异生对血糖调节的过程

医生怎样治疗低血糖？在医院给病人注射葡萄糖来缓解低血糖的状况。这种做法永远无法改善肝的糖异生能力，因此无法从根本上解决患者低血糖的问题。在医院我们经常会看到这样的人，因为低血糖昏过去了，马上被送到医院静脉推一支葡萄糖就好了，再昏过去就再被送到医院推一支葡萄糖，这种情况反复发生。

事实上，低血糖的发生是一件很危险的事，因为患者会突然昏倒，不省人事，就会造成很多意外的伤害，甚至危及生命。有的人站立时突然发生低血糖昏迷，摔得头破血流。有的人不光摔得头破血流，因为身边无人，没能及时抢救，造成窒息死亡。试想想如果在开车时，司机出现这种状况有多危险。所以低血糖一定要治愈。而且也可以简单治愈。因为我们搞清楚了，低血糖的发生一定是患者肝的糖异生能力下降了。比如说，很多人都没吃早饭，但只有您出现低血糖，而不是所有人都出现低血糖，只能说明您自身有问题，而这个问题就在肝脏。所以可以做一个很有意思的试验，大家都光喝水不吃饭，先出现低血糖的人就是肝最不好的人，依此排位，最后一个出现低血糖的人就是肝最好的人，这样说可能在语言逻辑上并不算太严谨，

但至少可以说明，第一个先出问题的人，在肝的糖异生能力上是最差的。

那么低血糖怎样可以治愈呢？正确答案就是护肝。使肝的糖异生能力恢复正常。如前所述，糖异生的原料是氨基酸、乳酸和甘油等，这些物质在身体内随时可以得到，所以原料不可能缺乏，造成糖异生异常的原因只有一个，就是促进这些原料生成葡萄糖所需的酶和辅酶不足，这些酶和辅酶的本质就是蛋白质、维生素和矿物质等。所以给患者足够的营养素，让身体合成足够的糖异生所需的酶和辅酶，低血糖也就可以轻松治愈了。

2. 治愈糖尿病

血糖出现的另一个常见问题就是血糖升高，导致糖尿病。糖尿病是人类三大死因之一，其死亡率仅次于心脑血管病与癌症，发病率跃居三大顽疾之首。全世界糖尿病患者人数有两亿左右，我国糖尿病患者人数位居世界第二，近四千万，为了引起人们对糖尿病的重视，世界卫生组织还设立了世界糖尿病日。临床上绝大多数糖尿病患者都属于Ⅱ型糖尿病，所以本书只讨论Ⅱ型糖尿病，以下简称糖尿病。

到今天为止，几乎所有的医学论著、医生和营养师都在说Ⅱ型糖尿病的病因在胰岛或胰岛素或胰岛素的受体的异常等等。在这里笔者想给各位读者一个新的视角来审视糖尿病。笔者认为上述的观点是不准确的，甚至是错误的。糖尿病的真正病因不在胰岛和胰岛素，而在于肝脏。可能是因为受Ⅰ型糖尿病的病因是胰岛细胞死亡消失的误导，人们就习惯地认为Ⅱ型糖尿病根本病因也在胰岛和胰岛素异常。有几点临床证据是不支持这种说法的。

第一，在糖尿病的早期，尤其是潜伏期，患者的胰岛素水平是偏高的，至少在正常水平，即使在正常水平，也说明胰岛的功能是正常的，也不能把糖尿病归罪于胰岛和胰岛素。而到糖尿病的后期，胰岛素的水平下降也是可以理解的，因为糖尿病导致全身的血管发生病变，当然也会影响到胰岛内的血管，进而导致胰岛发生进一步的病变；第二，糖尿病患者至少是三大代谢紊乱，即蛋白质代谢、脂肪代谢和

糖代谢都是紊乱的。其实糖尿病可以说是人体最严重的一种代谢性疾病，此时患者体内的各种代谢都可以是紊乱的。而在三大代谢紊乱中，往往先出现的应该是蛋白质代谢紊乱，但蛋白质代谢紊乱不易被察觉或注意；其次是脂肪代谢紊乱或糖代谢紊乱，因为脂肪代谢和糖代谢需要从蛋白质代谢产生的酶，酶的不足是脂肪代谢紊乱和糖代谢紊乱的主要原因之一，如前所述，肥胖的人、高血脂的人都是体内缺乏蛋白质的人，都是脂肪生成加快而脂肪利用障碍的人。在临床上往往都是在此基础上进一步出现糖代谢障碍导致糖尿病的发生，也就是说临床上往往是高血脂之类的脂代谢紊乱先于高血糖的出现。所以糖尿病患者的三大代谢紊乱不会是因为胰岛素分泌紊乱造成的。更何况糖尿病的早期胰岛素的分泌往往是正常的。第三，肝才是蛋白质、脂肪和糖三大代谢的中心，所以只有肝的功能异常才会导致三大代谢发生这种形式的紊乱。从血糖的胰岛素调节也可以看出肝功能紊乱在糖尿病中扮演的角色（图 20）。当血糖升高，胰岛就会感受到而分泌更多的胰岛素，胰岛素作用于执行器官肝、肌肉等，告诉它们赶快回收血液中多余的糖，执行器官一起行动，血糖就降下来了。当执行器官，其中主要是肝功能紊乱后，通过糖异生的糖原合成能力就会下降，导致肝对血糖的回收能力下降，而血糖升高。为什么是肝而不是肌肉？因为血糖调节的执行器官主要是肝而不是肌肉，一方面，血糖升高后肝会通过糖异生合成糖原，即把血液中的葡萄糖打包、贮存在肝内。另一方面，肝也会把多余的糖转变成脂肪而贮存起来。当我们不懂这些细节时，只会认为糖尿病就是血糖升高，所以才会看到在临床上医生只给糖尿病人吃降糖药或打胰岛素来纠正糖代谢，而蛋白质代谢和脂肪代谢紊乱没管，所以糖尿病人即使严格按照医生讲的，老老实实降糖，而最终还会发生并发症，就是因为只给降血糖而没对三大代谢紊乱采取任何措施。表面上看似乎糖尿病得到了控制，事实上，患者病情还在不断恶化。

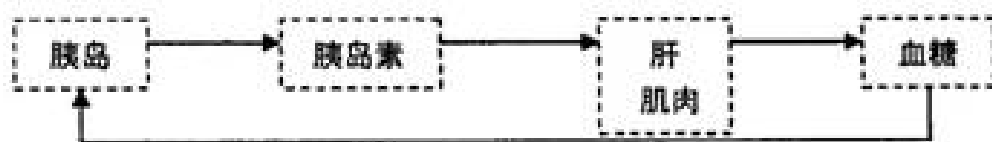


图 20 胰岛素调节血糖的过程

讲到这里，我想您也知道糖尿病应该怎样治了。“只有纠正肝的三大代谢，使之恢复正常，糖尿病才可以从根本上治愈。”要想纠正三大代谢紊乱，只有营养素可以胜任这项工作，一方面，营养素会使受损的肝细胞通过自身修复能力而迅速恢复结构上的正常；另一方面，营养素使肝细胞内各种反应所需的酶和辅酶得到充足的供应，所以肝细胞的功能会迅速恢复。

糖尿病不是终身性疾病。而且理论上糖尿病的治愈率是百分之百。为什么是理论上而不是实际中呢？因为很多糖尿病患者不认为营养素会治愈他们的糖尿病，所以不能坚持服用。用营养素治疗糖尿病，不能治愈的只有两个原因，第一是用量不足，第二是时间不到。服用营养素后糖尿病改善的速度因人而异，有的三个月之内就可恢复正常，一位 70 岁的老太太，使用营养素治疗糖尿病，三个月的时间，血糖从 14.24 降到 6.5。目前经笔者指导，起效最快的是一位 60 多岁的陈姓阿姨，在我遇到她时，她每天要用 42 个单位的胰岛素，使用营养素一周的时间，胰岛素的用量从 42 个单位不得不减到 22 个单位，否则就低血糖了。而另一些人可能要用上一两年、两三年，血糖才开始下降，这主要是因为不同的人，肝脏的受损程度不同，因此修复所需的时间也不一样。只要坚持使用营养素，糖尿病一定可以治愈。

即使血糖不能在短期内恢复至正常水平，用营养素有没有意义呢？同样具有深远的意义。因为营养素可以 100%防止糖尿病并发症的发生。这一点从前面讲到的心脑血管疾病治疗的部分大家就可以理解了。所谓糖尿病的并发症，包括糖尿病引起的心脑血管疾病、糖尿病眼底病变、糖尿病肾病和糖尿病足等。实质上是相同疾病

在不同部位的表现，就是全身的血管病。营养素可以轻松治愈这些血管病。

霍大哥是药品销售商，40 多岁，有很严重的十几年的糖尿病史，已经开始出现并发症，他的双下肢不断地疼痛，这是糖尿病引起的下肢血管炎，因为有多年的药品销售经历，所以他很清楚糖尿病和糖尿病并发症的严重后果，所以每天心情很郁闷，您也可以想象得出来，知道自己的病很严重，会危及生命，而又找不到解决的办法，跟每天等死没什么区别，心情怎么能好呢？生活没有希望，使得做一切事情都变成徒劳。经过我们运用营养医学的知识指导他使用营养素，他双下肢的疼痛在两周之内就消失了。每当我看到我身边的许多糖尿病患者轻松的环境下病情有所缓解，大部分得到治愈，我越发认为营养医学是营养学和医学的正确发展方向。

而今天的医学对糖尿病人首先进行的操作就是限制饮食，糖尿病人不是因为一次两次吃得多就得了糖尿病，而是因为长期营养不均衡导致患者肝脏的慢性损伤。限制饮食不但不会使这种营养不均衡得到改善，甚至会进一步恶化。换句话说，大多数糖尿病人都是“饿”死的，因为本来需要大量营养素来修复肝和其它地方的损伤，但此时饮食受到限制，导致患者体内的营养素进一步缺乏。

糖尿病人不容易接受营养素的重要原因之一就是治疗成本问题。如果吃降糖药，最便宜的成本是一天不到 1 元，一个月才 30 元左右。而使用营养素，需要一个月大约 2000 元左右，2000 元如果用来买降糖药吃，可以吃五六年，所以不容易接受。但我们自己一定要认识清楚。如果不使用营养素，糖尿病患者最终也会有一次甚至几次大的资金投入，就是当全身各处的并发症出现危情时，而这时的资金投入已经不是您使用营养素时的成本可以解决的了，而且此时的资金投入对健康意义已经不大了。所以更明智的做法是将这笔资金投入的买单前提，使用营养素从根本上把糖尿病治愈，使自己的生活品质 and 生命质量都有保障，您觉得呢？

第 4 节 高胆固醇与胆道系统疾病

提到胆固醇，很多朋友很反感它，甚至谈胆固醇色变。因为大家很明白胆固醇对我们的危害，胆固醇升高会导致我们的血管硬化，出现严重的心脑血管疾病。其实胆固醇对您很重要，您根本离不开它。离开胆固醇，您会变得不男不女，因为胆固醇是生产性激素的原料。没有胆固醇，肾上腺皮质激素（就是我们平时说的激素）也不能生产出来，因为胆固醇也是合成它的原料，您身上的每一个细胞的细胞膜上都有大量胆固醇，没有胆固醇，您的细胞膜的完整性和流动性都会出问题。胆固醇也是合成胆汁酸的原料，胆汁酸是胆汁里的主要成分，胆汁乳化脂肪的功能其实是胆汁中的胆汁酸的作用，是胆汁酸将我们吃进去的肠道中的脂肪变成极小的脂肪粒，促进脂肪消化。胆固醇有这么多重要的功能，为什么大家会讨厌它，害怕它呢？因为胆固醇升高会导致血管硬化，进一步导致心脑血管疾病、高血压的发生。

医生很明白血中胆固醇升高对人体的危害，所以一看到胆固醇高的患者，就会告诉他不要吃胆固醇高的食物，如鸡蛋、动物内脏和大多数海产品等等高胆固醇食品全部被封杀。我们一定要懂一个道理，错误的观点和正确的知识点都会传播出去，但一个错误的观点传播出去会害人无数，而一个正确的知识点传播出去会救人无数。比如说，您胆固醇高跟人家鸡蛋有什么关系？鸡蛋在中华民族的种族延续中曾扮演极其重要的角色，因为中国以前是一个农业国家，畜牧业不发达，绝大多数地方的人以鸡蛋作为蛋白质的主要来源，以前哪个人怀孕了要生孩子了，看到的最多的景象就是亲戚朋友拎着一篮子一篮子的鸡蛋送给她吃，生完孩子也是吃鸡蛋增加营养，孩子加辅食也是先从给鸡蛋黄开始，您说鸡蛋是不是承担起了帮助中华民族种族延续的重任？以前吃鸡蛋胆固醇不高，现在吃鸡蛋胆固醇就高了，鸡还是那个鸡，蛋还是那个蛋，您说胆固醇高是您自己的事还是人家鸡蛋的事？

其实人体每天的胆固醇有 $\frac{2}{3}$ 以上由肝脏自己合成，我估计这是我们身体的一种保护措施，因为胆固醇对我们太重要了，身体担心不能从食物中获得足够的胆固

醇。而只有近 1/3 的胆固醇由食物中来，并且食物中的胆固醇含量越少，肝合成胆固醇的功能越活跃。从生活中一些人的结果表现就可以看出胆固醇高的原因。生活中，一些人不吃这不吃那，怕胆固醇高，结果他的胆固醇比谁都高。一些人不爱吃肉、蛋、奶等等这些胆固醇高的食物，只吃一些素食，把自己搞得很瘦很瘦，但胆固醇却奇高。我常说这些人最冤，又没吃含胆固醇高的食物，怎么就高了呢？原因很简单，长期慢性蛋白质缺乏会导致肝脏的功能严重受损。一方面食物中胆固醇含量少导致肝自身合成胆固醇的能力长期处于旺盛状态；另一方面，由于营养素长期缺乏，尤其是以蛋白质为主多种营养素的长期缺乏，导致胆固醇排泄不利，使得大量胆固醇在体内囤积，导致血中胆固醇升高。

体内胆固醇的排泄只有一个途径，就是溶在胆汁中，从胆道排泄，通过胆道进入肠道，进而排出体外。胆固醇在胆汁中的溶解度与胆汁中卵磷脂的含量直接有关。也就是说，胆汁中卵磷脂的含量越高，胆固醇在胆汁中的溶解度就越高，胆固醇排泄得越多。卵磷脂由肝脏合成，因为合成卵磷脂需要蛋白质。维生素 B、镁、胆碱、肌醇等很多种营养素。当营养素缺乏时，肝功能受损，卵磷脂生成减少，卵磷脂在胆汁中的比例就会减少，这样会造成两个结果，一方面胆固醇积存在体内，排泄不出来，造成胆固醇升高；另一方面胆汁中的胆固醇不稳定，容易从胆汁中析出形成结石。而且卵磷脂在胆汁中的含量降低，也导致胆汁的刺激性增强，使胆道和胆囊很容易受到伤害。所以胆道系统的病变都是肝不好造成的。要想治好胆道系统的病，从护肝入手，通过营养素护肝，让胆汁中各成分比例合理化，胆道的问题会自然而然地解决。甚至一些结石都会通过这种方式溶解掉。

讲到这里就很有意思了，前面讲的心脑血管疾病和胆道系统疾病原来是一个病，都是肝病。因为肝脏生产的以卵磷脂为代表的“清洁队”少了，导致血管系统出现堵塞，心脑血管疾病发生；还是因为肝脏的卵磷脂合成减少，导致胆结石和胆囊炎等各种胆道系统疾病的发生。

在临床上我们会看到大量这样的例子，心脑血管疾病的人，胆道系统往往也不好，而胆道系统有问题的人，他的心脑血管也不会太轻松。似乎看到的最多见的胆道系统有问题的人有三种，长期低蛋白饮食的人（即不爱吃肉、蛋、奶的人），长期大量饮酒的人和肥胖的人。您想想这三种人哪个不是肝脏功能严重受损的？哪个不是心脑血管很早就出问题的？

第 5 节 痛风能不能治愈

痛风也是一种让人极度痛苦的疾病，而且患有痛风的人越来越多。患者往往先出现大脚趾根部关节的疼痛，极痛，不敢着地，长久下去关节会变形，少数患者是身体的其它部位先出现痛风的症状。痛风也会造成肾的损伤，严重的会发展成肾功能衰竭、尿毒症。

很多人知道，喝啤酒吃海鲜好像很容易诱发痛风。以至于我遇到过一位从海边来的大哥在给朋友送螃蟹时，在送礼品的保温箱子的盖上工工整整写着几个字：不要喝啤酒。在临床上。痛风最重要的治疗手段之一就是您被明确告知不要吃含嘌呤多的食物，如海鲜、肉类，特别是动物的内脏等。这些食物真的是罪魁祸首吗？全国每天有那么多人吃海鲜喝啤酒，怎么就您发生痛风呢？如果吃某种东西大家都得病了，那么毫无疑问，这种东西有问题；如果吃某种东西，只有个别人得病，那您的病跟这种东西没多大关系，还是在您自身找原因吧。

即使不是医生，很多人也都知道痛风是因为体内尿酸增多造成的。尿酸与钠结合成尿酸钠，针状结晶，沉积在骨关节和肾内，造成相应器官的损伤。尿酸是嘌呤代谢的“终极”产物，正是基于此，人们，包括医生，才觉得吃嘌呤多的食物产生尿酸就会多，就会导致痛风，所以不能吃含嘌呤多的食物。

当患者真的不吃含嘌呤多的食物后，体内的尿酸确实可以减少，这样痛风的症

状会减轻甚至缓解，但痛风并没有从根本上治愈，这些患者会出现反复痛风发作的情况。一些患者虽然没有出现明显的疼痛，但可以直接发展成肾功能的严重损害，导致尿毒症的发生。也就是说，虽然您没有出现大脚趾痛反复发作，但您的痛风并没有治愈，而是在您不知不觉中，它还在继续发展。

目前看来，痛风发生的原因是体内尿酸过多。但为什么有那么多的尿酸积聚在体内而排不出去，这些尿酸是从哪里来的等等这些关键的问题仍不清楚。但有几个现象值得我们思考：一个是一个人的生活习惯在平时的生活状态下不可能说变就变，您原来爱吃什么，现在也会爱吃什么，您原来常吃什么，现在也会常吃什么，除非条件不允许，您才会不得不变。比如因为健康的原因，医生建议您戒烟，您吸烟吸了几十年，谁劝您戒都戒不了，医生一说，保命要紧，您就不得不戒了，这就是条件不允许。除了类似这样的情况，您的生活习惯一般不会变的。那么您几乎每天吃含高嘌呤的食物，已经吃了十几年甚至几十年，为什么今天才发病呢？您说最有可能是那些食物的原因还是因为您身体里的某个或某些地方出问题了，功能差了？另一个现象是为什么喝酒容易引发痛风的发生？酒到底作用在哪里了，损伤到哪里了？目前有一点是很清楚的，饮酒最受伤的是我们的肝脏。还有一个现象是，在医学的教科书上清楚地写着：肥胖、糖尿病、动脉粥样硬化、冠心病和高血压等常与痛风伴发。这些病都属于代谢性疾病，而痛风也属于代谢性疾病，上述这些病我们已经很清楚了，都跟肝脏的功能不佳有关，都可以称为肝病，而嘌呤代谢的场所正好也是肝脏。

所以笔者认为引起痛风发生的根本原因最有可能还是在肝脏。是因为长期的不良生活习惯造成肝损伤，导致大量尿酸停留在体内，才引起痛风。还有一个现象，我们身体的每一个器官都有强大的功能储备，这就像火车站的出站口，您看火车站的出站口有近十个通道，但平时只开两三个，最多开四五个，有特殊情况，如节假日人流高峰时，才会开上七八个甚至是八九个，十个通道全开的时候极少，这就是

储备。我们身体的各个器官都有强大的功能储备。比如我们有大约半个肺就可以凑合活着了，有半个肾也可以活命了，有 1/3 的肝，就可以满足生存的需要，我们的血管有大约 30%的管径就够了。可见身体的每一项功能都预留出很大的提升空间。而肾脏对尿酸的排泄似乎有点违背这一规律，预留的提升空间很小，似乎我们的肾脏排泄尿酸很困难，而过多尿酸在体内停留危害又这么大，身体一定不会做如此不合理的设计。

既然是这样，那么除了现有的尿酸排泄方式外，身体会不会开辟另一个途径来排泄体内的尿酸，以防过多尿酸在体内积存。尽管在很多医学专业书籍上都明确写着：尿酸是嘌呤代谢的“终极”产物。但艾德丽·戴维斯女士（Adelle Davis），这位美国当代著名的营养学专家，南加利福尼亚医学院的生物化学硕士，曾在她的书中写到：如果体内泛酸充足，尿酸就会转变成尿素和氨，随尿轻松排出。虽然在医学典籍上没有这样的陈述，笔者也还没有见到其他人有这方面的报道，但这种说法似乎更合理一些。是不是医学上因为看到尿酸可以从尿排出，就以为只有这条途径而没有再进行进一步的研究？从尿酸的分子结构上看，尿酸转变成尿素和氨也不是什么难事。尿酸如果真如戴维斯所说可以转变成尿素和氨，那么这个反应一定是在肝脏内进行，因为肝是人体尿素生产和氨代谢的场所。所以，无论如何，尽管还没有搞清楚体内尿酸增多的原因，但痛风的发生似乎与肝脏的功能不良有直接联系。

从营养素治疗痛风的实际效果也提示肝脏的功能与痛风的发生有明显的关系。李大哥是一位大老板，生意涉及面广，生意做得很好，但痛风一直困扰着他，遍访全国各地的名医治疗，效果也不理想。我见到他时，他很胖，肚子很大，肚子上放上个酒瓶即使走路估计也掉不下来。脖子上布满了脂肪赘，脸色不好，青紫色，自述几乎每天都要陪客户、朋友喝酒、吃饭。到医院做过检查，有脂肪肝、高血脂，尿酸高，痛风。通过营养素治疗，全身的各种问题在不到半年的时间都明显好转，连脖子上的那些脂肪赘都明显少了很多，大肚子也在不断变小。到今天两年多的时

间过去了，痛风再也没有发作过，现在还经常吃海鲜喝啤酒，也没有发作过。这样的例子很多，使用营养素，痛风并不是什么不能治愈的疾病。笔者认为营养素治疗痛风之所以有如此好的疗效，其原理就是营养素帮助肝脏恢复了正常的嘌呤代谢，使得尿酸可以及时排出体外。

需要理解的是，痛风的发作不是因为您哪天吃了高嘌呤的食物，而是因为身体对尿酸的代谢能力下降造成的。而造成这一疾病的根本原因仍然是营养素缺乏。在医院患者被明确告知不要吃含高嘌呤的食物，而高嘌呤的食物往往是我们平时优质蛋白的来源，禁吃这些食物，尤其是肉类，就会导致患者长期低蛋白，同时也会导致其它营养素缺乏，造成患者肝脏功能进一步紊乱，不但痛风不能治愈，还会导致其它很多病的发生。可见营养素对人们身体而言相当重要。

在写这本书的过程中，有三个名词为了引起我的注意，迫使我思考它们，它们一直在我的大脑里肆意狂奔，还经常互相纠缠，甚至厮打在一起，它们甚至冲进我的梦里，搅得我坐卧不宁。我想把它们介绍给您，它们是“功能性疾病”、“器质性疾病”和“代谢性疾病”。

这三个词是医学上很常用的三个词，所谓“功能性疾病”，意思就是患者有症状或有功能障碍，但医学的各种检查，尤其是病理检查和影像学检查（如 X 光检查、CT 检查等等）没发现患者有什么明显的改变，比如植物神经功能紊乱导致的长期慢性腹泻。“器质性疾病”就是可以检查到患者的组织器官有明显的改变，原有的结构被破坏，如脂肪肝、肝癌。这样的称呼之所以一直困扰我，是因为我企图将它们的关系搞清楚一些，因为这样可能会让我们对疾病的认识和治疗产生新的思路。正如本书序中写的那样，我更希望这本书成为公平地、客观地交流、讨论甚至是争论的平台。因为科学是在思辨中不断除旧迎新的，是在思辨中不断前进和发展的。所以我把对它们三者的思考全盘向您展示，也衷心地欢迎您参与对它们的讨论。

尽管功能性疾病更多地被用于指神经系统的一些状况，但笔者认为器质性疾病

往往都不可避免地首先要走过细胞在分子水平上功能紊乱的过程。也就是说，一个疾病的发生多数是先从细胞内一个或几个生化反应异常开始。但因为细胞内的生化反应都是系列反应，一个生化反应异常或几个生化反应异常如果没有得到及时纠正，会逐渐影响到一系列反应或几个系列反应，导致这一系列反应或几个系列反应越来越乱，最终表现为细胞的某项功能异常，而发生器质性病变。

比如脂肪肝，是脂肪在肝细胞内囤积造成的，造成脂肪在肝细胞内积聚的原因很多，假设有脂肪生产过多，脂肪运输异常，脂肪利用障碍等等，我们可以把脂肪生产、脂肪运输和脂肪在肝细胞内燃烧利用看作是三个系列反应。假如脂肪在肝细胞内燃烧这个系列反应异常了，脂肪的利用少了，但如果其它两个系列功能正常，也不容易出现脂肪肝，而当另外两个系列也出现功能障碍后，才会出现在临床上检查到的器质性病变——脂肪肝。也就是说，在器质性病变出现之前，先会出现代谢层面的异常。这就有点像我们前面讨论亚健康的概念，器质性病变应该说是一个病变的较晚期阶段，而功能性异常，细胞一些代谢反应的异常是一个病变的较早期阶段。这就有点像百川汇入长江，其中一条河的水少一些，您不会感觉到长江水少了，但当很多河流都缺水了，您一眼就会看出长江水少了。

您再看病理学怎么讲，病理学一开始首先就讲变性，这是绝大多数疾病的最基本器质性改变。就是一些东西多了少了，有的没了，没的有了的问题。如脂肪变性，原来细胞内没脂肪，现在有了。而变性几乎都是细胞某些代谢异常造成的。理解了这一点，我们就知道了：人体绝大多数疾病都属于代谢性疾病。

第6节 疾病都是吃出来的



图 21 细胞内的反应是一环扣一环连续进行的

当您理解了人体绝大多数疾病都是代谢性疾病，那么“疾病都是吃出来的”这句话就不难理解了。所谓代谢就是细胞内一系列的反应。如图 21，不论细胞内每秒钟要发生多少代谢，细胞内的代谢有始有终。代谢的起点就是从利用营养素开始，代谢的终点就是生产出能够履行该细胞功能的物质，大多数都是蛋白质。

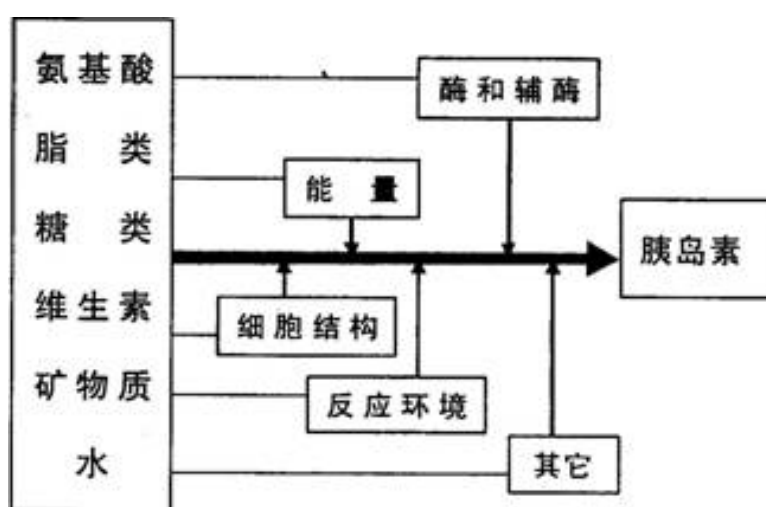


图 22 胰岛 B 细胞生产胰岛素的示意图

比如胰岛 B 细胞生产胰岛素（图 22），原料肯定是氨基酸，但为了生产出胰岛素，B 细胞要做充分的准备，要把用来生产胰岛素的原料氨基酸备齐，光有原料还不行，每一步反应都需要酶，所以还要以人体吸收进来的氨基酸为原料生产各种所需的酶。还需要辅酶，辅酶基本上都是您吃进来的维生素和矿物质。其中的很多反应都需要能量，B 细胞为了准备这些能量，就要利用您吃进来的葡萄糖和脂肪来生产能量。为了保证 B 细胞能够顺利生产出所需的胰岛素，B 细胞自身还得把自己的结构组织好，把各种反应所需的环境还要维护好，而这些工作都是依靠您吃进来的氨基酸、脂类、糖类、纤维素和矿物质，还有水。所以，只有您吃进来的营养素的种类、比例和量适当时，细胞内所有的反应才会正常进行，否则，代谢性疾病就发生了。既然各种

代谢性疾病的根本原因几乎都是因为吃进来的营养素不合理、不均衡，那么只要把缺的营养素再吃进来，把不均衡的营养素吃均衡了，代谢性疾病自然而然也就治愈了。

对肝的上述论述可能让我们得出一个结论：脑血栓、冠心病、高血压、糖尿病、痛风等等这些疾病尽管在医院分在不同的科室，其实他们在本质上都是一个病，即肝病。都是肝脏在营养素缺乏后，在代谢层面上出现的疾病。人体的疾病大致可分为三大类：物理性损伤（如外伤）、感染性疾病和代谢性疾病，如前所述，代谢性疾病通过使用营养素就可治愈，感染性疾病跟人体的免疫力有关，而免疫力强弱也跟人体的营养状况和代谢直接有关（见下一段），感染性疾病本身也可以引起代谢障碍，所以也需要营养素。外伤更需要原料来修复，所以人体的任何疾病都需要营养素，而肝又是人体大多数物质代谢的中心，所以人体的大多数疾病都跟肝有直接关系。可见肝是人体的第一器官，而维护我们健康的第一要诀就是营养素护肝。

除此之外，肝几乎与全身各系统的健康状态都有关系。肝有灭活激素的功能，身体很多激素如性激素、甲状腺激素等的灭活都在肝进行。当肝的激素灭活能力不足时，就会导致患者出现内分泌系统功能紊乱，如表现在生殖系统，女性可能会出现月经紊乱，经期缩短或延长，经血增多或减少，排卵异常等等，造成女性不育。男性也可能会造成男性不育。肝脏的解毒功能对全身器官都很重要，当肝功能正常时，人很不容易出现过敏（见第 2 部分第 7 章“人体有过敏吗？”），肝解毒功能不良时，一方面会对肝造成很大伤害；另一方面，大量毒素会流向全身而对全身器官造成损害，其中对毒素最敏感的可能要数骨髓的造血系统了（见第 2 部分第 4 章“血液病能用营养素治愈吗？”）。当肝的代谢异常时，一方面免疫系统生产免疫细胞、免疫分子的原料不足；另一方面，毒素也会影响到淋巴造血系统，使身体的免疫力下降。所以肝功能好坏也与我们的免疫力直接有关。总之人体各种疾病与肝无关的太少了。

第2章 提高机体免疫力和病毒感染性疾病（感冒、肝炎等）的治法

肝炎是除肝脏代谢性疾病之外，最多见的一种肝脏疾病，危害极大。因为它具有传染性，以乙肝为例，经常见到肝炎在家庭成员内蔓延，很多患者在青壮年时就已丧失劳动能力，对社会生产力和家庭的打击很大。

肝炎有很多种，甲肝、乙肝、丙肝……是按肝炎病毒类型的不同而分类的。也就是说，肝炎是由肝炎病毒引起。当我在医科大学上学快要毕业时，有一天，一个人指责我说：“你们医生真笨，连个感冒也治不好。”我一听就给他讲了一个道理，我问他：“你说是子弹好拦截还是导弹好拦截？”答案很明确，当然是导弹好拦截，为什么呢？因为导弹复杂，导弹有制导系统。有动力系统、还可以计算出它的运行轨迹。随便干扰或攻击导弹的某系统中的某个环节，都会让导弹偏离轨道或失效。而子弹就不同了，子弹结构太简单，打出去飞行中的只有一个弹头，除了空气阻力，没有什么可以干扰到它的飞行，所以根本无法拦截。

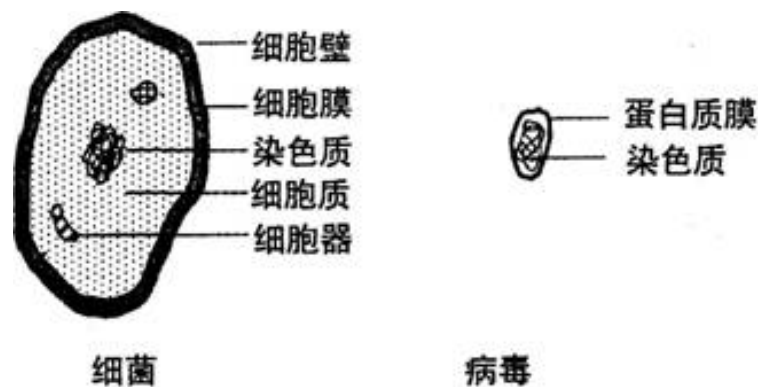


图 23 细菌和病毒的结构比较

细菌和病毒的区别就在于此，为什么细菌性疾病容易治疗而病毒性疾病不容易治疗呢？就是因为细菌很复杂，细菌有很厚的壁，有自己的细胞膜、细胞质和核区（即染色质区域）（图 23），细胞质内有各种各样的反应单元。所以药物可以找到很多的攻击点，例如细菌的细胞壁，只要用药物干扰细菌的细胞壁合成，细菌就活不

成了。这就是我们熟悉的青霉素和阿莫西林等抗生素的作用原理。而病毒结构太简单了，就是几条 DNA，外面由一层蛋白质膜包裹，在体外没有任何反应，所以找不到攻击点。当病毒进入细胞内，它利用我们人体细胞内的各种物质，包括各种营养素和我们人体细胞内的各种酶、各种结构来生产自己，它已融入我们的细胞，成为我们细胞结构的一部分，所以还是无法攻击，因为攻击它就是在攻击我们自己。所以尽管今天在临床上有一些抗病毒的药物，但疗效都比较差，而且对我们身体自己伤害很大，尤其是对肝脏的伤害极大。基于病毒上述结构上和生活上的特点，药物抗病毒就显得有些力不从心。那么怎样才能治愈病毒感染，将病毒从我们的身体里清除呢？只有一条路最合理、最有效，那就是提高机体的免疫力，让机体的免疫系统将病毒清除掉。

正是基于要提高机体免疫力来抗病毒的目的，所以我们才看到，一些人为了防止感冒而使用丙种球蛋白。其实这不是合理的做法，在今天的临床治疗中有很多不合理的做法，其中很典型的例子之一就是往身体里输入本来身体自己可以产生的物质。在治疗上应当遵循一个原则，就是能让身体自己生产的，绝不从外面给予。比如丙种球蛋白，我们的免疫系统是可以自己生产的，而且生产的速度极快，生产能力几乎是无限的，那就应该促进身体自己生产。白蛋白也是这样，临床上经常使用白蛋白，其中很多没有必要，而且也不合理。一方面是因为我们的肝脏自己每天会生产足够量的白蛋白，如果白蛋白不足了，应该促进肝脏生产白蛋白的能力，而不是外给。另一方面，从体外给白蛋白只能起到暂时作用，并不能从根本上扭转体内缺白蛋白的状况，因为这样做并没有恢复肝脏自己生产白蛋白的能力。这就像一个人穷，您总给他钱是解决不了他穷的问题的，只有教给他致富的能力才能从根本上解决他的贫穷问题。激素的使用也是同样道理，如果某个病是因为激素低而引起的，那应该恢复和提高身体相应器官（如肾上腺、性腺等）生产激素的能力，而不是外给，更何况很多病不是因为激素不足造成的，给激素就更没道理了，也不会从

根本上治愈这些疾病。

要提高机体免疫力，有两种方法，一种可以称为吸毒式方法。这就像去打仗，要打赢这场仗，假设需要 1000 个兵，可您只有 10 个兵，那给他们吸毒，让他们精神起来，提高他们的战斗力，让他们 1 个顶 100 个使用，这样就可以达到 1000 个兵的战斗力了，如干扰素、胸腺肽等等就发挥类似的作用。但这种做法比较冒险，死 1 个兵就相当于死了 100 个兵，战斗力会迅速下滑，往往打不赢。另一种方法就是给原料的方法。您不是需要 1000 个兵吗，给您可以生产 1 万个兵的原料，让所需要的兵迅速生产出来，而且因为原料充足每个兵的战斗力都大大提升。这样再去打仗就放心了，胜算极高。给原料就是给营养素，这样会大大加深免疫能力的底蕴，让免疫系统达到快速反应，且战斗力极强。这就是为什么使用营养素后很多人反映说不得感冒了。感冒病毒进入体内即被清除，哪里还有机会得感冒，而经常患感冒正是机体免疫力弱的表现。

治疗肝炎也是同样的道理，通过使用营养素提高机体免疫力才是合理的治疗途径。使用营养素不单是把原料提供给免疫系统，让免疫系统生产足够的免疫细胞和免疫分子，营养素还具有极好的修复肝损伤的作用。长期的肝炎使肝细胞严重受损，大量肝细胞死亡，还活着的肝细胞的生存环境也遭到严重破坏，肝脏的各种功能大大减弱，而肝功能的减弱，如肝的解毒功能受损，也会导致人体的免疫力下降。营养素可以修复肝脏的损伤，救活那些快要死掉的肝细胞，改善肝细胞的生存环境，恢复肝细胞的各种功能，这会进一步增强患者的体质，提高他的免疫力。但如何用营养素治疗肝炎也是一个有待进一步研究的课题。因为不是每个肝炎患者使用营养素都会在很短时间内治愈肝炎。这与患者自身免疫系统和肝炎病毒的类型。肝受损程度等都有关系，也与营养素的使用方案有关系。但使用营养素后，即使肝炎在短期内没有治愈，也可以防止肝炎进一步发展成肝硬化或肝癌。

第3章 慢性炎与癌的关系

第1节 想得癌其实不容易

现在得癌的太多了，各种各样的癌，而且得癌的年龄也越来越小。以我亲身经历，四五年的时间，我的身边就有六七个人因癌倒下了。这很吓人，就好比我和其他几个人站在一起，一会儿一个人倒下了，一会儿又一个人倒下了，您说吓人不吓人？我经常想：轮也该轮到我了。其实当我把人体的一些问题想清楚后，我发现得癌也不是那么容易的，不是您想得就得的。

要得癌，您得先有“资格”，就像开车，要开车得先考驾照，而得癌的资格就是您的身体里要先有慢性炎或其它慢性损伤（慢性炎也是慢性损伤的一种，慢性损伤还包括许多其它的形式，如慢性的毒性物质接触、长期精神压力、长期服药等等）。比如慢性胃炎可发展成胃癌，慢性肝炎可发展成肝癌，慢性结肠炎可发展成结肠癌，慢性宫颈炎可发展成宫颈癌。那乳腺癌之前也没有见谁先有慢性乳腺炎呀？这与其它慢性损伤有关，例如长期内分泌功能紊乱。由于环境污染，每天在食物、水、日用品和空气中会有大量雌性激素和类雌激素物质进入我们的身体，这些物质对生殖系统的各器官和乳腺产生巨大压力刺激它们增生，尤其是肝脏功能不佳时，外来激素对上述器官的威胁会更大，会成为造成乳腺癌、卵巢癌、子宫内膜癌发生率越来越高的重要原因之一。所以身体得癌的危险来自慢性炎和各种各样的慢性损伤。明白这一点后，防癌就很容易做到了，那就是治愈慢性炎，解除慢性损伤。

在医院里最难治的疾病之一就是慢性炎，很多人的慢性胃炎一治治好几十年也治不好，直到转成胃癌也就没工夫治慢性胃炎了。其实只要治疗方向正确，慢性炎症很容易治，如前所述，机体的修复能力极其强大，可以说无所不能，可一个慢性胃炎修复几十年也修不好，显然是原料不足的原因。所以当我们把原料即营养素给

足后，慢性胃炎可以在两周内临床症状消失，当然胃粘膜全部修好可能需要三个月到半年时间。事实上，治疗慢性炎可以说是营养素的拿手好戏，尤其是慢性胃炎、慢性支气管炎、慢性鼻炎、慢性鼻窦炎、慢性结肠炎、慢性盆腔炎、慢性宫颈炎等等。而慢性炎以外的慢性损伤很多都缘于不良嗜好，如吸烟、喝酒、晚睡、吃垃圾食品等等。

我经常为癌做辩护，我是癌的辩护律师。我觉得人家癌也不容易，不是人家想长在您身上，而是您偏要人家长在您身上。我们不妨以半医半通俗的方式来审视一下癌的发生，这样反而会让我们对癌有一个更深刻的认识。

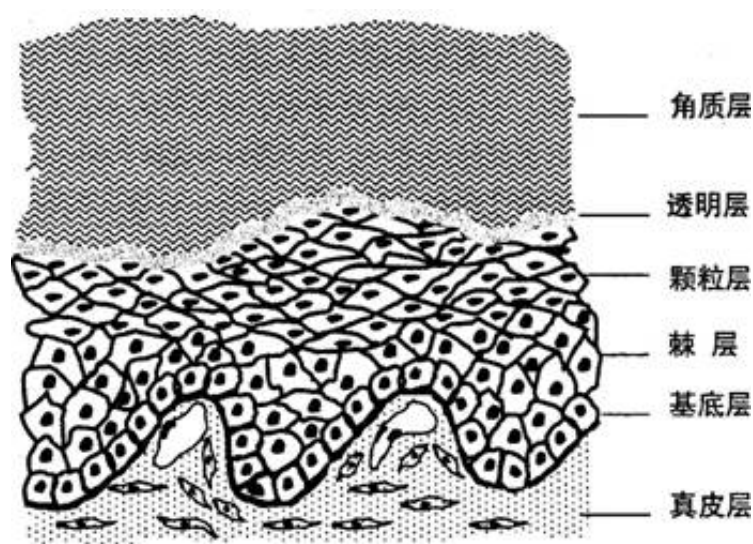


图 24 皮肤的正常结构示意图

从某种意义上讲，癌的发生缘于适应。其实我们人类进化到今天，您身上的每一部分为什么长成这样而不是那样？为什么是这样的结构而不是那样的结构，都缘于适应。比如您身体表面的皮肤，之所以长成这样，就是因为身体表面的皮肤需要有很强的抗性和韧性，要经得起拉、拽、蹬、踹，所以皮肤就要长成这样（图 24）。皮肤由很多层细胞构成，这些细胞之间连结很紧密，最上层是干燥死去的细胞，很坚韧，所以皮肤很耐磨，而下层的细胞会不断转变成这层干燥死去的细胞，使皮肤持续保持这种耐磨特性。您说皮肤长成这样是不是适应？

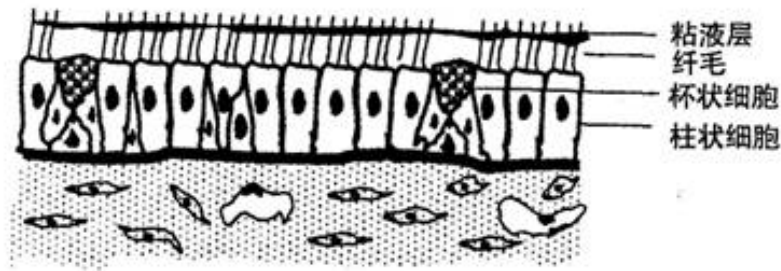


图 25-A 气管和支气管粘膜上皮正常结构示意图

而气管和支气管上皮为什么要长成那样（图 25-A）？也缘于适应。气管和支气管上皮主要由单层柱状的细胞组成，这些细胞的顶部都长着很长的毛，这些柱状细胞之间，还有像酒杯形状的细胞，被称为杯状细胞，这些细胞产生粘液，粘液涂在柱状细胞的毛上。为什么搞得这么复杂？为了适应。空气里有很多粉尘，还有细菌病毒等。吸入的空气进入气管后，空气里的粉尘、细菌、病毒等等就会粘到粘液上，这样就可以净化吸入的空气，而这些毛干什么用？这些毛像秋天麦浪一样摆动。摆动的方向是指向喉部，随着毛的摆动，这些粘液连同粘在其中的粉尘、细菌、病毒等就被排出气管。您说长这些结构是不是因为适应？需要它那样，它就得长成那样。

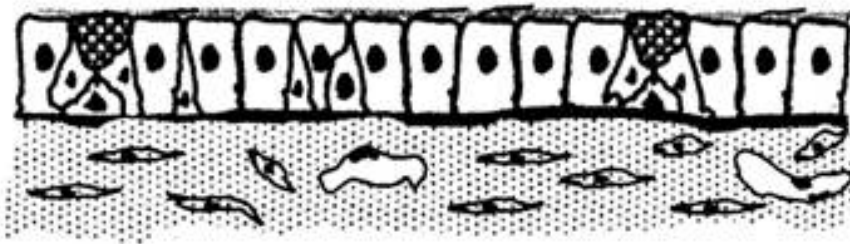


图 25-B 吸烟后，绝大多数毛就被毒死了，脱掉了，剩下的少数毛虽然没掉，也被毒倒了。

得癌我觉得也跟适应有密切关系。比如吸烟得肺癌的过程。吸烟，烟中的有毒物质很多，毒性很大，那些毛受不了烟中毒物的伤害，绝大多数毛就被毒死了，脱掉了，剩下的少数毛虽然没掉，也被毒倒了，失去了作用（图 25-B）。再吸烟，那些毒物直接与细胞接触，细胞也受不了，细胞也死了（图 25-C），这样就留下一个创面，这是不行的，身体是不允许有创面存在的，赶快补上创面，新的上皮细胞就又长出

来了，但这次因为是新生的，毛就长不了那么长了（图 25-D）。

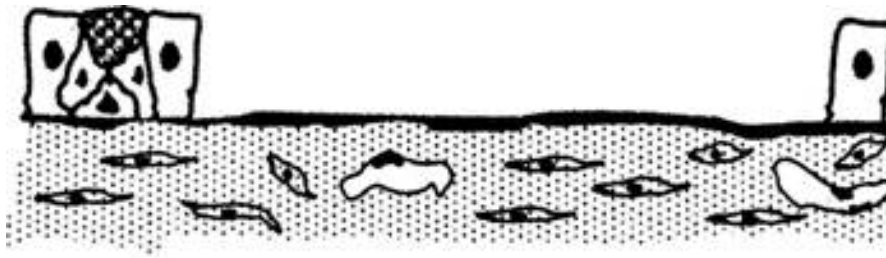


图 25-C 那些毒物直接与细胞接触，细胞也受不了，细胞也死了。

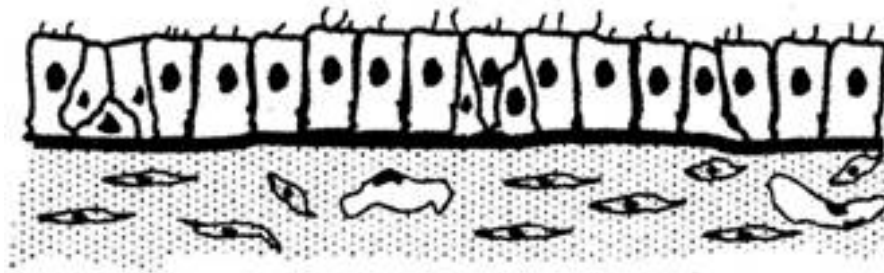


图 25-D 新生的上皮细胞的毛稀且失去功能

再吸烟，毒物还是直接毒死细胞，这样就又产生创面，还要再长。再长，再毒死，再长，再毒死。多少次之后，这个地方就想了，怎么总是死呀，看来这个地方长这种上皮不合适，不适应了，得换一种更结实更适应这种生存环境、更供得上死的。在人体基本上能够满足这个条件的就是鳞状上皮，我们身体表面的皮肤就是鳞状上皮（图 25-E）。细胞分很多层，底层细胞不断长出新细胞来替换死去的细胞，这可比原来的气管和支气管上皮结实多了。医学上把这种由一种上皮替换另一种上皮的现象称为化生。但新的问题又出来了，这个上皮的细胞没毛，不能及时把粘附在鳞状上皮表面的粘液和其中的粉尘、细菌、病毒、烟中的有毒物质等等运向喉部排出。所以您看长期吸烟的人，早上做的第一件事就是咳痰。他觉得气管的某个地方有东西，但就是咳不出来，所以这些人很辛苦，咳得脸红脖子粗，甚至咳出一身汗。要咳上半个多小时才能把那口痰咳出来。一咳出来就舒服了，一边用手擦汗一边说：“哎呀，累死我了，吸根烟歇会儿。”因为没毛了，所以大量有毒物质都会滞留在这种上皮上，这些细胞也受不了，时间一长，也会出现死了长，长了死，反复进行的

情况。这时，这个地方又发愁了，怎么把全身最结实的上皮都拿来了还供不上死呢？还是不适应，还得找一种能适应这种生存环境的东西，那您说这种东西是什么？只有癌上皮了，癌长得快，能适应环境，能供上死，所以癌就发生了。

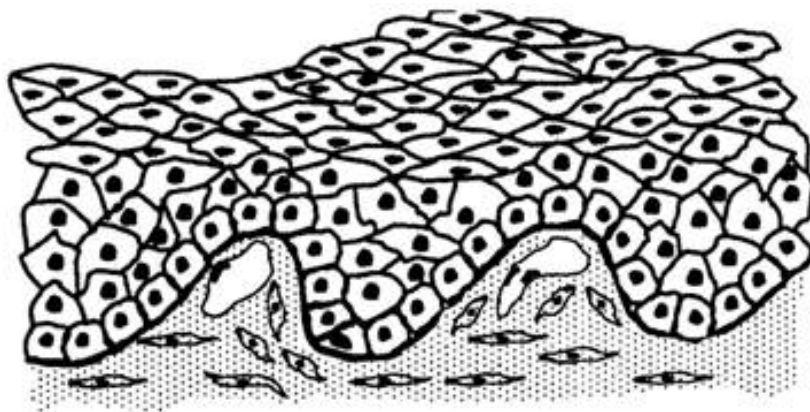


图 25-E 根据需要，换成鳞状上皮了。

这虽是一种非医学的解释方法，但癌的发生过程不就是这样进行的吗？在全世界无数的研究人员紧盯癌的基因变化的时候，我想跟您说，知道是什么引起了癌的基因变化比知道哪些基因变化了重要得多。引起基因变化的原因才是真正的病因，它就像手枪的扳机，而那些基因变化不过是射出去的子弹。怎样可以阻止子弹射出呢？毫无疑问，控制扳机是最明智的，而不是抓住正在冲出膛或已经冲出膛的子弹。即使您抓住了一颗飞行中的子弹没有任何意义，因为您不知道下一颗子弹什么时候会飞出来，这样很危险，您可能会中弹身亡。想通过研究癌的基因改变来治愈癌症，笔者认为还需要在可行性方面做进一步探讨。因为最知道基因应该如何修复的还是细胞自己。

第 2 节 癌是营养极度缺乏的产物

所有疾病按发病的急缓和进展快慢可分为两类：急性病和慢性病，两种病除了发病急缓，进展快慢区别明显外，另一个显著的区别就是急性病病因明确，慢性病病因“不明”。所以我们在医学书籍上会看到，在论述到慢性病的病因，如高血压、

糖尿病、慢性胃炎等等的病因时，第一句话就是病因不清。慢性病的病因真的不清楚吗？不是，其实很清楚，但往往很隐秘。当我们把急、慢性病的病因对比起来看，抓住其特点后，慢性病的病因和对慢性病的治疗方向也就很清楚了。

所有疾病都缘于损伤，而损伤分为两种，即急性损伤和慢性损伤，急性损伤就导致急性病。急性损伤的病因很明确，因为要想造成身体的急性损伤，一次损伤的力度就一定要大，所以损伤因素会集中起来发挥力量。比如被车撞伤、刀砍伤、细菌感染等等。但慢性损伤的病因就很分散，是经常性的轻度损伤，是从轻度损伤积累到重度损伤的过程。例如糖尿病，不是因为您多吃了哪口饭，某天多喝了一点酒，哪天多吸了几根烟造成的，而是因为您每天对肝损伤一点。每天损伤一点，到最后终于损伤显露出来。好比喝农药，一瓶一口气全喝下去了，马上人不行了，但如果每天喝一小口呢，而且还可以加上烟、酒和其它一些毒物少量使用。表面上看没什么事，但您的身体已经受到伤害了，只要这样进行下去，一定有一天会发病。所以慢性病的病因往往明确但复杂、种类多样。慢性损伤给了机体修复的时间，所以身体处在边伤边修，边修边伤的反复过程中，而修复是需要营养素为原料的，所以所有的慢性损伤都是以消耗营养素为代价的，直到把体内的营养素消耗光，再也不能修上时，疾病的症状才会慢慢表现出来。

因此包括癌在内的所有慢性病，不管病因是什么，最后本质上都是营养素极度缺乏和不均衡造成的，所以我认为要治愈慢性病，补充足量的营养素是第一位的，而不是去探究引起它的病因，因为不可能把引起某种慢性病的病因都找全，如精神因素、饮食因素等等。而且对于治愈慢性病而言，这些病因的短期意义往往不大。但急性病就不同了，对于急性病而言，首先就要明确病因，且去除病因，然后才是进一步施治。当然在急性病的治疗中也需要营养素补充。

慢性炎症为什么容易导致癌的发生呢？这其中包括很多学科很复杂的知识，首先说慢性炎症本身就是很复杂的过程，当某个部位有损伤发生，炎症就出现了，炎

症出现的目的一方面是为了把损伤部位那些死亡的组织细胞清除掉，为修复做准备；另一方面，炎症细胞会产生很多的物质来刺激甚至是启动修复；还有一方面，因为有损伤，会不时有外来的异物，包括细菌和病毒，从损伤部位侵入人体。炎症细胞的存在也是为了及时消灭这些异物，以防它们侵入后对机体产生更广泛更严重的影响。修复就是在这种炎症环境下开始的。

修复其实应该包括很多个层面，即系统层面的、器官层面的、组织层面的和细胞层面的修复。而这种细胞层面的修复至少包括受损细胞的自我修复和细胞再生或增生。通过细胞再生或增生，把细胞死亡后留下的空缺补上修好。当营养素充足时，各个层面的修复都会顺利进行，很快局部的损伤修好，系统紊乱纠正，炎症细胞消退，这样疾病就治愈了。当营养素不足时，损伤总是不能及时修复，一些地方修上了，而另一些地方还是残缺不全，这样炎症细胞就会长期存在，形成慢性炎症，且在慢性炎症过程中，不断地有修复发生，也不断地有损伤发生，因为不断会有各种有害物质进入受损部位，这些有害物质或有害因素会导致损伤扩大，而慢性炎症的长期存在也破坏了这些部位的细胞原有的生活环境，也会造成进一步的损伤。当有一些营养素到位后，身体就会又启动这个部位的修复，细胞又开始再生或增生。这就有点像一场持久的小型战斗，一会儿打起来了，死了一些士兵，战斗就停下了，而且还有后援补上，一会儿又打起来了，又死了一些士兵，又有后援补上了，就这样不断反复发生。而癌正是在细胞死了再长、长了再死的过程中孕育形成的。

如上所述，慢性炎的过程也是原有部位的组织细胞不断增生修复的过程。在慢性炎这种恶劣的环境下细胞增生是有很大大风险的。因为在这种环境里有大量的有害物质，比如氧自由基等，很容易导致这些增生活跃的细胞的染色体及其它的一些基因受损，出现异常，即使没有这些有害物质，细胞在增生时，有时也会出现染色体或个别基因的损伤，只是出现的机率要小很多。本来细胞是不怕一些染色体或基因受损的，因为细胞自己有自我修复能力，在细胞核内有一整套用来修复染色体损伤

的酶，比如核酸内切酶、核酸外切酶、核酸连接酶、DNA 合成酶等等，在这些酶的供应充足、原料充足和细胞核内反应环境良好的情况下，修复染色体异常并不是什么难事，而且染色体修复还遵循一个原则，就是能修的就修，不能修的就启动细胞自杀机制，以清除这些受损细胞的潜在危害。这是何等精妙且完整的细胞修复计划，其前提只是足够的营养素。当营养素不足时，细胞增生就很危险，因为在慢性炎的环境中，细胞进行一批接一批的增生，当出现染色体或基因异常时，由于营养素不充足，细胞不能及时启动修复或自杀机制，就会导致染色体或基因异常一代一代地传下去，而且因为每一代的增生都有可能会产生新的染色体或基因异常，所以这种染色体或基因的异常范围会不断扩大，直到最后不可收拾。细胞核内基因之间相互制约的平衡被打乱，细胞出现异常无度的增生，癌就发生了。为什么促进细胞增生的基因一直完好？可能跟因为这些细胞原本就需要增生，所以这些基因被优先保护有关。

第 3 节 癌症的营养素治疗

如上所述，癌症也是因为营养素极度缺乏造成的，所以癌症患者用营养素治疗这一方向是正确的。

癌症患者用营养素有两种不同的境界，一种境界就是支持治疗。目前，癌的治疗方法基本上还是三种，即手术、放疗和化疗。手术仍然是首选。手术前、术后使用营养素，会大大缩短手术创伤愈合的时间，最大限度减轻手术对人体的打击。如前所述，所有癌症患者都是营养素极度缺乏或不均衡的人，故在术前使用营养素会改善患者营养缺乏的状况，增强体质，增强免疫力，增强修复能力，增强人体的抗打击能力，尤其是那些术前血色素低的患者，使用营养素会在很短时间内使他们的血色素回升到正常水平。术后，创伤修复过程中更是需要大量营养素，术后使用营

营养素会加快愈合，提高免疫力，使患者体质迅速恢复，来应对接下来可能进行的放疗化疗治疗。放疗和化疗，尤其是化疗对人体的危害极大，化疗药物对全身各器官的伤害很大，尤其是肝、消化道、免疫系统和造血系统。经历化疗的患者都是第一次化疗时，反应较轻，以后逐渐地化疗反应加重。原因很简单，就是因为化疗药物对身体的伤害会累加起来，第一次化疗造成的伤害还没修复上，第二次化疗又开始了。第一、二次的损伤还没修上，第三次的化疗又开始了……所以身体对化疗药物的反应就越来越强烈。临床上化疗方案一般都是六个月，每个月只化疗一周而休息三周，其目的就是为了让身体有恢复的时间，而营养素的使用无疑会加速身体各器官损伤的修复，使身体能够应对化疗药物接二连三的打击。使用营养素的化疗患者，他们的血色素、白细胞很少出现异常，即使出现偏低，第一，低的程度会轻很多；第二，这种现象会在很短的时间内得到纠正。患者的一般情况也会很好，食欲、睡眠、体能、体重都会保持在比较理想的状态，面色红润，头发脱落程度减轻，而脱落后也会快速长出来。这与营养素快速修复化疗药物对身体各器官的损伤，快速恢复各器官的工作环境，使它们达到较理想状态有关。一位小肠癌术后肝转移的近 70 岁的老人，在肝的介入治疗后，一直状况不好，消瘦、乏力、没有食欲、精神不佳、睡眠质量差和贫血等。使用营养素仅一周的时间，就高兴地电话告诉我，说她现在感觉有多好，而且连给她体检的医生也觉得不可思议，她的血色素从 9 克上升到 12 克。

营养素使用的另一种境界就是对癌进行独立治疗。医学发展到今天，笔者认为应该是临床各科对相应的疾病追求治愈率的时候了。但令人遗憾的是，很多科室的某些疾病的治愈率近乎是零。有很好的缓解率就已经相当不错了，而还有一些科室，连缓解率也做不到，我们可以称这种科室为黑洞科室，人力、物力、财力都用到位了，但挽救不了患者的生命，就像黑洞，什么东西被吸进去，都会消失得无影无踪。举一个简单例子，今天在医院里想当上一个专家很容易，您的职称在副主任医师以上就可以了，也就是说，您想当专家，满足三个条件就可以了。第一是要活得足够

长；第二就是要有一定的文凭；第三是要有文章发表。您看看这三个条件里哪个条件跟治愈率直接有关？但无论如何，也到了该重新评估临床很多用药方案、治疗方法、诊断方法的合理性、科学性的时候了。

癌症，到底应该怎样治疗才合理？我们有时会看到一些好像不可思议的事情，一些癌症患者已经被医院判了死刑，无药可救了，只好回家等死，结果不但没死，肿瘤还消失了。有的癌症病人，经历一场感冒，结果身上的癌消失了。一些癌症患者我们觉得那么重的癌，最多活半年，结果他活了很多年，即带癌生存。这些例子会给我们一个提示，肿瘤不是不能治愈，只是我们还没有找到正确的方法，因为人家自己都可以好起来。而营养医学为我们开辟了一个崭新的思路，这条路很值得我们进行深入研究。因为营养医学治疗癌症在理论上和实际操作中都是可行的。

如前所述，癌症也是营养素极度缺乏或极度不均衡的产物，所以使用营养素治疗癌症在理论上就非常合理。而营养素治疗癌症在机理上至少有三个方面的疗效：第一，营养素治愈慢性炎。癌症就是在慢性炎的基础上发生的，可以说慢性炎或其它慢性损伤是癌发生的动力基础，而营养素将慢性炎治愈，将慢性损伤消除，无异于釜底抽薪，使癌的发生发展失去了一个极重要的“根”。癌在身体里被孤立起来。第二，营养素通过护肝和给免疫系统以及其它系统提供原料，会大大提高机体的免疫力，大大加深机体免疫能力的底蕴（在第 2 部分第 2 章“提高机体免疫力和病毒感染性疾病的治法”已论述）。免疫系统是人体防癌抗癌的主力，免疫系统活跃起来，癌的“生存环境”会进一步“恶”化，转移即被消灭，向周围扩展被限制，免疫系统会杀死大量的肿瘤细胞甚至是整个肿瘤。第三，肿瘤细胞的恶性程度不同，就像监狱里的犯人，有罪很轻的，也有罪大恶极的，肿瘤细胞的情况也是这样。一些癌细胞的恶性程度低，跟正常细胞差不多，这些癌细胞有向正常细胞转化的能力，这需要基因水平的修复，但苦于没有营养素支持，缺乏诱使它们转化的营养素，就不能向正常细胞转化，一旦给足营养素，这些癌细胞就会转变成正常的身体细胞，可

以理解成癌细胞的阵营里有一部分力量起义了。而剩下的那些癌细胞都是罪大恶极的，这些癌细胞即使有充足的营养素也不能转化成正常的细胞了，但这些癌细胞遇到充足的营养素后，也会懊悔至极，选择自杀身亡，这就是医学上的一个现象，专业名词叫凋亡。营养素可以诱导癌细胞启动自杀机制，这是科学实验证明的。可见营养素抗肿瘤是多层次立体式的，这是其它任何一种治疗方法都不可能实现的。

但现在的问题不是用营养素能不能治疗癌的问题了，因为已经有很多例子可以证明营养素治疗癌有效，也有一些治愈的例子，问题是现在还没搞清楚用多大的量可以有把握地把一种或几种癌可以治愈，这与营养医学的特点有关，不同的癌症病人营养缺乏的情况不同，营养素的用量也应该不同，这个问题极具研究价值，也一定要研究清楚。

很多人，甚至很多医生有一个担心，他们担心，给了营养素后，癌会不会长得更快。其实癌的掠食性很强，您不给营养素，癌长得也很快，而全身其它器官，包括免疫系统由于营养缺乏而全部受损，处于被动状态，当给足营养素后，机体各器官，尤其是免疫系统的潜能会充分激发出来。通过上述的各层面的作用，营养素极可能会帮助身体杀灭癌。所以，营养医学给了我们一个得癌后最后一搏的勇气和希望。

第4章 血液病能用营养素治愈吗

造血系统是一个很特别的系统，特别之处在于它旺盛的生产能力，血液中的各种细胞都有一定的寿命，寿命短的只几天，如血小板和一些白细胞，长的也只有几个月，如红细胞的寿命大约是四个月。血液中每天都有大批细胞死亡（数以千万计），这就需要骨髓造血系统努力工作，生产出新的细胞补充到血液。而且生产出的细胞种类很多，血液中绝大多数的细胞都是骨髓生产的，包括红细胞、白细胞中的嗜中性粒细胞、嗜酸性粒细胞、嗜碱性粒细胞、单核细胞和血小板等都是骨髓生产的，只有淋巴细胞是在淋巴组织如淋巴结等处生产的。感觉骨髓就像一个大工厂，有很多条生产线，每天都在繁忙地生产大量各色产品。这样一个系统，您想想每天需要多少原料。我们都知道血液是极有营养的东西，营养来源于血液中的蛋白质和这些血细胞，它们都是营养素做的。所以当原料缺乏时，一个很常见的病就出现了一—贫血。

贫血有很多种，其中您最熟悉的应该是缺铁性贫血了。其实治病很简单，只要知道病因，连您自己也会治。比如缺铁性贫血，看这个名字就知道是因为缺乏铁这种营养素导致的，那补铁就行了。还有一种叫巨幼细胞贫血，主要是因为叶酸或维生素 B12 缺乏导致的贫血。正是因为骨髓造血需要大量的原料，所以原料供给是个大问题。如不及时供给，经常会出现原料短缺，很多人虽没表现出明显的贫血症状，隐性的贫血或短暂的贫血是经常发生的，尤其在女性和儿童当中更为普遍。这也是造成很多人有全身不舒服感觉的原因之一。失血过多也可以造成贫血。小王，26 岁，因为血小板减少导致月经时经血过多而贫血，几次都因为经血过多而昏倒，不得不到医院输血，已经治疗一年多了，一直不见好转，而且对月经都有了心理恐惧，心理压力很大，经期也是乱的，有时半个月就来一次。使用营养素后，仅两个多月，血小板数正常了，经血也不再“横流”了。临床上，再生障碍性贫血（简称再障）

是很难治愈的一种贫血，这种贫血的发生与骨髓的功能特点有密切关系。在我们身体里，更新代谢越快的器官越容易受到攻击，尤其是对毒性物质和各种辐射非常敏感。相似的器官还有消化道和男性的睾丸，消化道上皮1天~2天就更新一次，这就需要不断有新的细胞产生。睾丸不断生产精子，有大量的染色体分裂。所以在受到毒性物质攻击后，它们的反应也很相似。比如化疗时，患者很容易出现贫血、消化道反应和精子减少，就是这个原因。当然消化道反应与肝的功能受损也直接有关。

其实骨髓造血和我们种庄稼的道理差不多。您想想，把一粒精挑细选的种子种到阳光、温度、湿度、营养等等这些发芽环境都非常适宜的土壤中，它有什么理由不发芽生长呢？相同的道理，骨髓要想正常工作，需要有良好的造血环境，而再障的发生往往是因为骨髓的造血环境受到严重破坏甚至是毁灭性的打击造成的。药物（如氯霉素）、化学物质（如苯）、电离辐射（如X线）、感染（如乙型肝炎）和营养素缺乏（因为营养素也参与对造血环境的维护）等等这些因素都可成为再障发生的原因。尽管有一些患者没有明显的病因，但您想想，我们的造血系统已经正常工作好多年了，它不会无缘无故地出现问题，一定是受到什么东西的干扰了。正如前边所讲，一切有害物质的伤害最后都是以消耗营养素为代价的，所以再障的发生和再障能不能治愈与营养素的补充与否有直接关系。

肝是人体最重要的解毒器官，它对骨髓的造血环境有重要的保护作用，因为当肝的解毒功能良好时，会迅速清除进入体内的有毒物质，尽可能地减少这些有毒物质对骨髓的损伤。而肝解毒的过程也是大量消耗营养素的过程，会消耗大量的蛋白质、B族维生素、维生素C和维生素E等。当肝解毒功能不佳和营养素不足时，患者很容易出现贫血，甚至是再生障碍性贫血以及其它血液病，包括白血病。所以再生障碍性贫血及其它一些血液病也可以通过远离有害物质、护肝、改善骨髓的造血环境而治愈。营养素进入身体，通过护肝直接参与解毒，参与骨髓造血环境的改善，为造血提供原料和延缓红细胞衰老，全方位打造造血环境，治愈再生障碍性贫血。

请您想想什么药物能够同时做到这些？没有，只有营养素才可以，所以营养素治疗各种血液病具有得天独厚的优势，包括对白血病的治疗。

日本曾有一部电视连续剧《血疑》，当时在中国也是红极一时，很多人对白血病最初的认识都来自这部电视剧。片中女主人公幸子因受到辐射而得了白血病。现在探寻很多白血病患者的病因时，都发现他们在发病前的某个时期有过乔迁新居或装修过房子的经历。一些人接触苯等化工毒物而发病，还有一些人因其它恶性肿瘤接受化疗后而发病。而更值得我们深思的是许多血液病，包括骨髓纤维化、真性红细胞增多症。原发性血小板增多症、阵发性睡眠性血红蛋白尿等等都可以转变成白血病。这些病因提示我们白血病的发生仍是一些有害因素干扰了骨髓的造血过程，或是破坏了造血环境，或是导致造血细胞出现问题。所以远离毒物、改善造血环境和帮助造血细胞修复也是白血病的治疗方向（参考第 2 部分第 3 章“慢性炎与癌的关系”）。当骨髓造血环境不良时，一味使用刺激骨髓血细胞生成的药物，效果不会好，甚至有使血液病进一步恶化的嫌疑。如血小板减少性紫癜恶化成再生障碍性贫血，再进一步恶化成白血病。造成的这种结果或许与大量药物的使用有相当的关系。

第5章 自身免疫性疾病，我们要终身承受吗

这一节可能是本书中我最不愿意讨论的部分，因为对这些疾病的讨论确实超出了我的能力。所谓自身免疫性疾病，就是那些免疫系统攻击自身组织引起的疾病。种类极多，从您较熟悉的如类风湿性关节炎、系统性红斑狼疮、肾炎、甲亢到您不太熟悉的如多发性大动脉炎、自身免疫性睾丸炎等等，全身各器官系统几乎都可以发生自身免疫性疾病。我实在搞不明白，我们的身体怎么了？为什么免疫系统对身体自己的成分不认识了。本来免疫系统的作用是一方面消灭从外界侵入人体的有害物质，如细菌、病毒等，另一方面是消除身体内衰老的或死掉的自身的组织。要做到这两方面，它首先需要具备的能力就是先得“分清敌我”，搞清楚哪些是自己的健康的东西，哪些是有害物质。而且这种能力几乎是免疫系统与生俱来的能力，因为在胚胎时期，在免疫系统形成过程中，这种能力就已经具备了。这样的能力不太容易乱的。如果主要问题不在免疫系统，那就得从身体各组织器官找原因了。

我们身体很多器官中的一些成分是不与免疫系统接触的，比如软骨、甲状腺腺泡内储存的胶样物质、睾丸内的生精上皮、细胞膜以内的细胞成分，尤其是健康的活的细胞核内的成分，都是不与免疫系统接触的。另外，上皮组织也有潜在危险，因为上皮细胞会产生一些物质，这些物质不与免疫系统接触，而是直接排到体外或空腔脏器的腔内。由于某种原因，这些物质与免疫系统接触了，就有发生自身免疫性疾病的危险。比如外伤破坏了睾丸组织的严密性，导致免疫系统与那些不该接触的成分接触了，就会引发免疫系统攻击睾丸，导致自身免疫性睾丸炎的发生。在对甲亢患者的病因分析时，医学典籍上讲了一个笔者认为很重要的信息，虽然这些典籍上并没有对它进行什么探讨，而只是轻描淡写地一带而过。这个信息就是很多甲亢患者在发病前都有精神紧张、激动或较强烈精神打击的历史。不要小看这条信息，因为它可以解释为什么自身免疫性疾病女性比男性多很多倍。另外系统性红斑狼疮

和类风湿性关节炎等很多自身免疫性疾病的患者在发病前也都有巨大的精神压力和严重的精神打击的历史。

所以关于自身免疫性疾病确切的发病过程和发病原因，目前还是讨论不清，搞不清是先有损伤后免疫系统进一步跟进，还是先是免疫系统乱了导致自身组织的损伤。这样越讨论您越会发现到我的无能。所以我们换个内容，来看看这些病所导致的是什么样的损伤，有没有解决办法。这个问题就简单多了，因为几乎所有的自身免疫性疾病都是以血管炎为基础的一类损伤。这样的病变对于营养医学来讲，解决起来并不是难题。因为营养素，尤其是蛋白质、维生素 B、维生素 C、钙等，对于血管的修护非常有效，可以快速使血管炎消退。另外营养素也可以使免疫系统更加正常的运转，使可能暴露的那些免疫系统接触不到的抗原尽快重新被封闭。因此即使不清楚自身免疫性疾病的病因和发病机制，我们仍在治愈自身免疫性疾病上有很大胜算。

尽管今天的教科书把强直性脊柱炎列为自身免疫性疾病，笔者仍认为这是不恰当的。纤维化是可以扩展的，而纤维化的形成只需要有长期慢性损伤就可以了。强直性脊柱炎不过是在慢性损伤基础上发生的纤维化。治疗如果能从两方面入手效果会极理想，可以治愈。一方面是消除慢性损伤，而另一方面是将增生的纤维松解吸收。这两方面的治疗都有赖于营养素的支持。（营养素对纤维化的治疗作用请参读第 2 部分第 10 章“纤维化、器官硬化可以解决到什么程度？”一节。）

第6章 警惕平滑肌收缩引起的疾病（痉挛、头痛、痛经等）

我们的身体里有三种肌肉，即骨骼肌、平滑肌和心肌。骨骼肌是附在关节和骨表面的肌肉，我们四肢的肌肉都是骨骼肌，主要功能是在意识支配下完成各种各样的动作。心肌是组成心脏的肌肉，还有一种肌肉，主要分布在身体空腔脏器和各种管道壁内，称为平滑肌。



图 26 肾盂结石卡在输尿管内，引起剧烈疼痛。

平滑肌有一个特性，就是您不要惹它，惹到它，它被刺激，就会持续地收缩，引起剧烈的疼痛。例如肾盂结石（图 26），肾盂里空间比较大，本来在肾盂里待着挺好的，但有一天跑到输尿管里了，因体积较大，不能通过输尿管，但也不能回到肾盂了，就卡在输尿管内，输尿管内的平滑肌就知道了，它就强力收缩，试图把结石挤走，以保持输尿管的畅通。但越收缩，结石卡得越紧，就导致输尿管平滑肌的痉挛性收缩，引起极强烈的疼痛，患者甚至都会疼昏过去。医学上描述这种疼痛是刀割样疼痛或绞痛，可想而知疼的程度。我们身体内很多的疼痛都是由于平滑肌的痉挛性收缩引起的，都极痛。如胃的痉挛性疼痛，极痛，患者脸色苍白，冒冷汗，甚至出现恶心呕吐。再想想腹痛，多是肠道平滑肌痉挛收缩造成；头痛，多数是由血管平滑肌收缩引起，极痛，甚至无法忍受，患者抱头撞墙。我的一位朋友，头痛，

抱头蜷坐在沙发上，经常被他妻子指为装病不干活儿，他非常愤怒，摔了家里的很多东西，以至于家里的地板瓷砖都被砸得坑坑洼洼。当他用上营养素后，不到 10 天的时间，头痛就治愈了。痛经，也极痛，患者疼得直不起腰，脸色苍白，甚至恶心呕吐。骨骼肌在营养素缺乏时，也会出现类似的症状，但程度往往较平滑肌轻，如脚和腿抽筋（主要是钙缺乏），身体局部某块儿骨骼肌的震颤和痉挛性收缩。我有过亲身经历，我的右眼皮从高中时就开始跳，只要一醒就能感觉得到，睡着后就没感觉了。这种情况一直持续了 20 多年，直到我使用营养素，才被治愈。说起来很有意思，那天早上 8 点要去给医科大学的学生们上课，由于时间紧，就赶快抓了两片 B 族维生素吃了，就跑去上课了。到上午 11 点多时，我突然觉得右眼皮的痉挛弱了很多，其后，用了一个多月的营养素后，至今已两年时间，也没有再发作过。

对于上述病症的治疗，首先就是去除刺激肌肉收缩的病因，如输尿管的结石，肠道内的阻塞，包括秘结的肠内容物。其次肌肉收缩不正常往往与一种或多种营养素的缺乏有直接关系，其中最多见的就是钙、镁、B 族维生素的缺乏。当把所缺的营养素给足后，血管性疼痛、痛经、骨骼肌的震颤和痉挛性收缩很容易治愈。即使在发作期，也可以在半个小时左右的时间内起效。所以血管性头痛和痛经并不是什么难治的疾病。

第7章 人体有过敏吗（皮肤过敏、支气管哮喘、过敏性鼻炎）

您有没有发现，近些年来，过敏性疾病的发病人数越来越多？如皮肤过敏、支气管哮喘和过敏性鼻炎都非常常见。而且过敏原的种类也越来越多样，以前本来不是过敏原的，现在也成了过敏原。

其实笔者认为，人体就没有过敏这种疾病或者是几乎没有。从一些女士到美容院美容出现皮肤过敏的过程就可以悟到过敏的本质是什么。一些女士由于自己没有相应的美容知识，也不会美容，就只好听任别人的摆布。一些美容院的服务人员对皮肤结构和相应的美容知识掌握不到位，正好让您碰上她了，她给您做美容时，搞不清手法和轻重，比如看到您脸上皮肤发黄，没光泽，就觉得您死皮太多，就建议您去死皮。其实死皮就是皮肤的角质层，对皮肤和皮下结构有重要的保护作用。去死皮要有正确的方法，去死皮最合理的方法不是采取机械手段将死皮去掉，而是应该提高皮肤的新陈代谢，当皮肤更新加快时，角质层的厚度自然就薄了。为什么孩子的皮肤看上去很嫩，很水灵？跟孩子皮肤新陈代谢快有直接关系。而一些美容院往往采用机械手段来去死皮（图 27-A）。

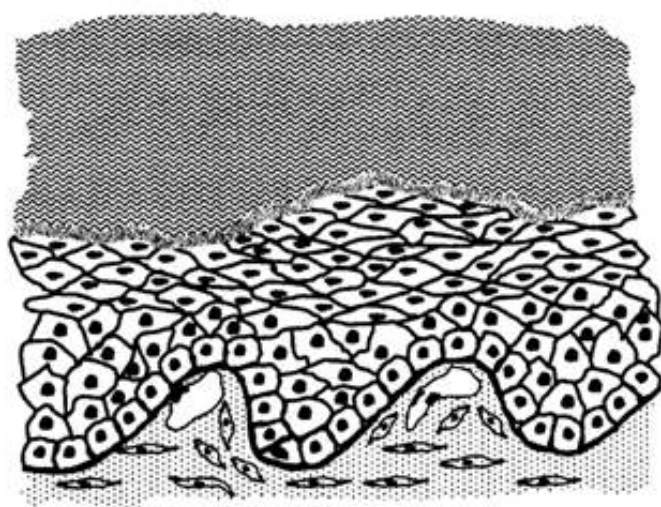


图 27-A 皮肤的正常结构示意图

第一次做完美容一看，皮肤的黄色确实改善很多，也有光泽了，效果很好，您

就满意地走了（图 27-B）。其实这次去死皮，皮肤的角质层已经所剩不多。

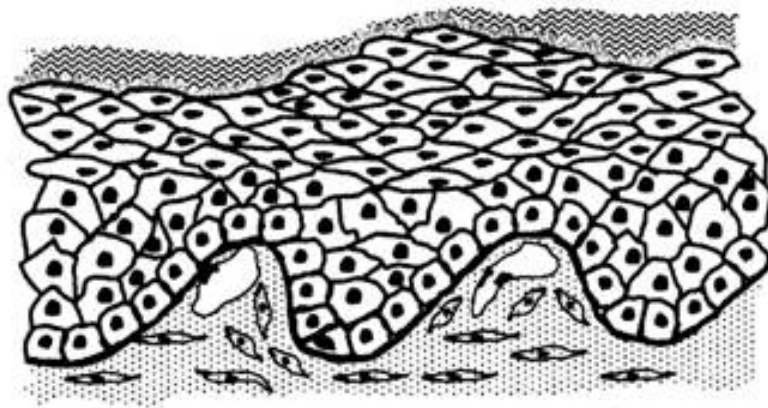


图 27-B 皮肤的角质层已经所剩不多

一周后，您又第二次来到美容院，上次效果不错，这次自然还是如法炮制，接着去死皮，可这时因为上次去死皮，皮肤的角质层还没完全恢复，去死皮时，就连同死皮下的一些皮肤结构也去掉了（图 27-C）。

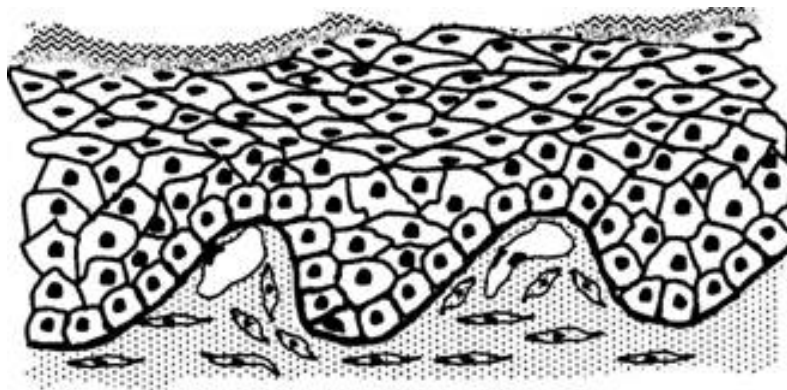


图 27-C 连同死皮下的一些皮肤结构也去掉了

做完之后，效果也很好，不但皮肤不黄了，还有点“白里透红”，其实是皮肤已经受损，但您又不懂，您就更满意地走了。第三周又来了，依然如此，去死皮，这次就更严重了，因为受损的角质层和它下边的结构没有恢复，这次之后，皮肤的结构进一步受损，皮肤更薄了（图 27-D），角质层和其下结构全被去除。这次做完之后，感觉不太好，皮肤发红，还有烧灼感，感觉还有点痛，回到家后，一用其它护肤品，就出现大家都认为的过敏现象。

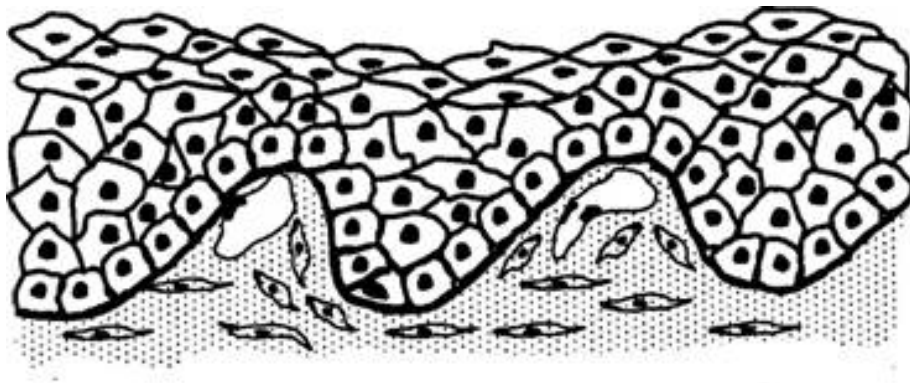


图 27-D 皮肤的结构受到严重破坏，处于高度敏感状态。

这样的例子在生活中很多，为什么第一次、第二次不过敏，而第三次过敏了呢？道理很简单，是因为皮肤的原有结构被破坏造成的。所以过敏并不像我们想象的那么复杂。在原有结构被破坏之后，一些损伤因素进一步刺激而引起炎症反应。这就是我们常见的皮肤过敏的过程。这跟在伤口上撒一把盐没什么区别。绝大多数的皮肤过敏，说明的是您的皮肤结构被破坏了。随着环境污染的加重，尤其是空气质量的恶化，空气中大量有害物质不断损伤皮肤，即使您没有去美容院做去死皮美容的操作，最终也可以导致皮肤过敏。当损伤因素很强时，一次就可完成这一过程，如染发液染发引起的面部皮肤过敏。上述伤害与硫酸引起的皮肤烧伤没什么区别，只是程度轻重的差别，前者叫过敏，后者叫烧伤，显然不合理，所以我才说人体所谓的过敏性疾病极少甚至就不存在。

我这样讨论过敏不是为了哗众取宠，而是想告诉大家过敏的本质，只有理解了过敏的本质，我们才可以轻松治愈过敏，而不是今天临床上采用的抗过敏疗法。当临床上不断把一些人诊断为紫外线过敏时，事实上，已经忽略了一个事实，就是正常皮肤是不会出现紫外线过敏的，只有在皮肤的正常结构受到一定伤害后，才会出现对紫外线的过敏。今天的医学认为过敏是由于肥大细胞被激活引起的，其实刺激因素为什么会接触到肥大细胞才应该是我们关心的重点。当我们皮肤的原有结构恢复后，一切刺激因素都会被挡在皮肤之外，皮肤过敏也就自然而然地治愈了。所以治疗皮肤过敏的关键是消除损伤因素，恢复皮肤的原有结构。

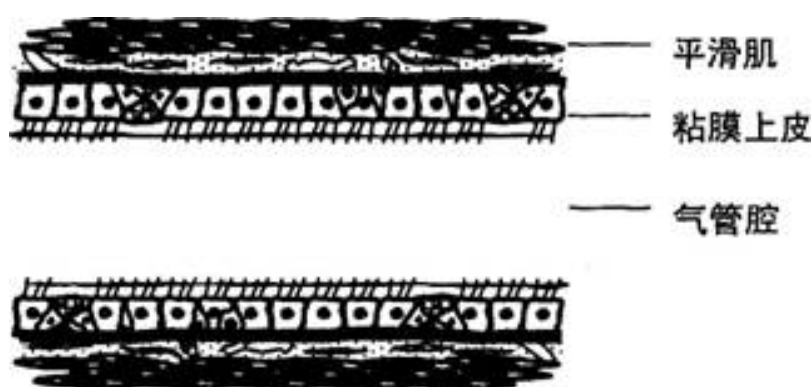


图 28 气管和支气管结构示意图

根据上面的讨论，支气管哮喘也就不难理解了。尽管教科书上对支气管哮喘的病因有这样那样的推测，其实并不复杂，支气管粘膜上皮受损才是引起支气管哮喘的病因。请想想，几乎所有支气管哮喘的患者在第一次哮喘发作前，都有一次上呼吸道感染史，即感冒，正是这次上呼吸道感染破坏了气管、支气管粘膜上皮的正常结构，为其它空气中的有害物质进入支气管粘膜下，刺激肥大细胞和平滑肌创造了前提条件（图 28）。随着空气污染日益加重，即使没有上呼吸道感染史，在污染物对支气管粘膜的损伤持续不断进行之际，发生支气管哮喘也是“指日可待”了。正因为是支气管粘膜屏障出了问题，而不是支气管平滑肌有问题，所以临床上用氨茶碱、激素类药物舒缓平滑肌才不能治愈支气管哮喘，而只能缓解平滑肌的收缩。要治愈支气管哮喘，只有一个办法，就是恢复支气管粘膜的原有结构。这是任何药物也无法做到的，只有营养素才可以胜任此任务。使用营养素，就可以修复皮肤结构、支气管粘膜的结构，皮肤过敏、支气管哮喘就可以轻松治愈。而过敏性鼻炎也是相同道理。李姐，46 岁，她自己讲患支气管哮喘至少有六七年的时间了，已经发展到每天服用氨茶碱 8 片，可每天晚上还是发作一个多小时，有时必须用激素才能缓解。使用营养素后，仅 5 天的时间，晚上就不再发作了，一个月后，氨茶碱的用量就减到 5 片。

当说到皮肤、支气管粘膜被破坏，引起过敏，您可不要觉得一定要皮肤、粘膜缺失，才可引起过敏，当皮肤细胞之间、粘膜细胞之间的细胞连接受损，屏障作用

就会减弱或消失，这种情况用显微镜都不一定查得出来，但足以引起过敏了。就如同一堵墙，砖和砖之间的缝隙不严密，就足以让风过去了。

除了外在的过敏，我们也会看到吃了一些食物等也可引起过敏。在食物的消化吸收过程中，肠道难免会吸收一些有害物质进入身体，这些威胁到身体健康的物质进入身体到达第一站肝脏时，一般都被清除掉，小分子类的由肝细胞解毒代谢掉，大分子类的可能由肝脏内的免疫细胞，主要是巨噬细胞吃掉清除。因此，一些人的过敏实际上是反映出他们的肠道、肝脏的某些功能异常或减弱，尤其是那些以前对某些东西不过敏而现在却过敏的人以及以前只对某种东西过敏而现在却引起过敏的东西越来越多的人，究其原因，最有可能是由于肝脏解毒功能下降、免疫功能下降造成的。因此，营养素护肝，来改善肝功能和消化功能，会解决很多人的过敏问题。

第 8 章 骨关节疾病（风湿性关节炎、骨质增生、股骨头坏死）

第 1 节 风湿性关节炎

风湿性关节炎好像是一个不明不白的病，关节一痛，往往就被诊断成风湿性关节炎。笔者跟医学打交道 20 年的时间，至今没明白风湿性关节炎是什么意思，关于这个问题，还请教过很多医生，但至今没有一个令人满意的答案。风湿性关节炎是说这种关节炎是因为关节被风吹到了或由于阴冷潮湿而引起的呢？还是受中医的风湿影响而起的这个名字呢？正是因为这个病的意思模糊，所以很多关节疼痛的病，在搞不清真正病因时，都被诊断成风湿性关节炎。

其实对于关节疼痛的病，除非那些外伤等极明显的病因，病因并不重要，绝大多数患者来就诊时，早已远离病因，但关节已经受到不同程度的损伤，有损伤，机体就要修复，所以把修复关节所需的营养素给足后，关节的损伤修好，疼痛也就消失了。而修复关节时，蛋白质、维生素 C 和钙等是最重要的营养素。

这样的例子很多，其中一位 60 岁的阿姨，她双膝的疼痛已经有几年的时间了，我见到她时，她的双膝肿痛，关节腔内还有积液，已经使用过很多种方法，效果一直不理想。她的身高大约 1.65 米的样子，但体重近 100 公斤，肚子很大，这样的体重再加上那样的双膝，您想想，她活动一定很不方便，来时拄着拐杖，双腿发抖。我给她做了营养指导后，她的状况在两周左右就明显好转了，一个月后，当她听到我又去了她们那里的消息后，老人赶了过来，小跑着就进了屋子，拐杖早就不再用了，那种兴奋之情溢于言表。老人是一位很快乐的人，还跟我讲她腿不好时的惨状，她 60 岁，在赶公共汽车时，一位 70 岁的老人请她先上车，搞得她很不好意思。而腿好了以后，让她如释重负，一脸的轻松，看到她腿治愈前后的样子，真的让我体会到健康自由的重要。

第2节 骨质增生

骨质增生是一个极有意思的疾病。它的形成和消退给我们提示了对人体重塑的无限可能。长骨刺的根本原因是缺钙，而不是像很多人认为的身体里的钙太多了。身体里各种物质是否缺乏一直是困扰我们的一个问题，包括医生也是这样认为：查一下血里的各种物质，水平在正常范围，就说明身体里不缺。实际上不是这样的，我们身体里有各种各样的仓库，比如钙库、蛋白库、能量库等等，各种库的重要任务之一就是供给生命器官营养物，生命器官包括脑、肺、心、肝、肾。这些器官是不能出问题的，出问题就会危及生命，所以身体会不惜一切代价保护这五大生命器官。当营养素缺乏时，身体就会从库里、从非生命器官调动各种营养素给生命器官。以钙为例，即使身体里的钙已经严重缺乏，血中的钙也会保持在正常水平，因为血中钙的水平直接影响到心脏的功能，是不能出现偏差的，身体会不惜一切代价来维持它们的正常，对于其它的很多营养素也是如此。所以不要认为血中各项成分正常就是正常。很多人对自己的健康、孩子的健康是很重视的，去查完之后就理直气壮地说，什么也不缺，一切正常。这显然是走进了另一个误区。

那么，缺钙为什么就会长骨刺，而且长成那个模样呢？这是一个很有意思的话题，而且也包含了很多很有意思的知识。这得从骨的应力反应说起，应力反应是骨的一个很重要的特性。大家都知道，骨是一个承重的器官，我们之所以长成这个模样，全是因为这一身的骨架。既然是承受力的器官，那么它对力的变化就特别敏感，而且还会根据力的变化而不断改建自己的结构和形状，以适应这种力的变化，使自己在新的受力情况下有能力去最大限度地承受力量、去支撑。这就是应力反应，简单地讲，就是骨骼会根据它自己受力的情况而改建自己。而实现应力反应的基础就是骨的改建能力。人的一生中骨一直在改建，有自动改造长得不合理的地方的能力。

做个试验就可以看到骨的改建能力和应力反应。您用右手掌的侧面不断撞击桌子的边缘，一个月后，去拍 X 光片，会发现遭到撞击处的骨的局部会增厚。这就是骨对外力的反应。当不断撞击桌子的边缘时，受力处的骨就会感受到不断在受到力的冲击，为了应对这股力量，它就会在受力处改建，加厚加固。有的牙科医生会建议我们平时每天做叩齿运动，也就是用上牙敲击下牙，目的是使牙齿长得更牢固，不易脱落。用力不要太大，否则会导致牙齿表面的那层釉质受损伤。通过每天轻轻叩齿运动，会刺激牙周的牙槽骨，牙周的牙槽骨因不断受到力的刺激，不得不加固自己，使这些部位的骨密度得到改善，骨质不但不被吸收反而有所增多，将牙根紧紧围住。这就是利用了骨的应力反应。但这种方法也有一些缺陷，因为这种方法会顾此失彼，牙槽骨被吸收，与全身钙和其它营养素的缺乏有关，通过这种方法将其它地方的营养素调到牙槽骨，使牙槽骨得到加强，但其它部位营养素就更缺了，会出现新的问题。

关于对骨质增生的认识还有一段很有意思的故事。是我在向一位令我非常钦佩的老前辈请教问题时，我突发奇想，向他老人家问了一个我也不知道是从哪里来的问题，以至于我后来也觉得这个问题很怪，问得很没有道理。为什么要问这么怪的问题呢？是想找个话题陪老人家聊聊天吗？但令我庆幸的是，我多亏问了这个问题，才引发我自己对骨质增生的思考。

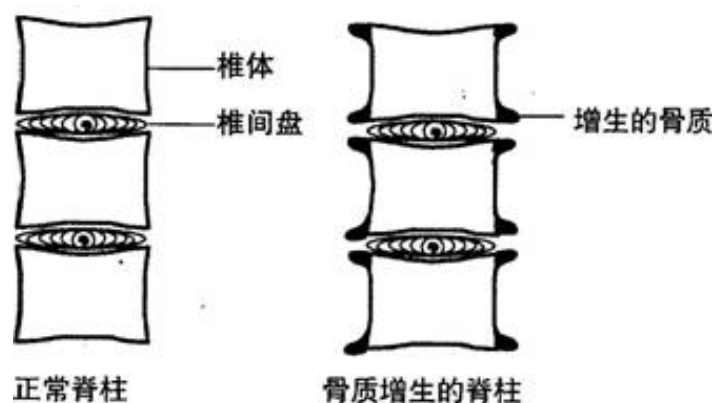


图 29 脊柱骨质增生的示意图

我的问题是：为什么骨刺长在骨头的边缘而且还长成那样？其实骨质增生也是

应力反应的结果。以脊椎发生的骨质增生为例（图 29）。从脊椎的结构特点和功能特点可以知道，椎体的中央比周边受力要大，所以当血钙减少，机体要调动椎体内的钙入血时，会先从椎体的周边调钙入血，而不是从中央调钙。因为中央受力重，作用大，调钙就会从相对不太重要的周边开始。当钙质不断从椎体周边流血液时，椎体周边部位就会越来越软，越来越不能承重，但周边部位也不是一点力都不承受，这些部位也会经常受力，尤其身体在前倾、后仰、侧弯时，周边部位受到的力就更大更经常一些。这些椎体周边部位一受力，自己也感到力不从心，支撑不住，骨头自己也知道：不行，这些部位需要加强。最好的加强方式就是钙质再回流，可身体缺钙，钙不可能回流，怎么办呢？这些地方就只好凑合了，多长一些来加厚局部。骨是由胶原蛋白、钙和其它矿物质组成的。既然缺钙，就只好主要用其它这些成分多堆积一些凑合着用，这样骨质增生就长在周边部位且呈唇样外突，骨刺就形成了。医学上称这种增生为营养不良性增生，是有道理的。从营养医学的角度看，人体内几乎所有的增生都是营养不良性增生，如在慢性炎症基础上的各种增生，包括癌都属于营养不良性增生。

临床上有一种病，即椎管狭窄，也是骨质增生造成的，是骨质增生在不同部位的表现。临床上怎样治疗骨质增生和椎管狭窄呢？药物的疗效一般较差，更多地要采用手术的方法，去除增生出来的骨质。手术会暂时缓解压迫的症状，但不会从根本上解决问题，即椎体因钙及其它一些矿物质缺乏导致骨质局部承受力的能力下降这种状况没有从根本上解决，所以在两三年后，骨质增生会再次发生。

怎样治疗骨刺引起的颈椎病、腰椎病、膝关节疼痛和椎管狭窄等疾病呢？最合理的方法就是补充钙和其它的营养素。让钙回流，骨质的承受力的能力恢复，骨质自然就不再增生。那么长出来的骨刺怎样能去掉呢？只要钙和其它营养素补充到位，骨刺就会消失。因为骨的改建的能力，骨刺长出来是应力反应的结果，但骨自己也知道这样长不合理，只是没办法，没有合适的原料，只好凑合着长，当把营养素给

足后，骨会迅速改建，把原来长得不合理的地方吸收掉，骨刺也就消失了。

陈哥是我的一位极好的朋友，家住在上海，当我们第一次相识时，因为觉得我们很合得来，我就跟他讲：“陈哥，将来你的亲戚、朋友里边谁有健康问题就给我打电话。”陈哥并没有欣然接受，而是说他的朋友里也有一些医生。我告诉他一定要记清楚我这个医生跟别的医生不太一样。结果 2006 年的下半年，他的妻子两条胳膊和双手又麻又痛，以至于她什么也做不了，她平时很喜欢打麻将，但这个病搞得她连麻将也打不了，因为坐下来时比站着症状要更加严重。嫂子在陈哥家的地位举足轻重，一看嫂子这样了，陈哥赶快带着她去医院，其实从症状上已经可以判定是颈椎病，颈椎的骨质增生了。到医院一查，果然是颈椎的骨质增生了。医生建议手术，把增生部分凿掉，并从大腿取一块儿骨头做融合。陈哥一听就慌了，吓得要死，还好没有忘记给我打电话。我指导嫂子使用上营养素。两周后，我电话寻问陈哥，因为要跟踪一下疗效。结果他在电话那头儿非常兴奋，说：“你嫂子昨天一口气洗了三床被子。都好了!!!”我又打电话问候嫂子，嫂子更是开心，力邀我到上海做客。我告诉她要继续用营养素，不要因为不麻不痛就停止服用，因为骨的进一步改建还需要一段时间才能完成。

如果不补钙可不可以把骨质增生治好呢？有一个方法即使不补钙也可以把骨质增生治好。那就是运动。生活中，我们会见到这样的人，因为颈椎病，两个胳膊很麻很痛，非常痛苦，什么事情也做不了，疼得甚至连觉也睡不好。做不了什么事情，又痛，心情很不好，为了散心就去逛街。结果看到街边有跳舞的，跳老年迪斯科，反正也没什么事，看一会儿，看着人家一举手一投足都是那样的自由，很是羡慕，看着看着就有点感觉了，感觉还挺好，明天还来看，一连看了好几天。越看越有意思，而且对音乐越来越有感觉，有时看人家跳舞自己的脑袋也会跟着音乐动，大致地舞该怎样跳也学得差不多了，就参与其中，跟大家一起跳，别人把双臂举过头顶很轻松，他因为颈椎病举不了那么高，但也不断地跟着举，终于有一天，不知不觉

中，他的双臂也可以自由地高举了，两条胳膊和双手也不麻不痛了。这样颈椎病就治好了。

为什么没有补钙也可以治好颈椎病呢？是不是本来就没必要补钙呢？其实我们的身体很遵循用进废退的原则。哪个部位用得多了，身体里更多的营养素就要向这个地方流动，身体甚至不惜拆东墙也要把拆下来的营养素补到不断被使用的西墙。生活中这样的例子很多，比如经常运动的老年人腿脚一般更灵活一些，比他的同龄人更硬朗一些；经常用脑的老年人，他的精神状态一般会很好，头脑比他的同龄人更清楚更灵活，还不容易发生脑软化和老年痴呆。比如我读博士时的导师，已经 80 多岁了，但每天精神旺盛，思路清晰敏捷，还忙于写书。同样道理，虽然身体里缺钙，但跳迪斯科时，要不断地摇头和抬起上肢，也就是说肩颈部的关节不断被使用，而您那里又长得不合理，身体就会赶快把钙调过来，对这些地方进行改建，使它们灵活好用起来。但是虽然颈椎病是治好了，而身体里钙缺乏的状况并没有得到纠正，所以其它地方可能又出问题了，甚至有可能是更严重的问题，比如股骨头断了。所以补充钙和其它营养素才是从根本上治疗骨质增生的正确方法。

如果能充分利用应力反应和骨的改建能力，甚至可以对人体进行重塑，人体很多长得不合理的地方，身体自己都知道，只是因为没原料，所以没办法进行改造，当给足原料后，身体自己就会自觉改造，而且原料给得越早，效果越好。最合理的是从小就给足各种营养素，这样您的孩子身体的各个部位都会长得非常合理，该凸的地方凸，该凹的地方凹，该胖的地方胖，该瘦的地方瘦，腿很直，肌肉的形状发育得很好。一句话，当营养素给足后，孩子的身体就会以遗传信息为基础，最大限度地良胜发展自己。身高没达到预期、“O”形腿、牙齿排列不齐等等都是钙和其它营养素缺乏造成的。利用应力反应和骨的改建能力，“O”形腿变直都不是没有可能的（图 30）。“O”形腿的形成主要是由于缺钙。我们的两条腿每天承受很大的力，而“O”形腿承受力的能力显然远远小于长得很直的腿，连您的小腿的骨头自己也知道

这样长不合理，只是没办法，因为缺原料，当您把钙和其它营养素给足后，它也会自动改建，可能只是需要的时间长一些，而且需要一些其它的辅助措施。

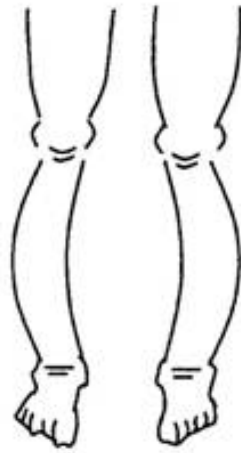


图 30 这样的“O”形腿也能治好？

第 3 节 股骨头坏死

股骨头坏死也是骨关节疾病中一个很常见的病。吸烟、喝酒、不良的生活嗜好、药物等等似乎都可引发或导致该病的发生，至少是对此病不利。但当我们认识到它是一个慢性病时，就知道它的病因往往是不明显的或不鲜明的。这就是急性病和慢性病显著的区别之一，所以在治疗慢性病时，病因探究在很多时候就不是特别急迫的事，而治疗治愈它应是放在第一位的，同时把可能的病因排除一下就可以了，而急性病则不同，首先要去除病因，去除病因也是治疗的重要手段。

股骨头坏死显然是一个慢性病，其病因往往是无从考证的，很少有像非典时大量使用激素后导致的股骨头坏死这样病因明确，故采取有力措施治愈此病是最重要的。医生已经意识到股骨头坏死与股骨头的血液循环障碍有直接关系，故采用手术的方法将血流较好的血管与向股骨头输血的原有血管吻合，以改善股骨头血液循环，这样可以起到一定的疗效。但股骨头坏死与两个因素直接有关，就是缺钙和股骨头循环障碍，故只有在改善股骨头的循环障碍的同时，补充足够的钙和其它营养素，

才会达到很好的疗效。

其实股骨头坏死并不难治，很多病例也无需动手术，使用营养素，股骨头坏死，尤其是早期的病例，也就是股骨头还没有明显变形之前的病例，100%可以治愈，早期股骨头坏死的患者使用营养素，两周内临床症状就可完全消失。即使有一定的变形，营养素治疗后，也可以凑合着用，如果其它措施得当，在一定程度上恢复其形状也不是没有可能。千万不要把我们身体里的“零件”轻易地扔掉，比如股骨头坏死，一换成金属的股骨头，就注定一辈子都要使用这种股骨头了，再也没有治愈的可能了，因为您身体的修复能力不可能再帮到您，金属股骨头是不需要营养素的。

类似的情况如心脏瓣膜置换，各种器官如肝、肾的移植，都应该非常的谨慎，因为我们的身体真的是潜力无限，很多时候在我们认为没有可能时，身体自己却将它变成现实。中央电视台曾播放过一个例子，一个16岁的男孩，左下肢和左脚疼痛变黑，到医院去救治，医生诊断无误，“左下肢脉管炎”，建议截肢，这个孩子死活也不肯截肢，就回家了，在家躺了十几年，结果他的左下肢又好了，完好无损。那您想想，如果要截了，怎么还会有今天的这条腿呢？不截肢身体的修复能力才有机会把这个病治好。

第9章 慢性肾炎可以治愈

尽管慢性肾炎也属于慢性炎的一种，但慢性肾炎与其它慢性炎有一定的区别，其中最大的区别就是肾结构的不可再生性。肾的结构单位会坏一个少一个，不能再生，这就很危险，说明一旦有肾的结构单位被破坏，肾脏再回到正常时的功能贮备的可能性是零。这与肝脏形成鲜明对比，肝脏被破坏后，可以完全修复再生。故肾炎一定要早治，越早越好。

慢性肾炎的病因至今也没有搞清楚，但肾损伤后修复是可以做到的，营养素可以尽最大可能修复能够修复的部分，将炎症扼制住，阻止其继续蔓延，并逐渐使炎症消退，将肾炎治愈。临床上治疗肾炎，更多地使用激素，激素治疗本身就不是从根本上治愈肾炎的方法，因为肾炎不是因为体内激素水平下降引起的。即使暂时将病情稳定住，也会看到一些患者多少年后发生尿毒症，也就是说，肾炎并没有真正治愈，炎症还在不断地在不知情的情况下蔓延。营养素治疗慢性肾炎，一方面修复肾脏的损伤，另一方面对体内的各系统功能紊乱进行纠正。这样就可以达到治愈。

在治疗肾病时，很多人包括医生对蛋白质的使用有所顾忌，认为本来肾就坏了，使用蛋白质会进一步损伤肾功能。这是没有必要的担心，首先，不管是不是使用蛋白质，患者每天都有尿蛋白，这说明蛋白尿与是否使用蛋白质无关；其次，大量蛋白质每天被尿出，身体处于低蛋白状态，很多器官的蛋白质会被抽调来转变成血液中的蛋白质，所以不补充蛋白质，全身各器官都会进一步受损，其中以肝肾受损最为严重；第三，尿出的蛋白不一定是您吃进来身体吸收的蛋白质，因为身体要经过肝脏进行蛋白质代谢，合成人体需要的蛋白质；第四，有足够的蛋白质供给，才能平衡机体的免疫功能，修复损伤的肾脏。所以在肾功能没有明显异常的情况下，蛋白质一定要大量使用，不会对肾产生任何负面影响，反而会加速肾功能恢复和肾结构的修复。

第 10 章 纤维化、器官硬化可以解决到什么程度

提到慢性炎，您就不会陌生了，因为这本书中反复提到这个词，是我们人体最常见的一类疾病，如慢性鼻炎、慢性鼻窦炎、慢性支气管炎、慢性胃炎、慢性胃溃疡、慢性肠炎、慢性肝炎、慢性肾炎、慢性盆腔炎、慢性宫颈炎等等。慢性炎本身并不可怕，很多时候您甚至毫无感觉，但由慢性炎引起的两大疾病却是足以致命，慢性炎可能导致癌症，这在前面已经论述。慢性炎导致的另一类致命性疾病就是器官纤维化、器官硬化（纤维化是组织学上的称呼，就是纤维组织增多了，硬化是感觉上的称呼，纤维组织越多，器官越硬，所以称为硬化）。

能够反应器官全部或部分功能的细胞被称为这个器官的实质细胞，如肝细胞就是肝的实质细胞，肺泡细胞就是肺的实质细胞，胃粘膜上皮细胞和粘膜内的腺体是胃的实质细胞等等。慢性炎症存在时，这些实质细胞的生存环境逐渐被破坏，他们活得很困难，逐渐地这些实质细胞萎缩消失甚至直接死亡，导致这些器官内实质细胞的数量锐减，这就是慢性萎缩性胃炎发生的过程。慢性萎缩性胃炎由慢性表浅性胃炎发展而来，就是因为炎症破坏了胃粘膜内腺体的生活环境，导致腺体逐渐消失，胃粘膜变薄而得名。使用营养素，可以使慢性炎症消退，粘膜腺体的生存环境得到改善甚至完全纠正，消失的粘膜腺体可以再次再生出来，这样慢性萎缩性胃炎就可以治愈。

慢性炎导致器官硬化是临床各科患者死亡的主要疾病，如呼吸内科的肺心病，消化内科的肝硬化，肾内科的尿毒症，血液科的骨髓纤维化，其本质都是在慢性炎或慢性损伤前提下发生的器官纤维化。尽管发生器官和部位不同，但从本质上讲都是一个病——器官纤维化，而它们也跟我们常见的一种现象——疤痕是相同的病。

为什么慢性炎或慢性损伤会导致纤维化呢？其实纤维化是人体自身修复的一种方式。尽管很多人包括绝大多数医生视之为洪水猛兽，但以纤维化的方式进行自身

修复也是人体的一种自我保护措施，是人体不得已而为之。人体的修复有两个境界，最理想的修复方式当然是把损伤的部位修成原样，达到天衣无缝，比如一些肝细胞死掉了，那就按照原有的组织结构和细胞形态再长出一些新的肝细胞，把原来的缺损修好，这是最理想的。但在一些特殊情况下，比如本来可以原样修好，但长期原料供给不足，不但导致原有的损伤不能修好，而且损伤范围会不断扩大，最终难以原样修复。另外，身体各器官的大小形状早有定数，身体是不允许有损伤而不修复的，所以想方设法也要把那些缺损修上，在没有原料（即营养素）或营养素不足时，身体只好启用另一种境界比较低的修复方式，就是纤维化。这就有点像您家墙坏了，出现一个洞，最理想的解决办法当然是搬来砖，运来沙石料，将墙原样修好，可您没有砖和沙石等，您只好用纸或破布把那个洞先堵上凑合。其实纤维化就是人体不得已而为之的修复方式，是没办法的办法。当您把原料给足后，身体会对这种不理想的修复进行重新修复，使之尽可能地恢复原有的结构和功能。徐伯在 80 多岁时患有严重的肺心病，当时病情已非常危险，右心衰竭，全身水肿，医院下了两次病危通知书。使用营养素后，到今天已经又多活了 5 年多的时间，而且在这 5 年中，从没有因为肺心病而住过一次医院。

在纤维化能不能再重新修复这个问题上一定会有很多的争论，不要怕争论，争论是一件好事，因为科学就是在吵吵闹闹中得到发展的。以今天医学的知识判断纤维化、器官硬化的后果，一定是前景暗淡的，器官硬化被医学认为是不可逆的。从临床那些肺心病、肝硬化和尿毒症患者的结果似乎也证实着医学的看法是正确的，即纤维化是人体不可逆转的疾病，这些患者的死亡率几乎是 100%。但从营养医学的角度看，这些疾病的前景一片光明，治愈率会很高，除非那些非常严重的病例，即那些已经不给身体修复时间的病例无望治好外，其它的病例都极有可能治愈。理由至少有二：第一，一个器官应该长成什么样，在胚胎时期就有“图纸”可遵循，而且这种信息一直伴您终生。从动物实验也可以证实这一点，比如将肝脏切去 70%~

80%，残余的肝脏可在 3 周（大鼠）至 8 周（狗）内就长到原有肝脏大小，而且长到原有大小后，肝脏就停止生长了。切去 70%~80%都可以再按原样长完全，您觉得一些区域的纤维化不能修复吗？第二，所谓的纤维化就是由胶原纤维填充缺损的组织，很多人认为胶原纤维一经产生，就很难再被消除。其实您看看骨的改造过程就知道了。骨组织就是由胶原纤维和矿物质组成的，胶原纤维就像芦苇编的席子，一层席子上撒一层以钙为主的矿物质，再加上一层席子再撒上一层矿物质。骨组织就是这样的结构。那么在骨的改造过程中，就要溶掉一些骨组织，在这一过程中当然要分解大量的胶原纤维。在骨的改造过程中这是很自然的事，没什么难的，这个工作主要由一种叫做破骨细胞的细胞来完成，而破骨细胞是由一种巨噬细胞变来的。全身各处都有巨噬细胞，所以分解掉胶原纤维在任何组织都应该不是难事。

提到疤痕您往往就不陌生了，您甚至知道什么营养素消除疤痕最有效，那就是维生素 E。天然维生素 E 会使手术切口平滑愈合，会让烧伤的皮肤长得近乎完美。我相信很多朋友在读这本书时，总想问为什么这些营养素会有这样的作用，例如天然维生素 E 为什么会有消除疤痕的作用，总想了解得更深入一些。其实深入探究时我们可能就陷入一个漩涡，如果把天然维生素 E 为什么会有消除疤痕的作用这个问题搞清楚了，那么医学科学都将是一个天大的进步，因为细胞内的变化太复杂，细胞之间的联系更复杂。我们是看到维生素 E 有很好的消疤作用，那么维生素 E 是通过哪些途径实现这一作用的？答案是降低细胞耗氧量，改善局部血液循环，抑制生成纤维的细胞产生胶原纤维等等。这样的答案，似乎是明白了，但根本没说清楚，因为维生素 E 是怎样抑制生成纤维的细胞生产胶原纤维的？是作用的哪里？启动了细胞的哪些反应？是通过维生素 E 的直接作用还是通过其它细胞对生成纤维细胞施加作用？其它细胞会有哪些反应？细胞内的各条反应链是怎样进行的？如何调动基因等等？就会有无穷无尽的问题出现，而且都是很棘手，很多至今都没有搞清楚的问题。所以对于我们一般人来讲，还是只看结果更好一些。当然这只是笔者私下的浅

陋的认识。

从天然维生素 E 对疤痕的近乎完美的作用，我们对各种硬化性疾病的治疗就有信心了，因为肺心病的肺部病变、肝硬化、尿毒症的肾脏病变本质上都是在慢性损伤的基础上疤痕形成，所以维生素 E 和其它营养素的使用会从根本上解决这些致死率极高的疾病。尤其是在肺心病、肝硬化和尿毒症的早期，效果极佳，甚至会无限期延缓这些病的复发和继续发展，肺心病的肺部病变、肝硬化的肝脏病变都会向好的方向发展而不是走向恶化，肝硬化甚至可以达到完全治愈。而尿毒症要困难一些，因为肾的结构单位不能再生，只能尽可能地保住未受损和可以修复的肾的结构单位。所以尿毒症不可能完全治愈。从营养医学的角度看，真正威胁生命最难治愈的疾病不是心脑血管疾病、糖尿病和癌，而是晚期肝硬化和晚期尿毒症。但也不是一点生存的机会都没有。总之硬化性疾病，包括全身各器官的纤维化都有治愈或完全缓解的机会，原则是越早使用营养素，治愈或完全缓解的机会越大。

第 11 章 睡不着（失眠）与睡不醒

失眠是一个让人很痛苦的疾病，人类进化到今天，一直是日出而作日落而息，正是在进化过程中，身体形成了一整套的生物钟，不同时段，身体各器官的功能状态不同；不同时段，身体里各种激素及其它一些物质的生产、分泌都有所不同。而失眠打乱了这套生物钟的节律，会导致身体各器官系统出现各种问题。

人为什么要睡觉呢？最主要的原因是人体各器官系统需要自我修复和功能状态的调整。从早上您一睁眼醒来，您身体的各器官系统就只有一个任务，就是全力以赴支持您的各种活动，您的走、跑、跳，您的思考，您的喜、怒、哀、乐、悲、恐、惊等等，这是一项非常复杂、非常繁重的任务，即使各器官系统自己受到一些伤害，他们都没有时间顾及自己。睡眠正是给他们时间让他们将自己的问题解决以便第二天更好地支持您的各种活动。正是因为这个道理，才有在充足睡眠后神清气爽的感觉。睡眠不充足，您的大脑就得不到很好的休息，您就头脑不清、头发蒙；您的肝得不到休息，您的脾气就不好，容易烦躁；您的心脏得不到休息，您就会出现心慌；您的肌肉得不到休息，就感到疲劳，容易气短、胸闷。长期失眠，包括不按时睡觉熬夜的人，身体里很多器官会造成长期慢性损伤。这种损伤会造成很难治愈的疾病，比如心脏的慢性耗损，会导致一些心肌细胞萎缩消失，在早期是不会表现出什么症状的，但这是一个从量变到质变的过程，一旦症状显现出来，再治疗起来就困难了，因为那些死去的心肌细胞不可能再长出来。

可见失眠是多么严重的健康问题。失眠从小就可以发生。很多小孩儿甚至新生儿夜里哭都是因为失眠，很多小孩儿脑后一圈头发消失发白（医学上称为枕秃）也是失眠或睡不踏实造成的。孩子很小，还不会走，他睡不着觉又不能像您那样起来干点什么，他还只会躺在那里摇头晃脑或因为睡不踏实迷迷糊糊晃脑袋或翻滚，久而久之，枕秃就形成了，也就是说，枕秃是孩子用头和枕头不断摩擦形成的，您想

想孩子得多痛苦。小孩儿失眠主要是因为缺钙和其它一些营养素缺乏，而大人的失眠情况就复杂一些，但仍以钙缺乏为主，绝大多数失眠的人在用上营养素后，最快的三天之内就可以熟睡了。但也有个别人效果不是很理想，主要原因包括这些人的性格类型、工作性质、心理问题和营养缺乏。性格比较敏感的人，遇到一点小事也不得了，什么事都往自己身上揽，人家无意中的一句话也想是不是那个人在有意说我。工作中头绪比较多、乱，每天要考虑很多事，内心世界不安静等等都会影响到睡眠质量。这些人也是最容易发生所谓更年期综合征的高危人群。

药物不可能从根本上解决失眠问题，太多的人，一开始吃半片、逐渐不得不加到一片、二片、三片、四片……甚至七片、八片，仍然睡不着。服用治疗失眠的药物仍无济于事这是很容易理解的，就像小孩子饿得睡不着，您不给他吃的而是打他，强迫他睡，效果一定很差。药物不但不能治愈失眠，还会导致肝脏严重受损，还造成很多人对睡觉产生心理恐惧。补充营养素是给机体食物，是治愈失眠最合理的方法。睡得着觉的人根本无法体会失眠人的痛苦。一位 60 多岁的老人，因为睡不着觉已经到过很多医院就医，但一直效果不佳，而且在她找到我时，她已经连续三天没有合眼了，她拉着我的手，那种恳求但又无助的眼神，那张苍白且浮肿的脸，那一头蓬乱的白发，让我至今记忆犹新。营养素不到一周的时间帮她解决了问题。我的学生小马在给家里的妈妈打电话时，母女两个在电话两端痛哭，妈妈的负担很重，要挣钱供她和弟弟上学，白天的劳动量很大，可夜里又睡不着。她的妈妈实在受不了失眠的折磨，想自杀。营养素轻松简单地治愈了她的失眠。营养素治疗失眠的疗效有时甚至让我觉得有点不可思议，因为它不光是安神，保持神经精神系统的稳定性，还有极好的解压能力。胡女士的爸爸被怀疑是肺癌，在医院就诊等待最后确切的诊断。这种等待跟等法院的判决是否是死刑的感觉差不多，因为一诊断成癌那就是九死一生，您说他的心理压力有多大。即使在这种情况下，营养素仅使用三天，他 20 多年的失眠就消失了。

好的睡眠质量应该是躺下很快入睡，该醒时就醒，而且醒后全身轻松，有睡一宿觉很过瘾很解乏的感觉，睡醒了非常精神，神清气爽。但有一些人却不是这样，他们不是睡不着而是睡不醒，每天觉很多，总也睡不够，白天睡夜里也睡，早晨醒后还想睡，赖在床上不愿起，白天工作时容易头脑不清，记忆力减退，容易忘事等等，这些都说明您的身体处于透支状态，所谓透支，其实就是营养素供应不足的后果。这种现象极普遍，我在给医科大学的学生上课时，经常看到，一宣布下课，很多学生都趴在书桌上睡觉，这是典型的营养不良的表现。

第 12 章 精神疾病并不难治

您真的不要小看营养学，太多人把家中“科学饮食”看作是营养学，把医院的营养配餐看作是营养学，其实他们不过是营养学中的冰山一角，只有把营养学上升到“营养医学”或叫“营养治疗学”的高度，真正用营养学的知识维护健康治疗疾病，才能还给营养学本来的面目。而且笔者认为营养医学比营养治疗学的称呼更贴切，因为前者涵盖的内容要广泛得多。营养学非常博大精深，透过这本书您可能觉得营养学很简单，是的，营养学有简单的一面，只要您张嘴把营养素吃进去，您就已经用营养学维护健康了。但营养学也有极其复杂深奥的一面，复杂到人体有多复杂，营养学就有多复杂。

营养学渗透到您生活中的每一个细节，您的一个眼神、一个笑容、一个表情、一个动作、一个想法都跟营养有直接关系。表面上看，生活中似乎有很多突发事情，很多人认为是偶然事件，其实生活中几乎没有偶然事件，全是必然。比如撞车，怎么撞的是您而不是别人呢？一定是您对周围事物的感知能力下降了。还有人讲他没注意他想事呢，过马路为什么不注意？人什么时候最容易注意力不集中（俗称脑子走神）？就是在营养跟不上疲劳的时候。看看足球比赛的情况，足球赛刚开始时，队员个个精神抖擞，非常活跃，见球就追，而下半场快要结束时，个个体力严重透支，球从他身边过都反应不过来，解说员讲某某队员注意力不太集中。再想想我们自己，当我们疲劳很累的时候，别人跟我们说话我们可能根本听不进去，很快脑子就想别的事了。而且营养素缺乏时，您的想法都会出问题，会出现很多稀奇古怪的或消极的想法，遇事容易想不开。

一位患有严重腰腿肩颈疾病的大姐找到我给她做营养指导，不到 60 岁，颈椎和腰椎都有些强直了。她来到我这里后，跟我聊到一个问题：她以前到骨关节病的专科医院去治疗时，曾经有过很奇怪的想法。这种想法让她很恐惧，就是她到医院去

看病时，那个医院的大楼很高，在爬楼梯时，一边爬一边想：我要是从这儿跳下去会不会摔死呢？有时甚至会停下脚步向下看看，测测高度，甚至有一点想试试的冲动。当她把这个奇怪的想法说给其他病友时，她发现有很多人都有类似的想法。这就是营养缺乏的后果。

还有一位感觉自己身上长虫子的朋友被我“捡”到。她的故事很有代表性。五年前的一天她去爬山，爬到半路上时突然想去方便一下，可是又一时找不到卫生间。没办法就到路边把问题解决了，但当她站起来时，感觉不对了。她突然感到有虫子进入她的身体了，就赶快到医院去治，医生还以为她真的有虫子，就给她用杀虫子的药物，连用了三个月，她还说有虫子，就又用了三个月，但还是说有虫子，医生也有些明白了，说她是精神问题，不是虫子问题。但她不信，明明是虫子问题，还说是精神问题，她就接着“折磨”那个医生，“折磨”他和其他医生两年多。那个医生终于急中生智，想出一个很妙的主意，告诉她我们医科大学有一个寄生虫教研室，那可是全省最会治虫子的地方。她信以为真，就跑到医科大学的寄生虫教研室，正好碰上我们张教授。张教授一听，就开始给她讲各种各样的虫子，这个虫子得什么样的病，有什么症状，那个虫子得什么病，有什么症状，还带她去标本室看虫子，这个虫子长什么样，那个虫子长什么样，花了两个多小时都讲完了才想起问她身上的是什么虫子，她说她也不知道，张教授一听就说：“那不行，你得让我们看到你身上的虫子，我们才会治。”这句话她听懂了，回家后只要是她觉得身体哪里一动，觉得是虫子，就拿剪子剪，然后把剪下的组织送到寄生虫教研室检查。哪里有什么虫子，都是她身上的肉或分泌物，就这样又折腾了两年多，是寄生虫教研室的老师在聊天时提到这个人，我一听就赶快要求她们把她介绍给我。等到她再来送东西检查时，我们见面了，她一边讲她的这一段经历一边流眼泪，太痛苦了。她讲完后就问：“王教授，您相信不相信我身体里有虫子？”我说：“你这就是虫子，没虫子你不可能成这样。”她一听就来了精神，五年来终于找到一个知道她身体里有虫子的“高

手”。她请求我给她治疗，我建议她用营养素提高机体免疫力，通过自己身体免疫能力的提高，让免疫系统把虫子杀死。她一听有道理，事实上我是想让她把杀虫药停掉，一天吃两种杀虫药，每种各吃 12 片，这样已经吃了几年的时间，对她的全身各器官尤其是肝的伤害太大了。她采纳了我的建议，开始停药服用营养素，三周之后再见到她时，她高兴地告诉我她可以跟别人吵架了。而在这之前，一个 40 岁左右的女人，别人说她一句她都反应不过来，您想想她当时有多可怜，眼睛转动缓慢，目光呆滞，思路不清，反应也慢，语速也慢，面部基本上没什么表情，即使叙述到伤心的地方掉眼泪，面部的表情也很麻木。第三周来的时候她的表情丰富了许多，开始有了笑容，眼睛也开始有神了，看上去心情好了很多，但看得出来，还没有恢复到正常状态，她对身体里虫子的活动仍然很关注、很敏感、很担心。等到一个半月时，再见到她，她已经基本上恢复了常态，说说笑笑、轻松自如、两眼神采飞扬、思路清晰，并告诉我她现在入股和朋友开了一个棉纺厂，而且到全国各地收棉花，她还负责跟棉农谈判，讨价还价。到两个月时，我才告诉她的问题根本不是虫子闹的，她的身体里从来就没有虫子，而是因为营养缺乏。当人体某些营养缺乏时，很容易会产生各种各样古怪的想法和异常的感觉。她的病也不是因为爬山方便时虫子进入身体，而是因为她的身体已经到了要发病的边缘，如果不是去爬山也会因为其它事情而找一个借口发病。到这时她接受了我给她的解释，而且很认同，终于明白了自己的问题所在。而在营养素治疗过程中，其它的任何药物治疗和其它辅助治疗手段都没有使用。

同样，各种各样的精神问题都是以营养缺乏为基础的。因为精神压力是需要缓解的，而缓解这些压力的手段只有两个：营养素解压和有效的沟通，两者缺一不可。两者中以补充营养素为基础。一个朋友，才认识一个多月，他的妻子和弟弟的媳妇吵了一架，非常生气。她的性格是比较内向的，生气就自己“享受”，也不跟别人讲，结果症状出来了。胸闷气短、心慌、全身乏力、没有食欲、吃不下饭睡不好觉、头

晕背痛、情绪不稳、烦躁。先生一看非常担心，就说找我看看。结果才认识不久，可能觉得不好意思，妻子就说先去医院查，查出问题后再来找我。两个月的时间，先后去了五个大医院，一边检查一边治疗，状况越来越重，还出现了发烧。等到找到我时，她和她的先生都已经到了崩溃的边缘。当时她一个上午就在家哭两次，发愁而且越治越感觉没希望。同样没有借助其它的治疗手段，连心理治疗都没有做，只给她做营养指导使用营养素，只两周的时间，她的所有问题就全部解决了。

我们每天都会遇到各种各样的事情，而一些事情还没想明白没看开就把它放过去了，这样很危险，这些事情不会消失得无影无踪，它们会进入我们的潜意识。潜意识的问题要重视起来，它有时会严重干扰我们的行动、情绪、思维方式等等，甚至会决定您的成败。例如，在一场比赛中，某个队本来能力很强，有绝对把握战胜对方，但赛前在思想上轻敌了，上场后会看到这些队员动作迟缓、技术动作不到位，即使是在落后的情况下，也提不起精神，最后输掉比赛。按道理讲，都快输球了，该拼命了，他们表面上看也不再轻敌了，但就是打不起精神来，为什么？是潜意识在作怪。是因为在潜意识里这个问题没有解决。

人的意识状态可以归为两个层面：一个是我们可以随时进入的意识状态，医学上没有给我们清醒时的意识状态起个什么名字，只做一个描述，如意识清醒等，为了便于理解，我帮您给这种意识状态起了个名字，您可以称之为常意识或明意识。另一个与之相对应的就是潜意识。现代生活节奏加快，各种各样的问题困扰充斥在我们周围，很多事情还没想明白就又来了下一个事情或问题，这样就会让一些有负面影响的问题沉积下来进入潜意识，而在这个层面上发挥作用。很多人经常会心烦、不愉快，却说不清是什么事引起的，最有可能的原因就是潜意识在作怪。

如何解决潜意识的问题呢？这就要经常检讨自己的内心世界，要像看一本书那样，如果有一些页没看就翻过去了，一定会妨碍我们对整本书的理解。怎么办呢？要重新一页一页地翻，看哪一页没读过，要找出来把它读明白，再去读下一页。对

待潜意识的问题也要这样做，是哪些事情在暗中干扰您的情绪？要一个一个地找出来，把他想明白，才会释然。想一想药物能帮您看开一件件原来没看明白的事吗？

精神疾病的发生往往也是一个慢性过程，也有亚健康状态，即精神疾病的早期阶段，只是此时没有明显的精神症状。是一连串的事情给精神压力的过程。各种各样的程度不同的打击对精神不断施加影响，最后因为什么事而引发出症状来。一些朋友看过《祥林嫂》的电影或话剧，看看祥林嫂的“发病过程”就可以让我们体会到一些精神疾病的发病过程。祥林嫂命很苦，跟她的第一任丈夫没过几年，男人就死了（一个打击），结果她被婆家卖给了她的第二任丈夫贺老六（一个打击），还好，贺老六人不错，对祥林嫂也很好，还生了一个可爱的孩子，她内心的创伤得到一定的缓和，不料好景不长，贺老六又病死了（又一个打击），而且祸不单行，她的孩子阿毛又被狼叼走了（又一次打击），一次次的打击最终让她神情恍惚、疯疯癫癫。

这样的发病过程本身就决定了对该类疾病的主要治疗手段应该是关心他、爱护他、带他重新认知、带他一起去体验、体会、培养他正确的思维方式、带他站到一个更高的思想境界去看待以前发生的事，将以前在心理和思想上的结一个一个帮他打开，他的病也就从根本上治愈了。药物是不会做到这些工作的，只能让人的思维更加紊乱，让这些患者对周围事物的感知力下降，正常反应变迟缓，语言能力减弱……所以我们看到的是绝大多数的精神病患者不是越治越轻，而是病情越来越重，越治越没信心。即使少数病人用药后表面上治愈了，但这些人的行为举止、面部表情仍不太正常，更重要的是他们脆弱的心理没有得到改善，稍微遇到点儿什么事就又复发了。

焦虑、抑郁可能是目前最常见的精神问题，他们中的大多数都是在选择上出了问题。一位男士在单位任副处长，工作上很努力，但自认为自己能力有限。不料被领导器重，要将他任命成处长，这下他的压力很大，不想去上任，但又怕领导失望，辜负了上级领导的美意和对自己的重视。去当处长又担心自己能力有限，干不好，

也会对不起上级领导对自己的厚望，还被别人笑话。是去还是不去呢？去？不去？去？不去？这跟微机的死机原理相似，大脑的思维进入死循环，卡住了。微机的正常运行方式是执行完 A 程序后就去执行下一个 B 程序，然后是 C 程序，再是 D 程序，如此不断地运行下去（图 31），而死机时，程序不再这样运行，而是在 A 程序和 B 程序之间不断循环往复。您可以做个试验，像您跟朋友们聊天，一聊聊半天也不觉得累，很开心、很轻松，那是因为他们一直在讲不同的话。如果讲相同的话，感觉就不一样了。可以做个试验，您去室外，看着天带着表情专注地说 500 句“今天天气真好！”您试试，感觉会很累，因为是枯燥的重复。当一个人的思维进入死循环，就会很累，全身不舒服，坐卧不安，吃不下饭，睡不着觉，那才是“困扰”这两个字的真正含义。

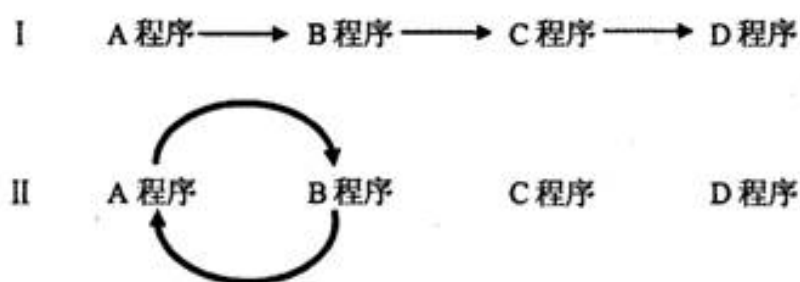


图 31 I 是程序正常运行；II 是发生死循环。

所有精神出现问题的人，我都建议给他们用上营养素，以缓解压力，稳定情绪，改善各器官系统的功能状态。使用营养素是进一步进行心理疏导的必要准备。前面提到的那位副处长睡眠很差，用上营养素后，在一周内就改善了，一般状况也好了很多，然后简单地进行了一次心理疏导问题就解决了。他现在很好，在做处长。还有一个孩子上高中二年级，失眠。失眠是很多精神问题出现的前兆或导火线，而且失眠会逐渐加重精神症状，而精神问题又可以反过来促进失眠，形成恶性循环。这个孩子昼夜难眠，搞得身体很差，身体越差对自己的学业越没信心。每天在想：我这样的身体能考上大学吗？考不上大学我这一辈子不就完了吗？算了，身体这么差，就不上学了，可不上学这一辈子不更完了吗？就这样反复地想，上学，身体不行，

耽误了自己的一生；不上学，自己的一生也毁了。上？不上？上？不上？使思维进入死循环，出现抑郁症的表现。如前所述，失眠主要是营养缺乏问题，补充营养素，改善睡眠，再进行心理疏导。这种问题在很短的时间内就可以解决了，最快的需两周左右。

第 13 章 治愈更年期综合征和女性的保养

很多 40、50 岁后发生的精神疾病都与更年期综合征有千丝万缕的联系。更年期综合征是多发生在 40、50 岁左右的一种疾病，患者性情不稳定、易发脾气、情绪易激动、手足甚至全身肌肉震颤、失眠、盗汗、心流面色潮红、腰酸背痛……

现在要考虑的问题是 30 多岁的人出现这种表现呢？20 多岁还没有结婚的人出现这种表现呢？几岁、十几岁的孩子出现这些症状呢？在这些人群中这样的病例也有，只是数量少些，都叫更年期综合征？显然这个叫法不合理。更年期综合征绝对不是卵巢功能不足引起的，充其量是引起其发作的导火线。当看到孩子们在以缺钙为主的多种营养素缺乏后出现的情绪不稳定、易发脾气、失眠、盗汗等等表现后，我就悟到“更年期综合征”还不如改名叫“营养素缺乏综合征”。

刘医生是一位很棒的儿科专家，医术精湛，对医学的悟性很高，很多家长都是专程找她来看病。当我们第一次见面时，我就觉得她很了不起，医德高尚，因为她自己患有严重的更年期综合征，尽管以前修养极好，现在脾气暴躁，在科室里已经是打遍天下无敌手，但她在回答来看病孩子妈妈的问题时，连续重复五遍竟然都不着急，太了不起了。她很有爱心，知道自己身体很差，力不从心，但她的原则仍是尽可能地能帮助多少人就帮助多少。她能接受营养素的治疗也应该说是上天对她做好人的一次回报，仅两周的时间，原来各种典型的更年期综合征的表现就都消失了。

为什么女性更年期综合征的发病率比男性要高很多呢？这与女性的人生经历有关。女性一生中有几关要过，这几关都是需要大量消耗营养素的。第一就是女性往往性格敏感，心眼儿小，心思重。心请不佳会损耗您身体里大量的营养素。而且女性和男性释放情感的方式不同，其实这不是性别造成的，而是社会造成的，因为每个人生下来不可能逃脱社会环境对您的塑造。比如从小男孩子越淘越招人喜欢，很大了还光着屁股跑。而小女孩越乖越招人喜欢，所谓的乖就是要穿得很整齐、很干

净而且行为很规矩，所以长大以后处理情感上的问题的方式也不同。男人不高兴就找几个朋友，喝点酒聊聊天，说说不高兴的事，以沟通的方式来解决。而很多女人不高兴还得干活儿做家务，越生气越干，越干越生气。奢侈一点的方式是去逛街购物，可回来后可能还要面对那些令人烦恼的事情，因此都达不到沟通那样的效果。

第二就是每月的月经，虽然有人说月经带动了女性体内的新陈代谢，使女性不易衰老，但一个不可回避的问题就是每月的月经会消耗女性体内的大量营养素。因为流出的经血和脱掉的子宫内膜都是由大量营养素组成的。脱掉的子宫内膜原本是为了怀孕用的，是供胚胎生长的地方。您想想，这样的地方是不是应该很棒？非常的松软厚实，水分和各种营养素准备都非常到位，其中含有大量的蛋白质、维生素和矿物质。结果因为没怀孕，就白准备了，就脱掉了。如果不对月经时期的营养流失进行有意识的补充，易导致女性长期慢性营养不良。

第三是怀孕生孩子。怀孕前、怀孕过程中、产前和产后，女性都需要大量的营养素支持，因为孩子就是由营养素组成的。但极少有人主动地有意识而且积极地补充营养素，这就导致孩子从母体抽取营养素，导致孕妇或产妇出现严重的营养缺乏（在第2部分第14章“优生优育”中会进一步讨论）。

第四是哺乳。我们都知道牛奶很有营养，对于孩子来讲，人奶比牛奶更有营养，是产妇牺牲自身的营养素产生的母乳，因此哺乳期间同样需要良好的营养支持。

第五是卵巢功能衰退、停经。在这一时期，身体会因为内分泌等多系统功能紊乱而有一个大的调整，以适应一些器官的功能衰退给身体带来的影响，而这种调整需要大量的营养素。

不管在哪一关，只要营养素缺乏到一定程度，“更年期综合征”的症状都会出现。因为男性没有这几关要过，所以男性更年期患者比女性患者要少很多，但男性也可以出现，因为男性以其它方式消耗营养素的情况也很多。而女性朋友可以想一想，您的一些状况可能不是到四五十岁后才出现的，可能从产后就开始了，而且是越来越

越重，到四五十岁卵巢功能衰退时，对您总体营养缺乏进行了一次大总结，就把各种症状都表现出来了。当把营养素给足后，一个人可以经历更年期（卵巢功能衰退），但可以不经受更年期综合征的折磨。而且一个人卵巢功能衰退的时间也与营养素缺乏与否有直接关系。营养素不缺乏的人，卵巢功能可以延续到五十多岁甚至六十多岁，这与人的一生中的营养状况都有关系。

在医院里极少使用营养素来治疗更年期综合征，而是用各种各样的药物来缓解症状，这就留下了很多后遗症。很多人情绪一直不稳，一些人“更年期综合征”症状严重，心情沮丧，治愈无望，出现抑郁表现，甚至选择自杀。另一些患者也为日后各种精神病的发作打下了基础。很多患者很可怜，治愈无望，失眠等症状一直延续到离开人世。以上论述做不到面面俱到，但笔者希望给心理疾病、精神病患者的治疗提供一些可能的思路。他们实在太痛苦了，因为精神上的痛苦是肉体上的痛苦远不能及的。

精神、心理疾病的治疗也需要给患者提供一个积极向上、快乐的环境。人是环境的产物。有一次，我们七八个大人围坐在桌旁聊天，而一个小男孩在旁边大哭，他哭得很凶，可能是因为看到我们没人关心他为什么哭，所以他哭得更厉害了。其中的一个人讲了一个笑话，非常可笑，围坐在桌旁所有的人都爆笑起来。那个正在大哭的小男孩看到我们大笑，他也跟着大笑起来。这就是环境的力量，是我们把快乐的氛围施加给他的结果。

我们把一个抑郁的人带入一个快乐亲和的环境，让他参与，对他的治疗极其有益。而精神病院的环境太不理想了。我的一位朋友聊天时说到，在精神病院周围都是各种各样的精神病人，相互之间除了互相学习精神病的思维方式，当精神病人的技巧，如何跟医生周旋，如何把自己培养成十足的合格的精神病人外，其它的什么也学不到。一个心智正常的人进入那样的环境也会很危险。

第 14 章 优生优育

营养医学之博大精深。它小到可以运用营养医学的知识照顾好自己、家人、朋友，每天都活得很精彩，每天都会创造无限可能。大到可以运用营养医学的知识造福人类，关爱社会的每个人，营养医学会关爱、支持您的一生，不止是一生，而是从未生到死。

我们经常听到报纸、电台、电视台宣传优生优育的知识，告诉我们要不要年龄很大再怀孕，不要感染，不要随便吃药，要尽量避免或减少射线的照射，尽量回避环境污染区，要有一个良好的心理状态。其实最基础、最重要、最科学的优生优育的办法是补充营养素。每年中国新出生 100 万左右的先天畸形婴儿，而造成先天畸形的主要原因是营养素缺乏，因为各种不利因素侵入母体最后都是以消耗营养素为代价。例如：叶酸缺乏可导致神经管畸形，如脊柱裂和无脑畸形；孕妇缺乏维生素 A，可以影响胎儿视觉器官的发育；铁缺乏引起早产和婴儿出生时体重过低；碘缺乏导致呆傻、聋哑和身材矮小。造成营养素缺乏的根本原因是父母没有相应的知识。其实一切灾难都缘于无知，这与消费能力没有关系。每一对父母都渴望生出健康、漂亮、聪明的宝宝，但怀孕前和怀孕过程中又有多少有效投资呢？很多人知道，怀孕了，要营养好一些，所以每天猛吃，结果到生孩子时一看，自己 200 斤，而孩子 4 斤。既害了自己又害了孩子。

生孩子不是简单的事，不像很多人想的那么简单。十月怀胎一朝分娩，说起来很轻松，实际上怀孕是一个极其复杂的过程，母体内发生着翻天覆地的变化。所以想要一个好孩子，一定要提前做准备以应对这种变化。

在要孩子之前。至少要做三个方面的准备，即知识准备、心理准备和营养准备。知识准备和心理准备都要通过学习、咨询才能完成，而营养准备一方面要调整饮食，另一方面要使用营养素。早在本书的开头部分就论述到了，想以今天的饮食来提供

充足而均衡的营养是不可能了——要使用营养素。当您计划要孩子时。要提前半年做营养准备。为什么要提前半年呢？有两个目的：第一就是要解决女方的健康问题，当然也包括男方的问题，营养素使用与否与精子的质量直接相关。通俗地讲，种地前我们还知道要将土地整一整、松松土、翻翻地、浇浇水、施施肥，还要准备一番，更何况是要生孩子。使用营养素将女方各器官系统的疾病治愈，为怀孕做好准备；第二，一般来说很多人根本搞不清是什么时候怀孕的，往往是到经期了，结果月经没来，才想到是不是怀孕了，等到再去检查，一般都怀孕 40 几天了。而怀孕的前三个月极其关键，绝大多数畸形的发生都在这一时期。这一时期是由一个受精卵长成人形的过程，最怕有外来因素如细菌、病毒的侵害和各种空气中的、工作及生活环境中的有毒化学物质的侵害。提前使用营养素，一方面会防止因营养素缺乏导致的大量畸形，胎儿生长需要的就是蛋白质、脂类、糖类、维生素、矿物质和水等营养素，不给足孩子出现异常的几率极大；另一方面营养素提高了机体的免疫力，迅速杀灭细菌和病毒，提高了母体对有毒物质的迅速清除能力，使侵入母体的各种危险物质迅速被清除，为孩子构建了一道严密的保护网，胎儿在一个安全舒适而又营养充足的地方生长，怎能长得不好呢？

一旦怀孕，人们往往都知道要多吃一些营养价值高的食物以增加营养。一方面大量进食会造成营养不均衡，会导致孕妇的肝脏严重受损，使自己体重迅速增加，身体变形，造成产后恢复困难，同时由于孕妇肝脏受损，吃进去的营养物质大多数都转变成脂肪，胎儿并不一定能获得多少营养，反而造成胎儿在发育上不理想。临床上经常看到孕妇把自己吃得很胖，体重 180、190 斤，但生出的孩子只有四五斤。另一方面，绝大多数孕妇都有妊娠反应，有的反应非常剧烈，一直延续到孩子出生，反应才停。在此期间，饭吃不进去，导致营养严重不良，影响胎儿的身体发育和智力发育。妊娠反应本身就说明孕妇自身的营养状况不佳，尤其是平时即怀孕前蛋白质和 B 族维生素的大量缺乏。且妊娠反应越重，越说明孕妇的营养缺乏越严重。这

也是为什么要提前进行营养准备的原因。当在怀孕前半年就开始做好营养准备后，在怀孕过程中，孕妇会极少出现妊娠反应，即使有一些表现，如怕一些味道等，持续的时间也会很短。

营养素补充后，妊娠反应消失，胎儿在获得充足营养、健康发育的同时，孕妇的各器官系统都会保持在良好状态，不致因大量饮食而使自己过胖，一直得以保持良好的体形，更重要的是，孕妇的生活起居、睡眠等各个方面都会轻松自如。在妊娠后期直到临产前，孕妇不会出现水肿、妊娠高血压综合征等各种各样的疾病。可见使用营养素意义非凡。而从产后产妇和婴儿的状况更可看出使用营养素的意义深远。

西方产妇和我们最大的区别就是人家生完孩子三五天就上班了，而我们还在忙着糊窗户坐月子，为什么人家“坐”个日子就行了而我们要坐月子？为什么坐月子？道理很简单，不就是为了给身体时间，让身体调理恢复吗？营养素就会加速身体的恢复。使用营养素后，身体会迅速恢复，在精力、体力、体形等各个方面都会迅速恢复，皮肤也不会变得松弛，跟没生过孩子差不多。而不使用营养素的，有多少人都会出现产后综合征，很多人都留下后遗症，如头发变少、脸上长斑、头痛、胃痛、腿痛、脚后跟痛、失眠、情绪低落甚至出现产后抑郁症。产后身体很久不能恢复，体形改变，肌肉变软，失去了弹性，皮肤松弛下垂，产后比产前看上去老了 5 岁～10 岁。虽然看到孩子一脸幸福，却掩盖不住十个月时间突飞猛进的衰老。使用营养素后，这些情况都可避免，而且越早使用，效果越好，将青春锁定，这是多少钱也买不来的——青春无价。

使用营养素与不使用营养素生下的孩子也是天壤之别。使用营养素生下的孩子，出生后绝大多数时间都是在熟睡中，一天可以睡 20 个小时以上，这对孩子的神经系统和其它各器官系统生长发育极有好处。醒后也不哭不闹，饿了就吃，醒了就玩儿，困了就睡，就跟家里没孩子一样，夜里孩子睡眠良好也使产妇能够得到很好的休息。

而没有使用营养素生下的孩子，由于营养缺乏，身体不舒服，很不容易熟睡，白天和夜里经常哭闹。这样的孩子非常敏感，稍微一有声响，他就醒了，然后就是哭，而且很不容易再哄睡着。一般都需要您抱起来，光抱起来还不行，还得走着哄，光走着还不行，您还得左右摇晃着，光左右晃还不行，还得上下左右晃。把大人累得筋疲力尽，哄了一两个小时，总算晃着了。其实您也搞不清是晃着了还是晃晕了。夜间不断哭闹使很多产妇一夜只能睡一两个小时。因此营养缺乏既严重影响孩子的成长发育也使产妇的身体得不到应有恢复，导致许多产妇出现失眠、头痛、情绪低落甚至产后抑郁症等各种各样的产后问题。使用营养素的孩子刚出生时就头发浓密，黑黑的亮亮的，浓眉大眼，各个地方都发育得很好。一周左右，甚至刚出生，头就可抬起来。而没用营养素的孩子，往往因为营养不良，生下来时头发黄、少，眉毛不明显，长得不舒展。使用营养素的孩子身体健壮，体质非常好，极少有病。不使用营养素的孩子，体弱多病。孕期使用营养素的孩子智力得到充分发育。人的潜力是非常巨大，我们根本搞不清出生后人的智力会达到什么程度，也就是说，人的智力发育有极大的上升空间。总之，真的可以做到生出一个健康、聪明伶俐的宝宝。所以一定要使用营养素，不要让孩子输在起跑线上。

第 15 章 儿童营养，孩子的一切问题都缘于父母的无知

我有机会到医院看著名的儿科专家给小孩子们看病，看到那么小的年龄就要打针输液，看到一个孩子有病，就有三五个大人陪着来看病，看到这些父母、爷爷、奶奶、姥姥、姥爷个个焦急的表情，我也替他们着急，因为这一切本可以避免，您的孩子本可以在惬意中茁壮成长。在这里我要清楚地告诉您，您的孩子出现的一切问题都缘于您的无知。因为您不知道孩子偏食不爱吃东西是因为营养缺乏，不知道白天很闹很折腾是营养缺乏，不知道上课不注意听讲纪律差而影响学习是缺营养，更不知道孩子发育不好常得病是因为缺营养。千错万错都是父母的错，错在我们无知。无知的爱就是害，而我们自己还浑然不觉。父母一定要不断地学习如何喂养孩子、如何教育孩子的正确知识，不断学习正确观念、正确知识的父母才是一个合格的父母。

第 1 节 偏食、厌食

偏食、厌食是让很多父母头痛的问题，每次吃饭都像是一个艰巨的任务。陪着，哄着，说笑让孩子高兴，孩子一笑趁机喂一口；给孩子讲道理，讲不偏食多吃饭的重要意义。总之使出浑身解数，想让孩子多吃一点，吃丰富一点，结果孩子就是不买账。招数用尽，黔驴技穷，气极败坏，开始吓唬孩子，甚至殴打孩子。我的一位朋友因为女儿吃早饭问题伤透脑筋，不管怎么说，孩子就是不吃，一怒之下，痛打一顿，女儿又打不过妈妈，只好忍了，含着眼泪，把妈妈规定的早餐吃了，就去上学了。结果那天上午学校老师打电话过来，说孩子在上课时吐了，把早晨吃的所有的东西又都吐出来了。她带孩子到我这儿就诊，使用了两周营养素后，她高兴地打电话给我，说她的孩子现在每天早上自己主动地吃一个馒头、一个鸡蛋等等。

很多孩子偏食、厌食对身体造成严重伤害。有一位妈妈，怀孕前自己身体就不好，但也没有做营养准备，怀孕过程中和产后孩子都没有得到很好的营养支持，而妈妈在怀孕过程中每天反应又都非常强烈，吃不下饭，导致孩子出生后一直身体不好，经常有病，是医院的常客。因为孩子一直没有得到充足的营养，导致她有非常严重的偏食和厌食状况。当这位妈妈带着孩子来就诊时，因为她的前面还有两三个家长带着孩子来咨询，她们要等一会儿，大约半小时左右，即使这半小时，女孩都坚持不了，还要躺在床上睡一会儿，小女孩很瘦，11 岁的孩子，肌肉基本上没发育起来，看上去像七八岁的身高，学习成绩不好，没精力学习，经常课上睡觉，在家更是睡不醒。这样的情况会后患无穷，再不赶快治疗，可能会影响到她一生的体质，因为再过两三年，就要到青春期，她会因为营养缺乏导致青春期发育迟缓，第二性征不理想，经期会出现紊乱、经血过少、经血过多、无月经、痛经等各种各样的妇科问题。身高、智力、学习、成长等等各个方面都会受到影响。她的妈妈很爱她，带着她跑过很多有名的大医院治疗她的这种状况，始终不见好转，原因很简单，身体缺营养，医生总是给药。这样的例子数不胜数，耽误了多少人的一生。缘于什么？“无知”。所以为了保护孩子少受伤害，父母进课堂学习不断更新自己的知识，这是一种责任。

偏食、厌食的根本原因在于肝的代谢功能不正常。这些孩子在妈妈体内生长过程中由于营养的不均衡，肝功能就已经受损或减弱，甚至在肝的发育上都可能会有一些先天的不足。我们经常讲遗传，其实最常见的“遗传”就是生活方式的继承和营养素缺乏种类的遗传。这种缺乏会导致代谢类型的继承。这样说不是否认基因的易感性，而谁又能否认基因的易感性不是由于营养素缺乏造成的呢？比如父母胖，她们的肝脏就不好，对 B 族维生素和其它一些营养素的需求量就大，但在怀孕过程中没有及时补充足够的营养素，结果是因为妈妈缺乏这些营养素，就会导致胎儿在发育过程中缺乏这些营养素，而影响到胎儿肝脏的正常发育，导致孩子先天地肝脏

功能发育不全（体现在功能贮备比别人少）。这样孩子出生后一定容易胖，且仍然会像他们的父母那样对 B 族维生素和其它一些营养素的需求量很大，而且肝脏较其他人的更容易受损。当肝功能不佳，再加上营养缺乏导致的肠蠕动变慢和肠蠕动无力，孩子出现偏食。厌食是必然的。这也是导致很多小儿便秘、腹痛的原因。

如前所述，肝控制着人体的营养流和能量流。当肝的代谢功能不良时，会导致从肠道吸收进来的氨基酸（合成蛋白质的原料）、脂肪酸（合成脂肪的原料）、葡萄糖（合成糖原的原料）等等这些原料不能顺利正常地合成人体所需的蛋白质、脂肪、糖等等，导致原料堆积。原料堆积给人体的信息是营养足够，不用再吃饭了。这样，您就不想吃饭了，食欲减弱或消失。没有食欲时，挑自己爱吃的食物吃几口就不错了，这样，偏食就形成了。其实此时身体里营养素很缺乏，因为肝代谢功能不佳，不能正常合成人体需要的蛋白质、脂肪、糖以及身体需要的其它物质。这种情况反过来会导致肝的功能进一步恶化，造成孩子更不想吃饭，形成恶性循环。而这种恶性循环的终极结果，即最严重的后果就是导致厌食症，最后什么也吃不下去，吃什么吐什么，甚至连喝的水都再吐出来。不仅儿童是这样，成人也会出现相同的问题。

第 2 节 “淘气”、“多动症”

绝大多数家长看着孩子“淘气”、“闲不住”、“犯讨厌”很开心，他们觉得孩子嘛，就应该这样，看着孩子在那里折腾，家长很享受，甚至感觉这就是天伦之乐，在那里“闲不住”的家伙就是自己的作品、自己的成就、自己的未来和希望。我给您一个忠告，“请用知识呵护您的未来和希望”。

真正的淘气是一种智慧。我的表妹在三岁大时“淘”过一次，虽然已经过去 20 多年了，至今让我仍然很佩服她。一天她正在屋子里玩，她的爷爷在屋子里唯一的一把椅子上坐着，突然她大哭起来，拉着爷爷的手就往屋外走，爷爷不知何事，看

到她急成那个样子，就急忙跟着她到了屋外，她把爷爷拉到屋外后，扭头就往回跑，跑回屋里，坐到爷爷刚才坐的椅子上，哈哈大笑。原来她是想坐那把椅子。

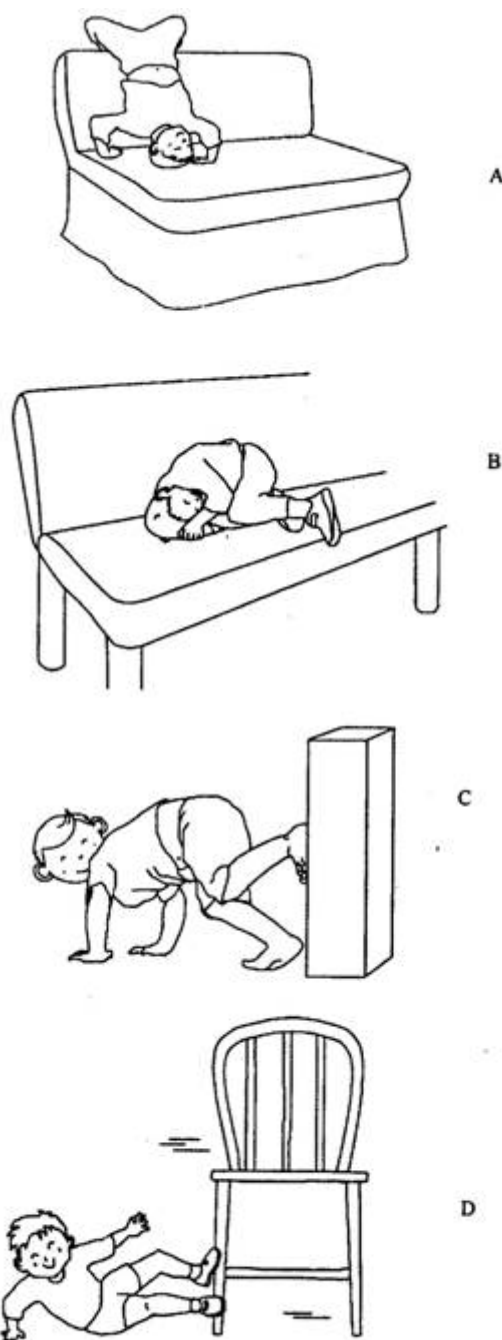


图 32 营养缺乏孩子的平时表现 (A、B、C、D)

您的孩子经常是用智慧淘气吗？我们经常看到的是自己的孩子一会儿动动这儿，一会儿碰碰那儿，一会儿去拉抽屉，一会儿又来回搬凳子，很少会安静地坐下来，总要找一点事儿或惹出一点“祸”才算暂告一段落，但也静不了多久就又开始了。很少听进话，即使坐着都不老实，不是在椅子上折腾，把椅子搞翻，自己掉

下来，就是在沙发上翻筋斗、拿大顶，或跑到地上打滚（图 32）。上学后，这样的孩子在课上注意力不集中，小动作多，不注意听讲，老师反映课上纪律差，爱动，甚至上课期间就跟其他同学打闹，扰乱课堂纪律。学习成绩不好，此时学习成绩不好可能导致孩子一生厌倦学习，因为一年级、二年级正是培养孩子学习兴趣和良好学习习惯的时候，此时的这种情况让孩子没兴趣学习。当老师把孩子的情況反映给家长后，孩子有可能因为破坏课堂纪律或学习成绩差而受罚，一些家长看到孩子这样，也很着急，觉得可能这是一种病，就带着孩子到处寻医问药，很多孩子被诊断成多动症，到处就医也不见好转，一些医生不恰当地给这些孩子用抗精神病的药物，使他们安静下来，用上药后，确实有效，不那么动了，但变痴呆了。这些药物抑制大脑皮层活动，让人反应慢下来，当然就不多动了。但这样下去。孩子会成为一个什么样的人就可想而知了。

其实上述的这些情况，是以钙为主的多种营养素缺乏造成的综合征，使用营养素后，孩子的状况会在一到两周内就开始改善了。要注意孩子营养素缺乏的早期表现，只要您的孩子睡觉时翻滚，就说明他体内的营养素已经很缺了。

第 3 节 近视

视力问题一直是一个备受人们重视的问题，我们有世界爱眼日（6 月 6 日）、全国爱眼日（5 月 5 日），有各种各样的宣传渠道，眼科专家讲、媒体也讲、老师也讲，要保护眼睛，眼睛太重要了，是心灵的窗户。不要离书本太近看书，不要躺着看书，不要长时间看书，不要在强光下看书，不要在光线弱的情况下看书……为此出现了护眼灯、护眼仪、护眼尺等等各种各样的保护眼睛的措施。各种各样措施都用上了，为什么近视眼仍然越来越多？告诉您一个实情，也许您孩子的近视是您亲手造成的。不光是近视，您孩子的一切健康问题都是您亲手造成的。原罪仍然是无知。

当我们理解了眼睛看东西的原理，就会找到预防近视的绝佳途径。请记住，是理解而不是知道，知道和理解不是同一个境界，我知道我在活着，但我不知道为什么活着，只有理解才会有感悟，才会悟到一些东西。知道是用脑记忆的过程，理解是用脑思考的过程。无数人知道这些知识，因为学过，但不知道学完有什么用，是因为不理解。

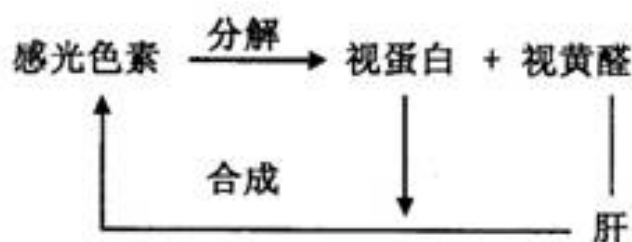


图 33 感光色素分解和再合成的过程

看东西的过程是在我们眼睛的视网膜上进行的，这一过程是一个反应，即感光色素分解成视蛋白和视黄醛的过程。这些词有些专业，没关系解释一下，视蛋白本质上是一种蛋白质，视黄醛是由维生素 A 转变而来的，感光色素就是视网膜上用来观看东西的物质，目前发现四种感光色素，分别分布在两种细胞内，其中比较清楚的是视紫红质。而感光色素的产生过程就是视黄醛和视蛋白结合的过程，但不是简单的结合，感光色素被分解成视蛋白和视黄醛后，视黄醛要先去肝脏转化成能被再使用的视黄醛，然后再回到视网膜，与视蛋白合成感光色素（图 33）。当感光色素变少后，眼睛就会看不清东西，如果是在看书，您就会不自觉地将身体前倾，靠近书本。这样的眼睛自然不能长时间使用，看一会儿东西，眼就累了，再看就模糊了，为了看清楚，此时就要调动眼球周围的眼肌，通过挤压眼球，改变眼球形状来改善视力。眼肌的调动可以是有意识的，也可以在您没有感觉的情况下不自觉地调动。早期阶段，就是所谓的假性近视，如果此时情况改善，因为眼球受压时间较短，凭借其自身的弹性，还可以恢复，时间一久，眼球长期受压，最后彻底变形，不再弹性回复，就到了真性近视阶段了。

感光色素怎样会减少呢？毫无疑问，只有用于合成感光色素的原料少了，或促成这一反应进行的酶或辅酶少了，感光色素才会生成不足，导致视物不清，最后近视形成。生产感光色素的原料，即视蛋白和视黄醛以及酶和辅酶的真正身份并不复杂、不神秘，就是营养素中的蛋白质、维生素和矿物质。所以营养素缺乏才是造成近视的根本原因。

但如前所述，营养素长期慢性消耗，最受损的是肝，肝的代谢能力变弱也会影响到视力，因为肝负责把从眼的视网膜运输来的不能用的视黄醛转变成可以在视网膜重新参与感光色素合成的视黄醛。跟光线强、光线弱、躺着看书等等可能有一定的关系，但各种不合理的用眼都是以消耗感光色素和其它各种营养素为代价的。只要营养素充足，感光色素合成顺畅，近视是完全可以预防的，而且也是可以治疗的。在生活中，营养越差的孩子近视发生得越早就是这个道理。近视发生后，积极使用营养素，假性近视很容易治愈，真性近视也会有所改善，甚至是完全恢复，因为营养素不仅会改善肝脏的功能状况、视网膜的功能状况、眼球壁的弹性，也会改善眼肌的紧张度和灵活性。

第 16 章 “长生不老”之术

这是一个很敏感的话题，说起“长生不老”之术，往往让人联想到巫术、迷信、骗术等等。从古到今，追求长生不老的人有好下场的不多，最典型的例子就是古代皇帝为了追求长生不老，派人炼丹，吃死了好多位，仅唐代，因为服用丹药中毒身伤的皇帝就有唐太宗、宪宗、穆宗、敬宗和晚唐的武宗、宣宗等六位。但令人欣慰的是这些皇帝也没有白死，因为在炼丹过程中发明了火药，在炼丹实践中，炼丹家发现和积累了不少物质的化学性质和性能的知识，如汞、铅、金、银、铜、铁以及硫黄、碳等的特性，成全了近代化学。据说近代化学就是起源于中国的炼丹术，后经阿拉伯传至欧洲，连今天德文（chemie）、法文（chimie）和英文（chemistry）中化学的这些叫法都是从中国古代泉州话的译音演变过去的。

虽然不能做到永远不死，但延缓衰老、益寿延年还是可以轻松做到的。衰老的过程就是不断被氧化、被损伤的过程。就像鱼离水时间一长，死掉，身体就开始变红，这就是氧化过程；带鱼的肉本来是白色的，但不新鲜的带鱼是一种蜡黄色，也同样是氧化了。氧化过程在自然界极普遍、极平常，生锈的铁、铜等等都是被氧化的结果。同样，人衰老的过程也是被不断氧化的过程，所以体内的氧自由基就成了热点问题。

体内无时无刻不在产生氧自由基，尤其是身体受到损伤后，氧自由基的产量更大，而大量的氧自由基又可使损伤加重，范围扩大，形成恶性循环。为了对抗体内时刻产生的氧自由基，将它们对人体的伤害降到最低限度，大量使用抗氧自由基的营养素就是首选了。对于我们的身体，最好不要做得得不偿失的动作，比如药物降血脂，血脂暂时是降了，但肝又进一步损伤了；头发是染黑了，但皮肤过敏了；钱是赚到了，身体搞垮了，健康没了等等，诸如此类，举不胜举。当一些产品宣称能对抗氧自由基时，一定要先搞清楚它符合不符合人体生理生化反应。以免对身体造成

不必要的额外的伤害。但如前所述，营养素长期慢性消耗，最受损的是肝，维生素 c、维生素 E 和类胡萝卜素是抗氧化的三剑客，当体内维生素 C、维生素 E 和类胡萝卜素充足时，产生的氧自由基即刻被中和清除，避免损伤蔓延。所以维生素 C、维生素 E 备受女士的青睐，可以祛斑，淡化面部的斑点。

事实上，使用抗氧化的营养素只是延缓衰老方案中的一个环节，而另一个重中之重的环节是要充分利用身体的修复能力和更新能力。人体的这种修复和更新能力本身就可以帮助我们锁定青春、延缓衰老。试想想修复和更新能力可以把我们身体的每一个破旧的细胞修好，使之焕然一新，这可与您的自行车旧了，一个螺丝丢了换一个新螺丝不同，换完之后，一看只有一个螺丝是新的，其它部件仍是旧的，很刺眼。如果自行车有自动修复和更新能力呢？哪里旧了就换哪里，岂不是总有一辆崭新的自行车吗？所以当我们充分利用修复和更新能力时，我们可以活到极限。

有一篇很幽默的散文这样写道：前苏联的一位科学家，名叫博戈莫列茨，经他研究得出一个惊人的结论：人的最长寿命可以活到 150 岁，而且每个人都有希望。斯大林知道这个消息后非常开心，他们还因此成了好朋友，跟一个能让自己活到 150 岁的人成为好朋友一定是一件让人非常高兴的事。斯大林对博戈莫列茨一直关爱有加，有求必应，给了博戈莫列茨极大的物质和精神上的支持，他还被斯大林授予各种奖章和荣誉称号，包括科学院院士、斯大林奖金获得者、社会主义劳动英雄等等。突然有一天（1946 年），斯大林的秘书走进他的办公室，告诉斯大林一个坏消息：“博戈莫列茨去世了。”博戈莫列茨去世时是 65 岁，斯大林听后，看上去非常痛苦，在办公室内踱来踱去，最后只说了一句话：“这家伙把我们都骗了。”

其实人是完全有能力活到自己的极限的，活到寿终正寝，活到无疾而终。怎样才可以做到呢？那就要最大限度地发挥人体的修复和更新能力。而最大限度地发挥人体的修复和更新能力的唯一办法就是使用足量的营养素，给身体以充足的原料。一方面最大限度地减少氧化损伤；另一方面，快速修复和更新，双管齐下。所以我

们会看到，使用营养素一段时间后，脸色好了，皮肤质量提高了，斑点淡了或消失了。这不是一个简单的祛斑过程，而是一个换肤的过程。做到了有伤必修，有旧必换。

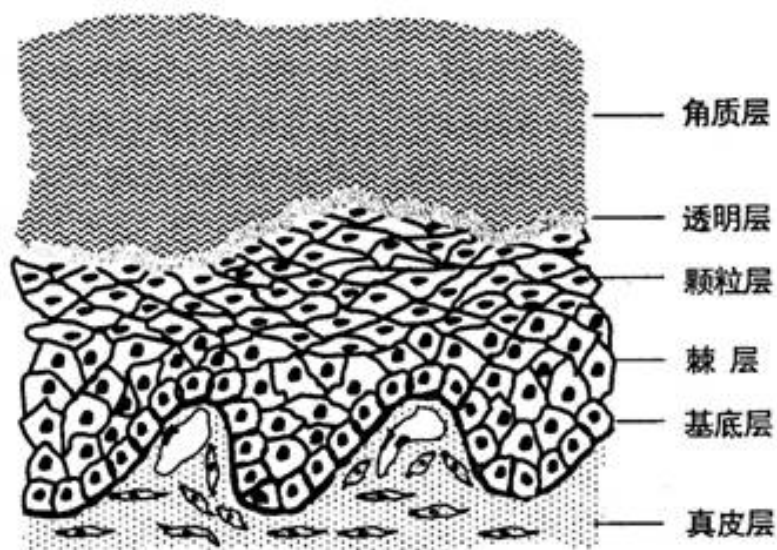


图 34 皮肤的正常结构示意图

人们已认识维生素 C、维生素 E 有祛斑消斑的作用，事实上，所有的营养素都有这一作用，而且相互协调，效果最佳，可以做到无坚不摧、无往不利。例如蛋白质，只有有足够的蛋白质，皮肤的更新速度才快，皮肤的更新过程是最底层（基底层）的细胞长出新的来，向上推进，逐渐替换衰老的长斑的细胞（角质层），使那些衰老的长斑的细胞脱落，才能让您的皮肤亮丽整洁起来（图 34）。没有足够的蛋白质和其它相应的营养素，皮肤就会长得慢，替换速度也相应变慢，那些不健康的皮肤细胞死赖在脸上就是不走，那样的话，您看上去一定是满脸被岁月打磨的沧桑。

皮肤是这样，身体的各器官也都是相同的道理。要想让全身的每一个细胞器官都能获得充足而均衡的营养，使他们能充分利用修复和更新能力，就要做好以下几点：充足的营养摄入，充足的营养吸收，高速正常运转的肝脏和畅通无阻的血液循环系统。从“肝——健康的大总管”章节的论述中，就可以清楚地知道，高速正常运转的肝脏是最重要的，因为有好的肝脏才有食欲，才可以把营养素吃进去；有好的肝脏才有对营养素的高效消化和吸收；有好的肝脏才会有高效运输的循环系统，

而好的肝脏又有赖于充足而均衡的营养。使用营养素护肝，进而维护血管，充足的营养素就会在第一时间到达全身的每一个角落。如果做到了，您将远离疾病，永葆健康。

上边那样谈皮肤的问题，您不要误解，那样讲并不否认美容护肤的重要意义。皮肤很辛苦，尤其是在污染日益加重的今天，每天要忍受紫外线的伤害，空气中各种有害物质的伤害，如灰尘、细菌、病毒、真菌等各种致病微生物，各种酸性的、碱性的、中性的化学污染物等等。皮肤在工作中时刻受到伤害。而劣质护肤品也是造成皮肤受伤害的一个常见原因。如果想美容护肤，一定要使用高品质的美容护肤品，这些美容护肤品中本身也含有一些营养素，如氨基酸、维生素 C、维生素 E、维生素 A 和其它一些植物萃取精华。主要可以达到以下几个作用：为皮肤增加了一层保护膜，抗紫外线损伤；给皮肤一定量的营养；保持皮肤的水分；及时帮助修复损伤的地方；改善皮下的血液循环。总结起来，就是一个目的，即帮助皮肤恢复其原有的正常结构。

在对皮肤的各种维护中，笔者认为最值得一提的是给皮肤补水和保持皮肤水分的环节。皮肤的质量好坏与皮下的血液循环的状况有至关重要的作用。皮下的血液循环属于微循环，主要由毛细血管组成。只有皮下血液循环畅通无阻时，营养素才能运达皮肤的基底部，进而渗透到其它各层，以滋养皮肤。要维持皮下血液循环的正常运行，必需做好两点：一是通过护肝来改善皮下血液循环的状况；另一方面，就是保持皮肤的水分，使之不易蒸发。因为当皮肤干燥时，就会吸收皮下毛细血管中的水分，导致毛细血管干瘪，血液不畅，营养素不能及时到达皮肤。另外，营养素是随水分渗透到皮肤各层细胞间的。由于皮肤干燥，营养素就很难渗透到皮肤各层。即使进入皮肤细胞内，利用率也会大大降低，因为细胞内的一切反应都是在水的环境中进行的。只有水环境良好，反应才能正常进行。所以要及时给皮肤补水和保持皮肤水分。

通过内用营养素，外用高品质护肤品，一定会锁住青春、锁定健康、锁定年龄。

“长生不老”不是梦。

第3部分 人为什么长成这个样子

第1章 人体的基础知识

尽管人体极其复杂，但人体也是由一个个细胞通过一些粘着物粘在一起而成的。这就像用砖盖大楼，不管大楼多么宏伟壮观，结构多么复杂，也是由一块块砖通过水泥和砂石等粘在一起而垒起来的，而大楼中的钢筋水泥框架更像是人体的骨骼。细胞和砖在形状上很像，排列也有很多相似之处。有的细胞扁扁的，排列起来活像地面上的瓷砖；有的细胞是立方体，排列起来围成管状，活像用砖砌起来的下水道。有的细胞是柱状，有的是球形，还有的是不规则形，各种各样的形状是为了满足身体不同部位和功能的需要。

第 1 节 细胞的结构和工作原理

尽管形状上像，但细胞内部可跟一般的砖完全是两回事。细胞有复杂的结构。整体上，细胞可分为三部分，即细胞膜细胞质和细胞核（图 35）。

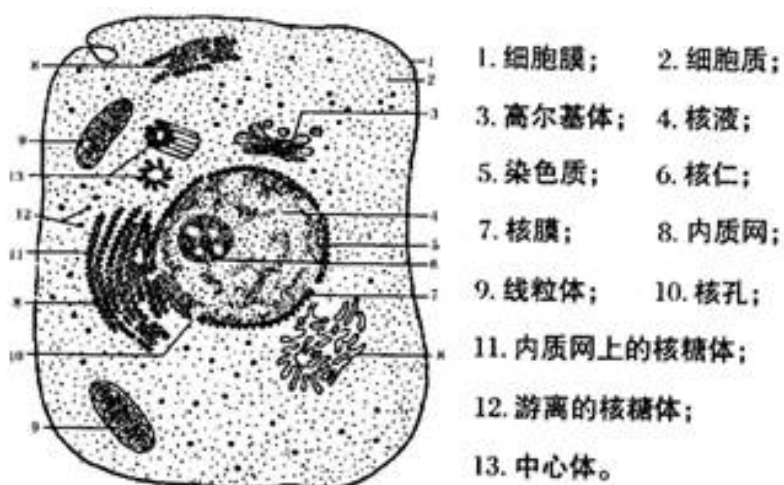


图 35 细胞和细胞器的示意图

细胞膜把整个细胞包起来，将细胞质和细胞核与外界隔开，使之成为一个独立的反应系统。细胞核由核膜包裹，使细胞核与细胞质隔开，这样，细胞核又形成自己独立的反应环境。

细胞核内有您经常听说的一个东西，就是染色体。它是遗传物质。为什么叫遗传物质呢？因为它是您从您父母那里继承来的。从上一辈继承的家产称为遗产，从上一辈继承来的包含有您身体内各种信息的物质称为遗传物质。例如您的大致身高、您的体形、皮肤颜色、头发颜色等等，您身体的每一个地方长成什么样，有什么样的功能等等这些信息都在您细胞核内的染色体里包含着。

人的染色体是由 23 对 DNA 组成的。人是由精子（来自父亲）和卵子（来自母亲）结合形成受精卵而逐步发育来的。精子内含有父亲一半的 DNA，即 23 对的一半，23 条 DNA，卵子内含有母亲的一半，即 23 条 DNA。这样精子和卵子结合，在您的细胞核内，就又有 23 对 DNA。因为一半是从父亲那里得来的，而另一半是从母亲那里得来的，所以称为遗传物质，也正是因为如此，您才长得一些地方像爸爸一些地方像妈妈。这是由遗传物质决定的。

搞清楚遗传物质和 DNA 的关系后，接下来的一些重要的且经常听到的名词就容易明白了。23 对 DNA，就像是 46 条长长的绳子，每一条绳子都是双股的，都包含有大量的信息。要是把这 46 条 DNA 连接起来，长度可达 1.7 米。而一个细胞也不过 10 微米左右，显然容不下这么长的 DNA，所以每条 DNA 都要进行高度折叠，就像为了省地方给一些东西紧紧地打包一样。这样通过高度折叠，每条 DNA 都形成立体构型，这种状态的 23 对 DNA 统称为染色体。当要调用这些被高度折叠的 DNA 里的信息时，首先要做的就是把这些折叠打开，使 DNA 的构型较为松散，这种状态下的 23 对 DNA 统称为染色质。基因是什么呢？长长的 DNA 就像长长的绳子，不同区段包含有不同的信息。比如这个区段是决定您的头发是黑色的，另一个区段是决定您的头发是直发，有的区段是决定您的眼睛是黑色的，有的区段是决定您的胡子的类型等等，这

样的决定您身体特定位置的结构和功能的一个区段就称为一个基因。

如前所述，细胞膜将细胞围成一个完整而独立的反应系统，外界的各种刺激因素可以通过作用于细胞膜，然后由细胞膜再向细胞内传递，最后传递到细胞核内，引发细胞核内的基因对这些刺激做出各种各样的反应。也有一些刺激因素通过细胞膜和细胞质，直接刺激细胞核而引发细胞核内的基因对这些刺激做出各种各样的反应。对于一个细胞来说，细胞核就像是一个集团公司的决策层。接受各种来源的刺激，然后把需要做出哪些反应的信息传递到细胞质内的细胞器。

细胞质内有各种各样的细胞器，如线粒体、内质网、高尔基体等等（见图 35）。这就像一个集团公司下属的各个企业，有的企业是生产动力的，这就是线粒体的工作；有的是生产初级产品的，内质网常做这方面的工作；有的是进行精加工的，在细胞内由高尔基体承担。细胞器生产出的产品或是用来加固或修缮自己，或是被运到细胞膜上或细胞外发挥作用。

跟您说句实话，我写这些东西是很吃力的，一方面担心您看不懂，因为您如果没有一些医学的知识，想看懂细胞是怎么回事是有一定难度的。另一方面，细胞内的事也确实说不清，只能给您描述一个大概，因为细胞内太复杂，一个简单的刺激就可以引起细胞内一个广泛的反应，而且这些反应彼此关联，形成一个复杂的反应网络。波及的范围往往是整个细胞，从细胞膜到细胞质，从细胞质到细胞核，然后再到细胞质甚至细胞膜。

有时候我觉得细胞内简直是个谜，是个不可知的领域，尽管今天在全世界有一个庞大的科研队伍在研究一个刺激后细胞内的反应，直到今天，他们的研究所知道的可能还不到九牛之一毛，而且大有盲人摸象之嫌。您看到我这样讲可能都会为他们的工作发愁：要到什么时候才能搞清楚呢？但当您从另一个角度看细胞时，您一定会高兴得跳起来，一定会一身的轻松，因为一个细胞就是一个自动化的反应系统，而且是世上自动化程度最高的系统，不仅如此，它还有一个其它自动化系统望尘莫

及的能力，就是自我修复的能力，它哪里坏了，它自己会把自己修好，实在修不好，也不会连累他人，而是选择自杀，悄悄地死去，这样就不需要您去管人家内部的事，而且因为人家是一个独立而高速运转的自动化系统，您越插手人家内部事务，就越给人家添乱。细胞尽管内部结构极其复杂，时时刻刻都在进行大量的反应，但这些都跟您没关系，都是人家自己的事。据说现在做猪肉罐头的设备自动化程度很高，您这边给人家放上猪肉和空罐头盒，那边就会产生出成品的罐头。如果是这样，您会不会没事找事，走到系统内部去跟踪猪肉被加工成罐头中的每一步骤？既然细胞是这样一套高度自动化的系统，那我们就只管给细胞原料就可以了，细胞会利用这些原料，该修理自己就修理自己，该做出反应就做出反应。何乐而不为呢？

如果您比作是世界上最精密的一台仪器，那么细胞就是构成您身体的最小的最基本的零部件，如果每个零件都是健康的，都能正常运转，那么毫无疑问，您也就是健康的。而每个细胞的健康维护就是给它原料，就可以保证它这个高度自动化且可以自我修复的系统正常运转。可见，维护您的健康也不复杂，就是给原料，您吃饭就是为了给身体细胞原料。什么是组成细胞的原料呢？就是蛋白质、脂类、糖类、维生素、矿物质和水等等。

正如前边所述，您是由一个个细胞相互粘合而“垒”起来的。但这些细胞不是随便的粘合，而是很讲层次很讲结构的。先由细胞粘合形成组织，这有点像用砖先垒成墙。再由各种组织粘合成器官，这有点像用墙围成屋子。各种器官组成系统，就像由屋子组成一层楼。十大系统组成人，就像一层一层的楼组成大楼。所以从大往小说，您是由十大系统组成的，如消化系统，神经系统等。而系统是由器官组成，如消化系统由口、食道、胃、肠、肛门、肝、胰和唾液腺等器官组成。器官由组织组成，如胃主要由粘膜组织、肌肉组织、结缔组织等组成。组织由细胞组成，如肌肉组织主要由肌细胞组成。细胞是由营养素组成。

第2节 人体结构

在医科大学里，解剖学是一门重要的学问，前后要用一年的时间学习它。我相信您看这本书的目的绝不是想学解剖学，所以在这里我给您讲另类解剖学，以便您能够快速理解人体的结构。在我讲的时候您一定要想您自己的身体。

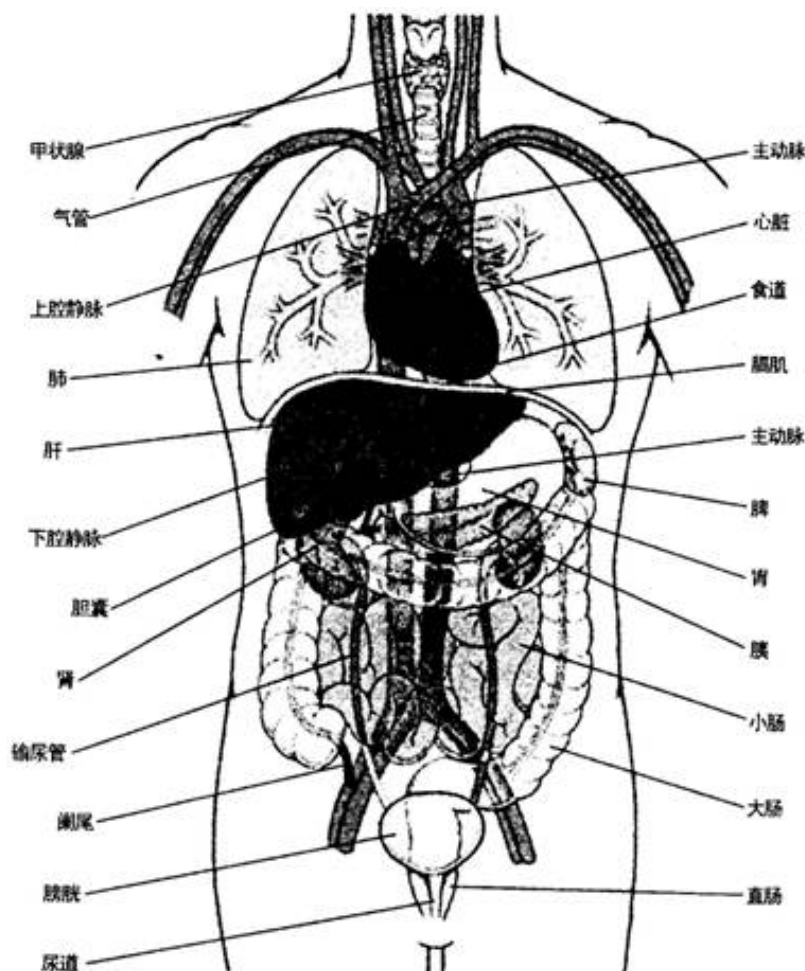


图 36 人体结构示意图

人体整体上分为头、颈、躯干和四肢。头部主要有脑和眼、耳、鼻、舌、口等感觉器官。颈部把头 and 躯干连起来。在颈的前部喉结下方的两侧皮下有甲状腺，当甲状腺肿大时，就可以看到这个地方变粗。四肢没什么好讲的，您自己也知道，表面是皮，皮下是脂肪，脂肪下是肌肉，肌肉下是骨骼。这种结构层次也是人体从外到内的分布方式。人体的绝大多数器官都在躯干部（图 36）。躯干部分为胸腔、腹腔和盆腔。胸腔和腹腔之间由膈分开，这样胸腔就形成了一个密闭的空间，上端是颈

的根部，下端是膈，它的位置大约是胸骨下端俗称心口窝的水平。而胸腔的四周由胸骨、肋骨和脊椎的胸部围成，胸骨是您前胸正中央的那块骨头，两边和左右两侧的肋骨相连，胸骨的后边是纵膈，胸腔由纵膈分为左右两部分，纵膈里是从颈部下来的食道、气管和进出心脏的大血管。胸腔形成这样密闭的结构是为了肺的呼吸功能。因为呼吸是靠胸腔气压和外界大气压之间的压差完成的。胸腔里有人体的两大重要器官，心脏和左右两个肺。左右两肺在左右胸腔内，心脏在左侧乳头的下方。

膈既是胸腔的底也是腹腔的顶。紧挨膈的腹腔器官从右向左依次是肝、胃和脾。肝在您的右肋下，大致位置是从胸骨下端水平向右画一横线，肝在这条线和您的右肋缘之间的右侧肋骨后方。您从身体各器官的位置也能看出谁最重要。人体有五大生命器官：脑、肺、心、肝、肾。所谓生命器官就是没了它您活不了的那些器官。而剩下的那些器官都属于非生命器官，如四肢和胃肠道。既然是生命器官，身体一定要把它保护好，放到不易被损伤的部位。您看脑，放到人体的最高处，唯恐被什么东西给碰着。所以身体的设计思路跟您的想法差不多，您家里有什么贵重的东西也愿意往高处放，以防被碰着损坏。而且脑还独居一室，受到颅骨的严密保护，很符合其最高司令部的身份。肺和心放在胸廓内，有胸骨、肋骨、脊椎骨、坚实的胸肌和背部肌肉保护。脑、心、肺这三大器官把好地方都占了，那么肝这么大个儿的生命器官放哪里呢？一看正好右肋下部的后面那个地方还有一块空间，就放在那里了，也不错，虽然不如那三大器官的位置好，但因为肝的外面有右侧肋骨，也得到一定的保护。再说了，人家心和肺也确实有必要在胸腔里，因为它们都要运动，都需要一定的空间。虽然腹前部软软的，容易被击打，但腹后部可是藏匿贵重东西的好地方，当前面受到攻击时，有腹壁和肠子隔着，当背后受到攻击时，有脊椎、后部的肋骨和背腰部厚实的肌肉阻隔，所以身体就把肾放到后腹壁了。您沿着肋骨的下缘（即胸廓的下缘）向后摸，会发现肋骨下缘到身体两侧时达到最低点，而后又向上向后，快到脊柱时，您会碰到腰肌，而肾就在腰肌的内侧、肋缘和脊柱连接形

成的三角区内。

腹腔内绝大部分空间都被消化系统的器官占据，消化系统在腹腔内的器官主要有肝、胰、胃、小肠和大肠等，尤其是小肠，有 5~7 米长，大肠也有 1.5 米长。消化系统应该说是由内脏器官组成的全身跨度最长的系统，它起自口，依次是胸部纵膈后部脊柱前的食管，食管通过膈，与腹腔内的胃连接，其后是小肠，小肠自上而下又分为十二指肠、空肠和回肠，回肠在右下腹部与大肠的起端盲肠连接，而盲肠向上行走，形成升结肠，到肝的下部横向折向左上腹，形成横结肠，在左上腹，脾（位于左肋后，与右侧肝的位置大致相仿）的下部又折向下部形成降结肠，到左下腹部又改方向，形成乙状结肠，走向腹的正中与盆腔内的直肠相连。乙状结肠是结肠炎的好发区，有结肠炎的人往往出现左下腹不适的感觉，尤其是有粪便通过时。

小肠有 5~7 米长，您看看您的肚子，就知道小肠不可能是直的，应该是反复折叠的，所以俗语讲，“这个人直肠子”是不真实的。好像这句话在两种场合较为常用，一种是形容某人心直口快；另一种是形容某人排便快，刚吃完饭就跑厕所了。但真要是谁是直肠子可就坏了，因为小肠长这么长是有道理的。之所以长这么长就是为了吸收，从消化管道的结构和分布就可以看出人体布局的精妙。食物先在口腔内经过咀嚼进行粗加工，为了粗加工的顺利进行，还给口腔配备了唾液腺，边嚼边加水，以免食物把口腔内壁和食管的内壁划坏。食管就是一个运输管道，食物经过食道进入胃，在胃内食物要进行精细的研磨，所以胃的功能更像是一个磨坊的功能，胃的工作是非常繁重的，尤其是食物在口腔加工不到位时，就需要胃做更多的工作，所以吃饭时不细嚼不是好事，容易导致胃受伤害。食物在胃内磨得极细，进入十二指肠后，就与从胆囊来的胆汁和从胰腺来的消化液混合，一边消化一边向下走，到了空肠也消化好了，就开始吸收，需要吸收的营养物质很多，而且吸收是需要时间的，肠道内的物质一边被吸收一边往下走，这就需要有一条较长的吸收管道。到达大肠时，营养物质已经吸收得所剩无几了，大肠只对水和一些矿物质进行一定的吸收，

另外，大肠内有大量对人体有益的细菌生长，之所以说它们有益，是因为它们会产生人体需要的一些维生素，消除人体内的一些有毒物质，如氨。所以大肠内的细菌和人体是一种共生的关系，大肠内的这些有益菌长得好，您的身体也会长得壮，反之，您的消化吸收功能都会受到影响，就会导致您体内营养素缺乏，您的体质自然而然就不行了。

消化系统包括两大部分，即消化管道和消化腺，消化管道就是口腔、食道、胃、肠和肛门这些管道，而消化腺是产生消化液并将它们排入消化管道的器官，主要的两大消化腺就是肝和胰腺。肝细胞产生胆汁，胆汁先经过肝细胞间的极细小的毛细胆管一点一点汇成肝管出肝，最后流进胆囊。这就像河流不断地汇集，最后形成一条大河流入大海一样。胆囊没有太多的功能，主要是一个存贮胆汁的器官。在身体里有一个现象很符合逻辑，就是哪个器官干活儿多，它就容易受伤害。比如您的肝、您的心脏，像胆囊这样一个功能不活跃的器官，不应该经常发炎，但现在有很多人患有胆囊炎，这就要找原因了。胆囊问题在本书的第 2 部分第 4 节“高胆固醇与胆道系统疾病”部分讨论。胰腺在胃的下方十二指肠的左侧，它产生的消化液和胆汁一起排到十二指肠内，与十二指肠内的内容物混合，开始进行消化。

把肠等器官从前面拿开，就可以看到贴在腹后壁脊柱两侧的肾，通过两条输尿管进入盆腔与膀胱相连。盆腔和腹腔没有像膈那样的东西隔开，您摸摸您腰带下边小腹左右两边的那两块突出的骨头，从那里大致水平的平面就是盆腔的上口。多亏那两块突出的骨头，您看人长得多周到，连您系腰带的事都为您想好了。之所以叫盆腔，是因为这个部位的这些骨骼，包括筋骨和骶骨围成了一个盆形。盆腔里也有很多重要器官，从后往前，依次是直肠、女性生殖系统（包括卵巢、输卵管、子宫和阴道）、膀胱，膀胱通过输尿管与上边腹后壁上的肾相连。由此可见，直肠和肛门是消化系统在盆腔的部分，膀胱和女性的尿道是泌尿系统的部分。

第2章 人为什么要长成这个样子

通过我这样讲解您有什么感觉？一定是觉得很乱很复杂，我在刚开始学医的时候也是这样的感觉。很乱很复杂，甚至抱怨人为什么要长这么复杂，搞得学起来这么麻烦。您多读几遍，再对照着您自己的身体，就会大有收获的。其实我经常思考一个问题，就是人为什么要长得这么复杂，后来我发现一个天大的秘密，一个人们一直以来搞不清楚而经常讨论的话题，那就是“人为什么活着”。

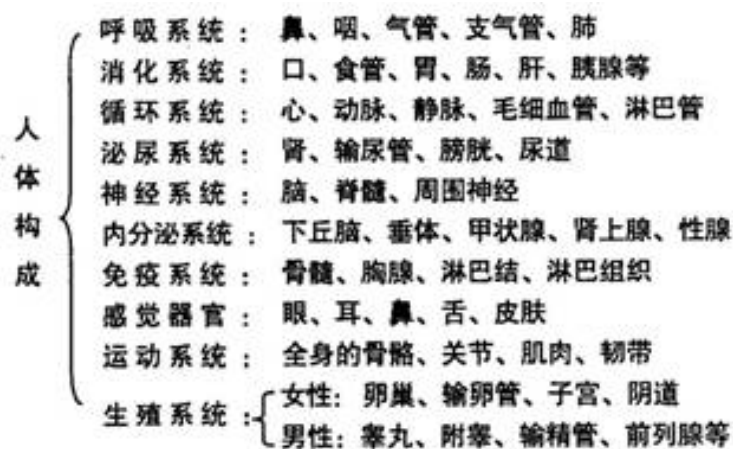


图 37 人体的系统组成

总体来讲，人是由十大系统组成的（图 37）。呼吸系统和消化系统存在的意义在于给身体提供氧和营养，没有它们人就不能活着，它们是为了活着而长的，而不能回答人为什么活着。循环系统是为了运输氧和营养给全身各细胞，同时把各细胞产生的废物运走，主要运到肾脏排掉，所以也是为了活着而长的。泌尿系统排泄人体的代谢产物，也是为了活着而长的。上述这四个系统要想正常运转且相互配合相互协调，毫无疑问需要调节系统，所以神经系统和内分泌系统的作用就是对各系统进行协调。这么多系统在忙碌着，就怕受到打搅或干扰，所以免疫系统就出现了，任务就是使身体免受各种不良因素的干扰。所以上述各系统都是为了活着而长的。

那么剩下来的还有三个系统，感觉器官、运动系统和生殖系统。活着就是为了看东西？为了听声音？为了闻味道？为了品尝美味？显然说不过去。运动系统呢？

活着就是为了运动？即使是运动员也会否认这种说法。那就剩下最后一个系统了——生殖系统。活着就是为了生孩子？这种说法即使在古代就已经被否定了。有人曾说，“孩子是婚姻的副产品”，从现代生活中，更可以看到活着显然不是为了生孩子，即使在中国，很多家庭结婚后甚至都不要孩子。这种现象在一些欧洲国家更普遍，以至于德国都担心因为他们的国人不生孩子可能导致德国将来有一天会全部被外来人口侵占。

那么人为什么要长这么复杂呢？其实人的全身器官如此复杂如此高效运转都是为了一个器官的活动，那就是您的大脑的工作——思想。所以人一定要有思想，没有思想观念的人，我们常说他是没脑子，一句成语很形象，称他们为“行尸走肉”。人体本身就告诉我们，人一定要有知识、有思想、有观念。人活着就是为了传播知识。传播思想观念，人是一个流动的思想体。

后记

一直以来我有一个梦，这个梦在我看来是极其伟大的，而在别人看来则是过于天真过于痴心妄想的。这个梦就是，有一天我要治好天下所有的病人。

在医科大学学习了五年，就算是自我面壁思道，1800 多天也应该悟出一些东西了，何况是有师教导，“象牙塔”里镀金。其实却不然，当我第五年在医院实习面对患者的时候，我才知道我是多么无能。不光是我——您一定要相信，我是一个学习很认真的好学生——我的同学们也如我一样的无能。事实上，这种无能不仅表现在我们这些苦读五年的医科大学生身上，即使是那些在医院已经打拼了几年、十几年甚至几十年的医生老师们，那些甚至是资深的医学专家们，他们的表现也和我不相上下。本以为该是大显身手的时候，却发现医生最常面对的是尴尬，即使是今天，即使在全世界范围内，我们不得不痛苦地接受这样一个现实，就是医生能够治愈的疾病寥寥无几，屈指可数；而且，我即使作为医生，也并不能比您多数出一个来。因此，大学还没毕业，为了荣誉，为了面子，为了一切的理由，我就有了开头所说的这样一个梦。

为了这个梦，我和朋友在一起时如切如磋，自己独处时如痴如魔；为了这个梦，我上下求索近 20 年，读完大本读硕士，读完硕士又读博士，读完博士又读博士后，在国内无果又远涉重洋东渡扶桑。今天想来，这就像怀胎，一切都在孕育之中，一切都在蓄积之中。“分娩”的日子没有丝毫的痛苦，只有无尽的快感和浑身的轻松。我甚至感觉到脑子在动，医学和营养学两条巨龙在我的脑内相互搏突，杀得天昏地暗，鳞甲纷飞；两大知识体系的相互碰撞终于实现了去伪存真的整合与融合；一个全新的知识体系——营养医学在万丈光芒中诞生。

与脑内革命相呼应的是我的“疯狂行为”：我从书架上扯下积累了近 20 年的几乎所有的专业书籍和资料，把他们扔在地上，堆得像小山一样，最后全被我的学生

清理卖掉了。今天您要是来看我的书架，您绝对看不出我是做什么的——我的医学专业书全摞起来也不到 40 厘米厚。我之所以向您说这些，是想告诉您，营养医学既不是异想天开的东西，更不是无中生有的“怪物”，也不是医学和营养学两个学科简单机械的组合，而是在深厚的医学和营养学专业基础上“孕育和分娩”出来的全新的科学；它所显现的是医学和营养学两大学科的终极发展方向。我敢断言，如今这两大分立的学科，最终必将走向融合而合二为一；形成维护人类健康的巅峰的也是这套终极的理论——营养医学。

通过两年多的实践验证和进一步的理论思考，2007 年的长夏，我突然萌生了写一本书的冲动。那肯定要先找一个可以静下心来环境，我最终来到烟台，因为这里有好友海波，蒙他照顾很多。三个月的时间，我废寝忘食，笔耕不辍，终于写成书稿。出书就像给女儿找婆家。我对婆家的要求很高。不识我女儿价值的婆家万万是不能找的。可话又说回来，想找到一个独具慧眼的婆家还真不容易。您想想，在今天的社会，很多书都是为了直接的功利一类而写的。那些婆婆们看过的小姐太多了，甚至有些心浮气躁，视而不见了。另外就是我这本书的理论太超前了，想让已经习惯于惯性思维的婆婆们静下心来把她看懂还真有难度。因此，书稿在手里放了半年多，就是嫁不出去。真的要感谢好友邵宁大姐，是她的极度热心帮了我。2008 年 4 月，她给我介绍了一个朋友，就是在《中国新经济》杂志工作的李忠旺执行总编。李总古道热肠，听说我不是为了评职称而出书，极为欣赏；又听说是一本关于健康的书，更加高兴；据李总自己讲，是积德的事他都赞赏和支持，但他给我打了一个“太极拳”，要我回烟台找原来烟台晚报的副总编辑吴殿彬，说只要吴总看后说行就可发行。我想情况不妙，北京都找不到识货的，烟台这么个小地方，希望就更渺茫了。

回烟台后，我马上跟吴总联系。他要我把稿子送过去，我就带着优盘过去了，简单聊了几句，做个自我介绍，又介绍了一下写的内容——肯定是说不清的——您

想想，不可能在三五分钟内就把一套严密的理论说清楚了，而且当时又不方便打开优盘看。吴总只是听我说一说，然后嘱我把稿子发到他的邮箱。会面后的总体感觉是比较失望，因为感觉聊得有点没对上路。

没想到几天后，在邮箱中看到吴总的来信，对这部书稿和营养医学理论极认可。他对这本书的理解跟我的理解简直一模一样。从书及人，他对我赞赏有加。这下轮到我佩服他了，他又不是学医的，却能对我的营养医学理论理解得那么深、那么精准，简直是丝丝入扣，太神了！后来交往多了，成了朋友我才知道，他是很厉害的角色，高级记者，中国时事报道全国十佳总编辑、新华社全国十佳通讯员，他的理论专著《新闻采写精谭》曾获省社会科学优秀成果奖，在山东新闻界获此政府大奖几近仅见，他为人好，做事极有章法，而且极有悟性。后来我们一起喝茶，聊起这段经历还觉得不可思议：我一开始选择写作地点时并没有选中烟台，怎么后来还是来到了这里？怎么那么巧就在烟台碰上了吴总？李总怎么就推荐他给我呢？那些受医学理论“毒害”太深的医生们对我的理论可能都看不懂，他怎么就能这样深刻理解呢？讨论起这一连串的不可思议的故事，吴总笑着说，人若不知道，就应该是上帝的安排了；的确，我也觉得不好解释，真是很神！

是邵宁女士、李忠旺先生、吴殿彬先生等等很多很多人的努力才促成了这本书的出版，所以看着这本书即将付样，在我心里最想说的是感谢，感谢上帝的安排，感谢所有在我成长过程中、写书过程中、出版过程中给予我帮助的所有朋友和亲人，要知道这个感谢不是我一个人说的，除了我，还有千千万万将因此书而获得健康的人们。这本书将会圆我的梦：我要治好天下所有的病人。

作者 2008 年 6 月于北京

（全书完）