

信念疗法治愈疾病（二）

2013-3-30



（续前）

2、生命需要减法

生命需要减法。减什么？减少每天的进食量，即少食。

“少食”，这一理念，显然不符合我们平时的生活习惯。我们的习惯是“饭要吃饱，只有吃饱了，身体才会好”。这个习惯来源于我们曾经是一个以解决温饱问题为目标的国家，以至于连我们见面时，互相的寒暄都是这样的：“您吃了吗？”其实这句话，根本不蕴含我想请你吃饭的含义，而只是一种打招呼的方式。足可见，国人是如此重视“吃饱饭”的。

我得病后，开始反思自己的生活方式，慢慢地质疑这传统的“吃饭”习惯，重新认识生命需要怎么吃？首先给我新视角的是：日本医生写的、一本风靡全世界的书《空腹力革命》。书中颠覆了我们许多“吃”的理念。他说，人类原本不怕空腹，试想，人们如果没有空气，3分钟就不行；没有水，3天就不行。但是没有食物，只要有空气和水，却可以撑30天。所以，人类对付饥饿的本领是很强大的。

但现在的人们，基本上不会有没东西吃的情形发生。不仅如此，食物的丰富和美味，加大了我们放任进食的欲望，造成吃得过多。偏偏问题在于人类几乎不具备任何可以应付饱食状态的机能，于是，身体的各个脏器就出问题了。

首先是胃和小肠，因为长时间有大量血液集中在此，使得负责排泄的大肠、直肠和肾脏里的血液流量不足，导致大小便的排泄变差。因为排泄差了，那么体内的废物就会囤积，从而使得血液变脏。另外，当你饱腹时，血液都集中在肠胃里，还会造成骨骼、大脑、心脏以及其他器官和细胞里的血液供给量变少。医生曾经告诉我，一些心肌梗塞和中风病人，几乎都在发作不久前过量饮食。

平时，为什么饭后我们会很想睡觉？原来如此。

这些分析，终于让我明白了“终日饱腹”的后果：是因为吸收而妨碍了排泄，以至于身体产生很多毒素。而这些毒素最终致使我们的血液产生杂质。当下一些医学专家明确表示：癌症是一种血液里充满杂质的全身性疾病。这一观点，西医与中医都没有异义，只是说法不同而已。西医称之为“血液杂质”；中医称之为“血瘀”。血瘀者，万病之根源也。

人体内的细胞，大致分为三种：正常细胞、变化中的细胞（不正常也不算异常的发展中的细胞）、癌细胞。现代医学认为，只要提高免疫力，癌细胞是有可能中止异常分裂而转成正常细胞的。而提高免疫力的唯一有效的办法就是去除血液里的杂质。

逻辑思维告诉我，下一步应该探究如何去除血液里的杂质？

我们已经明白，“终日饱食”是形成血液杂质的重要原因。所以，空腹力革命就是必须的。因为只有空腹才可净化血液。换言之，空腹不会积聚身体的毒素，就能降低生病的风险，让人活得更健康。所以，“空腹力能提高免疫力”的推理成立。

那么，我们如何来规划自己的“空腹”呢？4个字：适度饥饿。

什么叫适度饥饿？就是每天必须要制造一次空腹的状态，即三餐饭之间要有一次像样的饥饿感。

适度饥饿能增强人的体质，这又是中医和西医高度一致的观点。西医认为，免疫力，简单地说，就是吞噬细胞（即白血球）的力量。吞噬细胞是人免疫细胞中的一种细胞。吞噬细胞一直都自由地流动在血液的大海中，它主要负责吸附我们身体里的毒素，就像清道夫一样，在身体内负责打扫。所以，我们身体内吞噬细胞的活力越强，血液就越干净。如果我们吃饱了、喝足了，吞噬细胞也随之饱腹了，那它就不出来干活了，它也休息了。所以，吞噬细胞只有在人饥饿的状态下才出来吸附毒素的。这好比，我们家里养的一只猫，你如果把这只猫喂饱了、喝足了，它就不出来逮老鼠了。所以，我们要让猫有饥饿感，它就会到处去找老鼠吃。

同理，中医认为，如果有饥饿感的人，那就证明你的脾胃已经将上顿吃的东西基本上运化光了，腹中空空，你又可以迎接下一顿的美食了。

学习，让我走进了医学知识的殿堂。我似海绵吸水，不断吮吸着养料。在我认识了生命中的“清道夫”——吞噬细胞后，又一重大发现是生命中还有一些“建筑工”——代谢酶。

要知道什么是代谢酶？首先要弄明白“酶”。

酶是一类具有特殊生化功能的蛋白质或核酸。酶虽然不负载能源，但它却承担着一种重要的工作——催化，也就是加速人体内的化学反应过程。

人们常说，食物造就了我们。其实更准确的说法是，从食物中能够被我们消化吸收的成分造就了我们。我们吃下去的食物只有被转化为可吸收的状态时，才能给我们提供营养。这一转化过程是靠“酶”来完成的。酶是一种可以使大块的食物变成小的单元并完成消化过程的化学物质。从这一层面上说，酶意味着生命，酶就是生命。

酶是个大家族，种类很多，我们比较熟悉的有消化酶、食物酶、辅酶Q10等。而代谢酶是其中的一类酶，

以往我们对它并不熟悉。

医学专家告诉我，不管你的饮食多么健康，不管你体内吃下了多少高质量的营养素，如果没有代谢酶，这一切都等于零。我听不懂，为什么是这样一个结论。于是，专家就跳出枯燥的医学推理，用比喻来解释：如果你想盖房子，你就得把所有要用的材料拿来，比如木头、钉子、水泥、砖、电线、钢筋、石子等等。但是，仅仅把这些材料放在一起并不能使房子建好，除非有建筑工人把所有的材料按规定组装起来，房子才能建好。不管材料有多么丰富，也不管材料的质量有多好，没有建筑工人的劳动，就不会有房子存在。而“代谢酶”就是你体内的“建筑工”。没有它们，什么也做不了。

作为非医学人士的我，终于对“代谢酶”有了一些认识。但要全面了解，还须继续聆听。

专家让我明白代谢酶另一个简单、却非常重要的事实——人体内能够产生的代谢酶的数量是有限的。这好比在你出生之际，你得到了一个银行帐户，里面有你整个一生所需的一定数量的钱，你可以从里面取钱，但不能往里面存钱。你可以谨慎地使用那笔钱，并使它尽量维持很长一段时间；你也可以大肆挥霍它，并尽快用完它。代谢酶也是如此，这是一个极为简单的等式。你索取和消耗的代谢酶越多，你就会越不健康，你的寿命也就越短。你索取和消耗的代谢酶越少，你就越健康，你的寿命也就越长。此时，专家重申：生产代谢酶的这个机制正是决定你寿命和生命质量的同一个机制。

我这才真正明白：如果我们能减少对代谢酶的消耗，这无疑是最明智的增强生命力的举措。所以，要适度饥饿。

残酷的事实是：我们很难做到“适度饥饿”。

第一，因为人性本贪。“贪”是人的一种本能。但凡碰到自助餐，人的下意识是想把自己下一顿的一起吃掉的。想想也是，进了一个星级宾馆，近200元钱的自助餐，不吃得撑点，不合算。于是，脾胃就受罪了。身体内代谢不掉的蛋白质，就成为一种毒素，污染了血液。但如果是工作餐，限量供应，一般很少有这样的情况发生。吃完后，胃很舒服，到下一餐饭时，就会有饥饿感。

第二，挡不住的诱惑。人以“吃”为天，特别是美食的诱惑挡不住。这方面我也会有，虽然我是如此地注重养生，但有时候碰到美食，筷子的频率就高了，也经常犯这类低级错误，将脾胃弄得很不舒服，后悔已经来不及了，说明自控力还是差。

第三，大脑信息滞后。我们在吃饭时，当你发现吃饱了，停止进食了，可几分钟后，居然还会觉着越来越饱，胃里撑得很。什么原因？经研究发现，我们的大脑传递“饱”的信息是滞后的。所以，我们得提前踩刹车。在自己还没有“饱”的意识时，放下碗筷，离开餐桌、停止进食。

第四，因为胃强脾弱。有人说，我胃口特别好，吃东西很香，所以，耐不住饥饿。这又是现代人的一个特点：胃功能特强，但脾功能显弱。于是，形成两种状况，要么吸收不好，人就显瘦；要么排泄不畅，人就臃肿。

一位养狗的朋友告诉我，他让狗长寿的经验就是“少食”。狗的祖先为狼，饥饿为狼的生命驱动力，一旦饱食，则僵卧不动。狗若日日饱食而卧，将活不过10岁（人的寿命是狗的7倍）。

医学专家曾用老鼠做试验，他只是让老鼠的消化系统每周休息两天，就使老鼠的寿命延长了一倍，老鼠的健康状况也大大改善。

人类和动物一样。当我们饿着肚子的时候，血液中的养分会不足，使得吞噬细胞也跟着饿肚子。于是，它们就会活跃起来，到处去吸附体内的毒素。最重要的是我们减轻了消化过程的负担，节约了代谢酶的消耗。

可见，我们要利用空腹来增强吞噬细胞的活性，借以提升免疫力。只要免疫力提升了，自然就不易生病，即便原本已经生病了，也能提高自愈力。所以，我们提倡吃六成饱，即希腊人所谓“黄金分割”（0.618）

之数即可。这样，我们就能推迟代谢酶活动的衰退时间，让“老龄”有可能变成生命中的全盛时期。

我们的血液需要净化，净化血液需要适度饥饿，适度饥饿能提升免疫力，免疫力强，则生命之树常绿。所以，生命需要减法，生命需要减少摄入过多的食物，生命需要我们减少消耗太多的代谢酶。

空腹力即免疫力！

3、生命需要加法

自从我研究起“酶”以后，我的饮食养生思路豁然开朗，以往一些似是而非的养生问题，有解了，似乎觉着拿到了一把生命的钥匙。

“酶”的医学知识，让我知道了生命需要减法——少食；“酶”的医学知识，又让我知道了生命需要加法。加什么？每天必须增加活性植物酶。

活性植物酶哪里来？它在新鲜的生的蔬果中。

难道生命需要生食？一开始，我对这一结论大惑不解。查阅了许多资料，发现对这一问题，专家们有两种截然不同的观点：“熟食说”和“生食说”。熟食说，无须讨论。而生食说，必须讨论。

主张“生命需要生食”的专家说，“自从农业技术和烹调技术出现以后，人类的总体文明获得了空前的进步，而人类个体的退化却从此开始。”这观点与我从小接受的教育正好相反。自幼，历史老师就告诉我们，自从学会使用火之后，人类开始熟食，文明才获得了突飞猛进的发展。然而，现在的专家却说，这只是一种表象。事实是：“生食使人类进化，熟食使人类退化”。耸人听闻啊！连小学生都知道：因为站立行走、劳动和熟食，这三大进步使古猿终于进化成为人。怎么就反倒退化了呢？

专家举证：人类与动物最大的区别是大脑。大脑主要是由欧米伽3家族中的成员DHA（学名二十二碳六烯酸，是大脑营养必不可少的高度不饱和脂肪酸，俗称“脑黄金”）组成的。我们的先祖曾以狩猎和捕鱼为生，从野生动物，尤其是从鱼类中摄入丰富的DHA。与此同时，他们学会使用木石工具，砸开动物的头颅和骨骼以及坚果（例如核桃），食用动物脑、骨髓和坚果仁，从而摄入更多的DHA。DHA的大量摄入和集中分布，创造了大脑形成的条件，最终使地球上绽开智慧生命之花，部分灵长类动物从此进化为人类。

而今天的人类，尤其是我们中国人，以粮食和熟食为生，极大地减少和破坏了DHA的来源。我们不是吃粮食，就是吃用粮食饲养的动物，这使食物中的DHA含量微乎其微，而加热烹调又把绝无仅有的DHA破坏殆尽，中国人喜欢煎炒烹炸，更使食物中的DHA荡然无存。DHA的严重缺乏可以增加得心脏病、糖尿病、癌症和免疫衰退等50多种退化性疾病的机会，对于重脑力劳动者更是如此。

原来“退化之说”源于此。

专家还说，我们如今饮食结构的变化天翻地覆，但我们的基因结构却基本上依然如故。在过去4~5万年间，人类的基因只改变了不到万分之二。这样，旧基因和新饮食二者之间便出现互相矛盾。我们知道：人吃熟食时，血液和肠道中的白细胞立刻增加；而吃生食时白细胞却没有变化。与常识相反，我们的免疫系统熟悉生食，还不大熟悉粮食和熟食。免疫系统视粮食和熟食（还有化学品和药品）为入侵者，并派遣免疫细胞大家来抵抗，导致血中白细胞迅速大量增加。长期吃粮食和熟食会使免疫系统疲于奔命，提前衰竭。如果DHA再贫乏，长此以往，免疫力会严重下降甚至全面崩溃，轻则频繁感冒、呼吸道感染和皮肤过敏，重则发生代谢障碍、血液污染和慢性病，甚至癌症。

发人深省的是，今天最长寿的人群（这里讲的是“人群”，而不是“个体”），不是生活在工业文明的地区，而是生活在原始的岛屿或山村。但是一旦引入工业文明后，他们的体质和寿命急剧下降。例如，在巴基斯坦的罕什，居住着世界上最长寿的人们。他们生活在与工业文明隔绝的喜马拉雅山的山谷里，没有医

院、药店和超市，80%以上的食物生吃。然而，他们原本健康的体质，在引入化学农业和加工食品后6个月就迅速下降。

“生食说”专家们的层层推理，让我彻底信服了。我们人类是地球上唯一一种将食物烹饪后才吃的动物。我们也是唯一遭受富贵病折磨的动物，看来这不是偶然的。我们因食“熟食”而付出了健康受损和过早死亡的代价。动物根本就不吃熟食，它们不会得富贵病。但如果我们把它们当宠物养，喂熟食时，情况就完全不一样了。

美国加利福尼亚大学弗朗西斯·波延杰医学博士曾对900只猫进行了整整10年的控制饮食试验。他只用生熟两类食物来喂养这些猫，结果证明那些只吃活的、新鲜食物的猫每年都产下健康的小猫，从不生病，也无早死情况。然而，那些吃同样的、只不过是烹饪过的食物的猫，却患上了人类的富贵病，产下的小猫不仅有病，而且行为不正常，早死的多。

接下来，我要探究的是为什么吃熟食会导致患病？熟食不是更能杀菌吗？熟食不是将蛋白质分解得更易吸收吗？

原来，食物经过烹饪，用于分解人体内食物的“酶”被破坏了。酶，相当的娇嫩。食物一遇热，不是某些酶被破坏了，而是所有的食物酶都被破坏了。那么，堆积在胃里的食物，就不能马上处理掉。特别是一些消化功能差的人，饭后往往有饱胀感。在这关键时刻，聪明的身体立即采取行动，它召集体内生产代谢酶的机制，强迫生产消化食物所需要的消化酶。这种行动做得有点得不偿失，因为你是去银行取出你辛辛苦苦挣来的钱，但现在却拿来将它当手纸用了。

大量的事实，让我觉悟：只有吃“生食”，才是提高身体“酶”能力的最好办法，因为它含有丰富的活性植物酶。我们的生命离不开活性植物酶。

美国生物化学家、诺贝尔奖获得者阿图里·维尔塔宁教授证明，在咀嚼生蔬菜的过程中，蔬菜中的酶会在口腔中释放出来，与食物接触并开始消化过程。人体有一套保护酶的方法，可以使酶完整地经过肠道，有一半以上的酶一直能到达结肠。在结肠里，这些酶可以与活性氧结合，从而改变肠内菌群的平衡，减少肠内的发酵和腐败，而这些正是与患结肠癌相关的因素。如此，它们还可以创造一个利于有益菌生存的环境。

近年来，台湾很盛行生机饮食法，就是指在三餐中生吃不使用化学肥料和农药所栽种出来的水果、蔬菜、芽菜、坚果等食物，使人体最大程度地摄取果蔬中的酶、维生素、抗氧化剂、纤维素、植物蛋白质等养分，促进人体环保和健康，为人体提供生命能量、促进身心健康。

虽然我已经完全同意“生命需要生食”的理念，但却不能同意自己从此变成一个吃生食的人。当下，“生食”最大的风险来自于食品的安全性。其次，“生食”是违背中医养生原则的。中医讲究：养生首先养脾胃。养脾胃就必须饮食忌生冷，因为我们的胃是喜温恶凉的。所以，我认为，明智的做法是做“加法”，即在饮食中增加生食蔬菜的内容。

每天的早餐，我开始生食一些有机蔬菜，并学着细嚼慢咽，让宝贵的“酶”在我体内多一些，再多一些。不过，在天冷时，我的办法是用温水将生蔬菜浸泡一下，以此去掉一些凉意，这样可避免太伤脾胃。事实证明，我如果是先吃生蔬菜，而后再进入吃饭程序的话，那么，这顿饭即便是吃得多一些，也不会有饱胀感。身体也就不会去启动我那宝贵的“代谢酶”来帮忙消化。

生命需要加法，在我们的饮食中立即加上“活性植物酶”吧。科学家的研究表明：活性植物酶绝对是这个世界上最好、最纯、质量最高的酶。虽然，现在大家对这一生命的“真理”，还未完全认识；但我相信：不久，人们就会自觉地拿起这把生命的钥匙，开启科学饮食的大门，为自己拥有健康长寿的生活而感到喜悦。

(文章来源：百度百科)