

2012年新校訂排版

健康

是最重要的

財富

周泳杉老師 講述





健康 是最重要的 財富

周泳杉老師 講述



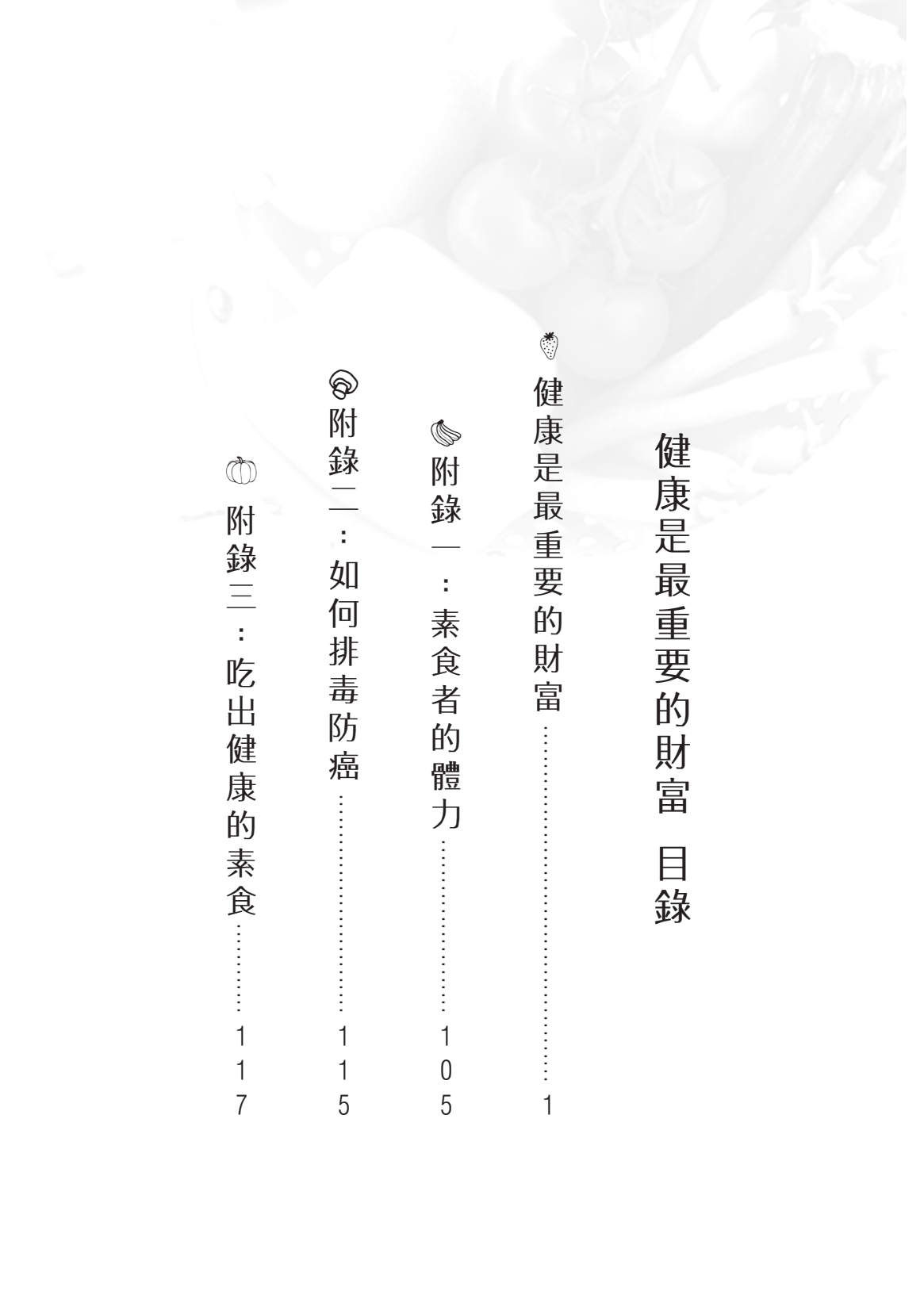
出版說明

周泳杉老師學養兼備，智德兼修，辯才無礙；以「健康是最重要的財富」為題所作的演講，有影音光碟DVD問世，深受大眾喜愛，引起各界廣泛回響。


本會為服務讀者，特別把影音內容轉印成書，以利讀者在任何時地都可閱讀，而不受播放器材的限制。由於演說內容活潑親切，並有圖表等教具補助，然而口氣多有重複；而轉印成書以簡明流暢為重，所以將重複者刪除，並重新標點，以利閱讀。其中錯誤難免，懇請各界先進惠予指教，並作再版參考。

中華民國九十八年八月

高雄淨宗學會出版組謹識



健康是最重要的財富 目錄

 健康是最重要的財富 1

 附錄一：素食者的體力 105

 附錄二：如何排毒防癌 115

 附錄三：吃出健康的素食 117



健康是最重要的財富

（周泳杉老師主講）

與健康有關的，像「禍從口出，病從口入」，像「民以食為天」等，非常多的道理都跟健康聯繫上關係。我常常在想一個問題——就是我們真的健康嗎？尤其現在的科技愈來愈發達，健康的觀念在網路上、在報章雜誌上太多了，顯見大家對這個觀念非常的重視；可是自認為很健康的人卻非常的少。尤其我以前在企業界工作時，大多數的人都覺得自己有點什麼毛病，不是有小毛病，就是有大毛病；覺得自己非常健康，毫無毛病的很少；我們私底下去做調查，非常的少。公司裡面很多的主管，職位愈高愈覺得自己身體有問題，所以我們單位

裡面，每年都給員工做健康檢查；這是公司福利之一，可是還是沒解決健康的問題。

我看過一本書，這本書就講到，人的身體是個機器，是個非常精密的儀器。再想想看，我們到商場買任何一部機器，譬如買一架投影機，買個照相機，買一台電腦，使用它之前要不要受培訓？要，要先看說明書，要先培訓一陣子，才可以用，不然會用壞了。作者反問了一個問題，他說請問各位朋友，你從小到大有看過使用身體的說明書嗎？當然沒有！他說我們沒有看過，就去用這麼精密的儀器，那就完蛋了，它肯定被用壞了，因為不會用。看到這段文字之後，我就開始反思一個問題——就是到底人生重要跟次要的問題，我們應該怎麼來排列這個順序？

我們從小到大所受的教育，有沒有一本教科書，是在教我們怎麼

養生，使我們可以活得很健康？沒有。有沒有一本教科書在教我們，怎麼面對父子關係？怎麼面對夫婦關係？統統都沒有，我沒有看過這樣的教科書。然後我反過來思考，請問健康重不重要？重要。很多人講健康是「1」，我們的努力都是「1」後面那個「0」；沒有1統統是歸0。我最近又聽到一個更震撼的比喻，他說現在不是只有1的問題，現在還有「負數」，沒有德行就是負數；所以沒有德行，身體愈好愈有力量幹壞事。想一想，對！我們整個社會裡面，到底什麼是重要的，什麼是次要的；而我們的教育有沒有把最重要的課題擺進去，這是個大問題。

我們來這裡學習傳統文化，傳統文化裡面講到「一事不知，儒者之恥」。以前的讀書人都是通才，什麼叫通才？任何的學問都有涉獵。以前對一個讀書人的基本要求，是要學三樣學問。哪三樣？第一

對醫理要有涉獵——要有醫學常識。我們現在想一想，有沒有道理？有道理。第二對命理要有涉獵；現在很多人講這是迷信，迷信兩個字就把它給否定了。第三對地理要有涉獵。為什麼要有這三樣學問？因為用來孝順父母。當父母親身體有點小毛病，我們懂一點醫理的話，可以用很簡單的方法幫父母親調養。出門在外，要曉得人生無常，懂一點命理，就了解父母之年不可以不知道。現在可能很少人知道父母的生日，或者是父母的年紀；有些人可能知道，但是我想年輕的一代，去記這個的都很少。所以命理要知道，要知道父母年紀大了。再說地理要知道，父母過世辦喪事，這是人生的大事，所以地理要懂一點。現在的教育缺乏得太多了，這三門學問的邊，可能都沒有沾上一點，因此健康離我們愈來愈遙遠。

有一些統計數字，確實令人擔憂。我個人是學科學的，是陽明大學生物化學研究所畢業的。我不是個很好的學生，是個不務正業的學生。我有很多朋友在醫院裡面工作；我在當兵的時候，也在醫療部隊裡面服務，所以也認識一些醫生的朋友。這些朋友告訴我，現在得癌症的人，跟得感冒的人一樣普遍，我聽了嚇一跳。在我記憶當中，二十年前聽到有人得癌症，心裡會很難過，因為這叫絕症；但是周遭的人很少聽到有這樣的疾病。可是隨著年齡的增加，周遭得這樣病的人愈來愈多，愈來愈普遍；結果到醫院裡面一看，確實跟得感冒一樣普遍。

難道現在的醫藥不發達嗎？不，很發達。很發達為什麼還這樣？

小時候，我還記得流行過一種說法，就是得癌症，太可惜了；十年後一定有藥，如果十年後得，那就有救了。可是十年過去了，沒有藥；二十年過去了，還是沒藥可救。不只是癌症如此，高血壓、心臟病、糖尿病、骨質疏鬆症等等的這些自體免疫性疾病，以前都叫罕見疾病，現在都不罕見了。所以慢慢的，健康變成一種口號了；得不到，只是口號。再看看先進的國家，目前對這些狀況，也很頭痛，在北美洲四個人當中，據統計有一個人死於癌症。太令人震撼了，想這麼樣發達的地區，絕對不應該是這個樣子的。為什麼？因為我讀的是科學，讀的是醫學方面的領域，多少都涉獵到一些常識。這些國家每年投在癌症藥物的研發費用上，太驚人了，一年投的不只是幾十億，而是上百億的經費。這麼多的經費投進去之後，人應該愈來愈健康才對；可是事實不然，醫院愈蓋愈大，人沒有愈來愈健康，事與願違。

我學了傳統文化之後，開始了解一個問題，也就是說，人生沒有一件事情是偶然的。以前我們會有僥倖的心理——一定不會是我；慢慢年紀大了之後，看到周邊這麼多人得這個病，心裡就有警惕了。很多人得了癌症之後，問的第一個問題是為什麼是我，難道癌症不能避免嗎？這個問題常常在腦子裡面浮現，所以我們研究的方向是不是錯誤了，我們要省思這個問題；因為我們看到醫療的進步，並沒有等於癌症的減少。

現在醫療的設備愈來愈先進，手法愈來愈高明，可是我看到全世界有統計癌症的國家，沒有看到一個國家癌症的數字是往下掉的；也就是說我們發展這麼多的醫藥，竟然沒有把癌症的罹患率給降下來。台灣二十年來癌症的死亡率，已經暴增一倍。從民國七十一年，就是一九八二年到二千零二年，每十萬人當中，死亡的人數從八十，一直

升到現在一百六，這是五年前的數字。而且五年後有沒有降？沒有。我們每年聽到衛生署的數字，都是癌症再度蟬聯十大死亡率的第一位；再度蟬聯，它這個寶座已經很久沒有換了，可見得這個問題很嚴重。我們再進一步去思考，其實它的嚴重性更超乎我們的想像，不只是耗費社會成本而已。一個家庭中若有一個人得癌症，大家知道嗎，那種消耗，那種心裡的創傷有多大；要照顧一個癌症病人，一個家庭要付出多少！在中國大陸有個統計：一個人一生的積蓄，通常在他死亡之前的兩個月光光。為什麼？因為那個時候什麼錢都敢花，所以一生累積的財富，到最後兩個月前花光。

我們再想一想，人生何事優先，何事次要；常常看到這些例子，不禁開始思考這些問題。醫療的費用，難道就等於健康的改善嗎？沒有。為什麼沒有？我們來看一個數字，這是美國從一九六〇年

開始，一直到一九九七年將近四十年的醫療統計數字，美國人花在醫療保健上面的費用，這三十多年來，足足上升了百分之三百。你說他有沒有投注金錢？當然有，而且投注的金錢非常的多。很多人在探討公眾健康的問題，都會拋出一個話題，就是可能是費用不夠！然而我們來看一下，即使投入了百分之三百的增加幅度，請問美國人的健康就改善了嗎？據美國的統計，他們每賺七塊錢美金，就有一塊錢要用在醫療保健上；吃藥、健康食品、照顧、臨終關懷等等的這些費用，七塊就有一塊。然而換來的結果是什麼？每三個人當中有一個人必須死於心臟病，必須而不是抽籤的！

我們就想說，真的不能避免這個數字嗎——三個人當中有一個人必須以這樣的方式，來結束自己的生命。我們想一想，用這麼多的金錢，換來的卻是這樣一個代價，這個絕對不是我們願意看到的。但是

問題在哪裡？我們再度去思考，醫療的進步並沒有等於壽命的延長。很多人就問，不對，在我們的感覺裡面醫療的進步，壽命當然是延長，怎麼你說沒有延長！其實我告訴大家，現在大家習慣於接受媒體的訊息，我們的訊息量太龐大了，可是我們往往沒有想到，這些訊息可能對我們做出了誤導。為什麼看起來會平均壽命增加？其實這是統計學上的誤導，我們看起來壽命的增加，其實只是嬰兒死亡率減少而已；它把嬰兒的死亡率減少之後，整個的平均值上去了。

在美國他們去做統計，五十年來四十歲以後的美國人平均壽命，根本沒有增加過。因此我們開始又在反思，醫療應該是為人的健康跟壽命延長服務的，為什麼沒有增加？後來深入的去瞭解醫療的現狀，才發現原來醫療的增加，並沒有為健康帶來保障。剛剛說，美國的十大死亡原因，第一位叫心臟病，因為三個當中有一個人必須死於心臟

病；第二位叫癌症，四個人當中有一個人必須死於癌症。看起來是必須，其實我們這個課程講完之後，大家就知道他不是必然的；因為人生沒有偶然，也不會有必然。了解到怎麼經營自己的人生之後，從結果來找原因，就可以避免掉不好的結果，絕對可以避免掉的；而且也沒有偶然，只要原因不對了，結果一定不對，沒有僥倖的。

第三位叫醫療失誤，我初看到這個數字的時候嚇了一跳，只有美國一個國家，高達二十二萬五千四百個人，一年要死掉這麼多。然後我就去合計一下，當然我們第一件事情，就是把這個數字除以三百六十五，就是每天死掉多少個人。我們看到意外事故在美國排到第六位，九萬七千九百個人死掉，這是第六位。而我們常常在報紙裡面看到重大的意外事故，這個報紙報多久？譬如一架飛機掉下來可能報一個禮拜，頭版頭條。你看兩三百個人死亡的一個重大意外，可能

報一個禮拜；而我們拿計算機按一下，二十二萬五千四百個人除以三百六十五，大概六百多，一天醫療失誤死亡的，一天要死六百多個，請問報紙有沒有報過！何況這只是美國一個國家而已，還沒有計算其他的國家！

所以看到這個數字的時候，我們第一個想到的是生病的時候一般的人會怎麼樣？當然是看醫生，打針、吃藥。對，都是這樣，但是往往沒有想到醫療本身也存在有相同程度的風險。當然我們舉這個例子，並不是叫大家生病不要看醫生，不是的，絕對不是這樣的意思。醫療本身有它的積極性存在，數字是讓我們去反思一個問題——醫療本身有問題，它有些需要我們檢討的地方。我曾經看過一則報導，我不知道這是不是笑話。他講到以色列在一九七〇年代的時候，醫生曾經罷工一個月，那個月以色列的死亡率降低百分之三十幾。我不知道

這是不是一個笑話，但是聽起來心裡酸酸的，覺得我們這麼信賴的醫療系統，到底出了什麼問題；或者是說醫療本身沒有問題，但是藥物出現了某些問題，我們太相信這些藥物了。所以很多人懷疑花了這麼多錢研究新藥，這個方向是不是錯了；我們看到這幾個數字，應該都有這樣的懷疑。

我們再來看一下美國的十大死亡原因，當然從癌症的角度來看，肺癌治療，五年的存活率大概百分之十，乳腺癌跟直腸癌大概只有一半，血癌跟淋巴瘤只有百分之三，很低。而且更讓我們震驚的是什麼？治療跟不治療存活率差不多。所以我們慢慢在思考說，方向是不是錯了？我們走這樣的一個治療方向是不是錯了？問題到底出在哪裡？這要找原因，不能只在結果上面抱怨，或者在結果上面遺憾，這樣對人生沒有任何啟發。看到任何的結果，都去思考原因在哪裡，把

原因找出來，再去避免掉這個原因，這是有智慧的人所做的選擇。

我們進一步去探討原因在哪裡的時候，才了解原來都出在同樣一個癥結點上面。是什麼原因？因為醫療的進步並不等於治療的進步。這個可能大家聽起來有點模糊——什麼是醫療的進步，什麼又是治療的進步。其實我們看整個醫療體系，在這一百年來的發展，統統在追求什麼？醫療技巧的提升。有沒有把醫療的觀念做提升？其實並沒有。在中醫裡面我們引入一個概念，就是病跟症的概念，這樣來說明大家比較容易了解。病跟症一不一樣？不一樣。我舉個簡單的例子，請問頭痛是病還是症？頭痛是症，它是症。引起頭痛的病有多少？很多，內臟的疾病可以引起頭痛，感冒也會引起頭痛，很多的疾病都會引起頭痛，肝的疾病也會引起頭痛。好，我們現在遇到頭痛，第一件事情想到的是什麼？止痛藥。請問止痛藥治的是病還是症？

症，沒錯。它是把症給伏住，請問有沒有接觸到病的本身？沒有。

因此我們必須進一步去探討另一個問題，就是症狀解跟根本解的問題。為什麼人頭痛第一個想到的是吃止痛藥？因為希望很快解決問題，止痛藥才快，立竿見影。各位朋友，請問癌症是病，還是症？這個問題值得深思了，癌症是病還是症？如果是病，譬如說有人得癌症了，肝得癌症了，把腫瘤切掉，切掉應該病就拿掉了。如果它是病的話，切掉應該病就拿掉了，為什麼很多人切掉之後很快又復發！復發的狀況多不多？多！我們看到太多了。如果它是病，把它切除應該痊癒才對，可見得它是症；也就是我們把癌細胞拿掉，並沒有把病因移除，病因還在，所以，它很快又復發。所以說治療的觀念沒有提升的話，這些病永遠解決不了。

我現在聽說還有標靶治療，這個其實也是很普遍，我在讀書的

時候很多人在研究標靶。什麼叫標靶治療？就是它這個藥吃下去，它不是亂槍打鳥。以前是亂槍打鳥，放射線照下去，好的細胞也死掉，壞的細胞也死掉。現在不一樣了，標靶治療可以把藥集中到得病腫瘤的區域，就像轟炸機把它給炸毀。這樣有沒有解決問題？沒有。為什麼？一樣是症狀解，它是把症給拿掉，並沒有把病給移除。但是我們還覺得，它才是我們救命的根本，在這個根本的癥結問題上出了錯誤。

所以我常常做個比喻，我說以前看歷史故事，看到忠臣在勸諫皇帝的時候，很多忠臣都被抓出去砍頭、槍斃了。我們都覺得不可思議，忠臣來勸諫，你應該聽才對，很多人沒有聽進去，於是國家就滅亡了。以前覺得很可惜，覺得這個君王怎麼這麼傻，這麼簡單的事情都不會判斷嗎；後來看到人們對癌症的態度，我才知道，其實並不奇

怪。你看今天一個人得癌症，這個癌細胞是來提醒我們什麼？提醒我們說，主人，你已經錯用你的身體了，你錯用了。如果沒有錯用怎麼會得癌症，就是我們對這個身體錯用了、糟蹋了，我們的飲食錯了，我們的生活作息錯了，我們的情緒錯了，它才會長出來。

我看過一本書，這本書的名字叫做《基因叛變》，它把癌症看成是叛徒；基因叛變才會得癌症，所以把它看成叛徒。但是學習了傳統文化之後，整個觀念轉過來才知道錯了。其實癌症是什麼？是忠臣，它是來勸諫的。它來勸諫我們還把它給砍了，把它切掉，把它放射，用化療把它弄掉。那我們成為什麼？暴君，我們就是暴君。暴君治理身體會怎麼樣？那鐵定滅亡。其實整個結果在我們做決定的時候，已經呈現了，因此我們知道方向錯了；捉住症狀解跟根本解這個根本之後，了解到我們對身體不應該是這個樣子的。

再想一想，我們對健康的態度，和我們處理人生的態度，一不一樣？是一個態度，還是兩個態度？是一個態度。我們頭痛想要吃止痛藥，同樣的在處理公司事務，處理企業事務，可能走的就是症狀解的路線。譬如說學生不聽話怎麼樣？開除。壞學生把他開除，就像癌細胞一樣，它是壞學生，把它開除，這是症狀解。你把他開除了，有沒有解決這個學生的問題？沒有，他的問題還留在這個社會。夫妻出了問題了，現在很多人想到的是什麼？我告訴大家，台北的離婚率已經接近五成，兩對結婚就有一對已經在離婚；每兩對新人結婚的時候，就有一對在法院裡面離婚，這也是症狀解。夫妻吵架，以為切掉就沒事了。心想反正我跟你切掉，不就沒事了嗎？錯了，還有事，就是沒有把衝突的根源找到；沒有把根本找到，就只有症狀解除。因此這個人生態度，不但造成身體健康的虧損，還造成事業、家庭的不圓滿。

態度所以會偏頗，只為求快，想要立竿見影，這都是問題。

所以學了中國文化之後，我們就了解到，問題一定有根本，所謂「君子務本，本立而道生」。在中國文化醫書裡面很清楚的告訴我們，中醫不是用來治病的。那中醫用來做什麼的？用來養生的，「治未病不治已病」。什麼叫治未病？是還沒生病就預防它，叫你不病；其實治病是中醫的附加價值而已！它不是叫我們生了病之後，受了苦之後再來把你醫治好，不是，邏輯不是這個樣子。不是像我們現在想的，好，你就生病，你就揮霍，沒關係，醫療的進步一定可以救了你。如果這樣想就錯了，這是僥倖的心理；學了傳統文化沒有僥倖，不能有僥倖的心理。所以治未病，就是叫你一生不生病，這是根本解。如果我們把這些找新藥的費用用來養生，用來倡導怎麼照顧身體，怎麼樣避免我們不生病，可能效率會高一點，所以疾病其實是可

以避免的。

！
！
！
！
！

接下來下面這個問題，是怎麼避免；我們要一層一層的去問，問到問題的根源就對了。在美國健康基金會的一個主席，他也是個流行病學的專家，歐力斯特·懷特博士，他曾經做過一個統計，他說大概有百分之五十的男性癌症，跟百分之六十的女性癌症，跟營養過剩有關。好，人生的道理很簡單，解決人生最複雜的問題，一定要用最簡單的方法來解決。各位朋友，看到了這句話，我們想到怎麼預防疾病了嗎？想到了嗎？預防疾病最簡單的，就是不要吃太好。人家已經告訴我們說，營養過剩會造成百分之五十以上的癌症，已經在勸諫。人最可貴的是什麼？福在受諫，就是我們的福氣在接受勸諫。「木受繩

則直，人受諫則聖」，我們鋸木頭要用繩墨它才會直，人受諫就能夠成為聖賢；而我們看到這樣一句話，很簡單的把它看過，這是我們的損失。

人家明明說營養過剩，會造成百分之五十以上的癌症，那不要吃太好不就解決了嗎！可是說起來容易，做起來難。我在跟大家溝通的時候，常常問一個問題——請問你是為舌頭而吃，還是為身體健康而吃？所有的人都會說當然是為健康而吃。但是這個答案正好跟我們一般的行為背道而馳，真正遇到美食的時候，還是為舌頭而吃。為什麼？因為僥倖，以為不會是我。沒想到機率很高，四個人當中有一個，還有一種是三個人當中有一個；機率非常高，不要僥倖。

美國國家癌症學院，更清楚的告訴我們，美國人如果能夠採取低脂肪的飲食習慣，能夠降低百分之五十到百分之九十罹患癌症的機

率。這個比率更高，比剛剛那個統計還要高，而且這是比較有權威的，因為它就是癌症學院。不幸如果得到癌症的話怎麼辦？他如果能夠採取低脂肪的飲食，就能夠降低百分之三十五到百分之四十的死亡率。好，現在問題來了，很多人就很關懷，什麼是低脂肪的飲食？很多人就想到，低脂肪的飲食，那就是下次到超市，到賣牛奶的地方，不要買全脂牛奶，買低脂牛奶就好了，很多人直接的反應就是這樣。其實我告訴大家，事情還沒這麼簡單，在營養學的領域當中，這比較專業的領域。提到低脂肪的飲食，那不是說你把牛奶的脂肪拿掉，就是低脂肪的飲食；不是說你把肉裡面的肥肉拿掉，我只吃精肉、只吃瘦肉，那叫低脂肪的飲食，錯了，完全錯誤。在營養學的領域裡面，低脂肪的飲食就是植物性的膳食，高脂肪的飲食就是動物性的膳食；再講得更白話一點，就是低脂肪的飲食叫「素食」。

了解到這個層次之後，我們才了解到說，其實營養學看的是整體，不是看局部，我們看營養不能只看脂肪；營養裡面還有蛋白質、還有纖維素、還有維生素，有這麼多的營養成分，怎麼可以用脂肪來代表！由此可見它的表述非常的科學——低脂肪的飲食就是素食。因此再進一步去探討，素食真的好嗎？在一九八一年的時候，有個康乃爾大學教授叫做坎貝爾，坎貝爾教授非常有名，他被喻為營養學界的愛因斯坦。他所發表的著作最近被翻譯成中文，叫《救命飲食》也很暢銷；這本書他花了二十幾年，將近三十年的時間去著作。他在一九八一年到一九八七年的時候，到中國去做了一次中國健康調查報告。為什麼要選中國？因為那時候的中國大陸吃得比較差；就是他的飲食雖然差，但是比較接近健康的飲食，它的結構比較接近。所以到中國去做這個飲食調查報告，能夠反應出現狀，在其他地方做不到，

所以他挑中國大陸。

找了六十五個縣，每個縣找了一百個人，樣品量總共是六千五百個樣品，連續追蹤七年。但是分析後續的結果，又做了二十幾年，這些得到八千多組的數據，就不要談，我們只談他的結論是什麼。結論就一句話，哪句話？他說在中國飲食當中脂肪愈少、吃的愈素的地方，血液當中的雌激素、膽固醇的水平愈低；表現出來的是成人的癌症、心臟病、骨質疏鬆症、肥胖症、糖尿病，發病率也愈低。現在醫學也證實了，很多人以為膽固醇只跟心臟病、高血壓有關，錯了。現在最新的醫學報告說明什麼？膽固醇幾乎是所有文明病的指標，膽固醇一過高，得文明病、富貴病的機率都比別人高，這個指標很重要；再來女性的雌激素也非常重要，也是一個重要的指標，所以他整個研究就濃縮成這句話。

然而我們這幾年看到，大陸整個健康的狀況也在下降；雖然一九八幾年的時候，健康狀況非常的好，沒有富貴病，但是這幾年已經嚴重的在後退。北京協和醫院裡面調查，說北京的市區，這個城市大概一千八百多萬人口，罹患癌症的比率，一九九九年跟一九五五年比起來，上升了五點二倍；而癌症竄高的原因，他們在分析跟肉食的增加有關。舉了個例子，就是北京罹患大腸癌的比例，在一九七〇年代每十萬個人當中，大概小於十個，很少的一個數字。到一九八〇年代增加到二十個，兩倍；一九九〇年代二十四個，每年都在增加。到了二〇〇〇年增加到幾個？增加到六十個，這像在坐雲霄飛車一樣。因為我在大陸演講的次數比較多，我常常跟大家開玩笑，我說這個像不像中國大陸的經濟成長率；大家都說像，太像了。在這十年當中經濟的飆高，那個速度之快，可是我問大家，是好事還是壞事——未必

是好事。

其實像這樣的一個比率，還不是只有健康的狀況，離婚率也是這個曲線，犯罪率也是這個曲線，我說這個曲線太吻合了。其實生長在中國大陸的同胞，都有這樣的認知，他都覺得那太貼切了，非常的認同，因為他就是在那個狀況下生長的。所以談到大腸癌跟肉食，我們來看一個統計數字，在日本平均一天吃三十克的肉，女性死於大腸癌的機率，大概十萬人當中有七個；英國吃肉的量提升到一百九十七克，死亡率增加到二十個；美國一倍，兩百八十克，死亡率增加到三十個；最多的是紐西蘭，三百零九克，死亡率增加到四十個。其實這個數字已經很清楚，因為今天時間有限，只能舉出很少的疾病跟大家探討；還有非常多疾病的因素跟吃肉有關，但是我們今天不能多探討，只舉幾個比較有代表性的。從大腸癌的比例來看，我們看到的正

相關是什麼？是癌症的發病率跟吃肉的數量正相關，這已經是非常明顯了。

在愛爾蘭有個醫生丹尼斯博士，他一生都在研究這個課題，他就告訴我們，這並不意外。為什麼不意外？因為得大腸癌跟食物通過大腸的時間，有緊密的關係。他說我們一般吃水果、蔬菜這種高纖的食物，在肚子裡面待多久？大概待一天，二十個小時到三十個小時就排掉了。如果吃的是肉食，它是低纖高脂的食物，裡面沒有纖維，脂肪的含量又比較高，在肚子裡面待多久？大概待四到五天。也就是說吃水果、蔬菜跟吃肉，食物待在肚子裡面的時間，相差了四到五倍的時間。我們看一塊肉，你把它放在室溫底下多久會臭掉？夏天的時候大概半天就臭掉了；那麼半天就臭掉的東西，我們把它在肚子裡面四到五天，豈不很可怕！

很多人講，我們有胃液、有消化液可以把這些東西消化，好像覺得這樣就沒事了。但是後來很多科學家發現吃肉的人跟吃素的人，大腸裡面的菌種就是不一樣。吃肉的，在大腸裡面有害的菌種數量急速攀升；吃素的人，肚子裡面的益菌量很多，他就是不一樣。可見這些肉類食物在我們肚子當中，讓我們累積太多的毒素。現在醫學也慢慢發現一個真相，就是人的實際年齡，跟腸子的年齡是相關的。腸子愈年輕，人看起來就愈年輕；腸子愈老，人看起來就愈老。為什麼？因為大腸、小腸是吸收養分的地方，肉吃太多腸子的負擔太大，吸的毒素太多。我們知道毒素的排解是在人的肝臟進行的，但是由於我們肉食吃太多，讓它在排毒的過程排不出去，排不了，負擔太大。毒從哪裡排出體外？從皮膚，很多人的皮膚不好，膚色暗沉沒有光澤，都是這些問題。很多人講美容養顏，其實最好的方法是多吃蔬菜、水果，

取代掉動物性的食品，這樣讓身體可以排掉更多的毒素。

我們再看另外一種疾病，叫做骨質疏鬆症。很多的廣告、很多的媒體告訴我們，想要避免骨質疏鬆症，要多吃一點鈣質，攝取多一點的鈣質；甚至於好多人告訴你說，你吃的鈣質還不夠，還要吃鈣片，這樣才不會得骨質疏鬆症。其實後來我們去看一些研究報告，我們發現其實不然，為什麼？我們看到很多很有錢的國家，吃得非常好的國家，女性髖骨的骨折率反而高，就是她的骨頭反而弱；吃的比較差的國家，骨頭反而好，這是由統計數字呈現出來的。很多人就要問為什麼？其實很簡單，套一句廣告詞，就是「鈣質不在吃進多少，而是留下多少」，怎麼留才是問題！這些話說得都對，但是可能做不到，為

什麼做不到？還是沒抓到根本，怎麼留沒講。

怎麼留？研究顯示，當人吃進動物性蛋白三到四個小時，會有更多的鈣從尿當中流掉。也就是說一個人吃了太多的肉之後，三到四個小時之後驗他的尿，發現裡面有鈣質。為什麼？很簡單，因為動物性蛋白質是酸性的，在消化分解的過程當中，產生的酸性物質，讓我們的身體變酸。而我們的身體應該是弱鹼性的，中性偏鹼，弱鹼的身體變成酸性的體質之後，它要從骨頭當中把鈣抽出來，因為鈣離子是鹼性的，用來平衡我們酸性的體液。原來鈣留不住的原因是在這裡——吃太多動物性蛋白，所以動物性蛋白只要不過量的話，鈣的需要量其實是可以減少的。

牛奶喝愈多骨頭就愈強嗎？這個問題也值得探討。（我們看到一個統計數字，在橫軸代表的是牛奶喝的量，愈右手邊喝的牛奶愈多；縱軸

代表的是髓骨的骨折率，愈上面當然是愈高）。我們看到這個數字，很清楚的表現出來，牛奶喝得愈多，髓骨的骨折率愈高。這是個非常明確的統計數字，怎麼能夠說它沒有關係；喝牛奶其實跟髓骨的骨折率是正相關的，所以有些問題，可能不是我們看得這麼的表面。但是告訴大家這個，不是叫大家不要喝牛奶，而是要大家去抉擇；因為我們這個地方並不是個營利單位，我們是個教育單位，所以讓大家抉擇。也就是說在我們接受訊息的時候，同時要去思考一些問題，因為我們現在訊息量真的太大了，未必得到真實的訊息。

譬如說很多人告訴你，你不能喝太多咖啡，因為喝咖啡會造成鈣質流失。這訊息對不對？對，沒錯，他講得一點都沒錯。可是從來沒有人告訴你說，不能吃漢堡，吃漢堡會得骨質疏松症，從來沒有人講這樣的話。為什麼？因為沒有看到原來吃一個漢堡，流失掉的鈣是喝

一杯咖啡的十倍，這個我們可能從來沒有聽說過；吃三十到四十克的動物性蛋白，可能流掉的鈣質是喝一杯咖啡的一百倍，這個訊息也從來沒有聽說過。從這裡讓我們感受到什麼？我們聽到的訊息不一定是真的。我們第一節課先跟大家分享到這裡，下一節課再跟大家繼續分享。好，謝謝大家。

下個疾病我們看糖尿病，糖尿病患者現在也是非常的多。曾經在美國有個研究單位，做這樣一個實驗：它把三千多個糖尿病患者分成三組，這三組的第一組，是準糖尿病患者，只是血糖比較高，非糖尿病患者。第一組叫做對照組，對照組吃什麼？一般的飲食，就是美國人的飲食，大家都知道吃得比較油，比較多的肉。並服用安慰劑，譬如澱

粉，藥本身沒有任何功效，就是安慰的安慰劑，這是第一組。第二組實驗組，接受一般的膳食，他可以吃一般的飲食，但是吃藥，吃糖尿病的藥物。第三組接受低脂肪的飲食，就是素食，然而沒有吃藥，只有運動，就分這三組。

三年之後，結果一對照下去，發現吃藥有沒有效？有效，糖尿病降低了百分之三十一。但是更令我們驚訝的是吃素比吃藥有效，降低了將近六成。如果這些人從頭到尾都是素食的，他血糖增高的比例一定降得更多；也就是我們看到一些關聯性，糖尿病本身跟飲食之間的關聯性。我也看到一些病人，糖尿病之後吃素，成功降低他對胰島素依賴的量；這個案例非常的多，在周遭非常多的人，做了這樣的實驗。我建議大家，如果親友有這種疾病的困擾，可以建議他，一定要吃素，吃清淡的飲食。只要堅持一個禮拜、一個月他就有感覺；因

為胰島素依賴的量降低了，非常的明顯，這個大家可以做實驗。

心臟病也是很多，我們看到圖表上這裡有條血管，看起來就像河流一樣，這血管是有彈性的。如果我們的血管當中，有很多不好的膽固醇，不好的脂質，它就會在血管壁上卡一層油；這個膽固醇卡在上面，本來這個血管是有彈性的，變成沒有彈性，我們叫它動脈硬化。如果這個時候沒有注意飲食，繼續吃高脂肪食物的話，他的血管最後終於就會被堵住，徹底的被堵住。而我們在醫院裡面，曾經做過這樣的實驗，把一個動脈硬化病人的血抽出來，抽出來之後把它靜置，然後跟一般正常的血液做比較。正常的血液我們看到上面是血清，血清顧名思義應該是透明的液體；結果動脈硬化的病人，抽出來的血液

上面不是透明的，而是像果凍一樣。我們就感覺到說，這個東西如果在血液當中流，它一定會把血管給堵住；這是一定的，絲毫不用去懷疑，因為它的粘稠度太大了。而堵住的地方，如果發生在心臟的話，叫心臟病；如果發生在腦子裡面的話，叫做中風。其實都是一樣的疾病，機轉是一樣的，只是發生的部位不一樣。

而我們看到這些疾病之後，我們開始來探討病因。先歸納成兩個主要的體質，第一個體質叫做酸性的體質，第二體質叫做低鉀高鈉的體質；因為現在的醫學，就是歸納出這兩種體質，來探討人的健康為什麼會下墮。第一個從酸性體質來看，我們看到這裡有個酸鹼表，來看大家右手邊的部分，愈往右手邊走，它的鹼性就愈強，愈往左手

邊走酸性就愈強；人體正常體質，它的酸鹼值是落在七點三五到七點四五。從酸是零開始，到最鹼是十四，而中間那個地方是七，叫中性。人體是七點三五到七點四五，就是中性偏一點點鹼。你說偏一點點酸可以嗎？不行，因為人體是個非常精密的儀器；哪怕是偏一點點，七點零到七點二，那就變成癌症體質。什麼叫癌症體質？就是癌細胞是被我們養大的，出現了癌細胞，你看它在勸諫我們，說主人你的體質太酸了，你應該降一點，否則癌細胞很喜歡在這樣的環境下生長。如果再偏一點點，到六點八人就死掉了。

而怎麼樣讓身體不要偏酸？從飲食入手，是個非常好的角度。什麼東西很酸？可樂很酸。我們都知道像這些東西，現在的孩子都當水在喝；為什麼現在的人體質愈來愈下降，其實這都有關係。我跟大家講，因為吃錯了！他長期，他還不是只吃一點點，他長期去服用很

可怕。還有什麼很酸？我們能想像得到的，肉類都是酸的，雞鴨魚豬牛羊統統都是酸的；所有的蛋類、酒精類、甜食、油都是酸的，這些可能很多人都喜歡吃的。什麼東西很鹼？這個可能比較沒有市場，蔬菜、水果，這個很鹼，五穀類這是鹼性的，這些就是我們現在講的健康食品。所謂健康食品並不一定很貴，它有個特徵，就是植物性的食品。

現在的研究發現大概有百分之七十的人，七成的人是酸性體質，所以難怪大家都覺得自己不健康。為什麼？不是沒有原因的，因為大多數的人體質本來就不好。很多人就問，那我到底是酸性的，還是鹼性的？不要問別人，只問自己。如果您所偏好的食物是魚、是所有的肉類，你喜歡喝牛奶、吃雞蛋、喝酒，吃很油的東西、精緻的西點、抽香煙等等，您的體質很有可能就是酸性。這不用問別人，我們只要

檢驗自己平常的飲食就知道了。而酸性體質是所有慢性病的指標，是慢性病的溫床，因為它就被我們的酸性體質養出來的。再來也是老化的指標，身體愈酸老得愈快。那怎麼辦？多吃鹼性的東西。譬如說五穀類、蔬菜類、水果類、海藻類，幾乎所有植物性的東西都是，少數例外。但是即使是例外，它的酸也是很淡的，也是很弱的酸。而且有些五穀類它是弱酸性，它是可以改善的；譬如說白米是弱酸的，但是糙米就不是，糙米就是鹼性的，是可以改善的，我們等一下會談論到這個問題。

接著要跟大家說明的，是不是吃起來酸的就是酸性食品，不是。檸檬很酸，可是吃到肚子裡面去，經過代謝之後就變鹼性；醋很酸，經過代謝之後就變成鹼性。所以吃醋並不是一定不好的事情，有很多人講要吃醋，健康醋吃很多，它是有依據的。但是糖吃起來是甜的，

可是它卻是酸性食品，這個要避免；很多人喜歡吃甜食，其實對身體並不一定好的。酸性體質在一般的疾病上面來講，我們自己可以檢驗一下，如果我們很容易疲勞可能是酸性體質；因為很多人怎麼睡都睡不飽，不是身體有病，是他體質偏酸。體質偏酸怎麼辦？不是休息，而是不要吃那麼多酸性的東西就好了；吃鹼性東西多一點，他的精神會一下子變好。兒童的智力比較差，有的小孩子反應就是不好，可是他不是笨，是什麼原因？吃錯了，他吃太多酸性的東西。

過敏、結石，很多人講結石是因為豆腐吃太多，錯了。結石是什麼？肉吃太多。剛剛講吃了動物性蛋白質，尿排出來之後，我們去檢查有鈣質對不對？有。但是還有個東西叫做草酸，草酸跟鈣在我們的腎臟遇在一起，在腎臟約會，它就變成腎結石；草酸跟鈣在膀胱約會，就變成膀胱結石，就這麼簡單。在吃肉以後去驗尿，會發現這兩

種東西的濃度飆高，這是結石的原因。癌症、口臭、動脈硬化、高血壓，這都是酸性體質。感冒，而且很常常感冒，感冒又不好；糖代謝的疾病就是糖尿病，各種關節的疼痛、痛風、虛胖、肌肉皮膚鬆弛、鈣的流失、骨質疏鬆、易產生皺紋，皮膚容易感染治療速度很慢，容易留下疤痕，都是酸性體質的代表。我們自己檢驗一下，如果我們的身體有這樣的一些狀況的話，其實最簡單的方法不是去吃藥，藥補不如食補，食補不如動補，動補不如心補，這都是很有道理的格言。

食補比藥補還要好，換一下飲食不就好了嗎！把我們的飲食習慣調整一下，多吃蔬菜、水果這絕對可以改善的。而且我跟大家講，你只要很有耐心的斷掉一陣子，譬如說一個月；你拿一個月來試驗，你會發覺那一個月不一樣。什麼不一樣？更有精神。為什麼我敢這樣跟大家講？因為現在大多數人體質真的很差，只要一個月吃健康的素

食，就可以比較出來。我說的健康素食是粗糧，加工愈少愈好，不要吃細加工的東西；蛋糕是素的，但是我不建議大家吃蛋糕，太細了，它的加工太細了，那都不健康的。吃粗糧一個月，我跟大家保證，你一定會堅持下去的。為什麼？因為身體太舒服了，沉重感沒有了，更有精神，大家可以試一下。

第二、低鉀高鈉體質：人的身體細胞裡面，鉀比較高，鈉比較低，這是正常體質；如果鉀比較低，鈉比較高的話，正常的細胞會往癌細胞的方向走。在醫學的領域中研究發現，細胞裡面鉀大概是鈉的五到六倍，鉀不足細胞容易癌化，鉀足夠癌細胞可以恢復成正常細胞。這告訴我們癌症不是絕症，癌症是可逆轉的；它基因也沒有叛

變，所以可逆轉。而且我告訴大家，有很多人真的把它轉過來了；我本身見到很多這樣的例子，把它轉過來就好了。很多人就很有興趣，什麼樣的食物鉀很高，鈉很低，我們就應該去吃它對不對？對。因為這樣能夠讓我們避免癌症的體質，多攝取自然食物當中的鉀，就能夠達到這個目的。我們不能吃藥丸，藥丸沒有用，要吃自然存在的鉀，因為它能夠讓人類吸收。

我們來看一下鉀鈉的比值，在蔬菜、水果裡面，大概是兩百到三百，甚至於高達四百。這是什麼概念？鉀在分母，鈉在分子；這個比值如果是兩百的話，表示鉀是鈉的兩百倍，這是健康食品，因為鉀比鈉高很多。在蔬菜、水果裡面統統都是這個比例，更高的還有高到三百、四百，這都是健康食品。但是反觀肉裡面，雞鴨魚豬牛羊，這些肉裡面鉀跟鈉的比例，大概都三到五而已。你也許會說那還不錯，

鉀比鈉還要多。可是大家不要忽略了，有沒有人煮肉的時候不放鹽巴的？好像沒有，煮肉當然要放鹽巴、要放醬油。請問鹽巴是什麼？氯化鈉。本來肉裡面鈉還比鉀少一點，你放了氯化鈉進去，結果怎麼樣？一下子飆高。大家知道不能吃太鹹是什麼原因了，也知道不能吃太鹹，所以除非我們吃肉不放鹽巴；但是肉本身是酸性的，它還是有這個缺點。

而我們看火腿只有零點三而已，這完全是不健康的食品，龍蝦只有零點九。這個數字告訴我們什麼？告訴我們不是愈貴的東西愈有營養。青菜、蘿蔔保健康，青菜、豆腐保健康，都是這個道理；不是愈貴的東西愈健康，不是的，價格不是跟它的健康成正比的。再來加工類的食品大概都在一以下，什麼叫加工類的？罐頭食品、泡麵，這些東西大概都是在一以下，鈉的比例都是非常high。而且我告訴大家，

真的是不要放太多的鹽巴。現在很多人，吃不出食物的原味，為什麼？因為放太多的佐料，原味吃不出來。真的，大家仔細的去嚼每口菜，真能感受到那個食物的味道。這個在現在的生活當中，一般人忽略了；因為每天都吃三餐，有誰會想到連吃飯都不見得會吃。在晚餐的時候，大家在嘴巴裡面，要把飯菜多嚼幾下，去品嚐一下菜的原味。我告訴大家，會有一種我們從來沒有的感覺；平常忽略了，沒想到這個菜竟然這麼的有味道。我們要好好的把它嚼一下，現在囫圇吞棗的太多了。

再說我們對食物有很多的誤解。譬如白糖，其實對人體傷害滿大的，它破壞神經系統、掠奪身體的維生素B₁₂，它會造成小孩子很調

皮。這個問題我以前也沒想過，很多人跟我講現在的孩子很調皮。回想我們小時候好像沒有這麼調皮，為什麼現在的小孩子這麼調皮？我告訴大家，吃錯了；吃錯了有關係，大有關係，因為他神經系統不穩定。現在憂鬱症很多，大家有沒有想過是吃錯了；吃錯了，當然跟心理的健康也有關係。所以我常常跟家長建議，我說你的小孩子很調皮，你要讓他的成績提升有兩個方法：第一個方法學《弟子規》。第二個就是零食不要吃太多，零食吃太多對他沒有好處；白糖的唯一作用是燃燒體內的養分，並且使免疫力降低。

在美國所做的一個實驗，它說糖分、人工香精、人工色素跟防腐劑，這四種東西把它從食物當中拿掉，會降低百分之七十九，將近八成兒童過動會得到改善，這是一個。另外減少百分之四十七，感化院裡面青少年的特異行為；因為把這四種東西拿掉之後，他的神經系統

變得穩定。洛杉磯監護所把這四種東西拿掉之後，降低了監護所裡面這些服刑人員，百分之四十四的自殺傾向。更可以使學生的成績得到提升，在紐約八百零三所公立學校改變了營養午餐，把午餐當中這四種東西拿掉，成績得到大幅的提升。我們看到改善飲食之後，每個學期成績都在提升。但是看到了這個我們想到什麼？各位朋友，只有一餐而已，就有這個效果。就只有把營養午餐這四種東西拿掉，就有這個效果，晚餐跟早餐還沒有管。可見得如果把孩子生活當中，這四種東西統統拿掉的話，我們的下一代健康會得到多大的提升，這個我們可能沒有想過。

但是反過來，我們回家去看一下，就是講座結束之後，大家回去看一下，或者是到超市裡面去看一下，有多少東西裡面含有這四種東西，可能一杯果汁裡面這四種東西統統具足。一杯果汁裡面有沒有

糖分？有。有沒有人工香精？有。有沒有人工色素？有。有沒有人防腐劑？有，統統都有。你看多可怕，現在真的叫飲苦食毒，每天三餐服毒，我們還覺得這是美味，這是我們應該要去思考的問題。

白米不要吃：很多人說叫我不不要吃白米，那你叫我吃什麼？等一下會跟大家講吃糙米。為什麼叫大家不要吃白米？因為米當中最營養的地方是在哪裡？在米糠裡面；麵當中最營養的，在麥麩裡面。現在白米、白麵統統把這些東西拿掉了，你看這一碗非常漂亮的白米，它已經把所有的維他命B群、維他命B₁₂、纖維素，微量元素的鉀、鎂、鋅、鐵、錳統統拿掉了。把這些東西統統拿掉了，你說它沒有營養，那你為什麼要吃它？因為它長得漂亮，看起來很美。

你看我們現在不只是為舌頭而吃，還為眼睛而吃；美食，所以要色、香、味俱全我們才吃。我們為眼睛吃、為鼻子吃、為舌頭吃，

就是不為健康而吃；難怪我們花了這麼多錢，卻沒有買到健康。所以要遠離三白，因為白糖、白米、白麵，其實都是不健康的。你說不要吃白糖，那該吃什麼？你可以吃紅糖、你可以吃黑糖。就是沒有那麼精細加工的東西，吃到肚子裡面去的時候，不會那麼快的跑到血液當中，讓血糖一下子飆高，它會慢慢的代謝。吃水果的糖也可以，那都是好的；吃自然的東西，不要吃精細加工的。你看糙米只不過是長得醜一點而已，但是營養成分非常高；裡面又有纖維素，可以幫助消化，更有很多的維生素。很多人不知道糙米是什麼，其實就是稻穀；把稻穀的殼拿掉就是糙米，再把糙米外面的米糠拿掉就變成白米，就這麼簡單。

再說牛奶，很多人對牛奶認識也是不足，現在醫學也證明幾乎所有呼吸系統的疾病，都是因為喝牛奶的關係。因為體內沒有辦法排出牛奶的黏液；牛奶本身有這個黏液，黏黏的比較濃，又香又濃。那是來自於什麼？來自於它有百分之八十七的酪蛋白。我跟大家說，酪蛋白是人類非常不容易消化的東西，它非常的硬，所以很多人喝牛奶之後，肚子不舒服，因為它消化不了。為什麼牛奶裡面的酪蛋白那麼高？我跟大家講，因為牛有三個胃，可以慢慢的消化。請問人有幾個胃？人有一個胃。我們只有一個胃，去喝三個胃的動物產的奶，這是明智的行為嗎！我常常問一個問題，請問牛奶是給誰喝的？給牛喝的，不是給人喝的！

你看人在發育的過程當中，需要斷奶。為什麼需要斷奶？現在科學已證明，人在長大的過程當中，消化母乳的酵素會消失。小時候

喝母乳，是因為體內有那些酵素可以消化母乳。長大之後，人體裡面的酵素就會消失，表示他應該斷奶，應該吃固體的食物，這是一種蛻變。但是實際上人有沒有斷奶？沒有斷奶，不但沒有斷奶，還找另外一種動物的奶來替代。後來科學家就把牛奶跟母乳的成分去做比較，發現差異性太大了，牛奶根本沒有辦法取代母乳。所以才一直鼓勵新生兒一定要哺乳，這太重要了；對孩子一生的健康打下了重要的基礎，這是先天的基礎，太重要了。但是現在取代了，以牛奶取代母乳，而且還一生斷不了奶；人是這個地球當中，唯一喝其他動物奶的動物，這奇不奇怪！還有很多的證據說明它其實是有問題的，但是今天我們的時間比較少，不講得很詳細。

肉類其實是主要文明病的主因，很多人都不曉得；很多人第一個印象，就覺得不吃肉，哪有營養！我告訴大家，現代科學已經清楚的跟我們講，人類所有營養的成分，統統可以從植物當中獲取，不需要從動物當中獲取，不需要的。這在很久以前已經證實，不是這一兩年才知道的，至少十年以前就知道，只是我們對這些訊息所知有限，甚至都不曉得。在我們的課本裡面，小學的課本、中學的課本都告訴我們，人應該吃四大類的食物，有肉類、五穀類、蔬菜類、蛋奶類，請問正確嗎？好像沒有人去思考過這個問題，好像教科書裡面寫的就是正確的。但是我們現在慢慢通過一些事實的證明，慢慢透過很多臨床的研究，才知道這是不正確的。說真的，這些臨床的研究，都累積了很多人的血淚，太多家庭付出的代價。我們現在才曉得，肉類跟五穀類各佔百分之五十，我們認為百分之五十的食物必須從動物取得，結

果造成什麼？造成文明病、造成富貴病。這些我們認為應該的、理所當然的食物，卻帶來文明病，帶來我們不管投入多少的經費，都無法改善的健康問題，因此顯然這個分類是有問題的。到底這個分類一開始是誰提供的，沒有人問；到底這個分類一開始是誰規定的，也沒有人去問。但是這分類有問題，大有問題。所以WHO在最近提供了一個數字，叫做十大垃圾食品，十大垃圾食品裡面，有好幾種東西都跟這個有關，我今天只舉兩個例子：

第一個例子叫加工肉品類，它含有三大致癌物之一的亞硝酸鹽。亞硝酸鹽做什麼？防腐跟顯色，就是讓肉質的顏色變得很好看；本來在室溫底下很容易腐敗的東西，讓它不腐敗，而且顏色還非常的好看，讓你有食慾。其實這是非常嚴重的致癌物。

有一則新聞，今年發生的，台灣一個十四歲國二學生，得了大

腸癌末期死掉了。說真的，現在這種新聞多不多？多，而且都是二十出頭的大學生，得癌症的，你們去看看，很多。為什麼？吃錯了。十四歲因為比較極端，所以很多人關注這個問題。在看到這個案例的時候，大家都在想，他一定是遺傳；很多人馬上就想到遺傳，把責任推給基因，推出去了。沒想到這個孩子的親戚裡面，沒有大腸癌的遺傳病史。後來才發現這個孩子從小學五年級開始，每天上學都要吃一根香腸，不然不上學；才過了兩三年的時間，就得了這樣的病，死掉了。

在台中的榮民總醫院，有個醫生曾經做過這樣的一個報告，他也是一個腸胃科的醫生，專門在做手術的，他講長庚醫院裡面曾經有個報導：有個調查，是針對一千個大腸癌的病人，去做問卷調查，問他們你最喜歡吃什麼。大家知道第一名的食物是什麼嗎？是肉鬆。這是

一個數字，足以讓大家深思。

第二個是燒烤類的食物，含大量的致癌物。一隻烤雞腿等於六十隻香煙的毒性，三百五十克的牛排，你到牛排店叫最大客的牛排吃進去，等於兩百隻香煙的毒性。很多人不解，為什麼女性吸煙的人數比較少，得肺癌的人數卻不亞於男性，為什麼？因為連那個味道都有毒性，烤肉的時候，連那個味道都有毒性。

所以我說婦女得肺癌的機率這麼高，為什麼？東西煮錯了。因為太愛這個家庭，所以孩子喜歡吃什麼，先生喜歡吃什麼，都煮。那叫什麼？那就是損己然後利人；不，不但沒有利人，反而對自己損傷很大。所以男性愛太太該怎麼愛，就是不要讓太太再冒生命的危險用錯誤的方法煮飯。煮飯要煮，但是不要煮錯，為什麼？因為連那個香味都有毒性。今年中秋節我看到一則報導，說現在台灣的中秋節叫烤肉

節。說那天晚上到十二點的時候，環保的稽查人員開著空氣環保檢測車，到很多的郊區、烤肉的勝地去檢測空氣，發現空氣污染非常的嚴重。我不知道這個風氣是怎麼形成的，但是把這一天變成烤肉節，確實對國民的身體健康傷害極為深重。所以大家以後聞到烤肉的味道，要先暫時停止呼吸，最好不要呼吸；因為連那個味道都有毒，這不是跟大家危言聳聽，這是事實。

癌症現在也發現有三個階段，第一個階段是播種階段，啟動；第二個叫做促進；第三個叫做繁衍發展。用什麼來比喻；用種植東西來比喻。啟動階段就是種子下地播種。什麼東西是種子？科學家告訴我們，從臨床的研究發現，致癌物就是種子；只要我們一接觸到致癌物，癌症已經在我們的身體裡面種下了種子。大家聽了不必覺得害怕。各位朋友，想想看！種種子下去一定會發芽嗎？不一定。有的種

子種下去，種到沙漠裡面一千年也不會發芽，為什麼？沒有水、沒有肥料、沒有灌溉，它不會發芽。所以種種子並不是最可怕的階段。科學家告訴我們，這個步驟很快，它種下去就種下去，而且不可逆，但是它不是形成癌症的重點。重點在哪裡？在第二個階段叫發芽的階段，你要澆水、你要灌溉它，它才會發芽。

科學家現在發現用什麼來灌溉、用什麼來澆水？用動物性蛋白，因為動物性蛋白會促進種子發芽。就是那個致癌物種下去之後，我們雖然逃不出得癌症的命運，已經有了癌症的因在裡面，但是不可怕；可怕的是我們給它灌溉、給它施肥，而且灌溉跟施肥的力度愈猛的話，它的速度發展得愈快。我們看到那個孩子十四歲，為什麼得癌症？因為他不但有致癌物，而且灌溉得非常猛；吃得太猛了，就把整個發芽的時間縮短，就是這個道理。所以科學家現在指出了兩個名詞

跟癌症有關；第一個是致癌物，大家很清楚了，就是種子。第二個叫什麼？叫促癌劑。促癌劑又是什麼？就是動物性蛋白。可是我也要告訴大家，不是吃肉就會得癌症，大家不要聽到這個，就說某某人吃肉會得癌症。不是的，它只是促癌劑，促癌劑跟致癌物的概念不一樣；沒有致癌物，雖有促癌劑也不會得癌症。

空地上面沒有種子，不管怎麼澆水、怎麼灌溉、怎麼施肥，都不會長出植物。可是我們要曉得，各位朋友，有誰敢保證自己身體裡面沒有致癌物！生在這個時代很可憐，有個化學家就曾經說過，現在連水都有致癌物，連水都是致癌物，因為污染太嚴重。然而有致癌物不要緊，我告訴大家不要緊，為什麼？不要給它促癌劑就好了，這是個非常重要的關鍵。所以科學家告訴我們，第二個步驟才是得癌症的關鍵。可見癌症掌控在自己手上，命運由自己安排。所以凡事沒有必然

的，也沒有偶然，它都是有因才有果，而且中間那個東西最重要，緣最重要；促癌劑就是緣。最後一個步驟就是得癌症，這是結果，但是這個過程是可逆的；只有第一個階段是不可逆的，剩下的階段都是可逆的。所以你哪一天開始吃素，哪一天開始遠離動物性的蛋白，你的身體哪一天就開始恢復。

我們剛剛講榮總的醫生在演講的時候，就講到他的一個病人的案例。他說有個病人來的時候，不曉得自己得癌症，只是肚子痛，痛得很厲害，照X光之後，發現大便沒有排出去，無法排便；因為大腸癌已經擴散，很多地方都有癌症的現象。眼看只有兩個月的時間可活，但是排便的問題還是要先解決，就建議他開始把生的蔬菜水果汁當水喝。於是這個病人就按照醫生的指示，一直喝這個東西，後來就順利的排便，為什麼？因為這個東西是高纖維，促進腸胃蠕動，就排出去

了。因為他一直用這樣的飲食，兩個月到了沒死，結果就出院了。三個月怎麼樣？沒事。到了第四個月，竟然可以自己開車去複診；太神奇了，四個月可以開車來複診，沒事。五個月也沒事，起色了；六個月又沒事，慢慢恢復健康。問題出在第七個月，他以為自己好了，又開始恢復吃肉；結果又復發，這次復發之後送進去就沒有再出來了，發得很快，非常的快。

我有一次在講完這個案例之後，下面有位中醫師聽完課後來找我。他告訴我說，周老師，你講的在中醫的經典裡面有依據；中醫的經典說生病是要遠離肉食的，不可以吃肉，生什麼病都是如此。這是在臨床上看到一個非常顯著的案例，大腸癌的案例，擴散得太快了，很可怕。但是只要你停止肉食，你的健康就往上提升，因為它是可逆的；人體是很精密的儀器，大家要相信這點。所以大家可以拿自己來

做實驗，你可以不要相信我，但是請相信你自己的身體，給自己一個月的時間試試看，你會發現很神奇。

很多人還是不相信素食很好，我們沒辦法，一定要舉很多例子跟大家說明。在第一次世界大戰的時候，丹麥遭受到封鎖。封鎖之後因為糧食禁運，丹麥的國王就下令，不要再拿糧食去餵牲畜；糧食應該是給人吃的，所以一九一七年到一九一八年，這一年當中歐戰，他們全國吃素一年。這個實驗太有意義了，全國進行一次大規模的素食實驗，結果一年後發現什麼？很意外的發現，一年後丹麥人的死亡率，比過去十八年來降低了百分之三十四。這個數字絕對不是統計學上的誤差造成的，這是個非常關鍵的數字。後來戰爭之後又恢復肉食，結果很快的死亡率又恢復到跟戰爭之前一樣。

我們拿科學數字來跟大家說，比較一百克食物裡面鈣的含量，很多人講，那一定是肉的鈣含量比較多，應該不會是素食。答案很令我們意外，在很多素食的前面，肉類鈣質的含量簡直少得可憐；所以說，吃骨頭真的不能補骨頭，很多人搞錯了。再更深入去探討才發現，原來還有玄機。我們現在都喜歡把問題看得太單純，認為鈣不夠就補鈣，結果錯了。為什麼錯了？因為補了之後沒用。這叫即時雨不一定好，因為送江了，統統都跑到江裡面去，一滴也沒留下來，那也沒用。所以要怎麼樣？一定要留得住。怎麼留？跟磷的比例有關，科學家告訴我們，磷愈多，鈣的吸收就愈不利；磷愈少，鈣的吸收就愈紮實。

我們來看一下萵苣這種菜，其實鈣的含量不多，可是科學研究告訴我們，它大部分的鈣都可以被人吸收。為什麼？因為磷的含量很少。鈣磷比在萵苣的比值是肝的七十倍，是牛肉跟豬肉的二十三倍。這是什麼意思？它的磷很少，分母很小，比值很大，所以很有效率；吃進去之後，鈣質的吸收非常有效率。有一個形相的比喻，就是芥菜的鈣磷比像101摩天大樓的話，雞肉的鈣磷比就像它旁邊的狗房子那麼大。意思就是肉裡面雖然有非常多的鈣質，可是磷也很多，結果一抵消，比值降得很可憐，很難被吸收。

在美國臨床營養學雜誌裡面，就有這樣的報導，它說大家都認為牛奶裡面有非常多的鈣質，這絕對沒有錯，而且所有的廣告都會跟你講，牛奶的鈣質非常豐富。它有沒有說錯？它沒有說錯，但是未必講事實；就是它講的任何一句話都沒有錯，可是不一定是事實。現在

我們接受的訊息，麻煩就麻煩在這裡。我看過一則報導，它居然寫不吃肉的話會缺乏動物性蛋白。他講得對不對？一句都沒有說錯，不吃肉當然會缺乏動物性蛋白，這不需要他說，這一般人都知道。可是動物性蛋白對人好嗎？它叫促癌劑，對人好嗎！所以他沒有說錯，但是沒有講事實。你看牛奶的鈣含量很高，可是吸收率卻只有百分之三十二；反觀所有的蔬菜，鈣的吸收率都超過百分之五十，而且沒有副作用，這才是明智的抉擇。鐵的含量，肉一樣少得可憐，而且肉裡面鐵質大概只能被吸收百分之十一而已；至於蛋白質，很多人認為肉裡面蛋白質大概比較多，錯了，在某些植物的面前，它的蛋白質還是不夠的，這都是值得省思的問題。所以我告訴大家，你只要吃一口菠菜，就能得到所有的營養成分。

我們拿相同重量的動物性食品，跟植物性食品去做分析，分析

完之後，發現膽固醇的含量在動物性食品當中很高。飽和脂肪酸在動物性食品很多，在植物性食品很少；而且植物性食品的不飽和脂肪酸含量很高，這才是健康的油、健康的食品。因為我們對脂肪，其實需要的量沒有那麼的多，現在人都過胖。再來蛋白質的含量差不多，而動物性蛋白卻是促癌劑。再看微量元素，動物性的食物裡面很少，植物的食物裡面，提供了大量我們所需要的微量元素，這才是關鍵。所以一比較之後，到底是素食比較營養，還是肉食比較營養，一目了然，這完全不需要去討論的。各種的自由基，我們現在也發現了，要預防這些自由基，有很多的抗氧化劑都出現在植物裡面。因為植物的色彩非常的豐富，那些色彩都是抗氧化劑的顏色，這告訴我們植物裡面，可以提供的營養成分那太豐富了。

可是很多人告訴我，人的生理看起來好像也應該是吃肉才對，我們來探討這個問題。人的生理看起來，到底是應該吃肉，還是吃素？各位朋友，請問你有兩根尖銳的牙齒嗎？沒有，人沒有這兩根牙齒。而這兩根牙齒是用來做什麼的？撕裂肉塊，把肉撕掉。光這張嘴巴，我們跟肉食動物就不一樣，臼齒我們是平的，動物是尖的。平的做什麼？用來磨碎食物。再看唾液腺，人的唾腺是很發達的，是鹼性的，還有唾液澱粉酶，可以事先消化澱粉；但對動物來講不行，因為它的唾液腺是酸性的。這告訴我們牠不是吃素的，而我們是吃素的，所以從這張嘴巴一看就知道兩者不一樣。

再往下走到胃，我們看到人的胃液其實是弱酸性的，而吃肉的動

物胃液是強酸性的，牠的酸性是人的二十倍。所以常常吃肉的人胃酸會過多，而造成胃潰瘍；平躺的時候胃液會倒流，造成食道灼傷，造成喉嚨灼傷。很多人為什麼沒有說很多話，但是喉嚨會痛，這都是因為肉吃太多。所以這些狀況都告訴我們，吃肉並不一定是我們生理的需要。

接下來我們來看下一個特徵，人的腸子也是一個重要的特徵，人體很小，但是腸子要是把它攤開來的話，卻很長。肉食動物的腸子攤開來，是背脊的三倍；可是人的腸子一攤開來，卻是背脊的十二倍。為什麼有這麼大的差異？因為這是設計的不同。我們看到肉食動物，為什麼腸子那麼短？因為希望吃進去的東西很快的排掉，不要讓它留在肚子裡面太久。但是人不一樣，人因為不是吃肉的，是吃素的動物，所以要慢慢的消化，因為素菜裡面有很多的纖維素，要慢消化，

所以要長一點。結果我們現在拿很長的腸子來吃肉，等於是揚短避長；等於是沒有把我們的長處發揮出來，卻用我們的短處，在消化我們不應該消化的東西。這樣損失太大了，這是個非常重要的特徵。從這幾個特徵，我們來看一下，吃肉的動物，牠是個直腸子，牠的腸子又平又直。為什麼？因為牠不要讓牠的大腸吸收那麼多的毒素，這構造很聰明。即使有這樣的一個特徵，我們看到肉食動物的壽命還是比較短。

很多人問我說，吃素雖然好，可是好像比較沒有體力，是這樣嗎？未必，很多學術機構做這樣的研究，他說素食者的精力，大概是肉食者的兩倍。疲勞後恢復、強壯以及敏捷這三項要素，素食者都比

肉食者還要好。而素食者疲倦負荷的時間，為肉食者的兩到三倍，這表示吃素的體力比吃肉好。很多人說吃肉之後感覺好像比較有體力，這是因為肉消化後會產生一種化學物質，它會刺激我們的神經，讓我們的神經比較興奮，所以感覺上好像比較有體力，其實就像吃興奮劑一樣，那是假象。

舉個例子，有運動家，是韓國馬拉松的選手，他獲得十一屆柏林奧運的馬拉松冠軍，為韓國人得到第一面奧運金牌，他叫孫基禎，這個人就是終身的素食者。如果吃素沒有體力的話，他跑馬拉松就不可能得冠軍，因為馬拉松需要很多的體力；但是他是個素食者，他卻是馬拉松的冠軍。而我們看到多數的運動家壽命都是比較短的，美式足球的隊員，平均壽命只有五十四歲，可是這位仁兄享年九十歲。這麼樣激烈的訓練之下，竟然還有這麼長的壽命，為什麼？因為他是個素

食者。很多人說那是亞洲人，有沒有西方人的例子？有，九面奧運短跑選手卡爾·路易士，他曾經說過，他說我參賽表現最佳的那一年，正是我吃素的那一年。而且我告訴大家，這個選手是嚴格的素食者，他是連雞蛋跟牛奶都不吃的，但是特別有體力，特別有爆發力，這是從人類來看。

再從自然界來看，有體力而且長壽的動物都是吃素的，這個確實我們看到很多；大象、馬、牛都是很有體力的，你怎麼能說吃素沒有體力，這是很重要的一个觀念。兒童適合吃素嗎？很多人常問這個問題，我都回答是的。因為很多的研究都證實，吃素的兒童發育非常的正常，而且頭腦的反應跟身體，都比肉食的兒童好。可是很多人會說，好像素食的兒童，看起來比較瘦。對，這是對的，比較苗條，比較瘦，難道要胖才好嗎！現在很多的觀念不一定是對的，我們看到人

就說，你變瘦了，難道瘦就不好嗎；吃飯的時候我們都跟人家說你要多吃一點，難道多吃一點就比較好嗎！這些都是需要去思考的問題。我們看到中度肥胖的兒童，高血壓發病率是百分之三十；重度肥胖的兒童，脂肪肝的發病率死亡百分之八十；而且百分之八十的兒童肥胖，會延續到成年人的階段，這都是我們需要警惕的。

其實只有偏食才會引起營養不良，素食不會。很多人以為素食的兒童，到青少年的階段，發育不如肉食的兒童，也有這樣的研究報告。但是請問現代的人發育曲線正常嗎？不正常，是錯覺；我們以為吃肉長得很快，是錯覺。為什麼是錯覺？我很簡單的問大家一個問題，請問現在的雞，從牠出生養到大，到市場、屠宰場，多久可以吃；有人說三個月，我告訴大家，二十八天就可以吃了，三個月太晚了。你看一隻雞的壽命七年，為什麼二十八天就可以吃，牠怎麼養

的？大家有沒有想過怎麼養的，對，就是飼養生長素。而二十八天牠有能力把生長素排出去嗎？沒有能力，一定是殘留在雞肉裡面。一隻豬十五年的壽命，多久可以吃？半年就可以吃了，否則牠趕不上現在的市場經濟。我告訴大家，這些生長素殘留在肉類當中，最後到人體裡去了，所以兒童的生長曲線正常嗎！

我看過一則報導，這是WHO的報導。十八世紀的歐洲女性青春期是幾歲才來？十八歲。我看到這個數字我都嚇一跳，我說怎麼可能；現在十八歲的外國女孩子，看起來就像二十八歲一樣，就像我們東方女性二十八歲一樣成熟，確實記載就是這樣。為什麼會青春期提早了將近七年的時間，為什麼？因為技術濫用的問題。我們現在到醫院裡面的內分泌科看看，大排長龍，而且都是小孩子在掛號。我告訴大家，最讓人痛心的、不忍的是我看到在中國大陸的報導；在北京一

所很有名的醫院內分泌科，一個最年輕的案例，四歲就來月經。我們思考一下，這孩子的問題是從哪裡來的？以前沒有這麼多的速食餐館，我們說的是西方的速食餐館，而現在一個城市裡面可能有好幾家，這些生長激素吃得太多，所以她長得非常的快速。是不是好事？我告訴大家，這不一定是好事，這個大家要有智慧去判斷。

再說老人適合吃素嗎？當然適合。大家看許哲女士，她是新加坡的國寶，號稱一百零九歲的年輕人，她說她現在還在照顧很多七、八十歲的老人。為什麼這麼長壽？她說她長壽的祕訣就是開心加素食。什麼人最快樂？仰不愧於天、俯不忤於人最快樂，助人為樂，她不做虧心事所以快樂。她吃素，而且她從她媽媽的肚子裡面就開始吃素，她叫胎裡素。所以孕婦適合吃素嗎？適合，因為她媽媽也活到一百多歲。這也是非常好的一些例證，給大家做表演，告訴大家這樣

的生活方式最健康。因為她吃得很簡單，非常的簡單；青菜都是用白水燙過就吃的，也不加什麼調味料，很簡單。人吃得愈複雜對身體健康愈不好。以上講的都是人身體健康的問題。

再來探討地球健康的問題。人不可能獨立於地球之外而存在，到目前為止地球也是我們唯一生長的家園。而我們來看一下，吃肉到底對環境、對地球有什麼傷害。從一九六〇到一九九〇年，肉品的消耗量增加好幾倍，愈來愈多人把漢堡當成正餐，肉類已經從配菜變成主食，每天有大量的剩肉被倒到餿水桶裡面去。我曾經參觀過一個大學，大陸一個知名的名牌大學，中午的時候到他們的餐館去用餐，看了之後心裡很難過；因為大部分的學生，並沒有把盤子裡面的東西吃

完就倒掉，大多數的人都是這樣。我去問他為什麼不吃完，他說如果把它吃完多丟臉。這樣的價值觀是很可怕的，它跟我們瀕臨危險的環境有沒有關係？我告訴大家，關係很密切，這些食物都是經過非常多的代價換來的，但是我們可能不知道。

舉個例子，就以美國一九九七年為例，家畜的總量是人口的四倍，請問帶來的第一個問題是什麼？牠會排泄，動物有排泄物的問題。這是十年前的數據，當時美國的家畜，還不算家禽，只有家畜而已，一年產生的糞便量是十六億噸，分給每個美國人，每個人可以得到六千磅糞便。這裡有人統計，美國牲畜所產生的排泄物量，是全美國人民排泄物總合的二十倍。請問牠們會不會自己去蓋下水道？當然不會。請問這些糞水流到哪裡去？直接排到下水道去了，污染的地下水，需要納稅人的錢來清理，大概要二、三十億台幣，這只是水的一

部分。

吃肉還要污染更多的水，我分析給大家聽。因為在美國（其實在很多的國家都是這樣），大多數的穀物不是給人吃的，而是給動物吃。有百分之八十的玉米，百分之九十的黃豆和麥子，都是做成飼料。想想看，這些植物灌溉要用多少水！除了灌溉需要水之外，在養這些植物的過程當中，要很多的化肥、殺蟲劑、除草劑，這些統統會污染地下水，這些要是把它算起來，那就很難算了！我們吃一塊肉，得到一塊肉所付出的水資源的代價，就很難算了。曾經有人很粗略的去估算，他說得到一磅牛肉要五千加侖的水。同樣的得到一磅的蘋果，只需要四十九加侖，就是百分之一的水，就可以長出同樣重量的蘋果來。馬鈴薯更少，馬鈴薯只要二十五加侖，就是兩百分之一的水就夠了。所以我們就了解到，在養肉食的過程當中，生產肉類的過程

當中，我們花費了一百倍到兩百倍的水資源，那是淡水資源；淡水資源在地球上非常的少，而我們看到最近天氣愈來愈熱，水資源也愈來愈拮据。

大家看這張照片，上面是一九七八年在聖母峰拍到的狀況，下面是二千零四年拍到的狀況。我們一比較，發現在同一個地點，不同的時間，拍出來兩張照片明顯的不一樣。哪裡不一樣。冰山減少了。冰山的融化，其實給我們帶來了非常重大的危機，因為淡水資源裡面，有非常大的部分是儲存在冰川裡面的。當這些冰川融化之後，在整個喜馬拉雅山，它的東西南北麓養的人口有多少！長江、黃河的水，印度、巴基斯坦，這些地方的水源，幾乎都是由喜馬拉雅山的冰川來提供的。這是人類的水庫，但是它不停的在減少。再看美國的科羅拉多河，河川的寬度也大不如前。再看鹹海，它的狀況愈來愈危急，縮小

得很快，這曾經是四大內陸海之一，確實地貌改變得太嚴重了。再看亞馬遜河二千零五年的狀況，亞馬遜河其實它的流量是長江的好幾倍，曾經是長江的好幾倍，它也會乾掉。這是第一個水資源的問題。

第二個問題，就是我們用穀物去換肉類明智嗎？假設我們在孤島當中，自己去種植，種植出來的穀物，拿來換食物。譬如說我們有十二磅的穀物可以換什麼？可以換五十四碗的玉米片，也可以換十二條法國麵包，吃這些食物都可以活一個禮拜；就是你省吃儉用，這些量可以活一個禮拜。如果你說我不吃素，我要吃肉可以嗎？可以，但是你只能換一磅的碎牛肉。這是什麼意思？我們看到十二比一這個數字，我們先記著十二比一；我最近看到的狀況，是十六比一；還有一個報導是十八比一。為什麼？因為現在地球的表土資源，揮霍得非常厲害，土壤非常的貧瘠，我們養出來的穀類營養成分大大的打折

扣。以前十二磅的穀類可以養一磅的牛肉，現在要十六磅的穀類才能養一磅，甚至於要十八磅，所以就是十八比一的比例來換肉吃。這帶來什麼問題？就是十二倍的土地才有肉吃，或者十六倍，或者十八倍；也就是養活一個吃肉的人，比養活一個吃素的人，要用十二到十八倍的土地。

請問土地哪裡來？很簡單，把森林砍掉就可以得到土地；這是人類現在想出來的辦法，把森林砍掉，可以爭取到很多的耕地。請看這張圖片，這是亞馬遜雨林開發的狀況，這是一九七五年的時候衛星探照圖；到了一九八六年，只有十年的時間，你可以看到出現一條一條的東西，它是把森林推掉所以變成的良田。到最後，二〇〇〇年的時候，簡直慘不忍睹。我們不要以為只有一條一條的，大家不要忘了，這是從太空當中看的，每條原來都是一大片的森林。我們都了解，森

林是地球的肺部，這個肺砍掉了，地球的呼吸就出了問題，二氧化碳的值就上升。可見這些是有關聯性的，我們現在要從宏觀的角度來思考這個問題。

土地的揮霍，造成目前表土的資源流失得很厲害；在自然界每五百年才能生成一寸的表土，現在預估每十六年就流失掉一寸。為什麼？因為我們要用化學肥料來養這些植物，造成地板結化貧瘠，然後表土資源流失，然後沙漠化，到時候要種東西都很難，這是個嚴重問題。為什麼會有沙漠化的問題？根據大陸的報導，大概是四、五年前的報導，呼倫貝爾草原退化的面積超過兩萬平方公里，佔可利用草原的百分之二十一。後來去探討原因，發現是因為放牧過度，羊養得太多了，羊肉、還有羊毛的需求太大了。

從人類的歷史來看，古今中外都看不到像現在這樣養動物的規

模。這種集中養殖的方式，是近代才有的。而這種方式到底對地球有多大的傷害，我們從以上討論可以看到傷害太大了，這樣做太不明智了。這種集中養殖的政策，很多的國家已經開始在研究、開始在檢討；其實不應該這樣飼養動物，太糟蹋地球的資源，十二倍、十六倍、十八倍的糧食，才能換一點點的肉。想想看，這個問題嚴重！請問有沒有發現物價在上漲？我告訴大家，沒有一個人沒有感覺。什麼東西漲？原料漲。什麼東西叫原料？麥子漲了！你看麵包漲了多少倍，很多的廠商還唉唉叫！為什麼？成本不夠，麥子漲得太厲害了。為什麼麥子會漲？大家想想看，為什麼會漲！

！
！
！
！
！

接下來看荒漠化的問題，沙塵暴，還有泥石雨，現在泥雨都出

現了。過去這些氣象學上的名詞，我們是連聽都沒有聽說過的。不要以為這跟我們沒有關係，因為這些沙塵暴會越過海峽飄到台灣來。我在大陸看到一則新聞，就是日本人到大陸去種樹。為什麼日本人跑到日本去了。所以現在看地球，不能再用自己的角度來看，不能站在台灣的角度來看世界；應該從世界的角度來看台灣才對。我們不能夠在很窄小的、自我的天地裡面，去思考這些問題，要有世界觀。為什麼？因為現在叫地球村，地球村很重要。我們不可能很快樂的，獨自生活在這片土地上面，而忽略了其他地區的衝突；心量要拓開，國際觀要有。

再從溫室效應的角度來看二氧化碳。養殖一頭牛，一年要產生四噸的二氧化碳；養一頭豬，四百五十公斤；養一頭羊，四百公斤的二

氧化碳。很多人在思考，養一個人到底一年產生多少二氧化碳？我告訴大家，比前面都少，只有三百公斤。所以看到這個數字，我自己都嚇一跳，為什麼嚇一跳？因為我感覺到，養一頭牛產生的溫室效應氣體，竟然是人的十幾倍，我們這樣做合適嗎！再看看，開一台二點零的房車，請問一年兩三萬公里的里程在開，一年產生多少二氧化碳？我告訴大家，比一頭牛少；大概只有三千多公斤而已，比一頭牛還少。這個很容易比較，可見我們是拿很多的資源在養這些東西。不單是二氧化碳，甲烷也是非常重要的溫室效應氣體，它的溫室效應效率是二氧化碳的二十三倍；而全世界有百分之十五的甲烷，是來自於農場動物的糞便。以上這些都是問題，非常大的問題。

再看南極的空照圖，拉森B號冰架五千億噸的冰，我們來看一下從一月三十一號到三月份，在三十五天之內完全融解的狀況。大家

看這個動畫，五千億噸的冰全部融解，科學家預估要兩年的時間。現在不需要兩年的時間，只三十五天就全部融掉，全部垮掉，原因在哪裡？地球太熱了。很多人講這跟我有什麼關係？有關係，全地球村都有關係。因為海冰融化之後，接下來是陸冰要融化；海冰擋在前面，陸冰在沒有這個阻擋之後，整個冰貌會垮掉，垮掉之後陸冰的融化跟我們當然有關係。

大家看這張照片，這是在南太平洋的一個島國，叫吐瓦魯拍到的。吐瓦魯這個島國，我告訴大家，在公元二〇〇〇年的時候，已經在做一件事情，什麼事情？舉國遷到紐西蘭去。為什麼要這樣做？因為淹水。這個國家的海拔太低了，只要海平面稍微上升，整個國家就會被淹沒，所以這個國家是第一個因為溫室效應而亡國的國家。我們想了都覺得很可怕，沒有發生瘟疫、沒有發生戰爭，怎麼會亡國？因

為溫室效應，陸冰融化淹水，它就分十年的時間，到二〇一〇年整個國家遷到紐西蘭之後解散，這不就是亡國！

我們來看一下，到底地球有多少陸冰？有兩塊大的冰塊，一塊是南極洲，另外一塊是格陵蘭；這兩塊大的冰塊全部融掉之後，科學家預估海平面上升七十公尺。大家想想看，海水上升七十公尺是什麼樣子？我告訴大家，就是沿海的地區，現在沿海的城市可能都會沉在海底。大家想想看，從宏觀的角度來看，我們現在把所有的精力，都花在這些沿海的地區在經營，請問我們賺到了嗎？請多思考這個問題。現在格陵蘭冰川的融化狀況已非常的嚴重；一九九二年到二〇〇二年，十年的時間所融化掉的量，小於二〇〇二到二〇〇五這三年的時間所融化的量，可見情況已愈來愈嚴重了。

再回頭來看台灣，台灣現在是全世界排放二氧化碳密度最高的國家，這個地區所排放的二氧化碳是全球最高的，平均每個人貢獻十二噸；高雄市每個人還貢獻到三十七噸，三十七噸大概是全球平均值的三倍。再看台灣的地勢，水只要上升六公尺、十五公尺跟二十五公尺的狀況（不需要七十公尺），就有很多地方被淹沒掉，而這些地方都是現在所謂的最繁華的地區，這個問題是多麼嚴重啊！再看上海的狀況，整個太湖都不見了，這是一個電腦模擬的圖，它就是講現在念的地理以後會變成歷史，只有在歷史書籍裡面看得到以前的地圖就是這樣。

還沒有看到的是風災、雨災、水災。去年八月桑美颱風，造成

大陸一百五十萬人無家可歸，為什麼？因為溫室效應。溫室效應海水的溫差太大，造成強烈的氣流，這是颱風；有時也形成龍捲風，美國龍捲風愈來愈大。而我告訴大家更可怕的事，中國大陸在去年也有龍捲風；在青島一個龍捲風颳起，一千多棵楊樹連根拔起，這是七月份的時候，所發生的很可怕的現象。這種叫做極端氣候，現在其實已經不叫新聞，依我蒐集的資料，光是七月份，中國大陸發生這種極端氣候，不止十幾起。甚至有一個更可怕的，北京七月伏天，就是我們講三伏天，那是最熱的時候，七月份竟然下雪五分鐘。我們以前講六月雪有冤情，七月雪有沒有冤情？冤情更大。因為是伏天，更熱的天氣，飄雪五分鐘，我們看了之後都心驚膽跳，那太可怕了。請問這是天災還是人禍？我們現在要把它歸罪叫天災都覺得怪怪的，因為確實不是天災。再看印度孟買二〇〇五的狀況，以及歐洲洪水的狀況、非

洲旱災的狀況。我告訴大家，現在確實不是旱，就是澇；不是沒有下雨，就是乾旱，要不然就是一次下很多，讓你淹水，沒有辦法收拾，極端氣候就是這樣。再看非洲乍德湖的狀況，乍德湖是非洲的第一大湖，一九六三年還是非常大的一個湖，到最近二千零一年已快乾掉，已經不是非洲的第一大湖了。乾旱缺水，海平面上升，洪水氾濫，帶來的的是什麼？帶來的是稻米產量的銳減，我相信大家感受到了。稻米是對溫度非常敏感的植物，夜間的溫度上升一度，稻米就減產百分之十。

那我們來看一下，我沒有台灣的數據，我只有大陸的數據，大陸川渝地區，就是四川重慶地區，去年強旱水稻的減產五百萬噸（強旱就是天氣太熱）。大家可以看到二千零六年的這個點，是有史以來最低的點，我告訴大家，二千零七年恐怕還會下探。為什麼？因為今年

川渝地區不是旱就是澇，水災很嚴重也很可怕。反應在哪裡？物價指數，原料的物價指數上漲了，整個物價上漲得不像話。我告訴大家，全世界都這樣，不是只有台灣，請問是天災還是人禍！

由這些數據可以得到以下的結論：第一個，集力養殖牲畜以供應肉類是養活人類最昂貴的方式，那太昂貴了，代價我們都付不起。第二個，生產動物性蛋白效率非常的低，要拿十二倍到十八倍的植物性蛋白，才能換一點點動物性蛋白，而且生產肉所需要的水是小麥的一百倍。所以美國人平均食用肉量減半，可以減少百分之三十的農地，跟百分之二十四的水污染。但是如果完全素食，可以提供的效益有多大，大家去思考一下這個問題。所以吃素已經不是一個宗教性的議題，不只是宗教徒才應該吃素，我們應該造成社會風氣，認為吃素是最高尚的行為。其實吃素真的是很高雅的行為，為什麼？因為這叫

做有後的思想，有後代子孫的思想；否則我們現在所幹的正是斷子絕孫的事情，這個帽子並不是強加上去的，因為事實上就是在做這個事情。

我們來看一下，養一頭乳牛所損失掉的蛋白質多少？百分之七十八。而且我告訴大家，這是最高的效率，為什麼？因為牛奶的蛋白質含量很高，它算是損失掉最少的。可是不要忘記，換來的卻是促癌劑（就是動物性蛋白）。再來養雞損失掉百分之八十三，養豬損失掉百分之八十八，養肉牛的話，損失掉百分之九十四的蛋白質。俗語說「賠本生意沒人做，殺頭生意有人做」，但是人類天天在做賠本生意而不自知，而且這個本還賠得很不值得，這個生意做得太差了。

我今天看到一則新聞，說有糧食危機，請問我們有沒有糧食危機？我告訴大家，沒有糧食危機。如果我們不吃肉的話，這個世界將

會有很多的人，可以吃到更豐富的一餐；因為我們不拿十二倍到十八倍的土地來換肉吃的話，有更多的人將可以得到更豐盛的一餐。所以請發出我們的愛心，世界是個共同體，我們在這裡有非常好的一餐吃的時候，也想想看，吃不上這一餐飯的人有多少，我們忍心拿這麼多的資源，只有供我們自己享用嗎！再來我們也該為子孫著想，不能只考慮到我們這一代，因為這叫無後，斷子絕孫的思想，不可以的。所以我們捫心自問，吃這塊肉真正的成本是多少，難道是買肉所付出的那筆費用而已！

很多人說吃肉不好，那吃魚好嗎？我告訴他吃魚更糟，糟在哪裡？因為所有的污染統統排到水裡面。我們今天因為時間的關係，我沒有辦法把這個講得很詳細，但是我告訴大家，魚的污染現在真的非常的嚴重。我剛剛講P O P S，這個叫做永久性的有機污染物，對人

類有什麼樣的傷害？有三個，致畸、致癌、致突變，就這三個。這個我今天沒有辦法講得很清楚，但是大家知道很毒就對了，而這個東西在魚裡面很多。吃魚對生態有影響嗎？有影響，因為現在將近百分之九十的大魚，已經快被捕撈精光了，魚群的數量在近十五年之內，銳減了百分之八十。就是這個世界有人類以來，從來沒有一次，像現在的人吃魚吃得這麼超過的，把整個海洋的資源快要吃光了。而整個地球十七個主要的捕魚區，已經不勝負荷了，其中有九個更到達枯竭的邊緣。

很多人說吃捕的不好，那我吃養的可以嗎？我告訴大家，吃養的更糟，比吃捕的更糟。為什麼？因為你拿什麼來養牠，我告訴大家，養的魚消耗掉全球百分之八十七的魚油，跟百分之五十三的魚糧。就是我們養的魚，等於是從海裡面撈出來的，一樣是把海裡的資源枯

竭。而且這些魚場破壞海洋的生態，它所排出大量的抗生素、賀爾蒙、氯化物，污染大量的海水，跟我們的地下水。所以吃養的更糟，沒有更好。我們看到抗生素濫用的問題，這是海水養殖造成的問題；肝腎功能的障礙，骨髓的抑制，再生性障礙性的貧血，還有神經系統的傷害，多功能性的障礙等等都是。

現在有很多很奇怪的病，你找不出原因，我跟大家講，這些疾病多半跟這些有關，和藥物的濫用，養殖的浮濫，脫離不了關係。而這個問題已經很嚴重，但是很多人沒有辦法把這些關聯性連上。所以養殖的鮭魚，牠的戴奧辛是野生鮭魚的十倍，為什麼？生物性累積。什麼叫做生物性累積？食物鏈最下層的是植物，是生產者，然後一級消費者，二級消費者等等，再繼續上去，可是愈往上累積的化學物愈多。所以很多人講吃肝補肝，告訴大家吃肝不能補肝，為什麼？肝是

解毒的地方，肝臟的污染物最多。假如我們炒一盤肝吃下去，把動物的污染物全部一次接收過來，那對肝的傷害是最大的，這是生物性累積的問題。所以我們想居於食物鏈最上層嗎？我不想。為什麼？因為污染太嚴重。

很多人告訴我說，吃肉有害，我同意，但是吃素也有農藥不是也有害嗎？對，吃素也有農藥，沒講錯；可是通過生物性累積，吃肉的人血液裡面的農藥殘留量，比素食的人還要高很多。有個研究發現，他把肉食者、蛋奶素食者，跟純素食者的血液拿出來檢驗，發現農藥殘留是十五比五點五比一。吃肉的人，血液當中的農藥，竟然是吃嚴格素食者的十五倍，這個量太驚人，是生物性累積的結果。這個我在最後一天，也會跟大家用一張圖片講得很清楚，非常的清楚，讓大家了解到，確實我們應該知道怎麼生活。很多人講，我活了幾十年，難

道不會生活嗎？不見得。我們怎麼生活得很健康，怎麼生活得讓地球永續的生存，這問題太大了。

肉伴隨著其他問題，第一個抗生素的濫用，這個我們剛剛已經說過了。第二賀爾蒙的濫用，你看一隻雞七年的壽命，為什麼六週就可以吃了，而青春期的提早對人是好的嗎！現在有很多的疾病，已經都聯繫上了，影響很大。一個人愈早成熟，可能壽命就愈短；也為將來成長時候的疾病，種下一個非常不穩定的因素，即使將來要調整都很困難。我們希望每個家庭都平安，我們希望每個家庭都幸福。怎麼做？從原因開始避免，就是讓我們整個家庭把不健康的原因都避免掉就好了，讓整個社會不健康的因素避免掉就好了。不好的原因已排除，就不會有不好的結果了；而這由因到果的過程，確實只有教育這條路做得到，其他的路做不到。經濟的改善做不到，政治的民主做不

到，軍事的發展做不到，外交的交往做不到，只有教育做得到；因為把問題的根本抓出來，這個要有良知，一定要有良知，人類一定要從現在開始恢復我們的良知。因為良知是本有的，不是外來的，我們都有良知，看到這些狀況，我們沒有一個人不憂心忡忡的，都為我們的後代子孫憂心忡忡的。也許我們想的不是自己，想的是我們的子孫怎麼辦的問題。

其他的問題還有沒有？有，添加劑的問題。我們看到這麼多的保色劑、防腐劑，只是為了讓我們看起來顏色很好看；我們很少思考食物從哪裡來的，很少想這麼漂亮的物品，這麼漂亮的肉類，它是真的嗎！所以我們看到很多的魚非常的潔白，非常的光亮，可是牠的眼睛卻是混濁的；因為用很多的化學物品，去處理過它的表面，這是問題。

還有沒有其他的問題？有，動物情緒的問題，就是長期以來，我們忽略了動物也有情緒。動物的情緒很糟的時候，請問牠的肉會很好嗎？不會。我們思考一下，一頭牛、一隻雞，現在怎麼養出來的？養雞場的籠子那麼密，一個養雞場養七、八萬隻的雞，一隻雞從出生到走進屠宰場，終身沒有辦法張開翅膀，請問牠會快樂嗎；牠不快樂，牠的肉會營養嗎！我有個朋友（他不是吃素的）告訴我，現在的雞跟十年前的雞是不一樣的，吃完之後，用手把骨頭折斷的時候，發現雞的骨頭不紮實，沒有那種硬度，顯然缺乏鈣質。而且現在很多的雞被查出來有癌症。請問我們這樣養出來，牠的情緒那麼糟，我們再去吃牠的肉，我們會健康嗎！

動物本身的病非常的多，疾病叢生。我們來看一下，蛋雞如何被剝削。我們看到牠在出生的那天，沒有麻醉的狀況之下就把嘴巴剪

掉；雄雞就把牠殺掉，因為雄雞的肉不好吃。到第十四週的時候第二次去喙，十六週的時候把牠關到籠子裡面，終身沒有辦法張開翅膀。而且眼睛瞎掉，為什麼？因為牠的環境裡面糞便太多，糞便所升上來那種氣味刺激眼睛，讓眼睛都瞎掉了，很多的雞是瞎眼。一年之後為了提高牠的產率，強迫牠斷食，把所有毛的都脫掉，為什麼？不讓牠用養分來長毛，把所有的養分集中去下蛋；剝削，這樣嚴重的剝削。牠終身要站在十五度角的雞籠裡面，因為方便人類收蛋；牠下蛋之後蛋會滾下來，可是沒有想到，一隻雞一生都要在十五度角的斜坡上站一輩子。我們想想看這個酷刑，這是我們想都沒辦法想像的，我們吃的雞蛋就是這樣剝削來的。兩年之後產率太低，送到屠宰場去做雞肉罐頭，我們看到都覺得太殘忍，太不忍心。

其實我們可以選擇更營養的方式，我們可以生吃紅蘿蔔把汞結合排出體外，我們可以吃黑木耳清我們的血液；我們可以吃海藻類、海帶類抗輻射，因為現在用電腦的人很多，需要抗輻射；我們可以喝綠豆湯解毒，這都是很好的選擇。我們可以吃菠菜預防心血管的疾病，綠茶可以預防癌症，花椰菜也很好，燕麥很適合老人，因為降血壓。我們吃果仁，果仁富含維他命E可以降低膽固醇，蕃茄茄紅素等等，這都是非常好的東西。但是很多人告訴我，吃素雖然很好，可是還是很多人吃素得癌症。我說對，因為他不會吃；不是吃素不好，是因為他不會吃。

怎麼吃素才健康？第一個不可以煮太油，可是不容易做到。我們

去很多的餐館看，都太油了。但是問題能怪他嗎？他不煮那麼油我們會喜歡嗎！我們不喜歡，所以問題還是出在我們身上。不要放糖、不要放鹽，最好味精統統丟掉最好。

蛋白質不能攝取過量，不能說那個東西好就一直吃，不行；多吃堅果類。很多人說要吃深海魚油，我告訴他不要吃深海魚油，我說你冒生命危險去吃深海魚油幹嘛，污染太重；你吃果仁就好，你吃這些堅果類，它的油跟深海魚油的結構是一樣的，一樣可以得到魚油的營養。不要吃加工的，你不要吃素雞、素鴨、素鵝、素魚，為什麼？因為含有防腐劑。再來葉菜類、芽菜類、根莖類要均衡攝取；不能聽人家講，芽菜類很好就猛吃，錯了，不行，要適量。最後一個原則，吃當地當季的食物。


其實像瘋牛病、口蹄疫、還有禽流感，這都是每年在通報的；

禽流感尤其每年都在通報的，這都是很嚴重的。我們要喚醒人類的愛心，為什麼？因為我們正在跟時間賽跑，各位朋友，真的在跟時間賽跑。印地安酋長曾經做過一個忠告，他說我們只有等到，最後一棵樹被砍掉了，最後一條河被污染了，最後一尾魚被捕食了，人類才會發現原來金錢並不能充饑。當我們改變飲食，地球有什麼樣的改變？森林增加了、水污染減少了、水資源豐富了；一個健康的森林，比飼養一大堆的牲畜還有意義。吃素對我們的影響是什麼？倒入河裡面的化學品減少了，癌症、中風、糖尿病減少，肥胖症減少。停止動物的脂肪在我們的血液當中流動，這些動物、這些牲畜將會感謝我們，我們的子孫也會感謝我們。

所以各位朋友！讓我們看看這片森林，我們忍心把它砍掉嗎；這片森林難道是一片商品嗎！大自然不是一片商品，它不是一個可以不

計任何後果，任意榨取，卻不嘗試著去了解的東西。相反的，在共通的生命網絡當中，我們是大自然的一部分，我們的生命由它而來；珍惜大自然就是珍惜我們自己，當我們真正感恩並關懷大自然的時候，我們的生命才有意義。希望大家想到我們的子孫、想到我們的地球，當然想到我們的健康的時候，也考慮到地球也要永續經營，所以今天就讓我們的素食啟航。





附錄一：素食者的體力

附錄二：如何排毒防癌

附錄三：吃出健康的素食

~擷錄自「新世紀健康飲食」



健康 是最重要的 財富

周泳杉老師 講述







附錄一：素食者的體力

擷錄自「新世紀健康飲食」·周泳杉老師主講

有很多的朋友有這樣的疑問：「素食者的體力好像比較差。」一般的朋友都會有這樣的考慮，好像吃素的人看起來身體比較虛弱，比較沒有精神。其實這些印象都是成見，並沒有實質的道理，怎麼這樣說呢？我們調查過很多的研究報告，跟這樣子的認知是相反的。很多知名的學校，像耶魯大學、密西根大學、布魯塞爾大學，有很多的研究團隊，曾經做過很多的實驗來比較，到底是吃素的人身體體力比較好，還是吃肉的人身體比較好？產生了非常多的實驗結果，結果都發現素食者的體力，並沒有比較差。

我們來看一下，第一個素食者的精力約為肉食者的兩倍。這是在

很多的研究裡面，我們萃取出來的幾個項目，素食者的精力比肉食者還要好。第二個，疲勞後恢復、強壯以及敏捷，這三項指標，素食者都比肉食者還要表現得好。就是素食者在工作疲勞之後，只要稍事休息，他就可以恢復生理的體力；而且在強壯跟敏捷（就是動作非常的敏捷），這樣的指標上都優於肉食者。最後素食者疲倦負荷的時間，大概是肉食者的兩到三倍，也就是同樣做一個勞力的工作，他疲倦負荷（從工作到疲倦）的時間，大概是肉食者的兩到三倍。

也就是說吃素的人是精神面貌，或者是各方面動作的敏捷。還有甚至於我們前面說過的，智力的發展也是優於肉食者的。

從這些實驗結果，可能有些朋友還是感覺有問題。因為現在大多數人都希望看到證據，或者看到實際的例子，運動家現身說法。在十一屆的柏林奧運，馬拉松的項目有個冠軍的選手，是韓國的選手叫



孫基禎先生。這位先生他是個素食者，我們都曉得，馬拉松比賽，是非常考驗體力的比賽，沒有相當的體力，沒有辦法順利的跑完全程。甚至於拿到冠軍，那個體力的負荷，耐力的考驗，不是一般人可以做得到的。而我們看到這位韓國選手，事實上他得到了冠軍的頭銜，而他是一個素食者。十一屆的柏林奧運，因為有了這樣選手的出現，造成當時輿論的一些轟動，也讓很多的德國人，因此對素食有很大的改觀，這個事件也影響到很多的歐洲人認同素食。

在運動員的調查裡面，發現很多的運動員，其實壽命並不是很長。有一份調查報告顯示，美式足球的隊員，他們的平均壽命，大概就只有五十四歲。為什麼？其一可能是跟他們體力的這種訓練，違反了身體正常的生理特徵，這是其一。其二很有可能是因為他們的飲食的結構裡面，肉品的含量太多。當然這是一般人的成見，認為吃肉比

較有體力、耐力，事實上反而可能適得其反。馬拉松選手孫基禎先生享年九十歲，他終身接受付出體力、勞力嚴苛的訓練，可是居然可以這樣長壽。我們從這個壽命的指標來看，又更加肯定素食對身體的效益，它不但沒有讓選手的成績下降、體力衰弱，反而讓他締造這麼好的成績，而且長壽。

很多的朋友聽到這裡，也許會認為這是特例，或者這是東方人的例子，有沒有西方人的例子？有的。九面奧運短跑金牌卡爾路易士曾說，我參賽表現最佳的一年，正是我開始吃素的那一年。我想卡爾路易士是所有關心體育訊息的朋友，非常熟悉的一位運動明星。他在奧運場上金牌的數目，也是很少人有辦法達到這樣的金牌數目。他一開始的時候並不是素食者，而是後來他調整了他的飲食之後，他發現素食讓他的體力更佳的，更上一層樓。甚至於這位運動家在做集訓的時



候，還是嚴格的素食者，連牛奶跟雞蛋一點都不沾的。這個狀況告訴我們，因為人類在消化肉食的時候，要付出很大的能量。一般來講臨床醫學做過這樣的研究，它發現在能量的獲取上，我們吃蔬菜水果，大概可以回收百分之九十的能量。因為消化需要浪費能量，而消化蔬菜水果對我們的生理構造來講，消化能量比較少，比較容易。

所以付出百分之十的能量，就足以把蔬菜水果消化，剩下百分之九十的能量是可以回收的。吃一碗米飯，平均大概是需要百分之三十的能量來消化，所以它能夠回收的能量，降到百分之七十。如果是吃肉類的話，不管是什麼樣的肉類，吃到我們肚子裡面，因為我們的生理構造，不是用來適應消化這些肉類的，所以它必須花更多的能量，才能把這些肉類給消化掉。臨床的研究發現，人類居然要付出百分之七十的能量消化肉類。所以吃肉，我們只能回收百分之三十的能

量，這是非常沒有效益的一件事情。所以在能量的損失非常高的情況下，就透支了我們的體力跟精力的消耗。所以這些運動家很清楚的了解到，這樣的生理特徵。因此卡爾路易士在他集訓的時候，甚至於連牛奶跟雞蛋都是不吃的，這個讓他的體力跟爆發力，都有非常好的表現。當然卡爾路易士只是眾多吃素者，表現良好的運動員之一。

運動家大衛史考特曾經說，「運動員需要動物性蛋白質的說法，其實是可笑的謬論。」因為他本身是素食者。大衛史考特曾經連續三年，贏得夏威夷鐵人三項持久賽的冠軍。什麼是鐵人三項持久賽？第一個，他必須要先克服的是二點四英里的海裡長泳；第二個是一百一十二英里長程的單車接力；再來最後他還要跑二十六點二英里的長跑抵達終點。從鐵人三項持久賽的歷程上來講，沒有相當龐大的體力，沒有相當優秀的耐力表現，是做不到的。適應這麼激烈運動的



肌肉協調性，比一般的人有更大的考驗。沒有體力怎麼能做得好？因此素食並不會讓一個人沒有體力、耐力。

我們再來看另外一個運動家愛德溫摩西。他曾經在一九七六年到一九八四年三次的奧運期間，囊括四百米跨欄金牌。更曾經在一九七七到一九八七年幾年之間，在世界上各種跨欄賽事裡面，創下了一百二十二場比賽，連勝的記錄。摩西是個黑人的名將，他是吃素的，並沒有靠肉食，來得到他的能量。一般人為什麼覺得，吃肉才會能量？其實這是誤解。這個誤解來自於，肉食的消化過程當中，會產生一些類似像嗎啡的化學成分，它會刺激我們的神經系統，讓我們的神經系統，以為我們的精神狀態很好。事實上，是一種被刺激性物質所刺激的情況，而這樣的刺激會讓人對肉食上癮。

從肉食要過渡到素食，都會有一段長時間的過渡，原因在哪裡？

就是在對肉食的癮做格鬥、抗爭的階段。我們已經習慣肉食，又明白素食對人體健康的這些道理，嚮往素食的飲食習慣。那如何來順利的跨到素食？建議您可以採取漸進的模式，不需要一開始就立刻斷掉，可以慢慢的減少。從四條腿的我們先不要吃，吃兩條腿的，過一段時間兩條腿的也不要吃，我們吃一條腿的。很多的朋友問我，一條腿的是什麼？一條腿的就是蘑菇。蘑菇的味道在很多的素料裡面，其實做得很像肉食的味道，從這樣子慢慢過渡到素食。再從一條腿的過渡到沒有腿的，就完成了整個素食成功的過渡。這也是給各位朋友做個參考。

還有一個運動家叫做穆雷羅斯。他曾經在一九五六年的時候，在墨爾本奧運贏得三面游泳金牌。當時他只有十七歲，這位運動家在兩歲的時候就開始吃素了。其實兩歲開始吃素，意思就是他小的時候身



體的消化道裡面，很少接受到肉食的污染，因此他的消化道是很乾淨的。所以我們可以看到他在十七歲的時候，就有能力在奧運場上贏得三面游泳的金牌。當我們看到這些運動家現身說法之後，我們還會認為吃素是沒有營養的，沒有體力的事情嗎？事實上這個觀念我們應該要去修正。

我們發現在自然界體力好，壽命長的動物，都是吃素的。你看馬、牛、大象牠們都是吃素的，我們能說牠們沒有體力嗎？千里馬這麼有體力的表現，牛牠能拉載重物的能力，是一般動物所無法比較的。再來大象，這麼龐大的身軀，牠的能量來源只有靠什麼？靠植物的膳食。牠不是很健康嗎？而且牠們都很長壽。自然界告訴我們只有適不適合的飲食，而沒有好不好吃的飲食。這個飲食沒有善惡，只有適不適合，適合的飲食能夠讓我們的身體健康，體力充沛，這是我們

應該要去思考的。整個世界上也可以觀察到這樣的現象，素食的族群，往往在很多臨床醫學研究報告裡面，他們在慢性病的罹患率上明顯的降低，而且體力上、耐力上、體質上，並不比一般的族群還要差。所以我們看到了這些現象之後，我們應該更有信心。





附錄二：如何排毒防癌

擷錄自「新世紀健康飲食」·周泳杉老師主講

您可以選擇「生吃蔬菜」，例如紅蘿蔔，它可以跟汞結合排出體外；「菌類」的食物，像黑木耳，它有清潔血液的功能，還有解毒的功能，食用像這些菌類都是很好的；「海藻類」，像海帶、海菜、昆布這些，都有抗輻射的效果。現代人常接近電腦，每天都在電腦前工作，海帶、海菜類的就建議一定要多吃；「豆類的湯」，像綠豆湯可以幫助我們排泄毒素、解毒。豆類的湯都是很好的飲品，不需要去買這些含糖的有害飲料，自己可以在夏天的時候熬綠豆湯，加一點紅糖或者是糖蜜，是非常好的營養食品，而且很可口健康。

「菠菜」含鐵質、葉酸，可以預防心臟的疾病；「綠茶」可以

預防各種癌症還有心臟病，包括胃癌、食道癌、肝癌、皮膚癌，這些都已經有臨床上的一些研究來支持。「花椰菜」也可以來預防癌症，它的胡蘿蔔素非常的多（不同的地方它的稱呼不太一樣，有的地方叫菜花，有的地方叫花椰菜）。「花椰菜」可以抗乳腺癌、胃癌、直腸癌，這是一個很好的食物。「燕麥」對於老人很好，它可以降低高血壓、膽固醇，預防大腸癌、心臟病等等。

「果仁」含有豐富的維他命E，可以降低膽固醇。堅果類的食物裡面含有的不飽和脂肪酸吃到我們體內當中，經過代謝，產生出來的代謝產物跟深海魚油是一模一樣的。您不必冒生命的危險去吃有很多污染的深海魚油，因為戴奧辛的超標等等疑慮，而吃這些堅果類一樣可以得到這些必須的脂肪酸。「蕃茄」裡面含抗氧化的茄紅素及豐富的維生素C，是可以預防前列腺癌跟消化系統的癌症。



附錄三：吃出健康的素食

擷錄自「新世紀健康飲食」·周泳杉老師主講

第一個，不可以太油，烹調不可以過度。可是很遺憾的，我們在很多的餐館裡面點素菜，廚師通常都會炒得很油，這是不健康的。為什麼他會炒得這麼油？因為我們喜歡吃，他也是迎合客人的口味。所以我們呼籲盡量減少外食，不要到餐館裡面去吃，我們自己煮，我們就可以煮得很清淡。

再來第二個，清淡為主，糖、鹽這些不要放太重，味精可以完全不用放。在家裡自己煮不需要這個東西，反而可以吃出食物的原味，滋味愈淡薄愈好，愈健康。

蛋白質的攝取量不能夠太高，就是豆類不要吃太多，除非是成長

中的孩子，他在長身體，老年人還有成年人就不一定要太高。

要從堅果類來獲取天然的不飽和脂肪酸，它跟深海魚油的結構是一模一樣的東西。

不宜吃加工的素料，素雞、素鴨、素鵝、素魚這些東西我們少吃，為什麼？因為這些人工的添加劑很多，鈉的含量也很高，這個我們也少用。

葉菜類、芽菜類、根莖類要均衡的攝取，不要偏食，不要聽人家講芽菜類很好，就一直吃這個。

最後，必須要考慮季節性、地域性的問題，吃當地、當季的食物，不要吃進口的食物。

進口的食物有什麼缺點？從一九九〇年到二〇〇三年，全世界海運貨物從十億噸增加到七十億噸，增加這麼的多，而海運當中的二氧



化碳排放是空運的二倍。所以選擇當地、當季的食物，不但符合我們生理的需求，也可以降低運輸跟冷藏所消耗的能源，對於溫室效應是有降低的作用。一九九〇年到二〇〇三年航空空運的里程數全世界增加了百分之八十，而飛機會產生百分之八十世界溫室效應的氣體，這些都是告訴我們不要吃進口的東西。所以呼籲要感恩、珍惜盤中的食物，每一餐食物都經過上百到上千公里的運送才抵達餐盤。四十公噸的貨車運送一趟食物所排出的溫室效應的氣體，可能相當一個人整年所排放的量。

再來，買多少，吃多少，煮多少，點多少，廚房裡面的廚餘佔我們吃的食物的百分之三十，很可怕的。而收到冰箱裡面的東西，百分之八十會被丟棄，這些東西種植的時候要花大量的能量，而烹調時、垃圾處理時、運輸時也都要能量，這些能量統統都白費了，所以唯一

的辦法就是減量，減量減量再減量，這是我們提出來的呼籲。不要有廚餘，把廚餘減到最低。

最後我們來看，人畜共通的傳染病非常嚴重，像狂牛病，這是人畜共通的疾病；像朊毒體怎麼殺都殺不死。而每年都在通報的禽流感也是很嚴重的一個問題。

請喚起人類的愛心。我們看到，這麼多的污染、溫室效應，我們正在跟時間賽跑。我們希望呼籲，從我們的飲食開始改變，來影響我們週遭的人走到更健康的飲食觀。印第安的酋長曾經給我們這樣的一個呼籲，他說只有等到最後一棵樹被砍掉了，最後一條河被污染了，最後一尾魚被捕食了，人類才會發現原來金錢並不能充飢。

改變飲食習慣對我們有什麼影響？第一個，森林增加了，污染減少了，水資源更豐富了。一個健康的森林遠比飼養一大堆家畜更有意



義。而改變飲食習慣將對我們有什麼影響？第一個，減少倒入河中的化學品，癌症、中風、糖尿病、肥胖症就減少了；停止動物性的脂肪在我們血液當中流動，這些牲畜將會感謝我們，我們的子孫也將會感謝我們。



