

医学著作《无毒一身轻—21天改变体质》

人生许多的不幸和悲哀多数都是源自于无知与疏忽，无知就是你该知道的不知道，疏忽就是你该注意而没有注意，这就非常非常不值得。疏忽所造成的伤害远远大过无知，这两个都必需要花些时间。有一个东西，是全世界没有象祖国大陆蔓延那么多的，而且你看看现在年轻人身体为什么越来越差，你看看他们肚子饿，在各大机场，甚至在贵宾室，还有在工地，我看到他们忙得没有时间吃饭。还有科学家，为什么身体越来越差，去年二月台湾发生了一件很大的新闻，很优秀的三个大学教授，很年轻的，都四十多岁，最年轻的才41岁，两个礼拜死了三个优秀的大学教授，你有空去看看。为什么他们身体这么差？你看他们平时很忙啊，口渴的时候没时间喝水，你知道他们喝什么吗？就是喝可乐汽水，你看现在小孩子是不是都这样，年轻人是不是都这样。肚子饿了，没有时间吃饭，吃什么？吃方便面。祖国大陆是全世界方便面销量最大的地区，而且年轻人吃方便面的数字比例，（对不起，那个统计数字我没有带过来），是我去年看到的统计数字，真是惊人啊！吃方便面量非常大。方便面是先用油去炸过，它是高油脂的食物，它是高热量的食物，尤其它是高磷的食物，它的磷之高几乎无以伦比，它是没有纤维的，是多盐的，是多味精调料的，完全符合癌症食品的要求。如果你家的孩子爱吃方便面，请你叫他去做一个实验，如果你养一只小老鼠，让它吃方便面，连续吃21天，它就死

掉了，你看多毒。我知道我讲完你还是要吃的，因为有时候没有时间。那怎么办呢？所以我建议你，一个月最多吃一包，吃之前先吃五斤的蔬菜，解毒。

我现在要讲的东西，就是你们每天都吃的，很可怕的东西，就是红肉。肉，尤其是红肉，在医学上已经证实，在世界上红肉消耗量最大的地区，就是得癌症比例最高的地区。什么叫红肉呢？红肉就是羊肉、牛肉、猪肉。我曾经在祖国大陆的医学院，请教了几位医学院的院长，还有几位医学专家，我说请你们告诉我，以前在困难时期，肉很少摄取的时候，尤其在配给的时候，那个时候有没有大肠癌？他们说根本听都没有听过。大肠癌一定都是喜欢吃高热量，高脂肪，高蛋白，零纤维，那就“恭喜”你，很容易得大肠癌。得大肠癌很痛苦，死之前很折磨你，所以尽量不要再吃红肉。如果你非吃不可，请你吃白肉，白肉是比红肉好的。我就想到了，最近我们在临床上发现，很奇怪，为什么小朋友，八九岁，十岁的小孩子，小女生胸部发育很快，那么小男生呢，小鸡鸡长不大。你不相信你回去看你儿子的小鸡鸡，不过他不让看不要勉强，他会生气的。为什么会有这个现象呢？后来发现他们身上都有大量的女性荷尔蒙，你知道从哪里来的吗？他们都有一个共同的饮食习惯，喜欢吃鸡，尤其是炸鸡。以前一只鸡要养九个月到一年，现在不用了，美国最快的技术已经教全世界了，三个星期，就会养到以前九个月那么大。为什么？因为打针呐，生下来就打抗生素，

让它不生病呀，打激素荷尔蒙，让它长得快呀。可是针打多了，鸡胃口不好，它不吃呀，那就长不大，不行呀，那就再打一针，叫开胃剂，那鸡就吃得很多，长得很快。问题是针打多了打得鸡都神经错乱，所以鸡都乱抓乱咬，鸡毛满天飞呀，这样也不行，那不是整个鸡舍变成斗鸡场了吗，那就再打一针镇定剂。所以你们有没有感觉，现在的鸡都笨笨地，真的，我有时候会去养鸡场看那些鸡，我请它看着我，我看着它，真的，现在鸡好笨，为什么？因为针打太多了。我有一次在一个地方演讲，讲完以后，有一个长辈，他是有糖尿病、心脏病、高血压，他说该有的病都得了，现在只剩下没有得癌症，他说我养了十万只鸡，以前就是象你讲的这样打针，现在不用打针了，我说真的吗，有良心啊，他说不，是来不及打，太多了，所以现在全部混在饲料里给它们吃了，这很可怕的。鸡蛋的胆固醇含量是所有食物中胆固醇含量最高的。我看到很多似是而非的观念，非常可怕的，以前美国蛋制品协会，鼓励大家每天吃一个蛋，后来心脏协会讲话了，一天吃一个蛋最后都是心脏病，所以我这两个月在美国看到，改了，他们做了一个好大的标牌，在高速公路边：一个礼拜吃四个蛋也可以啦。其实三个就已经会引起胆固醇问题了，我告诉你其实现在的蛋不只是胆固醇问题，更严重就是现在的鸡，母体的问题。这个鸡本身就有问题，因为吃饲料的鸡，以前要两三天才生一个蛋，现在是每天下蛋。你如果非吃鸡不可，请你自己养，好不好，它每天是吃虫的，每天在大地奔驰心情很愉快的，这样的鸡才好。不过也不要吃太多。其实现在吃鸡风险很大，尤其你在外面快餐店买到这些鸡，为什么他喜欢用油炸，

因为它已经坏掉、臭掉、腐化掉，你完全吃不出来，还觉得好香噢，太可怕了。那你说，鸡也不能吃了，那吃什么呢？鱼，鱼是我唯一不反对的，我没有讲赞成，为什么？因为鱼其实是非常好，如果你一个礼拜吃一次到两次的鱼，那么不但可以补充你足够的动物性蛋白质，而且更主要，现在在医学上证实，可以减少60%老年痴呆症，以及减少心脑血管疾病的发作。可是，现在的鱼，有一点不一样了，因为近海的鱼我们发现有很严重的重金属污染，尤其是汞，就是水银。我们发现常吃鱼的人，他们身体里面汞的含量非常高，汞就是伤肾，伤脑神经。在美国，环保已经是很严格的要求，可是工业家庭污水废水大量排入河川之后，现在美国发现河里的鱼抓上来竟然已经得癌症，而且是美国跟加拿大交界的尼亚加拉大瀑布那个地方。那你说远洋的鱼呢？远洋的鱼会好一些，没有这么严重的重金属污染，可是远洋的鱼有另外一个问题，从它捕捞到送到你嘴里至少死了六个月了。所以你非吃鱼不可，我建议你最好想办法找高山湖泊的鱼，河流上游的鱼，都是非常好的。所以你尽可能还是小心一点，因为我发现很多人喜欢吃海鲜，海鲜是比红肉要安全，可是有很多的海鲜现在都是养殖的，你特别注意，去年有一个很大的新闻，震惊全世界，各位都知道大闸蟹，让人非常非常想去吃，而且很贵很贵，可是你知道吗？去年十月二十九号，这个新闻爆发出来：广州大闸蟹喂抗生素催熟。养蟹人士自曝内幕，如果都依照正规程序养，要花两年时间，那我还赚啥！他们现在都是给它吃抗生素，让它快速地脱壳，而且更加生猛肥大，只需要五个月的时间。用抗生素和激素，来节省成本，让它快速成长。

这些东西你吃下去之后 ,你会发现现在的孩子 ,身体已经严重扭曲掉 ,整个变形 ,所以各位吃肉一定要谨慎小心。

我再讲一个 ,除了肉之外还有什么东西呢 ,是个大问题。我刚刚已经跟各位讲过 ,全世界心脑血管疾病总人数超过癌症的死亡人数。那么比例这么高的心脑血管疾病 ,你看患者 ,他们身体都有一个共同特色 ,就是得心脏病之前 ,心脏病发之前 ,胆固醇含量一定特别高 ,你体内的胆固醇超过正常值的 1% ,死于心脏病的可能性就会多 2%-3%。高那么多 ,所以胆固醇含量越高的时候 ,身体里面得心脑血管疾病的可能性就会越高。各位你知道吗 ? 我们可以看到 ,我常常会遇到这种情况 ,他说我心悸很厉害 ,胸闷 ,我就跟他讲 ,你回去肉就不要吃了 ,还有一样东西不要吃 ,两样就好 ,他真的很有效 ,三天而已 ,就感觉心脏很舒服。有一次我在天津学院讲学的时候 ,有一个老教授跟我讲 ,他说光常老弟 ,我随时会死 ,我说不会 ,你好人啊 ,你会活久一点 ,你要活久一点 ,他说我现在心脏每跳两下停一下。我一检查他吃的东西 ,都是让他不太会跳的东西。你知道是什么东西吗 ? 就是胆固醇含量太高的食物 ,全世界胆固醇含量最高的食物是什么 ? 蛋 ,鸡蛋 ! 鸡蛋的胆固醇含量是所有食物中最高的。

我再讲一样 ,我讲这一样会得罪很多人。那么请你们原谅我 ,必须按照学者的良心与正直 ,来跟大家报告 ,听完各位做参考 ,也许不对 ,但你可以试试 ,不要做学术的辩论 ,因为学术有很多是错的 ,昨是今

非的，对不对？很多医学的研究也是一样，但我跟你讲，你试试看，我讲的，有一样东西你不要吃，你身体整个机能会有很大改善。去年我回到台湾的时候，我妹妹的小孩，四个月大，过敏得非常厉害，我就跟她讲：牛奶不要喝！第二天就好一半。我跟她讲，九岁的孩子，过敏很厉害，我在世界各地都看到，每天抓，痒啊，我说牛奶不要喝就好了，蛋不要吃，就好了，就这么简单。我前几天在香港演讲，三天，五六场演讲，有一个妈妈就一定要特别来感谢我，为什么？我两个月前在香港演讲的时候，她的孩子很严重的过敏，他的皮肤不到一公分好，整个人抓得痛得不得了，她说她只是不给他喝牛奶，不给他吃鸡蛋，限制他的肉，吃肉只吃鱼，其他的红肉不吃，就这样而已，好了！就这么简单。各位你知道为什么吗？我先讲蛋白质，蛋白质重要不重要，非常重要，头发、指甲、皮肤、细胞、器官统统都需要蛋白质，组织受损修复都需要蛋白质。蛋白质好不好，好！重要不重要，重要！蛋白质太重要太好了。可是，就像水一样，如果缺水，旱灾，对不对，可是每一天给你下大雨，连续下八十天，好不好？不好了。对不对？蛋白质就是这个问题，适量的蛋白质对身体是非常好的，过量的蛋白质会杀人。所有现代文明病，80%以上的罹患，都跟蛋白质摄取过量有关。你只要超过身体需要三倍以上，一定得癌症，我这么讲，肯定，没有例外。很可怕，现在牛奶里的蛋白质是母奶的三倍，我们身体根本没有办法处理，而且它的蛋白质几乎都是酪蛋白，身体很难消化的，非常非常难消化，那就造成消化不良的问题。小孩子消化不良，年轻人消化不良，胃病，胃酸过多，胃痛，我说你酪蛋白不

要吃就好了，就这么简单。我跟你讲美国乳制品学会打了一个广告很大：牛奶，是最完整的食物。对不对？对！非常正确，但是他忘了告诉你，后面加注——对牛而言。尤其是现在的牛奶含有大量蛋白质，蛋白质在身体里代谢的时候会产生大量酸性物质，那酸性物质产生的时候，体质就会偏酸，体质一偏酸你就会容易生病，所以我们身体自然有一个机能，会从骨骼，会从身体里面溶出碱性物质去平衡这个酸性，让你不会那么快生病，还有机会反悔，改变你的生活方式。那么各位，我们身体里面什么物质碱性特别高啊？就是钙。所以你越喝牛奶，体质越酸，钙又是储存在骨骼里面，所以骨头里面的钙就溶出越多，越喝牛奶，产生越多酸性物质，酸性物质越多，钙就越流失，钙质越流失，你越以为不够，再去喝牛奶补钙，越喝牛奶钙越流失。你为什么钙永远补不够？因为你开了一个更大的漏洞，除了甜食之外，就是牛奶，就是大量的蛋白质，这些蛋白质产生大量的酸性物质，使我们身体整个严重偏酸，那你钙质永远都不够的。根据英国布里斯托尔大学研究报告，他们调查 1972 年—1974 年之间所出生的婴儿，做随访的研究，这些婴儿现在已经都二十多岁了，结果发现，奶粉喂养的婴儿在成年之后，他们有两高，一个是身高很高，一个是血压很高。到中国的内地，比较封闭的地方，妇女所摄取的钙质，平均一天只有 400—500 毫克，距离 800—1000 毫克还有一段距离，可是她们没有骨质疏松症。你知道为什么吗？因为她们没有喝过牛奶呀。在妇女的哺乳期，怀孕期所需要的钙质更高，对不对？非洲有个地方叫邦图这个国家，妇女一生中平均要生十个小孩，用母乳喂至少十个月

以上，可是她们平均钙摄取只有 400 毫克，没有人得骨质疏松症。你知道为什么吗？因为她们没有喝过牛奶呀。所以结论：想得骨质疏松症吗？请多喝牛奶。你说不对，牛奶里面有很多钙，牛奶已经经过巴氏杀菌，所以它里面的钙是无机钙，而这个无机钙是造成肾结石很重要的材料。我在临床发现乳癌的病人几乎都有骨质疏松症，她们不是得了乳癌才有骨质疏松症，她们几乎每一个人都喝大量的牛奶。允许我多讲一点牛奶，因为这是一个大问题，如果你继续再喝牛奶下去，因为它的钙已经经过巴氏杀菌，身体不容易吸收，是无机钙，那牛奶越喝你体质越酸，体质越酸，钙就越流失，所以你永远补不够钙。一个是甜食，一个是蛋白质，这两个都是让你身体钙质流失的地方，所以你不是钙不够，你不需要补更多的钙，你需要更少的蛋白质。少到什么程度？体重乘上 0.6，就是你一天需要的公克数。体重是以公斤数来算，不是以斤来算，比如说体重 60 公斤，你一天需要的是 36 公克。可是你知道吗？你随便一杯牛奶喝下去，再吃一个蛋，你很快就会超过了，再吃一些肉。。。所以为什么蛋越多，肉越多，乳制品越多。。。乳制品包括鲜奶、酸奶，各位你知道为什么现在很多酸奶发不起来，因为现在酸奶里面放了大量的抗生素，乳牛就有抗生素，我拿几份最近的报告给大家作说明，在今年国外份权威的报告，叫作糖尿病这份杂志，芬兰的研究人员发现，在孩子时代，每天喝 500CC，就是半公升以上牛奶的儿童，他们亲属之中如果又有人得糖尿病，他们会比牛奶喝得少的孩子高出五倍的可能性发展成为异型的糖尿病。为什么现在异型的糖尿病越来越多，就是牛奶。为什么现在

小孩子越来越严重的过敏，气喘，就是牛奶。因为母亲就开始喝。所以我们在世界各地有越来越多的孕妇，怀孕前，怀孕中都开始吃健康排毒餐，所以小孩子生出来都是无毒宝宝，没有黄疸，非常健康，看上去就像个人，不像猴子。为什么？她们就是严格地把酪蛋白的摄取大幅减少，乳制品是完全不吃。所以你不要喝牛奶，喝什么？喝豆浆，豆奶。那还有比豆奶更好的是什么？是糙米浆。根据英国营养学家的研究，英国目前至少有七百万人喝牛奶后，因为胃肠无法完全消化而产生了长期的疲劳，关节炎，消化不良等健康问题，这些症状在医学上叫乳糖不适症。英国专门治疗这个疾病的马太医生就说，临床上他对这些病人进行调查，在他们不喝牛奶之后，健康状况就有显著的改善，甚至完全恢复健康。原先喝牛奶的在不喝牛奶之后，疲劳，头痛，持续性的肠胃不适，气喘，心悸，完全消失。这都是今年的报告。可是各位你们有发现吗？你给孩子喝牛奶，越喝越打瞌睡吗？对不对？国家拨了好大的预算让孩子喝牛奶，喝健康奶，结果喝到最后居然生病。改！不要喝牛奶，喝什么？要喝豆奶，可是豆奶你要小心，我前天看一个报告，美国抗议说中国政府这边对黄豆的进口开始限制，其实本来就该限制，美国的黄豆90%是基因改造的。再吃下去，下一代身体全部垮掉，二三十岁就垮掉了。不是癌症就是身体乱七八糟的乱病全部出来，所以黄豆必须是没有这些乱七八糟改造的。最好是粗米磨出来的米浆，是最好的。还有，不只是这样，我讲一个在祖国大陆的研究，我看过的研究唯一是祖国大陆的大概就只有这一份，在重庆医科大学附属儿童医院，花费了将近一年时间，对3140名2岁以

下儿童进行食物过敏的流行病学调查，他们采用问卷调查，皮肤点刺测试和排除性饮食试验的方法，初步完成了诊断。专家研究发现，4—6个月大的孩子，是食物过敏的高发年龄段，大豆、花生、鱼和桔子，这些以前都不会有问题的，现在都变成过敏源，为什么？因为是改造过的，因为是中毒的。那么还有大量的农药和化肥所造成的一些影响，引起了婴幼儿的过敏，其中以牛奶和鸡蛋是引起儿童食物过敏最常见的食物，占整个食物过敏患者的63.6%。你还吃吗？你不害死孩子吗？当孩子出现呕吐、腹泻、打喷嚏，皮肤出现湿疹，这就是告诉你，我不能吃这些东西，不要再喂我吃了。我要感谢我的家庭，因为小时候家里很穷，没有牛奶吃，所以身体比较好。我讲个最新的报告，在美国最近召开的世界乳癌医学会，在渥太华召开，科学家提出了许多的报告，CX提出了一个研究报告，他发现如果奶牛施打生长激素以后，牛奶中会出现一种叫IGF1的生长激素，而它是导致乳癌的祸手。为什么乳癌现在在沿海地区的城市是女性癌症的第一名，非常多，跟牛奶有直接的关联。正常的乳牛在牛奶中并不含有很高的IGF1，有，但是不高，可是如果打完生长激素，IGF1会比一般的牛奶高出40倍，那么IGF加入到正常的细胞中，细胞就很容易癌化，而乳癌患者体内IGF都非常高。就是牛奶喝出来的，你还喝吗？

最后，结束之前我跟大家报告吃什么？对不对？这就是为什么我的《无毒一身轻》这本书在去年十月出版之后，它创造了全世界出版物

的一个记录，他们叫它健康界的哈利波特，为什么？没有别的原因，因为我讲的观点非常地实用，各位你可以试试看，不要争辩，我们不管是祖国大陆也好，台湾地区也好，或是新加坡，日本也好，我们用的营养学教材很多都受到美国的影响，美国的营养学教材是谁编的？各位知道吗？肉制品协会，蛋制品协会，乳制品学会编好，送给美国各级学校，免费当教材，所以他就告诉他们，你们要多吃肉，多吃蛋，多吃奶，他是给自己宣传。美国的小孩子从小喝牛奶，他们不喝水，可是美国的妇女现在三个有一个是骨质疏松症。美国妇女是全世界罹患骨质疏松症最多的地区，如果喝牛奶可以预防骨质疏松症，美国不可能得骨质疏松症，对不对？可是很可怕，在美国他们听我演讲笑得哈哈，一下子骨头断了，真的很离谱，这样讲很夸张，可是真的骨头很脆，就是牛奶喝得太多了。我一边演讲他们一边喝牛奶，我讲完了就没有人敢再喝了，这很可怕的。我不知道你早上吃了多少中毒的食品，现在告诉你该吃什么。那么我在《无毒一身轻》里面主要就是谈到一个健康的生活方式以及饮食习惯的改变。我先强调，你不需要100%照着做，你只需要改变20%，30%，50%就有很大很大的效果，当然癌症，糖尿病，心脏病病人至少要80%以上照着做。那一般人，还没有得病之前，我不是说你很健康，你只是还没有得病，选一个黄道吉日才爆发出来。那么你该吃什么呢？我们来看看，我先讲早餐，五个手指头，你记着：一份水果，两种蔬菜，一份地瓜（红薯），一份杂粮（粗粮）米饭。什么叫作份呢？就是以它的重量来比较，比如说你今天早上吃的水果是一个大西瓜，那么你今天早上吃的红薯就

要这么大一个，米饭就这么大一碗。如果你今天早上吃的水果是一个小葡萄，那你今天吃的红薯就这么小一个。。。这个比例很重要，一份水果，两种蔬菜，一份地瓜（红薯），一份杂粮（粗粮）米饭。也有人讲我每天也吃很多五谷杂粮，为什么身体还是不好？那因为你选错食物了。你记得，蔬菜水果五谷杂粮应该怎么选择呢？一个最重要的原则，一定要选择：当地、当季、盛产这六个字的原则。当地就是同一个纬度，同一个气候带的，本地的食物。我们住在南方的人不适合吃北方的食物，住北方的人不适合吃南方的食物。我们常说一方水土养一方人，或者我们讲水土不服，就是他吃的食物跟他的体质相冲突。这是非常重要的一个原则。很多人为什么会得富贵病，因为他经常吃外面进口，很贵的东西，所以他就得富贵病，因为那些食物根本不适合他的。比如我们住北方的人不适合吃香蕉的，你吃香蕉一定身体不好，更不能吃榴莲，榴莲是谁吃的你知道吗？泰国人吃的。你再吃榴莲，以后你的脸就长得像榴莲，你这样想你就不敢吃了。因为中医很了不起的地方，发现每一个地区生长的植物，就是在这个地区里面可以帮助吃的人适应这个地区的环境，气候的变化，就不容易生病，这是很了不起的发现。所以各位你一定要记得，吃当地的。那我怎么知道当地当季的？这个季节，这个时令的食物，这个季节特产是什么？你到市场上去看，卖得最便宜的，最多摊位在卖的就对了。就这么简单。所以有人说照排毒餐吃很省钱，因为都是买最便宜的。你们有没有发现，前一阵子在医院里面发现，一个小女孩，五岁，月经就来了。你知道为什么吗？她除了爱吃这些高蛋白的食物之外，还有

很严重，她家里很有钱，所以每一次水果刚出来她就去买来吃，水果太早出产的全部都是打激素的，你绝对不要吃，因为那个吃下去小孩子就要过度发育。我刚刚漏了告诉大家一件重要的事情，以前小女生月经平均都是十四、五岁才来，现在都提早到十二岁，甚至十岁，我发现现在最小的是五岁，月经就来了。临床上证实，月经越早来，得乳癌的机率越高，我最小的一个乳癌病人八岁。你看她们吃的东西，就是肉、蛋、奶，高热量、高蛋白、高脂肪。吃很多有激素的食物，他就催熟地很快。我在美国的时候，有一天一个亲戚，一个十二岁的小女生问我，她说：uncle，我是不是生病？我说你为什么觉得你生病？她说我们全班月经都来了，只有我还没有来。我说你们全班都生病，只有你还没有生病。中国内地比较穷困的地方，很少吃大量肉蛋奶的地区，妇女平均初经期都在十四五岁，可是各位，她们很少得乳癌。所以你不要以为孩子长得很快很高很好，你害死他了，我讲一句不好听的话，你当然不是故意的，但你今天过后你还让他这样吃，你就是故意的。多长了两公分没有用，没错，喝牛奶会比没有喝牛奶多长 2.5—3 公分，没有意义，多长 2 公分成就不会多 20%，30%，不会的，但是身体会垮掉多 200%-300%，真的很可怕。所以你一定要吃这个季节生产的，最便宜的。再举个例子，像我们以吃五谷杂粮来讲，你选择什么？北方的五谷杂粮就非常丰富，比南方要多，除了糙米之外，还有燕麦，荞麦，大麦，小麦，对不对，燕麦、荞麦都是非常好的东西，可是南方的人就不适合吃大麦，小麦，燕麦，高粱，南方就适合吃小米（小米北方也有），玉米（各地都有）。所以你在

哪一个地方生存，你就吃哪一个地方生产的食物，那个气候带的，你就会越吃越健康。这个原则就这么简单，而且很便宜。所以为什么全世界都邀我去讲这个内容你知道吗？我后来发现，全世界都很怕进关贸总协定，进世贸，因为进世贸 WTO 之后，所有的农产品要进来，对不对，各国农民都会受到影响。可是我告诉你，只要全中国推动健康排毒餐，都吃当地的食物，没有人会吃进口的东西。所以美国的东西怎么进口，没有人要嘛，他自己就不会再进来了，九亿农民的生计就可以保住。所以一定要吃当地的。南方的朋友你跟他讲不要吃麦制品，燕麦很好没有错，非常好，防止心脑血管疾病，可是南方人就不适合吃啊，他的体质就不能吃。可是南北方全世界都适合吃什么？吃玉米。都适合吃什么？都适合吃糙米，就是粗粮，这个非常好。

那你说我要吃水果，蔬菜，蔬菜我们怎么选择？你记得四个字的原则：根，茎，花，果，这四大类。根类，茎类，花类，果类。有四种特别建议大家吃的：大番茄，芹菜，芹菜一定要连叶子吃，我在书里面有解释为什么要连叶子吃，因为对心脏，血管的疾病很有效果的。第三个：胡萝卜。第四个：小黄瓜，这边没有小黄瓜，因为这边黄瓜都很大，就是黄瓜，非常好的，这四种。那么在整个排毒的食物里面，那你说有啊，我吃很多蔬菜水果，照你讲的，为什么身体还是不好？很简单，因为你吃错方法。你一定要记得：连皮吃，一定要连皮吃。我用中西医不同的观念来讲，中医里面认为：一般地皮是比较阳性的，

果肉是比较阴性的，所以你要一起吃。如果你都削皮吃，你说不行啊，农药很多，所以我们要告诉农民，我要吃没有农药的，请不要有农药，而不是你有农药，我要削皮吃。皮的营养超过果肉，像西瓜，外层的皮本身就是入药的，在中医里，就是入药的。可是还有一层更重要，西瓜红的绿的中间那层白的，对呼吸系统特别好，可是我们都不吃，不甜嘛，所以都不吃，其实那个最有营养。柳橙那个白色的部分，最营养，可是我们都不吃，很可惜。很多啦，我在书里面举很多例子，有机会可以参考一下。还不止是这样，最重要，整个排毒餐有一个核心的思想，就是要恢复主食的地位，什么叫作主食？也就是说要回归五谷杂粮为整个总饮食里面占最高份量比例的地位。可是很可惜，我发现现代人都不吃五谷杂粮了，都吃鸡鸭鱼肉，蛋奶炸鸡薯条牛排，对不对？身体全吃坏掉，你下次再吃牛排的时候你要记得，每一刀割下去，其实不是割牛排，是在割你的心脏，那叉子一叉就是叉心脏，那多毒的东西呀，对身体伤害多大的东西。所以你一定要记得，当我们要吃的时候，我不是说肉完全不能吃，肉可以吃，但是你要记得冬天吃，15摄氏度以下吃，晚上六点以前吃，尽可能吃鱼，或是一个礼拜最多吃1—2次，然后吃的时候一定要记得：最后吃。所有东西都吃完了，最后才吃肉。那很多人都说了：你好聪明啊，也吃不下了。他自然就不吃了。所以你照排毒餐吃，一个月可以瘦6—8斤，所以他们叫作大吃大喝减肥法，吃很多，而且瘦都是从肚子瘦起。你看我四十多岁了，算身体不错，非常好，看起来怎么那么年轻，你不相信我可以和你赌，四十年后我们在这边再见一次面，看谁健康，我绝对

有把握。上天如果许可我不要死于意外的话，我绝对有把握活到 120 岁。你照我讲的这个方式去生活，平均寿命大概就是 120 岁。而且到 120 岁，男像 40，女像 30，保证不像妖精。

那么现在年轻人身体为什么那么差？中医讲：天生万物，独厚五谷。五谷最养脾，你发现现在年轻人普遍脾脏都很差，脾胃系统都很不好，而脾管免疫，管消化，管造血。这么重要的功能，什么东西对脾最好？就是五谷杂粮。可是很不幸，好不容易吃一点五谷杂粮，都吃白米，精致的白米，大白米，我不讲毒白米，我讲大白米，大白米是很不好的，为什么？你可以回去做一个实验：放水里，大白米烂掉、臭掉、腐化掉，糙米发芽了，因为糙米有生命，大白米没有生命。你是有生命的人，去吃那个没有生命的东西，没有多久就变得没有生命了。一定要吃糙米，一定要吃粗粮，没有经过精致加工的，为什么？你看糙米里面，我们用学术去分析，我们刚讲维生素 B 群很重要，维生素 B1 被称作是神经维他命，糙米里面的 B1 比白米多 12 倍。我们都知道维他命 E 对心脏很好，对不对，你不要从外面去买那个维他命 E 胶囊，越吃身体越糟糕。所有这些胶囊状的东西，用化学合成的维他命丸，芬兰政府做过很多临床的研究证实：有吃这个胶囊五年到八年的，维他命 E 胶囊，死于心脏命比没有吃的多 50%，你最好不要吃这种东西，我是很反对吃这种化学合成的东西。可是我看从北京到广州，遍地都是，每天都要吃，越吃身体越不好。糙米里面这个维他命

E 就比白米多 10 倍。还有大肠癌的克星，大肠的蠕动最好的维生素，被世界卫生组织 1996 年定为第六大营养素的纤维素，减少便秘问题的，糙米比白米纤维素多 14 倍以上。好不好？太好了。可是现在没有人吃，都吃白米。商人喜欢你买白米，因为白米只要保持干燥，两三年都不会坏，商业损失很低。可是糙米不行，几个月就长虫，因为虫都想吃，对不对，那白米虫都不吃你还吃？

那我们讲五谷杂粮不是只有糙米，所以你可以把糙米放 70%，另外 30%放杂粮，小红豆，薏仁，莲子，枸杞子，枣子，这些东西占 30%，糙米占 70%，这些东西一起煮，很好吃，我有机会真想做一餐给你们吃。你回去以后什么都可以不改变，一定要开始吃红薯地瓜，你知道为什么吗？有一份资料，日本国家癌症研究中心做了一个研究，把四十种最抗癌的食物排名列出来，你知道第一名是什么吗？就是红薯。第二名你知道是什么吗？还是红薯。为什么？第一名是熟的红薯，第二名是生的红薯。然后我讲花椰菜，绿色的花椰菜是第四名，马铃薯也排进去，不过是二三十名了，都在后头。所以无论如何你今天回家一定要开始吃红薯，尤其早餐一定要吃红薯，午餐可吃可不吃，晚餐可不吃。主要是消化的问题，如果你消化很好，像我三餐都吃，如果你消化不好，早餐吃，好不好。而且这是最重要的，一定要吃红薯，连皮吃。15 度以上的时候，热天蒸着吃，15 度以下冷天可以烤着吃，一定要连皮吃，因为皮比肉更营养，皮里面抗癌成分非常高，

它是抗癌第一名。刚开始吃完你会一直放屁，所以你不要自己吃，要吃全家一起吃，要放大家一起放，放一放就好了。放屁很好啊，中医有三宝：一汗，就是流汗，一涕，就是流鼻涕，还有一屁，三大宝，这个很好，所以你一定要吃。最后一点你要记得：照顺序吃。我们经常听的一句话：饭后吃水果，帮助消化，可是你知道吗？我们的食物从食道进来，经过胃到小肠，到大肠，水果大部分都在小肠消化吸收，它很快就会通过胃。可是如果你饭吃饱了，尤其吃了一堆肉，在胃里面至少4个小时才能通过。水果下不去，塞在门口，结果呢，过了一个多钟头以后烂掉臭掉腐化掉。所以饭后吃水果，帮助消化，加两个字就对了“不良”。饭后吃水果，帮助消化不良。所以你今后一定要改变，水果要在饭前吃，饭前半个小时到一个小时，两餐之间空腹吃，最好。你照排毒餐吃，三个小时一定饿，因为全部消化完了，身体没有负担，很轻松，很有体力，很有活力，很健康。然后水果吃完吃生的蔬菜。美国人很少得胃病，为什么？因为吃饭第一道菜吃生菜沙拉。中国人都是熟食，所以胃病特别多，因为一煮熟就没有酵素，没有酵素食物就有能消化分解吸收，就出问题，要靠你库存的酵素，那你身体很快就会用完，所以你一定要吃一部分的生食，所以一定要买到没有农药没有化肥的菜。生蔬菜先吃，再吃熟蔬菜，不要再用油去炒了，油煎油炒油炸是最伤肝，因为油包肝。为什么肝病那么多？因为中国人喜欢用油去料理，这个肝一定报废掉，肝最怕碰到油，一碰到油就不行了。好，那生的蔬菜吃完吃熟蔬菜，熟蔬菜吃完你就吃五谷杂粮，五谷杂粮吃完后你就吃蛋白质，植物蛋白先吃，最后再吃动物蛋白。

所以可以吃肉，但最后吃。你这样吃的话，吃好多东西，吃得好饱，可是一点都不累。你有没有发现喝喜酒喝完好累，吃大餐吃完好累，你吃错东西。

结论：生病之前都需要花很长时间作预备，让你有生病的体质，今天我是专指饮食方面来讲，饮食预备好了，你就会准备要生病，生这些糖尿病，心脏病，高血压，癌症。可是还不会那么快生病，什么时候生病呢？当你有一个情绪的触发的時候，尤其癌症，它会爆发出来。尤其我讲一下乳癌，乳癌是全世界妇女越来越多尤其是中国大陆地区，越来越严重。我常常碰到这种情形，姐妹两个说“唉呀我告诉你为什么我姐姐人那么好会得乳癌”，我就跟她讲，很少坏女人会得乳癌的，你知道为什么？因为坏女人所有脾气都发完了，乒乒乓乓，旁边人都得心脏病了，她自己没事，她都发作完了。可是好女人不同，她自己承受很大的压力，她自己承担，而且闷在心里头，所以就爆发出来。而且乳癌，左乳右乳不同，左乳一般是亲子之间有很大矛盾，右乳是跟同事朋友之间有很大冲突，不能化解，或不愿化解。所以如果你的好朋友得了乳癌，又在右边，你要好好检讨，很可能是你害的。那有时候跟老公是哪一边？跟老公可能两乳齐发噢。所以我跟你讲，要改变个性，癌症跟个性有很大的关系，今天没有时间讲，我盼望下次有机会再来时候，能够更深入地跟大家在这些方面来讲，为什么我的书里有那么多见证效果那么好，因为我们是从心身三个方面同时帮助他们，情绪的改变，饮食习惯的改变，食物的改变。**忘了讲排毒餐**

最好的时间是在早上六点半到七点半之间吃效果最好，因为 5—7 点是大肠经，7—9 点是胃经，所以你在这个时间吃最好，那么你说我早上吃完以后可不可以回去睡，你吃完肯定不会回去睡，吃要马上上厕所了。晚上十一点前要睡觉，这个排毒餐的效果会更好。已经得糖尿病，心脏病，癌症的病人，必须要九点钟入睡，还有小孩子十二岁以前必须要九点钟入睡，这样就会把排毒餐和整个生活方式结合起来。