尊敬的各位朋友，大家好！

上一集我們跟大家分享到糖尿病的狀況，跟糖尿病與飲食治療的一個關係。我們提到糖尿病可以藉由飲食和運動來做非常良好的一個控制。當然我們就了解到，飲食的控制絕對是比藥物的控制來得省時、省力，吃藥總比吃飯的副作用要來得多。我們前面也說到「是藥三分毒」，靠藥物來控制疾病，其實是非常不智的，花很多的錢，又要忍受藥物的副作用，為什麼我們不考慮利用三餐的飲食，來做疾病的控管？這是給大家一個非常誠懇的建議。後面我們講到有關心臟病的一個課題。我們也了解到，血管就像一條河流一樣，經過長時間的輸送血液，如果血液當中有會造成血管阻塞的這些脂肪、膽固醇的存在的話，我們的血管很有可能在日積月累之下造成阻塞。前面我們引用投影片的照片，跟大家做初步的一個了解，這是很直觀的一個介紹。

我們就了解到一個動脈硬化的病人，他的血液抽出來，他的上清液竟然不是液體的，而是一個半固體的黏稠的狀態，像果凍一樣的狀態。這都給我們健康一個非常大的警訊。我們也知道，如果一個人以高脂肪、高動物性蛋白、低纖維的食物為主，他的血液就很有可能走向動脈硬化這樣的一個狀態。如果我們日積月累，不曉得去控制它，而且可能最終發現我們的血壓比較高，我們又不願意從飲食的方面來著手的話，日積月累這個血管就塞住了。我們來看這個投影片，如果血管塞住的地方發生在心臟的話，我們就叫心臟病；如果血管阻塞的地方是發生在腦部的話，我們就稱它為中風。因此這兩個疾病雖然表現出來的症狀不一樣，可是它的根本原因都在

於血管阻塞出了問題。血管阻塞之後，氧氣就沒有辦法供應到另一個組織器官裡面去，就造成那個組織，或者是那個器官的缺氧，而造成它停止工作，或者是受到損傷。

這兩個疾病目前在我們的周遭也是經常被看到的。所以要預防這兩種疾病，我們在想一個非常重要的方法，就是從我們日常的飲食來做調解，而不是等到我們高血壓了，才來調理我們的飲食，以這個素食為主的飲食，不是的。而是如果我們在身體健康的時候，就能夠把我們的飲食結構改成是以植物性的膳食為主，當然能夠完全的吃素，這個危險的因子就會降到最低。但是如果您真的沒有辦法一下子把這個飲食完全調整過來，我們也要奉勸各位朋友，您一定要盡可能的、盡所有一切可能的，降低肉食的比例，這對我們的身體健康是有絕對的保障。我們在講座的一開始問大家，你有把握這一生不得癌症嗎？你有把握這一生不得心臟病嗎？我們有沒有把握？如果我們在飲食方面做這樣的一個調整，我相信每個人都有這樣的把握。

我們再看下面這一張投影片，這是美國的一個醫生莫爾森醫生的一個實驗，這個大夫他找了100個心臟病已經發作的倖存者來做實驗。這100個病人都曾經有心臟病發作的病史，也就是他們都是心臟病的病人。把他們分成兩組，每一組有50個人，我們看到圖上顯示，縱軸的部分是生存者的數量，一開始的時候，橫軸是時間，縱軸「0」的地方就是他開始做實驗的這個時間。100個人分成兩組，每一組50個人，這兩組他開始控制、干預他們的生活，然後觀察他們的存活數量。第一組是不限定飲食的這一組，我們看到就是綠色的這個曲線，不限定飲食的這50個人，在三年的時候，存活的人數從50個下降到30幾個；再到了第八年的時候，他再去調查，因為他沒有干預飲食，八年的時候剩下10幾個；到了十二年的時候，

這50個沒有一個是活在世界上的，都已經過世了。這是沒有限定飲食，心臟病所造成的一個威脅。另外50個，我們來看一下，他干預了他的飲食，限制飲食當中脂肪與膽固醇的比例，那就是紅色的這一條線。他觀察到三年的時候，存活的人還有40幾個，比起沒有干預的多了10幾個；到了八年的時候，存活的人大概還有將近30個；到了第十二年的時候，還有19個。也就是說，與當初的50個來比，還有38%的人是存活在這個世界上的。因此，莫爾森醫生的這個實驗很清楚的告訴我們，當我們能夠限制我們飲食當中脂肪跟膽固醇的比例的時候，就能夠降低心臟病所帶來的死亡率。可是我們要知道，莫爾森醫生的這個實驗並沒有讓病人完全的吃素，而只是調整飲食當中脂肪跟膽固醇的比例而已，這一點是我們需要了解的。如果他們能夠完全素食的話，我們相信存活的比例還是可以有機會來提高的。

下面我們來看這個投影片，他告訴我們，一個人吃進去的動物性蛋白愈多，心臟病也是愈多。因為脂肪跟膽固醇的含量，只是動物性膳食攝入的一個指標而已。在圖表裡面，我們看到橫軸的部分是動物性蛋白攝取所佔總熱量的比例，愈往右邊它的比例就愈高，而縱軸是心臟病死亡的比例。那我們可以看到飲食當中，動物性蛋白如果吃得愈多，心臟病發作的機率就愈高。這個實驗是收集了20個國家當中，55歲到59歲這個區域的男性心臟病患者死亡率跟他的飲食，做了一個調查報告。我們又看到了一個什麼？又看到了再三出現的飲食與疾病的這個模式，跟前面看到的是一模一樣的。而動物性的蛋白，還有脂肪、還有膽固醇，這三者幾乎已經密不可分的和慢性病同時的存在。而構成這麼多人因為慢性病折磨而死亡，也跟動物性蛋白質、脂肪與膽固醇關係非常的密切。所以我們從這再三出現的飲食疾病模式當中，我們一定要覺醒。各位朋友，這些調

查報告並不是這幾年的調查，很多已經是幾十年的一個歷史，為什麼我們沒有得到警覺？

下面再看到蛋白質的攝取，動物性蛋白的攝取跟體內膽固醇濃度的一個關係。圖裡面我們看到，動物性蛋白質如果增加，就是我們吃的肉食愈多，膽固醇的比例就愈高；如果植物性蛋白增加，體內膽固醇的水平就愈低；如果限制動物性蛋白質，膽固醇的比例也會下降。這是一九八三年的一個臨床的研究。現在大多數的人只知道膽固醇跟心臟病有關，可是沒有想到其實膽固醇的含量，動物性蛋白的貢獻是非常顯著的。關於這一點我們在最前面，大家如果還有記憶的話，我們講到坎貝爾教授的「中國健康調查報告」裡面，我們也談過這個問題。體內血液膽固醇的含量，不是只有從食物當中的膽固醇過來的，甚至於我們可以說，食物當中的膽固醇對於血膽固醇濃度的升高，它的貢獻是比較弱的；對血膽固醇貢獻最強的是動物性蛋白。而我們看到圖裡面告訴我們，動物性蛋白吃得愈多，血膽固醇就愈高；把動物性蛋白降低，吃植物性的蛋白，血膽固醇就下降。甚至於植物性蛋白攝取量不是那麼多，你控制動物性蛋白不要攝取，血膽固醇也會下降。這個實驗給我們很大的一個警示，就是動物性蛋白一定要遠離，也就是說它幾乎是慢性病最主要的一個成因。因為我們前面也說過，膽固醇幾乎跟一切的慢性病都有正相關的這樣一個關係。

下面這個投影片，我們來看另外一個醫生叫艾索斯丁醫生，他對膳食以及心臟病的一個研究，因為這個醫生他是一個心臟科的醫生。這個醫生他曾經找了23個罹患非常嚴重心臟病的病患，來做飲食跟疾病的追蹤。我們看到圖裡面，這23個裡面其中有18個人，就追蹤他的病歷，發現八年之內曾經歷經49次的冠狀動脈事件。這18個人當中，在這八年之內，總共有49次的因為冠狀動脈而住院治療

，譬如說開刀，這就是一個事件，或者是來就診、急救，這就是冠狀動脈的一個事件。調查他們八年的病歷，判斷這23個人是非常嚴重的心臟病患者。為什麼挑他們？因為用他們來看飲食對心臟病的一個控制的關係。

我們接下來看這個投影片，讓這些人避免任何油脂、肉類、魚類、禽類（就是雞、鴨這樣的一個肉）、奶製品，這些的攝取，但是他可以喝脫脂的牛奶，低脂肪的牛奶跟酸奶。就是讓這些病人，干預他們的飲食，不要讓他們吃葷食，就是肉食，遠離全脂牛奶，但是他允許他們喝一點脫脂牛奶跟酸奶。因為這是開始實驗的時候，規定的他們的飲食，這個實驗是不太容易，因為病人本身必須要有高度的配合。我們接下來看，到了第二年的時候，有5個病患就退出了。這也是我們上面為什麼說找了23個病人，最後剩下18個，就是有5個人在第二年他就撐不下去了，他不願意吃受到干預的素食，他還是要吃雞鴨魚肉，所以他就退出了。這5個病患就退出了，剩下的是18個病患，就從第二年繼續再追蹤下去。

結果到第五年的時候，艾索斯丁醫生徹底的把病人的飲食再做一次徹底的干預，就是連脫脂牛奶跟酸奶也都把它停掉。這個時候，我想18個人配合度應該都很高，我想因為他們嘗到了好處！一直到了這個實驗進行了十一年，你看非常長久的一個追蹤。十一年之後，這18個人平均的血膽固醇是132，比起他們在前面那八年觀察的，平均的膽固醇246，比起來降低了超過100這樣的一個幅度。而更讓人驚訝的是，我們看投影片，這18個人當中只有一個，當然這一個是比較不聽話的病人，除了一個曾經中斷兩年膳食的，有一次冠狀動脈事件之外，其餘的17個人，按照醫生的飲食干預的這17個人，在這十一年當中一次心臟病都沒有發作過，安然的度過這十一年。在飲食的干預之下，沒有任何疾病的痛苦。

各位朋友，從艾索斯丁醫生他的這個實驗，我們可以非常清楚的了解到，動物性的膳食確實讓心臟病的患者，有非常不好受的一個冠狀動脈的事件。為什麼我們不從飲食的地方來下手，減低我們身體的負擔？另外一方面，從整個宏觀的角度來看，如果能夠，我們講「寓醫於食」，把醫療寄託在食物裡面、寄託在吃飯，吃飯就等於是在做醫療。如果能夠這樣子做的話，我們整個社會的醫療負擔會頓時降低很多。一個有眼光的實驗家，應該從這一點來看整個社會經濟負擔的因素。這個因素只要降低的話，我們的醫療保險，我們很多的社會開支，很多的家庭負擔，還有面對老年化社會的來臨，以及我們全民健康管理的層次面來講，都是非常關鍵的一個點。以吃素來降低醫療的社會負擔，跟整個老年化社會來臨的因應的一個對策，這是很多的人並沒有想到的。而我們從這些醫生他的實驗，我們也看到了這樣的一個可行性，它是可行的！吃飯是每個人每天都要吃的，居然可以利用吃飯來降低醫療的負擔跟健康的風險。那這個事情我們應該要做，這是一個方向。

下一張投影片也是延續艾索斯丁醫生他的膳食實驗，他深入的再去做一個探究。這18個人，我們剛剛說到，18個病患追蹤了十一年，其中有11個人同意醫生幫他做血管的照影術，對他的心血管做X射線的攝影。這個攝影，我們下面看到，這個圖兩個血管，左邊的這個血管是完全沒有阻塞的，很通透的一個血管，右邊這個血管是阻塞的一個血管。我們看到有阻塞的這個血管，因為血管本身是一個立體的，所以哪怕有一點點的阻塞，都會造成整個血流量的通過受到阻礙。這裡就講到血管的阻塞，這11個病人血管的阻塞，較頭五年平均降低7%。就是在膳食實驗，因為經過了十一年，在前面五年因為就做血管的X-RAY的攝影。他發現到了這11個人當中，頭五年，第一年到第五年，血管的阻塞平均降低7%。而降低7%換算成

實際血流量，意味著血管的通過量增大了30%。這是非常有意義的。我們看到有心臟病、中風，原因就是血管阻塞了！居然透過了飲食的干預，可以讓血管的阻塞減少7%，就在五年的過程，然後讓整個血流通過量增加30%。

下面有幾張圖片，我們可以給大家做參考。下面這張圖片，A這一張是飲食干預之前，也就是在那八年當中，沒有經過任何飲食干預所做的血管的攝影，我們看到有一個白色的弧線的那個地方，大家看到那個血管已經嚴重的阻塞了；在B這張圖，也就是右邊的這張圖，我們看到一樣的是在白色的弧線的那個區域的那個血管，比起A的那張圖，大家看到已經有明顯的擴張。這是一個病人他完全不使用降膽固醇的藥物，我們剛剛講艾索斯丁醫生的那個十一年的實驗當中，是沒有讓病人吃藥的，全部都是吃素，用素食來控管。他沒有吃藥，當然他沒有藥物的副作用，32個月不用降膽固醇的藥，吃了32個月的植物性膳食之後，血管的阻塞得到大幅改善的一個狀況。你看他的血管，在A圖阻塞狀況很嚴重的情況之下，經過了32個月的素食之後，整個都已經打開了，沒有做任何的手術，沒有吃任何的藥物，這是關鍵。我們不用接受皮肉之苦，或者是接受我們在前面所講的藥物的不良反應、不當的手術，還有醫療的失誤等等的這些風險，完全不需要歷經這些風險。

再來，這張圖，這是另外一個病人，他也是沒有用降膽固醇的藥物，吃了60個月的素食之後，血管的阻塞改善了20%的一個狀況。一樣的，左邊這個圖是血管阻塞的狀況，右邊的這個圖是血管已經打開的一個狀況。後面還有兩個病歷我們來看，一樣的，也是沒有用膽固醇的藥物，60個月的植物性膳食之後，血管改善了10%。下面這個也是60個月的素食之後，血管阻塞改善30%的一個狀況。這些圖片都是艾索斯丁醫生對於他的病人所做的血管攝影展現出來

的一個狀況，我們可以從這些病歷當中得到很大的信心。各位朋友，如果您周遭有親友正受到心臟病的痛苦的時候，您一定要建議他改變他的飲食習慣，純粹的素食一定能夠讓這個心臟病的患者，有一個非常健康的生活。他不用依賴藥物，甚至於不用依賴外科的手術，就能夠讓他的生活得到非常好的一個改善。這是我們從艾索斯丁醫生的一個實驗中得到的一個啟發。

下面這張投影片是另外的一個醫生，叫做歐寧胥醫生他的一個膳食的實驗。歐寧胥醫生一樣的把他的病人分成實驗組跟對照組。我們看到圖片當中的左邊是實驗組的部分，他找了28個病人，只讓他吃植物性的膳食，也就是素食。這些人他的飲食當中，大概只有10%的熱量來自於脂肪，也就是油脂吃得比較少，就是少油、少鹽這樣的一個膳食，一個植物性的膳食。左邊的對照組，這個病人他吃常規的藥物，他吃藥但是他不吃素，他還是用美式的膳食來生活。結果這兩組的病人，一年之後發現，實驗組的28個病人，他的膽固醇的水平從227降到172，很明顯的下降。對照組就沒有那麼的樂觀了，這些病人他的膽固醇的水平都比實驗組還要高，並沒有受到任何的控制，因為吃藥！他沒有受到非常好的控制，藥物可能它有副作用，就沒有辦法達到像吃健康蔬食這樣的一個作用。這是一個觀察的現象，最後的結果才是我們關心的。實驗組的這28個人胸痛的程度平均下降91%，而對照組這一組胸痛的程度平均增加了165%。從這裡我們就了解到，藥物的治療並不是我們想像的那麼的神奇，光靠藥物，我們自己的飲食，我們自己的生活，我們自己的工作方式，不做任何的調整，藥物也沒有辦法給我們很好的疾病的控管，甚至於它的副作用還會大過於疾病的危害。所以，歐寧胥醫生的膳食實驗，跟前面艾索斯丁醫生的膳食實驗，都給我們很大的一個啟發。

講完了心臟病之後，下面我們來看，也是現代人常發生的一個疾病，那就是結石病。因為結石有腎結石跟膽結石。腎結石在這裡，這張投影片就提到，有一個醫師他是英國利茲醫學研究會的一個教授，叫羅伯森教授。他曾經就一九五八年到一九七三年他的病人結石跟飲食狀況去做一個調查。他發現多數的腎結石是屬於草酸鈣的結石。而草酸鈣的結石，因為結石的種類有很多，但是他分析發現草酸鈣的結石非常的普遍，尤其在發達國家，就是已開發國家跟開發中國家，以這方面的結石患者最多，草酸鈣的一個結石。這裡這個表格是他調查飲食跟結石的一個結果，所繪出來的一個表格。橫軸的部分是接受調查者他的飲食的結構，愈往右邊我們看到，這個肉類跟魚類，還有禽類，動物性蛋白吃得愈多，吃得愈多的人，我們看縱軸，縱軸是結石排出來的比例也愈高。你看這一個疾病的模式，我們有沒有很熟悉？這個飲食與疾病的模式跟我們前面所提到的，這些動物性的膳食與慢性病的模式幾乎是如出一轍，一模一樣的，如出一轍，吃的肉類愈多，結石就愈高。所以我們坊間所流傳的吃豆腐會結石，這是沒有科學根據的。真正的科學根據就是羅伯森教授他所分析的這一個圖譜。而且他追蹤的是一九五八年到一九七三年，這十五年的一個歷史的病歷是非常有公信力的。因為他的年限拉得很長，統計的範圍也很廣，這是比較有公信力的。

下面，當然羅伯森教授他再進一步的去研究，為什麼吃肉、吃這些動物性的膳食會造成結石？這一個投影片就給我們答案，羅伯森教授他研究吃了動物性蛋白之後，人的尿液裡面它的鈣跟草酸的濃度就會升高。我們看到這兩個圖表，這兩個圖表是讓受測者，先吃34克的魚肉跟55克的其他的動物性蛋白，把這兩個東西吃進去。吃進去之後，我們看到橫軸是天數，他每天要吃這麼多的動物性蛋白，然後縱軸是草酸跟鈣的濃度，這兩個圖我們發現隨著時間的增

加，你吃進去的這些動物蛋白就造成鈣的濃度跟草酸的濃度，在尿裡面的這個濃度一直的升高。我們了解到吃了動物性蛋白之後，尿的這兩個元素分子增加了。它在我們的腎臟裡面，因為尿在透過這個腎臟的過濾，結果在腎臟裡面草酸跟鈣的濃度就升高了。因為攝取動物性蛋白就是肉食，不管是魚肉也好，豬肉、羊肉、牛肉也好，還有禽類的，就是雞肉、鴨肉也好，統統會造成鈣離子跟草酸濃度的增加。它在腎臟裡面遇到的時候，這兩個就去形成化學作用，就造成了草酸鈣。當然前面我們已經提到鈣質，因為吃動物性蛋白，我們再去驗尿的時候，尿裡面有鈣質的增加。這個跟骨質疏鬆已經有很深刻的、密切的關係，這個我們前面已經跟大家介紹過。沒有想到，不是只有鈣離子的流失，而草酸也會增加，在腎臟就會形成草酸鈣的結石。所以腎結石並不是豆腐吃太多，而是肉吃太多。從這一點，我們很清楚的已經找到了它的科學的一個根據。

接下來我們來看「膽結石」的部分，多數的膽結石形成的原因，我們看投影片，是食物當中膽固醇含量太高所導致的，因為食物當中的膽固醇愈多，膽汁當中的膽固醇也就愈多。如果膽汁裡面有過多的膽固醇，膽汁就會變得過於濃稠，這個濃稠的膽汁就容易形成結石，這是膽結石的一個原因。所以我們就了解到結石病很大的一部分，都跟肉類的攝取過多是有關係的。其實結石病是非常痛的一個疾病，很疼痛的一個疾病，怎麼樣來化解或者避免這樣的一個疾病？少吃動物性的食品，少吃肉，少吃雞、鴨、魚，還有其他的肉品，就可以避免。

接下來看這張投影片，他提到膽固醇的含量，在各種動物性的食品當中它的比重。我們看到尤其是動物的內臟，譬如說像豬腰、雞肝、豬肝，或者是豬腦，這些組織膽固醇都非常的高。尤其像豬的豬腦，它的膽固醇的含量是高得嚇死人。當然，動物的卵裡面膽

固醇含量也特別多，像魚卵，很多人喜歡吃烏魚子，這個魚卵的膽固醇含量也是非常高的。這個我們最好能夠遠離。像魷魚，很多人現在很喜歡吃魷魚絲，這些食物其實對我們的健康都有非常負面的影響。從另一個角度來看，這個投影片上面就講到，纖維素它的攝取其實有幫助膽酸排泄出去的作用。我們如果能夠多吃植物性的膳食，這個纖維素在腸子裡面，就會幫助我們吸附膽酸排出去，讓體內膽固醇的含量因此而降低。這個我們在前面也有類似的提醒，降低就可以降低膽固醇的發生率，所以我們要找到結石病的根本，根本解。最方便的方法就是少吃肉，多吃蔬菜水果，自然而然腎結石、膽結石的病例就會降低，這是很重要的一個觀念。

從我們前面提到癌症、骨質疏鬆症、肥胖症、糖尿病、自體免疫性疾病，還有心臟病以及結石病，這麼多的慢性病。各位朋友，我們在這裡要跟大家做一個小小的歸納，為什麼有這些疾病？我們不能夠把它單獨的來看、分開來看它的層面。因為這些慢性病都有一個共通性的特徵，那就是動物性的膳食過量，植物性的膳食不足；也就是說動物性的膳食就是我們說的肉食，會導致我們上述的這些慢性病的產生。如果我們飲食結構再不改變的話，這些慢性病只會愈來愈多。我們如果只是希望透過醫療的進步，藥物的進步來控制這些疾病，這個成效確實是有限的。我們在講座的一開始，已經跟大家分析過這樣的一個狀況，在後面很多的例證裡面，也跟大家說明到吃藥不如吃素，這個藥的副作用是很大的。所以藥補不如食補，這我相信大家也已經有初步的一個概念。

這裡我們再深入的跟大家探討，疾病的一個很根本的一個原因，那就是體質的一個問題。這張投影片我們要跟大家介紹的是兩種錯誤的飲食所導致的不好的體質：第一種是酸性的體質，第二種是低鉀高鈉的體質，這兩種體質都會導致文明病的產生。那當然這是

醫學上的一個研究的分類，我們也曉得，其實人的身體一定要用整體的觀念來探討，所以體質的認識是一個非常重要的課題。首先，我們來看一下，酸性體質的部分，很多的醫學已經了解到，酸性的體質是各種慢性病的根源。什麼是酸？什麼是鹼？大家看到投影片上有一個「酸鹼表」。愈靠近各位的左手邊黃色的部分，那是酸性；愈靠近右手邊的，就是綠色的部分，這是鹼性。酸性的指標最開端，我們把它設為0，一般的規定是設為0；鹼性的最終，最鹼的部分我們把它定為14；0～14的中間值是7，就是中性。人體的正常體質介於7.35到7.45之間，也就是中性偏鹼的部分，就是弱鹼的體質。前面我們說過，人體是一個非常精密的儀器，哪怕體質的酸鹼度有一點點的變化，都是不允許的。例如，當我們身體體液的酸鹼度落在7.0～7.2這個階段的時候，我們的身體就被稱為癌症的體質。也就是說，哪怕我們的體液有一點點的變化，本來是弱鹼性的，現在偏到中性了，中性是7，偏到中性的一個體質，好不好？不好！因為中性的這個體質，等於是給癌細胞一個非常好的生存空間，等於說它是在養癌細胞。癌細胞就是被我們養出來的，被我們這個酸性的體液把它養出來的。這是我們需要有認識的。

這裡又講到SARS（就是非典）這個病毒的培養液，它的酸鹼度也是7。這在過去流行過的非典，研究人員利用這個培養液來養非典的病毒來做一些研究，結果他們發現非典的病毒在過酸或過鹼的培養液裡面都活不了，只有在酸鹼度7的這個培養液才活得了。從這裡我們又得到一個啟發。各位朋友，疾病的產生我們自己要負最大的責任。如果我們的體液是正常範圍的話，非典的病毒對我們來講不起作用，這個病毒到我們體內它活不了。所以疾病並不是細菌或者是病毒它單獨就能產生作用的。更精確的講，是我們的身體首先已經製造了這樣的一個環境，讓病毒進來之後，它才能發生作用。所

以根本的原因在我們自己的體質，病毒跟細菌只是條件而已，只是幫凶而已，只是致病的輔助條件而已。實際的原因是我們自己的體質出現了問題。

這告訴我們，中國的經典裡面講「行有不得，反求諸己」。那不是只有在人事的範圍裡面，健康也是這樣！我們一個人的身體不健康，怪誰呢？怪自己。你不能怪細菌，不能把責任推給細菌、推給病毒，這是不行的。我們也了解到在歷史上有很多的記載，當一個地區發生瘟疫的時候，有很多的人在救治災區裡面，但是這些人不生病，為什麼不生病？因為他體質好。照我們現在的醫學理論來講，他在疫區裡面，他可能會被病患感染。因為他有細菌、有病毒，但是為什麼他不生病？因為他體質比一般人還要正常，所以這些病毒、這些細菌到他的體內活不了。這個我們需要去做一個理解，我們才不至於把我們健康的責任把它推出去。

在下面看到，如果一個人的體液下降到6.8以下的話，這個人就會死亡。因此，決定血液中的這個維生物是否致病，環境因素我們要先了解，絕對不是把疾病的責任推出去。酸鹼度每下降0.2，我們的這個機體輸氧量就減少69.4%，什麼意思？就是我們的血液愈酸，我們體液愈酸，我們血液當中的紅血球帶氧氣的能力就會下降。你看下降69.4%，這是一個非常嚴重的狀況，造成組織缺氧；而組織缺氧，百病就叢生了。所以主導體內酵素的反應，酸鹼度也是很重要的，如果過酸過鹼，我們體內有很多的消化的酶，這個酵素就沒有辦法反應，機體就會出現非常多的問題。

這節課因為時間的關係，我們先簡單的跟大家介紹到這裡。下一節課，我們再詳細的來跟大家分析酸性體質的課題。好，謝謝大家。