

细胞因素

CELL FACTOR

DR ROSS WALKER

「澳」罗斯·沃克博士◎著

黄邦福◎译

马上改变生活方式！

优化细胞健康，

让您减轻体重、增强活力

延长寿命！

四川大学出版社

288495

R363.1
W372
2004
C.1

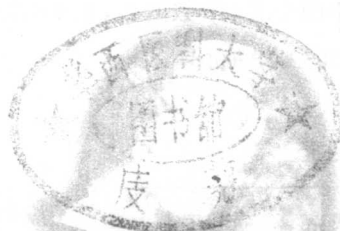
细胞|因|素

CELL FACTOR

DR ROSS WALKER

[澳]罗斯·沃克博士◎著

黄邦福◎译



00133506



四川大学出版社

责任编辑:张春燕
责任校对:朱兰双
封面设计:魏伟工作室
责任印制:李 平

图书在版编目(CIP)数据

细胞因素 / (澳) 罗斯·沃克著; 黄邦福译. —成都: 四川大学出版社, 2004.2

ISBN 7-5614-2770-0

I. 细... II. ①沃... ②黄... III. 细胞-致病遗传
因素-研究 IV. R363.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 011733 号

图进字 21-2004-001 号

书名 细胞因素

作者 罗斯·沃克 著 黄邦福 译
出版 四川大学出版社
地址 成都市一环路南一段 24 号 (610065)
印刷 郫县犀浦印刷厂
发行 四川大学出版社
开本 890mm×1240mm 1/32
印张 12.625
字数 225 千字
版次 2004 年 2 月第 1 版
印次 2004 年 3 月第 2 次印刷
印数 5 001~15 000 册
定价 25.00 元

版权所有◆侵权必究

◆读者邮购本书,请与本社发行科
联系。电话:85408408/85401670/
85408023 邮政编码:610065

◆本社图书如有印装质量问题,请
寄回出版社调换。

◆网址:www.scupress.com.cn

任何一个前进的精神，都会被
一千个中庸的大脑所抵抗。它们是
用来保卫过去的。

——Maurice Maeterlinck



6B3013/13

导言：我们会错吗？

首先，“我们”说的是谁呢？我指的是集体智慧，是健康问题的权威们、医生们、政治家们以及商业巨头们等富有影响力的人物。说真的，我们可能一贯正确，但我有种强烈的、而且自认为是正常的疑虑，那就是，我们一直以来都是错的。我并不是说我们在所有的事情上都犯了错误，但是我确信，关于尽享天年之道的诸多方面，我们拥有太多的错误信息。

当然，就我将要阐述的观点，有人会认为我傲慢自大、欺世盗名，甚至有人会说我是疯子。但想想就会明白，任何人对传统观念提出异议，通常都会遭至某种诋毁，那我又为何这么确信我们一直都在犯错呢？

我想，证据是显而易见的。四下看看就会发现：我们所有人都越来越胖，身体越来越差；大多数人总是疲惫不堪；每个人都压力重重。与之相对的却是这样一个事实：我们生活的这个社会，完全着眼于生活的舒适性和便利性。

细胞

因素

1

我们为何会错？

一万年·前，我们还在狩猎、采集野果，寻找赖以生存的食物和水占去了我们大部分时间，如今，这都成了闲适生活的内容。食物不再是必需品，而是我们生活中的一大乐事。我们惟一的“狩猎”和“采集”活动，就是跳上车，开到就近的超市，选好食品带回家，然后随时享用。这些食品通常都经过加工、包装而塞满大量的化学物质，原本富含的营养价值都没有了，只剩下了卡路里（热量）。

细胞

因素

2

发达社会的食品含有大量的脂肪、精糖和含量相对不多的蛋白质。我们摄入了过量的高热食品，而世界上其他地方的人们仍在挨饿。有意思且具有讽刺意味的是，我们的身体虽然摄入了过量的卡路里，但那些重要的微量营养物、维生素、矿物质和微量元素的摄入量却不足，原因在于大部分食品加工过度，失去了天然养分。我们缺乏维持肌体细胞正常运转的适量的维生素、矿物质以及微量元素。

现代社会的另一大问题是生活过于舒适。给生活带来舒适的许多东西，我们已经习以为常，理所当然，其中我们可以感知的一个方面是科技给生活带来的舒适性。50年前，许多完全由人来完成的哪怕最简单的事情，如今都可由科技产品来代劳了。按键式的娱乐方式就是其中的一个例子。我们只需躺在椅子上，按下遥控键就能

充分享受音响和图像带来的刺激。要是不喜欢某首歌，按个键就能轻松换首歌，我们连躺椅都不用离开。

在工作场合以外，科技使我们的生活更轻松、更舒适、更便利。但在工作中，先进科技让我们的压力大大增加。我们有了更好的通讯方式（互联网、电子邮件、电话留言、电视电话会议），可以迅捷地通达每一个人。凌晨时分，跨国公司的许多职员不是进行至关重要的睡眠，而是在打越洋电话。为了保持竞争优势，公司需要高效率运转。科技在不断更新，各公司在不断地实行多元化，不断地扩张、收缩、转换方向，这一切都增加了员工的压力。我们再也不能期望长期服务于一个公司，退休时得到一块金表作为礼物了。许多人一生会从事两三种甚至更多的职业。工作或生意上出现任何差错，越来越容易招致官司缠身，这也日复一日地加重了员工完成工作任务的压力。

我们生活的当今世界在不断地改变，有时令人兴奋不已，有时又令人极度恐惧。然而，毋庸置疑的是，现代生活方式是前所未有的，因而我们无法借鉴历史。实际上，我们也不知道这个全新的“信息时代”会对我们的健康与幸福产生何种长期的影响。

过去几百年内，我们的医疗体系完美地结合了科学与艺术，不断地向前发展。在过去，人们所受教育较少，技术也不太先进，医生备受人们的尊敬、崇尚。那时医生为病人提供医疗服务，依靠的是关怀、良好的态度、

细胞

因素

3

巫术以及一些令人迷茫的医学术语。这种服务很少能够治愈那些饱受疾病折磨的病人，虽然偶尔也会缓解疾病的症状，但是从总体上讲只会给病人一些慰藉。因此，医生的治疗备受人们感激，而实际上希望才是最佳良药。

在当今的医疗服务中，技术起着至关重要的作用，大多数医生被视为杰出的技术专家。过去那种认为医疗行业只是提供关怀、有爱心的服务的看法，如今已不再适用。但过去那种带有家长主义意味的医疗服务仍然存在。大多数医生被看作是光是治疗病人，不管他们的深层次感受的所谓技术精英，

旧的医疗体制可悲而根深蒂固的一大残余，是这样一种所谓的“看病模式”：一般来说，人们出现了某种症状，就去看医生，医生根据症状和体征推测出疾病，开出一系列昂贵而常常毫无用处的检查单，然后得出推测性的诊断结果，并给出药物、手术或二者结合的治疗方案。

在我们研究领域，心脏病里针对血管系统疾病的治疗方法不计其数，其中包括五十多种治疗高血压的药物，多种降低胆固醇的药物，以及大批治疗心血管堵塞、心电图紊乱和心脏瓣膜问题的介入术，还有大量的、形式多样的手术治疗来帮助病人恢复心脏健康。我们大多数人都相信这些疗法。

实际情况是，几乎所有这些药物、介入术和手术疗法，最多也只能延缓潜伏疾病的进展，而这种进展是无法避免的。例如，单独服用降低胆固醇的药物，只能减缓脂

肪在动脉中的堆积速度,但是不会阻止或扭转这一进程。

很明显,现代社会中的人们越来越胖,身体越来越差,身心越来越疲惫,越来越不满足,压力也越来越大。因此,我很清楚,我们在健康问题上犯了错。

健康专家(我更想称他们为“健康警察”)总是不断地向我们灌输“不劳无获”的观念,以及低脂肪、高碳水化合物饮食加上锻炼的健身之道。有人想改变生活方式的话,一般都会说“我不吃黄油了,改吃人造黄油”;“我不吃白面包了,改吃黑面包”;或者“我每天少喝一杯咖啡”。这种生活方式的重大改变当然只会持续数周,然后跟大多数人一样,他们转瞬间又回到了旧的生活习惯中。健康专家年复一年不断地向我们灌输的这种饮食观念,显然并没有起作用。

任何流行杂志的封面,每周都会推出新的特效食谱,说是能减掉你的腹部、臀部脂肪,摧毁脂肪团,减小三围尺寸,甚至能增强你的性欲。如果你信以为真的话,那么你也会相信圣诞老人的存在,相信许多烟草公司老板们仍然认为吸烟不会有损健康的说法。

我认为,鉴于本书将阐述的诸多理由,我们得到的饮食观念许多都是错误的;而且我也认为,由于过去二三十年存在的企业结构,员工的工作环境使之大错特错,完全摧毁了个人价值,损害了社会大众的利益。公司往往忽视了为顾客和员工服务,只关心保底利润。

可悲的是,我们依赖石化产品来为汽车和工业提供

细胞

因素

5

燃料，但这正在毁掉我们的地球家园，也正在毁掉人类自己。可是有谁关心呢？它让少数的富翁变得更富有。例如，20世纪50年代的洛杉矶，拥有世界上最完善的公共交通系统，被一家大型汽车公司收购后就关闭了。乘飞机进入洛杉矶机场，或是驾车驶上主要的高速公路，你就会明白这个不可思议的决定带来了怎样的后果。

请不要将我们目前的遭遇都归罪于石化公司，我们还要看看许多大型的食品公司、医药公司。这些公司生产的大量产品充斥了整个市场，当然，这些产品为我们提供了一些短期的效益，但是它们也正在慢慢地毒害我们的身体。在本书中，我要阐明的一个简单的道理是：你完全可以相信，盒装、瓶装、软管装、袋装食品或药物，都含有各种化学物质，以确保有至少数月的保质期。

如果是这样，你是否曾经想过，这些化学物质一旦进入你的身体会有什么后果？当然，那些神奇的、“控制下”的临床实验（通常由制造该产品的公司提供赞助），还没有证明这些化学物质有什么坏处，因此，有充分的理由将这一做法坚持下去！我们一旦打开空调，洗澡时抹上香皂，洗头、修面、化妆（或者其他扮靓自己、取悦他人的方法），我们就生活在化学的世界里。我们要大口大口地咽下各种经过加工包装、含有更多化学物质的食品，然后我们还要无所畏惧地融入到含有数以千计的化学污染物的空气中。

暂时撇开化学物质不谈，我们还因为懒于活动、身

负重压而在毒害自己。我在前面已经表明，生活愈加闲适的这个世界，使得我们的活动量减少。我们生活的这个世界多姿多彩，从生理角度看，需要我们在做任何事情时都应将压力降到最小。然而，我们总是身处内外压力的夹击之中。

健康警察抓住饱和脂肪和精糖，把它们作为许多健康问题的罪魁祸首，在我的研究领域——心脏病学里尤其如此。我必须强调指出，我不同意这种看法。我认为，目前面临的健康危机缘于两大因素，就是来源广泛的慢性中毒，以及饮食和细胞层面上的营养不良。

我们如何改错？

细胞

因素

7

长期以来，我们关注的焦点都是疾病之间的因果联系。比如，某人是心脏病患者，胆固醇偏高，还有高血压，同许多人一样，他会给出怪诞的说法：“我胆固醇偏高，堵塞了心脏！”

我们似乎总要为发生的一切事情给出某种简单的解释。说到人的身体，我们忽略了这样一个简单的事实：细胞才是“一切事情”发生的根源。我们把最终结果（在这一例子中，是动脉血管堵塞）当成了心脏病、中风、猝死之类的心血管疾病，这就如同把进展期的肿瘤视为癌症一样。这样做，就将至关重要的地方给忽略了。

身体出现的任何重大疾病，都始于单个的细胞。我们不应坐等疾病从起始点一步步进展，直到一个个细胞

受到了攻击时才采取行动。我们应该看看这些病状发生在细胞层面上的真正原因，这就是所谓的“细胞因素”。

人的肌体原本是不能永远存在的，细胞也是如此。肌体肯定应该有其自然的生存规律。我们生活在这个科技发达的、基于化学的现代社会中，已经远离了人体原本的体内、体外的自然环境，于是出现了各种各样的疾病。我们不应该将这些疾病归罪于胆固醇、高血压或是压力，我们应该回到导致这些疾病发生的根本原因，即细胞的原因上来。

现代社会中对肌体细胞影响至深的两大因素，是来源广泛的慢性中毒和各种营养不良。我们只需四下看看、问问，就会发现我们的许多朋友、同事或是大街上的行人都体重超标，身心疲惫，神情抑郁。因此，一旦细胞恢复了健康，你的身体也就恢复了健康。

细胞的因素

即使是聪明绝顶的人，阅读健康方面的书籍也是相当枯燥的。实际上，如果作者把书写得太专业化，那它就同毕业演讲一样无趣。不过我还是希望你了解一下细胞的机理与作用，以便我能够逐步地阐述我的细胞因素理论。

细胞和工厂具有很强的类比性。工厂的大门朝向公路，卡车可由此进入工厂，开到卸货区域，将加工的原材料运到相应的车间，工人们用各种机器再将它们加工成产品。

当然，工厂需要持续稳定的电力供应。工厂还要有坚固的围墙用以防洪、防盗。以老板为首的管理小组在各自的办公室里办公，不断地给工人发出指令；质量控制小组也有办公室，进行各项产品质量的监控；卫生与安全监督小组同保卫部门一道维护职工的健康，确保员工、财产和产品的安全；清洁养护小组确保工厂的一尘不染，将废物运出工厂，运到远离厂区的地方加以处理；管理小组还要不断地组织物品运进工厂，确保原材料供应正常，使原材料不会堆积过多也不会供应不足，以获得最佳效益。

许多工厂生产的产品虽各不相同，但大同小异。同一国家的各个城市、同一城市的各个区域、同一区域的各个片区、同一片区的各个工厂之间有着畅通的交通网络。人类向大自然学到的智慧如此之多，令人惊诧不已。我们这个社会的运转方式，同人的肌体乃至细胞的运转方式毫无二致。

肌体里的道路就是血管。通过血管运送到细胞的产品，既有常量营养物（脂肪、糖、蛋白质），也有微量营养物（维生素、矿物质、微量元素）。如果这些产品不能正常供应，细胞就不能有效地运转，很快就会产生某种疾病。

氧对肌体细胞来说是至关重要的，它由血红蛋白里的红细胞输送，透过细胞膜进入细胞，到达生成能量的线粒体。线粒体燃烧氧，分解脂肪、糖以及少量的蛋白质（主要燃料），生产出能量的主要发生器三磷酸腺苷

细胞

因素

9

(ATP)。请不要着急，我讲的这些内容是很重要的

细胞壁（细胞膜）75%的物质是脂肪，主要是磷脂。这些脂肪要由各种有益脂肪组成，包括 ω -3和 ω -6基本脂肪酸，以及大量的饱和脂肪和胆固醇。如果细胞膜功能失常，那么各种营养物质（运送的产品）就很难正常地进入细胞，为细胞提供养料。如果细胞膜里这两种基本脂肪酸的含量不正常，它就无法将适量的营养物质输送到细胞的各个区域进行正常加工。

肝脏具有多种功能，是肌体的主要工厂。一个人的肝脏被取掉后，24小时内就会死亡。将营养物质和其他物质输送到身体各个部位的各种蛋白质，也都由肝脏合成。缺少了水溶性的白蛋白，许多物质将“整装待发，却无路可去”。肝脏不但能够合成大量的从物质输送到血液凝结的多种蛋白质，而且也是通过胆汁清除物质的重要部位。许多人通宵狂饮烈酒后，会一连几天感到极度不适，这是因为肝脏功能受到了极大影响，过量酒精附带产生的物质还没有被清除干净。

肌肉的功能当然是运动。肌肉细胞能够生产一系列的蛋白质，使肌肉在身体需要的时候伸缩自如。这些蛋白质的产生，需要不断地供应氨基酸（蛋白质的分解物）。有些氨基酸可以在体内合成，而有些氨基酸只能从饮食中获得。细胞核控制着蛋白质的生产、细胞分裂等活动，也控制着细胞的DNA生产和细胞分裂的时间。

几乎所有的肌体细胞都有控制室，即细胞核。这是管

理小组工作的地方。没有了细胞核，细胞将丧失所有功能。

氧气、二氧化碳等物质可以自行进出细胞。二氧化碳是细胞产生能量时生成的主要副产品，它必须由失氧的红细胞运回肺里，通过呼吸排出体外。葡萄糖等物质需要借助能量才能进入细胞，它附着在细胞表面像锁一样的受体上，然后由受体运到生产车间——胞质。

由各种白细胞及其产生的化学物质组成的免疫系统，是细胞的保镖和卫生安全官，它清除体内各种副产物，确保没有外来物质攻击细胞。同体内其他细胞一样，白细胞也能制造蛋白质，保持自身的健康。

白细胞的组成成分T（淋巴）细胞和B（淋巴）细胞是移动的神经系统。它们有独特的思维程序，有容量极大的记忆库，记录了几个世纪以来人类感染过的多种病菌，能生成新的杀伤机制，摧毁侵入的细菌、病毒及其他外来物质。T（淋巴）细胞产生的化学物质能摧毁多种病毒和肿瘤，而B（淋巴）细胞更适合于生产各种抗体。其他许多白细胞也有多种功能，有些是针对急性细菌感染的，有些则是针对各种过敏反应的。

合成脂肪和合成糖类进入身体系统后，就会出现严重的问题。细胞膜无法辨别合成脂肪和天然脂肪。合成脂肪以转脂酸的形式进入肌体后，细胞膜吸收的就是这些转脂酸而不是天然脂肪，因而扰乱了细胞膜的功能，使细胞膜变硬，营养物质无法渗过细胞膜。细胞内部就会缺乏营养，无法正常发挥作用。因此，细胞缺乏能

细胞

因素

11

量，我们的肌体也就缺乏能量。我们感到疲劳，就是细胞缺乏能量所致。

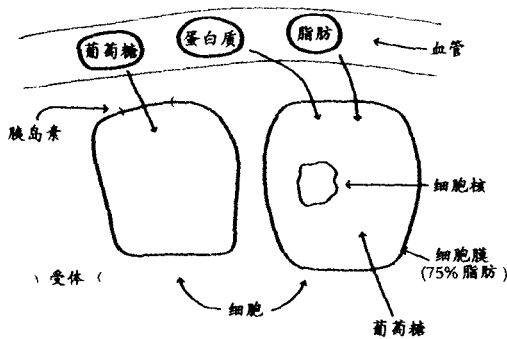
最常见也最快速的能量来源是什么呢？那就是糖类。如果细胞膜的功能受到扰乱，没有营养物质进入细胞，那么，肌体就需要整天不断地补充糖分来克服细胞慢性营养不良，于是我们就对碳水化合物（糖类）上瘾了。如果细胞膜功能失常，那么位于细胞表面，容许糖类、脂肪和蛋白质进入细胞的蛋白质受体，也就不能正常发挥作用了。

胰岛素是主要的门卫，它容许糖类进入细胞，也容许少量的脂肪和蛋白质进入细胞。当细胞膜的功能受到扰乱后，我们的肌体做出的反应是产生更多的胰岛素。于是肌体就对胰岛素产生耐受性，血流中的胰岛素水平就升高。过多的胰岛素带来的主要后果是脂肪的储积。无法进入细胞的糖分越多，肌体产生的胰岛素就越多，随着胰岛素迅速地将糖分以脂肪的形式储存在脂肪细胞里，我们的身体也就越胖。

你们可以看到这样一个模式：疲劳、嗜好糖类、从饮食中摄入过量的碳水化合物、进入细胞的葡萄糖缺乏而使胰岛素水平上升，这些都会引起肥胖、疲劳，最终导致糖尿病的发生。胰岛素也会产生过量的甘油三酸酯，细胞膜功能紊乱也会使胆固醇甘油三酸酯水平上升，对人体有益的高密度脂蛋白胆固醇（HDL）水平下降。另外，细胞膜功能紊乱还会引起血压升高。

糖类、蛋白质和脂肪无法进入细胞,它们就以糖、蛋白质、脂肪性的斑块(也叫“糖基化成品”)的形式储存起来。它们在糖尿病患者身上更为明显,但是非糖尿病人的体内也会出现。细胞缺乏营养就破坏了DNA的正常功能,于是细胞核就将错误的信息输入细胞,导致细胞癌变。

健康细胞的新陈代谢状况:



细胞

因素

13

非健康细胞(受损于形成蛋白质、糖、脂肪性斑块的合成脂肪)状况:

