

用生活方式 解决 生活方式病



Cure Lifestyle Diseases
with
the Easy Lifestyle

逯博士 ♥ 著

环境学硕士 营养专家 哲学博士

首创“细胞全息还原方案”

恢复人体代谢本能，减少甚至摆脱药物依赖

建立正确生活方式，远离肥胖、“三高”



吃多了



吃错了



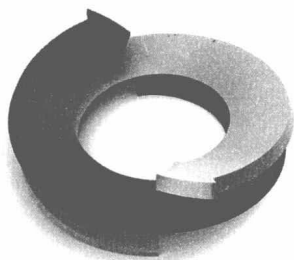
运动少了



你的本能才是你的医生，生活方式只是照顾你的本能

中医古籍出版社

逯博士 ♥ 著



用生活方式 解决 生活方式病

Cure Lifestyle Diseases
with
the Easy Lifestyle

• ————— •
你的本能才是你的医生，生活方式只是照顾你的本能

中医古籍出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

用生活方式解决生活方式病 / 逯博士著. —北京,
中医古籍出版社, 2015.1

ISBN 978-7-5152-0728-5

I. ①用… II. ①逯… III. ①生活方式 - 关系 - 健康
- 普及读物 IV. ①R163-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第273504号

用生活方式解决生活方式病

逯博士 著

责任编辑 梅 剑

策划编辑 有 森

封面设计 点击成金

出版发行 中医古籍出版社

社 址 北京东直门内南小街16号 (100700)

印 装 廊坊市海涛印刷有限公司

开 本 720mm×1020mm 1/16

印 张 15.75

字 数 210千字

版 次 2015年1月第1版 2015年1月第1次印刷

印 数 00001~40000

书 号 978-7-5152-0728-5

定 价 32.00元

序

PREFACE

十几年以来,我们经历了重重探索,终于收获了累累硕果。几万个“三高”肥胖患者因我们的方法而受益,其中不仅包括肥胖患者恢复适当体重,还包括“三高”患者减少甚至摆脱药物依赖。因为帮助他们重获健康甚至重建美好人生,我们收获了祝福和感恩;因为在他们身上实现了我们生命的价值,我们收获了充实和幸福。

但是在他们之外,更大的群体与之形成了鲜明的对比:大众普遍不相信我们的方案,几乎所有的医生都认为我们的方案不可能。过往工作耗费我们最多心力的不是方案辅导,而是说服患者相信会有美好的结果,以及唤醒他们去尝试一下的好奇心。未来工作真正的困难不在于疾病本身,而在于人们从过去的医学实践中形成的面对所谓“终身性疾病”的思想障碍。如何让更广大的人群更快地相信这样一个“好到让人不敢相信”的新方法?如何让不仅是几万人,而是几十万、几百万、几千万、几亿人更早尝试并受益?面对这样一个浩繁的工程,我们深感任重道远。因此,我们下定决心写一本书,目的是要唤醒一群人,同时点燃一群人。唤醒数以亿计的生活方式病患者,以及他们的后备军;点燃数以万计的时代精英,通过他们的先知先觉,推动问题得到更快解决。

我们的实践不仅参考了现有的医学理论,更重要的是遵循了两个基本的医学理念。首先我们相信,医学的正确方向是照顾人体本能;其次



我们认为，照顾本能的主要手段是自身正确的生活方式。

通过大量的实践我们突破了现有的医学认知：我们提出了“行为健康智慧学模式”，从医学思想上做了一次全新的尝试；提出了“能量转化理论”，在医学理论上做了一次大胆的探索；建立了“细胞全息还原方案”，为大范围地解决生活方式病提供了行之有效的解决方案。

这本书是“逯博士”团队奋斗的足迹。《用生活方式解决生活方式病》不仅是一本书，更是一项时代工程，非一人之力所能达成。“逯博士”不是一个人，而是一个团队，其中不仅有专业人士，还有非专业人士。有的是分散在各行各业的受益者，他们没有局限于独善其身，而是兼善天下，通过影响身边的人影响着这个事业；有的将这个事业作为自己的奋斗目标，投入大量宝贵的时间，甚至珍贵的情感，而且这个队伍还在不断地发展壮大。生命是发现之旅，他们在发现世界的路上发现自我；生命是实现之旅，他们在实现目标的路上实现意义。

这本书与其说是关于生活方式病，不如说是关于本能。我们最希望读者从书中读懂的，也是书中最核心的概念——本能。我们提到了药物替代疗法，是为了指明它的问题在于忽视本能；我们提出了新的医学模式，是为了引领医学回归人体本能；我们提到了细胞，是为了更深刻地认识本能；我们提到了营养和运动，一切的手段都是为了照顾本能；我们列举了很多真实案例，一切的医学奇迹都基于人体本能。最终我们希望，你读完本书收获的是相信——相信天赋本能！

本书定位的读者主要是广大生活方式病患者，兼顾健康产业从业人员。书稿中标注“患者选读，从业人员必读”的内容是专门为从业人员准备的，理论性较强，普通患者如果理解感到困难可以略过，如果感兴趣可以深入学习。



目 录

CONTENTS

001 序

第一部分 理论篇

- 003 第一章 生活方式病及其危害
- 003 第一节 来势汹汹的生活方式病
- 007 第二节 生活方式病对个人健康的危害
- 012 第三节 生活方式病对社会的危害
- 016 第二章 生活方式病是怎么得的
- 016 第一节 不良生活方式是患病主因
- 019 第二节 “吃错了” 是关键致病因素
- 024 第三章 两种医学模式 “掰腕子”
- 025 第一节 反思旧的医学思想——“生物医学模式”
- 028 第二节 提出新的医学思想——“行为健康智慧学模式”
- 036 第四章 惊人效果带出理论创新
- 037 第一节 效果惊人，理论新颖
- 040 第二节 生活方式病的患病机理是能量轨道改变
- 043 第三节 肥胖如何演变为“三高”及心脑血管疾病
- 045 第四节 讲一点更深的理论

048	第五章	借助本能实现生活方式病自愈
048	第一节	将体内脂肪转化为细胞营养和生命能量
051	第二节	透过细胞更深刻地认识人体本能
056	第六章	营养和运动是主要康复手段
056	第一节	均衡的营养必不可少（上）
066	第二节	均衡的营养必不可少（下）
072	第三节	今天你运动了吗
080	第七章	“细胞全息还原方案”——简易有效的一揽子解决方案
080	第一节	建立方案的基本策略
082	第二节	制订方案的基本原则
084	第三节	方案的核心内容
088	第四节	中西医手段在方案中的运用

第二部分 实践篇

097	第一章	实践案例
098		疾病篇
179		肥胖篇
234	第二章	实践指导
241	结束语	再论“用生活方式解决生活方式病”



第一部分

理论篇





第一章

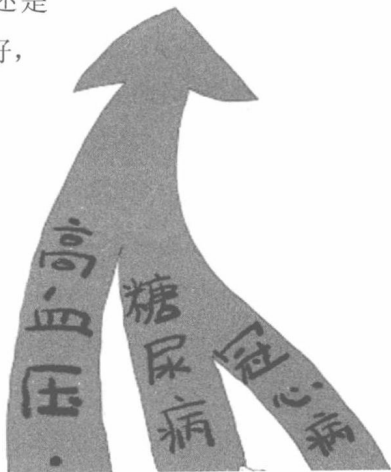
生活方式病及其危害

第一节 来势汹汹的生活方式病

一、什么是“生活方式病”

老朋友见面，问：“老没见面，看您发福了！”对方回答：“可不是，体重长了十公斤，那天检查，说是新添了高血脂的毛病。您怎么样？”这位说：“嘻，还是老毛病，‘三高’！大夫说了，控制不好，再发展就是心脑血管病！”

近年来，随着物质生活的不断提高，肥胖、“三高”以及心脑血管疾病，成为人们谈论健康时频繁出现的字眼儿。这几种病，是代谢类疾病的不同发展阶段，一般而言，患者早期的表现是超重和肥胖；中期发展为“三高”，也就是血压高、血脂高、





血糖高(糖尿病主要特征之一);再严重,就发展到后期的心脑血管疾病。

总的说来,这类疾病既非与生俱来(偶有遗传因素),也非细菌、病毒传染,多半是源于不健康的生活方式,属于现代文明派生出来的“富贵病”,我们统称为“生活方式病”。



二、英年早逝的精英们

原中国卫生部部长陈竺在第66届联合国大会“预防和控制非传染性疾病高级别会议”(2011)上有个发言:非传染性疾病已成为中国人民健康的头号威胁,占人群死因构成的85%!也就是说,在我们积极应对艾滋病、结核病和疟疾等传染病威胁时,非传染性疾病即我们所说的“生活方式病”,已悄悄潜入人群,成为中国人民健康的头号公敌!

统计数字显示,心脑血管疾病每年致死人群高达300万,超过30场汶川地震(致死9万人)的死亡人数!与天塌地陷的自然灾害相比,心脑血管疾病对人类的攻势来得无声却迅猛。心脑血管疾病非但没有随着现代医学的发展而得到有效控制,相反发病率还逐年上升。

生活方式病无处不在,单就企业家这个群体而言,因心脑血管疾病而英年早逝者比比皆是,如:

2001年7月,青岛啤酒集团总经理彭作义,游泳时突发心梗死亡,终年56岁。

2004年3月,北京大中电器总经理胡凯,因心脏病突发抢救无效





死亡，终年 52 岁。

2005 年 9 月，网易代理首席执行官孙德棣猝死，年仅 38 岁。

2006 年 1 月，上海中发集团董事长南民，因急性脑血栓抢救无效死亡，年仅 37 岁。

2008 年 7 月，同仁堂董事长张生瑜，突发心脏病去世，年仅 39 岁。

2012 年 5 月，江淮副总经理李传扬突发心源性猝死，享年 49 岁。

2012 年 11 月，歼 15 舰载机研发项目总负责人罗阳突发急性心肌梗死，享年 51 岁。

2012 年 12 月，中石油副总裁孙波因脑溢血去世，享年 52 岁。

.....

从慈铭体检集团调查整理的数据看，企业家死于心脑血管疾病的平均年龄为 48 岁。最让人痛心的是，他们去世的年龄，正是他们年富力强的时候！

这还仅仅是企业界，文艺界因为心脑血管疾病而撒手人寰，也数不胜数，我们熟知的就有：

著名相声演员侯耀文卒于心肌梗塞，终年 59 岁。

著名小品演员高秀敏卒于心脏病，终年 46 岁。

毛泽东舞台形象扮演者古月卒于心肌梗塞，终年 68 岁。

著名相声演员马季卒于心脏病，终年 72 岁。

著名剧作家梁左（情景戏剧《我爱我家》的主创）卒于心肌梗塞，年仅 44 岁。

医学数据证实，心脑血管疾病的高危人群正是肥胖和“三高”人群。随着人们生活水平的提高，这个庞大的“军团”正浩浩荡荡地冲向中风、心梗的悬崖，几乎是“义无反顾”！





三、中国现状不容乐观

2013年5月17日是第7个“世界高血压日”。在此前的媒体沟通会上，中国医学科学院阜外医院刘力生教授（世界高血压联盟主席）指出：目前我国成年人中高血压患病率高达33.5%。据此估算，我国高血压患者人数已突破3.3亿，超过美国全国人口的总和！也就是说，平均每3个成年人中，就有1人是高血压患者。而高血压年轻化趋势也越来越明显，尤其令人担忧。

又据彭博通讯社2013年9月12日报道，国际糖尿病联盟表示，糖尿病正令中国承受巨大压力，去年中国为此支出170亿美元。

中国目前有1.14亿糖尿病患者，占中国成年人口的11.6%，较该联盟去年11月份的估值又多出2160万，几乎相当于澳大利亚全国人口的总和！而34年前的1980年，中国糖尿病的患病率仅为1%。

“非常可怕！”香港大学教授林大庆说，“这仅是糖尿病疫情的开端，最严峻的状况尚未来到。”北卡罗来纳大学教授巴里·波普金认为：“这只是冰山一角。中国年轻一代体重变得更沉，出现更高的肥胖率和糖尿病患病率，且将在未来大幅攀升。”据评估，中国有近5亿人面临患糖尿病的风险。

1982年，一项关于饮食与营养状况的局部调查发现，有7%的人体重超重。1992年，一项全国性的营养状况调查发现，全国有15%的人体重超重。2002年，中国医学科学院开展了到当时为止最全面的一次国民饮食状况研究，调查了全国各地的27万人，其中有22.8%的中国成人超重（约2亿）。国家体育总局于2013年8月6日公布了面向10个省份4.3万名成年人展开的调查结果，调查显示，20岁至69岁的中国人当中有34.4%超重。过去10年，国人平均增长的体重，几乎等于西方人30年平均增长的体重。





上述数据以表格显示，即：

统计年份	超重人口比例
1982 年	7% 超重
1992 年	15% 超重
2002 年	22.8% 超重
2013 年	34.4% 超重

2011 年 7 月 26 日，世界银行发表了题为《创建健康和谐生活：遏制中国慢性病流行》的报告，报告指出：未来 20 年里，40 岁以上的中国人，慢性病患者人数将增长 2～3 倍！也就是说，未来的 20 年（2010-2030 年），正是慢性病（也就是生活方式病）增长的暴发期。

第二节 生活方式病对个人健康的危害

具体谈谈肥胖、“三高”及心脑血管病这几种生活方式病对个人健康的危害。

一、肥胖的危害

与正常人相比，“胖子”更容易患高血压、血脂紊乱及糖尿病，因此肥胖患者不仅是不健康而已，更是“弱不禁风”。

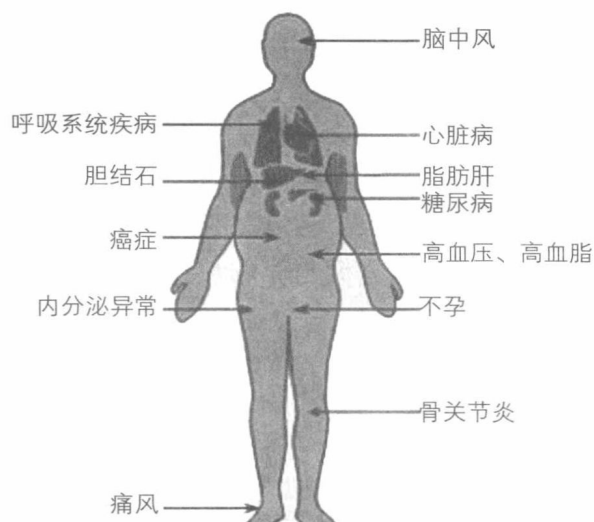
目前国际上普遍采用 BMI 指数(Body Mass Index,即身体质量指数，简称体质指数、体重指数)衡量人体胖瘦程度。根据世界卫生组织的规





定：体重指数=体重（公斤）÷ 身高（米）的平方，当体质指数（BMI）大于 24 时为超重，大于 28 时为肥胖。例如：一个人的身高为 1.75 米，体重为 68 公斤，他的 $BMI = 68 \div 1.75^2 \approx 22.2$ 。

在糖尿病病人中，80%都是肥胖者，而且，发生肥胖的时间越长，患糖尿病的几率就越大。



大约有一半的肥胖者患有脂肪肝。

肥胖者心绞痛和猝死的发生率比普通入高 4 倍。

超重者患骨关节疾病的几率是正常体重者的 4~5 倍，最常见的是膝盖退化性关节炎和股骨头坏死。

肥胖妇女更容易患子宫内膜癌和绝经后乳腺癌。

肥胖男性则更容易患前列腺癌，并且只要是肥胖者，无论男女都更容易患结肠癌及直肠癌。

肥胖的程度越严重，上面几种癌症的患病率就越高。

肥胖对孕产妇有很大的影响。医学研究显示，腰围 / 臀围的比值每增加 0.1，受孕的机会就会减少 30%。因此，肥胖是造成妇女不孕症的一个重要原因。即使受孕成功，孕前肥胖的妇女也更容易出现妊娠并发症，比如妊娠性糖尿病、高血压，分娩时容易宫缩无力，发生难产的机会增多。

如果进行剖腹产，肥胖妇女常见的并发症，通常有出血量较大、开刀时间延长及术后感染几率高等。

相关研究还显示，孕前肥胖的妇女比正常体重者更容易发生胎儿出



生缺陷，胎儿神经管畸形的几率是体重正常者的 2 倍，胎儿脊柱裂的危险是体重正常组的 3 倍多，心脏畸形的危险是对照组的 2 倍，腹壁畸形脐膨出是对照组的 3 倍多。

肥胖对儿童青少年的危害也不容忽视。据调查，肥胖症儿童普遍存在的高血压、高血脂，是成年后动脉硬化、冠心病、糖尿病的主要发病原因。研究已发现，不少肥胖青少年的动脉出现了粥样硬化的早期病变，导致大脑皮层脂肪积淀过厚，沟回减少，皱褶消失，从而限制智力的发展。

除却对身体上的影响，肥胖给孩子心理方面带来的危害同样不可小视。比如，孩子们因为单纯，对特殊形体的同伴，常常喜欢评头论足，而体形肥胖的儿童很多都非常敏感，这就使他们产生一种心理压力，自我评价降低，较少与人交往，因而易形成孤僻、自卑，甚至自闭的性格。如果不加以重视，这种青少年时期形成的病态性格，日后很可能会导致病态的人生。

二、高血压的危害

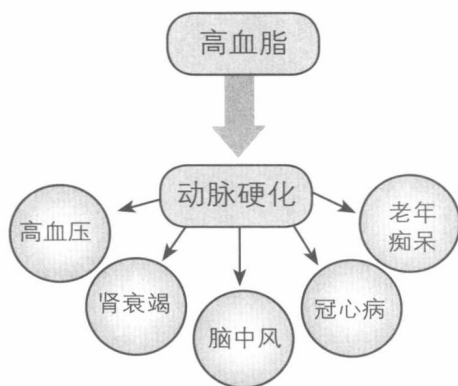
高血压病的主要并发症是脑血管病，尤其是脑出血。在 596 例老年人高血压患者 27 个月前瞻性随访观察研究中，脑血管病累积发生率为 76.91%。

研究表明，血压越高，并发症的发生率也越高。上海市对某区 15 岁以上的 5456 人进行了血压与脑卒中发病关系的追踪观察，在长达 9 年的随访观察中发现，脑血管病患者中，有 70% 此前是高血压病患者，其中确诊高血压患者脑血管病的相对危险性，是血压正常者的 32 倍！

三、高血脂的危害

高血脂症的形象说法是“血稠”，从而导致动脉粥样硬化，逐渐堵





塞血管，使血流变慢，严重时血流被中断。这种状况如果发生在心脏，就会引发冠心病；如果发生在肾脏，就会引发肾动脉硬化、肾功能衰竭；发生在下肢，会出现肢体坏死、溃烂等。

此外，高血脂可引发高血压，诱发胆结石、胰腺炎，加重肝炎，导致男性性功能障碍、老年痴呆等疾病。因此，高血脂症不仅是血脂高一点的问题，其严重性绝对不能忽视。

四、糖尿病的危害

糖尿病分为1型和2型，其中1型糖尿病又叫“胰岛素依赖型糖尿病”，该类型患者体内胰岛素绝对不足，必须依靠胰岛素治疗。这种类型的糖尿病多发生在儿童和青少年中，其他各种年龄段也有分布。

2型糖尿病又叫“非胰岛素依赖型糖尿病”“成人发病型糖尿病”，主要由胰岛素抵抗引起。据统计，90%以上的糖尿病患者是2型糖尿病。本书提到的糖尿病，专指2型糖尿病。

糖尿病会直接影响肾脏，早期表现为蛋白尿、浮肿，晚期发生肾功能衰竭。

糖尿病还威胁人们的眼睛，对眼球的危害包括视网膜病变和白内障，轻者视力下降，重者失明。

心脑血管疾病是糖尿病的致命并发症，主要表现在主动脉、冠状动脉、脑动脉粥样硬化，以及全身小血管内皮增生及毛细血管壁增厚。糖尿病病人心脑血管并发症死亡率为非糖尿病病人的3.5倍，这也是糖尿病