

黎黍匀 著

# 系统 深层排毒



XI TONG SHEN CENG PAI DU

首次将远古的哲学、全球的排毒方法、最新的营养理念、奇特的量子医学融合在一起的排毒养生书

中国中医药出版社



# 系统深层排毒

黎泰匀 著

中国中医药出版社

· 北京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

系统深层排毒/黎黍匀著. —北京: 中国中医药出版社,  
2009. 6

ISBN 978 - 7 - 80231 - 652 - 2

I. 系… II. 黎… III. 毒物-排泄-基本知识 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 079557 号

中国中医药出版社出版  
北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层  
邮政编码 100013  
传真 010 64405750  
三河鑫鑫科达彩色印刷包装有限公司印刷  
各地新华书店经销

\*

开本 850 × 1168 毫米 1/32 印张 5.5 字数 136 千字  
2009 年 6 月第 1 版 2009 年 6 月第 1 次印刷  
书号 ISBN 978 - 7 - 80231 - 652 - 2

\*

定价 18.00 元  
网址 www. cptcm. com

如有质量问题请与本社出版部调换  
版权专有 侵权必究  
社长热线 010 64405720  
读者服务部电话 010 64065415 010 84042153  
书店网址 csln. net/qksd/

## 前 言

什么是毒素？

你怎么看待毒素？

毒素和疾病有怎样的关系？

量子医学到底是怎样的学科？

为何说量子技术可以让全身的毒素都得到排除的机会？

正确的排毒养生方法应该是怎样的呢？

如果你希望了解这些内容，我很乐意邀请你进入本书的世界。

关于排毒的研究，在营养学界一直比较分散，比如毒素的定义是什么？怎样才算是毒素？在医学和营养学上有怎样的区别？等等。对此，我们都有必要做一个详细的描述，让人们有一个清晰的认识。

在医学范围内，毒素一般是指直接导致人体进入中毒状态的细菌、金属或病毒等，但在营养学领域，毒素的范围就相对扩展开来了。比如，营养学关注人体疾病的预防，而不是疾病的治疗，所以亚健康状态的出现、亚疾病的出现就成为营养学干预的主要领域，至于疾病的治疗，营养学干预当然也是可以介入的，却已是配合治疗的手段了。因此，营养学领域毒素的研究范围，就从疾病的状态，扩展到亚健康、亚疾病状态。

以前，营养学没有系统研究、系统分析毒素，一般都将医学中引发疾病状态的不良物质称为毒素，这是需要重新澄清的。当

然，在中国的传统医学里，以及在各国的民族医学历史上，都对毒素有了一定的认识。比如在本书的附录里，我们就将大量的排毒方法做了一个简单的总结，以利于大家对此有个初步的了解。

不管是以怎样的方式排毒，其实都体现了一个共同的特点，那就是，都不是针对唯一的部位或者器官进行的，都强调排毒的整体性、系统性。也许这个观点大家不陌生，然而，一些人的确陷入了单一的局限性研究而无法得到全面的认识，这样我们不得不承受一些单一观点和思维带来的折磨。比如一个高血压患者，单一看就是一种毛病，如果全面看，却可能是消化道溃疡引起营养吸收混乱，营养吸收混乱引起脂肪吸收超标，从而导致高血压。那么，高血压就不能单一治疗血压，尽管血压回归到正常指标是好事，但是对一个人体而言，并非终点。因此，我们不得不回顾一下几百年前的工业革命时代和一些哲学家的影响力了。正是他们将我们引入“美丽的新世界”，也是他们将我们推进“泥潭”而无法自拔。

不论是系统地认识健康和疾病，还是掌握系统的排毒方法，我们都不能离开量子力学。量子力学将宏观和微观世界有机地连接了起来，你完全可以清晰地看到毒素是如何对人体产生不良作用的。但是，这个量子力学竟然又是很多人希望认识而无法认识的领域，这就有必要在本书重点阐述了。高中的物理早就提过量子的概念，量子本身不是粒子的一种，它只是能量的一个单位而已。然而，很多刊物和论文却认为量子是一种粒子的名称，甚至列举了组织、分子、原子、电子、量子……的顺序，这是不对的。而另外一些人又把量子当作荒谬的理论倍加攻击。事实上，反对的人和认可的人基本上都是无法将其解释明白的，只是认可的人也许要客观些而已。1900年，伟大的量子概念创始人——普朗克就经历了创立、否定、认可、否定的矛盾过程，爱因斯坦也不例外。完全可以这么说，没有谁能够真正懂得量子力学，但

是也没有谁能够离开量子力学控制的世界。难怪连获得诺贝尔奖的物理学家也感叹：“如果你说你懂了量子力学，只能证明你不懂。”而由量子力学延伸发展出来的量子医学，同样面临这样的困境，没有人真正研究透彻，但是却不影响量子医学的广泛应用！真是太神奇了，它让你说不出认可的理由，却也让你无法怀疑、无法反驳。

事实上，量子医学的观点与系统性、整体性的中医观点，具有神奇的相通性。如果你不懂量子医学也不懂中医，那么我们认为你具有大多数人的特征，也就是说大多数人认识健康是从这个中间状态开始的。一些人是从中医的角度认识的，属于宏观领域的认识，另一些人是从量子医学角度认识的，属于微观领域的认识。在量子力学的概念下，这两个认识竟然可以统一起来了，真是有趣！

这样的观点在健康领域产生奇特的表现，那就是量子医学将系统的观点、系统发病的现象、系统产生毒素的现象，统一在一起了。所以大胆科学家将量子技术与中医本草结合起来研究，得出了系统排毒的结论。尽管这些研究只是迈出了第一步，但是已经无法阻挡地出现在我们生活当中了。

在系统排毒结论的基础上，我们再次提出了养生的系统论，那就是清、调、补的饮食观点。

总之，从系统的思维观念到毒素系统地产生危害，从对疾病系统性发生的分析到系统性地地进行排毒和养生，共同形成了全书的框架。

对于量子技术与中医本草的结合研究，中国最早开始于1998年，而我写作本书的过程，一直得到新西兰营养学专家徐璜明博士的支持，他无私提供了自己的开创性研究成果，将自己多年的临床经验提供出来，让我顺利完成了创作，在此表示诚挚的谢意！

关于系统养生的各种食疗药膳方，也得到了著名中医膳食治疗学家马力平教授的无私帮助，她将自己多年的经验总结给我，使我能够将系统养生论解释清晰，甚为感激。

此外，我的学生赵志英、罗蔼轩等人也为我提供了很多论文数据，在此一并感谢！

由于时间仓促，加之该领域一直没有比较详尽的研究，书中难免有不足之处，若能得到专家学者的指点，将不胜感激。

黎泰匀

2009年5月于广西南宁



## 目 录

第一章 系统发病 .....	1
一、笛卡儿的误导 .....	1
二、慢性病报告 .....	6
三、慢性病是如何发生的 .....	9
第二章 系统蓄毒 .....	13
一、什么是毒素 .....	13
二、毒素的危害 .....	15
三、环境污染与系统蓄毒 .....	17
第三章 蓄毒与慢性病 .....	35
一、不能忽视的“营养有害” .....	35
二、慢性病的特点 .....	41
三、毒素与慢性病 .....	44
第四章 不同层次的毒 .....	49
一、毒素在体内的蓄积 .....	50
二、浅层毒素及排毒方法 .....	52
三、中层毒素及排毒方法 .....	55
四、深层毒素及排毒方法 .....	64
第五章 量子技术及其应用 .....	67
一、量子力学史 .....	68
二、量子技术 .....	78
三、量子医学 .....	83
四、量子医学的临床应用 .....	90

五、顺势疗法 .....	92
<b>第六章 深层排毒技术的探索 .....</b>	<b>99</b>
一、了解动物与草药 .....	100
二、量子医学与中医药 .....	105
三、量子医学与系统排毒研究 .....	115
<b>第七章 临床观察 .....</b>	<b>121</b>
<b>第八章 系统养生清、调、补 .....</b>	<b>125</b>
一、清、调、补总则 .....	125
二、食疗药膳清、调、补 .....	127
<b>附录一 各种毒素大观 .....</b>	<b>137</b>
<b>附录二 全球排毒方法列表 .....</b>	<b>143</b>
<b>附录三 关于肺功能是否衰退的测试题 .....</b>	<b>155</b>
<b>附录四 肠道老化的测试题 .....</b>	<b>157</b>
<b>附录五 本书参考的量子医学研究文献 .....</b>	<b>159</b>
<b>附录六 量子力学发展大事记 .....</b>	<b>163</b>

## 第一章 系统发病

现在的人们有钱了，吃好了，住好了，然而困扰人们的健康问题却没有因此而减少，其中最让人担忧的，就是来势汹汹的慢性疾病。

一份世界卫生组织的报告《预防慢性病：一项至关重要的投资》指出，目前，慢性病是世界上最主要的死亡原因，且其影响还在稳步增大。报告预测，全球每年约有1700万人过早死于慢性病。该报告还指出，全球采取正确的行动预防慢性病，到2015年可拯救本来将死亡的3600万人的生命。

悲剧的意义不在于展示痛苦，而在于敲响警钟、引发反思。如何远离慢性病的困扰，达到健康长寿的目的，值得每个人去深思。

### 一、笛卡儿的误导

没有研究过哲学的人，也许对笛卡儿这个家伙不太熟悉，但只要读过高中，就一定听说过他。我们学习的“解析几何”就是他创立的。哦，原来就是他啊！

后人是这样赞美他的：笛卡儿，1596年3月31日生于法国都兰城，是伟大的哲学家、物理学家、数学家、生理学家，解析几何的创始人。作为西方近代资产阶级哲学奠基人之一，他的哲学与数学思想对历史的影响是极为深远的。人们在他的墓碑上刻下了这样一句话：“笛卡儿，欧洲文艺复兴以来，第一个为人类

争取并保证理性权利的人。”堪称 17 世纪欧洲哲学界和科学界最有影响的巨匠之一，被誉为“近代科学的始祖”。

他的著作对后人影响深远：

1628 年，笛卡儿写出《指导哲理之原则》；

1634 年，完成了以哥白尼学说为基础的《论世界》；

1637 年，笛卡儿用法文写成 3 篇论文：《折光学》、《气象学》和《几何学》，并为此写了一篇序言——《科学中正确运用理性和追求真理的方法论》，哲学史上简称为《方法论》，6 月 8 日在莱顿匿名出版；

1641 年，出版了《形而上学的沉思》；

1644 年，出版了《哲学原理》等重要著作。

这样的人物却跟我们的健康有着紧密的关系。

也许你已经知道，也许你从来没有想过。当然笛卡儿这个家伙也没有预料到，他的思想竟然可以影响到后人的健康。

在医学领域，尽管他本人没有重要著作，但是因为他的思想的影响，人类首次创立了完整的解剖学！

你要知道，笛卡儿出现之前的西方医学，一直无法超越中国医学的成就，当时的西方医学，几乎连站立在中国医学面前的资格都没有。但是，因为笛卡儿的出现，这样的格局竟然发生了翻天覆地的变化，谁也没有想到 300 多年后的中国，竟然因为西医的巨大影响力而产生了废弃中医的做法。这连笛卡儿本人也没有预测到。他更不会知道，300 多年后，有人就这样敲打着键盘，反思着他误导人类健康的行为。当然，这个人就是我了。

笛卡儿创立了解析几何思想，其实就是强调自然万物都可以通过分解的方式来认识和研究。说学术一点就是他采用分析的思维方式来研究事物的真相，说通俗一点就是他主张把一切东西当

作“机器”一样来拆开研究，然后再“组装”起来，这样你就可以看得更清晰。

所以，后人根据他的建议，就琢磨了机器出来，这个人就是瓦特，他发明了蒸汽机，于是历史学家说：工业革命到来了！工业革命发源于英格兰中部地区。有人认为工业革命在1750年左右已经开始，但直到1830年，它还没有真正蓬勃地展开。18世纪中叶，英国人瓦特改良蒸汽机之后，一系列技术革命引起了从手工劳动向动力机器生产转变的重大飞跃。随后传播到英格兰，再到整个欧洲大陆，19世纪传播到北美地区。

工业革命的出现，最重要的影响之一就是深化了笛卡儿对人的观念：你，就是一个机器！所以可以拆开（比如解剖学），也可以替换（比如器官移植），更可以组装（比如肢体连接）。

比他早几十年出生的安德烈·维萨里是近代人体解剖学的创始人，如果说他是解剖技术研究第一人的话，那么笛卡儿就是解剖思维研究第一人。安德烈·维萨里是著名的医生和解剖学家，近代人体解剖学的创始人，写有《人体的构造》一书。尽管安德烈·维萨里描写了人体的构造，但是他的目的还仅仅出于对人体神秘构造的好奇和探索，而不是对人体进行一种思维层次的解剖控制。而笛卡儿在他的基础上，却大幅度地将解剖学列入了机器思维的模式中，并影响至今。

如果说安德烈·维萨里教给我们一种解剖技术的话，那么笛卡儿就是告诉了我们，这种解剖技术是建立在人体解剖的指导思想之上的表现——因为他说：人，就是机器。

但是，人真的就是机器吗？

我们并不否认笛卡儿在其他领域的巨大成就，我们只是从产生了误导的地方来探讨他的思想。

提出解析思想的笛卡儿，已经影响到我们的生活、工作、健康、幸福各个领域了。比如全球最成功的咨询公司麦肯锡，就是

最喜欢把一个大问题，分解成 1000 个小问题，然后一个一个小问题处理完成，就等于大问题解决了。这样的管理方法已经几乎被推广到全球的企业管理细节当中去了。一些 500 强企业甚至把员工一天下来的工作分解成为上百个细节，每天按照这个程序操作，刚好充满一天的工作时间。跟机器的运行几乎没有区别。

这就是笛卡儿另外的成就：他成功地将人类的生活也机器化了！

难怪，连锁、复制、加盟等商业模式的出现变得如此迅速。但是，人毕竟不是机器！不断机器化的生活总会出问题，所以大量的人们机器一般运转着，一旦失去原来的工作，他们几乎无法做任何事情来生存下去！他们需要依赖以前的机器生活。而且，机器的生活无法带来精神的充实，所以当大量的空虚、工作偏差不断出现时，西方管理者才知道需要重视人性管理。这就是后来商业管理界提出的人性化管理细节。这说明了人是不能等同于机器的。可是，有多少管理者能够真正领悟呢？

一个简单的工作，运用机器化管理模式运作会出问题，那应用到解释一个复杂的人体上面呢？那更容易出现问题了！现代科学界将人体这类事物称为“复杂系统”。既然“复杂”了，又怎能用“简单”的机器思维来解释呢？

我们知道，机器本身是按照设计图纸、设计模式、设计原料等组装而成的物体，是在了解这些原理和零件的基础上生产出来的。但是，我们的人体呢？食物呢？没有任何图纸和构造模式，所以不能当机器使用，如果你真的觉得可以，那么你就是上帝！你就是制造人类的设计师！因为你掌握着“生产”人类的“图纸”、“零件”和“模式”，这些东西只有制作者才会拥有。但是可能吗？当然不可能了！

过去，我们一直深受笛卡儿机器思维的误导，他的“人就是机器”的思想大大误导了人们对于健康的认识。现在，我们必须

对人与机器的区别有个清醒的认识。

首先，人体器官不可替代。人体是一个完善的系统，每一个器官都很完善，具有相当高的不可代替性。也就是说，你如果把器官搞坏了，只能等待器官自行修复回来，而不是像更换机器零件一样，随便抛弃原来的，换一个规格相同的部件就行了。如果你非要换一个，身体就会出现排斥反应，很难接受外来的零件。因此，预防疾病永远比治疗疾病更为重要，不要等到某个器官的病变到了无法挽回的地步后再后悔不已。

其二，对待机器可以应用“孤立”、“局部”的方式、观点，但是对待人体则不能。人体不是机器，更不类似机器。人体是一个“小宇宙”，需要用“联系”、“整体”的方式、观点来对待。比如一个高血压疾病，必须考虑到消化系统、神经系统、免疫系统、呼吸系统对它的影响，如果只服用降压药，通过扩张血管来降低血压，而不予以控制饮食、调节情绪的话，是永远不可能治好这个病的。又如在疾病的预防方面，只知道不断补充营养调理健康，而忘记了经络、心理、运动、环境等的配合；或者只重视经络的按摩而忘记营养、环境、心理等的配合。都不能很好地达到养生保健的目的。

其三，人体的器官一直处于自动调节的运动状态。你无法说出人体哪个器官是休息的，一直不动的。人体时刻运动、调节，直至自然的衰老。相对无法自我调节的机器而言，可以说人体是一个“永动机”。因此，决不可用“静止”的观点来对待与人体有关的问题。

与笛卡儿拆分解析的机器思维相对的，现代的人们开始应用系统思维来研究这类复杂事物，并为这类事物取了个形象的名字——“黑箱”。所谓黑箱，就是无法打开，要想知道其内部构造和运作方式，就必须通过测试的方法来获得。黑箱问题模式就是说，我们不知道黑箱里面有什么东西，比如放一块饼干到一个

黑箱里面，发现竟然被吃掉了，我们就得出一个结论：箱子里面有东西，而且会吃饼干！但是我们又无法把箱子打开看，于是继续放一块石头进去，结果石头变成了碎末出来，于是我们又得出一个结论：里面的东西可以粉碎石头！

当然这个说法是在打比方。但是，我们人类研究与健康相关的问题时，一直就是这样进行测试的。今天发现了食物中有蛋白质，明天发现维生素，今天发现食物中有碳水化合物，明天发现矿物质。过去中医发现食物有寒性、热性、凉性、温性，现在西医技术发现食物有能量类成分（蛋白质、脂肪、碳水化合物）和非能量类成分（维生素、矿物质、水）。

在人类健康领域，人类至今无法研究明白两个对象，一个是食物，一个是人体。

它们内部的所有组成部分是什么？

它们是如何构造为一个有机整体的？

它们的工作原理是什么？

它们又是如何产生联系的？

这就是说，影响我们健康的两大对象——人体和食物，也是存在黑箱问题的复杂事物。

所以，一旦应用机器思维，就会出现問題。

那么，怎样的思维才是正确的思维呢？或许是古老的中医学？抑或是新兴的量子医学？这就是本书探索的主题。

## 二、慢性病报告

慢性病几乎在所有国家都是威胁人类健康的“头号杀手”。慢性病包括心脏病、中风、癌症、慢性呼吸道疾病和糖尿病等，视力衰退和失明、听力衰退和失聪、口腔疾病以及遗传疾患是另一类慢性病，在全球疾病负担中也占相当大的比例。简单地说，



慢性病就是一种慢慢发生、逐步加重，最后危害生命的疾病。

我们先看一份美国的慢性病调查报告：

表 1-1 1999 ~ 2000 年美国前十位死因及其所占比例

疾病名称	顺序	2000		1999	
		死亡数	%	死亡数	%
心脏病	1	710760	29.6	725192	30.3
恶性肿瘤	2	553091	23.0	549838	23.0
脑血管病	3	167661	7.0	167366	7.0
慢性下呼吸道疾病	4	122009	5.1	124181	5.2
事故	5	97900	4.1	97860	4.1
糖尿病	6	69301	2.9	68399	2.9
流感与肺炎	7	65313	2.7	63730	2.7
老年痴呆	8	49558	2.1	44536	1.9
肾脏疾病	9	37251	1.5	35525	1.5
败血症	10	31224	1.3	30680	1.3
所有死亡	...	2403351	100.0	2391399	100.0

看了上面的调查报告，你也许会觉得这些慢性病危害很厉害。其实美国这份慢性病调查报告是不全面的，还不能完全体现慢性病的厉害！

请继续看下面的报道：

2002 年的跟踪调查数据显示，北京市老年人健康状况的一个突出特点就是患慢性病的比例高，而且一人患多种疾病。居住在北京城区和城乡结合部的老人患病率超过 72%，而且多是一人患有两种以上慢性病。