

缺氧型慢性病

陈志明 著



清华大学出版社

缺氧型慢性病

陈志明 著

清华大学出版社
北京

内 容 简 介

1 分子葡萄糖在有氧代谢状态下可产生 38 个 ATP (生物能量单位), 但是在无氧代谢状态下只能产生 2 个 ATP。人在完全无氧状态下, 生命维持不了多久, 而完全有氧的情况却又青睐健康的年轻人, 那介于这两者之间的缺氧灰色地带, 人的身体会发生什么变化呢? 作者以其丰富独特的分子生物学知识, 指出了人类面临的最严重却又束手无策的各类慢性疾病 (如癌症、老年痴呆症、帕金森病、高血压、糖尿病、抑郁症、性功能障碍、痛经等) 的根本病因, 突破了慢性病的传统认知框架, 提出了新的对策。

版权所有, 侵权必究。侵权举报电话: 010-62782989 13701121933

图书在版编目 (CIP) 数据

缺氧型慢性病 / 陈志明著. — 北京: 清华大学出版社, 2017
ISBN 978-7-302-48542-1

I. ①缺… II. ①陈… III. ①缺氧-慢性病-研究 IV. ①R4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 240805 号

责任编辑: 罗 健
封面设计: 陈志明
责任校对: 刘玉霞
责任印制: 沈 露

出版发行: 清华大学出版社

网 址: <http://www.tup.com.cn>, <http://www.wqbook.com>

地 址: 北京清华大学学研大厦A座 邮 编: 100084

社 总 机: 010-62770175 邮 购: 010-62786544

投稿与读者服务: 010-62776969, c-service@tup.tsinghua.edu.cn

质量反馈: 010-62772015, zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn

印 装 者: 北京嘉实印刷有限公司

经 销: 全国新华书店

开 本: 145mm×210mm

印 张: 7.25 字 数: 95千字

版 次: 2017年12月第1版

印 次: 2017年12月第1次印刷

印 数: 1~5000

定 价: 35.00元

产品编号: 075360-01

自序

我 35 岁时放弃职业建筑师的工作，从头开始学习、研究生物医学，在这漫长的十几年中，有个问题一直困惑着我：为什么我父亲长年坚持服用降压药，最后仍然在 62 岁时死于心肌梗死！多年来，当我做了大量科学实验，并且深入追踪研究，直到最近几年，我才恍然大悟，原来现有的主流医学的观念、方法，甚至政策、制度，都存在不少问题及偏差。如果再不彻底进行“观念革命”，不知道还有多少人将因此不明不白地并发癌症、心力衰竭、心肌梗死和肝衰竭、肾衰竭而丧命、折寿！

这是我写的第 6 本有关医药革命的书，我从事医药健康相关研究多年，一直有几个重大问题萦绕在我心中：癌症到底是怎么发生的？老年痴呆症及帕

金森病是怎么形成的？患过敏性鼻炎和鼻炎的人为什么越来越多？女性为何会发生痛经和子宫内膜异位症？抑郁、焦虑和失眠只是精神问题吗？糖尿病和高血压只能依赖药物控制吗？肥胖和高血脂是疾病吗？……在经过彻底的研究之后，我发现这些问题发生的根源都是缺氧！

我们可以3周不吃饭，也可以3天不喝水，但是却没法3分钟不呼吸。虽然你吸进了大量的空气，但是不表示你身上38万亿个细胞都能够充分得到氧气。目前医生无法治愈的疾病，包括各种癌症、老年痴呆症、帕金森病、心脏病、子宫内膜异位症、痛经、气管过敏、鼻窦炎、高血压、糖尿病、肥胖症、抑郁症、精神分裂症、肝硬化、肾衰竭、性功能障碍、脑卒中等，这些都是因慢性缺氧而最后发展为疾病的。

当然你或许会说现有的医师和药物可以医治这些疾病，可是不要忘了医师和药物只能改善这些慢性疾

病的症状，长了肿瘤时只能依靠手术切除、放疗、化疗等方法消灭它们，但肿瘤复发转移也是司空见惯的事；血压高了，就用血管扩张剂天天压制血压，至于你的血管为什么会自发收缩不重要，反正吃药能控制就对了；于是血糖高了，鼻子塞了，精神低落了，手脚颤抖了，月经下腹痛了……也都比照这个模式处理；再严重点的像血管不通的心肌梗死、脑卒中、肾梗死，做完疏通手术后，也只能依靠机器或抗血栓剂等药物维持生命！

由于东西方文化的差异，两千多年前引领西方文化的古希腊人深信二分法哲理，即“非黑即白，非好即坏”，他们处理国与国、人与人、事物与事物之间的关系，都采用这种思维方式。这是科学快速发展的基础，也是西方医学的根本观念。因此，每当医师看见病菌感染、毒瘤肿块、发炎、发烧、器官衰竭、头痛、脚痛等现象，习惯性采用直接的“消去法”。不但西医外科的各种“刀”是如此，西医内科的“诊”也是如

此，就连“西药”也是在这样的观念指导下被研发生产出来的！

因此，在西方医学观念中只有生病和健康两类人，没有亚健康这个名词（亚健康是中国人发明的术语）。如果你觉得身体不太舒服，头发越来越白，体力越来越差，睡眠越来越不好，但检查不出原因。可是你真的健康吗？除非你是25岁以下的健康人，否则你的身体已经开始进入缺氧状态，只不过年纪越大，生活习惯越差的人，缺氧的情况越严重，积久成病。除非你身上的绝大多数细胞都不缺氧，否则你已经处于不健康的状态了，只等着哪天生了病去医院排队看病，等着一系列的西药的“款待”啰！

新观念的导入需要有新的科学研究成果支撑，因为内容较多，所以我将相关研究分为《缺氧型慢性病》和《逆转缺氧型慢性病》两本书，读者可以依个人喜好及了解程度阅读。为了不让读者雾里看花，除了有

些研究报道比较平铺直叙外，全书尽量采用故事化、拟人化的方式表达，在书中，我引用了很多科学文献，以示负责，在书后附上二百二十多篇文献供医生及读者参考，全书有七十多幅插图，图文并茂，相得益彰，相信能让读者更容易了解缺氧与各种疾病的关系！

在此由衷地感谢美国华盛顿大学医学院 R. J. 安德伯格 (R.J. Anderberg) 教授、哈佛大学医学院 P. A. 恩格尔 (P. A. Engel) 教授、密苏里大学药学院 M. 穆克吉 (M. Mukherji) 教授、美国卫生研究中心 L. W. 费舍尔 (L. W. Fisher) 博士、辛辛那提医院韩徐 (X. Han) 博士、澳大利亚悉尼大学 V. E. 里夫 (V. E. Reeve) 教授、西班牙纳瓦拉大学卡门·贝纳森 (Carmen Berasain) 教授、德国眼科医学院 K. 江纳斯科夫斯 (K. Januschowski) 教授、意大利维罗纳大学 A. 埃欧拉森 (A. Iolascon) 教授等国际顶尖研究团队的指导及授权。另外感谢中兴大学曾志正教授、台北医学大学谢明哲教授、台中中山医学大学翁国昌教授、魏正宗教授等人的

鼓励或指导。感谢我的家人对我工作的支持！

最后真诚希望这本书能给读者带来健康的新理念，这才是我研究的原动力！

陈志明 博士

2017年5月

目 录

第一章 | 诺贝尔奖获得者奥托·沃伯格的缺氧传奇 1

缺氧的传奇故事 3

重新燃起的新曙光 6

缺氧：存在你体内的黑暗之神 8

第二章 | 各种缺氧型慢性病 15

缺氧型癌症 16

缺氧型高血压 20

缺氧型糖尿病 23

缺氧型高血脂 26

缺氧型老年痴呆症 28

缺氧型痛经 32

缺氧型帕金森病 35

缺氧型脑卒中 38

缺氧型子宫内膜异位症 41

缺氧型不孕症 45

缺氧型抑郁症 48

缺氧型失眠 52

缺氧型气管过敏 56

缺氧型心肌梗死	58
缺氧型肝硬化	60
缺氧型肾衰竭	62
缺氧型鼻窦炎	65
缺氧型性功能障碍	67
缺氧型胃肠溃疡	69

第三章 | 三分钟生死线 73

令你健康的有氧呼吸	75
“山穷水尽”的无氧呼吸	79
“无药可医”的缺氧呼吸	82
完全燃烧的有氧代谢	85
“萧条贫困”的无氧代谢	89
“浓烟四溢”的缺氧代谢	93
慢性缺氧比急性缺氧更可怕	97

第四章 | 缺氧的根源 99

人体本身的缺氧主因	100
环境空气造成慢性缺氧	102
心理因素造成慢性缺氧	107

饮食因素造成慢性缺氧	111
老化因素造成慢性缺氧	115
职业因素造成慢性缺氧	117
性别因素造成慢性缺氧	120
药物因素造成慢性缺氧	123

第五章 | 缺氧负力量 129

脂肪细胞的缺氧负力量——细胞胀大	130
肝脏细胞的缺氧负力量——使用过度	131
肾小球细胞的缺氧负力量——吸收、过滤 功能受损	134
胰脏细胞的缺氧负力量——调控血糖的 能力降低	135
黑质细胞的缺氧负力量——动作失衡	138
海马回细胞的缺氧负力量——短期记忆受损	140
皮肤细胞的缺氧负力量——干燥脱落	144
气管细胞的缺氧负力量——空气通道变窄	147

第六章 | 氧、气、能量 151

细胞的“氧”和中医的“气” 152

缺氧代谢和中医的元气 154

缺氧代谢和中医的宗气 157

缺氧代谢和中医的营气 159

缺氧代谢和中医的卫气 161

第七章 | 有氧途径 165

38万亿个细胞的氧气分配 166

身体的氧气关卡 171

细胞获取最多氧的呼吸方法 175

细胞获取最多氧的心脏强度 178

细胞获取最多氧的血液组成 180

细胞获取最多氧的血管构造 183

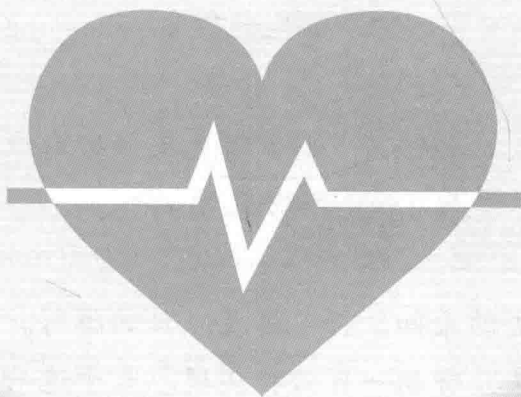
细胞获取最多氧的细胞外组成 185

第八章 | 后记：“天行健，君子以自强不息” 189

参考文献 195

第一章

诺贝尔奖获得者 奥托·沃伯格的 缺氧传奇



1966年7月30日诺贝尔奖得主
奥托·沃伯格博士 (Dr. Otto H. Warburg)
的演讲^[1](节录)

癌症，如同其他许多疾病一样，拥有无数的次要病因，几乎你想得到的任何因素都可能导致癌症，但只有“有氧呼吸转成无氧呼吸”这个变化，才是正常细胞癌化的主因。

.....

因此，当有氧呼吸变弱时，人虽然还活着，但生命活力却逐渐丧失，残留在身体里的癌细胞不断复制，最终还是会摧毁它所寄生的躯体。

.....

所以，要预防癌症，首先要保持血液的畅通，甚至让静脉中都有较高的含氧量。

.....

过去的无知，将不再是今日的障碍。这一癌症的预防方法，有朝一日必将实现。至于这一天将于何时到来，就要看那些心存怀疑的人能阻止我们将科学应用于癌症上多久，但在此之前，数以百万计的男男女女，将毫无意义地因癌症而死亡！



缺氧的传奇故事

在各位读者开始认识“缺氧”这个概念之前，我先就前面这段非常特别的诺贝尔奖得主的演讲说一段传奇的人与事（图 1-1）。

图 1-1 现代医学史上的传奇科学家——奥托·沃伯格博士

这世界上恐怕只有奥托·沃伯格博士和他实验室的学生能够先后分别独立地获得 4 次诺贝尔医学奖 [奥托·沃伯格 (Otto Warburg) (1931)、奥托·迈尔霍夫 (Otto Meyerhof) (1922)、汉斯·克雷布斯 (Hans Krebs) (1953)、胡戈·特奥雷尔 (Hugo Theorell) (1955)]



在现代医学史的著名科学家中，我认为奥托·沃伯格博士最为传奇，因为他除了在 1931 年获得诺贝尔生理学或医学奖之外，1944 年也差点再次获得诺贝尔生理学或医学奖，只不过由于第二次世界大战期间希

特勒禁止德国人获奖而作罢。他和他实验室里的学生能够先后 4 次获得诺贝尔生理学或医学奖，我想除了运气特别好等看不见的因素之外，他和他的弟子们对细胞有氧代谢及无氧代谢的深入研究、对生物能量的独到见解以及他们倡导的正确的医学观念，对人类做出了划时代的贡献，这才是他们多次获奖的原因。

遗憾的是，只不过几年之后（1944 年），美国细菌学家艾弗里通过肺炎双球菌转化实验证明了 DNA 是遗传物质^[2]，这使得绝大多数的慢性疾病（如癌症、高血压、糖尿病、抑郁症、老年痴呆症等）研究一面倒地朝向 DNA 领域发展。几乎所有医生都只能以手术、放疗及化疗药物等手段治疗肿瘤（包括子宫内膜异位症）。以美国为主导的各盟国的西式医院形成了所谓的规范，并且成为了主流观念，逾越规范者除了被同业抵制之外，还得接受法律的制裁^[3]。因此，奥托·沃伯格博士所倡导的细胞代谢及细胞缺氧研究在之后 50 年几乎不被人们重视，包括他提出的缺氧致癌理论及其解决方法。