

胡维勤 [著]

享受国务院专家特别津贴
“红墙国医”胡维勤的最新研究成果——



细胞血液健康书

慢性病其实不可怕

细胞不生病 血管不衰老

第一本细胞血液健康书

本书将被哈佛大学医学部门拍成教学片

中医古籍出版社 (中国中医科学院主办)

图书在版编目 (C I P) 数据

细胞血液健康书 / 胡维勤编著. ——北京: 中医古籍出版社, 2015. 2

ISBN 978-7-5152-0788-9

I. ①细… II. ①胡… III. ①血液病—诊疗 IV. ①R552

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 038022 号

细胞血液健康书

慢性病其实不可怕

作者: 胡维勤

出版发行: 中医古籍出版社

社 址: 北京市东直门内南小街 16 号 (100700)

印 刷: 上海君黛彩印包装有限公司

开 本: 710×1000 1/16

印 张: 11 印张

字 数: 112 千字

版 次: 2015 年 3 月第 1 版 2015 年 3 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5152-0788-9

定 价: 45.00 元

版权所有, 违者必究

目录

作者介绍——胡维勤：红墙内的国家名医·····	1
“健康长寿，读书有奖”活动通知·····	5
致中老年人的一封信·····	7
1、第一章、细胞——人体生命活动的“种子”·····	10
2、第二章、护好血管人不老、养好细胞人不病·····	14
3、第三章、谁才是真正的“生命保护神”？·····	20
4、第四章、从医疗对健康只有 8%的作用说起 ——探索欧米伽 3 背后的秘密·····	27
5、第五章、人类百年健康史上——最神奇的发现·····	34
6、第六章、说说人体的“健康大管家”——欧米伽 3·····	38
7、第七章、哪一样好东西，会在全球流行不衰？·····	51
8、第八章、考考你——“顶级脂肪”究竟好在哪里？·····	57
9、第九章、用多长时间打开你体内的“健康之门”？·····	65
10、第十章、意大利大夫因何获罪医疗事故？ ——从欧洲冠心病趣闻说起·····	71
11、第十一章、如何让调皮的胰岛细胞听指挥！·····	81
12、第十二章、对付脑中风的“撒手锏”！·····	88
13、第十三章、摆脱“药罐子”的恶名·····	95
14、第十四章、走路溜达自由自在，也是一种幸福·····	101

15、第十五章、有没有办法“饿死”癌细胞？	106
16、第十六章、帮帮这位“老小孩”，让他恢复记性、认得回家的路！	113
17、第十七章、老男人，也会有难言之隐？	118
18、第十八章、不吃仙丹，能有法子活到 100 岁吗？	124
19、第十九章、再谈“老母亲当小白鼠”——中国人的骄傲	129
20、第二十章、哪里还有没污染的深海鱼？	133
20、第二十一章、给你最好的欧米伽 3	139
21、第二十二章、挑真正的黄金，还是去赌矿石？ ——康景轩博士谈哈佛“金标准”	144

作者简介

红墙内的国家名医——胡维勤



胡维勤——中国著名中西医结合专家，中央首长的保健医师，1993年起享受国务院特别津贴，1995 年被国务院评为有突出贡献的医学科学家。

男，1934 年生，毕业于上海第二医科大学，师从于著名国内四大名医之一——内科专家乐文昭教授，因专业特长突出，1971 年被上调到中南海，担任朱德委员长的专职保健医师，之后，担任华国锋主席的专职保健医师。在中南海工作期间，胡维勤还参加过姚依林、谷牧、李先念等中央领导的医疗保健工作，同期，还曾参加多个外国元首来华访问时的保健工作，包括美国尼克松总统、朝鲜金日成主席、柬埔寨西哈努克亲王、日本田中首相等，从事中央首长的保健工作长达 25 年，积累了丰富的保健、治疗等医学经验，获得一致认可与好评，被誉为著名的“红墙国医”。

曾获得国家《特殊贡献医学荣誉证书》及奖状、优秀医务工作者奖状等荣誉称号。擅长老年病、糖尿病等各种疑难杂症的治疗与康复。退休后曾为 300 多位知名企业家、老干部提供养生保健方案。现任欧米伽 3 全国慢病专家团首席专家。著

有《将中医进行到底》《朱德保健医谈养生》等书，并在北京、重庆、广东、江苏等卫视频道接受记者专访，并录有《红墙内的保健医》等栏目，深受观众欢迎。



1973 年，胡维勤（左一）等工作人员与朱德委员长在北京人民大会堂合影。



胡维勤（前排右二）等工作人员与朱德委员长在北京人民大会堂合影。



1975 年 9 月，胡维勤（后排左 2）与邓小平（后排左 5）、陈锡联（后排右 6）、华国锋（右 5）等人在大寨合影。



1971 年，年仅 37 岁的胡维勤开始担任朱德委员长的专职保健医师。



1979年，胡维勤与前国家领导人华国锋主席在一起。

胡维勤（右一）等人与华国锋、李先念在北京人民大会堂合影留念。



胡维勤（第四排右五）与前国家领导人、国务院总理李鹏合影留念。



胡维勤（左一）等人与前国家领导人谷牧、王光英等合影留念。



胡维勤（第三排左二）等人与华国锋、李先念在北京人民大会堂合影留念。



1977年4月，在访问朝鲜的火车专列上，胡维勤与华国锋主席合影留念。



胡维勤（右一）等人与前国家主席杨尚昆（左3）合影留念。

“健康长寿，读书有奖”活动开始啦！

现在拨打本书封底电话，回答我们提出的 5 个问题，全部答对的读者将获得一瓶“展望生命”欧米伽-3！——免费！所有问题的答案均可在书中找到，非常简单！每月只有 300 个名额，赶快抓住机会！



亲爱的读者朋友：

如果您超过 50 岁，如果您有高血压、糖尿病、冠心病、脑血栓、风湿关节痛等病症，现在马上放下手中其他事情，赶紧读一下这本《战胜慢性病的秘诀》！这是一本好书，它对您消除各种慢性病症大有好处！好好读、细细读，然后——

拨打本书封底电话号码，回答我们提出的 5 个问题，全部答对的读者将有机会获得一瓶“展望生命”欧米伽 3！——免费！

问题 1：谁发现了欧米伽 3？

问题 2：欧米伽 3 能康复哪些慢性病症？

问题 3：欧米伽 3 有哪 5 大优势和好处？

问题 4：为什么欧米伽 3 是肿瘤和癌症细胞的克星？

问题 5：世界卫生组织（WHO）和联合国粮农组织（FAO）指出：正常人每天应摄入多少克欧米伽 3？

答案就在书中，机会就在眼前！马上去读本书吧！

“红墙国医”胡维勤致中老年朋友的一封信

——从现在开始，您将要采用一种真正科学有效的方法消除您的慢性病、延长寿命了！它能帮您消除高血压、糖尿病、冠心病、脑血栓、脑梗塞、脑中风、风湿关节痛、前列腺增生等 59 种慢性病！简单方便，不花一分冤枉钱！ 我将教您如何去做！



这封信可以改变您的未来，原中央领导的保健医师、享受国务院特殊政府津贴、对国家有突出贡献的医学科学家胡维勤主任医师——

为什么您不试试呢？

谁也不能保证您的高血压、糖尿病、冠心病、脑血栓、脑梗塞、颈肩腰腿疼、前列腺疾病在一夜之间就康复！但是可以肯定，您只要肯按照我建议的方法去做，您肯定能成功——您将变得比以前更健康、更长寿、更快乐！

为什么我能这么肯定？因为我已经亲眼目睹了欧米伽-3 在心脑血管病、糖尿病、

类风湿骨病、肿瘤、前列腺疾病等领域的神奇效果，这在现实生活中已经得到了一次又一次的证明——从 2001 年起，美国前总统小布什一直坚持服用欧米伽 3，保持身体健康；2006 年，意大利罗马医院规定，如果不给就诊的心脏病人开欧米伽 3 处方，将视作医疗事故！2011 年 7 月 31 日，美国哈佛大学脂类医学技术研究中心，在上海设立癌症康复研究基地，将欧米伽 3 作为“营养三宝”之一，推荐给肿瘤患者，见证了 9100 多名癌症康复的奇迹……

现在轮到您成功了！

作为一名长期致力于研究中老年慢性疾病的医学人员，通过不断的临床实践和总结经验，我们已经形成了一套切实可行的治疗高血压、糖尿病、冠心病、脑血栓、脑梗塞、脑中风、风湿关节痛、前列腺增生等 59 种慢性病的方法。这种真正有效的治疗方法，既不需要昂贵的手术，也无须没完没了地吃药，它简单方便、切实可行，只需从“细胞不生病、血管不衰老”的本质入手，坚持下去，就有希望做到远离慢病、健康长寿。

秘密之所在——

这就是目前世界上治疗高血压、糖尿病、冠心病、脑血栓、脑梗塞、脑中风、风湿关节痛、前列腺增生等 59 种慢性病最理想的——欧米伽-3，它将帮你做到——

1、让您的高血压逐渐恢复正常水平：头晕头痛消失，心不慌，胸不闷，气不短，血压稳定、血脂降低、血糖持续稳定！

2、逐渐调理好您的冠心病，远离心绞痛、心肌梗塞！让您不用常年大把吃药、从此远离支架、搭桥手术，让您一年节省好几万元！

3、让您血糖逐渐正常、快速恢复精力、浑身有劲儿、消除并发症、饮食逐步正常化、药越吃越少！

4、逐渐消除“心慌心悸、胸闷气短、头晕头痛、呼吸困难、胸背疼痛”症状，让您面色红润、呼吸顺畅，睡眠改善、浑身有劲儿、爬山、上楼气不喘，快步走路心不慌！

5、逐渐让您的关节不再肿胀、有效改变由风湿类风湿性关节炎引起的贫血症状，让您能腿脚灵活，下地干活都很利索！

6、逐渐远离房颤、早搏、心律不齐等病症，让您心跳平稳，血压、血脂、心脏各项指标逐渐恢复正常！

7、逐渐让体内病变细胞得到抑制，避免扩散，3-6 个月后，癌细胞或者肿瘤细胞逐渐减少甚至消失！让您摆脱化疗带来的二次伤害，节省大量的金钱！

8、有效改善尿频尿急、尿少、尿不尽等症状，3个月后，排尿顺畅，腰腿有力，性生活恢复正常。

另外还能：

◆抗脑部缺氧，抵抗疲劳，提高记忆力！

◆抗失眠，抵制神经衰弱！

◆提高免疫力，延缓衰老！

◆对付神经退行性疾病，如帕金森氏症！

◆降低高血压及胆固醇水平，调节血压

◆……

为您创造一个健康的新生活！

现在您的身体健康与否无关紧要，您尝试过多少种药物并失败了多少次也不重要，只要您坚持服用欧米伽-3，听从我们科学的健康指导，保证您心慌、胸闷、头晕、胸痛、气短症状逐渐消失，心脏各项指标恢复正常！远离心肌梗塞、猝死！而且节省大量医药费用、再不花一分冤枉钱！保证让您血糖逐渐正常、快速恢复精力、浑身有劲儿、消除并发症、饮食逐步正常化、药越吃越少！

您只要按照我说的做下去，保证您关节不再肿胀、有效改变由风湿类及风湿性关节炎引起的贫血症状，让您能腿脚灵活，下地干活都很利索！

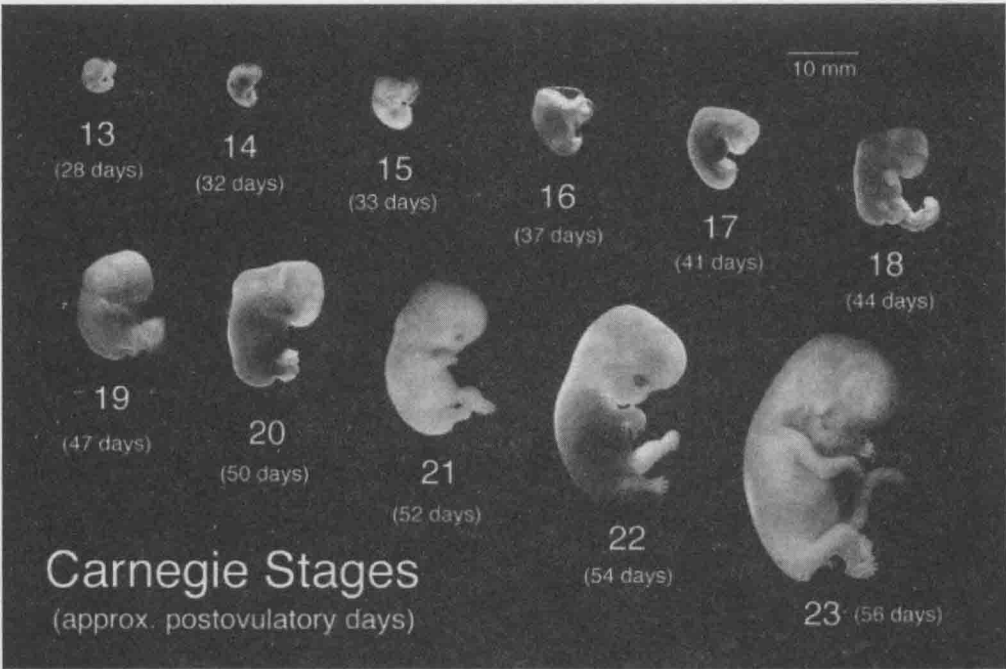
只需采用这种真正科学有效的方法，坚持对自己的健康管理，您就会为自己创造一个健康的新生活！

健康需要依靠科学！

如果您按照您在本书学到的知识去做的话，您将变得和正常人一样健康，这都是不可否认的事实。

没有任何秘密，您只须按照简单的步骤去做就行了，关键是您必须去做。如果您按照我们的方法去办的话，您就会获得成功。问题是，您是否能被激发出足够的动力去按照我的方法去做？在您重获健康的过程中，您是否有要求健康的强烈愿望？如果您是这样的话，您将会拥有健康的身体，充沛的精力，幸福的家庭，这仅仅是一个时间的问题！

第一章、细胞——人体生命活动的“种子”



10月怀胎——受精卵发育成胎儿的大体进程

我们每一个人，都是从一个微小的细胞变出来的！

一个精子，个头只有约 60 微米，头部呈卵圆形，长约 4—5 微米，宽约 2.5—3 微米，厚约 1 微米，后面拖着一条长长的尾巴。用放大几百倍的显微镜观察，精子在精液中的形态，犹如蝌蚪在水中不停地游动。一个成熟的卵子，则是人体内最大的细胞，唯一能用肉眼看见的细胞，其直径在 0.1 毫米以上，卵子几乎是精子体积的 100 万倍大！因为卵子包含着足够的养分和代谢物质，需要支持胚胎的进一步发育，最起码要能维持到胚胎自食其力为止。反之，精子则只需要包含一个鞭状运动器，以及能够驱动这个运动器游动前行至多几天的能量。在 B 超屏幕上，能显示出一个不太规则的椭圆形区域，医生说那就是卵子居住的地方，中间有大小小几

个清晰的小圆形空间，其中最大、最圆、最突出的就是卵子！像珠圆玉润的球。从卵细胞受精开始，一个鲜活的生命就开始孕育。

从一个受精卵细胞开始，不断分裂！一个变 2 个，两个变 4 个，4 个变 8 个……当细胞分裂到一定数量时就形成组织——上皮组织、结缔组织、肌肉组织、神经组织……当这些组织结合在一起就形成器官——眼睛、嘴、耳朵、鼻子、肝脏、脾脏、肾、胃、小肠……当这些器官结合完成后就是人。一个新生儿身上有 30 万亿个细胞。随着胎儿的生长发育，细胞会进一步增加，成年时，人体的细胞达到 60 万亿个左右！数量相当于地球的 60 亿总人口的 1 万倍！如果没有细胞，也就没有人的孕育、生长和存在。

细胞是征服疾病、延缓衰老的关键！

包括人体血液血管、心脏、大脑等其他各大组织器官在内，都是由微小的细胞构成，就像辽阔的草原，最终也是由每一株小草、小花与小溪小流构成，这是同一个道理。

细胞是生命的基本单位，细胞的特殊性决定了个体的特殊性，因此，对细胞的深入研究，是征服疾病、延缓衰老和揭开生命奥秘的关键。细胞生命医学已经成为当代生物科学中发展最快的一门尖端学科，自从 1950 年之后，诺贝尔生理与医学奖，绝大多数都授予了从事细胞生命医学研究的科学家。例如：2009 年诺贝尔医学奖就授予发现人体细胞端粒秘密的科学家，当端粒不能再缩短，细胞就停止分裂，导致衰老与死亡。延缓端粒缩短的速率，让端粒存活的时间更长，就能够让人活到 100 岁甚至更长。

细胞 (cells) 是由英国科学家罗伯特·胡克 (Robert Hooke, 1635~1703) 于 1665 年发现的。当时他用自制的光学显微镜观察软木塞的薄切片，放大后发现一格一格的小空间，就以英文的 cell 命名之，而这个英文单字的意义本身就有小房间一格一格的用法，所以并非另创的字汇。

而至 21 世纪初期的细胞学说大致上可以简述为以下三点：细胞为一切生物的构造单位、细胞为一切生物的生理单位、细胞由原已生存的细胞分裂而来。细胞是生物体构造与机能的基本单位。

肠粘膜细胞的寿命为 3 天，肝细胞的寿命为 500 天，而脑与骨髓里的神经细胞的寿命有几十年，同人体寿命几乎相等。血液中的白细胞有的只能活几小时。

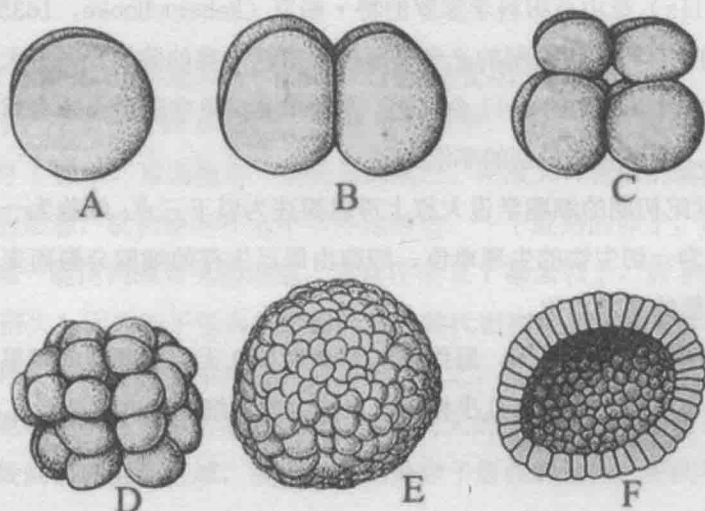
细胞的秘密已经被洞悉——人究竟能被克隆出来吗？

科技发达，古代神话里孙悟空拔下汗毛，变出无数个小孙悟空的离奇故事，极有可能变成现实，这表明细胞核分化技术、细胞培养和控制技术的进步。1938年，德国科学家首次提出了哺乳动物克隆的思想，1996年，体细胞克隆羊“多利”出世后，克隆迅速成为世人关注的焦点，人们不禁疑问：我们会不会跟在羊的后面？这种疑问让所有人惶惑不安。

然而，反对克隆的喧嚣声没有抵过科学家的执着追求，伴随着牛、鼠、猪乃至猴这种与人类生物特征最为相近的灵长类动物陆续被克隆成功，人们已经相信，总有一天，科学家会用人类的一个细胞复制出与提供细胞者一模一样的人来，克隆人已经不是科幻小说里的梦想，而是呼之欲出的现实。目前，已有三个国外组织正式宣布他们将进行克隆人的实验，美国肯塔基大学的扎沃斯教授正在与一位名叫安提诺利的意大利专家合作，计划在两年内克隆出一个人来。

由于克隆人可能带来复杂的后果，一些生物技术发达的国家，现在大都对此采取明令禁止或者严加限制的态度。克林顿说：“通过这种技术来复制人类，是危险的，应该被杜绝！”全国政协委员、中国科学院国家基因研究中心主任洪国藩也明确表示反对进行克隆人的研究，而主张把克隆技术和克隆人区别开来。

人体克隆存在争议，但科学家对细胞的研究、探索从来没有停止过，防止细胞得病，延缓细胞衰老，让人远离疾病，健康地活得更为长久，始终是人类健康领域的热点。



本章概要

● 每一个人都由细胞演变而成，新生儿身上有 30 万亿个细胞，成年人体的细胞达到 60 万亿个左右！数量相当于地球人口的 1 万倍！如果没有细胞，也就没有人的孕育、生长和存在。

● 对细胞的深入研究，是征服疾病、延缓衰老和揭开生命奥秘的关键。

● 克隆人有望成为现实。

● 防止细胞得病，延缓细胞衰老，让人远离疾病，是科学研究的重点。