

把尊嚴從此還給生命 讓生命不再輸給無知

不治而愈

與身體合作而不是對抗



重啟
強大的
自愈力

慢性病、亞健康，可以不再盲目依賴醫藥！
終身不生病，從此不再是遙遠的夢想！
健康人生，從學習全面健康管理技術開始！

DIXIE W PUBLISHING CORPORATION U.S.A.
美國南方出版社

不治而愈——與身體合作而不是對抗

著者：姚遠生、張紅豔

責任編輯：山石
版面設計：侯国强

© 2023 by Yuansheng Yao and Hongyan Zhang

Published by
Dixie W Publishing Corporation
Montgomery, Alabama, U.S.A.
<http://www.dixiewpublishing.com>

All rights reserved.

No part of this book may be reproduced in any form or by any electronic or mechanical means including information storage and retrieval systems, without permission in writing from the publisher. The only exception is by a reviewer, who may quote short excerpts in a review.

本書由美國南方出版社出版
• 版權所有 侵權必究 •
2023年9月DWPC第一版

開本：229mm x 152mm
字數：123千字

Library of Congress Control Number：2023944903
美國國會圖書館編目號碼：2023944903

國際標準圖書號碼 ISBN-13：978-1-68372-571-8

著者簡介



姚遠生

全面健康管理技術創始人
華人世界首位生命能量導師
國家註冊高級營養保健師、健康管理師、心理諮詢師和律師、
會計師

北京科技大學物理化學學士、管理科學研究生畢業
聖路易斯華盛頓大學 EMBA

潛心鑽研生命奧秘和健康科學近 40 年，發表數百萬字健康管理
與生命奧秘科普文章，幫助 20 多萬學員中的超過 20000 萬人完全改
變健康狀況。

著者簡介



張紅豔

生命能量管理學院聯合創始人
國家註冊高級健康管理顧問、健康管理療愈師、心理諮詢師和
高級 IT 架構師

幫助數萬名學員，通過學習全面健康管理的方法，從亞健康和
慢性病中康復。

目 錄

序言——

未來人類的福音：把尊嚴從此還給生命！ 001

第一章 慢性病井噴的時代，你將何去何從 013

- 1.1 現代社會，為什麼慢性病越來越多 014
- 1.2 醫院，為什麼無法根治各種慢性病 018
- 1.3 只有學習並改變自己，慢性病才有機會康復 019
- 1.4 各種流行的養生之道，為什麼對很多人都無效 021
- 1.5 探索不生病的智慧：全面健康管理 022
- 1.6 生病了怎麼辦：重啟身體的自愈力 023

第二章 排毒清理：打開自愈力之門的金鑰匙 025

- 2.1 什麼是毒素 026
- 2.2 毒素積累，是所有慢性病的重要根源 028
- 2.3 身體“中毒”症狀自測表 030
- 2.4 簡單易行的果蔬排毒法 031
- 2.5 學員案例分享 035

第三章 回歸自然飲食：啟動自愈力的物質基礎 039

- 3.1 所有的慢性病，都是“營養不良症” 040
- 3.2 只有食用天然食物，才能夠消除營養不良 043
- 3.3 優質、足量、及時、均衡的為身體選擇營養食物 048

3.4 健康的烹飪方式，同時留住營養與美味 068

3.5 從現在開始，重新學習吃飯 071

3.6 學員案例分享 076

第四章 情緒平衡：築牢自愈力的內在心靈根基 079

- 4.1 每一種疾病，都與情緒能量失衡有關 080
- 4.2 珍惜生命，從全然愛自己開始 089
- 4.3 不要試圖戰勝疾病，而要與身體合作 103
- 4.4 六個方法，快速釋放各種負面情緒的能量 108

第五章 回歸自然生活方式：啟動身體自愈力的助推器 125

- 5.1 逆轉慢性病，從恢復自然的生活方式開始 126
- 5.2 作息規律：不熬夜，讓身體開啟修復模式 127
- 5.3 適量運動：讓身體暖起來，加速體內修復 128
- 5.4 常曬太陽：生活有陽光，身體更健康 132
- 5.5 每天練習微笑：讓內心充滿陽光 134
- 5.6 每天感恩：讓生命定格在美好的畫面中 143

第六章 常見健康問題的自愈方案 155

- 6.1 全面健康管理計畫表 156
- 6.2 身體修復的三大原則 158
- 6.3 常見慢性病的生活方式調整方案 160
- 6.4 學員案例分享 172

第七章 人類攻克各種慢性病的曙光	175
7.1 現代醫學對慢性病的認知	176
7.2 現代社會應對疾病方式的誤區	180
7.3 讓慢性病不治而愈的最佳途徑：修復身體的自愈力	184
7.4 療愈方法的分類，及好轉反應的性質	195
7.5 全面健康管理的五個秘密不等式	201
7.6 量子物理學，對未來健康管理的重要啟發	207
7.7 學員案例分享	212

結束語——

為未來人類尋找符合宇宙法則的生命健康管理之路，
是我被恩典、被賦予的使命！

219

序言
未來人類的福音：把尊嚴從此還給生命

序言

未來人類的福音：
把尊嚴從此還給生命！

姚遠生

不治而愈

——與身體合作而不是對抗

當今，無數的專家和普通人，都在談論如何有效防範重病風險的話題。那是因為大家知道，一場大病往往改變一個家庭的命運，甚至使一個紅紅火火的家庭傾家蕩產、家破人亡……

但是，社會上流行的那些防病、治病措施真正能夠解決實質問題嗎？那麼，今天的人類能不能找到可以保證生命安全、健康長壽，並讓生命不被各種不確定性因素或各種疾病風險干擾甚至威脅的途徑呢？

今天，人類生命管理模式的方向性錯誤！

曾幾何時，SARS 來了人們驚慌過，禽流感來了人們恐懼過，豬流感來了人們恐懼過，登革熱來了人們恐懼過，埃博拉來了人們恐懼過。

還有，高血壓開始普及時人們恐慌過，脂肪肝迅速普及時人們恐慌過，糖尿病大規模爆發時人們還是恐慌，癌症大面積爆發了人們繼續恐慌！

最近這幾年，新型冠狀病毒的突然肆虐，又給全人類現有的健康管理制度帶來了最嚴厲的拷問。

驚慌和恐懼，說明人們沒有學會度過健康危機的有效方法，沒有找到有效防範各種健康風險的真正避風港。

到今天為止，可以說在全世界還是依然沒有幾個人真正驚醒，沒有意識到造成對生命安全嚴重威脅的，是人類健康管理模式的根本性錯誤，沒有意識到現有的健康管理體系完全是一種方向性的錯誤。

人們只要總是在自己生病之前無視自己健康的管理，在飲食起居方面為所欲為，讓自己的身體健康狀況聽天由命，在生病以後又

序言

未來人類的福音：把尊嚴從此還給生命

以為醫院是救命的天堂、醫生是最好的救命天使、醫療是解除疾病的唯一手段，這不就是拿生命去賭博的可憐心態嗎？

試問，只要你因為自身免疫力低下而患上重病，哪個醫院、哪個醫生可以向你保證讓你高枕無憂呢？利用世界上醫學的那些方法，誰能夠肯定的把一個已經病入膏肓的人重新帶回到健康長壽的人群嗎？

顯然，大自然反復的在用生命的代價，告訴世上的每一個人，個體健康和生命安全，絕不可能完全只依賴當人已經生病後才介入的醫療體系。

人們若不懂得自己為自己的生命和健康負責，遲早會痛苦的躺在那裏，眼神中露出無比可憐的目光，乞討般的看著醫生無奈的表情，悲戚的等待生命的油盡燈枯。那時，生命的尊嚴完全喪失殆盡！

中國前任國家衛生部新聞發言人、衛生部辦公廳主任毛群安指出，“中國人一個人一生中在健康方面的投入，大約 80% 花在了臨死前一個月的治療和搶救上！”

顯然，這 80% 的花費，在生命的最後階段，對於挽救生命是無效的！錢花出去了，人也死了。這不是巨大的浪費嗎？

看看醫院的癌症和其他慢性病晚期患者以及躺在 ICU 裏被搶救的各種病人，他們臨終之前的治療費用甚至高達百萬或更多！但那也都只是生命最後的送行費用而已。

這些反常的現象提示我們，人類的健康事業，必須從過去現在的只重生命結尾階段的治療，轉為以預防和康復、補養為主。

每一個人生命的安全、身體的健康、一生的壽命，需要全程管理，需要全面管理。

也就是說，首先，我們每一個人都需要重視自己一生中生病之前的生命管理和健康管理。不應該只有在生病之後，才開始去為自

不治而愈

——與身體合作而不是對抗

己的生命安全和健康狀況操心。

其次，決定健康狀況的核心因素是生命的能量狀態。當人處於平衡的生命能量狀態的時候，人就具有強大的自身免疫力、抵抗力和自愈力，就是健康的，就會長壽。反之，在人的生命能量處於失衡狀態時，則相反。

生命能量的管理需要從身體的物質能量、心靈的意識能量和靈魂的關係能量三個層面入手，進行全面的管理。這就是生命能量管理技術的範疇。

本來，普及正確的生命能量管理常識和全面健康管理知識，幫助人們改變飲食習慣和生活習慣，學會正確管理心靈能量和關係能量，有效提升自身免疫系統的功能和身體的其他原始天然機能，就可以大幅度避免的疾病，人們卻讓追求美味的飲食習慣和放縱氾濫的情緒，成了提前結束生命的導火索。

大多數人不是死於疾病，而是死於無知！

根據世界衛生組織官方公佈的數據，我們發現，一個人平均在學習健康管理知識和預防疾病方面，支出1元錢，就可以在一生中節約8.5元的醫療費和100元的搶救費。

既然事前健康管理和預防的效益如此明顯，為何現實卻與之相距如此甚遠呢？

世界衛生組織前總幹事鐘道恒博士曾經說過：“大多數人不是死於疾病，而是死於無知。”

家庭經濟能力的不足，一度被視為主要原因。果真如此嗎？擁有自己企業的老闆和那些家財萬貫的明星們的家庭，想來不會太貧

序言

未來人類的福音：把尊嚴從此還給生命

困吧，但他們中的大多數人，對待健康管理投入和學習生命管理之道的態度，卻未必比普通民眾積極一點點。你去查一查那些年紀不大就因病失去生命的富翁和明星們的悲劇故事，就可以證明這一點。

可見，從某種意義上來說，經濟的投入能力不是主要的問題，學習與投入的意願，才是問題的根本所在！

不知道有多少人注意到這些奇怪的現象：有的人雖然也大談健康的重要性，卻經常讓自己的身體跌入需要吃藥的惡劣狀態；有的人聲稱一定要管理好自己的健康，卻任由自己的身體健康指標滑過醫學警戒線；有的人號稱是養生的內行，卻早就讓自己加入了浩浩蕩蕩的亞健康甚至慢性病人群的行列；有的人也說很重視健康保障，卻沒有走出僅僅對醫院、醫保、大病保險和昂貴保健品的低級依賴。

最可悲、殘酷且具有諷刺意味的現實，讓人們看到的是，大多數從事所謂健康管理或所謂健康產業的人，最終也難逃同樣的命運；大多數風風火火傳播所謂保健知識和所謂保健方法的人，最終也難逃同樣的命運；大多數以所謂健康養生為自己的主要職業或事業的人，最終也難逃同樣的命運！

這些奇怪的現實說明了什麼？說明今天的人類根本就不能找到可以保證健康長壽並不被不確定性因素干擾的途徑嗎？好消息是，事實並非如此！

真相是，這個社會上所傳播的絕大多數所謂的健康知識、保健方法、養生套路……都是不得要領的，都是根本不系統、不成熟、不完整的，甚至都是錯誤的！那些東西，無論多麼汗牛充棟，無論多麼頭頭是道，都不屬於真正究竟的生命管理之道。

不學習生命管理之道，生命無尊嚴可談！

統計數字顯示，這個世界上超過 95% 的人都是病死的，只有不到 5% 的人是老死的！

因此，每個人都絕對不要心存僥倖、盲目樂觀，不要認為自己就可以聽天由命、高枕無憂。今天在醫院裏煎熬的那些人，昨天還跟你是一樣的不在乎心態！如果你今天不覺醒，不學習生命管理之道，你就是未來的他們？

我們中的很多人，住在自己的身體裏，卻不知道和身體友好相處，更沒有學過一點點如何愛惜身體的常識。

很多人，懂得好好照顧自己的車，懂得好好裝修自己的房子，卻不知道好好照顧自己的生命，不懂得照顧一下自己的身體對基礎原材料的需要，不懂得採取措施修復一下器官、組織受損的機能，更不願意為自己生命的尊嚴去學習一點點生命管理的常識。

很多人不舍得為自己的健康投資和學習，不重視學習生命管理之道，但有個真相你需要瞭解：60% 的家庭到最後，兒孫們會因為你的疾病，變賣家產甚至舉債、借貸，來幫你支付籌措醫療費和搶救費所欠的債。而那時候，估計你十有八九是昏迷不醒的，什麼都不知道。所以，提前關注生命品質就是減輕家人的沉重負擔！

還有一個世人不了解的統計真相是：不學習生命管理之道的人中，約 80% 的人，會把積攢下來的錢在離開這個世界的最後一年左右全部交給醫院，最後還是得很不甘心的上路！

今天你顯得好像還算健康，不代表明天你還真的健康，更不代表 10 年後依然像今天這樣顯得健康。量變到質變的過程可能並沒有那麼痛苦。因此，你也許還不會意識到掌握生命管理之道的重要性！

今天不注重生命管理之道（俗稱養生）的學習，明天你註定養

一堆醫生！可悲的是你養了醫生也不管用，而最可悲的是很多人連養醫生的機會都沒有。閻王叫你三更走，絕不留你到五更！比如那些有名的人物，李勇、羅京、王均瑤、高秀敏、傅彪、姚貝娜、陳曉旭、梅豔芳、喬布斯等人，已做了最好的例證！

有錢，就能買回生命的尊嚴嗎？

一位著名企業家說：可以有人替你開車，替你賺錢，但沒人替你生病！什麼東西丟了都可以找回來，但有一件東西丟了就永遠找不回來，那就是生命。一個人走進手術室時，才發現還有一本書沒有讀完，叫生命管理之道！很多人終其一生也不知道為自己的健康做一點點正經事！

只要你還僅僅指望完全依賴醫院去解決未來的所有健康風險問題，就證明你還沒有掌握真正的生命管理之道的理念和具體操作技術，就證明你還沒有能夠全權自主的管理自己的健康，更沒有做到自己主宰自己的生命。那麼，何談給予生命應有的尊嚴呢？

殊不知，健康管理這個學科基礎理論也許是一個深奧而複雜的學問，是一個古老而複雜的科學。而全面健康管理方法又是一套幾乎沒有廣泛普及的專門技術，是一門與現代醫學所關注的課題完全相反的獨立的專業方法。

更加可悲的社會現實是，在今天社會上廣泛傳播的大部分所謂的健康常識、飲食知識、健康理念，都是過時的、矛盾的、錯誤的。甚至還有很多，是藥品公司、食品公司等資本集團，為了自身的利益而打著科學研究的幌子捏造出來的。關於這一點，你可以找到無數的證據，那就是，學習了這些知識的人們，和沒有學習的人，患病率沒有降低，壽命沒有提高。

不治而愈

——與身體合作而不是對抗

所以，不經過專心的系統學習或鑽研，如果又不能夠找到真正的全面健康管理的內行老師和真正有價值的學習資料，只是道聽途說，聽別人的幾個建議，只是看看報紙和電視、讀讀東抄西湊的書刊，怎麼可以妄談自己懂得健康管理的知識了呢？任何其他的哪一門專業知識或技術可以如此稀鬆平常的掌握嗎？

另外，不要以為有了醫保或買了昂貴的商業保險，你的生命就有健康的保障了。那根本就不能夠成為健康的保障，那當然就根本不是健康的保險。那最多也不過就是一個對患病的預期，或者最多是一個醫療費的保險，也叫疾病的保險。

你想想，疾病的保險，等於健康的保險嗎？顯然，是完全相反的呀！

那只是對生命極端不負責任的無知的依賴。那是對生命安全的不自負責任！而依賴是絕對靠不住的。到頭來你還得被動的任醫院宰割，任醫生擺佈。到頭來你的生命依然毫無尊嚴！

也不要以為你有錢可以消費昂貴的保健品，或者你只吃有機食品，或者你堅持吃素，就可以保持健康了。如果健康只是和吃喝有關係，那麼人類早就可以不依賴醫療保障了，或者那些有錢人早就可以不生病了。

生命管理之道不可能如此簡單。這是一個複雜的生命能量管理系統工程，你只有帶著完全空杯的心態，破除過去形成的固有觀念，拋棄從社會上撿來的過時知識，從新刻苦學習，才能夠掌握其中的奧秘。

你知道嗎？只要你的免疫力和抵抗力不是特別強大，只要你身體上有時還會出現一點點的症狀，只要你的體檢指標還有一點點的不正常，只要你的身體有時還會感覺到一點點的不舒服，只要你的身體沒有處於完美的健康狀態，那就證明，你頭腦中關於健康的整

序言

未來人類的福音：把尊嚴從此還給生命

個知識體系，需要徹底更新了！

人類探索生命奧秘的千年挫折之路！

不知道從什麼年代開始，現代醫學從古代對健康長壽奧秘的探索學問中分離出來，並與之走出了一條幾乎完全相反的道路。事實上，現代醫學已經成為一門專門研究疾病的、純粹的疾病管理學專業，而早就不再是一門專門研究健康和長壽的學問。

以生命能量管理學為基礎的全面健康管理技術，對健康管理的角度，與現代醫學完全不同，或者可以說是完全相反。

全面健康管理技術的關鍵，是找到健康的充分必要條件，讓人完全達到這些條件的要求。然後，讓身體保持或恢復先天本能的強大的免疫力和自愈機能，即使偶爾生個小病，也能夠不治而愈；或者讓身體提前符合完全健康的條件而使疾病根本就不發生。

健康的最佳狀態是，在不出現外傷或中毒等事故，在不需要非因疾病護理（如產婦）的情況下，人自己基本就不再需要求助於醫院、醫生、醫療、醫藥和醫療保險。

全面健康管理，是一門使人能夠遠離各種健康問題的困擾和折磨，遠離對醫療體系的被動依賴，並讓生命獲得健康、輕鬆、快樂、幸福、長壽和有尊嚴的大智慧。

只有有尊嚴的生命，才能夠獲得持久的幸福。只有掌握並踐行生命管理之道的人，才能保證讓自己的生命有尊嚴。不懂得生命管理之道的人，總是讓自己的生命聽天由命，讓自己的健康聽天由命，這樣的生命毫無尊嚴可言。

只要你還沒有完全學會終生康寧、長命天年、無疾而終的整套技術，只要你還沒有完全掌握終生康寧、喜悅豐盛和晚年自理的全

不治而愈

——與身體合作而不是對抗

套方法，你就還沒有真正掌握這個在幾千年來只為極少數人所瞭解的生命管理奧秘。

這套技術的核心健康管理理念告訴我們，正常情況下，懂得生命管理之道的人，在一生中是不應該得病的，即使萬一不慎染上小病了，也應該能夠有可靠的辦法不靠醫藥而迅速恢復健康。

科學家早就發現，人的正常壽命應該達到甚至超過 120 歲。幾千年來掌握全面健康管理秘傳技術的人的大量實踐，也早就證實了科學家的這一結論完全正確，而且證明了這一目標可以輕而易舉的實現，只要學習到位了，只有該做的都做到了。

生命能量管理技術讓生命不再輸給無知！

幾千年來，人類一直盼望和探索著健康、長壽的生命的奧秘。在整個人類都幾乎放棄轉而非常無奈的依賴現代醫療體系和醫療保障體系的今天，我們又面臨怎樣才能以完全空杯的心態從零學習的驚訝選擇！

一位知名的企業家指出：“醫院的樓蓋得一年比一年高，可是病人卻越來越住不下了；醫院的設備一年比一年先進，可是很多病卻查不出來了；藥品的種類一年比一年全，可是還是沒有可能控制疾病的發生趨勢……如果你不想在 10 年後，用辛苦打拼換來的財富，拯救自己的生命，請你現在就行動起來，學會管理自身的生命和健康，學會正確的運用和傳播生命管理之道或健康管理之道。”

活到今天的人，太幸運了！我們迎來了成熟的、易於普及的、用現代語言整理的、通俗易懂的，並且體系完整的全面健康管理技術，即生命能量管理技術！

因此，我們不再需要把自己的生命和健康，交給醫療體系和不

序言

未來人類的福音：把尊嚴從此還給生命

確定性因素去隨意擺佈了，不再需要無奈的承受情緒的困擾，不再需要無辜的忍受病痛的折磨，不再需要無意的順從死神的召喚。

我們終於可以自己學習操控自己的生命了！

令人驚喜的好消息是，現代量子物理學、健康管理科學和生命能量管理科學的大量實踐成果已經證實：99% 的疾病都有辦法提前避免。只有你還沒有到達自己的天年壽數，即使已經患病，對於 95% 以上的疾病，也有了成熟的技術讓你擺脫對醫療的依賴，有辦法恢復幾乎完美的健康狀態。

其實，擁有高度智慧的中國古人，在幾千年前，就發現了一整套以治未病為核心理念的中醫養生保健思想和原則。

“治未病”的思想體系，源於《黃帝內經》。在其中的《素問·四氣調神大論》中支出：“是故聖人不治已病，治未病；不治已亂，只未亂……夫病已成而後藥之，亂已成而後治之，譬猶渴而穿井，鬥而鑄錐，不亦晚乎！”在這裏，中華民族的古聖先賢，強調了在健康管理方面防患於未然的重要意義。

古代中醫治未病的思想，主要體現在三個方面的內容：“未病先防”、“已病防變”和“瘥後防複”。中醫核心思想的這三個方面的內容，也完全貫穿於生命能量管理技術運用在現代人全面健康管理的各個過程中，成為確立和採取各種預防、養生技術和修復、康復技術的指導原則。

絕大多數常見健康問題的最主要的根源，是生命三大能量中的前兩大能量的失衡，即身體的物質能量失衡和心靈的意識能量失衡。

所以在本書的章節中，主要是用通俗易懂的語言，簡明扼要的論述了全面健康管理方法中從身體的物質能量和心靈的意識能量這兩個層面的健康管理方法。由於篇幅所限，生命的第三個能量即靈魂關係能量的管理方法，會在後續的著作中論述。

不治而愈

——與身體合作而不是對抗

但願日益增多的健康危機能夠讓更多的人醒悟，不再被動的依賴現代醫療體系和醫療保障體系，重新學習生命能量管理和全面健康管理的原理及技術，對自己的生命真正做主，並重建自己的生命硬體和軟體系統，為自己的生命建立真正可靠的安全防火牆。

把尊嚴從此還給生命，讓生命不再輸給無知！

第一章

慢性病井噴的時代，你將何去何從

第一章

慢性病井噴的時代，
你將何去何從

你是否經常聽到自己認識的某個朋友得了心臟病、糖尿病、高血壓、脂肪肝、腦卒中、痛風、抑鬱症或癌症的消息？幾十年前，我們很少聽說的很多慢性病，在生活水準日益提升、不用再為吃喝發愁的今天，卻幾乎每個家庭都有一人或多人受其困擾。

2019 年的國人健康大數據顯示，我國血脂異常 1.6 億人，高血壓 2.7 億人，糖尿病 9240 萬，超重或肥胖症 7000——2 億人。平均每 10 秒就有一個人患癌症；平均每 30 秒就有一個人患糖尿病；平均每 30 秒，至少有一個人死於心腦血管疾病。

1.1 現代社會，為什麼慢性病越來越多

究竟是什麼原因，導致我們的身體出現了這些問題呢？

當然，從生命能量管理學的角度來理解的話，一個人的整體生命能量狀態，是決定這個人健康狀態的核心要素。決定人健康的生命能量要素包括三大方面。

第一是身體的物質能量，比如由人的飲食（攝入有益或有害物質）和營養狀況決定的身體內的生物學能量狀態。第二是心靈的意識能量，比如情緒、情感、心情、心態、心理、姑娘、信念、信仰，等等。第三是靈魂的關係能量，比如家族傳承的細胞記憶資訊、前世今生攜帶的能量和資訊、潛意識記憶或資訊，等等。

因此，健康管理，尤其是全面健康管理，需要從生命的三大能量同時管理。本章將只從身體物質能量的角度來論述各種健康問題的根源。

通過對比幾十年前的人的生活方式，與現代人的生活方式，就可以發現現代社會為什麼慢性病發病率越來越高的端倪。接下來，我們對比一下近幾十年，我們在生活環境、飲食、作息等各個方面

發生的變化。

	幾十年前的生活方式	現代都市的生活方式
飲食	主食：以糙米、全麥、雜糧為主 食物：只有天然食物 水：無污染 零食：手工製作，純天然	主食：以精米、白麵為主 食物：大量加工食品，味精、雞精 水：經常被污染的水源 零食：含有各種化學添加劑
生活環境	平房，每天與大地能量鏈接	樓房，很多人終日不接地氣
作息	日出而作，日落而息	大量的熬夜、加班
陽光	每天在陽光下出入、勞作	很多人長時間不見陽光

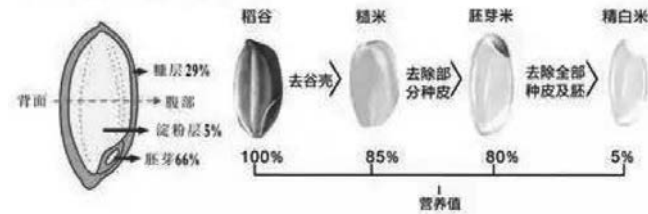
幾十年前，人們吃的糧食雖然產量低，但使用的大都是有機肥，很少有通過化肥、農藥種植的，更沒有催熟劑、殺蟲劑等各種化學藥物的使用。因此，那時候的人們吃的食物基本是純天然的。另外，自古以來，我們的主食以五穀雜糧為主，吃的是糙米，全麥麵粉，雜糧。而現代人的主食則是以精米、白麵為主。

糙米、小米、全麥麵粉等五穀雜糧，除了含有碳水化合物之外，還含有非常豐富的維生素、纖維素和礦物質，特別是糙米的糊粉層、小麥的表皮裏面，都含有非常豐富的 B 族維生素。而 B 族維生素是一種輔酶，在碳水化合物、蛋白質和脂肪的消化、吸收和利用的過程中，起著非常重要的作用。另外，B 族維生素也能夠非常有效的幫助人們應對壓力、焦慮、緊張等負面情緒，因此，也被稱為快樂維生素。

不治而愈

——與身體合作而不是對抗

大米的結構及營養分布



而現代食品生產企業，為了讓糧食的口感更好，顏色更好，保質期更長，把糧食中最容易變質，但富含維生素 B 族和膳食纖維的表皮和富含蛋白質的胚芽去除掉，僅剩下只含有純碳水化合物的胚乳部分。因此，你會發現，多年前，家裏的米是容易生蟲子的，時間長一點會變質的。但現在，我們的米不管買回家多久，都不會生蟲，更不會變質。

雖然保質期長，不容易變質，確實給我們的生活帶來了便利，去除掉表皮給我們帶來更好的口感，但大量僅含碳水化合物的主食的攝入，長期以來也給我們的身體健康帶來非常大的不利影響。

當我們吃一碗碗的米飯，或吃一個個的饅頭時，其實我們吃的全都是很純的碳水化合物。碳水化合物進入身體後，我們的血糖會迅速升高。血糖迅速升高，對於身體來說是進入一種應激狀態，我們的胰腺就會分泌大量的胰島素，以儘快把血糖降低下來。這也是為什麼很多人早上明明吃了饅頭、米粥等早餐，為什麼還不到中午又餓了。

如果我們每頓飯都是只吃大量的純碳水化合物，可能會導致我們的細胞對胰島素不再敏感，導致跟之前同樣濃度的胰島素，不能完成把血糖運送到細胞，以為細胞提供能量的作用。因此，胰腺就