

三视角逆龄大健康学员见证大集合

原创 王德生 创造力321 2021-09-30 09:29

收录于合集

#三视角智慧 100 #健康 15 #三高 1 #逆龄 1 #免疫力 5

为何需要**三视角逆龄大健康**呢？

真的是逆龄吗？

为何会发起这次逆龄大健康理论和实践课程呢？

请先看下面的图：

2020年5月，我的体重已达90公斤，标准‘三高’人才

冰冻三尺非一日之寒，这是几年的累积：

2017年的我

2019年的我

2020年夏天

而原来的我并非如此‘皮皮肚肚’：

大学的我：1994

1998年北京

2004年的我：不肥不瘦

危机来了，但是矛盾是新生的推动，三视角逆龄大健康理论和实践课程于是应运开始了。

效果如何呢？请看下面的图：

再看比较图：

三视角大健康逆龄行动真的能在短短的几十天里达到如此奇迹般的效果吗？

我不想‘王爷卖瓜’，还是让学员来见证吧。

以下文字是学员的分享和心得体会，完全的原汁原味！

=====

=====

=====

【文章摘要】：逆龄健康不是一蹴而就的，而是细水长流，将它作为我们日常的生活模式，阶段性地进行健康管理，从身、心、精神高效结合，依次演绎下去，指导身的波系统（呼吸系统、内分泌系统、消化系统）高效运作，通过饮食结构、科学锻炼、细胞自噬实践出来，由此将健身理论和实践通过自身的处境创新来结合，逆龄的效果就会随之发生。

【关键词】：三视角逆龄大健康 断食 深呼吸 运动 三高

【导读目录】：

- 1、《逆龄实践见证》--陈雪麟
- 2、《三视角逆龄见证1》--望牧
- 3、《三视角逆龄大健康1》--刘月
- 4、《三视角大健康，真正的逆龄之旅》--周迎志
- 5、《三视角逆龄见证2》--子越
- 6、《三视角逆龄大健康实践分享》--陈晓艳
- 7、《我真的还能改变吗》--陈小莉
- 8、《三视角大健康实践分享》--雷建华
- 9、《三视角逆龄见证3》--杨彼得
- 10、《感恩遇见三视角逆龄大健康》--胡敏
- 11、《秒面爸和秒面妈的三视角逆龄大健康见证》--妙面爸
- 12、《三视角智慧逆龄心得体会》--何丽霞
- 13、《三视角智慧逆龄记录》--张静
- 14、《三视角逆龄大健康2》--欧阳涌

- 15、《三视角逆龄之道祝福我的生命》--李昕
- 16、《三视角逆龄大健康3》--李佳城
- 17、《三视角逆龄大健康4》--暖林
- 18、《三视角逆龄见证4》--李秋金
- 19、《三视角逆龄见证5》--少敏
- 20、《姗姗来迟的见证人》--秦莉

正文

《逆龄实践见证》

陈雪麟

去年夏天，饮食没有节制，锻炼也不积极，体重顺势达到90公斤，相对自己身高173cm，体型属于肥胖。

在这种情况下，生活、工作、学习的效率一般比较低，又难以跳出这个怪圈，经常为此苦恼，不知该如何是好。

临近年底时，王德生博士恰好开设逆龄实践课程，在老师亲自实践带领下，同学们彼此之间也有鼓励和分享，经过100天的时间，在今年3月底，体重降到65公斤平台，并且还练出一身肌肉，超出自己曾经的所求所想，明显感觉自己全身上下轻松很多。

回想自己前几年在健身房的锻炼，断断续续也有两三年时间，虽然当时通过一些努力，体型有点起色，但收效甚微，很快被打回原形，甚至又有所反弹，最后前功尽弃，不了了之。

在三视角健身过程中，发现自己以前没有成功是必须的，那时也学过一些健身的方法，却不清楚健身原理和目标，更没有学会高效健身。

当运动量提升，体力消耗增大时，饭量也跟着增加，超过补足的营养，特别是水果、甜食和碳水，最后非但没有被身体的细胞组织器官完全吸收，而是多余的糖分被胰腺分泌的胰岛素送到腹部，被肝脏转为脂肪，结果大腹便便。由此造成内分泌系统和消化系统之间的矛盾，看上去锻炼越多，体重下降才对，但实际上吃得反而越多，体重反升不降。

要解决这个矛盾，需要呼吸系统来协调，一旦身体的波系统高效运作起来，促进新陈代谢，就会将营养及时送到身体的各个地方，将废物尽快排出体外，最大限度吸收、消化、消耗食物中的三大营养，避免过剩堆积。

所以应该通过合理的饮食、高效锻炼、深呼吸、还有细胞自噬来改善体质，提升体力耐力精力，而不仅仅是降低体重。

从戒糖低碳改变饮食结构开始，持续了大概一个月，期间通过深呼吸(胸式、腹式、混合式呼吸)、营养素预备细胞质量，为促进细胞自噬提供材料，加上骨骼肌、器官组织的肌肉(心肌、横膈肌等)、血管的平滑肌的高效打造，最终构建起肌肉系统，同时也增强免疫力，加固了身体的静态、动态以及生态的“护城河”。

体质的改善，需要心的改变，精神的推动，否则很难坚持下去。一些生理学科学家发现，利他(扩大服务的人群和范围)的价值观会增强抵抗力(抗体数量增加)，抗病毒干扰素会提升，促炎因子随之降低。因此学会无我舍己，去掉私欲，才能控制住嘴巴，在饮食方面做到节制，HPA 轴分泌更多的生长激素，保持愉快的心情。

从高的层级来看，需要身、心、精神高效结合，依次演绎下去，指导身的波系统(呼吸系统、内分泌系统、消化系统)高效运作，通过饮食结构、科学锻炼、细胞自噬实践出来，由此将健身理论和实践通过自身的处境创新来结合，逆龄的果效就会随之发生。

当然逆龄健身不是一蹴而就的，而是细水长流，这也可以成为我们日常的生活模式，可以阶段性地进行健康管理，期待您的加入，收获生命的大健康。

《三视角逆龄见证1》

望牧

如果你的孩子对每顿饭都充满期待，不用催促，不用大人喂，从不挑食，饭量甚至超过一个正常的成年人，你是否会感到开心？如果我再告诉你，他还可以一口吃下8根香蕉，4块蛋糕，你又会作何感想，没错，这就是我小时候的样子。不健康的饮食，让我在这30几年中都受到肥胖的困扰，即使我热爱运动，曾经天天跑步，打球，但是减肥的效果并不理想，尤

其是肥大的肚腩，更是我挥之不去的累赘，精神状态不佳，长期处于亚健康状态。即使曾经阶段性的减肥成功，但是减肥带来的副作用及其明显，精力下降，而且只要一放松，就极速反弹！

逆龄前带娃的照片

2019年的国庆前夕，我的孩子出生了，作为好丈夫的我，陪伴太太住进了月子中心！进去前的我158斤（身高176cm），出来之后172斤，这个体重也伴随我度过了一年多的时间，直到2020年11月份，我跟随王老师开启了三视角逆龄，这次的减肥跟之前的操作完全不同，先是生酮饮食，戒掉了最爱的米饭、面食、甜品，但是却可以大口的吃肥肉，然后进入断食，从断食16小时，24小时，48小时，最后到达72小时，与此同时，进行深呼吸、耐力训练、肌肉训练和拉伸运动，在断食48小时期间，成功完成40公里徒步（用时将近11小时），体重也降至了148斤，这个也是我减重的第一个平台期！而这时候也来到了2020年的2月份（春节），在这个3个多月的时间里，我还接受了睡眠治疗，因为长期的私欲和不良睡眠习惯，失眠给我带来了巨大的痛苦。但是通过三视角的逆龄，让我学会克己，学会了感恩，当经历过断食72小时之后，我就体会到了一口青菜都可以让我产生无限的满足，这是之前从未有过的感受，所以我也学会了感恩和享受当下的一切，这也为我的失眠治疗提供了巨大的推动力。我的精力前所未有的好，可能是在我记忆当中最好的状态，我一天只要睡6个多小时就可以精力充沛，做事效率极高，中午可以不用午睡！对了，之前提到的40公里徒步，徒步结束后，我还回公司工作了2个多小时！

2020年大年初二跑步完拍摄的照片

春节过后，我逐步恢复了正常的饮食，开始适当的增加碳水的摄入，但是严格的进行三大营养物质的摄入（每天会对三大营养物质的摄入量进行估算，几乎每种食物都会计算重

量，然后换算热量），然后进行大量的肌肉训练，体重也降至了 142 ± 2 斤，出现了腹肌和人鱼线，胸肌更是明显！这其实是很理想的身材了！这个时候差不多来到了2020年的5月！

之后，由于工作和照顾孩子的缘故，我就一直保持着每天1-2小时的训练，没有再很刻意的去计算食物热量，但是会控制一下三大营养物质的摄入，主要是控制碳水的摄入量，然后根据情况，1-2周会断食16小时或24小时，没有深度的断食，精神状态方面没有之前几个月那么的好，但是相比逆龄之前，仍然有一个大幅度的提升，并且更加重要的是舍己和感恩仍然存在于我的世界中！体重和身材一直保持着，我最近打算开启新的一波逆龄，一次深度断食，我的故事未完待续，你愿意一起加入吗？

——望牧

2021年9月13日拍摄的照片

《三视角逆龄大健康1》

刘月

在我以往的体重当中，我的体重一度达到68千克以上，怀孕达75公斤上，身高才1.58左右，体重超标，有点不能自己。

甚至，我还一度怀疑人生，父母见到我，他们有点不习惯这么胖的女儿了，丈夫眼中也看的有点不顺眼了，自己对自己的形象也是慢慢的陷入到一种绝望的状态，我竟然成为我所厌烦的那一个对象，别人眼中的胖子。

直到去年2020年12月初的时候，王老师带领大家开始三视角智慧逆龄行动，我才慢慢的对自己的一个身型，有想法要来改变。

一开始，我对自己没有信心，当时也是处在一个待娃娃的一个混沌的状态里面，我不知道是因为自己带孩子的一个原因，还是自己一直带孩子，整个身形走形以后，自己对自己绝望的一种状态，我不想走出去，也不想去买衣服，我觉得每一件衣服穿到身上都好丑，我也不想去逛街，每天围着孩子在家里面，慢慢地，慢慢地，我的心开始陷入到低谷。

后来看到老师和同学们在每一天的逆龄行动当中，他们自己身体的改变，心态的改变，生命的改变，我非常的感动，真的无法想，像王老师年近过百的人，他竟然做出了一个果敢的行动，带领大家实践逆龄之旅。他自己从将近90公斤，慢慢地使用三视角智慧的方式，一边理论创新，一边实践创新，带领同学们走上了逆龄的旅途。在逆龄的路上，老师非常的卖命，同学们也是积极的回应老师，而我感觉自己像一个小丑一样的，只是默默的跟在人群旁边看着他们，不愿意跨出第一步。

直到后来的时候，我才慢慢的对自己下狠心，做出了一个果敢的举动，我也要逆龄！于是，我从老师讲的生酮饮食开始，慢慢的减少糖和碳的一个吸收，再转移到增加脂肪的摄入量，慢慢的延续将近一个月的时间，我感觉到自己身体的变化，我好像没那么容易疲惫了，慢慢的我又跟上大部队的节奏，结合自己的实际情况，我开始慢慢的去调整我的生活作息，我的运动时间，以前我几乎都不敢相信，我可以去做俯卧撑，我也可以去倒立，甚至可以去长时间的运动，跟上老师和同学们的节奏，我看到自己身形的变化，我也看到很多同学已经慢慢的走上了逆龄的路上，有时候，我看到他们脸上的笑容，看到他们身形的变化，看到他们穿衣打扮的改变，都让我非常的羡慕，这让我更加的有信心，我也可以做到！

慢慢的，慢慢的，我跟上大部队的节奏，我开始练习深呼吸，从起初憋气一分钟都不行的状态里面，我慢慢的可以憋上一分钟，甚至超过一分钟，我还可以从两三个俯卧撑都做不到的状态当中，慢慢的做到二三十个乃至四十个的状态，我甚至可以从倒立不到一分钟，可以慢慢的坚持三五十分钟，我甚至慢慢的去挑战，去公园挑战吊环的状态，我以前根本无法想象，我可以去吊环，我看到自己疲惫的沉重的身体状态，我拉着吊环时，我都感觉到非常的吃力，直到后来我可以吊还倒立，甚至可以延长吊环的时间，这一切都是因着身体素质的提高，信心的大增，还有逆龄结果的出现，都让我对自己刮目相看。

说真的，我从来没有想过自己可以从68公斤以上渐渐地降到52公斤左右，之前我也遇到过想要放弃，想要大口大口的吃饭，想要大口大口的吃甜食，很享受一睡睡十几个小时不起来，但是这一切生物钟都被我打乱了，我渐渐地养成早睡早起的习惯，也渐渐养成少碳少糖，甚至断碳断糖的生活习惯，慢慢的增加对脂肪的摄入，逐渐改变我的整个饮食节奏，整个睡眠时间，整个运动时间，我发现我的整个精神面貌都发生了翻天覆地的变化，我都不敢相信我可以做到。

看着老师从将近90公斤降到65公斤，甚至一直能维持65公斤上下的一个体重，而且他还不辞劳苦的加强训练，在每一次的历练过程当中，给到我们最新的实践信息，给到我们分享，帮助我们不断的调整我们的逆龄行动，帮助我们不断的调整我们的逆龄方向，解决我们逆龄实践过程遇到的问题，使得我们少走弯路，也避免我们一些不必要的伤害。

当然，在整个逆龄过程当中，有一群人陪伴的这样一个生命场里面，我们不断的提高自己的核心竞争能力，不断的朝着我们的使命，个人的使命目标前进，坚持不懈的行动，我们就维持在良好的一个生命状态里面，这就是通过三视角逆龄行动，帮助我们改善我们的整个身体体质，帮助我们整个的改善我们的生命状态，甚至改变我们对生命，对万物的一个认知，我们心存感恩，感谢王老师这样恒久的忍耐，帮助我们这一群愿意跟随的人，给到我们这么大的一个馈赠，这是我连做梦都没有想到的事情。

期待下一个逆龄的你！

《三视角大健康，真正的逆龄之旅》

周迎志

自从今年元月一日跟王老师实践三视角逆龄至今，除了我期待中的减肥之外，有太多太多意外收获，有我做中医养生多年来未曾解决的膝盖酸痛，便秘，餐后重犯困……特别感恩遇见三视角智慧和三视角智慧的发明人王德生博士！

（逆龄前110多斤的样子!）

这一切又是如何做到的呢？下面就简单回顾一下。

三视角逆龄之前我的体重115.76斤，身高155厘米。当初跟着老师做实践，相信三视角智慧一定有奇迹，因为从2017年3月接触到三视角至今，已经见证无数奇迹。具体会发生什么，我是不知道的，不过我相信就算没有别的效果，能减肥也是成功的。早就看不惯疫情后就呆坐在我身上的肉肉了！

(110多斤的样子)

跟着老师先是生酮饮食，挑战自己看见就想呕吐的脂肪（肥肉）；断食一天、三天、四天，又是蔬菜断食一天，三天，四天；各种深呼吸，走路也练习，长的，短的，深的，浅的；锻炼四肢，重新踏入田径场，慢跑，快跑，下雨天就跳楼梯，压腿，仰卧起坐……

100天下来，体重从115斤多降到98.2，唯一期待的目标达到。衣服裤子挂在腰上的感觉特别美妙。

最令我心喜的事之一:以前餐后就犯困，为了上好老师的课我经常不吃饭。很多时候很想听老师的课，可是实在头抬不起，眼睁不开，脑子里乌云密布。😭😭😭😭

逆龄之旅后，竟然不那么犯困了，偶尔瞌睡虫袭来，赶紧深呼吸。神奇得很，睡意很快消失。餐后犯困这个现象自从进入大学就有了，困扰我多少年了！

另一个苦不堪言的是我的膝盖酸痛，中医理疗做好一段，可是不多久又开始了。通过断食细胞自噬后，竟然神奇的好了！

（96斤的样子）

以前饮食结构严重失衡，动物脂肪类看见就绕着走，只吃蛋白类（鸡蛋，豆腐，鱼肉，虾蟹）和糖类（米饭，面条，淀粉）和水果蔬菜。经常便秘，对食物欲望不大。在逆龄之旅中，改变饮食结构，减少糖分和蛋白摄入，补充脂肪，现在不便秘了，真是恩上加恩！

以前每到夏秋气温高时，双脚板就痒得难受，脚内侧长水泡，足贴，泡脚，刺血……总是好了又发，可是今年不仅没有发作，而且脚还光滑细嫩，好得无比！

（95斤左右时的脚！）

三视角大健康，真正的逆龄之旅！赶紧加入我们吧！

《三视角逆龄见证2》

子越

2021.9.23距离我开始逆龄实践过去了10个月，这10个月更像一场认识自我的过程，远远不是减肥那么轻描淡写就能概括的。

和糖作斗争，和自己呼哧带喘的身体做抗争，和私欲做抗争。第一阶段，显著的进步是哪里？只是运动，记得从刚开始跑2公里都累的喘不上来气，两个腿像灌了铅一样，抬不动，每次坚持不下来的时候，看到群里的王老师年过50是竟然精力状态在迅速改变，还有其他同学，就在这个过程中，不断推着自己往前走，就这么到今天10公里的跑步已经轻松拿下。

体能增加的过程中，对碳水的渴望也在逐渐不停的变化，最开始坚持几天少糖，不知不觉就被橱窗里的蛋糕诱惑，被手机软件里的外卖诱惑着，动不动就会点甜食，好像大脑不受控制，很是沮丧。问老师，为什么戒糖那么难？为什么吃肥肉那么难？发现这不肯戒掉的食物背后，藏着巨大的自我，怎么舍得自己少得到一点短暂的好处？看到了急功近利的自己，那个自爱的自己，发现不只是饮食上自爱，处处都是自爱，这自爱背后让我看到了自己在其他事情上没有显著成效的原因。哪里是减肥，也是修心，可是这个修心我想修的是什么心？想修成一个美丽的皮囊，修成一个虚荣的心，我的逆龄实践，说的很好听，其实我自己知道，我是在减肥，为了更美丽，穿衣服更好看，而不是为了健康。体重秤上那数字，会让我时不时开心或悲伤，像极了看到自己账户的存款的感受，我的追求还是那么肤浅，我的逆龄实践就走的非常的慢。有的时候体重降得多了，就会飘起来，像掌握了核心的秘籍，感觉自己的体重收放自如。可是掉下去的数字，是脂肪呢？还是水分？自己是不清晰的，自己就凭着数字来看自己的逆龄实践。老师说自己去感受什么时候停止断糖，不要去看体脂秤上的数据，看自己的肌肉有没有建立起来，第一次听到就很诧异，自己能有科学标准么？今天再看，发现，肉眼可见的肌肉群的建立，是一个衡量的视角，这个粒子视角的稳固，才算逆龄建立成功的一个标准，而不是单纯的数字的减少，这数字背后的计算过程还可能是有误的呢，难道能说这个结论就有用么？正确的么？像极了追求金钱而忽视家庭甚至健康的都市某某某。

这个问题至今也存在，10个月了，终于被敲醒，单纯的数字下降不是一个稳定的根基，单纯的运动，也实现不了逆龄的问题，脑袋里老师的健康智慧的普及，自己还是东拼西凑，残缺不全。

但很感恩，虽然不是逆龄优等生，但是是一个逆龄实践的持续践行者，自己趁着闲余的时间开始运动，每天一小时没问题。自己的健康智慧也在增长，意识到饮食重要性，情绪私欲对身体的辖制。

距离2021年春节结束还有4个月的时间，我想送给自己一个礼物，一个健康的逆龄身体，这注定会是我过去这么多年终于攻克的一个难题，相信逆龄的实践带给我的同样是生命的绽放，不再畏惧年纪，但也看到周围人对健康认识的匮乏，希望更多人可以拥有智慧，被唤醒，不要在沉睡，减肥和逆龄不一样。

年初那非常圆润的脸，2021.2月

2021. 8月

《三视角逆龄大健康实践分享》

陈晓艳

从来未曾想过100天内身体能发生如此巨大的改变。记得当初王德生博士建构了细胞九宫格和生理27宫格，讲完了一系列大健康课程以后，老师宣布自己开始实践三视角智慧逆龄大健康。凭着对三视角智慧的信心和对王老师的信心我毫不犹豫的跟着老师行动起来。至于身体健康状况能有什么改变，能达到什么样的目标都没有考虑，是很模糊的。在老师的带领下目标逐渐清晰起来：逆龄实践不是要追求身体快速改变，而是寻求身体的三视角智慧，追求生命的三视角智慧。

随着时间的推移，看到身体的逐渐改变，信心越来越强。100天前我的身体很臃肿，体重超过62.5公斤，身高是1.54m，BMI达26.3，属于超重，腰围达84厘米，按照腰围属于中心型肥胖。身体常感觉疲惫，总觉得睡不够，喜欢赖床，走路2000步都觉得累，走楼梯上三楼都气喘嘘嘘。鼻子过敏，经常肩颈痛、背痛，运动后肌肉酸痛，经常需要几天才能恢复。受凉感冒喉咙容易发炎，经常要喝中药调理，或做理疗。特别爱出汗，稍微动动就全身是汗，一天要换几次衣服，而且既怕冷又怕热。大约100天后，身体发生了很大的变化：（1）精力、体力、耐力得到大的提升：睡眠时间缩短，一天睡7小时左右就够了，以前是总觉得没睡好，赖床。现在可以6点左右起来锻炼。俯卧撑从5个到30个；平板2分钟；抱头仰卧起坐从一个都起不来到可以一次完成30个；马步2分多钟；室内连续一小时跑10公里，以前爬3楼和现在爬27楼的感觉差不多。肩背痛、腰酸、鼻炎、痔疮、出汗、怕冷等身体问题都得到改善。（2）体型和身体柔韧性改变：逆龄前身体臃肿，现在苗条，衣服从XXL改为S或M，腰围从84厘米下降到70厘米，体重从62.5公斤下降到52公斤。

逆龄前2020年4月

逆龄实践100天

逆龄实践分为生酮饮食期、断食+运动期、肌肉建构期三个阶段进行。生酮饮食期间主要进行深呼吸锻炼，开始每天30分钟，逐渐增加到1小时，分三次进行；还加上走路、骑自行车等运动，避免激烈运动。断食也是逐步进行的从16或18小时，到24小时，48小时，72小时，96小时，120小时。肌肉建构期加大运动量，每天至少运动2小时，四肢肌肉、核心肌群、心血管肌肉交替锻炼。

现在逆龄实践成为我的日常生活，每次深呼吸至少30分钟，其他运动30分钟以上，一周进行一次24小时断食，均衡饮食，根据身体运动情况摄取糖类、脂肪、蛋白质三大类营养物质。经常监测体重变化，随时调整饮食量。现在这种生活状态感觉实在美好！

《我真的还能改变吗？》

陈小莉

我叫陈小莉，三个孩子的宝妈。我从原来58公斤的体重飙到70公斤。我和丈夫几乎是四年有了三个娃，因此我一直处于孕育和哺乳期。我原来的观念，哺乳期就是要吃好，多吃，才有足够的母乳喂宝宝，加上一直是我和丈夫俩人抚养孩子，我好像找不出时间去运动，相对应的是身体素质变得更差，精神状态也不好，很容易感到疲累，情绪波动很大。此外，虽然生完老三8个多月了，但例假还不规律，会持续很长时间，有炎症。我意识到了自己需要锻炼身体，可是跑步时腿脚好像灌了铅，且不说慢，跑一会儿就气喘吁吁。此时我婆婆过来帮忙一段时间。

与此同时，王老师开始了逆龄大健康的讲座。我先试听了cctalk上一节免费课，和丈夫商量后就毫不犹豫的报名了。开始跟随王老师进行生酮饮食和轻断食，每天吃两餐，每餐没有淀粉或其它含糖类食物，只摄入较多的脂肪，外加蛋白质和蔬菜，还有婕斯产品，加上运动。我经常跳绳，后来能连续跳200多下不休息也不会很累，半个月下来减重6公斤左右，身子明显感觉轻松了很多，而且炎症也随之消失了。身体改变也很大，和孩子玩的时候，可以很自如的骑孩子的滑板车，之前是不会骑的，因为掌握不好平衡，而且可以抓着孩子的胳膊转很多圈，也不会头晕。自己都感叹可以有如此大的变化。之后按照王老师的指导开始了间断性的断食，运动以及深呼吸。一个月瘦了11公斤，基本回到了婚前的体型。身体素质得到很大提高，感觉变得更轻松，更有气色和精神，情绪也更稳定了。这种蜕变是我做梦都想不到的，这也是我人生当中最具有突破的事情。

期间婆婆极其不理解我的饮食状态，虽然给她科普过，但当她看到我的变化之后，羡慕的不得了，也要试试（只是没坚持多久）。老公看到我的变化后也跟着进行调整，一段时间后，他因吃橘子吃出来的大肚子也缩了回去，身体也瘦了一圈。身边的不少朋友也看到了我

很大的变化，都问我发生了什么，我也会跟他们分享。但接下来我不得不停下来这种方式，因为发现有了老四。应该是因为体质变好了，才又那么容易怀上孩子。因为意识到了之前饮食不均衡，摄入的糖类过多，因此我就比之前更注意，吃饱就停，并尽量通过运动将过多的糖消耗掉。现在老四快出生了，整个体重只增了8公斤，见到我的朋友都说我只是比以前肚子大了而已。

非常感恩，感恩王德生老师，在我最困难的时候，使我得到了逆龄大健康的智慧。我会继续这样的生活方式，也希望更多的朋友来了解，你也一定受益匪浅。

刚生完老三

老三九个月

《三视角大健康实践分享》

雷建华

你，可以回到十年二十年前的身材！

你，可以回到体力充沛的以前！

你，可以改善身体的某些病状！

你，可以逆龄！

你，一定不相信吧？2020年前打死我都不相信！

2021年1月21，农历年前，因为不相信，我没有跟随老师进行大健康实践。我听过老师的少数健康公益课就跟老公讲细胞自噬，一起改变饮食，一起运动，互相督促。他做得更到位，减了10斤，我一斤没减，但塑形了一点点，至少也有收获！那时我的生酮饮食吃的不是五花肉而是瘦肉。后来才知道，老师的生酮饮食是吃五花肉。

2021年2月初，看到不少比我先学大健康的同学病症减弱，跑不了步的能跑1小时了，有人的某些炎症没有了，有人70天减了35斤还成肌肉男……何美人没跟我商量就帮我报了第二批的名，学习三视角大健康！经过二十多天的学习和实践，收获越来越大！每天在大健康群看到同学们的坚持就倍受鼓舞，自己就不会偷懒，就离自己的小目标越来越近！我3月份定了小目标：平板撑能做5分钟（最开始只能1分钟，3月份能2分钟了），仰卧起坐能一次做50个以上（最开始30个，3月份最多40个），肺功能改善，冬天不再易感冒易咳，可以慢跑半小时（3月份根本跑不了，会头痛），减重10斤并一直稳定在生孩子前，回到大学只是梦！我身体没多的毛病，这些天的学习和实践让我相信：达到我的小目标不算难！有三视角健康群里的榜样，开心向前！

2021年2月6正式加入健康实践团队，继续努力。边听课边实践，老师一边查找世界大师的理论，一边用三视角智慧分析，亲自带领我们寻找最适合自己的方案！老师实践出了很多不同且高效的运动，我比较懒，只用了几个很轻松的小运动。前面的10天，我采用16+8的方式，尽量只吃五花肉炒菜干和青菜，实现断糖和断碳。老公减了5斤，我几乎没减。反思：可能喝水不够，可能是断糖断碳不彻底，比如有一天不小心买了藕炖汤。也可能是便秘，5天才有一次！还有太贪吃，吃太多。所以经常想起老师的话：吃多就是自私！运动量少了，只有一万步、仰卧起坐和一些操。后面：想改进一下，接下来三天，还是16+8，只吃牛油果炒西红柿黄瓜香蕉紫甘蓝，运动量跟之前差不多，增加了少少平板撑。还是没减重。本打算放弃

这种饮食，看老公还打算继续，就陪吧。买菜时会仔细考虑，也一直没买过年的糖果，完全断糖断碳。之后，老公说马上实行24小时断食。中午吃了多多的五花肉和菜，晚上睡前喝了黑咖啡居然我可以秒睡，也太奇迹了，以往我喝甜的咖啡都会睡不着的！而且24小时没吃别的，早起2克黑咖啡，喝温水，好象也不觉得太苦，做些小运动和少少深呼吸，居然比16+8容易多了，好轻松就过了啊！我是不是可以48小时或者72小时？好好爱自己，继续学习三视角逆龄之道，不断调整适合自己的运动方法、深呼吸方法、饮食结构，未来可期！

2021年3月，老师建议：每天的能量要70%来自脂肪，所以每天约四两五花肉，不甜的青菜可以随意吃。这个有点难，因为上班这边我都不开火，没有一个地方可以这么吃，只能想办法啦！于是，我每个周末买2斤五花肉炒菜干带一大桶去宿舍，每天盛一碗去学校，插电热好中午吃。中午不够就去食堂买青菜！早上上班前轻松完成一次3到4分钟平板撑，抬腿或踩水车200次或更多次，每天坚持深呼吸30分钟左右。每天交替进行部分小运动：跳绳1000个，抬腿500下，开合跳500下，扩胸500下，两手后背勾500秒，床上眼镜蛇式拉伸和婴儿式卷腹2分钟。30天的生酮饮食、运动、深呼吸，再加两个24小时轻断食后，居然118斤！从不相信这么容易就回到22年前！有的同学生酮饮食阶段就会减重，我要24小时以上断食才减重，每个人不一样哦，坚持就是胜利！老师强调：长期进行生酮饮食是不健康的，所以第一轮40天就结束了。后面正常饮食，当然也会适当注意尽量不吃太多。

所以相信用三视角智慧一定可以减肥，一定可以更健康，一定可以逆龄！

当时，我麻着胆子定的目标，这么美好这么快就达到了！老师说我可以回到大学时的重量，当时我哪敢想哦！现在，经常告诉自己：心要空，灵有爱，身有氧！空：就是心里没有事，没有任何压力！爱：就是舍己，大气，不贪吃！多付出，同时成长和提升自己！氧：就是运动！我相信：一定可以回到大学时的体重，一定可以回到大学时的体力，一定可以很接近大学时的样子！

感恩老师和同学们的一路同行！

2021年6月，这半年收获很大！首先，小目标基本达到，体重减到了二十多年前，我可以穿一些很潮的衣服装嫩了！这是我以前从不敢想的最喜欢的收获！这几个月慢慢找到适合自己的保持好身材的相对很轻松的方法！而且平时最不喜欢动的老公也减了十多斤，也能有一些运动了！同事看到我每个大课间都找个角落做深呼吸，快半年了，他们惊叹：为什么你可以坚持做得这么好，而我们却不行呢？我总结：应该是我听了老师的一些课，内容都是他自

己的三视角智慧与大咖和诺奖得主的研究成果相结合，所以我比别人更信！还有我们实践群里天天有同学分享自己的做法和感悟，激励我们所有人坚持做好！其次，我已经养成了每天做深呼吸和运动的好习惯。毕业班，有很多课，有很多晚班，有很多卷要改。我的运动和工作好象只能选其一。工作肯定是第一的！于是，我开始想办法钻空运动：早上醒得早就做几百次抬腿运动，刷牙洗脸时立着足跟，只要开车就关着窗大声唱歌，唱歌就是深呼吸哦！大课间做大动作的收腹深呼吸5组左右，每组50个。学生测试的时候，我站讲台偷偷做856深呼吸，憋气时同时叩齿，呼气时收紧全身和立足跟。一般情况下，晚班回去十一二点都要做几组22222，即：2分钟抬腿或仰卧起坐，2分钟深呼吸，2分钟眼镜蛇式拉伸，2分钟深呼吸，2分钟婴儿式卷腹。坚持运动和深呼吸让我充满活力，非常快乐！也让我这两年不能吃冷的或热的或甜的东西的毛病好了，现在又回到了以前什么都可以随便吃了！太幸福了！

2021年9月，现在体重基本保持在118斤！每天吃得挺正常了。如果体重上升了就2天24小时轻断食就会马上恢复。现在，我可以随时开始24小时断食，不会出现晕和无力的症状。要知道，以前我是一定要吃饭的，饿了不吃就会晕和无力！因为：平时我们基本都是靠分解糖来供能，经过第一轮的实践，我的身体已经可以随时启动脂肪分解来供能了！现在，我尽量坚持天天深呼吸半小时及约一小时小运动！比刚减下来容易保持很多很多！身材好了，常常被同事们表扬，真好！

看到我减肥效果明显，我的几个朋友和妹妹都信了，也开始实践，她们都有显巨的成绩！太开心啦！

9月份开始，我每天坚持做眼保健操，我相信：坚持眼操，视力至少可以保持，也一定还会有改善的。

健康之路，任重而道远！只要用三视角智慧，参考别人的好方法，找到适合自己的方案坚持下去，我们一定可以一辈子年轻美好！

感谢老师的一路引领和同学们的美好分享！

《三视角逆龄见证3》

杨彼得

中秋刚过，秋分已至，冷凉的清晨，穿着短裤T恤疾走在大街上，不觉冷，尽管一些早起的人早已长裤外罩全副武装了。

因着信，从三视角健康逆龄开始就紧紧相随。生酮饮食，蔬菜断食，水断食渐次增多，周而复始；心肌，平滑肌，骨骼肌，由深呼吸、俯卧撑、平板支撑、步行、跑步、拉伸等运动强有力改善推动；婕斯、Ampm的使用在改善着细胞质量。断食、运动、细胞营养素三者科学使用合理搭配在改变着生命。

以前因着喜欢运动的缘故，总认为身体还不错。可能由于年龄增长以及不规律不节制的饮食习惯，身体出现不好的症状，如总感觉喉咙有痰要吐，前列腺感觉也不好，一向

稳定的血压一度到了110—145，头有时有些迷糊，中午一睡2、3个小时，总感觉没精神，到医院检查也查不出什么。

感觉自己不知不觉进入了亚健康行列，但也没有什么好办法。药不愿吃，液不愿输，医院不愿进，只是时不时打球走路来缓解缓解症状。

自己知道这样下去也不是办法，但也确实没什么好办法，即使断过食，食用过细胞营养素，但因无科学系统的理论做指导，收效不大且不能持久。

直到王老师三视角健康逆龄横空出世，才了解人体竟如此完美和谐统一，才知人原本可活得更长寿更健康更丰富，所庆幸的是，相信并跟随王老师向前走。

信就得着。从开始三视角逆龄之道至今，身体发生了颠覆性转变，喉咙无痰，血压正常，晚上一觉亮天，中午半小时左右睡眠。还有腹肌六块肌肉显现，胸肌胳膊肌肉增长不少，俯卧撑5组150个，平板支撑最多一次12分钟，耐力增长明显，4次外出步行达40公里。

不足之处，一是断食复食后食量控制不好，馋总想多吃。二是运动有时超耐受度，引发受伤。三是家人健康知识普及有限，沟通不到位，特别对断食很不理解。四是对人体科学学习不够，照样模仿多，创新少。五是与内心常常交战，达不到无知无为无欲状态，心理状态影响身体健康！接下来希望更多的跟随老师及同学一起学习和实践三视角大健康逆龄，在理论和实践上不断提升，寻求更加适合自己的健康生活方式，并且尽力帮助和带领家人及身边的人一同学习实践三视角大健康，给更多的人带来祝福。

三视角大健康逆龄之后肌肉大幅度增长

《感恩遇见三视角逆龄大健康》

胡敏

今年7月开始学习三视角智慧，看到了妙面爸老师‘3个月甩掉大肚腩并且练出6块腹肌’的文章，起初我真的不敢相信能有这种事情，因为我是从2020年4月体检查出有中度脂肪肝后开始意识到减肥对于我的必要性，于是开始了我的减肥之旅，从4月中旬开始去健身房，每周坚持3-4次健身房运动，除此之外平时还会经常和同事打打乒乓球，但是饮食上总是

控制不住自己的嘴巴，就这样经过了2个月时间，由于自己的体重基数比较大，经过2个月时间到了6月中旬体重从207斤减到191斤，前面这两个月体重减得还算快一点，但是从6月中旬一直到过年，由于天气渐渐变冷了，加上自我管理能力也比较差，去健身房的次数由每周3-4次减到了每周1-2次，而且总是控制不住嘴巴的欲望，所以经过了7个月的时间，体重起起伏伏，从191斤减到了180斤，说实话7个月减了11斤真的是非常慢了，这个过程每天看着自己的体重起伏波动，自己的心也是非常痛苦的，常常因为不能管住自己的嘴或者偷懒没有去运动而自责、后悔。面对这样的自己，并且体重如此反复，减肥如此低效，所以中间有过很多次想要放弃减肥的想法。直到后来学习三视角大健康才知道原来是自己的视角太单一了，只是注重体重这个视角，很少关注到自己身体围度和肌肉的变化，其实很多人和我一样关注点和目标只是减重，但是三视角大健康完全不一样，不但有系统科学高效的减肥方法，并且三视角大健康的目标是高效建构身体的肌肉，尤其是核心肌群的肌肉，提高身体的基础代谢，光从这个角度看，大多数人的减肥目标就已经错了，所以有很多人会采用各种各样极端的方式（节食或者吃减肥药等）来达到减重的目标，最后反而降低了身体的基础代谢或者产生很多其他隐性的问题，相当于自残和慢性自杀。当然这只是三视角大健康颠覆认知的冰山一角，三视角大健康使我认识到健康不光是身体的健康，而是心身灵一体的大健康，将我过去心身灵切割二元思维打碎，重建三视角大健康的知识体系。

2020年4月5日，体重207斤，全身堆满了肥肉，眼睛已看不见了

2020年6月13日，体重191斤，两个月减重16斤

2021年1月15日，体重180斤

第一年9个月时间体重从207斤降到180斤，减重27斤，效率很低。

我是今年8月29日加入三视角大健康，正好赶上9月份的大健康实践，跟随老师同学一起实践，内心非常激动，这次实践我坚持了17天，这17天里完全戒糖，前5天是完全断食+运动，只喝蔬菜汤维持电解质平衡，保证细胞的正常代谢。接下来的12天我都是进行蔬菜+肥肉（带一点瘦肉）断食，提高身体燃烧脂肪的能力。经过这17天的断食，不可思议的是我的体重从143斤减到了135斤，因为我的体重维持在143斤已经有两个月时间了，到达了瓶颈，不管怎么控制饮食和运动都不怎么变化了，在这样的体重阶段15天减重8斤可以说是非常高效了，因为三视角大健康是在粒子、波、场三个视角上的高效结合，真正科学的帮助我健康减重。而且经过这17天的断食，我的身体明显感觉到更加轻松了，头脑变得更加清晰，身体炎症消退，更加重要的是断食的过程中我更加看到自己内心诸多的私欲，第一次如此清晰地认知到肥胖的根源，而且老师会有很多大健康相关的课程不断颠覆更新我过去的错误认知，认知的改变对于我们健康减肥是非常重要的。而且每天在群里看到老师和同学们的分享和坚持，我更加有动力去克制自己的私欲，这是场给我的推动，我过去的减肥就非常缺少场的推动，所以常常走走停停，反反复复。有了理论和场的推动，自己的实践也是必不可少的，在实践的过程中去体会三视角大健康带给我每一个改变，这个过程非常美好，当然也充满阻碍，有来自身边人的不理解、自己做饭、以及自己的私欲等等问题，但正是因为这些阻碍矛盾，我的生命在克服这些矛盾的过程中不知不觉地更新和成长。非常感恩遇到三视角大健康，遇到王老师以及一群追求大健康的志同道合的友人，我坚信在这里还有更多的宝藏等待着我去挖掘和学习，也希望我的经历可以让更多人看到三视角大健康的巨大价值，并且我也要求自己将这份大健康的理念传递给更多的人，也努力带领更多人真正品尝到健康的滋味。

最后，祝愿每个人都能够拥有三视角大健康的智慧，摆脱肥胖和各类疾病的困扰，真正体会心身灵大健康的甘甜。

2020年4月—2021年9月体重变化

2021年8月30日—9月15日，实践三视角大健康后，
体重从143斤降到135斤，体重平台期17天减重8斤，非常高效。
并且腹肌已初见雏形，头脑变得更清晰，更能察觉和克制自己的私欲。

《妙面爸和妙面妈的三视角逆龄大健康见证》

我是妙面爸，当过10年的警察。

从警期间的前几年，原来是只工作不运动，很多熬夜加班和驾车，直到发现腰肌劳损严重，才开始研究运动的兴趣和习惯。

从2016年开始，在我发现了不运动不行后，我开始每天打篮球1小时，除了天气原因和特殊情况，直到现在都基本上不落下一日。

但是随着超过了35岁后，发现新陈代谢逐渐变慢。以前停止运动后，再次开始运动一个星期，最多不超过一个月，肚腩就会消失。

但是此时却发现连续运动几个月都不行了。我停止运动个把月，肚子就会迅速变大。看看我的肚腩当时有多大。

当然我每天打球每天坚持运动，肚子可以变小一点，但是腹肌已经似乎和我这个中年人无缘了。而且人的精力也变差了，中午睡不醒，早上起来后，也容易犯困。

直到跟着王德生老师进行三视角逆龄大健康的实践，事情发生了重大转变。

我跟着王老师。进行了饮食调整，从一开始的低碳饮食，到后面的生酮饮食和断食，再到增肌平台时的增加蛋白和恢复碳水。同步还跟着王老师实践三视角运动。身体在短时间里发生了神奇的转变。

我先通过1个月，减下来十几斤。把肚腩去除了。这么短时间可以做到，真是不敢相信。

然后通过三个月，通过深呼吸，静力训练和无氧徒手运动，恢复了体重，同时练就了6块腹肌。我的俯卧撑由只能做十几个增加到可以一次性做标准的60个，引体向上可以从一次做3个增加到了可以18个。体力大增。中午也不犯困了。

我的太太妙面妈也用同样三个月左右的时间，利用三视角健身法，由之前腹部发福，到成为拥有鲨鱼线、人鱼线和马甲线的三线妈妈。

妙面妈用这套方法稍微指导了网友，40天就获得了神奇的效果。

2021年6月21日交流的。

也就是2021年8月21日，这位网友向妙面妈反馈了。

三视角逆龄智慧，真是太神奇了。感谢三视角智慧和王老师的带领。

《三视角智慧逆龄心得体会》

何丽霞

生命是一段旅程，当你不断成长自己，奇迹将降临你的生命，你可以体验想要的一切，将不可能转化为无限的可能，你会相信你的生命由你创造！

2021年1月20日体重127斤，去测血压高得吓人，突然高到167/107，连续三天都这么高，开始吃降压药。这些天每天头胀，耳朵嗡嗡响，肩关节、膝关节经常疼痛，晚上睡觉手麻，腿上还有静脉曲张。大家都说年过半百，各种疾病就来了，这是无法改变的。

正巧王博在进行三视角逆龄实践。于是2月21开始跟着王博进行三视角逆龄行动。

2月25日遇见美好，刚下过雨，校道有点湿，天空有点阴沉。不过带有露珠的三角梅还是火红的怒放。还有粉红色和白色的紫荆花也开得正旺！我面向它们第一次尝试做动、静、加场景的三视角深呼吸（双手伸向头时吸，放下来时呼）。200次深呼吸。感觉到无比的美妙和全身的放松。我的耳朵不太堵了，头也只是一点点胀了，感恩！

第3周开始头不胀，耳不嗡，身有力。血压95至125之间/80-85之间，血压正常。减重4斤。

3月15日早：小草，露珠，红花，被阳光照射得格外的精神，特别是长在那鲜红的三角梅上的小小白花。点缀得恰到好处，白花虽小，但他活力，精神，健康，向上，引人注目，感叹大自然的神奇搭配。哈哈我今天也像三角梅上的小白花，穿着白裙子，点缀在操场上红色的跑道上，做一个学校因我而美丽的人。

生酮第26天，早上8点一看到三角梅我情不自禁的大叫“我爱你三角梅，好想拥抱你三角梅”，心情特别的愉悦。太阳赋予背的能量，赏心悦目的三角梅赋予内心和眼睛的能量。小草，露珠，赋予我腿的能量。让我第一次标准马步深呼吸60次，一分钟，全身发麻，出汗，然后全身舒爽极了。

3月22日生酮一个月。今天降温好冷，阴天，风大，没有人去操场锻炼。但我还是去了，当走到我经常去练深呼吸的三角梅处时（还有10米远），我情不自禁的开怀大笑，这是我从来没有过的感觉！特别想去拥抱它，我不由自主的站在三角梅处日式呼吸200个。标准马步深呼吸300次。20分钟做完。好爽啊！也许人确实要改变一下固有的思维，就像今天把不同颜色的两只袖子的毛衣反着穿，搭不规则的创意的无袖风衣，绝配，和谐，好有创新哦！本月吃了以前从不吃的肥肉，还断糖断碳一个月，瘦了5斤。相信美丽健康的愿望都会达成。

3月23到现在，经常断食16或24小时，断食期间，做健身操平板支撑。走路，跳舞，都很精神有力。现在血压正常，体重122斤左右。神奇的是肩关节、膝关节不痛了、静脉曲张都好很多了。我的高雅的无袖连衣裙又可以美美的展示了。（因肩关节痛不能穿）

由于高度近视800多度，这三年又近视又老花一天比一天严重，戴着眼镜我都无法看清手机和电脑。由于我做的工作是高三学生高考考务，电子档案等工作。配了一副又近视又老花

的眼镜，我几乎都很难看清楚电脑屏上的字。（因为系统软件的字无法放大）

4月25日记：真羡慕……年轻真好！同样的近视，同样的矫正方法。她们（16岁600度以下）的效果就这么好，几天矫正可以不再戴眼镜了。而我一点效果都没有。

我没有放弃，相信博导的奇迹三视角：目标、爱、信。用自己的智慧确定一个解决痛苦、晕方案。相信自己，信任方案，爱上方案，积极、行动、坚持。奇迹就会发生。

我坚持坚持再坚持。我经常一边深呼吸，一边做瞳视角的眼保健操。从8月5开始戴5D视线镜，给眼睛做运动的眼镜，每天只要戴一小时看手机或书。

奇迹发生啦：8月26日晚7:25，我对着彩霞天空做瞳视角的眼保健，做着做着。几十年看月亮都是模糊有毛毛的现在变成了清晰的弯弯的月亮，太神奇了，太激动了。

9月1日在音乐厅教职工大会，我惊喜的发现舞台屏幕上的文字好清楚，激动的我热泪盈眶，奇迹呀奇迹！已好久无法找到屏幕上的座位号我的名字了。

现在戴着同样的眼镜，电脑屏幕的字看得清清楚楚。工作起来真的好爽呀！戴着同样的眼镜，视力从4.8到了5.1。世界真明亮呀！终于不用考虑提前退休的事了。

三视角智慧逆龄行动，将不可能转化为了无限的可能，相信生命的奇迹！

我要把“健康的背后，都是苦行般的自律”改为“健康的背后，都是乐行般的自律”。

在三视角智慧的熏陶下，感受到了“人有智慧气自华”，三视角智慧逆龄行动，既明亮了眼睛，苗条了身材，健康了身体，又愉悦了心情，净化了心灵。让我感受到舍己、无私、大爱、健康、活力的无比愉悦啊！

感恩王博的无限创新，无私奉献，大爱精神。

感恩三视角智慧，看到了下雨的洋洋洒洒，看到了万物的滋润滋养。感受到了心的波澜壮阔，身心灵的荡漾……

感恩三视角智慧，让我拥有不期而至的温暖和无尽的创新，不期而至的美好和无尽的奇迹……

《三视角智慧逆龄记录》

从执行三视角智慧逆龄至今，我的身体发生的一系列的好转变化，使我惊讶异常，内心的喜乐有时难以言表，我特别能体会到老师获得创新发现的心情，高兴的跑到群里给大家发红包庆祝。

这几年我的工作压力大，孩子念重点初中成绩却不好，班主任频繁@家长，给我也造成很大的压力。平时久坐不动，缺少运动，身体素质直线下降，没精神，不想动，经常疲乏无力，晚上又休息不好，体重不断增长，攀升到**65**公斤，身体处于亚健康的状态，我却束手无策。以至于去年**12**月份查出血糖也高了，达到了**7.0mmol/L**。

血糖高意味着什么我心里很清楚，不着手干预，很快就是一系列的各种并发症。所以这件事也促使我果断的跟随王老师进行了三视角智慧逆龄计划。我在几年前就接触过生酮饮食，但对机理理解的不够深，减肥以及改善体质的效果很有限。王老师关于这部分的课我都细细的听，没有及时听课的就听回放。跟随老师的实践，放心的开始生酮饮食，严格控制碳水，克服心理障碍，提高饮食中的脂肪含量。控糖效果非常好，血糖值第四天就从**7.0**降到了**5.2**，药房给我测血糖的店员也非常惊讶，比得上吃药的效果了。减肥的效果也很惊人，**27**天体重就降了**20**斤，之前我定做的衣服，十多天后去取，变得空空旷旷的，把给我做衣服的大姐吓了一跳，这变化太快了。我之前的衣服都变得宽宽大大的。如果非要说有不良影响，最后我的体重降了**30**斤左右，腰围从**2.4**尺减到**2.0**尺，衣服都不能穿了，春夏秋冬四季服装淘汰了一大堆。

生酮饮食一个月后，又跟着老师逐渐开始断食，从断一天，逐步断两天，断三天，经历了神奇之旅。之前在我的记忆中，我从未有过一天不吃饭的经历，一两顿不吃就会饿的心慌难受，低血糖。记得几年前因为觉得体重偏高，想控制一下，晚上不吃饭，第二天早上出去锻炼，回来的路上发生了低血糖。心慌头晕无力，浑身冒虚汗，汗水顺着脸小溪一样往下流，一步路都走不成了，最后扶着楼梯，几乎是爬着上楼回家的，在家昏睡了一天，还落下了心悸的毛病，百般求医半年之久，才慢慢恢复过来。从此，一提节食减肥，我就心有余悸，心

理的阴影太大了。所以这些年只好任由体重逐步增高，脂肪像癞皮狗一样黏在身上甩不掉，照镜子的时候都不敢相信自己变成了这个土肥圆的大妈形象。

生酮饮食我轻车熟路的走了过来，断食的确有些发憊不情愿。因为中国是讲究吃文化的，“民以食为天”深入人心，备受熏陶的我有个嗜好：爱吃。出去旅游，走到哪里都爱搜罗当地的美食，一路吃去。我的好友翻看了我的拼多多购物历史，全是吃的，封我“吃货”！再说了，有病都是讲究吃好喝好，营养充足，哪还有不让吃饭的？我身体不好没准缺了哪种营养素，这是我当初的认识。一讲禁食十个有九个半人听起来都摇头。但架不住王老师每天精神抖擞的出现在讲课视频中，天天讲断食的好处，讲断食的理论研究出处，而且我们眼见王老师变瘦变帅变年轻有气质了，爱美之心人皆有之，估计每个学员都想变得年轻漂亮帅气，只是这些理念太颠覆我们原来的观念了，不敢相信而已。精神的力量也是很强大的，我听了王老师的一段时间断食课之后，也被鼓动起来了。那一天我自己一个人在家大扫除，早上没吃饭，不停的干家务，不知不觉，一直干到2点钟，一点儿也不饿，不瞌睡，有精神有力气。以前吃完中午饭就发困，不睡午觉就像害病一般。我一鼓作气，继续干活，一口气从早7点到晚8点干了13个小时家务，效率超级高，一天没吃饭，不饿也不累。这件事太令人诧异了！没有明显异常反应，我就继续大着胆子继续断食，下着雪跑到郊外骑车，爬野山。三天没吃饭，还天天跑出去运动，把我爱人吓的够呛，看我的眼光像看疯子一样：“你想成仙”？我说，成仙不成仙，效果如何，试试不就知道了。他怕我一人半路倒下没人知道，只好陪着我出去跑。在这几次的断食过程中，我的身体发生了很大的变化，体重持续下降，加上前期生酮饮食，体重累计下降近30斤。我坐办公室不爱动，颈椎病和肩周炎严重，硬疼硬疼的，胳膊都举不直。经历78个小时禁食之后，忽然脖子和肩膀像冰融化一般，不疼不硬了，灵活自如。得了八九年的双手干裂湿疹如蛇蜕皮一般褪去干硬皮屑，长出健康的新皮肤。得过湿疹的人都知道多么难治，我跑遍了当地的医院，用了多种方案，也治不好。最后，医生说算了，别治疗了，得点小病，不耽误吃喝，干活带个手套。还有多年的顽症，脚气也好了。我惊喜异常，老师说是断食引发细胞自噬，消除了炎症，提升了免疫力。还有更多的惊喜在后面，我念高三时，可能是精神压力大，饮食不均衡引发了多囊卵巢综合症，念

大学期间省中医学院的老大夫给我看了几年也没治好，二十多年了，断断续续找了不少医生看，都是无功而返。**2015**年我吃一个医生给开的中药，拉肚子虚弱的走不成路，痛苦异常。之后我下定了决心，反正也生了儿子，上帝让我爱咋咋的，我从此死心，有闲钱出去玩去，绝不再因此求医问药了，让疾病与我共存吧！没想到这个多年的疾病居然也被改善了。

这边微信群内的学员们都在练深呼吸，练肌肉，做阻抗运动，效果喜人，我也捡起以前练过的太极拳，继续锻炼。我都不好意思告诉别人自己练过好几年，别人讲气息运行到哪个部位，我只是手部感受过，其他的很少感受，眼巴巴的看着别人行云流水一般，我打的硬邦邦，天赋也差，身体也不好。老师耐心教我不少，我都觉得惭愧。他说的那些，我除了身体酸疼，其他的感受很少。**2021**年**8**月份我又一次跟着王老师深度禁食，我做了水禁食**5**天+**4**天蔬菜禁食。中间因为细胞功能差，几次浑身无力，头晕的摇摇晃晃，我只好拼命拥抱深呼吸，每当无力时，就停下深呼吸，忽然力量逐渐起来了。平时我练习陈氏老架一路最多三遍，一遍近**20**分钟，那一天我练习了**10**遍还不累，关节灵活，肌肉不酸疼，身体轻快又灵活，我简直不敢相信自已，怕继续练下去伤着膝盖，练了**10**遍吓得不敢再练了。以前总是觉得身体沉重，膝盖酸疼，老师要求我再伸展开一些，我浑身又累又疼，眼里含着泪花也完不成动作。这次的深度断食，勤练深呼吸，每天深呼吸的时间累计有**2**个小时，反正得空就深呼吸，觉得全身经络通畅多了，原来我的腹部发凉，曾经艾灸过，火疗过，都没有完全改善，深呼吸改变了我腹部发凉。我也终于体会到了行拳中随动作气息的配合，呼气时能感受到一股发热的气流顺着四肢一直流动到手梢和脚。周围的拳友说我这段时间的练习进步特别明显，看起来体能提升很多。

写到这里我更加感叹三视角智慧的伟大，万物可以互相通融。我属于干什么事情就一门心思专心做的人，可是效果并不如想象中的那么好，自己还不知道为什么。记得当年和我一起练习太极拳的一位大姐，她以前练过气功，后来又来和我们一起学太极拳，她练习半年后，效果特别好，身体也强壮起来。每当她眉飞色舞的给我分享的时候，我羡慕不已，可是自己却练不出什么。现在想来那位大姐是有气功的基础，善于用气息，练太极拳无意间走了巧路。其他拳友也邀请过我练练气功，我总是婉言谢绝，专心练习自己的陈氏太极拳，以后

我也要接受别人的邀请一起练习一些气功。其实这种思维的人，不止我，还有很多人，不善于类比通融。一叶障目不见泰山。多少人在学习的路上苦苦追求，不会从其他地方类比，获得新的思路，却不知从别处也能曲径通幽，获得柳暗花明又一村的效果。

《三视角逆龄大健康2》

欧阳涌

从加入三视角大健康逆龄群以来，真正做逆龄实践是从今年的4月17日开始，一直持续到7月14日，将近三个月的时间，我每天都会做深呼吸和各种有氧&无氧运动，比如跑步、爬楼引体向上、俯卧撑、仰卧起坐、踩水车、剪刀腿、平板撑等，另外我的饮食以低碳为主+定期断食，再加上补充细胞营养素（主要是婕斯沛泉、AM/PM）。经过这段时间的实践，我的收获主要有三点：

1. 体力大增。一开始一次只能做3个引体向上、30个俯卧撑、1分钟平板撑、100个踩水车/剪刀腿，后来提高到10个引体向上、80个俯卧撑、3.5分钟平板撑、700个踩水车/剪刀腿。另外，以前爬楼就气喘，爬7楼中间都要休息一次，但后来爬21楼也变得很轻松。
2. 过敏性鼻炎基本痊愈。逆龄前早上六点左右起来都会打喷嚏，并会不断地流清鼻涕，直到吃完早餐后才会有好转，而且白天在空调房里也很容易流鼻涕，一般一天左右就要用完一包抽纸，垃圾篓里全是我擦鼻涕的纸巾，但逆龄后，这些症状全部消失，不但节约了纸巾，与别人一起吃饭时，自己和对方都舒心了很多。
3. 真正明白了幸福需要舍己与付出，而不再停留于头脑的认知。低碳饮食和定期断食让我亲身感受到什么叫舍己——看到超市、小吃摊、餐厅里各种琳琅满目的美食，但只能看，不能动手，更不能动嘴。因为能够舍掉自己的私欲，抵挡美食的诱惑，短短三个月，我身体上的很多炎症都消失了，比如口腔溃疡、湿疹，还有困扰我多年的过敏性鼻炎，你能想象我有多么开心吗？

另外，这三个月持续的运动实践也让我感受到付出可以带来幸福。那段时间我正好在北京的一家培训机构上班，每天通勤就要将近三个小时，很多时候回来都是十一、二点了，所以一开始我是没有运动的动力的，三视角逆龄群成立的前三个月我基本都在打酱油。4月17日那天我也不记得是被什么触动了，然后就早起花了一个小时左右做深呼吸和核心肌肉运动，然后到公司大楼上班时又爬了21楼，结果那一整天我都精力充沛，要知道以前可是每天都昏昏沉沉的哦。那天开始我就发现，要想轻松、要想精力旺盛，就要付出辛苦的汗水啊，而且工作越忙越要舍得花时间运动（当然需要大量体力劳动的工作除外）。

P. S. 最近听了老师对便秘的三视角解构，通过实践，很快困扰我几十年的便秘问题也被解决了。王老师的三视角大健康智慧真是神了！！！！

如果你也有与我同样的问题，或者想减肥，或者只是想让身体变得更健康，请赶快报名加入王老师的三视角健康群哦！

《三视角逆龄之道祝福我的生命》

河源 李昕

我今年39周岁，从年初2月底，经过100天左右三视角逆龄实践，我的身体发生了巨大的改变，远远超出我的期待。

一、体重由严重偏瘦增加到正常水平。我的身高是168cm，体重却只有50kg，我一直希望自己能增加体重，但多年来难以突破，十分苦恼。没有想到参加三视角逆龄实践，仅2个月时间，体重就有明显的提升，持续增长到56kg。而且由于这段时间我的体育锻炼比较多，所以体重的增长以肌肉为主。

二、持续的俯卧撑和引体向上训练，使我的身体变得厚实，这让我颇为欣喜。

三、过往我的腰背不能挺直。由于胸部发育有些许畸形，挺直胸会令我呼吸困难，因此我多年来一直含胸弯背，体型不佳。经过深呼吸结合扩胸训练，我竟然可以挺直胸背，内心

狂喜不已。

四、身高竟然也长了3公分，我猜想这跟胸背的挺直有关系。

同时，由于持续地锻炼，个人的体力提升很多，以前引体向上一个也做不了，但现在可以做10个；俯卧撑以前可以做十几个，而现在可以做四十多。

在进行三视角逆龄之前，我常觉精力不足，许多事情想做，却是心有余而力不足，因此内心十分沮丧。现在却是精力旺盛，使我对生命充满了信望爱。内心欣喜不断。

记得刚刚进行三视角逆龄之道时，王德生老师对我关爱有加，亲自示范和指导我如何做深呼吸训练。同时由于我的身体基础非常差，王老师就根据我的情况，教导我做一些最基础的训练操，比如徒手举双手。我以前看不起这样的运动，觉得运动的强度太低，达不到训练的目标，可是没想到连续举五六十下后，我的双手就酸到举不起来，我就谦卑下来好好做这套动作，十天半个月过后，我感觉身体的力量多了很多，胸和腹都紧绷起来，很有力量感。

饮食也是三视角逆龄之道非常重要的部分。我们在王老师的指导下，阶段性地进行生酮饮食，阶段性地断食，结合耐力型和力量型的体育锻炼，我的身体一点点地被改变。三视角逆龄之道，既不是单纯的饮食调整，也不是单纯的体育锻炼，它是一套系统的身体成长科学指导。比如对生酮饮食，王老师从科学的角度，揭示长期生酮饮食者，会给身体带来巨大的危害，这些都是单视角带来的“执”。

非常庆幸参加三视角逆龄之道实践，我将继续践行，期待身体素质和健康有进一步的提升。期待三视角逆龄给更多的人带来祝福！

《三视角逆龄大健康3》

李佳城

逆龄之前的佳城一直有口腔溃疡，这种溃疡发作频率越来越密集，伤口越来越深，此起彼伏，严重影响他的正常休息和饮食，如果没有坚强的意志力，一般人都会崩溃的，作为他

的太太也常常被他口腔的溃疡面给吓到，使用洋枪土炮，都不见好转。

佳城的眼睛常常干涩。浑身发痒，一抓一挠浑身都是红色的印痕。脚底脱皮，严重的时候一脱袜子会飘雪。。。。。

逆龄开始前佳城没有什么运动，最多就是清早或晚上和我一起到楼下散散步。大家看到他的第一印象就是“瘦”，走路驼背弓腰被我常常诟病唠叨也总是改不了。。。。

佳城不爱逛街，也不爱吃零食，走到哪里直奔目标，但是只要路过面包店，他的脚和眼就好像无法移动，喜欢面包蛋糕这是他的软肋！饮食上多年来以素食为主，几乎不吃肉，浅表性胃炎和支气管炎常常不请自来做客几天。

逆龄开始，我家的客厅变成佳城的健身房，一条新的紫色健身垫，由于他持之以恒每天在上面运动已经磨出一个人形的坑。从学习腹式呼吸到现在的深呼吸，每天早上在垫子上，晚上躺在床上，他都在练习深呼吸和憋气。逆龄初期左肩摔断裂，从医院回家就天天躺在垫子上拉筋、仰卧起坐、俯卧撑、平板练习。。。功夫不负有心人，可以蹲20-30分钟马步、可以弯腰贴地。。。，柔韧性已经超过我；三个月不到医生说可以骑车，多大太阳他都出去骑行几个小时，有段时间晒得像是一个非洲人！

我家的灶台上开始有鱼有肉，为了支持他逆龄，我们的油换成了橄榄油椰子油，没想到佳城竟然买了大肥肉自己熬制猪油，刚开始简直无法接受，我不能闻这个味！不是一家人不进一家门，最后我还是同流合油了！

关键是从逆龄前开始买的米面，就没有动过，有的送人有的就忍心丢弃。我妈妈是山东人，喜欢吃面食，以前每周给我们烤饼送过来，这半年，就只能过手不过嘴。路过面包店佳城如入空城，这个阶段他几乎没有吃什么碳水。人人见他都说他壮了、气色好了！

我爱吃甜食巧克力，以前他和我一起吃，自从逆龄，我们家的糖和巧克力全部送走！

重点是佳城的口腔溃疡没有吃药没有刻意用什么方法，完全消退！他开心我比他更开心！就算偶尔造访，也是匆匆来匆匆走！他的脚气和脱屑也不治而愈；从逆龄到现在，没有吃碳水，胃口竟然比之前好很多，不知是不是大块吃鱼大口吃肉的原因，他的体能增加体格也发生变化，有一天在外面办事他来接我，远远发现有个三十岁左右的男性玉树临风、昂首

挺背的走过来，走近，原来是过去虾米背的佳城，这是憋气憋成的吗？从那时开始几个表亲——浅表性胃炎、支气管炎都没有再登门寻亲。佳城体力增加、视力也有改变，不会像之前总是揉眼睛，眼睛清澈了很多。

奇妙的是体能也增加了，佳城的心境也和以往不同：乐观了、幽默了。。。感受到生命的活力在他的身上散发。。。

这是我的先生按照三视角逆龄之道和听从王德生老师指导之后发生的一些小小变化，谢谢王老师的引领。现在我和佳城一起逆龄，我们盼望逆着长，在三视角逆龄操练的过程里和同道人一起经历分享！

《三视角逆龄大健康4》

暖林

我是暖林，今年41岁。

去年11月王老师开启三视角大健康课程时，我没有第一时间报名学习，当时以为不过是又一套理论课程而已，早学晚学都差不多，那段时间我正努力补课学习包括西方艺术、西方哲学等其他三视角课程，心想暂时没有时间学习大健康，经济上也不宽裕，所以没有交费报名学习。

但随着王老师在黄埔学员群里对大健康剖析的深入，我慢慢认识到三视角大健康课程的重要性。其实，改善健康是我多年的痛点和苦恼，尝试过很多方法，花费了不少钱，可是体检报告每况愈下，犯困多年没有多大改善。

抱着王老师的健康课程多少能让我改善一下健康状况的想法，去年12月2日，我报名参加了。压根没想到，这次报名学习实践，将成为我人生一个极为重要的转折点，帮助我实现生

命的逆生长。随着王老师和学员们实践效果显著，三视角大健康课程，后来干脆改称三视角逆龄大健康。

参加学习之后，一边补课王老师前面的大健康课程，一边减少碳水化合物的摄入量。于12月中旬以生酮饮食开始，然后依次逐渐过渡到16:8轻断食、24小时断食、48小时断食、72小时断食。在72小时断食期间，单日骑自行车37.7公里，这是我第一次骑这么远距离。

在我参加学习一个月左右，我的体检报告提示c肽和胰岛素指标异常，后来测了饭后2小时血糖值达到9，再结合近几年的体检报告分析，我已经光荣地迈入糖尿病前期队伍了，而且身体很多慢性炎症，健康危机一触即发。幸好我参加了逆龄实践，了解到这些问题以及多年犯困，跟我从小就吃过量的碳水化合物有很大关系。

深呼吸、断食、运动，逆龄实践到2021年1月底，我复查c肽和胰岛素指标都正常了（虽然医生说只需要查其中一项，但为保险起见我两项都查了），而且精力体力大大提升，犯困情况大大改善。当然，这时王老师及时给予了提醒，告诉我这是在生酮饮食状态下取得的，如果没有建构足够肌肉，恢复碳水化合物的摄入之后，很容易反弹。

我身高170，参加逆龄实践之前体重60公斤，体重最低降到54公斤，后来加强力量训练和调整饮食之后，目前体重恢复到60公斤，但肌肉增长一些。俯卧撑从一次做不了10个到最多一次做20几个。身体状况明显改善。

虽然我的左脚踝老伤和身体左右肌力不平衡制约了我的增肌速度，但通过这不到一年的逆龄实践，让我看到了重回青春，乃至超越年轻时状态的希望。

逆龄实践已经成为我生活的一部分。以后，我将根据自己情况把深呼吸、饮食管理（包括断食）、运动随时调整、合理搭配，将逆龄进行到底，祝福自己和家人朋友。

《三视角逆龄见证4》

李秋金

自从跟随王老师学习三视角智慧已经快四年了，三视角智慧真的太美妙了，我无法用言语能表达。总之给我的生命带来了无穷的力量和改变。颠覆了我以前很多的思维模式。给我带来了太多的惊喜。

去年的12月1号王老师发起一场用三视角智慧进行身体逆龄实践的时候，我非常的兴奋。因为我也想将三视角智慧用到我的身体健康上，用身体实践来见证三视角智慧的威力。正好还有一大群三视角学员也跟随老师一起实践。这样能让我更加有信心坚持。没开始之前我想这一定会有很大改变，因我相信三视角智慧。我想每一个人的改变一定会不一样。因为我发现三视角智慧学得好的学员，他的生命的改变大大不一样。还有一个最重要的原因是，我现在已经退休在家里了。我还有很多事情想要去做。如果没有一个健康的身体，一个年轻态的身体，我是没有体力去做的。对我来说，在这个时候我能够有个身体的逆龄，是太及时也太宝贵了。

我是2020年12月2号正式开始逆龄实践。当然王老师首先带领我们学了大量的关于健康知识。这些都是我们平时没有听到过的。很多都是一些诺贝尔学家的最新理论。如我第1次听到生酮饮食这样一个理念。第1次听到断食产生细胞自噬这样的理念。还有就是学习了各种深呼吸。各种运动的不同作用。各种饮食方法。最重要的是用三视角智慧解构了他们理论，又建构了我们三视角逆龄理论。在开始时我的体重是在118斤。到2月9号的时候就减到了106斤。相当于是减重12斤花了68天而且没有任何不良反应。2月10号过年，大家知道的，美食太多。不过因为有理念的改变。也就懂得如何去合理吃了。我看了下记录，到二月二十号也就重了0.4斤。最重要的还有4个不达标的指标都正常了。身体整个体能有很大的提升。我中间不休息可以走到3万多步都非常轻松。并且是在48小时断食没有吃东西的情况下。

具体方法当然不是一句话两句话能说得清楚的，大家有需求的可以找王老师。我总结有三点。首先从老师那里有学到三视角健康理论。这样在实践之中就有理论指导方向。第二是相信三视角智慧的威力。所以有信心坚定不移的去实践，并且有安全感。第三是每天在老师的指导下看到一起实践的同学们惊人的改变，更坚定了我的信心。现在三视角逆龄方式成为了我的常态。非常感恩遇见了王老师，遇见了三视角智慧。

《三视角逆龄见证5》

少敏

首先要感谢王老师的带领，把三视角智慧应用到心身灵健康，开启了我们的逆龄大健康之旅。

以前很多时候我的体重是80公斤以上的，虽然平时挺爱好运动，但对饮食和体重的控制还是很任性。去年12月第一个周末开始就跟随王老师实践，并不是简单的减肥，而是三视角智慧指导下的逆龄实践。在此之前根本没留意过生酮饮食，断食，深呼吸和很多相关健康知识。由于在三视角健康群每天有老师的亲自带领和大家的实践交流，一群人一起练可以相互鼓励，也被取得的进步激励，很容易坚持。第一个月就很轻松地从75公斤减到65公斤，第二个月减到60公斤左右，以后就基本保持在62公斤以下，并在努力增肌训练。俯卧撑从最初的6次可增到3组20次，引体向上从一次拉不上到可轻松做10次。腰围从90公分减到80公分。裤子，皮带和T恤都太大了，需要重新买。合身的T恤从XL变成L了。由于逆龄大健康是有三视角检验的，深呼吸，运动和断食三个视角都兼顾，在不断学习三视角健康知识后实践中也能体会到很好的效果。BMI在21左右后，随着肌肉的增加，现在每天吃不少，很容易控制体重，注意蛋白质，糖和脂肪量的搭配，实现了光吃不胖，还在继续不断学习和实践体会中。

感受比较大的是王老师总能用三视角看到我们看不到的东西，引领我们去探究和实践，让我们自己也能去体会到。相信三视角大健康逆龄之旅还会有更多的应用成果。

《姗姗来迟的见证人》

分享者：秦 莉

我是秦莉，王德生老师的夫人。可我真的很愚昧无知，老师2020年12月1日就开始了三视角大健康逆龄课程的讲解、应用和实操，陆陆续续有很多的学员和家庭加入这一实践活动，他们收获了健康和逆龄的漂亮见证。我呢，也时有操练，体重也降了4公斤，可是我并没有像德生老师那样有令人惊艳的结果。我完全是自己打败了自己。缺乏恒毅力，是失败的唯一原因吗？用德生老师发明的三视角智慧本体论来解释我为什么败下阵来了，就是我闯进了视角盲区！三视角逆龄大健康，德生老师一开始就着重讲清楚了哪三个视角：细胞营养素、健康饮食、运动。而我，仅仅是在细胞营养素上下了血本。而健康饮食没有做到位，运动更是三天打鱼两天晒网，想想真是有过之而无不及。

老师生酮饮食阶段，我也吃一样的食物，却没有减少或不吃主食（淀粉类食物），每天老师在cctalk和zoom上的课程也没有真正细听细品细行，就像从前读书一样吊儿郎当的。三视角逆龄健康实践结果我是晃荡了大半年，视力和眼痒没有一点改观，痔疮越来越严重，今年五月还生了一场疱疹，近一个月疼痛难忍，自身免疫力拉响警报，着实让家人担心。

2021年8月，德生老师的人学81宫格出来了。期间对心理学的几大门派作了详细讲解和解析。我全程认真学习了，心开始了破冰之旅，内心涌动的那种无法言说的激动，真的没法形容，就像那些年恋爱吧，感觉还真像呀。随后，老师又招收了八位博士生做心理学研究。文学疗愈这个主题，我一直在思索，文学与心理，如何去阅读人及人的心理活动呢，在文学或文艺作品中如何深度诠释呢？直觉告诉我，一直苦苦等待的大智慧不就在我的身边吗？不在砌墙的书堆里，不在胡思乱想的意念之间，而是要有智慧的引领，而我没有智慧，缺乏寻找智慧的心。为此猛然的醒悟，我哭了一场，酣畅淋漓呀！接下来，我没有放过任何一场zoom课程。自然，要想在我跨过50的门槛后，再想要做年少时就痴狂的梦，没有一个好身体，无论如何是进行不下去的。

使命就是目标！目标就是方向！于是，我从八月开启了三视角断食疗法。

首先，饮食尽量做到健康饮食。减少或不吃主食（淀粉类主食），三餐后不再吃零食，坚决不开冰箱。水果，尽量只吃富含纤维素的水果，一天两次。其次，我重新调整自己吃营养补充品的量和种类。最后，认真实行断食计划，循序渐进，不急于求成。一周从断一顿，到断12小时、16+8小时、24小时、36小时、52小时。运动固定下来，一天的运动量一定要完成。开始室内跑步，每天坚持40-45分钟。一周一次12公里徒步。一日数次深呼吸，每次

时间从两分钟逐步增加到五分钟左右。深呼吸配合提肛操，对肛垫的自体亏损大有裨益。德生老师为此专门讲了三次zoom课程，也是为了帮助和我一样备受痔疮之痛的人儿。

附：最近一次断食期间的二顿蔬菜汤图片

断食43小时，后补充了少油的蔬菜汤。

断食50小时后，补充了第二顿少有的蔬菜汤

添加蔬菜汤的目的：补充盐、维生素和矿物质。补充加盐的蔬菜汤，可以保持体内电解质平衡，不因断食而致体内电解质紊乱，给身体带来伤害。

初尝获益三视角断食疗法：

- 1、激发体内细胞自噬，消除体内炎症，同时身体分泌生长激素，逆龄健康。

（图示：断食期间身体内的奇妙变化，科学家给与的数据分析）

最近一个多月，我的眼睛不再奇痒难耐，视力有一丝丝改善，可以不用戴眼镜吃饭，痔疮出血得到改善和疼痛缓解，大便成形。

小腿抽筋缓解下来😓

2、断食✚运动，燃烧腹部脂肪和内脏脂肪，减掉多余的脂肪，保持健身目标。

我的体重从54.8下降到53.7。

3、期间继续细胞营养素的补充。沛泉一天一包，ampm各两颗。

首次断食，体质好、年轻的可以不用营养素，后续一定要用。道理，德生老师在课程中已经反复强调过，就此打住。

我真诚的盼望大家来认识来了解和实践三视角逆龄大健康，目前疫情之下，很多人提说财务免疫，其实我们身体的免疫力更加重要。身体是革命的本钱啊！而健康密码就在我们自己的身体内部，三视角智慧就是哪一把解开密码之匙。信就是所望之事的实底，是未见之事的的确据。信，就蒙福。

收录于合集 #三视角智慧 100

上一篇

王博士免疫力公益大讲堂（30次）

下一篇

123原理剖析本体论27官格

[阅读原文](#)