

胰岛素阻抗三视角解读

原创 王德生, 黄埔学员 华智慧泉 2022-04-14 14:13

收录于合集

#三视角智慧 15 #健康 7 #糖尿病 1 #胰岛素阻抗 1

【黄埔学员：刘月、何丽霞、陈玉洁、贺培林、翟文颖、孔凡鹤、陈晓艳
（视频整理）】

本文为2020年12月2日王德生博士分享的《胰岛素阻抗三视角》视频直播课程整理。
（文章尽量保持“口语和对话体”。）（括号内蓝色字为三视角学员互动内容）

【课程摘要】

本系列课程是老师得知黄埔学员家属最近查出患有糖尿病后特意开设的。

本课程开始，老师带领学员探讨打胰岛素和运动能否有效地降低血糖，使糖尿病患者恢复正常，结论是否定的。因为打胰岛素和运动是矛盾的，结果是胰岛素越打越多，患者的脂肪肝会加剧。所以糖尿病患者需要控制饮食，不能依赖打胰岛素。

我们常误以为肥胖是因为吃脂肪造成的，身体的科学告诉我们真相：肥胖主要是因为吃糖及碳水化合物过量造成的。

II 糖尿病的本质是胰岛素阻抗，起因不是因为胰脏器官受损引起的胰岛素分泌不足，而是细胞的阻抗。肝脏细胞的阻抗、肌肉细胞的阻抗、脂肪细胞的阻抗是胰岛素阻抗的根源。

生酮饮食和断食对提高肝脏细胞、肌肉细胞、脂肪细胞的胰岛素敏感性非常重要，是糖尿病人实现逆转不可缺失的视角。肝脏细胞、脂肪细胞、肌肉细胞的活性，是实现糖尿病患者逆转的关键，特别是脂肪细胞的活力对降低血糖至关重要，不可忽视。

糖尿病患者的希望在于要恢复身体三类细胞的活性，按照身体细胞已有的那个正常的道，正常的智慧去生活。

【关键词】

糖尿病、生酮饮食、细胞自噬、胰岛素阻抗、肝脏细胞阻抗、脂肪细胞阻抗、肌肉细胞阻抗、断食、细胞活力

【导读目录】

一、胰岛素与运动的矛盾

二、肥胖的原因是吃糖太多

三、胰岛素阻抗的根源是细胞阻抗

四、生酮饮食和断食对糖尿病人的作用

五、脂肪细胞的活力与糖尿病的关系

六、三类细胞的活性与糖尿病逆转的关系

七、问题解答和学员分享

八、总结

九、视频整理学员感言

一、胰岛素与运动的矛盾

你们好！

（老师好！）

YY，你家里也有糖尿病吗？

（我爸爸是糖尿病。）

那几乎每个家庭都有糖尿病。

（他得了有两三年，现在就是在打胰岛素呢。）

多大年龄？

（67岁了。他得了没有多久，就是我当时在山西的时候得的。）

我父亲没有糖尿病，但我父亲有老年痴呆症，在80岁的时候。到了80岁以上的话，很多东西就很难说了。是吧？

（对、对。）

有时器官本身就有问题了，那60几的话，应该还不是器官的问题，不是胰脏的问题。

（嗯，他应该是那个，可能是我哥哥那段时间出了点事，他特别着急，那几天都睡不着，后来就突然就得了糖尿病。而且，他前面几年比较能吃嘛，在家里面，我妈妈不吃的，都给他吃了，他吃得多。）

其实是这样，早在他出现这个问题前，就有胰岛素阻抗了。知道不？

（嗯，应该是。他吃得都比较多。一直在吃。）

其实他已经有胰岛素阻抗了。他吃得多的话，就要活动比较多，要干活。像我父亲，吃得多，干很多活的话，就没问题。如果他不活动，又吃得多的话就不行。你看那农民，以前他们干活的话，太阳一出来，就赶紧出去了，每天累得要死啊。你看他消耗的东西、消耗的能量，就是他吃进去的，全部都给消耗了。知道不？就没有存起来了，知道不？

（嗯。）

现在的问题是什么？就是存库太多，就是能量的存货太多。

（以前他运动量比较大，后来退休了就没有那么大的运动量了。）

那个跟他以前没有关系的，知道不？

（对。）

这个糖尿病，有时候，我们把它叫做“富贵病”，就是因为你吃进去的话，没有及时燃烧掉，就给存起来了，就像那个机器一样，是不是？

（是。）

就是机器你放很多油进去，然后有一些存在那里了。

（对，他现在每天的运动量，走路至少走一万五千步的样子，但是吃还是吃很多的。）

那就是我们的问题了，中国人认为吃跟糖尿病没有关系。就像我妈妈他们认为，如果吃点药，然后又能照样吃，那样的话，才是“幸福人生”。

（对、对、对，哈哈。人如果不能吃了，就太没有意思了。）

那其实，不是不能吃，其实你是可以照样吃，但是要吃得不同，明白吗？你看，这就是什么？这个因为你如果是打胰岛素的话，那纯粹是外源性嘛。是不是？

（嗯、嗯。）

纯粹地外源性的嘛，它对于你的内在没有多大的改善，如果你内在性的东西不改善的话，你外源性的东西还是很多的话，还是没有多大用。是什么意思呢？我们不是有个三角形吗？

什么意思呢？你看，这是运动，呼吸系统；还有消化，还有什么呢？我们拿这个东西来分析，这里是激素：胰岛素。（见图1.）

现在的问题是什么？比如说YY的爸爸，你只看到两个视角，胰岛素和运动。如果你不改变消化系统的话，那这两个是不是矛盾啊？

（是的。）

你看看，想象一下，这个矛盾是什么？

（123原理的矛盾。）

如果你跑步，又打胰岛素，但是你不改变你的饮食，这两者之间是什么问题呀？

为什么只考虑激素，就打胰岛素；那边就只运动，会造成什么矛盾呢？大家知道不？为什么我们要通过消化系统才能改变他的矛盾呢？你会发现，这里会进入一个恶性循环，知道不？

（老师，你是说，运动和打胰岛素这两个会进入恶性循环，是吗？）

对。你看，你越运动的话，这个细胞里面，是不是要越多的糖进去，反正是要烧东西，是吗？

（对、对。）

但是你仅仅运动的话，你没有改变胰岛素的阻抗。如果你没有改变胰岛素的阻抗，那怎么办呢？越运动的话，就会要求更多的胰岛素来。那胰岛素越多的话，就把胰岛素阻抗越增

强了。懂吗？

（对。）

所以，最后你会怎么样？实际上你运动的时候，打完胰岛素之后，这里面的血糖量可以多一点点。然后呢，你可以运动一点点，但是运动到后面就会很累。YY你可以问问你爸爸，运动到后面就很累的。他就必须等待下一个胰岛素赶紧来。知道不？

那么他会引起一个什么呢？就会引起胰岛素越打越多、越打越多。懂吗？为什么呢？因为你这边没有改变碳水化合物，就是那个糖啊，你还是源源不断地吃。

（对。）

这个你们是不是很难明白，为什么要控制糖的进入呢？因为这里隐含了一个什么呢？因为胰岛素的阻抗不是一个视角，还有一个肝脏的阻抗。

（老师，是不是继续吃的话，那些糖就会进入到肝脏里面。）

对，就会堆积在肝脏里面，就是那个肝脏要清空。

（那个最难了。）

是啊！所以要一段时间。其实也很简单。原来是你乱吃，乱吃出来的，你怎么可能不经
过吃的调整再回去呢？

（是的、是的。）

这是不可能的。你是从哪里来的，怎么可能把以前走过的路绕过去呢？

（好像就是你欠多少，要还多少。）

这样就是你原来吃得多，运动得少，你吃的东西，都堆积在肝脏那里。

是什么意思呢？比如说，我们坐着吃东西，那我们吃下的糖，进入到我们的血液里面。我们血液里面的糖是不能高的。有三个地方把糖运走。一个是运到肝脏那里，如果你有很多的肌肉，你又不不停地运动，那个肌肉就随时会问你的血液要血糖来储藏。知道不？这个就是肌肉。如果你没有什么肌肉的话，就没有地方储藏。

那如果你的肌肉存满了，肝脏存满了的话，就会存到你的脂肪里面去了。这是很有意思的。

那什么情况下才到脂肪组织呢？肝脏本身只能储存一定量的糖，剩下的转成脂肪，肝脏具有这个功能，很有意思的。

一般情况下，这个脂肪是不容易堆积起来的，明白吗？

（嗯、嗯。）

二、肥胖的原因是吃糖太多

所以呢，你如果不胖的话，想胖还不容易。但是你一旦胖了想瘦回去也是不容易。知道不？这就告诉我们胖子很难改变成瘦子。为什么呢？如果要变成瘦子，这个脂肪要变成什么

呀？正常情况下，脂肪要变成血糖，燃烧。脂肪直接变成糖原是很难的。脂肪要分解成为甘油和脂肪酸，回到肝脏那里，由肝脏变成葡萄糖，知道不？

所以你看，这是很有意思的。哪些地方的脂肪比较容易呢？如果这些脂肪在肌肉里面就比较容易，脂肪如果在肌肉里面的话，那么肌肉动一动，那个脂肪就可以直接进行消化。知道不？

（老师，那个肚腩肥肉是不是很难减下来？）

对，肚腩是很难减下来。

（对，那个肚腩不是肌肉的，那些人去练几块肌是算什么呢？）

那个对肚腩的效果也不是非常的好。消肚腩最好的效果是什么啊？就是断食。以后我们要讲的，间歇性断食。

（好像我之前听说过日本人断食做得挺好的。）

Intermittentfasting，这个就有点意思。我越研究糖尿病的话，发现内容越来越多，那些自相矛盾的说法也越来越多。对我们整个饮食的结构啊，所以这个时候才有意思。有矛盾才有意思，那这个矛盾才有三视角的用武之地。知道不？

你看，我们首先讲这个确定的。当你吃下食物的时候，其实不管你吃什么食物，胰岛素都会分泌一些。你还不能说，你吃糖，或吃什么东西。就是吃糖—碳水化合物，分泌的胰岛素是最多的，其他的比较少的。知道不？

那你吃进去碳水化合物，马上就有胰岛素分泌。它就会检测你的血糖高还是低，那如果你的血糖高到一定程度的时候，胰岛素就会起作用，就会搬运，一部分就会搬到肝脏里面。它看你的身体运动状况。知道不？懂吗？

有些人吃完饭后坐到那里，或者去睡觉，那你看它会搬到哪里？它绝对不会搬到肌肉里。如果你平常是喜欢运动的，你吃完饭之后呢，下午要去运动的，身体是有记忆的，你看，它可能会搬到肌肉里。

那如果搬到肌肉里面，你们是有感觉的，比如说你要是干活干得很累了，然后好长时间没有吃，这个时候你就会感觉肌肉里面没有力气。是不是？就好像要把手指握上来都没有力气，那个时候就是什么？就是你肌肉里面的肝糖不多，知道不？懂吗？

（老师，好像低血糖也会有这个，就是肚子饿得手脚发抖的情况。）

对，就是肌肉无力嘛。

（嗯明白。）

对，那么这个时候你会发现你稍微吃一点的话，手上的力一下子就恢复了。

（回来了。）

就是说你的肌肉里面储藏的糖原很少。知道不？如果你本身就不怎么动的人，那也不必要存那么多到那里面。知道不？所以你如果肌肉不怎么动的人，它也不会存在这里，那它会存在哪里呢？

（存在肝脏里？）

那它就存在肝脏里面，那肝脏里面存满了的话，最后就存在脂肪里面去了，就是脂肪细胞就把这个糖变成脂肪。

它会把糖变成脂肪，也可以把吃下的脂肪的一些变成脂肪，知道不？但是搬的量是很少的。

就是人体的脂肪的形成，大部分都是要由肝脏转成脂肪。肝脏把里面的营养物质转成了脂肪，就是说我们的脂肪组织，它不会直接从你的消化道里面去搬脂肪，比较少，懂吗？就是你吃的脂肪不会变成脂肪，YY你应该有感觉吧？

（是的，基本不会变成脂肪，）

可以试一试，就是你一个月全部吃肥肉，你也肥不了，知道不？哈哈，这就告诉了我们什么啊？这就告诉了我们，就是说脂肪组织不是直接从消化道里面搬那个甘油三酯去合成脂肪。

（嗯，对。）

你看QL啊，再怎么样吃肥肉她也肥不了的，知道不？

（嗯。）

其实吧，吃肥肉的人，同时也会吃很多饭，没有一个人只吃肥肉不吃米饭的。懂吗？

（嗯，是啊。）

我们就常常搞错了，以为说他是吃了肥肉，所以就胖。

（我爸很爱吃肥肉，但他是瘦，很瘦啊，然后他还低血糖。）

你看，我们刚才讲了一个什么啊，不是说你吃了肥肉就会变胖的，如果要是吃肥肉变胖的话，很多人胖起来就很容易，是吗？

（是的。）

那么我们说要胖的话，实际上吃了肥肉的人，一般都要吃很多饭，这个我自己很清楚，就是一块肥肉要伴着米饭吃才很有味道。知道不？哈哈，懂吗？

就是肥肉拌着米饭还是挺好吃的，因为肥肉，脂肪有一点点甜味似的。脂肪和蛋白质一起吃，就是瘦肉跟肥肉一起吃才好吃，是吧？瘦肉跟肥肉跟什么一起吃，好吃啊？肥肉跟米饭一起吃，好好吃，知道不？你看肥肉跟米饭吃的话，有时我们吃饭就是放点盐，或者放点辣椒，然后放点油，把那个米饭裹成一团就挺好吃。是吧？

（嗯嗯，对。）

所以说胰岛素的作用其实是你糖多了，我就来搬。如果你糖少呢，你看，有另外一种素，但那个不叫胰岛素。就是这个胰脏分泌的，是反胰岛素或者叫做升糖素，那个有好多种。这个升糖素它就起反向作用的，知道不？

（也是那个内分泌的？）。

也是胰脏分泌的，胰脏有两种细胞，一个叫 α 细胞，一个叫 β 细胞， β 细胞就分泌胰岛素。但是降血糖的只有一种，就只有胰岛素，升血糖的就有很多种，知道不？胰脏里面分泌的，还有的不是胰脏里面的。比如说生长素，还有肾上腺激素这些也是升血糖的，如果血糖低的话主要从肝脏出来，因为肝脏就是一个糖库，肝脏里面的话可以存1.5公斤糖。

所以你现在就知道猪肝很甜，是吧？

（猪肝很好吃。）

猪肉也很甜，猪肉的肌肉里面有很多糖的。因为它不动嘛，猪都不怎么动的。你会发现不怎么动的猪，跟野猪的那个肉的嚼味，味道不同。不怎么动的猪，就是猪草喂出来的猪，那个肉油水很多，瘦肉很鲜嫩，很甜。因为它里面含有很多糖，瘦肉要很甜要什么样的猪啊？就是肥肉充分多的，肉里面的糖分多，吃起来才会比较甜。但是人的肉不是用来吃的，所以肌肉里面不能存很多的糖。所以你就知道，野猪肉咬起来的话都咬不烂。是不是？

（牛肉一般也咬不烂。）

三、胰岛素阻抗的根源是细胞阻抗

好，这个很有意思，所以胰岛素的话，它的阻抗是什么呢？就是糖尿病的本质是什么呢？就是Ⅱ型糖尿病的本质。

那么你看，Ⅰ型糖尿病是什么意思呢？就是胰脏有问题，那个胰脏根本就不分泌胰岛素。胰脏有问题可以是，第一个是生来就有问题；第二个呢？第二个是如果老了也会有问题。

所以你看到了八九十岁的Ⅱ型糖尿病，其实像Ⅰ型糖尿病。实际是器官老化，知道不？器官老化他又要吃很多，就是只是胰脏有问题，其他器官没问题，他的肠胃也很好，吃得更多，这个时候就有问题。那还有一些，比如遗传啊……。

总之，那个Ⅰ型糖尿病人数量很少，在全球糖尿病人总量不足5%。像这种的话，因为它不存在着胰岛素阻抗，它只是胰岛素缺少，所以这种的话就很好治，那就打吧，补充胰岛素吧。那如果是这种的话，反而不会出现什么重大问题。如果没有出现胰岛素阻抗的话。

那为什么胰岛素出了问题，糖尿病死亡的时候，都是全身长满了糖。其实现在你还没有看到一个说什么啊？把糖尿病通过打胰岛素治好了的，没有，很少。那最后都是什么？都是越来越恶化，越来越恶化。肉也烂了，心脏啊，各种各样的并发症。

那这里面就有一个原因，你想想，如果你的医学，把一个人治病，治来治去，治来治去，把一个人治烂了的话，这个是不应该的，懂吗？知道吗？

应该说，如果你治的话，吃药也好，打胰岛素也好，应该说，应该是治疗一段时间后，身体的健康指数要上升，是不是？应该要上升，比如说血液里面的胰岛素含量应该要下降，肌肉里面的脂肪应该要下降，脂肪肝要下降，是不是？脂肪的数量应该要下降，那这个的话才叫做健康指数上升，这样才叫做治病，才叫做康复。

但现在的话，我们具体的情况并不是这样的，懂吗？我不知道啊，至少我妈妈的身体情况并没有见得身体的情况越来越好。但是我妈妈的话，她是吃了沛泉这些东西。如果她只是吃糖尿病药的话，因为我们那里，跟我妈妈年龄差不多的，只是吃糖尿病药的话，那个什么啊？那个健康状况就是越来越差。

（是的，我妈妈就是糖尿病，她就是身体越来越差，越来越糟糕，身体啊，眼睛啊，眼睛越来越模糊。）

对，你看，我妈妈就没有这种状况，知道不？她就听了我们的建议，坚持吃沛泉，AMPM，都给她吃。

（我是2年前就让我妈妈吃，我妈妈觉得太贵，然后我哥哥不同意，他自己查百度发现里面含糖，就不让她吃，还跟我生气。）

其实不是说，糖尿病人一点糖都不能吃的。

（是啊，我妈妈跟我说含一个葡萄的糖分都不能吃的。）

其实整个糖尿病是一个整体的，它不是单项的治疗。比如说我为什么让我妈妈吃呢？就是沛泉精华它可以让细胞清空，它可以把整体的细胞活性增强。那活性一增强的话，那么胰岛素阻抗就会降低，知道不？它还有一个其他的功能，就是你晚上睡觉睡得着，晚上睡觉睡得好，晚上睡得好的话，那个身体的修复就很好，知道不？

还有啊，我妈妈真的是，她很有毅力，能坚持少吃。

（对，我以前去你家的时候，我看到地上有很多南瓜，就是吃南瓜。）

对对对，你看看，她这样少吃了淀粉，补充了沛泉，补充了这个营养的话，她的身体营养就没有出现多大问题，知道不？

更重要的是，把她的细胞里面的那个机器修复了之后，因为这个胰岛素阻抗的话，它跟细胞整体的质量有莫大的关系，知道不？因为最终是细胞阻抗嘛，知道不？你看，肌肉细胞阻抗，脂肪细胞阻抗，知道不？

你看，老人本来许多细胞功能就不行了，而年轻人吃很多糖都没问题。年轻人为什么吃很多都没有问题？因为年轻人本来细胞机器发动得非常好，然后呢，那些糖进入肌肉细胞以后很快就可以消耗燃烧掉，那肝脏细胞，脂肪细胞也可以运作。

老年人得了糖尿病什么都不能吃，糖不能吃，脂肪又不能多吃，蛋白也要少吃，那还怎么活呢？她总能量不够，她新城代谢就没有了呀。

（对呀，我妈妈今年就瘦了很多。）

像我妈妈她消耗的是脂肪，她精神是好的，你们有没有看见她精神状态是好的。你们有没有看到我妈妈说话很大声的。

（说话很大声。）

这就说明她的健康状况好啊，就是说我妈妈她可以吃。但是她刻意控制自己不吃，吃了以后消化也没问题，这个说明她的健康状况好。但是如果你要求她这个也不能吃，那个也不能吃，把总的卡路里减少之后，让她的肌肉都消耗了之后，那这个人身体越来越差，就非常容易感冒。我妈妈两三年都没有感冒了，知道不？这个很神奇了！知道不？

（对，有一段时间我妈妈就是。虽然她吃那个药啊，每个月都去查，还是有控制在那个正常指标内。但是我总是觉得她的身体是越来越差。）

这一种治疗方法把免疫力大大的下降了，知道不？所以，这些糖尿病的人，热天也怕冷，冬天也穿很多衣服，知道不？

（前几天打电话聊起来，她还说医生建议她卧床。我说怎么要卧床了呢？）

多大年龄了？

（我妈73岁。）

也不算大，知道不？

（不大不大，她大概是18年的时候，检查出来的。18年我不是已经认识Li姐吗，就她检查出来，我马上就买给她吃，结果她就没有坚持，就大概吃了两个月还是怎么样，然后又

不在她身边，又不能揪着她。）

我妈的糖尿病有好多年了，对，差不多十年吧。以前的话，没有吃沛泉的话，感冒次数多，知道不？

现在吃沛泉的话，基本上和我一样的，这几年，就没有感冒。为什么呢？就是我们抓得好，就是把她的细胞整体的质量提上来了，知道不？她的免疫力整体就上升了。

沛泉还有一个很好的地方，它可以抗氧化，强抗氧化，知道不？其实是这样，我妈当然现在也吃那个糖尿病的药，但是吃得很少，但是她控制得非常好，知道不？我们负责把她的细胞环境，给她筑好了之后，吃一点点药，它的作用就很大。所以整个人的精神、新陈代谢、健康指数，实际上还上升了，知道不？

（对，你妈妈现在都八十几了吧？）

对，她现在唯一的问题是，她那个腰不好，知道不？

（直不起来。）

对，现在我就给她吃BLU，治骨头的，骨髓啊。

（我妈还有那个高血压，她那个病是在一起的吗？）

一样的，跟我妈一样的。

（连着一起的。）

对，现在我妈的高血压也控制得非常好，非常稳定了，知道不？

（她也是要吃降压药吗，还是？）

吃，吃。但是她整个精神非常好，知道不？她现在大部分时间还是自己在照顾自己，知道不？

（我妈她就是高血压，就是很容易睡不着觉。）

现在我妈吃AMPM，睡觉也睡得好。我们治疗糖尿病，不能只是治糖尿病，如果只是治糖尿病的话，真的会越来越糟糕，知道不？

（对）

我们给她吃的这些，其实是从不同的角度给她的胰岛素阻抗减少，知道不？

（提高细胞的活力。）

对，提高细胞的活力，然后呢，加上她自己又控制饮食。

（还有什么，她还挺喜乐的。）

我妈妈的问题是什么啊？问题是她不能大幅度运动。如果她能够走路的话，那她什么啊？估计她的糖尿病马上就可以不吃药了，知道不？如果我们加上运动的话，我们就可以什么啊？就可以不吃药的。我妈开始就是很胖的嘛，知道不？然后，她自己严格控制，节食的时候，肝脏啊这些就慢慢的清空了嘛。肝脏里面的脂肪就清空了嘛。

（老师，这个节食一定能帮助到肝脏脂肪的清空？）

对，其实这是唯一的方法，知道不？

（这是唯一的方法。）

为什么呢？因为肝脏是粒子视角，是静态性的，静态性的储存在那里。你如果想要通过运动，把肝脏里面的垃圾清理出来的话，就要花很大的力气。

为什么呢？你吃的时候，它就进去了，懂吗？如果运动一下，把它里面挖出来一些了。但是呢，过了几个小时之后，你又吃得饱饱的，它又塞满了，懂吗？你就要大量的运动，就要跟年轻人那样的运动，知道不？

你要烧五千大卡，你吃四千大卡进去的话，这个时候要求你要有肌肉，知道不？

但是你想一想，如果你六十几了，七十几了，你怎么可能大量运动？除非你像上次八十岁秀肌肉的那个人。

（那是钟南山吗？）

对，我也决定成为第二个钟南山啊。大家看我的表现啊！

（好。）

就是我讲的第二个钟南山，就是我在医学上也要拿个奖，知道不？

（会的。）

对，然后我还练就一身肌肉，知道不？

（加油。）

所以，你不能说：我打了胰岛素之后，我还是照样吃。就是说，你是可以照样吃，但是不能再吃碳水化合物，你要换，知道不？我以后会讲，过一段时间会讲的。

四、生酮饮食和断食对糖尿病人的作用

（老师你说的那个人叫SARA。）

SARA冯，我以后会讲生酮饮食。就是断食啊，我会给大家介绍诺贝尔奖，细胞自噬，还有间歇性断食，这些都有著名的医学期刊上面的文章。为什么断食能够激发细胞自噬？为什么断食能够对糖尿病进行逆转，知道不？

SM如果能够把血糖控制了，可以逆转，他很年轻嘛，要有信心。通过断食、沛泉、运动，我觉得在两三个月之内，就可能把它搞下来，知道不？

（好的。）

就是完全逆转过来，通过合理的断食。

（然后我爸说，他那么瘦，让他多吃点吧，多多少少吃一点。）

可以吃，但是不能吃触发胰岛素分泌的那个了，知道不？

生酮饮食它有三个东西：优质脂肪、适量的蛋白质、少量的碳水化合物。碳水化合物可能只占百分之十左右了，知道不？然后，再加上其他的，知道不？

你要吃多少，根据你的运动量，知道不？你吃进去的，就是大量的运动的能量，要从脂肪来。

首先把肝脏清空，然后呢，把肌肉里面的脂肪也清空，这时你的胰岛素的敏感性就大大增加，但是很重要的是，要学我妈妈，沛泉精华一定要吃。

（她现在一天吃两包，还是？）

对，她自己就吃两包，她自己舍不得吃，我在家就会多塞一包给她吃。

（空腹吃？还是？）

什么时候吃都可以啦，SM年轻一些，他运动的时候就可以多吃一些，多喝水，断食的时候也要多喝水。我今天断食，早饭吃了，中饭没吃，中间也没有吃什么东西，吃了婕斯的两包咖啡。婕斯咖啡没有糖，味道不错。我觉得挺好的，第一次主动的断食，知道不？然后准备六点才吃晚餐。

一天24个小时，我明天准备采用的方式叫16/8，就是明天早上六点钟吃的饭，就要隔十六个小时再吃，知道不？

这个它是有道理的，知道不？而且这中间你不能吃零食。

（除了喝水。）

喝水、咖啡、茶。那么它只要经过16个小时之后，你的身体就会开启一个机制，就会刺激你的细胞产生生酮，启动一个自噬，清理自己。

那你看我为什么这么做呢？我一直在吃沛泉，知道不？对，大卫.辛克莱教授（英文名：DavidSinclair，他是哈佛医学院的教授，曾发现了白藜芦醇可以激活人体沉睡的细胞。）就讲了，沛泉对不愿意进行断食的人，也能帮助你进行细胞清理。现在婕斯公司又发明了什么NMN，我还没有去看。我喜欢沛泉，它还同时包含其他的抗氧化物。我的皮肤，组织液也不是很干净。我本来就是高血压吧，以前是吃高血压药的。

（现在不吃了吗？老师。）

现在不吃了，好多年不吃了。讲课十几天，我也没有倒下去。我一边吃沛泉，又断食。

断食之后是转变你的什么？转变你能量的材料。原来是靠糖，比如说你运动原来是靠糖，现在要烧脂肪了，知道不？怎么个烧法呢？不是直接在你的细胞里烧脂肪，不是的。脂肪回到你肝脏，肝脏转成糖，糖再回到你的血液里面，这样就非常的安全，知道不？这样就非常的安全！

因为一般的糖尿病人没有断食，还是吃很多的话，就会发生像那天晚上讲的细胞从血液里面吸取脂肪来消化了，**TA**不能吸取糖，因为你对胰岛素不敏感了，知道不？那你现在少吃的话，你整个体内的胰岛素就很少了，知道不？很少的话，胰岛素阻抗就会下降的，很有意思的啊！而且你血液里面的血糖很少，懂吗？你只要少吃葡萄糖的东西进去，过几天之后，你身体里面的葡萄糖就少了。

（老师，像吃这些水果，有没有讲究的？比如说苹果不吃吗？我今天在削苹果给孩子吃，**SM**说他不吃，他不吃。这个有没有讲究？）

有啊！水果有糖啊！

（果糖也不能吃。）

现在这个时期，水果不能吃，特别是果糖，水果里面的糖，不会引起血糖升高，但是SM已经有中度脂肪肝了。果糖这个东西很特别，知道不？所有的细胞都不消化它，都不吸收它，唯有肝脏细胞吸收它。肝脏里面已经很多糖了，所以肝脏就把它转成脂肪了。

（会加重脂肪肝，明白了。）

这个脂肪肝，肝细胞为什么阻抗呢？因为肝细胞里面有很多脂肪。它就整个被脂肪挤满了，懂吗？

（嗯。）

因为肝脏里面的脂肪呢，首先是装满了糖，糖装不下了，再把糖转成脂肪。为什么肝脏里面装这些糖，第一个是里面很多糖，第二个是打胰岛素的话，会促进脂肪肝的加剧。

（这样啊？）

为什么？肝细胞里面已经充满了脂肪，再打胰岛素的话就再挤进去。

（再转进去。）

懂了吗？

（吃的被转进去了。）

你如果胰岛素打很多的话，早期的话，如果不采取断食的方式，不少吃的话，你可以去测，会发现肝脏的脂肪指数降不下来。知道不？

（明白。）

就是肝脏的阻抗，肝脏的脂肪只有靠断食。断食的话，如果有毅力，体质还可以的话，断食几天之后就可以什么？间歇性断食，不需要禁食。开始每天吃两顿，然后每天吃一顿。

（慢慢减少。）

你总的能量保证你的运动就可以了，这个时候就开始清空肝脏里面储存的东西。

（老师，如果断食的时候出现手脚发抖，怎么办？还是要吃点东西吗？）

不会有手脚发抖，就像我今天，第一次断食因为还没有引发消化材料的转化嘛。原来是靠糖，现在转成生酮饮食是要促进消化体内的脂肪。知道不？

（嗯。）

也就是断食的机制是要告诉你，我的身体不能再烧糖了，要烧脂肪。第一次断食，时间只节省一餐，然后再慢慢地、慢慢地，时间可以慢慢地调。

待会儿我给你放一个台湾人讲的，就是上次那个台湾人，他自己就采取断食。开始的时候还不适应，不要去做剧烈运动，你就采取休息的形式、休闲的形式。那么当你的身体开始知道要转换烧脂肪的时候，这个时候能量就上来了。

能量一上来，这个时候就要大胆地运动，知道不？要大胆地运动，而且很有意思的是，一些运动员把它变成生酮营养，烧脂肪的时候，发现运动的技能可以上一个台阶。这是很有意思的啊！

（运动技能，就是变成技能。）

而且他的大脑更加清晰。

（可能动作更准了。）

就是大脑里面原来是烧糖的。生酮呢，更加清洁，没有杂质，这个是很有意思的。生酮饮食、断食引发细胞的自噬有将近两万多篇医学文章。

所以，我们刚才讲到，这个阻抗有肝脏的阻抗，还有脂肪细胞的阻抗、还有肌肉细胞的阻抗。肝脏的阻抗和肌肉细胞的阻抗原理是不一样的。

肝脏的阻抗要靠饮食，靠消化系统，因为其他方法都比较慢。肌肉直接跟运动有关，脂肪呢？按照能量来说，肌肉是属于动态的，肝脏属于静态的，脂肪属于场的。所以脂肪的去掉不容易，脂肪的去掉要靠我们整个人体的精神场，所以我们要调节场。

第一个要让你整个细胞活跃起来，每个细胞活跃起来，脂肪细胞也要活跃起来。

（我不是很懂这边脂肪的阻隔是怎样发生的呢？）

你可以想一想：把糖运到肌肉里面是提供能量，把糖运到肝脏是静态储存起来，把糖运到脂肪里面就是场。所以人的脂肪实际上不是直接给你运动的，知道不？是给你什么呢？

比如说，你有一身脂肪，去到很冷的地方都可以什么？

（嗯，都可以保暖。）

都可以保暖。北极的北极熊都是很厚的脂肪，是不是？

（对对对。那老师的意思是不是说，脂肪细胞对胰岛素阻抗是脂肪里面也进不了血糖，不能产生脂肪？还是别的什么意思？）

对对。如果脂肪不从血液里面弄进去的时候，就不能降低血糖样的。

（脂肪细胞不工作，阻抗的意思是这样，明白了。）

脂肪的阻抗意思是该由它来把血液里面的糖吸进去转变成脂肪酸的时候，它也不工作。

而且很有意思的是，这三个阻抗是互相关联的。

我今天下午找到一篇文章，如果脂肪进行胰岛素阻抗的话，另外两个阻抗也会受到影响。它也会让它们的阻抗增加一样的。很有意思。

（所以，脂肪细胞不能吸糖的话，就瘦，比较瘦，是不是这个意思，还是会别的？）

对对对。当然啰！瘦的人，其实第一个肝脏不能把糖转成脂肪，第二个他的脂肪细胞本身也有问题。脂肪细胞本身也有问题就是不能把糖储存，把糖变成脂肪酸储存起来。瘦的人，脂肪细胞也有问题的。

脂肪的胰岛素阻抗很重要的。肌肉细胞如果要减少它的阻抗，那么脂肪细胞的阻抗也要少，知道不？这个时候就告诉我们，像我妈妈她为什么控制得这么好，我们通过沛泉把她的脂肪细胞质量提上来了。

（就是活力啊提上来了，像我妈就很瘦，以前就很胖。）

对，就是你的脂肪细胞也要健康。知道不？

五、脂肪细胞的活力与糖尿病的关系

这里有两个问题，一个是说你很胖，一个是说你血糖高，这是两个概念。胖的人不一定就血糖高，知道不？胖的人只是说脂肪堆积了很多，脂肪堆积本身是要调节血糖的，知道不？懂吗？

（嗯。）

它本身是调节血糖的。什么时候可以把周身的脂肪高效地解除呢？其实很简单，高效减脂的话，既不是吃饭，也不是运动，知道不？

（是精神？）

不是，是场，其中有一种叫游泳。游泳减脂是最快的，知道不？

（游泳也属于运动的感觉呀？）

你不运动就是在水里面。游泳减肥不是靠运动，知道不？你地上运动减脂的效果没有在水里运动减脂效果好。为什么呢？就是体温，知道不？懂了吗？

（嗯。）

就是体温，什么意思呢？刚才我讲了吧，脂肪的能量是为你在一个温度低的场里面也可以生存下来。

（这样的，连起来了。）

这样你明白了吧。

（那这样去游泳的话，水温的高和低也有关系。）

那当然嘛。如果冬天游泳一点脂肪都没有的话就会觉得很冷，知道不？

我们经常看到河里面胖子在那里游泳，是希望把脂肪减掉，知道不？

我自己就亲自去测试过，如果水的温度低的话，就直接从脂肪细胞那里要能量了嘛，明白了吗？

所以你游泳的话，肌肉细胞会增长，知道不？脂肪细胞呢？会减少。

（啊）

所以如果你体型要变好的话，游泳是最好的，知道不？

（老师，我想到那个什么……。）

那么，跟游泳相关的呢还有什么？汗蒸啊，各种各样，就是要出汗，知道不？要出汗，懂吗？

（嗯。）

你看，运动有几种，一种是出汗的。

（嗯。）

对，出汗不一定要运动，明白吗？

（嗯。）

有时你可以什么？所以如果你是经常吃辣椒的人，你不可能很胖的，明白么？

（也会出很多汗。）

就是我们很难看到一个什么呀？看到一个很喜欢吃辣椒，然后呢又很胖的人，比较少，知道不？

（嗯。）

因为只要一吃辣椒的话，就一身汗，就把什么？就把那些脂肪燃烧了很多了。

所以你看，如果我们要减肥的话，比如说运动锻炼是长肌肉的话，这个时候有氧运动和无氧运动两种，知道啖？

（嗯，有两种。）

有氧运动的话就是到外面去跑步的时候，一出汗的话，实际上它是减脂肪的。比如说我，如果骑单车骑30公里，那我就什么？我整个衣服会全湿了，我要全部换了衣服，知道啵？那个时候其实是什么？其实是减我的脂肪，它不会什么？它不会锻炼我的肌肉很多的。

（肌肉。）

对，那我们知道了要怎么样去把脂肪细胞的阻抗来减少呢？

（所以他们说什么，养孩子三分饥七分寒，就是让孩子不要穿太暖了，那其实看起来是所有的人都适合这个，不要吃太饱，也不用穿得太暖。）

对对对，就是一定要什么？你看我为什么？

（三分饥寒七分饱。）

（中间信号中断两分钟）

有了吗？

（有了，有了，老师，刚才断了。）

好，这个脂肪也是我刚才想到的，就是说，其实我们阻抗某个东西的话，现在我们就知道了，就是说你要怎么样提高脂肪细胞对胰岛素的敏感呢？你其实就是要提高你的脂肪细胞活力。你怎么样去锻炼它，知道啵？

（所以说洗冷水浴啊之类的，也算是一种？）

对对对。

（MZD吃很多肥肉，还喜欢冲冷水浴，是吗，以前听的。）

对，对。所以其实呢很简单，提高细胞对胰岛素的什么？对胰岛素的敏感，很简单，就是让每类细胞活起来！懂吗？

（嗯。）

就是让肌肉细胞什么？活起来！动起来！知道啵？

（嗯，对。）

就是让它动起来，让它活起来。对，让它活起来。

（嗯。）

那么我们说肝脏细胞要活起来就要什么啊？

（要断食，要控制饮食。）

就什么？就少吃一些，知道啵？简单来说，肝脏我主要是搞糖的，知道啵？那现在你没有糖的话，我就要放糖出来，知道啵？

（嗯。）

那么，肌肉细胞就靠什么啦？就靠运动，是吧？

（嗯，对。）

肌肉细胞就靠运动，但是我们刚才说了你这个运动还要什么？还要高兴的运动，知道啵？就是所有这些活起来都是什么？很快乐地活起来啊！

（嗯，非常喜乐的。）

对，所以你少吃啊，你不能什么啊？不能不高兴少吃，知道啵？

（嗯，明白，呵呵。）

所以我们说断食是什么呀？断食是主动的、高兴地什么啊？高兴地少吃！知道啵？

（少吃，嗯。）

就是你是带着什么？带着一个很喜乐的心情去少吃。

（嗯。）

我今天中午没吃饭，我好像没有感觉到饿嘞，知道啵？但是我是吃了两包婕斯的咖啡。
因为它那里边的元素也是非常好的。

（是不是心态也好？）

对，我的心态也好，知道啵？但是我感觉到好像这个脑有一点点晕晕的，知道啵？

（哦。）

但是我喝点水啊，到了晚上的时候，晚上六点开始吃饭的时候，我并没有吃很多，知道啵？

（不会过量。）

但是后来一查经，这个精神一来，现在就很舒服的感觉，知道啵？

（嗯。）

我这才是第一次断食，明天我会再给大家报告，哈哈。

（有一些姊妹会坚持晚上不吃，应该也还是有效的，是吧？）

就是我们刚才所说的，所有的细胞要活起来，都要高高兴兴地活起来。

（高高兴兴的。）

就是你要少吃，也要高高兴兴地少吃，知道啵？

（嗯。）

但是一定要保证每天的什么？总能量。所以不是少吃总东西，而是少吃什么？

（少吃碳水。）

少吃碳水化合物，知道啵？脂肪要优质的脂肪。然后蛋白质跟以前一样的就可以，知道啵？

（老师，您说优质的脂肪指的是？）

比如橄榄油.....。

（那些不饱和的，是吧？）

对对对，不饱和的。

（那些动物油啊，是好的还是不好的？要看，还是？）

嗯，要看。

（比如说用猪油炒啊或者是什么，这种好不好？不知道。）

其实吧有一种水果叫做什么，我觉得那个挺好的。

（水果？牛油果吗？）

是不是牛油果？因为QL买回来我觉得那个东西挺好的。

（哦，那就叫牛油果，也叫鳄梨。）

那个东西吃了又有点饱肚子，知道啵？

（哦，嗯嗯嗯。）

你不会感觉很饿，知道啵？

（对，那像蜜糖应该也不能喝，是不是？）

那当然了，糖吗，呵呵呵。

（呵呵呵。）

就是你要什么？要恢复到从前的那样一个很好的体质的时候，才根据你的运动慢慢地把什么啊？把糖啊这些东西加上去，知道啵？

（哦.....。）

而且将来你恢复了，也要像王老师一样的，现在这样要重新调整我们的饮食喽。

（嗯，对。）

以后我会给你们讲一个美国人为什么从50年代开始糖尿病人一直往上飙，知道啵？

（嗯。）

就是因为什么？就是因为他们采取了一个什么啊？采取了碳水化合物占多数的饮食方式，知道啵？

（嗯。）

所以这个生酮饮食是很有意思的啊，生酮饮食啊。因为现在这里出现了两个矛盾，因为以前我们说脂肪要少吃，是吧？

（嗯，对。）

那生酮饮食的话说脂肪占主要部分。你看，这里我们要解决这个问题，知道啵？

（嗯。）

但既然他们已经做了无穷的实验，那肯定有效果的，是吧？

（嗯。）

因为我们前天已经发现，脂肪如果在细胞里面直接消化的话会留下一些不好的东西。

（嗯，是。）

那我们就要看看生酮饮食的话，TA整个身体里面，TA的细胞，TA这些脂肪是怎样烧的？是不是安全？有没有什么不好？知道啵？

（嗯。）

所以他们的生酮饮食其实只有一个角度，只有一个肝脏的角度，是吧？

（对，肝脏。）

那么，肌肉它没有什么啊？肌肉它没有考虑，就是怎么样运动，是吧？所以说断食加上运动，是吧？

（嗯。）

但我发现什么呀？发现你要减少肝脏的阻抗和肌肉的阻抗，你一定不能脱离脂肪细胞的活性，就是我们要让脂肪细胞很活跃，知道啵？

（嗯，是的。）

就是脂肪细胞要活跃，它才有可能很快地把这些脂肪放出来，知道啵？

（嗯。）

脂肪细胞一活跃，你身体里面的血糖高一点，它也可以迅速地吸过去。

其实就是我们要把我们身体里面的脂肪细胞变得什么？变得很活跃！变得很什么？我想变脂肪就吸东西进来，然后呢，如果外界需要我释放能量我这脂肪就迅速地减少，知道啵？

（嗯。）

这个我们要锻炼，要锻炼。那么这个锻炼的话，因为脂肪是场，所以你看是哪三个系统啊？一个是循环系统，是不是？

（对，循环系统。）

一个是循环系统，一个是神经系统，还有一个是什么？

（泌尿系统。）

对，还有一个泌尿、出汗、皮肤，是不是？

（是。）

所以我们就要进行什么？像刚才我说的什么？

（冷水？游泳？）

也就是说你的身体要在不同的气温的环境里面进行锻炼。

（锻炼，对。）

就是说要有热的，有冷的，有热的，有冷的。这样你才能什么？才能保证什么？才能保证你的身体的免疫力，知道啵？

（嗯。）

否则的话，稍微冷一点就感冒了。稍微冷一点就不行，知道啵？

（是的。）

否则的话稍微冷一点你就要穿很多衣服，是不是？

（嗯。）

也就是说，治糖尿病的人不能把里面最基本的脂肪都去掉了，懂吗？

（嗯，是的。）

就是我们人最基本的脂肪维持这个场的体温，还是需要的。

现在很多人就是什么？就是因为.....。

这样我们从三个角度来说，你就会发现，当你这样保持脂肪细胞本身基本的活力，让它对胰岛素的阻抗力减少的时候，这个时候，它就是一个很好的土壤！很好的土壤！

（对。）

这个时候，肌肉细胞的敏感和肝脏细胞的敏感就可以顺利地调整，懂吗？

（嗯。）

就是我们如果没有一个很好的脂肪细胞的场，那么其实吧，你通过饮食和运动两个东西，再加上你吃药啊，它的效果也不是非常好。

（嗯。）

简单来说就是，脂肪细胞的阻抗它就像一个土壤一样的，它是场嘛。

（嗯，感觉场的推动力还更大的感觉。）

对，它非常大，因为我找到了文章了，知道啵？

（是的是的，因为觉得就像那个肝脏细胞的这种阻抗我觉得好像很难搞，你说断食，当然也是一个很好的办法。）

因为肝脏里面的脂肪，如果放到血液里面去，如果不被脂肪细胞迅速吸收的话，那肝脏也什么？也不能很好的发挥作用么，只有这三个互通的话就非常好了，知道啵？

（对对。）

就是如果你想出一身汗，然后把这个脂肪一烧，脂肪细胞一烧，如果脂肪细胞很响应的话，它一烧了之后，它马上就会把肝脏里面的脂肪细胞拿过来填充么，懂吗？它马上就会把肝脏里面的东西来填充它自己的吧。

（嗯，那老师，是不是那些胖得快，然后又瘦得快的那种人他就是属于脂肪细胞会比较好的？）

对对对，能很快地胖起来，能很快地瘦下去的人，这个健康指数是最高的，知道啾？

（哦。）

就是他能够耐寒，又能够耐热，知道啾？

（嗯。）

就是他在很高温的地方他也可以生存下去，就是他的脂肪细胞可以迅速适应。然后在很冷的地方，他也可以什么？他也可以适应。

（我以前，老师您也在北京呆过，我以前在北京的时候我们就会有一些女同学很特别的，夏天就瘦得很快，到冬天就开始储肥，就好像每年都会有这样的一个周期一样的。）

对对对，其实这个是要锻炼的，知道啵？

（要锻炼。）

所以就是说人呐，生活在四季分明的地方更健康。

我以前在英国的时候，因为那里的温度比较冷，所以我受不了。后来在新加坡虽然很热，但是你也知道新加坡有空调可以来调节你，所以我们晚上的空调费呢，钱就很多了。我们晚上的空调开得很低，盖着那个被窝就好像冬天一样的啊，然后呢，那白天就到外面去玩出汗，这个时候就相当把你的什么？把你的身体就这样调节了，知道不？

（嗯嗯。）

所以，你现在知道就是说英国人为什么那么胖，俄罗斯人啦，东北人比南方人就胖多了，是吧？

（对对对，东北人也是，然后俄罗斯人更加了，那些大爷大妈都是，好像年轻的时候还很苗条，一那个就哇，好粗壮啊。）

所以现在搞糖尿病医治的人，很少提到脂肪细胞的胰岛素阻抗，知道不？

（嗯。）

其实这个是很重要的。

（而且如果从这里能够改变的话，那个就效果会很明显。）

六、三类细胞的活性与糖尿病逆转的关系

对对，特别是像这个中年到成年就是70岁以下的，40岁以上的这个阶段的人。这个时候三个角度都要什么？都要紧密配合，而且是很容易什么？而且是很容易就逆转的。知道不？

（嗯。）

这样就解释了，为什么在以前，在农村里面比如说50、60年代70年代。以前的话就是无论你吃多少，你都不会有糖尿病的。知道不？因为像我们那些地方的人，脂肪细胞，肌肉细胞，肝脏细胞都很健康。

（嗯。）

当然那个时候没这么多东西吃，更重要的不会吃个不停。断食主要是告诉我们今天不是吃了很多，而是吃得不对。就是你总是在吃，总是在吃，就不停的刺激什么？刺激胰岛素的分泌啊。就使得胰岛素什么？就是你不停地吃、不停地吃、不停地吃的话，那是什么？不停地吃就使得胰岛不停地分泌。它慢慢慢慢地、慢慢地就越来越多，越来越多的话，肝脏就填呀填呀填呀，慢慢地肝脏对胰岛素的刺激它就什么？它慢慢地慢慢地对胰岛素就不敏感了。一不敏感的话，他就总是往里面塞，知道不？

第1个是我们吃的次数越来越多，总是吃个不停。知道不？第2个是什么？第2个我们吃的总量也越来越多，你看以前的话我们吃一碗米饭，剩下的就是蔬菜什么。是不是啊？

（一般两菜。）

那现在不一样了，现在是吃米饭还有什么？还有大量的脂肪，还有大量的肉，还有大量的鸡蛋，是吧？

（对，很多，真的是太多了。）

对，其实不需要这么多的，那个是除非你每天真的是大运动量的时候才要的。

（以前是一个月能吃一顿肉或者一年能吃一顿肉都不得了。）

就是以前的人嘛，他的运动量也不比现在的人少。

（其实比现在多，我们现在什么交通工具，你看那个汽车拥有量这么大，对吧，以前的人很多都靠走路的，我妈我爸他们说以前回老家走路走一天。）

所以现在的话，我们每个人，这个真的应该减掉50%的摄入量。

（生活费降低。）

对，生活费降低。

（是的，降低生活费，拿来这个吃最健康的，或者是做有意义的事情。）

嗯嗯。

（那这个就等于说吃完了，然后你还要花钱去减一样的。）

嗯，好啊，我们今天先讲这么多吧。

但我觉得这个脂肪的这个阻抗的话，这个是我今天想到的。

（是的。），

所以这个脂肪的话它就告诉你要无欲，要舍己。你不要舍不得你身上这一堆肥肉，知道吗？不要舍不得身上这一堆肥肉，如果出了汗应该很高兴，知道不？这个脂肪的调整就相当于把自己的能量输送到外部去一样的，是吧？

（嗯，对呀，那个陈博士说要学日本人吃得很少，说日本的那些便当都特别小个，然后他们也常常有断食啊这些。）

如果我们从三个角度来的话实际是更好，你是不会出现很多问题的。

（对，嗯嗯嗯。）

比如说你坚持每天出一身汗。但是我们很多做不到，知道不？每天出一身汗，然后呢，坚持每天什么？如果可以到冷的地方交换一下体温，或者是什么？或者每一天洗冷水澡。

（嗯嗯，冷热交替。）

是这样，你看啊，如果你出了汗，你就要洗热水澡，知道不？

你看我出了汗的话，如果我到外面去骑单车出了汗，然后呢很累了，这个时候我就知道我身体里面很多东西都排除掉了。这样我就洗个热水澡，知道不？你看这样，其实是什么啊？是通过出汗和洗热水澡把我的脂肪细胞锻炼了，明白吗？

（嗯，对对，LDL在问断食一次多少天合适？Li姐告诉他说根据自己的体质。）

这个断食是根据你的情况，知道不？我是本来肚腩就很大。

（哈哈。）

就是如果你的体重，都没有什么问题的话，那你就比如说一个星期断食一次啊，一个星期断食一天。

（一天都不吃。）

不是一天不吃。断食是这个意思，断食的定义呢叫做一点都不吃，知道不？比如说我们晚上8:00吃完饭了，然后呢，后面什么都不吃，只喝水。然后呢，你到第2天早上8点起来再吃，那中间就有12个小时断食，就这么简单，懂了吗？

（嗯，对。）

那要多久时间断食才会启动那个生酮呢？才会启动细胞的自噬呢？生酮是一种生化物质，一般要到16个小时或者18个小时到才会生成酮。这个生酮才会启动什么？其实你不吃的时候细胞在干活。比如说16或者18个小时，根据不同的体质就生酮。生酮的话就会什么？其中这个细胞里面有很多那些自噬基因，知道不？

所以你看啊，现在我就告诉你，为什么你吃沛泉的话这个效果会更好，知道不？因为我们每个人的细胞里面堆满了杂质，就是那些基因不怎么活跃了，知道不？那我吃沛泉的话，就已经把那里面的sirt1等基因都已经激活了，你知道吗？对，激活了啊，剩下可能有一些没有激活，是吧？

那这个时候如果你不吃沛泉的话，那你就有好几个基因没激活。也就是说你所有的基因都要靠你的生酮去刺激，知道不？

（嗯。）

懂吗？对，那你看啊，这个生酮刺激的自噬基因就有至少四种是现在我知道的。这一些基因是沛泉专门可以激活的。

还有一种叫NAD+专门可以激活的。那是什么意思呢？因为当时大卫·辛克莱他就说了：我要你们吃这些东西呢，就是有的人不想锻炼。知道不？

（嗯。）

因为有的人不想锻炼。锻炼也是可以促进细胞的活跃，是吧？

（对。）

但是有的人不想锻炼，也不想什么呀？也不想断食。那就什么？那你就可以多吃一点这个，知道不？你看这个就是王老师一直在吃，所以呢，我没怎么锻炼，也没怎么断食，还能跟你们讲10天课，是吧？那现在我就不一样了，我要什么啊？我要全面恢复，知道不？

（嗯。）

我既要锻炼，又要什么？又要断食。断食之后产生生酮，生酮就可以把更多的基因都激活，知道不？而且呢，生酮可以把整个全部的机制都活跃起来，知道不？

（嗯。）

如果吃了沛泉这些东西，那我生酮的话，是不是稍微一点点它就可以激活？如果你要18小时，或者要24小时断食，才能产生足够的生酮，那我可能只需要16个小时产生一半的生酮就够了，懂吗？

（嗯嗯嗯，懂了。）

饮食、锻炼、加上细胞和激素本身的什么啊？本身的质量。这三个视角结合起来，细胞就什么？细胞的活性就非常好，知道不？这本身就是粒子波场，是不是？

（对嗯，Li姐说，活到150岁。）

哈哈。

七、问题解答和学员分享

好吧，你有什么问题吗？其他同学有什么问题吗？这里有一些你本身自己有糖尿病的也可以上来问，本来我今天是不想讲课，然后明天就真的不讲课了。

（老师，如果你有创新有想法也要讲啊，没有绝对，我可以理解你。）

（欢迎LI姐。）

（我在这里想分享一下这个糖尿病。因为我们是糖尿病家族史的，是属于遗传性的。你像我的爷爷一辈，然后就是我父亲这一辈，到我这一代就是我们这三代，至少我自己知道的这三代人当中都有人得糖尿病。其实在16年的时候，我去检查血样的时候，我也是血糖到了那个临界值。因为我父亲有，然后我的兄弟姐妹当中也有，堂姐妹当中都有，所以我当时其实是有一点害怕。在怀JM的时候，我就担心就怕得那个叫什么妊娠糖尿病，但是我没有。但是后来我的血糖在做检测的时候，是已经到了那个临界值，所以医生他会问我们一些家族糖尿病情况。但是我就是像刚刚老师说的，就是因为我用了这个婕斯的产品。16年到17年10月份我去检查的时候，做了200多项的血相检查，医生跟我说，你没有这个糖尿病的风险，没有心脏病的风险，也没有高血压的风险。其实高血压糖尿病我们都是属于家族遗传性的。

还有一个，就是昨天老师讲的胰岛素的这个阻抗的问题，我当时突然之间就明白了。为什么我在英国做试管婴儿不成功，然后那个医生呢就让我吃了一种糖尿病人的药。当时我跟德生老师都不清楚为什么这个医生给我吃糖尿病人的药，当时我不清楚。而且我刚开始吃的时候也很难受，但是那个医生就说看有没有这种受孕的可能性的唯一的一个办法。因为我当时是做试管婴儿也不成功花了很多钱。我们来新加坡呢，其实是抱着一个在这个生殖中心去做试管婴儿的目的来的。因为那个医生说医学上美国英国已经有这种，用那个糖尿病人的药来给这些想要生孩子的妈妈们，已经有大量的实验结果了，所以他说没办法也给你来尝试

用。他就让我用一年时间的那个药，但是用到10个月的时候，因为我们联系到了新加坡来嘛，那是处方药，只能吃到10个月，所以我就只吃了10个月。10个月以后，到了05年，我们是7月份来到，到了12月份我回中国回长沙的时候，我就去了长沙的湘雅医院做检查，然后医生就很奇怪，他说你做试管婴儿都不成功，但是现在你这个身体的整个的这个卵泡发育非常好。他说应该是可以的，所以我回到新加坡以后，然后我就06年就怀孕了。

当然我这个里面我也还有一个因素就是说第1个我用了医生给我的药，另外一个就是我当时有运动，还有就是我接触了信仰。我在06年3月份的时候，我就去受洗成为这个JDT。当时我就像很多人讲的，上帝把一扇门给你关了，他又会给你开一扇门。但是这个里面就是你的信心，究竟有多少？你是不是像那个雅各一样的牢牢地抓住了ShDi的大腿。我当时就是问ShDi要祝福，因为我已经没有办法了，我甚至心里暗暗地想，如果不行了我就离开DS老师. 因为他们家就一个儿子，农村的这种思想大家可想而知。当然这就是我们讲的多个方面的原因，我拥有了信仰，然后我迫切地想要孩子，还有加上运动，还有这个药物的作用。

所以我就讲了，如果当一个好的东西来临的时候，我们很多人是会怀疑会拒绝，你一定要到那个死角旮旯那里的时候，你才会去尝试，你才会去用。就像你的妈妈，她有的时候她会选择听医生的，这个没错，因为就像现在SM已经到了这个很严重的时候，现在听医生的话是对的，我知道这个时候他选择听医生的话是对的，因为用药会很快地来控制它的病情蔓延，会给他信心，但是如果这个时候他加上用沛泉菁华这个细胞修复的话，他的生活质量就会越来越好。

你像我讲到这个糖尿病我的家族里面，我的爸爸，姑妈，叔叔，其实他们最后的并发症都是因为这个。高血压糖尿病最后出现并发症，他们就是一直是用药，用药用药。我爸爸当时还用了半年的沛泉菁华，把他当时的慢性支气管有了改善，当然最后就是因为医生给错了药，如果医生不给错的话，他会一直用这些产品的话，我相信他应该还会有更长的时间。当然我们讲了这是有ShDi的旨意，他走了也没办法。

我现在讲的是一个什么意思，就是我们三视角学员里面很多的人已经在用这个产品，不只是我给大家分享的，以上有别的人也有分享，就是别的团队的人也有分享，这个产品绝对是目前世界上真正非常好的一个产品。它有科研，有科学的论文，有科研的团队，而且这个是可以让你做到免费吃的。所以我不是说在这里宣传，我是在分享这个东西希望大家去用。

但是你在用的时候非常要注意你的方法，就像我的婆婆她就是很注意，让她含服她就含服，她就很老实，就听DS老师的话，她一天就两包，她就能起到这样的—个效果。她原来应该从16年12月份吃到今年DS老师在家的时候，她—直只吃了沛泉菁华，她没有吃AMPM。她现在这—年才加上AMPM，她能达到这样—个控制血糖的效果，真的就是这个东西的作用。我们家的二姐说让她不要吃这个降糖药了，因为我婆婆是没有读多少书，而且她有这—么大年龄了，她还是有—点不放心，所以她坚持吃那个降糖药，这个可以理解。

其实对于很多人来说，你吃到两年三年以后，那个降糖药是可以停的，所以我们要有这样的一个判断，但是在吃的时候你一定要含服的，时间一分钟到两分钟都没有问题，然后慢慢地咽下去，15分钟以后你一定要多喝一些水，一定要多喝这个白水，我们讲的就是那个温的白开水，也不是说茶也不是饮料，一定是水，如果你没有什么肾脏功能的问题，就是你每天一个成年人的喝水的量一定要达到2000毫升。它对你整个细胞的内环境才会起到一个清除自由基抗氧化来激活你体内细胞的这样一个作用。所以我的意思就是说，只要是这种营养保健品，真正有好的保健品一定强调一点，一定要多喝水。

刚才就是XX也讲到他的妈妈也是糖尿病，如果是刚刚发现的糖尿病人，没有问题，可能她的好转反应得就比较小，如果是那些很严重的糖尿病人，他再来用这些细胞修护产品的时候，他的好转反应会非常的严重，有的人甚至不能坚持，他的皮肤会痒会烂，甚至会出现很多的一些问题，这个是一个正常的现象。就像我们身体里面有很多的毒素，你长年累月累积在那里，他现在要给你排出来，第一个是它会通过皮肤排出来，通过尿液排出来。还有一个就是说你一定要大量地饮水，它才能够很快地排出来。如果不喝水就不行，那效果会很差，你还是白花钱！我就分享这么多，谢谢大家！)

好，谢谢Qin总！

八、总结

下面我做一个总结，所谓胰岛素阻抗，其实就是三类细胞对胰岛素不敏感。因为我们知道这三个细胞不敏感，其实是这三个细胞没有正常的活性。所以要解决糖尿病的话，就是要把这三类细胞让它们正常的按照身体已有的那个正常的道，正常的智慧去生活。

所以这个时候你就知道细胞本身的垃圾啊，本身里面的这一些东西是不是要好好的清理？所以这个胰岛素阻抗，就跟我们之前讲的细胞健康是不是就紧密相关了？

（对，是的。）

跟细胞健康紧密相关的，这个就非常重要！我们说细胞健康有静态健康和动态健康和场健康。这个我们以前讲过，以后我们还会讲的，我们在那个骨骼系统里面就有细胞这一个角度，会讲细胞的九宫格。以后我们会有细胞的九宫格，细胞核、细胞质、细胞膜，然后细胞的健康、细胞的作用、细胞是怎么分裂。

现在来看糖尿病的本质是什么？II型糖尿病就是把胰岛素阻抗去解决，是吧？

（嗯。）

这样看起来的话，我们今天晚上就把胰岛素的三个阻抗，每一个阻抗的原理是什么都分析清楚了，是吧？

（嗯，对对，而且用什么办法好像也有了哈，那好多都不是现在医院能够提供的。）

对，它是不一样的，是什么意思呢？也就是说正常的人，如果你的糖尿病没有达到损伤器官的时候，比如说SM那个血糖指数11或者12的时候，如果我们这边内部调整的话，很快就会下去了。即使现在他已经这样的话，当他稳定下来也可以用这个方法。我们叫做什么三视角综合疗法，就是三个视角综合，把胰岛素的阻抗去掉。那么去掉了三类细胞的阻抗就没问题了，是吧？

（谢谢老师！刚刚LI姐在分享那个说她吃英国的糖尿病人的药，那个药是起到一个什么作用？）

那个是因为她有多囊卵巢囊肿，或者说其实她有一个阻抗一样的。然后这个阻抗是什么？就是子宫内膜异位，也相当于这一个器官的细胞就好像对这个胰岛素的阻抗，或者它的调节，它没有正常的活性一样。

（所以就吃这个对它有效地调节到。）

对对，现在MATE FORMIN成为治疗这个糖尿病的一种药。我不知道中文的意思是什么，英文就是MATE FORMIN，中文已经成为一种标准的药了。

（噢对，我妈也在吃这个药，我听过这个名字。）

那是03，04年的时候是澳大利亚他们发明，还在实验，到现在已经15年了，现在已经普遍了。现在你去看糖尿病的药的话都有这个，以后我们会讲糖尿病的药，就是每一种药它是起什么作用，还是什么副作用。

（是根据不同情况去给的。）

对。以后我们会根据我们今天这一个大框架，然后来分析现在对糖尿病的治疗方法有些什么害处，有什么好处，就是它刺激什么，它影响了什么。

因为今天晚上我们已经给出了一个糖尿病治疗的一个三视角。然后我们会把三类细胞的这一个阻抗的化学性质，然后它分泌什么激素，就是神经免疫内分泌，这些化学激素是什么连接的，都把它组在一起。这样我们就可以一个一个地来分析，现在治疗糖尿病的每个方案的优点和缺点。为什么会出现比如说到最后皮肤烂，为什么会到眼睛上去等等。

我们有20堂课讲糖尿病，现在我们才讲两次课，大方案就出来了，是吗？

（终于能够明白这个是什么了，一直以来觉得是个很可怕的病，我妈妈得的时候都觉得，这就是世界难题根本不可能解决的，就让她生活质量好一点就好了，但是很难生活质量好啊。）

不是很难，是因为我们理解错了。

（对，是的，理解错了。）

问题是我们总把 II 型当 I 型治，就是我们总以为你有糖尿病就是你的胰腺有问题，就是你分泌胰岛素不足，所以你看我们把 II 型当作 I 型。

但是糖尿病不是胰岛素分泌不足而是胰岛素阻抗，不是说你这个姑娘不漂亮，也不是我这个男的不漂亮，而是我们两个配不上对，知道吗？

所以我们说你这个治疗方案出问题了的话，就好像把你往死里整。我们有这样一个大框架的话，那么我们就知道对不同的人有不同的侧重方面。对年龄不同的人也是。大家就可以什么告诉你们周边的人，知道不？这个60讲的课是很实用的。

（刚刚那个数据，我先生发了数据给我，说餐后两小时是13.3，然后刚刚睡前测的又是8.9。）

好的，慢慢降嘛。

（然后他也有在坚持吃沛泉，然后AMPM就从昨天答应我开始正式认真地吃了。）

第一个把觉睡好，血糖才会降，知道不？

（谢谢老师！很感恩！谢谢老师！谢谢Li姐！）

大家把这个好消息传给你身边的人！

视频整理学员感言：

孔凡鹤：

在三视角智慧的光照下，总是能帮助我们找到更合宜的路。老师提醒我们，要让脂肪细胞、肝脏细胞、肌肉细胞都活起来，动起来。通过运动，通过饮食调节，通过适应不同的温度等等，让身体的细胞减少对胰岛素的阻抗。

这两天正准备寻找一个合适的游泳馆，带孩子们去学游泳。还准备尝试洗洗冷水澡。也准备努力天天坚持运动，最好每天都出一身汗。回想起来真是惭愧，我已经懒到很久没有出

一身汗了的经历了……。再次感谢老师的讲解和落地的指导！

何丽霞：

老师说：“特别是像这个中年到成年就是70岁以下的，40岁以上的这个阶段的人。这个时候三个角度都要紧密配合，而且是很容易就逆转的”。这话给我指明了方向，找到了方法，不再害怕。要减肥，预防糖尿病：要无欲，要舍己。不能贪吃，不能一直吃个不停，用科学的营养饮食加上运动。还要断食。

老师说：“断食的定义呢叫做什么叫做不吃？一点都不吃，比如说晚上8:00吃完饭了，后面什么都不吃，可就喝水，到第2天早上8点再起来再吃，那中间就有12个小时断食就这么简单。慢慢地还可以延长时间”。这个我已践了，真的不错！

贺培林：

七八年前帮助一个孩子在国外买注射胰岛素的器械，当时就觉得糖尿病真的是一个天大的难题。不同国家、不同种族、不同年龄段的人都在承受着这个痛苦。

现今通过三视角智慧，发现治疗糖尿病的最佳方案！期盼能把这个好消息传给更多的人！从病痛当中走出来！更要从认知的错误当中走出来！

刘 月：

整理这段视频后，才更新自己的观念，糖尿病是富贵病。小时候听过，只是不懂它的后遗症，我家族里面也有糖尿病史，我也常担心自己身上有这类基因，会有恐惧感。

但是今天老师讲解了我们细胞的健康分为三类：静态细胞健康、动态细胞健康和场细胞健康。糖尿病通过生酮饮食、断食引发细胞自噬以及训练等方法，也是可以改变的。如果早一点知道三视角智慧的话，阿姨的糖尿病并发症也不至于那么严重，也不会落得严重的结局。

陈晓艳：

非常感恩有这次机会参与这个《胰岛素阻抗三视角》的视频整理，反复地听视频，反复地阅读文字，体会老师要表达的意思，期望能比较真实地把老师要传递给读者的信息表达出来，期望借着这篇文章能帮助那些正被糖尿病困扰的人，也帮助那些正处于胰岛素阻抗中的

人。目前，我国糖尿病人越来越多，越来越低龄化，而且许许多多的正处于胰岛素阻抗阶段还没有觉醒，希望能唤醒一些人。

陈玉洁：

我很喜欢这篇文章，我也是糖尿病患者，4个孩子的妈妈，有着4次妊娠糖尿病的经历，深知糖尿病的危害。我的大舅就是糖尿病患者，并发症让人毛骨悚然，我怕有家族遗传因

素，也特别的重视，孕晚期天天监测呀！

2020年跟随王老师三视角大健康学习实践，因着简单相信，老师经常讲信者有福，所以2个月减重20斤哈，过程吗累但是很享受。之前跑个1公里都费劲儿，现在跑个10公里轻松愉快。

关于断食深有体会，需预备好的心情，心态也很重要，要舍己。为了让细胞更好的自噬，会甘心乐意的多做些体力劳动的活（洗车，拖地，手洗衣服）。近一年来，基本上每周都会进行一次断食，让心悸这个问题有了很大很大的改善。

感谢王老师，感谢三视角智慧不让我那么二了。说了这么多，如果您看到这篇文章，那就开始行动起来吧，谢谢大家！

翟文颖：

王老师这堂课普及了很多知识，纠正了很多习以为常的错误。我们一般以为糖尿病就要打胰岛素，也会以为只有血液里面有胰岛素阻抗。但实际上胰岛素阻抗一旦发生，在我们的脂肪细胞，肌肉细胞，还有肝脏细胞里面都会有胰岛素的阻抗，这是一个整体的现象。

我们治疗糖尿病的话，往往只是控制血糖，但实际上，糖尿病的治疗也是一个整体的治疗，不能单纯的依靠胰岛素。

最后王老师讲课当中提到的断食，对很多人来说是一个很好的非常值得尝试的方法。很多人会以为断食会对身体不好，会对胃不好，但实际上科学断食会引起细胞的自噬，对身体

是非常好的。视频里面有很多学员和王老师家人糖尿病的例子，感觉糖尿病真的是一个常见的病，有很多人生活在这个病痛中，希望更多人愿意放下成见，尝试三视角断食，过上健康的生活。

收录于合集 #三视角智慧 15

上一篇

神经免疫内分泌三视角入门

下一篇

何谓年轻和健康？

喜欢此内容的人还喜欢



