

何谓健康的饮食习惯?

原创 王德生,黄埔学员 华智慧泉 2022-03-31 06:00

收录于合集

#饮食习惯 1 #三视角智慧 15 #健康 7

【黄埔学员：孔凡鹤,陈颖璇,毛萍,马诗咏,张敏,万向晴,姬慧娟, 陈小星,楚楚,邱爽（视频整理）】

本文为2022年3月8日王德生博士分享的《饮食三视角智慧》视频直播课程整理。（文章尽量保持“口语和对话体”。）（括号内蓝色字为学员互动内容）

【课程摘要】

针对到底我们应该如何饮食？

有没有所谓的健康的饮食习惯？

老师带领我们一起思考。

首先老师提醒我们人体要摄入三个角度的物质，而非仅仅三大营养物质。接下来老师从三视角本体论出发，带领我们重点分析了蛋白质、脂肪、淀粉在身体里的运转规律和功能。之后，老师通过类比引导我们看到，细胞其实也像人体一样，是有九大系统的。

健康饮食的智慧和逻辑就是对某一类人，在某个阶段，对哪一类物质（蛋白质、脂肪、淀粉中某一类）有需求，就补充哪一类，就是三大营养物质的轮流转动。

最后，老师还非常落地的和大家探讨了糖尿病和痛风的形成原因，以及按照三视角智慧如何调整饮食。

【关键词】

蛋白质，脂肪，碳水化合物，九大系统，生酮饮食，糖尿病，痛风，痴呆症，阿特金斯饮食，三视角智慧，辩证逻辑，123原理

【 导 读 目 录 】

- 一、健康饮食需要摄入三个角度的物质
- 二、蛋白质、脂肪和淀粉三大物质的功能
- 三、一个细胞就是我们人体生理九大系统的缩影
- 四、健康饮食的新定义
- 五、没有所谓的健康饮食习惯，只有健康饮食逻辑
- 六、如何通过饮食辩证逻辑来治疗糖尿病
- 七、如何通过饮食转换矛盾来治疗痛风
- 八、课后答疑
- 九、学员视频整理心得分享

一、健康饮食需要摄入三个视角的物质

（老师晚上好！）

晚上好！今天是讲健康饮食的智慧。

那么其实呢，我们所有的东西都要从消化系统进入，除了氧气，除了空气啊。也就是说，如果我们讲饮食吧，其实我们是讲身体的波，是吧？从消化系统进去啊，然后被身体吸收。这个叫饮食。

自然当你讲饮食的时候就会跟这个消化系统，自然就跟呼吸系统和什么？内分泌系统分不开，你怎么看这三大系统之间的关系呢？

就是如果你要讨论饮食，健康饮食，其实我们是要讨论什么？其实我们是要讨论消化系统的功能要正常，消化系统呢，要健康的运行，明白么？

那么健康饮食在中医里面消化系统其实更多的叫什么呢？叫脾。这个脾不是我们现在西医里面的脾啊。脾胃大概来说就是整个消化系统。

那么消化系统可以说是新陈代谢的什么？如果我们把人的新陈代谢就当做那颗树在长，那么大家想一想，消化系统就是这棵树的什么？消化系统就是这棵树的什么？

（树根。）

土壤。知道不？对，所以呢，那么呼吸系统就好像什么？好像那个种子一样的。呼吸系统管方向。

那么内分泌就好像什么？内分泌就好像掌管着什么？整个新陈代谢具体的什么？具体的成长过程一样的。这样所以在中医里面呢，这个脾胃又叫什么？又属什么？金木水火土里面的，它属什么？

（土。）

对，它属土。挺有意思的啊。以后我给大家讲阴阳五行，你就明白了，为什么它叫土哈，对。挺有意思啊。所以它跟三视角什么？很相匹配。它是土壤一样的。就是土壤就提供什么？提供所需要的什么？营养。

（养分。）

对，养料。

那么现在我们就知道，消化系统是提供养料给什么啊？给这个细胞具体去进行呼吸运动的时候所需要的东西。所以其实吧，消化系统它提供的……就是当你讲饮食的时候，你就不能只是看到什么？不能只是看到蛋白质、脂肪、淀粉（指糖），实际上你饮食的时候要摄入三类物质，三个角度的物质。

第一个呢，第一个是金属，知道不？虽然它是微量元素，但是它是很重要的，钾呀，钠呀，钙呀，知道不？还有什么？镁呀。你看，这些都是很重要的金属，为什么是金属呢？这些金属，其实是起什么作用的？它其实是起整个新陈代谢的一种静态、稳态，知道不？它起一种稳态的作用。比如说钙，它起什么作用啊？钙就在骨头上起作用，是吧？对，然后呢，钠和钾起什么作用啊？它在交互的那个地方起稳定作用，知道不？比如说，你运动的时候你的钠，你的盐少了之后，你就会发现你整个什么？

（无力。）

（没劲。）

你整个新陈代谢就不稳定，知道不？你的整个新陈代谢就不稳定。你看，就是你的能量生产就不稳定。

所以你做断食的时候，你就什么？每天的这些钠呀、钾呀、镁呀，都要补充，都要补充。

好，那么第二个视角的东西就是什么？就是推动整个新陈代谢的这个能量物质，这个就是我们说的三大营养物质。叫蛋白质、脂肪、淀粉。这个为主要量，这个时候你就知道，它属于二号位。

那么还有第三号位呢，它属于什么？就是管这些细胞的场的。你就知道它是什么？比如说水，水啊，你要喝水，还有什么？还有维生素。还有什么？还有没有其他的？这两类是非常重要的啊，水和维生素。

另外，还要吃什么呢？还要摄入一些什么东西进去啊？还要摄入微生物，知道不？就是说可不可以把你所有食物上的细菌都全部消除啊？消死啊？

（不行。）

不行！我们中国有句古话叫什么？不干不净，吃了没病。它不是没病而已，而是你必须吃。就是有很多菌要摄入进去。甚至还有病毒，也要吃进去的。挺有意思啊，所以你看，这个食品也是一样的，它都有什么？就是场的东西有水，有维生素，有什么？有这个微生物。挺有意思啊！

那么有蛋白质、脂肪、淀粉，然后呢，上面就有各种金属、矿物质，我们把它叫做矿物质啊，矿物质是粒子性的，所以它是很微量的，是吧。那么，哪几类物质就是要不停地进，不停地出啊？

答案是二号位的，蛋白质、脂肪、淀粉。有一些物质是做场的话，你是不是每时每刻都要进呢？不一定的哦。比如说喝水，你要是实在一天不喝水，是不是也没有大问题啊？

（是的。）

（嗯。）

大家知道有的时候，我们以前老革命的时候，有些人两三天都没有喝水。维生素啊，然后这些细菌啊，属于场。属于场的东西，它就根据你已有的量来什么？来决定后面补充多少。你里面的水是很多的，你要是不动的话，其实吧，你三天不喝水也没有大问题，知道不？如果你不动。为什么呢？比如说，我曾经做过一个实验，我运动一整天，我可以减掉多少？我可以减掉3公斤，知道不？

（哇！）

但是后来我知道，我减掉的是啥啊？

（水）

对，所以现在你们就知道，你们很多人减肥啊或者断食啊，但是后来发现什么？

（嗯……）

其实是水。因为身体里面有70%-80%是水，也就是说你70公斤的话，你50公斤水。你50公斤水，你减掉个4、5公斤，你觉得有大问题吗？

（没有）

是没大问题的。好，那我们饮食的话呢，其实喝水、维生素摄入和什么啊？和这个微生物的摄入这些都不会成为大问题的，也就是，即使这个饮食在场的元素的角度摄入有一点问题也很容易被解决。然后呢，微量元素，比如铁啊、钾啊、钠啊，这些元素什么？比较缺少，也是不难解决的。也就是说，我们很容易就知道你生什么病，然后就知道如何解决。

二、蛋白质、脂肪和淀粉三大物质的功能

对于饮食的控制，我们最难的是什么？是蛋白质、脂肪、淀粉的摄入，它们怎么样平衡？到底吃多少？是不是，这是一个老大难的问题啊？

（是的）

因为啊，只有这三个物质有味道，其他的都什么啊？

（没味道）

都没有什么（值得）欣赏的，是吧？比如说，水、维生素，和什么？比如说益生菌啊，各种各样的菌体啊，我们喝的时候，你不可能上瘾的，是吧？唯一的就蛋白质、脂肪、淀粉这三类物质让我们什么？

（上瘾）

就是这三个物质它影响着我们……就是它需要我们有智慧，它需要我们有智慧。

（啊）

而其他几类物质，其他两个角度的物质，其实比较容易处理问题，比较容易处理问题啊。那么，蛋白质、脂肪、淀粉，这个时候我们就会去思考：蛋白质、脂肪、淀粉在细胞里面，在整个人体里面起什么作用。

（是的）

这个蛋白质、脂肪、淀粉，我给大家打个比方，假设你们家里，也像一个细胞一样的，那么你们家里那些具有独立功能的一个一个的东西，就叫做什么？

（蛋白质）

蛋白质，知道不？蛋白质是什么东西呢？蛋白质是细胞产生生理活动的功能单位。也就是人体要运动，靠的是什么呢？

（蛋白质）

（靠的是蛋白质）

也就是说，人体要产生运动，最后归结到什么啊？细胞本身在那里动，知道不？那么细胞是怎么动的呢？也就是说，这个运动是怎么产生的？大家知道吗？

（嗯...）

运动是怎么产生的？这个很神奇的，知道不？很神奇的。这个运动不是神经推动的，就是你要去想一想，这个运动不是神经推动的，也不是能量推动的，你也说是能量推动的，也是神经信号推动的，但我们要去思考一下，运动，比如说我现在的手在动，是吧？

（嗯）

那么你又可以表现为，是我的手在什么？

（手在……）

（好像是手在用力）

你看哦，这个时候你要去思考，在本体论里面，有波视角。波视角，往往是说我的手在动，在变形，是吧？

（嗯）

对。那这个波视角其实它的本质叫做什么啊？叫做手什么啊？

（嗯……）

（变形）

（手在变形）

手的什么啊，手的形状的什么？手的形状的变化，是不是？

（是的）

对，也就是说，这个变化视角，它其实呢，表现为就是你这个东西在一个发生、发展，一个波动的过程，是不是？明白了吗？

（嗯）

所以你看，其实三视角里面二号位就是变化、波和啥？善，是吧？

（嗯）

那善是什么呢？这个时候你就知道，蛋白质，其实吧，这个运动是怎么产生的呢？运动是蛋白质本身它的形状发生什么？

（变化）

发生改变，对，它的形状发生改变。就是，运动是从波的角度讲的，变形。那它是怎么样产生的呢？它是由蛋白质的结构变形，就是蛋白质的变化，结构发生变化，那么它的目的是什么呢？它的目的是要去什么啊？要去推动其他的东西，知道不？懂吗？就是我一变形了……这个叫善嘛，知道不？推动。就是我一变形了，我就会什么？我就会推动旁边的蛋白质也在变。

（也在动）

对。你看，现在，你看这样啊，现在我的手放在这里，然后我打开的时候，把它也打开了，对。然后呢，这个手，啪的一下打了我一个耳光，你看，这样是不是完成了一个功能啊？

（嗯）

所以现在大家知道，蛋白质是干嘛的啊？

（燃料）

蛋白质就是生理活动的最基本的物质。

所以，你就知道，如果讲波视角的话，从蛋白质，脂肪，淀粉来看，蛋白质就是波的什么视角？静态视角是吧，蛋白质执行变形就完成各种各样的运动。你们以前听过吗？

（没有）

那么蛋白质要动了，谁来推动它呢？

（嗯……）

蛋白质是一个个分子，那么这个分子肯定要有其它分子来推动啊。是不是？还记得吗？在人体细胞里面有一种弹簧一样的东西，你把它压紧了它就到处流动，然后碰到其它分子的时候，这个弹簧就“呼”的一下就放开了，它是什么呢？

(ATP。)

对，ATP！知道不。挺有意思吧。你看所有的蛋白质要使它变形的时候就要ATP分子要跟它结在一起，知道不？结在一起的时候把弹簧一打开，它就推动了它的变形。给你们扫盲一下。

那么大家想一下，ATP不可用蛋白质来烧啊？这就是我跟大家讲的，家里的凳子本来是给你来坐的是吧。所以你家的凳子、椅子、还有各种播放器、电视、这全是你家里的功能单位。这个就是你家里的蛋白质。

根据你家里这些蛋白质，你也知道家里也有三类蛋白质，有一类蛋白质是起稳固作用的，是不是？人体内也是一样的，也有很多蛋白质是起稳固作用的。也有很多蛋白质产生运动比较多。那么大家知道稳固是不是使形状要保持在一一定的形态呀？要知道稳固它，也要用能量用弹簧压住它。也要ATP知道不？我们叫作内能量，静态的能量。

所以，蛋白质也有三类，有静态的，起静态连接功能的，也有动态的。还有一种场的蛋白质。呆会儿你就看，在细胞膜里的蛋白质它就起场，起关连作用，是那个通道。你们家是

不是也有这样的蛋白质？起通道作用的叫什么呀？

（门）

叫“门”知道不？对！那这个门的话，蛋白质也是细胞膜上有通道蛋白，挺有意思吧。蛋白质有各种各样的形态结构，有些蛋白质是运东西的，叫什么蛋白呀？血红蛋白！

血红蛋白是很多的。那么ATP是怎么产生的呢？ATP主要的产生物质是什么？是葡萄糖燃烧。知道不？大家叫作葡萄糖氧化作用，或者葡萄糖无氧呼吸产生ATP分子，这个在细胞的线粒体里面完成。

那么葡萄糖的作用主要是提供什么？提供能量。那么现在你就知道葡萄糖相当你们家里的什么？电、煤气这些东西，你家里的水不是你家里的能量物质。水能推动水壶开吗？

（不能）

所以现在你知道糖的作用。产生ATP的主要是糖。那么脂肪是干嘛的呢？脂肪主要是做场的，脂肪主要是在细胞膜上面，细胞膜的脂肪是大家不喜欢的，叫什么分子？

（大分子）

叫胆固醇。知道不？你们是不是不喜欢胆固醇？可是细胞的胆固醇非常重要，非常的重要！现在大家知道，假设你常年不吃脂肪，然后呢经常吃素食的，糖也比较少，你知道会发

生什么事吗？会发生什么事？

（……血液有粘稠，然后）。

就是什么？就是你身体里面的胆固醇合成会出问题，因为蛋白质要转成脂肪是特别困难的，蛋白质要烧的话是特别困难的。所以，你长期的素食，糖也不怎么吃，米饭也吃的少，只吃蔬菜。我们说素食的人比较瘦，是吧？这时候脂肪比较少，胆固醇合成出问题的时候，首先受到损伤的是什么细胞？大家知道吗？

（红细胞）

什么细胞？这时候你要去看，哪一类细胞它的功能主要是做场，知道不？哪类细胞它的功能主要是做场？这很简单嘛，你们想一下就知道，也就是说这类细胞它的绝大部分都是细胞膜，细胞核和细胞器很少。

（红细胞）

它的细胞膜变形了，然后占整个细胞80—90%的成份，其它部分比较少，这叫什么细胞？然后这类细胞形成一个巨大的场，叫什么？

（红细胞）

不是的！叫什么？不知道吗？

（脂肪细胞？）

猜想呀，要知道细胞它也分化成三大类，有一类细胞比较静态，那么它的细胞核比较大，里面的蛋白质比较多，有一类细胞比较运动，另外还有一类细胞是做场的，是什么？它的膜很长。叫什么？

（脂肪细胞？）

脂肪细胞？！它的膜很长，脂肪细胞不是膜很长，脂肪是里面有很多脂肪，是一团团的。

（是肌肉细胞吗？）

不是。肌肉细胞它拉的很长。叫什么呀？一个细胞有可能有1米长。

（哦，神经）

对，神经细胞！我们一般不叫神经细胞，我们往往叫它叫神经元。神经细胞它主要所需的材料是什么呢？脂肪、胆固醇。现在大家就知道，千万不要让你的孩子从小就素食啊！那将来会怎样啊？

（呆头呆脑）

（变傻了）

容易得痴呆症。知道不？他这个脑袋里面的神经元突触是不可能接起来的，突触需要彼此“蹦”的一下连接起来的，所以大家知道你的孩子要聪明，就什么东西要吃的多啊？

（脂肪）

嗯，当然蛋白也要了，蛋白肉要足量。这个一定要小心，千万不要让孩子从小不吃肉啊！那当然我建议大家的是什么呢，是什么东西既具有丰富的脂肪又具有丰富的蛋白，叫什么？既有高质量蛋白又有高质量脂肪，叫什么？

就是鱼肉！要吃什么鱼肉啊？什么鱼啊？

（海鱼，三文鱼？）

什么鱼一吃满口油啊？

（三文鱼）

不是三文鱼，鳕鱼！知道不？对！你知道我孩子从小就喜欢吃鳕鱼，而且很贵的。

（所以他很聪明）

那我这个人其实论智商，我比我父亲要差一个等级，然后我比我儿子也差个等级，知道吗？我的智商测的话还没有110。所以呢，我就只能想这些糊涂糊涂模模糊糊的问题，呵呵。

我刚才讲的，就是告诉我们人类认识世界事物的时候，是不是只用大脑？

（不是）

对！所以呢，不要因为王老师说吃鳕鱼，就拼命的把家里的蛋白质都卖掉然后去买鱼，这个也不对。人类认识世界的时候它是平衡性的。

那么现在大家知道了蛋白质、脂肪、淀粉各自的功能之后，你就知道了应该怎么样吃啊，但是现在我们要知道这三大类物质，是不是吃进肚子里后就直接进入细胞啊？

（不是）

没那么简单，知道不？我第一堂课就跟大家讲了，细胞里面摄入的不是蛋白质，而是什
么呀？是蛋白质的组成材料，叫什么酸呀？

（氨基酸）

对，从细胞膜进去的叫氨基酸。那个葡萄糖还不能进葡萄糖六大分子，只能进单糖，就是把一个葡萄糖分解成一半再进去，你看，很严格的，非常的严格。而且这些分子可不可以直接进去啊？不行！因为啊，细胞膜里面只允许那些水分子这些东西可以自由进去，其他的

都有通道的。脂肪酸分子也是一样的，也是有通道的。那些钾离子，金属元素离子都有各自不同的通道的，你看挺有意思吧？

三、一个细胞就是我们人体生理九大系统的缩影

这样，其实就告诉我们什么呢，告诉我们细胞其实也有九大系统，挺有意思吧？比如说，控制细胞的功能目标啊，这个粒子呢，是由什么来控制呢，这个我们把它叫做什么呢？细胞什么？

（细胞核）

对，其实细胞核里面也有三大系统，挺有意思的。细胞核里有骨骼系统，这骨骼系统，其实是细胞的基因，DNA！明白吗？它掌管着整个细胞，好像一个总方向一样的。那么，细胞核里还有一个功能叫生殖功能。这个就是DNA的复制，染色体的复制，明白吗？然后一直延伸到外面，整个细胞复制。这个是不是一个生殖功能呢？

其实细胞啊，不应该按细胞核来分，严格来说，它按九大系统来分是最好的。不应该按细胞核，细胞器，细胞膜来分。等会儿我就跟你们讲为什么不应该这么分呢？

这样分是因为我们的眼睛以前看细胞，它表面上看起来好像里面有团，然后它不怎么动，我们叫它细胞核，外面有一些细胞器，它在动，所以叫它细胞器，外面一团蒙住了。它就是眼睛所看到的。

但随着我们现在就细胞内部的解剖，我们真的发现它就是人的九大系统，知道不？它真的就像人的九大系统。

你看，刚才我们说，也就是说你对细胞，你真正还要按照它有什么啊？它有骨骼系统，它有生殖系统，它有免疫系统，知道不？

（免疫系统）

比如说，大家知道细胞的免疫系统叫什么呢？免疫系统有很多，知道不？其中一个很重要的免疫系统就是什么呢？就是监视，它起监视作用的。这个叫做什么啊？就是基因的开

关，我们叫做基因表观。也就是基因上面有一些蛋白质，它负责着这些基因的打开和关闭。挺有意思吧？就像你家里的门一样的。

你看，这个就是起什么作用啊？知道了吗？

（免疫）

这个就是起免疫，是吧，起保护作用。那么同样，细胞膜是不是也有保护作用啊？

（嗯）

所以你要什么呀，按照这种九大系统来拆分细胞。这个时候你才明白，否则的话，你们就缠绕着不清了。知道不，对。

我再告诉你，细胞里面其实不像我们说的，就是一个细胞核啊，里面就汪洋大海一样的。它不是的，细胞里面有一个内在的结构。

知道不？对，如果你把细胞一打开的话，那里面有什么？像蛋白质一样的通道，懂吗？那些通道上面，有那些分子在那里排列。你看，这个通道就好像细胞里的什么呀？循环系统一样，知道不？明白吗？

（哦）

对，啊，像它的循环系统一样的。挺有意思吧！它的场。

那么细胞膜更多的是像什么呀？外面跟里面的东西进行信息交往、物质交往的时候，细胞膜起到什么作用呢？细胞膜就负责了神经系统有信号进来，同时还有泌尿系统的功能，是不是，啊？

（嗯）

（泌尿）

嗯，它把一些废物排出去。你看，挺有意思吧？还有泌尿系统的功能。

那么刚才我们说，细胞核跟外面的一些，它可以，因为细胞核有三大功能：有免疫功能、有复制功能（就是生殖功能），还有什么呀？还有控制整个细胞的，像骨架作用一样的，是吧，就是DNA，那个基因。

大家知道为什么基因是控制骨架吗？啊？因为你那个细胞，所有的静态东西，那些结构建立，叫做什么呀？叫做什么？叫做蛋白质嘛。

蛋白质由谁来控制啊？

（基因）

蛋白质的合成和建构由谁来控制啊？基因嘛。DNA嘛，知道不。

现在你就知道，DNA的保护是什么啊，是非常的严密的，非常的严密的。DNA它是什么？它裹成一团，一打开整个染色体你知道有多长吗？有几米长，但是它把它包裹得很紧的，知道不？很紧的，你就会感觉到它像什么呀？是不是像我们人体的骨骼的味道啊？

（嗯）

你要类比的去思考问题，知道不？你要类比去思考问题。

好，那么，剩下的就是细胞器里面，细胞器里面还做些什么东西呢？刚才我们说，就是循环系统也在里面啊，知道不，对，那么细胞器里面就有什么呀？就有发电厂，线粒体，是吧，对，然后呢还有什么呀？还有工厂，它那里面有工厂、有制造厂、有发电场，你们有没有发现，线粒体是不是像人体里的呼吸系统啊？

（嗯）

一呼一吸，所以我们把它叫什么呼吸呀？把线粒体里面的叫什么？叫做内呼吸，是不是啊？对。

那么细胞里面还有什么呀？还有消化系统，挺有意思的。消化系统是什么？就是细胞自噬呀、溶酶体呀，你看，它就好像我们消化系统把废物也要排出去一样的，把一些现有的一些东西重新解构、解构，你看，它有内部消化系统，挺有意思吧？有内部消化系统。

那么，细胞里面也有什么？也有什么系统啊，也有自己的加工系统，合成系统，这个就是高尔基体呀，这就是细胞里面会合成蛋白质，蛋白质合成这些东西都要在它的里面完成。挺有意思吧？

实际上你会发现，细胞更像一个微小的人体，啊，一个微小的人体。这个概念不是我讲的，这是加拿大一个生物学家讲的，他写了一本书叫《信念生物学》，挺有意思的啊。

那么，这样看起来你就知道细胞的运行啊，是吧，现在你就明白了为什么我们有单细胞生物？

（嗯）

也就是说，其实吧，一个细胞，它就是我们人体九大系统的一个什么？

（缩影）

一个缩型，对，一个缩型，啊，挺有意思啊，对，挺有意思。

那么，我们也知道每个人的九大系统，有的人呢，就喜欢用粒子，是吧？有的人就喜欢用波，是吧？有的人呢，就喜欢用场，是吧？对，啊。

那喜欢用粒子的，用它那个，三大系统，就骨骼、生殖，免疫就用的比较多，是吧。对，

喜欢运动的就用呼吸系统、消化系统、内分泌系统，用的比较多。

然后呢，喜欢作场的，喜欢喜怒哀乐的、喜欢情感的、就什么呀，啊，就脸上就像红红的，那是什么系统用的多？循环系统、神经系统、泌尿系统。

（神经系统）（泌尿系统）

啊，对。

四、健康饮食的新定义

好，那么这样，现在大家就知道了什么？知道了，我们的蛋白质、脂肪、淀粉，它们都到哪里去了是吧？都到哪里去了？所以这个时候你就知道，不同种类的细胞所消耗的蛋白质、脂肪和淀粉和糖，是不是不一样啊？

（嗯）

（对）

啊，不一样，对它不一样的，所以呢，这个时候，你说什么叫健康饮食呢？其实就是很简单，啊，就是如果对某一类人在某个时候，在某个阶段，某一类物质，蛋白质、脂肪、淀粉某一类，用的比较多，那你就要什么？要吃进去比较多，是不是？对，比如说，运动员我们就知道他是哪类细胞用的比较多，啊？

（肌肉细胞）

对，肌肉细胞。但现在你就知道，肌肉细胞主要是什么呀？主要是线粒体这些玩意它在什么？工作比较多，是不是。那还有呢，还有什么比较多啊？还有那种蛋白质，知道吧。因为肌肉本身就需要损耗一些，知道不，对，所以这个时候，你就会发现，这个肌肉运动员，也就是说运动员他所需要的是哪两类比较多啊，肉和什么啊？

（碳水）

和糖。是吧。所以运动员你就不能让他吃肉，然后吃脂肪，是吧？特别是肌肉运动员。当然长跑运动员又是另外一回事。对，比如说长跑运动员，你要跑马拉松的时候，这个时候就不能只靠什么呀？只靠糖了。

你特别你们有看到有些短跑运动员的时候，啊，中跑运动员也好，然后就是那些铁饼运动员也好，就是他瞬间用力的这些运动员，你就会发现他的身上啊，经常藏有几块什么？

（蛋白质）

几块糖，不是蛋白质。对，不是蛋白质。他经常藏有什么？几块糖。知道不，对！挺有意思吧啊，他迅速补充糖的话。这个什么，这个能量就给爆发出来。知道不？啊，就给爆发出来。

那么，对于有些人比如说，比如说如果你要到，你要到深山野林里面去，比如说你要到东北去，你是南方人，然后呢....要到东北去生存很长时间，然后呢，那你的东西又不是很多，又很冷，那这个时候，你在去之前，你要做点什么事啊，啊？你要多吃一些什么东西存起来啊，啊？

（脂肪）

脂肪，知道不？对。

这个时候你要怎么吃呢？

你要糖跟脂肪一起吃。

（一起吃）

知道不？对，就是米饭拌什么啊？米饭拌什么，拌红烧肉知道不？再加一点什么，加一点就是什么湖南的辣酱啊，再加一点酸菜啊，然后吃得几大碗，这个重膘很快就长起来了，知道不？对，这个不是长什么，这不是长肌肉，而且你要少运动一些，因为你要什么，因为你要储存脂肪，懂吗？对，啊，在很冷的地方。

因为脂肪有两类。有一类脂肪就是什么，就是专门给我们做什么？来做储存能量的。对，然后热量，知道不，热量，嗯，如果你要是很瘦的话，别人给你睡在一起的时候，你觉得会是种什么感觉，啊？

（冰凉，冰凉）

啊，总之什么？总之就是什么，就是别人很难在你那里取暖一样的，对，好，那么，这个就是什么？就是脂肪。

还有如果我们建构肌肉的时候，这个时候我们就什么，就知道肌肉里面的什么啊？比如说，蛋白比较多的一类细胞，叫什么细胞啊？叫肌肉细胞，知道不，对，肌肉细胞里面蛋白的含量很多，那么如果这类细胞的运动量很大的时候，那这个时候就什么，蛋白要吃的比较多，啊，蛋白要吃的比较多。你看，就是要建构……特别是你要建构这些肌肉的时候，所以这个时候你还要看，就是，这些细胞它是你本身使用它，还是什么？还是你要，你要生很多出来，明白吗？对，所以就是说，你要看细胞的九大系统，是不是？

（嗯）

啊，对，就是你要看细胞的九大系统，现在是细胞的生殖系统占什么？占主导地位的时候，比如说小孩子开始长身体的时候，那这个时候你就知道，什么东西要比较多啊？嗯？

（蛋白质）

（蛋白要吃的比较多）

蛋白要吃的多，所以现在大家知道了什么啊，饮食中蛋白质、脂肪、淀粉，它就是看你身体里面，哪一类细胞它的什么？新陈代谢量比较多，然后呢，还要看这一类细胞，它的九大系统，是哪些系统的什么？主要在什么？在运行，明白了吗？对，所以这样就有两个层级来管理，啊，两个层级来管理，这样你就知道什么？你就知道，哪些该吃，哪些不该吃，哪些多吃，哪些少吃。好，我就讲到这里了哦，对，差不多一个小时，听明白了吗？

今天的新概念是什么？

（新概念是细胞更像一个微小的人体，九大系统，用九大系统去看细胞）

对，这个非常重要，大家知道为什么这个重要吗？这个为什么重要吗？

（这个就可以对比我们的）

不是，因为它就是人体九大系统一样的，啊，你人体在活动的时候，一定会侧重哪些系统，知道不？那么你细胞在运行的时候也是一样的，哪一些细胞运行比较多的时候，那么，也就是说人体的细胞分为很多类，是吧？

（是）

对，人体的细胞分为很多类，那怎么分类呢？一定是什么啊？一定是九大系统，比如说有的系统甚至没有是吧？也就是说九大系统，它把有的系统就去掉，有的系统，就比较什么？比较多，比如说，大家知道，神经细胞它就是个什么系统比较发达呀？就是细胞的什么系统比较发达？

（细胞膜，脂肪，神经.....）

场视角，细胞的场视角。

（场视角）

细胞膜是吧，对，细胞膜，啊，所以大家就知道什么啊，大家就知道，大家就是知道什么啊，知道我们老毛啊，为什么经常要吃红烧肉。

（因为他要老动神经系统）

因为他用脑比较多，知道不，用脑动用脂肪。现在你知道生酮饮食之后，很长一段时间你的脑袋很清晰，懂了吗？就是你补充了脂肪，知道不？

（脂肪多）

你们会不会觉得王老师的脑袋肯定不一样啊？

（会啊）

那今天晚上这个课程会不会乱七八糟的是不是啊，因为我吃什么吃的多啊？

（红烧肉，肉）

肥肉，知道不？肥肉，但是，你不要以为人的脑袋发达，就一定能创新，不一定的，啊，知道不？

但是，这个什么？如果人的身体缺脂肪的话，很容易产生什么？痴呆症的，知道不，很容易产生痴呆症的。脂肪很重要的，脂肪非常的重要，脂肪非常重要，就是不要吃糖，就把糖变成脂肪，这个就不好，知道不？对，啊，这是不好的。

五、没有所谓的健康饮食习惯，只有健康饮食逻辑和智慧

我们刚才说了，如果细胞我们只按细胞膜、细胞核和细胞质来分的话，对细胞其实我们是什么？我们是没办法完整的认识，知道不？

（嗯）

对，没办法完整的认识，一定要把细胞按九宫格来，也就是细胞有什么呀？有九大系统在里面。

（九大系统）

对，典型的细胞有九大系统在里面。那么你就会发现，有些系统的功能被抑制了之后，就形成各种各样的细胞，是吧？

（嗯）

明白了吗？有些系统的功能被抑制了，就形成了各种各样的细胞。皮肤细胞啊、神经细胞啊。

现在你就知道，我们把细胞分成四类是不是不对呀？就是把细胞分成四类实在是什么？实在是太糟糕了。

当然我们从细胞四类的分呢也基本上可以看出它的粒子、波、场三类，知道不？就是你简单一点可以把它分成三类，其中两类可以放在一起。但实际上你应该把细胞分成九类，知道不？对九类。

（嗯）

好，那么把细胞一分了之后，这个时候你才知道，把波视角可以放进去，为什么呢？比如说肌肉细胞，是吧，你不能说肌肉细胞运动你就要多吃蛋白是吧？啊，啊吗？

（嗯）

你不能说我运动很多的时候要吃蛋白啊，这不对，知道不？比如说你要什么时候才吃蛋白呀？肌肉细胞的什么开动你才吃蛋白呀？嗯？

要肌肉细胞的生殖系统，就是这个肌肉细胞在复制的时候才什么？在建构蛋白的时候，知道不？就是它那个细胞里面的肌丝在分裂的时候你才什么？你才补充蛋白！知道吗？明白吗？你要在无氧呼吸，在无氧运动的时候，你建构肌肉的时候才什么？才补充蛋白。

那你平常，比如说 我们平常去徒步啊，然后那个呀，你需要补充蛋白吗？

（不需要）

不需要什么？不需要补充很多，知道不？这个例子就是告诉我们，如果你只按照细胞的种类，那就什么？那就没办法统一来分析，但是如果我们按照它的九宫格，你就知道什么啊？你就知道什么时候脂肪需要比较多，什么时候呢？这个什么糖要进的比较多，什么时候这个蛋白要吃得比较多。你看啊， 这 是不是就是三视角（智慧）来侧重 哪 的视角啊？

（嗯）

对，就是有的时候是侧重蛋白，有的时候呢侧重什么呀？脂肪，有的时候侧重在糖。知道不？所以，这个时候 你会发现 没有 所谓健康的饮食 啊 ？

（没有）

没有了么，是不是？就没有健康的饮食习惯了，而是要根据你身体里面的各种不同的细胞，然后呢，每类细胞里面哪个系统启动所需要启动的多，它消耗的什么呀？蛋白、脂肪和糖，它的什么，它的需求量，然后呢，再进行一个加总，明白了吗？

比如说，现在你知道很多人很瘦，然后呢，也不吃脂肪，那你觉得那些人能够……比如说很瘦的人，只吃素食的，不吃脂肪，米饭也吃的比较少啊，你觉得那些人能够有很强的耐力去跑步吗？

（不能）

也就是说，如果你烧脂肪的能力不强的话，你觉得你有耐力走路吗？没有，为什么呢？因为我们的心脏啊，心脏细胞主要是烧什么的？烧脂肪的。烧脂肪的。挺有意思吧？所以现在你会发现，胖子跑跑跑，跑一下就跑不动了，是吧？

（嗯嗯，对）

那胖子为什么跑不动呢？这个原因也是很复杂，但其中有一个很重要的原因是什么？其实胖子跟脂肪的关系是很差劲的，知道不？那么胖子跟脂肪的关系很差劲啊？

（因为他的脂肪没有动，储存起来了）

因为他从来不动他的脂肪，脂肪才存起来了，知道不？明白吗？就好像一个男的讨了个老婆，一直把她存在那间房子里面，别人看起来就什么呀？

（没有结婚）（他有老婆，但他们实际没有结婚）

明白吗？对，就是这个意思，就是你胖是表示你没有用脂肪，你跟脂肪的关系很差劲，知道不？

（哦）

那如果你不胖的话，也就是说如果你吃肥肉也不胖的话，而且呢，也不从大便里面出来的话，那你觉得是不是你使用脂肪的功能很强啊？

（嗯）

比如说，明天要跑步了，要跑12个小时，你说“没关系，我不要吃饭，我什么呀，我今天早上起来啃两块肥肉就可以了！”那你说什么呢？你跟脂肪的关系是不是特好啊？啊？

（是）（马上就能使用上）

对 这什么意思？就是 要他到你们家里来，你们两个人就互相什么， 就相交流啊，是不是？这什么意思呢？就马上他给你吃了，是不是你们的爱情真的是什么呀？ 分开！是吧？

啊，对，你看，两个人，就是一男一女，要开始什么，要开始定终身的时候，就会讲这样一句话：你难道不怕我吃了你吗？啊，然后那一个人就会说：唉呀，我真的，我真的就等待你吃我的机会！ 就是这个意思。 啊吗？

（哈哈）

好，你看老师其实吧，其实我在讲课之前还不知道该怎么讲，知道不？但是一讲一讲的话，是不是又出来了重大创新呢？

（ 咽 ）

就是这个 健康的智慧指导原则，比起我们以前讲的，以前讲的是不是很模糊啊？

（ 是 ）

以前讲的很模糊，但是这一次就告诉你什么呀？告诉你，你可以根据你想要去做什么活动，那么你的身体里面必然就会调动哪些系统，从活动到系统，那系统里面哪一些细胞你是不是知道啊？然后进入细胞的九大系统，你又会知道在不同的阶段，哪些三大类物质哪些需要的比较多，是吧？

（嗯）

这个时候你就可以什么呀，根据这一条路线你就会知道，第一阶段哪个比较多，第二阶段哪个比较多，第三阶段哪个比较多，是吗？

对，所以这个时候你就会发现什么，蛋白质、脂肪和淀粉，它好像是一个矛盾的转动一样的，是吧？

（嗯）

就是当开始吃了很多的脂肪的时候，后来就要什么，因为产生了矛盾，知道不？所以就转动到什么啊，侧重在糖了，然后又吃的比较多的时候，又要侧重在脂肪了，或者呢又侧重在蛋白质了，知道不？对！

其实大家知道，你就会发现，饮食，饮食逻辑应该是什么逻辑？

（三视角，三一逻辑）

对，应该是辩证逻辑！知道不？它是解决矛盾的，明白了吗？辩证逻辑。

也就是说，有没有饮食习惯？没有，但是有饮食的智慧，有饮食的逻辑，是什么呀？辩证逻辑！

就是三大类营养物质轮流的是什么呀？转动！对，懂了吗？也就是说它的份量是什么，是轮流的转动。它就跟我们走路一样的，是 动静、转，动、静、转，是不是？

（嗯）

明白吗？那么这个就是什么呀？就是蛋白质、糖、脂肪，或者糖、蛋白质、脂肪，反正就是在这三者里面轮流转动。

（转）

对，你看越讲是不是越清楚啊？大家听懂了吗？

（基本上听懂了）

基本上听懂了啊，为什么呢？其实蛋白质、淀粉、脂肪这样轮流转的话，它也是对应于你的身体的运动，你的生理活动的时候是不是也是静、动、场啊？

（对，是的）

静、动、场。比如说，你长期是静，和长期是动，和长期是场，是不是这个时候对你的蛋白质、脂肪、淀粉，它这个矛盾关系就可以传递下来，知道不？

当然这里还会发生一点变化，因为还有个库存的问题。有个库存的问题。当然，我们讲健康的饮食应该是尽量减少什么啊？

（库存）

尽量减少库存，尽量减少肝脏的什么啊？转换！知道不？对，减少肝脏的转换。让肝脏的主要功能发挥起来，肝脏的主要功能是什么啊？解毒和什么啊？消化脂肪。知道不？我们绝对不能让肝脏经常跟你储存糖、经常跟你什么啊？

（转换成脂肪）

特别是经常跟你转换。所以大家知道生酮饮食只能是偶尔要为之，是吧？

（嗯）

生酮饮食就是什么啊？就是这阶段性糖太多了，产生矛盾了。知道不？

六、如何通过饮食辩证逻辑来治疗糖尿病

大家知道糖吃的太多了太多了，它就会产生什么和什么的矛盾啊？

（蛋白质的矛盾）

它就会产生脂肪跟蛋白的矛盾。

你知道脂肪和蛋白质的矛盾是什么啊？就是脂肪很多，但是呢没力气，就是蛋白不干活。知道不？懂了吗？

（哦）

你说脂肪我有能量，但是这些蛋白什么啊？干不了活，肌肉干不了活，知道不？明白吗？身体里的其它器官也什么啊？也干不了活。知道不？

现在你才知道，那个叫什么症啊？

就是糖吃了很多很多，你不用掉它的时候，

（糖尿病）

它就会产生蛋白和脂肪的矛盾，这个矛盾就叫什么啊？

（肥胖吗？肥胖无力症。）

这个矛盾就叫“糖尿病并发症”，知道不？

（并发症）

各种各样的，是不是？啊？各种各样的，

（糖多，糖尿病）

各种各样的并发症，它全是什么啊？全是脂肪……就是它并不是那些糖在那里起作用，而是那些脂肪，知道不？啊，那些脂肪。

你看，比如说，其中一个很重要的是什么啊？就是肚皮一大了的话，什么啊？

（脂肪肝）

肚皮一大了之后，就什么啊？

（蹲下去不方便，做事也不利索。）

大家知道肚皮一大了，那个腹部运动也不行，是吧？

（对）

然后呢，内脏的脂肪也很多了的时候，每个内脏器官的功能它什么啊？

（下降）（都收到挤压）（不动）

就执行不了，知道不？最后，大家知道你腹部不能动的时候……大家比如说你要呼吸要很通畅的时候，一定要什么啊？什么东西都没有的时候呼吸是不是很顺利啊？

（对）（对啊）

你想想如果你肚子下面肚皮很大啊，脂肪很多的时候，每天出气的时候只能就是“哼，哼，哼，哼……”

（气喘吁吁）（哈哈）（下不去，憋气）

对，你不可能，绝对不可能像我们这样可以憋气3分钟，那是不可能的，知道不？

（嗯）

更不能什么？更不能这样深呼吸下去，都不行的。（示范动作）

（下不去）

对，下不去。你看，刚才我这样一讲的话，饮食调整的整个体系是不是都出来了？

所以，有没有所谓健康的饮食习惯啊？

（没有）（需要转换）

对，饮食（蛋白质、脂肪、淀粉的摄入）实际上就是一种矛盾的转换。产生了矛盾，就要求我们要什么？要转换了，知道不？

比如当糖吃得很多很多了的时候，那这个时候，就有两种饮食来救糖尿病。

你可以吃什么比较多？

（脂肪）

吃脂肪比较多。这个就是什么？生酮饮食。

你也可以吃什么啊？蛋白比较多。也可以吃蛋白比较多。也可以的，知道不？也可以吃蛋白比较多，也可以减糖，也可以减肥。

但是到底你吃哪一种呢？这个时候就要看你身体里面……你这个人的生理活动的时候，你的细胞的九大系统是适合于蛋白？还是适合于脂肪？是不是？明白了吗？

（脂肪）

（嗯，明白了）

所以，现在大家知道，如果你是个年轻的孩子的时候，如果你运动比较多的时候，你正在建构肌肉的时候，你开始很胖，什么罐头啊什么糖啊都在吃的时候，这个时候如果你断了他的糖，你就不应该让他吃肥肉，你应该让他吃什么啊？

（蛋白）

瘦肉，吃蛋白，他一边运动，一边就建构了肌肉，同时又把里面的脂肪就烧掉了，所以你就不能让他生酮饮食。

（哦！……）

今天晚上是不是又创新了啊？

（哦，那就是孩子胖胖的时候就应该……）

运动，吃鸡肉，吃蛋白，知道不？那种饮食叫阿特金斯饮食，知道不？就是蛋白比较多的，蛋白比较多，蛋白占主要量，脂肪少量，蔬菜其他的，糖没有，生酮饮食就是另外一种。那你看，所以现在大家知道，其实不存在说你一定要吃哪种饮食，是不？

（嗯）

所以，就是你身体里的糖比较多了，就可以转换成另外两种什么啊？两种模式，以蛋白为主的，以脂肪为主的，到底哪一种呢？又要看你的身体里面哪些细胞九大系统哪一些需求量比较多，你看，这就很合理，啊，很合理。

七、如何通过饮食转换矛盾来治疗痛风

同时，如果你现在蛋白吃的比较多了，比如说，痛风的病人，怎么治呢？痛风病人就是蛋白比较多。

（对）

那这时候你就要转换什么啊？要么糖比较多，要么脂肪比较多。

（糖多）

（脂肪多）

那同样也是根据你……比如说年轻人的时候，就可以转向糖吃的比较多，蔬菜，加上什么运动呢？这个时候要加上无氧运动！知道不？但如果你做的是有氧运动的时候，那就吃点脂肪，知道不？比如说你要做耐力运动，要骑单车一天。比如你现在有痛风，吃蛋白比较多，是吧？它就产生了什么？蛋白一多，它就产生了什么和什么的矛盾啊？啊？

（糖）

（脂肪和糖）

脂肪和糖的矛盾！那这个矛盾是什么？

现在你就知道，脂肪在哪些地方比较多啊？在场的地方比较多，知道不？那你们在吃骨头的时候，会吃到有些东西比较软软的，叫什么呀？啊？

（筋膜）

就是两根骨头相接的地方，那个叫关节处吧？

（关节）

那些地方的什么比较多？脂肪比较多，是不是？对。那你会发现，糖会钻到那里去，所以呢，就痛的要命， 甯吗？对。那这个时候叫什么？这个叫痛风，明白吗？

那么，这个时候你表现为什么呢？表现为叫什么酸呢？叫尿酸？

（尿酸，尿酸是痛风）

其实嘛那个地方痛，不是尿酸在那里痛，知道不？尿酸是一种表面现象，明白吗？对，是一种表面现象。它真正的矛盾是什么呀？真正的矛盾是糖和脂肪之间的矛盾。就是在需要很多脂肪的地方那个糖和它（脂肪）产生冲突了。

也就是什么意思呢？那里发生很严重的氧化反应，知道不？就产生了很多废物在里面，堆积起来出不来才痛，就肿起来了，知道不？对，你看这些（肿起来的）地方，它（废物）很难出来。

但是，它的表面现象就好像是那个尿酸一样。但是尿酸只是代表着什么？代表着另外一种矛盾，明白吗？对，另外一种矛盾。所以，你就会发现，痛风的人只要什么呀，只要把蛋

白……所以痛风的人最好的是什么呀？最好的是不是吃糖，而是吃脂肪，知道不？

痛风比较容易治的时候，就转向吃脂肪，这个就是一般运动量不大的人，知道不？对，但是运动量大的话就把蛋白隔了，就少吃些蛋白呀，多吃些蔬菜呀，然后跑几天步呀、健身房去一去呀，很快症状就减少了，知道不？

（痛则不动，就是他们痛的时候不动。）

你不动就什么呀？

（不动就靠吃药）

不是，你先一段时间可以不动，不动的时候呢，你就要吃脂肪，知道不？

（做深呼吸）

就是开始你很痛的时候你就不动，不动的时候就转向什么呀？刚才我们说了吧？

（吃脂肪）

吃脂肪，知道不？生酮饮食，知道不？对，吃脂肪，坚持一个月半个月之后，这个症状就唰地下来了。但是，你想要完全的断根，一定要什么呀？

（运动）

一定要运动，对。当你生酮饮食吃吃吃，吃到一定时期的时候，又会有一个矛盾来了，知道不？那这个矛盾就要求你什么呀？就要求你运动，为什么呢？因为呀，细胞如果生酮饮食烧脂肪酸的时候，你就会发现关节那些地方的细胞也是烧脂肪酸，最后就会使那个里面的酸性环境更严重，明白吗？

对，就是开始一段时间当你生酮饮食（使痛感）降到一定的时候，这个时候就到达一个天花板了，知道不？对，天花板，这个时候就要转向运动了，明白吗？对，转向运动。你看，这个就是治疗痛风的什么？这个是不是辩证逻辑呀？

（对）

那么第三个呢？第三个是什么多了？脂肪吃多了，对。脂肪吃多了就会引起什么矛盾呢？

（蛋白和糖）

对，蛋白和糖的矛盾。那这个我留给你们去思考，好不好？

八、课后答疑

好，现在你们有什么问题？十分钟（问问题的时间）。

（老师你好，我现在生活在广东，然后呢，广东有比较多人痛风，他们这边的说法是老火汤喝多了，所以就引发痛风。按照一般的理解就是老火汤汤里面好像是脂肪比较多，所以他们说是痛风。我今天听了你的课对这个理解很困惑，这个东西该怎么理解？为什么喝老火汤会引发痛风？）

不会啦，如果要喝老火汤痛风的话，应该几千年以来广东人痛风会很多嘛，是吧？

（他们说那里面含的嘌呤比较多）

人体里面的嘌呤吃进去的占的分量很少，知道不？就好像你现在吃脂肪，你吃很多脂肪，然后，你知道，转到你血管里的脂肪多不多呀？

（不多）

不多，知道不？也就是人体里面的嘌呤，它要多到能引发痛风的话，其中百分之七八十都是人体自己转换的，也就是说，通过你的蛋白来转换的。也就是说，所有的这些通过肝转换多了的话，都会什么呀？都会产生问题。

你看，肝把糖转成脂肪了是不是出问题了？

（嗯）

为什么？也就是说，当你要启动肝去转的时候，就意味着你身体里的平衡就什么？

（失衡了）

失衡了，知道不？对，其实肝嘛，肝为什么把它转呢？你以为肝是很聪明的？不是的，知道不？肝的统一功能就是把它当作什么？当作有毒物，知道不？肝就在解毒嘛。

就是身体里面的糖多了多了，然后储存起来还不够了的话，它就是有毒的，知道不？对，但是啊，我要把它（糖）消化的时候，怎么消化呢？那我就要把它转成最靠近的东西。你知道为什么糖是转成脂肪吗？因为糖转成脂肪是最容易的。明白了吗？

糖转成脂肪是最容易的，它们的分子结构很多是靠近的。糖是很难转成氨基酸的。

糖要转成氨基酸的时候，只能作为氨基酸那个碳原子的架子，骨架，知道不？也就是氨基酸的骨架，只能做这个，明白吗？也就是说，人体里面的嘌呤大部分是通过肝转成的，对，那你想一想，要去转的话，就意味着你吃什么吃多了？蛋白吃多了。

（是不是因为吃老火汤里面的肉吃多了才会这样？）

不知道这个，因为这个东西其实道理很简单，如果老火汤的成分没有发生改变，有的人吃了有，有的人吃了没有，那肯定就不是老火汤嘛，是不？

（不过刚才姐妹你提到的情况呢，老师分析得是对的，因为我广州很多的朋友，他们摄入的蛋白实在是非常的厉害。）

（对，一顿吃很多海鲜）

现在的痛风年轻化，年轻人不在家里吃饭，然后下馆子吃得多吧，知道不？在馆子里面不可能给你肥肉，是不是？那现在如果卖糖给你的话呀，卖不了几个钱，那当然是卖蛋白了。

（哈哈）

蛋白很简单，你每天吃一顿馆子的话，你的蛋白的耗量一定是什么呀？一定是增量的嘛。因为每天人的蛋白的需求量，加之现在的年轻人又不怎么运动，这个时候你就会发现什么呀？他又不建构肌肉，每天的蛋白量，我们什么呀？只要八十克，七十克就可以了啊。你想想，我们吃了多少？

（我们太超量了）

七十克是多少啊？

（一两半）

（一两多一点）

一百克是二两是吧？七十克不到二两。那么你想一想，我们只也相当于下馆子的话，只有二两吗，这个是这种肉，那种肉、那种肉、那种肉是吧？嗯，而且有的时候还喝牛奶是不是啊？牛奶很“健康”是吧？对，你看这个全是什么呀？我所以你千万不要觉得某种食品很健康，那是二元思维，典型的二元思维。

（每天早上还要吃一个鸡蛋）

没有哪个食品是健康和不健康的，没有这种说法，知道不？

（嗯，对）（嗯）（嗯）

海鲜配啤酒，我不知道哈，海鲜配啤酒也好，还是配水也好，吃多了的话，不胖也要胖的啊。

（对他们吃烧鹅一样的痛风）

对，烧鹅什么东西，它最终是什么呢？最终是蛋白的问题。要讲科学，就是你们要学会要讲点科学，好不好啊，不要看那位好像没有吃多少，你还要看看他回到家里又吃了多少，知道不？他回到家里有没有运动，是吧？你看这些都只能让我们今天晚上的这一套三视角智慧体系，你才能发现饮食的智慧，是不是啊？

（那老师如果运动少一点的人，是不是这些蛋白啊、糖啊和脂肪其实都是就是都要少吃一点）

那当然嘛，你运动少的话，总摄入量要少嘛。对，比如说你那几天你不动，然后你睡在床上你就什么呀，你尽量不吃嘛，知道不？

（嗯，那是）

（不吃，会饿，哈哈）

怎么会饿？不是老师断食，还要运动哎。我前面三天断食，每天都是两堂课，有没有感觉到我没有精力啊？

（没有）

对，我断了三天之后，我今天早上连续做了四十个俯卧撑，我发现什么，又比以前容易多了，知道不。也就是说做完这四十个可能再做三十个也是小意思，就是总共是七十个也是小意思。你看，这就是断食效果。

我断食三天之后，我今天早上去到外面上下台阶的时候，我一飞什么，跑就上去了。其实你断食之后那些关节里面的什么呀，那些炎症了就大大的减少了，里面的废物很多东西就空了，知道不？对。

好，总之是什么呀？总之就是要一二三原理，用三视角智慧，就是蛋白、糖、脂肪什么啊？轮流转。对。

（老师，我有个问题啊，就是刚刚您说的，像如果青少年他肥胖的话，我们是先断糖，或者就是先进行生酮饮食，然后再做调整是吗？）

年轻人就不用生酮饮食，知道不？

（年轻人不愿意做，年轻人不愿意运动嘛）

年轻人就运动嘛，那肯定运动，是吧？

（对对）

（那糖是不是也要减少一些呢？）

（稍微吃一点，不要吃那么多，总量吃）

然后吃蛋白吧，知道吗？对，吃肉吗。吃肉、运动，知道不？然后开始的时候总热量摄入减少。对，就相当于半断食一样的啊。

（好，明白了，谢谢）

但是，你还要注意一点就是说，他跟脂肪的关系不怎么好，所以呢，一开始的运动量少一点，慢慢来。对，慢慢来，运动量慢慢来。

这个就是我明天要讲的，你可以让他先做呼吸，对。先做呼吸操，不过问题是这个孩子会不会听你的，这又是另外一个矛盾，是吧？

全要智慧，知道不，全要智慧啊。不过你有三视角智慧的话，你就不怕是吧？啊，因为我们喜欢的就是什么啊，你把三视角这个当做一个机器，然后输入里面的叫做什么，叫作矛盾，是吧？对，我们喜欢的是矛盾，输出出来的是和谐。你看，多好啊！好，谢谢大家啊！

（谢谢老师）

九、学员视频整理心得分享

孔凡鹤：

老师的这节课真的是一场盛宴，也是一阵狂风。在三视角本体论的光照下，既让我看到人体原来是如此的精妙，也让我看到自己没有三视角智慧是何等的愚昧无知。

感触最深的一些话是：

细胞也像人体一样有九大系统。

没有哪类食物是健康或不健康的。

矛盾输入到三视角里，输出的是和谐。

三视角智慧真是美妙又美好，我真是需要好好寻求他。

陈颖璇：

多次看这篇文章，一次一次地刷新自己的思维，一次又一次地逼自己抛下固执的二元思维，在饮食智慧的认知体会上不断更新。人体所需物质的三个视角，金属或称微量元素，三大营养物质，水和维生素，第一位的物质是必须的，起静态稳定作用，第三位是做细胞的场的，短期断供影响不大，只有第二位是不断进出，需要不断调节的。而我们饮食的智慧就在于根据不同身体状况、不同阶段去补充二号位的营养物质，并加上运动，没有某一个食物可永远被封为“健康食物”，此之甘露，彼之砒霜，要不断学习运用三视角智慧，不断去挖掘矛盾所在，对症下药。

万向晴：

很感恩能参与《饮食三视角智慧》视频课的文字整理，原来健康饮食也充满了三视角智慧。王老师带我们来认识：没有所谓的健康的饮食习惯，只有健康饮食逻辑，三一辩证逻辑！

就是人体所需的三大类营养物质是轮流转动的！没有长久不变的模式。产生了矛盾就要转换了。

另老师讲到：一个小小的细胞就像一个微小的人体，一样有九大系统。

粒子视角：骨骼系统、生殖系统、免疫系统。

波视角：呼吸系统、消化系统、内分泌系统。

场视角：循环系统、神经系统、泌尿系统。

这真是太奇妙了，听老师的课真是大涨见识。以前对这些根本没有认知。

在广州，身边就有很多痛风的朋友，也许能够帮助他们了。谢谢老师在健康饮食上带来的逻辑创新。

张敏：

老师用身边常见的家居物件作类比，把原本深奥难懂的生物学知识讲的通俗易懂又有趣！

通过这堂课，我明白了为何我的专注力不好、记忆力差。我从小偏食严重，体质瘦弱，幼儿时严重的脂肪和蛋白质的不足导致我神经元发育不良，从而影响智商。想要孩子聪明千万不可素食主义！脂肪、蛋白质、淀粉都需均衡。

马诗咏：

听了王老师的这节课，改变了原有对细胞的认知。最大的收获是每一个细胞都有它的九宫格，所说的健康饮食是根据自己的需求和身体状况摄入不同的营养元素，而不是专家提出的健康饮食配比。

姬慧娟：

记得高中的时候对于生物特别感兴趣，能感受到生物的美好与精妙。遗憾的就是对于课本上死板的各种人体系统，不明白。通过老师把人体和家的类比，以及人体各种系统和细胞的类比，把生物体运行的机制和细胞工作的机制更加明白了一些，从而为日常生活中饮食以及生活提供了更科学、规范的指导。

陈小星：

学习老师的饮食三视角智慧，对人们常说的“病从口入”有了更深刻的认识。正是我们的二元思维形成的各种饮食习惯，引发了各种各样的健康问题！事实上根本不存在所谓的健康饮食习惯，而只有健康饮食的智慧和逻辑！根据个体的身体状况、生活方式、运动情况等，运用粒子、波、场三视角智慧适时调整饮食，才是健康的饮食之道。

毛萍：

没有所谓的健康的饮食习惯了，因人而异，每个人在不同的阶段也不同，要根据身体里面的每类细胞对应的哪个系统（静态，动态，场）启动所需要消耗的蛋白、脂肪和糖的多少，根据需求量再进行综合。所以，每一个人的饮食都不是一成不变的，更不应该成为习惯，这是一个矛盾转化的动态变化的过程，我们需要有意识地去发现和分辨这些矛盾，并运用三视角智慧去科学调理我们的饮食来化解矛盾。

楚楚：

三视角智慧真是奇妙，就像施了魔法一样，总能将矛盾化为创新，找到解决的方法。这节课王老师带我们用三视角智慧解构了所谓的各种饮食习惯，让我明白什么才是真正的饮食智慧，老师还将常见的病如痛风的矛盾用三视角智慧解决了，通透、清爽。同时，也让我看到，为什么越来越多的疾病年轻化，就是因为现代人越来越懒惰，管不住嘴，也迈不开腿，运动越来越少了，这真是一个很大的提醒！感恩参加这次的视频整理，学员之间一起配搭真美好！

邱爽：

我们要把三视角智慧当成一个机器，往里面输入矛盾，而输出出来的是和谐。在日常生活中，我们的暴饮暴食已经忘记了身体的承受力，过度的摄入导致慢性疾病。运动也不知道怎么运动才是有益的，我们一味的二维思维导致矛盾重重而无法破迷，只有好好学习三视角智慧，行公益心，舍己来养成这样的品格和精神才有出路。