

三视角逆龄大健康学员断食分享

王德生,黄埔学员 华智慧泉 2022-04-13 07:24

黄埔学员：【译文、谭江英、王国强、雷建华、柴翱、熊东升（视频整理）】

本文根据2022年3月5日王德生博士在zoom上分享的《三视角逆龄学员断食分享》视频直播课程整理成文。（括号内蓝色字体为三视角学员互动内容）

【课程摘要】

本次视频课程主要是五位学员的三视角逆龄断食见证分享，从理论到实践，每一位学员既是见证者，也是三视角逆龄课程的实践者。学员们分享的断食经历和经验总结，给其他学员带来了活的生命引领。通过学员分享，我们更加领悟到三视角逆龄的智慧：断食+运动+深呼吸促成细胞自噬，这就验证了三视角逆龄是完全具有生命力和巨大前景的。

【关键词】

三视角逆龄；断食；运动；呼吸；精髓；生命力

【导读目录】

1. 陈博士逆龄断食分享
2. 李佳诚逆龄断食分享
3. 李昕老师逆龄断食分享
4. 陈雪麟逆龄断食分享
5. 张奕全逆龄感受分享
6. 老师的互动答疑

王老师：好，我们开始，能听到声音吗？

CBS: (可以)

王老师：可以啊，嗯。今天晚上我们讲断食，但是一次讲不完。对，所以呢，我为了让大家相信，我自己先不讲断食。然后看看我们四个学员，通过断食获得了这个比以前健康很多很多的身体。他们的案例，也写在见证的这个文集里面。那么四个学员，第一个是陈博士，第二个是李佳诚，第三个是李昕，第四个是陈雪麟。

那我们先欢迎陈博士来给大家分享，她是怎么样进行断食的，每天是怎么断的，然后呢有些什么效果，身体发生了什么。关于断食，我希望大家从他们的见证里面慢慢地自己来总结出什么叫做断食。因为我们这个断食吧，跟通常市面上这种什么，128断食啊，什么那种那种断食都有很大的不一样，好，陈博士那现在你开始。

CBS: (好)

王老师：你放PPT是不是要打开要我同意？！是吧

CBS: (啊，对，就是你点共享屏幕那里，允许。)

王老师：哦是这样啊！共享屏幕，我要把我刚才的共享去掉。允许，哦，这里。

王老师：可以了吗？

CBS: (嗯，可以了。)

王老师：好。

CBS: (好, 看到我的屏幕了吗?)

王老师: 就是还没有全屏。哦, 可以了。

CBS: (我现在全屏了。)

一、陈博士逆龄断食分享

CBS: 好的, 王老师好! 大家好!

谢谢王老师给我这个机会, 分享我自己的一些断食的经历。你那部分我就不怎么讲了, 因为都是老师讲, 老师也会再讲。

第一个, 我就是分享我的动机。因为跟随老师学习“三视角智慧”也有一段时间了, 对“三视角智慧”已经有很强的信心, 对王老师也是有很大的信心。

就断食来讲，在我以前是很困难，因为以前我饿的话，就会出现低血糖的症状，然后，就会全身没有力气，出冷汗啊，心慌啊，头晕啊，甚至好像严重到有时候会晕倒的那种地步了。就出现这种症状，饿的时候。那我想要断食的话，我自己以前的经验，就不愿意去做，觉得这样做的话会出现这些症状。嗯，而且老师说“断食”还要运动。如果我按照以前的观念，我不愿意放下的话，我就觉得是不可能，也不愿意去执行，所以我第一步，就是觉得要对“三视角智慧”和王老师要有信心，我要放下自己以前的那些经验认识吧。

第二呢就是，我因为身体很差，就是体质很差。在断食之前，把老师的断食研究的很多了，就是讲的很清楚，为什么，就是要断食，通过断食怎么样去提高你的体质，所以我，特别就是想，提高自己的身体的素质，想获得健康。具体的那些细节，在我的见证里都有，而且，因为王老师说这个我们的身体其实是充满智慧的，所以，也想在这个过程里面去认识到身体的智慧。

因为我以前也是学生物学的，那个时候学的都是些概念，并不知道身体的智慧，只知道背诵一些概念嘛，对身体的认识是非常的二元，肤浅的。所以也想通过这个过程去更新改变对身体的认识，还有体会这个身体的健康跟人的健康是怎么样的视角的关系。因为如果我们，只追求身体健康的话，你达不到所需要的人的健康，这是我的这个动机。

那具体如何做，还有要注意些什么事项，我这里就是记录一些。因为我怕分享的时候忘记了。

第一个我总的这个原则，是在老师的理论指导下面，我会根据自己的身体的状况去安排这个断食的计划 and 步骤。因为老师身体跟我的身体不一样，所以老师的这个断食的一些节奏，我没有完全按照老师的节奏，那我就会根据自己的一些情况做一些调整。因为考虑到之前我的身体虽然很胖嘛，有很多的脂肪，但是身体没有利用脂肪来提供能量的这种能力。

如果不吃饭，饿了，就会晕啊，没力气啊，其实就是说它还没有利用脂肪的能力，所以在进行断食之前，就是先进行一段时间的生酮饮食，这个主要的目的是要让我们培养身体跟脂肪的亲密度，也就是使用脂肪的能力。所以，进行了一段时间的生酮饮食后，感觉到体力啊比以前好多了，虽然我没有吃碳水化合物，但是感觉到精力和体力都比以前要好，改变了。而且稍微没有力气的时候，通过深呼吸这些锻炼以后，哎，体力又来了。就是感觉到那个力气啊就是有点用不完的感觉，所以到这个阶段以后我就开始进行断食了，就是说要做好预备，要根据自己的情况。

第二个呢就是循序渐进吧，一开始的话断食一餐，我通常就是早餐不吃，就是按照18个小时不吃东西，只吃中餐和晚餐，晚餐到第二个中餐的话，大概有18个小时左右。开始就是断一餐，然后呢感觉到，没有不适吧，能够承受，所以我再进行24小时的断食，一天只有一餐，这样子呢逐渐的去进行。24小时断食也觉得很轻松，而且这个过程还需要配合运动。

还有断食期间不是说不吃东西，就只是休息啊或者怎么样，还是同样的要做很多事情，要做运动要做深呼吸，这一点我有一个特别深刻的体会，就是练深呼吸是非常重要的，我当初就是比较听老师的话，一开始就练深呼吸，开始练的时候深呼吸就是呼吸10几下就感觉到很吃力，感觉心慌啊受不了，慢慢从半个小时到每天坚持一个小时，所以一直深呼吸做的比较好。所以我的这个断食就进行的比较顺利嘛，在这个过程中没有出现什么异常的东西，没有出现没有力气啊，或者头晕啊，那种特别严重的问题。

所以在这个过程里面是逐渐的去推进的，那中间呢如果说连续断食24小时有三天的话，那中间可能就会休息，根据情况休息几天吧，就是休息两三天，然后再继续48小时的这样的断食，就是中间会有一个恢复，间断的这个过程，要根据你自己的身体来调整。我就感觉到就是说我们不要追求快，要根据自己的身体来调整，就是不要激进，不要行之过急，你要根据自己身体的状况来调整这个进度。

在断食的过程里面，一定要补充足够的水分，特别是开始的时候，你会特别感觉到口渴，这个时候，一定要注意补充充足的水分，而且水里面最好加盐，不能只喝白开水，要补充矿物质，维生素，这些是很重要的，我记得刚开始就是没有补充这个盐分的时候，有过一种心悸的这种，就是偶尔会出现心悸的那个现象，所以后来我就，就是会在喝水或者蔬菜汤里加盐，就是吃多一点盐，就这种现象就没有啦！

那断食的过程中呢，第一次跟老师实践的时候，这个时候主要就是把这三大营养物质全部不吃，只是喝水，补充矿物质维生素啊这些，有时候听老师的建议，把多种蔬菜煮蔬菜汤啊，或者是喝点绿茶，因为这些会增强你的这个细胞自噬的这个速度，还有黑咖啡。因为老师说断食也可以帮助我们肠道的微生物微生态的环境的改变，我们之前吃糖比较多，微生物可能都是喜欢糖类的那些微生物，所以就是为了改善这个肠道内的微生物生态，第一个阶段就是采取了只喝水啊这个补充。我上面也写了，没有吃蔬菜，就是煮蔬菜汤，那个渣子是不吃的。

那么在中间啊，我前面讲了，你断食不是一直进行下去的，中间会有一个间隔休息的阶段，那么这个阶段的话，我们不能够复食得太快，就是说你不能够说我恢复断食了我就猛吃，如果突然吃很多的话，就很容易，造成你的胃的不舒服，或者肠胃的不舒服，这个阶段，我自己过来的时候，当时会因为断食两三天，最后一天的话会有一些饿，那这个时候加上自己想吃，就有一种欲望，所以就会吃的比较多一些，这个时候就会造成这个肠胃的负担，往往就会引起便秘，这个是我最初的时候就出现的状况，所以我建议，因为经过多次断食以后就会发现，恢复断食以后不要吃的太多，而且尽量就是以蔬菜脂肪类为主，蛋白质尽量少吃一些，这样就不容易引起便秘，因为我以前这个便秘也是经常发生的，还有一些痔疮啊，肛裂这些问题，所以在这个过程里面要结合自己的情况，如果你平时这个大便不是很好的话，这个复食的话就要注意点，我觉得很深的感受，就是我们断食要靠自己一个人去做是很难的，就是要跟团队一起来进行。这样呢就是大家能够互相的鼓励，分享自己的一些失败啊，软弱啊。而且就是我们很感谢王老师一直在带领，当我们出现那种啊，想要放弃的时候，老师就会给我们鼓劲，讲一些课啊。因为我们身体要健康的话，就是说，身心灵这个三者要结合才能够获得健康。所以在这个过程里面，如果只是追求身体的健康是很难坚持下去的。就很容易被食物诱惑那种欲望啊，就会放松又很想吃。所以在这个过程里面跟团队，在这个团队的带领下，在老师带领下是非常重要的。

然后每一次老师的激励让我们就会反思：然后到底这个断食我的动机是什么啊？在这个过程里面，愿意去学习舍己吧。就是操练怎么样，哎我这个东西不吃，我是为了追求，就是求这个身体的这个智慧。所以在这个过程里面也可以看到我自己的私欲有多么的重。那种好像有一种欲望想吃的时候，那会看到自己的那种不愿意舍己啊，那种自私的那种欲望特别强烈。这样让我也认识了自己的这个人格上面的问题吧。所以呢，老师也给我们介绍很多的方法，怎么样去克服有时候想吃？或者是有一些的饥饿状况怎么样去解决？经过了前面的生酮饮食，你再来断食的话。饥饿感是不是很强烈的，是可以通过一些运动啊，或者去服务别人啊、去做事啊、做家务啊、分享啊、练深呼吸啊、或者喝一点水呀或者喝一点茶，这样就是很容易缓解，很容易那个饥饿感觉没有了。而且一天的饥饿，我感觉就是在断食的过程里面通常就是傍晚的时候，那个时候就会强烈一点，但是如果我们在这个过程里面不是总想着自己的肚子饿，而是你通过啊老师介绍的这些方式，也很容易度过去，所以这个团队的激励很重要。还有就是认识到透过这个断食的过程，认识到自己的问题，要去舍己啊。

第六个我要分享的就是，经过了这些锻炼以后哈，前面的这个断食以后，那现在断食就非常的轻松。如果身体的体重有一些的上浮或者身体的健康有时候需要一些调整的时候，就可以选择断食。那后面的这个断食呢，我们做健康逆龄也有一年的时间啊。所以后面的断食有时候就会第二天都会补充一些蔬菜，主要是来调理我的肠胃，那个肠道，因为我的肠道前面的断食的过程中有时候便秘会有一段时间，会便秘比较久。所以后面的都按时调整啊。在断食的过程中会补充一些蔬菜，这样便秘的问题也就比前面那个阶段的断食就好了很多啊，就很轻松了。所以前面的阶段我之前讲了为什么我选择蔬菜都不吃啊，因为我要改善我肠道的微生态。所以这个过程要经历的。

那我的收获呢，这个是我自己没有想到的，第一个就是我的身体的素质，在每一次断食啊，断食三天以上了，以后那种感觉，那种体质的提升呢，每一次的经历以后就感觉到上一个台阶一样的。这是我的第一个收获我的体质通过这样几次的三天以上的断食以后，体质逐步的就提高了。

第二个就是在这个过程就体会到，如果我们只是单纯的追求身体健康，是做不到的。你没办法就是单一的这个身体健康，你必须要这个心身灵。你在断食的过程中啊，有很大的诱惑，还有家人他们也有一些不理解，他们就觉得不可思议，担心等等这些问题。那我们就是要学习把这些问题克服，因为挑战是有的，所以如果只是单纯的要断食是坚持不下去的，所以我们需要心身灵都要及时学习断食。就是舍己吧，学习怎么样去割裂，割舍自己那些欲望。因为我们在断食的过程中要让你的身体得到修复，如果没有心和灵的欲望的这个舍己，愿意把这个欲望放下你就很容易满足你的肚腹的需要你的口味需要，其实很多时候我们在这个过程支持我们能够活下来，不只是这个物质营养这些，还要心和灵这些配合。

第三个就是在这个过程，当我的自己的身体体质提高了，那我自己觉得好像人的精气神都提高了，很清爽很自由。所以这个时候，我以前想去做，但是我觉得体力精力跟不上我就会放弃，那当我的身体体质都提高了以后，我就有一股动力。催动我愿意服务更多的人。自己的格局也不一样了，以前呢，身体很疲惫，想做一些事情就是做不了，希望别人来帮忙，那个时候就很容易抱怨丈夫，觉得他不理解，他不能体贴我，我累了他都不知道。很多埋怨在他的身上，但是当我的体质改变了以后我愿意多一些承担，就少了很多的埋怨，这是我的一点体会。谢谢！

二、李佳诚逆龄断食分享

【王教授】好，谢谢陈博士，陈博士给我们从他的角度来认识这个断食。断食是什么？怎么样做？带来的一些价值啊！对，好，我们下面转向我们的男学员，这个李佳诚。

李JC：因为你给我发个信息，我正好在外面没准备，没像陈博士准备这么充分，但我会从另外一个角度来跟大家展示从关系影响和价值的角度。非常感谢老师给我这个机会。我再一次来跟大家分享断食期间给我带来的影响、产生的价值到底是什么？那过去呢，因为曾经有过禁食的经历，以为禁食跟断食是一样的。所以刚开始老师说来一起逆龄的时候，我对这个逆龄这个词充满着好奇又觉得逆龄是不是倒着活呢，对不对，仅仅是这样的一个证据的理解，然后就开始跟随老师，我是100%的相信，因为一跟随老师就发生了一个过程，这个过程就不讲了。然后呢，过去呢，对断食的理解就是以为不吃食物，断掉一切的食物，完全安静下来，不做任何事情，这是过去对一个断食的理解。

但是却没想到我断食以后，透过老师，后期对整个生理的分享，就发现整个生理一个系统的影响就会牵扯到八个系统都会受到影响。那我过去那就觉得断食呢跟我的身体的疾病是没有直接关系的。我认为断食那就一定是会让我越来越好。受过去的信仰，断食是要与世隔绝，好像以为说身心灵都越来越好，但是实际上呢我在过程中看到了自己的愚昧无知，使我身体遭受到了很大的亏损。透过跟随老师在逆龄的过程当中，老师跟我们讲，要科学的断食，要科学的饮食。啊，这个观念是我过去就觉得受到极大的颠覆的。那在这个跟随学的过程当中呢，不吃东西呢，对于我来讲不是太大的难处，但是在这个断食的过程中要去运动，我觉得这个产生了一个极大的一个冲突和矛盾。这个矛盾是怎么解决呢，正好理论部分刚才陈博士已经讲了我就不讲，然后跟随的过程当中，我过去的这个身体包括口腔溃疡啊，胃溃疡啊，皮肤炎那还有颈椎病、腰椎病啊，浑身都充满着各样的毛病。

但是在开始跟随的过程，老师就告诉我们，断食你还要去运动，而且还要做深呼吸，那我就觉得一段时不吃饭这个没力量了。最开始的时候受了最大的冲击是什么呢？我爸爸非常不理解，他说人是铁饭是钢，一顿不吃饿得慌，你怎么可以不吃东西呢？你现在这么瘦，那不行，绝对不行。所以在这个过程当中受到了极大的挑战，然后每次一回家大家跟我上政治课，他说你这样不行，你这样搞得把身体搞得全部毁掉了。但是呢，由于这个过程当中我太太她也承担了很大的压力，基本上全部给我担当了，所以以至于后期，她回去的时候我就避开尽量来超越自己。很奇妙的是什么呢，三视角结合的断食法真的是一下子让我在很短的时间内，很快啊，大概就两个星期吧，我就完全打破了我过去很多一些错误的想法。说断食就不能够去大量的运动，透过断食一个礼拜，我30年的口腔溃疡。我的口腔溃疡，我跟大家分享的经历特别的挣扎。

那陈博士是可以给我作见证的，她曾经把我带去拜访一个中医，这个中医给我形容的一个词，它是什么呢，他说你的身体就相当于一个什么呢？就相当于一个宝马，但是这个宝马呢，全部是空壳啦，没有实质的内容。我觉得形容得非常得对啊，不吃食物然后又大量的运动，这个矛盾就是透过深呼吸，今天呢我就是断食的第一天，这个过程当中我就几乎完全没有饥饿感，第一天我没有饥饿感的，没有饥饿感的原因是什么呢？不是完全不会有饿感呢，还会有的，过去吃食物只是为了吃饱肚子，有体力干活，但是身体不仅仅是这么简单，透过王老师的理论，后面的课呢如果参与的人呢都会明白，那有饥饿感的时候，深呼吸马上啊，大概也就是几十秒钟的时间，一呼吸饥饿感立刻就消失了，而且那个那个活力的充沛啊，是大家很难想象的，我就觉得这个太神奇了，这个到底那个理论啊，是跟随了很久才发现这个三视角断食，只有你采用这个三视角高效的结合，才能够让我们这种啊过去的啊，断食、运动、又要深呼吸，他本身就是缺一个不可的。

所以在这个过程中呢，断食的我的口腔炎症没有了，而且这个炎症溃疡到什么程度呢，就相当于就开了一道口，真有一个指头这么大，而且是非常痛苦，既不能吃又不能喝，又不能睡，那几乎就影响我的整个身体的啊，那实在是痛苦煎熬，我想有有过口腔溃疡的啊，我一谈到就知道，那在这个过程中，很奇妙的是什么的，我现在也会有出来，就像老师曾经讲的，说你吃胖的还能吃回去那个就不容易了对吧，现在这个口腔溃疡一出来以后，我能够让它立刻回转回去，这个很奇妙的就是，在这个过程中，就是要那个三视角的结合，你能通过三视角的结合，后面大家去听老师的理论课就知道。这个我的皮肤炎哪也是三十多年，那是痒起来时，尤其是到夏天，整个抠得那个就是血迹斑斑，连睡的床上我的被子一个星期呢至少也要洗一次，因为它抠得全部有血。那真的是痛苦，胃溃疡啊、腰病椎哪就不用说了啊，但是在这个操练的整个过程里面呢，方法的部分，刚才陈博士也讲了，我就先不讲。一个星期以后，口腔溃疡解决了，两个星期以后，我的整个的皮肤呢，慢慢慢慢就恢复正常，现在我的皮肤用我太太的话说，夫妻的关系啊，给大家开个小秘密，这个没想到断食啊，还能恢复夫妻关系，真得很有意思啊，这个我和我太太的关系呢越来越紧密啊，后期啊我想老师都会讲的。

这个最大的一个体会啊，就是曾经呢医生给我做了一个宣判，说我的腰不可能再恢复到以前，因为我做过手术啊，那个腰椎间盘突出做过手术以后，就跟一个正常的废人没有什么区别，看起来很正常，但是我任何的重的东西，弯腰的活我都不敢干，因为一干呢就会“咔嚓”，就会受影响，那很奇妙的是在这个运动的，透过拉筋啊、内力训练啊、体能训练啊，而使我现在的整个身体的状态啊，大家可以看到到后期再下一步跟随老师的过程中，我会把我的照片陆陆续续再给大家展示啊，大家看到我以前的照片，看到简直会吓人，就是会把你吓死，整个瘦的骨瘦如柴，比小波老师还要瘦，那一脱出来啊，简直不敢见人了，但是现在我的肌肉啊，虽然不能跟老师比，但是我觉得剥掉的时候，尤其是在淋浴的时候啊，觉得这个太有意思了，所以一讲到这个我就觉得实在是太兴奋了，就是整个三视角的断食历练过程当中，挽救了我整个生命，也可以毫不夸张地讲，是心身灵的一个恢复，我的过去，就觉的这个身体跟我的心是没办法合在一起的，但是现在呢透过这个逆龄呢，心身灵这个透过老师不断的指导，我就是越来越身体合一了，用我太太的一句话说现在李佳城也活得像个人样了，谢谢，谢谢老师！（笑声）

王老师：谢谢JC，其实JC当时2020年5月在娄底的时候就是腰椎痛，那时候我就逼着他去干重活，想起来了么？不知道他当时那么痛，现在想起来，后来2020年7月我就回来了，现在想起来这两年我们经历过的事情真的是很多，想想要是没有疫情的话，我会带领你们做逆龄么？没有疫情的话，我可能还是一个胖子。

李JC：（我就还是一个瘦子）。

王老师：好，那么我们讲了胖子的话，现在我们就给大家讲三视角逆龄了，我们把三视角大健康叫做三视角逆龄，哦对，你看后来我们用三视角智慧，形成了三视角一个逆龄的视角重返年轻。那么现在我们要请一个加入的时候不是很兴奋的，大家都会觉得这个是减肥的吧，是吧。所以我们欢迎小波老师，小波老师给我们讲一讲，他是怎么样从身体的变形啊，后来我们这个可以增重，我想小波老师的形象跟以前都是有很大的改变了哦。好，我们请小波老师，小波老师的真实名字叫LX，LX这个名字很文气的哦。

LX：那个昕字的意思就是太阳还没出来但是要出来的时候，三视角呢我发现这个就对了。我是李昕，我前面加入三视角逆龄的活动，但是在那个之前就像老师说的，我不是很兴奋，一个原因是我对三视角逆龄认识不是很清楚的地方，有些误解或是模糊的地方，因为老师一直在讲他的见证，过去多胖，现在怎样，然后很多人也回应说，我也是、我也是，他们越是讲的兴奋啊，我的内心就是越恐惧，我已经很瘦了，按照他们那一番操作下来我就没几斤了，不过老师讲课的时候我有认真在听，我觉得我有得到那个重点，就是三视角断食也好，前面做的运动也好等等，这个逆龄最重要的目标不是减肥，重点是要获得身体的健康，要逆龄、逆龄的意思就是你的身体要回去到你的人生巅峰时候的状态，各项的指标要健康，这样的话才是我们的目标，所以我有听到的重点是这样。

另外呢，还有就是刚才JC老师说的就是断食然后那个深呼吸，那个断食呢我一开始是有顾虑的，因为我知道很多减肥的人士采用的方法就是断食。然后我觉得就是我不需要的，我的内心就是比较抗拒的。而且我以前也是有类似的饿肚子的经历，就是很不好受，所以，我会觉得那是一个需要很大意志力才能去做的事情。但是以前呢，我就是不懂。王老师在里面有很重大的创新。他讲到过断食不是为了减肥，而且很多用断食方式来减肥的，他们后来的体重反弹很厉害，对不是这样，我非常欣赏王老师把断食和运动结合在一起，这是我以前从来没有想过的事情。因为我们觉得，不管断食还是禁食，禁食就是出于宗教的目的，禁食也好，就是不吃东西。我们不吃东西的时候，我们的身体就饿肚子，饿肚子的话呢？你就什么事不想做，反正就是想吃东西。你会没有力气，我不知大家有没有断食和禁食的经历，你就会没有力气，瘫在那里，状态是不太好的。但是王老师讲的理论不一样，特别是你断食的阶段要做什么呢？要运动起来。

这个我听了之后，就是很兴奋，我喜欢这种东西，它好像听起来很冲突啊，你没有吃东西，要去大量的运动，大家知道这个大量的运动是什么呢？我曾经实践过几次，徒步20公里两次，后来王老师带我们徒步40公里。Ok. 所以这个在从前都是不可想象的事情。我的朋友们也认为我很危险了，就是他们担心那个膝盖会受伤，因为正常人那个徒步很长时间，膝盖也是容易受伤，更何况我左腿的膝盖曾经运动受过伤的。可是那一天就是40公里，并且是在断食，我忘了是第二天还是第三天断食，第三天的时候我做了40公里徒步。所以我觉得这是最大的一个创新，把断食和运动结合在一起，看起来它们很冲突，但是实际上，当你实践下来的时候，内心感觉是非常的喜悦。在理论上，王老师给我们解释，断食你只是饿，但是我们是有一个目标的，这个目标就是。要逼着你的身体进行一个活动。让你的细胞自噬，要激发那个细胞的自噬，ok，就是我们有些不好的细胞，它其实应该被淘汰掉的，但是因为你还没有到那个程度，你那个细胞的自噬，那种的活动是非常的不活跃，所以你需要去激发它，让那些不好的细胞被吞噬掉，这其实就是提升你身体运行的效率，让你的身体可以高效的运行，所以你用什么方式去激发这样子的活动呢？那就是你去运动，运动就是加速你的新陈代谢，你是没有吃东西，但是还要让你的新陈代谢加快，这种事情一定是从一种宏观的活动倒逼到那个微观，调动身体要高效的配合你外面的活动，那个我觉得就是一种很惊人的创举。

三、李昕老师逆龄断食分享

王老师：这里我要插一句，陈博士和李JC都讲，刚才LX也讲了。这个细胞自噬，它是第3个视角，知道不？就像那个钥匙，如果没有细胞自噬，我们就不能同时断食和运动，有了细胞自噬就可以了，它是第3个视角。它是怎么才能触发呢？也是我们的发明，每天要多做深呼吸，知道不。好，李昕再讲。

LX：这时我从理论上就接受了这样的事情。我们的目标就是断食加上运动，断食或者禁食就是饿肚子或者不吃饭的时候，你要少点动。但是王老师跟我们讲，如果你没有吃东西，然后呢你又不去动的话，你一段时间下来，两天，三天或者七天下来，你的确可以度过那个时间，但是你的身体已经朝着更年老的方向去发展了，因为你整个那个身体的活动，生命的活动那个是非常缓慢的，也就是说你的新陈代谢率是很低的，这正是老年的象征，所以我们在断食同时还要加大量运动，这样的都话我们就可以倒逼身体细胞自噬，细胞自噬了以后你身体那些不好的细胞被吞噬掉，你的运行效率很高，这个就实现了我们逆龄的目标，你的身

体状态就会越来越好，就像佳城老师刚刚分享的那样，身体状态越来越好，其实我们都有这样的效果出来。

第二个是一个经验，也是我的体会。在断食的时候，一开始我会饿肚子。第一天会有饥饿感。特别到第二天的下午就感觉不到饿，就跟正常吃饭的感觉一样。这个让我感觉到很兴奋。这是一种鼓励！我原来觉得：我是不可行的，都过不了那么长的时间。原来定了72小时断食。以前只是一顿饭不吃，就饿得不得了啦，心慌。可是，你怎么可以持续那么长时间？但是，你发现，到第二天的时候，基本上就没有饥饿感了。后来王老师也在理论上给了我们解释为什么会是这样子。就是一开始的时候，你的那个胃还是别的什么地方会向你的身体传递一个饥饿激素，对不对？那个饥饿激素传过来的时候，你会感觉到饿。当你持续不去理它时，他就不发送那个东西了，那你就感觉不到饥饿。所以这个很神奇。第一，你感觉不到饥饿，所以你不会难受。第二，你的身体感觉总是有精力一样，就像嘉诚老师说的，你不会觉得没力，你会一直觉得很有力。所以这个是，我会觉得人体潜能超过我们的想象！你不知道你的身体原来有这么多的潜能。但是，如果没有理论上的支持，我们其实是会担心的。你这样，逐渐自己的身体会不会导致身体有一些不可知的问题？有不可知的危险会发生？因为，我觉得有很多很勇敢的人，他们很无知，但经常拿自己的身体做各种实验，我其实是害怕这样的事情的。不过，这次我很放心。对，王老师很放心。他的解释让我很放心。我们这

样子做的目标是什么，身体会带给我们什么，我们应该到哪一个度，会对身体有好处，不会伤害到我们的身体。所以我要谢谢王老师。

王老师：谢谢LX。

LX： 我还没讲完。我就是非常感谢你。这样子的话，我就会有信心一直坚持下去。这个看起来就很跟传统的或经常受到人家嘲笑抨击的，不一样的养生也好，健身也好的方式。让我受益很多。

第三，在我们断食的时候，我们有休养身体。为什么你断食两天三天时我们的身体还很有能量呢？这是身体的一种学习，对吧？你的身体里面本来就有脂肪，当你原来不懂得脂肪就是能量，相当于你的仓库一样。能量有即时的能量，就是糖。脂肪的能量你还没有用过。脂肪是储存的能量。可是，经常我们都有糖，有食物进来的时候，我们总是会用新鲜的那些东西，那么那些库房里的能量你就总是用不到。你的身体就是失去了那种能力，去应用储存的能量的那种能力就没有了。断食的时候呢？就把你储存的能量全部用起来。这也是为什么它可以用来减肥。其实我们的目标不是减肥。我们的目标就是要让你的身体懂得如何来调动你的身体里那些潜在的能量。当你拥有了这项能力的时候。一个很好的效果就是你可以徒步30公里、40公里了。因为你徒步30公里、40公里。就需要你的身体有耐力。什么叫耐力呢？就是你可以持续很长时间来做运动。但是以前你为什么运动一段时间、比较短的时间，比如

徒步五公里或者十公里就受不了呢？因为你不懂得怎么样？因为你的C进去了，你的糖用完了没力量了。你的身体有很多储存的能量，可是你不会用。你去断食的时候，你就锻炼你自己怎么样运用那些储存的能量。所以我就觉得对于我们身体也是很好的一个学习。

第四，我是一个很瘦的人，原来我的体重只有50公斤。但是我断食还有生酮饮食就帮助我，特别是断食，不管你多瘦都好，你的里面内脏都有不少的脂肪，而且那些都是不好的。平时我们很难通过锻炼的方式去处理到这些脂肪，断食就是一个很好的方式。身体内脏的不是外面的脂肪，那些脂肪，其实对你的危害是很大的。所以我们把那些脂肪也减下来。断食其实有一种休养身体的那种作用。就是我们的胃，定期给他休养生息的一种机会。王老师上课时告诉我们这个胃是一个土壤。所以这个土壤，如果你像农民种田一样总是种，从来没有休养生息过，那么土地的营养很快就跟不上。所以我们的胃，如果你让他休养生息，其实对你的胃也是一种保护，这样有好处。你知道吗？断食过后，虽然我瘦了，一天、两三天我不吃东西，我会瘦下来两斤三斤，但过后，我的胃口变好了，我吃的更多，所以很快又长回来。而且又锻炼，就是不长肥肉，是长肌肉。这个很好，降下一点又弹回了更多的几次。这样子的经验，我的内心就比较喜悦，我不会感觉到抗拒。所以徒步之后，没力气运动了，还是要坚持，拖着徒步。交给王老师。

王老师：我们不是说用三视角智慧解释了这个问题吗？如果，你经过生酮饮食之后已经会转换，就是从烧糖能够迅速地转化为烧脂肪，你会觉得没力气吗？这个中间可能有五分钟转换的时间。什么意思呢？烧脂肪就好像是烧那个木头一样的。然后烧糖，就好像是烧那个很薄的柴一样。

学员：（树叶一样）。

王老师：对，转换的时候。你会发现什么？你会发现开始起步的时候，你要给他几分钟？知道不？我往往就是这样的。几分钟，然后慢慢的，你就会发现什么呢？很快就越走越快、越走越快。整个二十千米三十千米，你根本什么呢？你根本，我带领大家的感觉就是有用不完的力气。是不？就是你走到家里还想走，是不？

学员：（对）！

王老师：所以不会发生要拖着走，从来没有过这样的哦。

LX：（我上次徒步的时候，40公里那天，我在路上还做俯卧撑100多个）。

王老师：对。哈哈。所以不会有你们认为的那种行为。这个就是，其实吧，刚才李昕说了，这个就是我们三视角智慧，在生理学保健上的一个巨大的创新！知道不？几乎所有的，比如生酮饮食，它不会叫你大量运动，不会的。为什么呢？其实这里面有一个奥秘，就是要呼吸，要深呼吸。就是当你觉得没力时，赶紧坐下来深呼吸。为什么呢？因为深呼吸可以启动你的能量转换和细胞自制自噬。这里有个很重要的东西，需要是什么呢？一定要启动细胞自噬。因为你不吃东西的时候，你的蛋白质，到第二天，第三天的时候，这个蛋白质没摄入的时候，这个是全部要靠体内的细胞自噬，来进行氨基酸的这个自己的一个整个的平衡。这个非常重要，因为身体里没有氨基酸的时候，很多细胞器都不能启动的。更何况说你要做大量的运动，这是不可能的。所以，为什么我说要做深呼吸呢？要吸入大量的氧气，那是要做什么呢？你要把氧气加进去的时候，它使得细胞的化学反应的平衡向右边走。它就是促进，它就好像一个催化剂一样，促进细胞自噬。严格来说，这是我们重大的理论发明。平常的细胞自噬，他是不足以支持让大家来做大量的运动的。好。李昕你还有四分钟。

LX：（哈哈，好吧。我讲点信望爱方面的体会啰。就是在这个断食时候，因为我比较喜欢想事情，我感觉对于我这个灵魂方面也有点好处。真的，因为不吃东西的时候，我才会感觉到，原来自己是多么爱吃）。

王老师：哈哈。

LX：（然后，断食的时候，我发现我的心灵就会很容易可怜我自己。哎哟，又吃哦。就是很容易陷入一种自怜的状态。可是，我们不是定了目标吗，我们要断食多久吗，我就发现这样子会让我变得没有那么自恋。就是，这样子，我就不容易陷入一种自爱，这个很重要。因为，我发现我的那个身体很多的欲望啊。就是那种自怜，哎哟，我有这个欲望又没有实现到，好像很可怜自己，不只是吃。但吃很具有代表性，我发现。就不容易自怜，就不容易放纵。这是一个顺便的好处）。

王老师：谢谢LX。LX很多方面的，身体方面的改善。大家有兴趣的话就去问他自己哦。有谁有问题是吧？ZYQ你有问题是吧？

ZYQ：（不是。老师，我也想做分享的）

四、陈雪麟逆龄断食分享

王老师：我们是有安排的，知道不？待会有时间你再讲，好不好？我们现在八点了，请XL给我们做20分钟分享啊。XL，以前也跟我一样，也是很壮实的噢。好，XL，你说。

XL：谢谢老师。大家晚上好。其实说到这个断食，我以前的认知，我觉得断食不是正常人干的事情。听别人说，家里人也说：人是铁饭是钢，一顿不吃饿得慌。如果经常不吃饭的话，一个人是肯定受不了的。所以我一直认为一个人去断食的话，肯定这个人是愚昧无知的，就是身体有问题的，比如有胃病什么问题。所以没碰到王老师之前，确实对断食是无知的。确实很感恩遇到王老师，带领我们来实践这个三视角逆龄，还有对断食有了一些深刻

的认识。我先讲一下自己的晕痛苦吧，其实在我之前身体状况，同事或朋友就说，你身体很壮实。但是我工作或生活中有时候就是经常犯困，就是没有精力，体力不支。一天时间没有办法持续的去工作。所以我为了改善自己的体质，去健身房，去锻炼身体。比如下了班，晚上吃了饭或者吃饭之前就去健身房，一周坚持两三次，当时有一些效果，但是呢，越锻炼就吃的越多，很苦恼。就觉得还不如不锻炼，这不是在折磨自己吗？为什么花钱买罪受呢？不知道出路在哪里。

我大学毕业后，当时因为工作的原因跑的地方比较多，白天的活动量比较大，有段时间体重确实降下去了。但是一到过年的时候，回家呆了一周，体重噌噌噌又上来了，基本又打回原形，甚至超过了原来的体重，这是实实在在的苦恼，身体一会瘦下来一会胖起来，很难受。伴随着身体的问题，精神也有各种问题。其实我的精神有抑郁倾向，很自我很封闭，对外界的信望爱很少很少，总觉得陌生人不可信，总觉得陌生人对我有什么目的。比如说有人跟我推销东西，我就很防备。以前接受的教育中也说“害人之心不可有，防人之心不可无”嘛。

直到我的身体无法承受了，身心灵到了无法承受之重的时候，人才有那种重大的改变、重大的突破。在悬崖落马的那一刻，我只有感恩，感恩老师带领我们实践。

除了身体，精神有问题，心理也有问题，我们的心是靠吃这个真善美来饱足嘛，但是我的心只有两个视角，只有真和善，说话很直接不拐弯。比如说我有一些好的想法，想去帮助人的时候，就说“这个对你很好，你应该去做”，很僵硬，没有任何建造性，就像老师跟我们说的形式逻辑缺视角。我的表情，就是知意情很固化，没有笑容，无论我去哪一个场，就一种表情，很多人都这样说我。对家人是这种表情，对朋友也是这种表情，丧着个脸，有人说我的脸就像鞋拔一样，我觉得吧，还真的是这样，真是鞋拔脸，比鞋拔还难看，没有任何的活力。所以我身的这个辩证逻辑也是很差的，也是二元的，机械的，像植物人，表情很单一，很固化。

我的精神，就是灵啊，很自信，觉得自己可以独立生存，自力更生，自己可以丰衣足食，觉得自己过去能做到的现在也能做到。所以我的人格缺视角，精神土壤也缺视角，事业也缺视角。整个人的本体就缺很多很多视角，逻辑就很混乱，不知道怎么去活，不知道怎么去生存。

跟老师实践三视角，确实对老师充满了完全的信心。因为我个人是无知的，所以就跟着老师一点一点的做。比如断食，老师讲了很多理论，前面也有很多同学分享过细胞自噬、有氧无氧、深呼吸，还有饮食结构的调整。我的身体、心灵有了一些明显的改变。

我记得刚开始的断食的时候，是生酮饮食，一天一顿不吃，慢慢地延长时间。可能一周断食三四次，一开始断食一天，然后断食三天，我最长时间是断食将近5天。有一段时间我家人就很不理解，因为我经常断食，就觉得自己做得很好，觉得“我可以吃很多，不就是吃完了就去断食嘛，再把自己的身体锻炼好”，这确实有自己的骄傲和自私在里面。

还有就是老师说逆龄实践不是为了自己，要去分享，要去帮助其他人。我就专门建立了一个公益群，坚持了半年时间，把自己的经历跟大家一起分享，这其实是非常大的挑战，因为我个人觉得家里边那么多的事情，工作上那么多事情，如果让我再抽时间去帮助陌生人，我心里面是很难受很不情愿的，但我还是相信老师，老师鼓励我们说“信心是黄金“，”信心是宝藏”，“大家真的要跟我来”。刚开始我也不懂，就请教了李昕老师，帮助我如何去建立群，然后我就开始分享、讲课，可能刚开始讲课的时候，有很多二元思维在里面，因为自己是被推动着去做，有很多挣扎在里面，后来一点一点去操练，一直坚持，但分享着分享着就没有动力了，不知道要分享啥了，江郎才尽了，好像自己的东西都用完了，然后就继续去钻研，去读相关的论文资料，在生活中努力去实践，跟着老师一起锻炼。

最近在进行有氧无氧方面的锻炼。以前做俯卧撑，刚开始觉得一次性做三四十个就可以了，没想到，在老师的指导下，突破到三分钟可以做一百个标准的俯卧撑，比我十八时的体质还要好，这个是不可想象的事情，所以智慧真的是太宝贵了。老师，我暂时分享这么多，看看大家有什么问题，互动一下。

王老师：谢谢XL，XL有点激动，讲不下去了啊。我没想到你三分钟能做一百个，我们以前一般5分钟一百个。我觉的XL可以朝这个方向去发展，这其实是一个很好的方向。

在中国，我们的健身很难接受矛盾两个字，三视角逆龄却是制造一个巨大的矛盾来推动细胞自噬。自噬为什么发生，在诺贝尔生理学上面至今还没有具体可行的方案，从某种意义上来说，我们解决了自噬是怎么样被促进的。你们可以去看一些文章，关于细胞是怎么样促进自噬的。基本上大家都在说吃什么促进自噬，那我们抓住了一个核心的东西，就是呼吸。把氧气增加进去，这个时候就促使化学反应朝右边走，加剧细胞饥饿，就像我之前说的，深呼吸会造成细胞的假饥饿。

好，谢谢四位的分享，还有谁想分享吗？

李JC:刚才我漏了很重要的两点，我觉得很多人都有这个困惑。老师曾经跟我们讲自卑和自信，因为我是一个很自卑的人，我小时候的家境非常地贫寒，没有上过学，所以走上社会以后拼命的去学习，但是那个学习是很有限的，是社会大学。如果不是老师强大的理论体系引导我的话，我可能一直都是逻辑混乱、天马行空的。

自信和自卑是一对矛盾冲突，我过去就是逃避矛盾、拒绝矛盾，更别说到去拥抱矛盾了，再一次感谢老师。最开始就是出于单纯的相信，觉得老师这么的丰富，我什么都不懂，那就完全跟着老师一起走呗。这个过程恰恰解决了我拒绝、逃避矛盾的老毛病。这是怎么克服的呢，在李昕老师分享的理论部分，还有陈博士讲的方法论部分捕捉到了我的过程。一路地跟随，三视角智慧开启了我，使我现在无论是在家庭、夫妻方面，还是在教育的过程当中，我愿意去拥抱矛盾，然后我发现这个矛盾就逃之夭夭了，就像西方圣经中有句话说的：你拒绝它，它就逃跑了，这个真的是太神奇了。

至于说如何将自卑自信去掉，老师的课讲得很多很丰富了，在这里我只是告诉大家一个亲身的案例。

我曾经做过禁食21天，完全是靠着自信和毅力支撑下来，现在回想起来，真的是愚昧无知，把自己的身体糟蹋得一塌糊涂，还觉得自己很厉害。

王老师：你那样坚持有没有看到GOD？

李JC：（没有，反而觉得越来越远了，走得实在是痛苦）。

王老师：我们依靠自己去坚持，我们见到GOD的时候反而是见到自己啦，是吧。

李JC：（是的）。

王老师：好，谢谢大家。

五、张奕全逆龄感受分享

ZYQ:（老师，我也想简短分享一下个人的见证方面。去年我是十月底，我跟随您实践身体大健康活动，前后坚持了三个多月。）

王老师：（笑声）十月底就迟了，是不？

王老师：哈哈，10月比较迟了是吧

ZYQ: 呃。对，呃。我就想重点分享，就是我一个个人的改变吧，因为的确是实实在在的一个转变。呃，我这边环境也不大好，我戴上耳机先，我就大概是10月底的时候跟随您，听到吗？就是说三、四个月左右时间。呃，逆龄嘛，深呼吸啊，肌肉锻炼啊，俯卧撑啊，还有断食各方面。我从一个自认为是一个行尸走肉啊，真的是很机械，四肢僵硬的人慢慢慢慢恢复到现在呢，就是真的会感觉到自己的身心灵啊，真的活过来了。因为，特别是刚建创新俱乐部群的时候，我那时候从来没试过写一篇文章是很抒情的、很自然的，没有任何一种思考的，这个是我第一次写出这篇文章，我自己都惊呆了。因为我想到那时候是属于我自己的

灵里面那种苏醒嘛，情感的推动，然后让自己认知里面打开了一扇窗户。以前我是很纠结于自己的大脑，好像记忆力不好啊，各方面都比人差那种状态哦，就是那种抑郁状态非常明显。然后通过20天去实践，也是坚持有三天那个断食嘛，第一天也是很轻松的，第二天有稍微一点感觉，第三天再去吃那个汤的时候，那个肉汤的时候啊，感觉是真的是第一次喝到这么美味的汤。那个是肉汤骨头汤吧？整个过程下来，自己也是很轻松的。不会去想那些吃的东西。然后后面我自己最大的一个感受就是，我就释放了，我就不会那么拘谨了嘛，就我现在觉得我自己的状态就是四肢很协调的。以前我走路是很紧绷绷的啊，像个机器人那样，然后现在我就觉得好像让我跳支舞，我也觉得挺随心所欲的，对，因为我觉得这个是恢复到我自己身体的感觉嘛，感受到自己身体的那种自由度啊，真的释放了。然后我那时候也得出，也很认同老师的那个深呼吸啊，我觉得是一个补品一样嘛，是个特级补品，因为我真实从里面去享受深呼吸过程，然后闭着眼睛去做太极操的时候，然后就浑然一体，然后在江边去做的时候，完全就是天人合一的感觉啊，以前我是从来没有这种感觉，真的，现在都也会坚持去锻炼啊，也会定期，有时候一周下来有一次断食也不会觉得有什么难度，反而会觉得很清醒，所以整个过程下来，我感觉是非常感恩的，谢谢老师，谢谢各位同学。

王老师：好，谢谢，其实我今天也非常高兴的是，大家知道我开始给你们发的信息是说，我给你们看断食的视频是吧？对，后来我去找啊，怎么我找不到视频，大家想一想我为

什么找不到视频，因为原来以前我们讲断食的时候，我们都是在那个大健康群，那100多个人的群，我们讲断食是从2020年12月份开始的，后来陆陆续续坚持到6月、7月、8月，对，有6、7个月，关于断食都是在那个群里面不停的实践指导的，是吧，很少坚持讲一堂课，什么叫断食，都是陆陆续续的，所以后来我说，那怎么办呢？没有视频，那我就搞个活视频，怎么样？但我个人觉得很成功，为什么呢？因为我感觉到你们学三视角已经入门了，为什么呢？入门了啊，我给你们的评价是入门了，就是你们能够彼此互相补充视角，这个真的很不容易，就像一个集体创作一样的，一个角度讲完了，我就不会重复了，知道不，对，好非常感谢5位的分享，今天我给陈博士交谈的时候都已经快4点了，所以可以看看我们的创造力，我们现在留10分钟给新朋友和新同学提问。

六、老师互动答疑

ZHT:（听了今天晚上学长们的分享，很期待很激动，刚才我也记得比较多，特别这个佳诚学长啊，21天的这个断食，另外呢，就是在听的过程当中，能够感受到分享的学长们来自内心里那种喜悦和对老师的那种感恩，很期待在这次逆龄的过程当中，如何去根据自己的身体去制定目标，或者和团队一起如何去互相帮助，最后一点呢，特别是老师讲的，我也感受到了，就是我们的学长们在分享的过程当中，那种舍己，我感受到了那种就是那种，那种那种互补和螺旋式的上升，非常感谢。）

王老师：好，谢谢！还要其他人吗，还有八分钟啊，就是大家要想一想，我从来没有安排谁讲什么啊，知道嘛，我说你们按照三视角讲，自己能讲什么就讲什么，但是很自然就形成了视角互补，彼得你是不是分享啊，彼得也是受益者。

Peter:（老师，同学们分享不少了，我也不多分享了，再分享时间太长了）。

王老师：下次你就再多讲几句好不好？

Peter:（我今天就断一天食，走了三万多步，嗯，感觉就回到家以后，感觉那个眼睛啊，就是那个眼睛特别润的感觉，对就那种感觉嘛。王老师我想问个问题啊，咱们这个断食啊，是那个咱们正式的断食呢，有的同学，他因为他有那个有别的什么疾病是吧，咱们说那个三高啊，那个糖尿病还有心脏病这块儿，他们这块儿的断食的话，应该是怎么做好这呢？有心脏搭桥了，他们能做断食吗？）

王老师：噢，心脏搭桥啊。啊，当然这个就是要特别要考虑，也就是你在运动的时候要考虑到心脏的承受能力吧，对，这个时候就要改变运动的种类，改变运动的种类对，就是啊，总之这个就只能慢慢来，要很慢很慢。其实总的原则是，如果你心脏好的，那你就修复什么就快一点。对，然后如果你原来身体比较不好，那就什么，那就慢慢来是吧，对，慢慢来，我觉得一定要什么，就是因为你的身体修复，如果有希望的话，你何必那么要着急呢。

Peter: (慢慢来)

王老师: 对, 慢慢来, 如果你今天比昨天好一点, 那你就想一想, 365天就会好365点。因为其实我就是有一件事情, 我很伤心的, 就是曾经我们有一个case, 曾经我们有一个例子, 其实只要他真的是什么修复的时候, 慢一点的话就不会发生那种什么那种急促的事情, 对, 但是呢, 这个东西就是什么, 就是说你在做逆龄的时候, 你就做健康的时候, 你一定要去掉那个什么私欲知道不, 这个很重要啊, 如果你要急于想获得健康的话, 就是什么, 你的私欲很重就得不到, 知道不啊, 这个是挺有意思的事。

Peter: (嗯, 好了, 没有问题了, 老师)。

王老师: 好, 谢谢啊, 还有新朋友吗? 新朋友要问问题吗? 最后一个问题,

TXM: (老师, 有人问那个感觉哺乳期多吃多锻炼, 就不要断食了, 这个他提到有点担心, 还有一个, 胃酸性胃炎如何调整?)

王老师: 这种哺乳期断食你就关涉到了孩子啊, 你关系到了两个人是吧, 也就是说哺乳期的时候要充分的利用, 就是哺乳期的时候, 其实你不要担心他什么, 他会把你的库存要什么, 要使用的啊, 这个是你家里来了一个人是吧? 那这个时候你要担心去库存吗? 啊, 不需要, 知道不, 对啊, 而且哺乳期是很特殊的时期啊, 特殊的时期我们叫什么? 就是你觉得特殊的时期, 你为什么要急于来在这个特殊的时期里面来修复身体呢? 这本身是不是很私欲,

对，所以啊，以前也是有哺乳期啊，这些孩子或者说生气啊，我都劝他讲什么，不要在这个时间断食啊，不要在这个时候，我们叫做非正常性的生活方式啊。好，大家看看还有什么吗？没有了是吧？

TXM:（胃炎有胃痛）？

王老师：这个我不知道，就是说胃痛啊，要看分很多种情况是不是啊，那有的可能是什么，有的可能是正好一断就什么，胃就好了啊，也有啊，好，这些都属于什么，这些都属于专科门诊啊，对，因为四天专科啊，告诉大家一个消息，前段时间我还开了专科门诊，还收了钱，现在还没有开始啊，我估计这一次那个什么这个公益课，十次课之后，老师就会开什么专科门诊啊，对，专科门诊，哎，欢迎你们能坚持听完十天课的专科门诊的价格就会什么，这个比较便宜啊。好，谢谢大家。啊，断食我们今天做一个介绍也是一个见证，就是让大家什么啊，初步的把一些疑问一些顾虑啊，然后把它去掉嗯，好，你们自己在各个团里面又会有什么问题呢？先在这个团里面交给团长，团长在那什么交给我啊。很快我们会在这个大群里面，我们会选几个什么，会选几个班长啊，几个班长，然后呢，他们是有断食的经验，他们是有大健康逆龄的经验啊，到时候大家就可以什么就可以有一些辅导的行为啊，谢谢大家啊。

TXM:（谢谢老师）。

王老师：其他的同学听完了，他可以把这几个。不过好像也有一些总结了啊，对，总之鼓励大家在群里面先分享，学习，真的不要依靠自己好不好？对，立马说你要学习，就要把你学习的东西讲给别人听，这样你才算什么呀，才算开始学习了。如果你想，仅仅是听到自己的脑袋里面，明天后天是什么呀，荡然无存，知道啵？谢谢大家！

TXM:（谢谢老师）。

视频整理者感想：

译文：跟王老师学习“三视角智慧”三月有余，这三个月几乎每天都在期待王老师的课程，只要有空就必听。从开始听不太懂老师的语言到能听懂百分之九十，直到这次视频整理，反复听了无数遍，已经完全能听懂听明白老师的语言了，而且是很轻松地聆听老师的课程，很是欣慰。非常感恩老师的安排，让每个学员参与视频整理，意义重大。

再听几位老学员的逆龄实践分享，清晰的感知到老师带领我们学习三视角智慧，逆龄断食，完全不是死学，不是死的方法去践行，人人各异。要学会变通到自己身上，用心体会身

体的变化，及时修正，通过身体变化的过程体会灵的升华，几位学长跟随老师实践逆龄断食，人人都获得的健康的身体，听他们快乐开心的分享深深地触动了我，更坚定了我学习三视角智慧的信心。感恩老师，感恩学长！

雷建华：通过整理视频，多次反复阅读视频文章，一次次被大家的变化所震撼！更深入了解同学们从不信到有些信到跟随的成长，真实地见证了同学们从病到健康、从瘦到肌肉男、从胖到美好身材！深深地感受到自己和同学们，因为学习三视角智慧，心身灵全方位的提升！老师的舍己和创新值得我们学习！老师反复告诫我们要舍己、要公益，我们总是行动缓慢，舍己还是那么遥远！

谭江英：通过此次的视频整理。我也感受到非常大的震撼，大家都在老师的带领下能够得到身心灵的巨大改变。大家的见证，也坚定了我跟随三视角的智慧和信心。坚定了我对王老师做三视角智慧这一伟大事业的跟随。大家从心而流露出来的分享和感受，都是他们一步一步走出来的，所以在接下来的日子里，我也要加紧脚步慢慢地跟上他们的心灵感悟和新心路历程。让自己在身心灵上面都能够得到一定的提升。

柴翱：整理逆龄大健康见证分享视频，我看到了学长们由此获得的身心灵上的健康和愉悦，我之前也一直对断食有很深的忧虑，这次整理也给我对三视角智慧，对逆龄大健康实践，对老师注入了更多的信望爱。

熊东升：整理逆龄大健康课程让我们感受到大家用三视角方法取得了不少的收获，通过自身的感受体会到三视角智慧的威力。