



貧窮的記憶，有時就像酒鬼的癮，難以改變。也許災難給人的印象實在太深刻，以致於當災難過去之後，生活好起來了，那些源自於貧窮與苦難中累積成的習慣，卻要幾代人一起去溫習，難以磨滅。

從我有記憶開始，人們彼此間問候的第一句話就是：“吃飯了麼？”過去的一百多年的中國歷史里，也許“吃飯了”是一句很溫馨的問候語，回答“吃過了！”也是一種自豪，和幸福的表示。想起來，從晚清到文化大革命結束的一百多年間，或許，很少有人能吃得飽，或許，許多人內心的記憶：“幸福，就是有飯吃！”或許，父母那末努力地鼓勵孩子讀書、考狀元、做個官，就是為了能夠保證，有碗“飯”吃。

這一碗白花花的大米飯，似乎成了那段苦難的歷史中，最值得渴望的畫面！也似乎成了混的好與不好的證據，成了貧窮與富貴的分野。沒有多少國家，像中國這樣對白米飯如此鍾愛的。愛吃米飯的國家，幾乎都是受中國文化的影響較為深遠的國家。如果，硬要用一個較為簡單的方式來區分東方與西方文明，那就在於是否將白米飯作為主食！

俗語有云：人吃五穀雜糧，難免會生病！這么通俗的一句話，卻很少引起人們的思考！既然吃五穀雜糧，難免會生病！為何還要把這“五穀雜糧”當作主食呢？沒有人考究。

我不知古人是否很早就如我一樣，意識到米飯的危害！所以造字的時候，將這個飯字造得如此明白“拆開看這個字，食 + 反 = 飯”意識就是吃反了！怎麼吃反了呢？另外一個中文字就更加清晰地表示了祖先對白米飯的看法“粕”，這個拆開了“白米 = 粕”，取其精華，去其糟粕，意識就是應該把米的谷殼、米胚芽留下來，把白米倒掉。

現代營養學家，已經從米殼中提取了至少兩種營養素，在抗擊癌症腫瘤疾病以及類風濕關節炎方面有很高的療效，一個叫做：“IP6”一個叫做“1,3,β 葡聚糖”，而米殼中所包含的蛋白質、維生素B、維生素E，也都被證明對人體有很大的好處。遺憾的是，我們堅持倒過來“去其精華，取其糟粕”，並且拿這個糟粕作為我們一日三餐的主食，並且堂而皇之地將這個“粕”，這個白米放在了食物金字塔的最下端，誘導大眾像着了魔一樣，每天堅持要吃上一碗，否則，就不覺得自己正在進餐！可惜，人們沒有注意到，當年公佈食物金字塔的機構，並非是健康教育管理機構，而是農業部——專門賣米的機構！

拿米飯作為主食，實際上是在改革開放之後，富裕起來的中國人，真正能夠完成的任務！在這之前，人民多數分不到多少米，文革期間，一直到八十年代初，中國還在發行糧票，可見人民始終沒有足夠的白米飯的來源，必須用南瓜、土豆、芋頭、大豆、地瓜，這些蔬菜來替代主食米飯——各位，這就是為什麼，那個時候的人民很少有高血壓、心臟病、糖尿病、癌症等慢性疾病的重要原因之一。

南瓜、地瓜、土豆、芋頭、大豆，可以提供豐富的纖維、維生素、礦物質、蛋白質、植物脂肪的來源，很足夠卻不過量的碳水化合物(糖)的來源。而白米飯，卻完全不同，幾乎不含有蛋白質、脂肪、維生素、礦物質——只有澱粉，只有糖！按照世界衛生組織對垃圾食品的定義：高糖、高熱量、低蛋白質、低維生素、低礦物質、低纖維！白米飯是最符合垃圾食品的食物！其升糖指數高達 87，與油炸馬鈴薯條一樣危險！然而，那個外婆正在拿着勺子，逼她的孫子吃下一口口的米飯，儘管那個孩子天性就是不喜歡吃飯，卻被從小訓練，培養吃垃圾食品為主食的習慣！那個外婆、奶奶，他們因為歷史原因，對米飯有着無限的敬意，他們在貧窮的時代留下的印記，如今，正在轉移到兒女，以致孫子、孫女身上！

即使是小米、糙米、黑米的含糖量都同樣不可忽視。100 地瓜，含糖只有 27 克！100 土豆含糖 17 克，100 西瓜含糖 8 克，100 克哈密瓜含糖 7 克，但是每 100 克的穀類，含糖卻都在 76 克左右。很多糖尿病病人被錯誤地告知不要吃水果，卻讓糖尿病病人無所顧忌地一碗一碗吃着白白的米飯——相當於一碗一碗的糖！

美國哈佛醫學院早就在 2002 年修改了食物金字塔，並且將五穀類食物，從金字塔的底端，改到金字塔的最上端，也就是鼓勵人們大量減少吃高澱粉、低纖維、低蛋白質、低維生素礦物質的食物！而美國《活得夠長活得更幸福》的作者雷·庫茲韋爾(Ray Kurzweil)(美國發明家。獲得許多獎項狄金森獎、卡耐基梅隆科學獎。1988 年，麻省理工學院提名他為“當年傑出發明家”。他曾獲 9 項名譽博士學位，2 次總統榮譽獎，更是在他所推出的食物金字塔中，將五穀類完全去除，代以更多的豐富的蔬菜，和我一樣主張由蔬菜、水果中獲取碳水化合物！

人體每天需要的碳水化合物只有 50 克，體力勞動者需要也只有 100 克(二兩)，這是指一日三餐，全天的需要量！可是中國人，連小孩子，都是動不動一餐就吃半斤米飯，甚至八兩(400 克)！一天吃了不低於 600 克——800 克的米飯，所攝入的糖，超過身體需要的十倍！那些早已經不再勞動，退休在家的老人，熱量需要已經減少很多，卻依然以米飯、麵條為主食！而每天如此，日積月累，最終，能不得糖尿病么？多餘的糖，如果沒有留在血液中造成糖尿病，就必定被轉化成脂肪留在皮下組織或者血液中，引起肥胖或者因血管被脂肪阻塞引起的心臟病。

糖，又是癌細胞唯一最喜歡的養分！——如果沒有糖，癌細胞就會活活餓死！而我們這個國家，上到衛生主管部門，下到各類養生專家，卻少有人關注這個顯而易見的事實！這個可怕的

事實，正在吞噬越來越多的健康，造成大量的病人群體，導致醫療部門不堪負荷，導致醫療改革舉步維艱！

對，就是這一碗白白的白米飯，就可以影響整個民族的健康！因為，這個國家的人民把它變成了主食！它其實就是偏食！代表一日三餐主要吃的就是米飯，哪里的均衡飲食？也有人，除了米飯，還要吃麵條、白麵包，這些同樣都是大量的澱粉，這些澱粉的學名叫做多糖，經由酶的分解，轉化為葡萄糖！大量的糖，導致胰島素分泌紊亂，導致由糖轉換而來的轉式脂肪堆積！導致腦部、眼部耳部等各個微循環受到阻塞！同樣都是垃圾食品之王！

在世界衛生組織公佈的人體所需要的七大營養素中，蛋白質、脂肪、維生素、礦物質、碳水化合物、水、纖維，對大多數中國人的膳食模式而言，只有碳水化合物是最容易造成過量，也只有碳水化合物(糖)，是人們生活中最不可能缺乏的，糖類有着極其豐富的來源。除非你生活在非洲難民區，否則，大部分國家的飲食中，都有着非常豐富的糖的來源！

就拿中國人的早餐來說，很多人不吃早餐，而吃早餐的，多半是：稀飯 + 油條 + 饅頭 + 包子或者是麵條、麵包、米糕，用學術的角度看，叫做澱粉配澱粉！再配澱粉，然後再配點澱粉！全部都是糖！還不得糖尿病？還不造成血粘度升高？多麼可怕的陋習！

均衡的飲食，對於大部分中國人來說，都是書上的劇本，與自己無關！除了早餐沒有營養，只有空熱量之外，多數人的中餐也是以米飯為主，配幾根菜的快餐！晚餐雖然點了比較多一點的菜，但是，往往喝點酒，喝點湯，吃碗飯，很快就要飽了，剩下吃的菜很少，每個盤子夾兩筷子，就沒胃口了。最後總結這一天的飲食，基本上，還就是“飯桶”可以準確形容。

米飯之類的碳水化合物在半小時左右就被消化轉為熱量，在缺乏維生素 B 的情況下，這種熱量被營養學稱為空熱量，也就是無法被利用的熱量！多餘的熱量未被轉換利用，就會轉成脂肪存儲，而這種由糖類轉化而來的脂肪，都是大分子的，難以被利用的脂肪，營養學上稱為轉式脂肪！轉式脂肪的危害遠遠超過飽和脂肪！因為飽和脂肪實際上只要不缺脂肪酶、卵磷脂就可以被分解利用，但是轉式脂肪的利用率非常低，很容易造成血管阻塞和皮下組織堆積以及肝臟負擔！你可以調查那些長期大量吃米飯、麵條的人，大部分都有脂肪肝的疾病。再調查那些肝硬化的患者，這些人未必都有喝酒的歷史，卻肯定有大量吃米麵，很少吃菜的歷史！

難怪，中國足球隊怎么也踢不出亞洲，因為遇到歐洲隊，飲食習慣區別，他們多吃蔬菜、肉

類、奶酪，能量的釋放比中國隊持久，中國隊的碳水化合物上半場就全部轉為熱量，下半場就在低能量的狀態下掙扎啊！我們的國家隊，選吃的都是米和面，不科學的飲食，造就低能量的運動員。

低纖維、高澱粉類食物(米飯、麵條、白麵包)的攝取，大量消耗了體內寶貴的酶，而酶的製造又要消耗蛋白質、維生素、礦物質，這些珍貴的營養被廉價的米麵帶走，營養學上稱這樣的垃圾食物叫做“營養漏斗”。其特點是，高熱量，低蛋白質、低維生素、低礦物質，不但低，而且，消化過程還要帶走體內的營養，這就是漏斗！

為了吃便宜的米飯，人們把好好的菜弄的又咸，又油，就是為了下飯！可見飯有多難吃！全靠各種味精、鹽巴來刺激、迷惑胃蕊，欺騙身體吃下去！

從垃圾食品的危害程度上看，白米飯、麵條、白麵包的危害，遠遠大於可樂、肯德基、麥當勞！因為後者多數只是一周吃一回兩回，而白米飯、麵條、白麵包卻潛伏在我們的一日三餐，無時無刻不在威脅生命！而且，從營養結構上看，麥當勞、肯德基的成分有生的蔬菜、少許色拉醬、肉類、麵包組成，相對於白米飯，要顯得均衡的多了！——當然，肯德基、麥當勞依然是垃圾食品的典範，尤其是油炸的部分！

不吃米飯的道理，我講了十年了，自己也就十年沒有吃過飯了！好吃的麵包一年吃三塊！好吃的麵條一年吃半碗！都從主食變成了零食！我的弟子們遍及世界各地，全部都不吃米飯了！他們的身體越來越好，遠離了醫院，成了自己健康的主人！

如今，全世界的營養專家，都把注意力從早期關注的“膽固醇、脂肪”問題轉移到糖的問題上來！科學家不斷地試驗、追蹤，越來越多的證據證明，膽固醇、脂肪並不是心臟病、高血壓形成的真正原因，缺乏維生素 B 引起的高同型半胱氨酸，以及高糖攝取，才是罪魁禍首！

糖類的攝取，促進身體粘液的不斷分泌，多糖即“多痰”，粘液減少後，組織乾燥，無法清除細菌、病毒和有毒物質，導致鼻炎、咽炎、支氣管炎、宮頸炎、腸炎、肺炎、肝炎！所有粘膜器官都會因為你多吃澱粉、糖類而受害！上述疾病患者，一旦減少糖類的來源，身體就會自然有所好轉！

一個國家全面的健康，應該從小抓起！這個小，不僅是從兒童、幼兒開始的意義，更是要從小事抓起！那些看起來微不足道的小習慣，確是人們日常生活中重複的頻率最高的大危害！一日三餐的錯誤，累積十年，二十年，就注定要有一場疾病的災難發生！不吃米麵，可以為國家減少糧食進口的負擔、外匯，更可以因此鼓勵人們吃

更多的菜、更多的水果！農民的收入也會因此提高，農業也就成功改革！不吃飯，自然少放鹽和味精、糟糕的工業反式脂肪(氫化加工油)，人民患心臟病、高血壓的危險還會進一步降低！不吃飯，可以空下肚子吃很多菜，飯桌上的菜吃乾淨，可以減少剩菜倒入下水道，流入江河中，減少環境污染！一個習慣可以拯救一個民族！讓所有的人一起行動起來，號召身邊的人，把菜當飯吃，把飯當零食！多吃菜，少吃飯，從小抓起，改變整個中華民族的體質！讓我們一起共同發出聲音，改變這個不良惡習，讓全中國的人民從糟糕的餐飲文化中解脫出來，全面健康從餐廳改革開始！從廚房改革開始！讓蔬菜、水果成為我們的主食，讓肚子解放可以吃更豐富的食物：豆類、地瓜、南瓜、山藥、薏仁、西蘭花、甘藍、紅棗、花生等等，不吃那一碗飯，可以多吃幾十種菜，吃得又好，味道又香，身體更棒，如此簡單！

邀請，所有已經不吃米飯、麵條的朋友一起在此博客回帖上簽名，並注明自己何時開始不吃飯，不吃之後怎麼飲食的，不吃飯之後，身體如何了，讓全世界人看看這一個簡單的生活改變可以帶來什麼！所有熱愛健康的朋友一起行動起來，用事實說話，讓那些苦苦尋求健康的人民找到一條出路！為社會共同做一件的公益慈善！舉手之勞，惠及天下！

(這是老師博客里的原文，未動一字)

就我個人來說，從 2007 年身體開始出現問題，那個時候並不認識老師，只能選擇去醫院進行治療，吃了大概有半年左右的中藥，我個人意志力求自強，從吃的那天開始，就幾乎沒有斷過。有些身體的症狀確實得到改善了，但整體來說，狀況很不好，除了發黃的臉色，全身無力，胸悶的情況越來越明顯，走路不遠就要休息一下，特別是往上走的時候，身體的體力不足嚴重。以 37 歲的高齡來說，覺得如此活着沒意思。

我是 2008 年通過朋友認識的林海峰，當時反對得厲害，以為他的話都是歪理邪說，目前再多說當時的情況無益，但絕不是一下認可的。

2009 年，隨時對一些營養及生活狀態的調整，人好了很多，才發現原來世上真的有不了解的很多東西，於是，下決心開始認真研究營養學。並到上海進行了學習。

之前，有些習慣很難改，也沒有改徹底，比如吃米飯，雖然吃得少，但絕沒有斷掉，特別是麵食，家里吃習慣了，老人們反對地厲害，所以只是少吃了米飯而已。

從學習回來後，自己下了決心，當你有決心的時候，別人顯然也不再那麼堅持，所以家里開始了營養早餐的生活，精緻的大米和面已經全部清理出去，改吃全麥粉和雜糧。這半年多以來，不但是我皮膚好了，身體好了，面色好了，我家里的人，七十多歲的媽媽，多年的胃病、腿腳都有了一定程度好轉，老公、孩子也慢慢學會了調理自己。

有了這樣的收穫，如果說幸運，真的是老天給的福氣，如果說感謝，那還真的很慚愧，沒有報答多少，只能在這裡認真寫篇文章，傳達給更多的朋友。

有些事情，可以不信，但已經那麼多人嘗試過了，嘗試一下無妨，也許這是健康的另一個開始！

一定要看完太感人了！

這是一個真實的故事，這是一個特困家庭。兒子剛上小學時，父親去世了。娘兒倆相互攙扶着，用一堆黃土輕輕送走了父親。

母親沒改嫁，含辛茹苦地拉扯着兒子。那時村里沒通電，兒子每晚在油燈下書聲朗朗，寫寫畫畫。母親拿着針線，輕輕、細細地將母愛密密縫進兒子的衣衫。日復一日，年復一年，當一張張獎狀覆蓋了兩面斑駁陸離的土牆時，兒子也像春天的翠竹，噌噌地往上長。望着高出自己半頭的兒子，母親眼角的皺紋長滿了笑意。

當滿山的樹木泛出秋意時，兒子考上了縣重點一中。母親卻患上了嚴重的風濕病，干不了農活，有時連飯都吃不飽。那時的一中，學生每月都得帶 30 斤米交給食堂。兒子知道母親拿不出，便說：“娘，我要退學，幫你干農活。”母親摸着兒子的頭，疼愛地說：“你有這份心，娘打心眼兒里高興，但書是非讀不可。放心，娘生你，就有法子讓你。你先到學校報名，我隨後就送米去。”

兒子固執地說不，母親說快去，兒子還是說不，母親揮起粗糙的巴掌，結實地甩在兒子臉上，這是 16 歲的兒子第一次挨打……。兒子終於上學去瞭，望着他遠去的背影，母親在默默沉思。沒多久，縣一中的大食堂迎來了姍姍來遲的母親。她一瘸一拐地挪進門，氣喘吁吁地從肩上卸下一袋米。負責掌秤登記的熊師傅打開袋口，抓起一把米看了看，眉頭就鎖緊了，說：“你們這些做家長的，總喜歡佔點小便宜。你看，這里有早稻、中稻、晚稻，還有細米，簡直把我們食堂當雜米桶了。”這位母親臊紅了臉，連說對不起。熊師傅見狀，沒再說什麼，收了。母親又掏出一個小布包，說：“大師傅，這是 5 元錢，我兒子這個月的生活費，麻煩您轉給他。”熊師傅接過去，搖了搖，里面的硬幣叮叮當當。他開玩笑說：“怎麼，你在街上賣茶葉蛋？”母親的臉又紅了，吱唔着道個謝，一瘸一拐地走了。

又一個月初，這位母親背着一袋米走進食堂。

熊師傅照例開袋看米，眉頭又鎖緊，還是雜

色米。他想，是不是上次沒給這位母親交代清楚，便一字一頓地對她說：“不管什麼米，我們都收。但品種要分開，千萬不能混在一起，否則沒法煮，煮出的飯也是夾生的。下次還這樣，我就不收了。”母親有些惶恐地請求道：“大師傅，我家的米都是這樣的，怎麼辦？”熊師傅哭笑不得，反問道：“你家一畝田能種出百樣米？真好笑。”遭此搶白，母親不敢吱聲，熊師傅也不再理她。

第三個月初，母親又來了，熊師傅一看米，勃然大怒，用幾乎失去理智的語氣，毛辣辣地呵斥：“哎，我說你這個做媽的，怎麼頑固不化呀？咋還是雜色米呢？你呀，今天是怎么背來的，還是怎樣背回去！”



母親似乎早有預料，雙膝一彎，跪在熊師傅面前，兩行熱淚順着凹陷無神的眼眶涌出：“大師傅，我跟你實說了吧，這米是我討……討飯得來的啊！”熊師傅大吃一驚，眼睛瞪得溜圓，半晌說不出話。母親坐在地上，挽起褲腿，露出一雙僵硬變形的腿，腫大成梭形……母親抹了一把淚，說：“我得了晚期風濕病，連走路都困難，更甭說種田了。兒子懂事，要退學幫我，被我一巴掌打到了學校……”

她又向熊師傅解釋，她一直瞞着鄉親，更怕兒子知道傷了他的自尊心。每天天濛濛亮，她

就揣着空米袋，拄着棍子悄悄到十多里外的村子去討飯，然後挨到天黑後才偷偷摸進村。她將討來的米聚在一起，月初送到學校……母親絮絮叨叨地說着，熊師傅早已潸然淚下。他扶起母親，說：“好媽媽啊，我馬上告訴校長，要學校給你家捐款。”母親慌不迭地搖着手，說：“別、別、別，如果兒子知道娘討飯供他上學，就毀了他的自尊心。影響他讀書可不好。大師傅的好意我領了，求你為我保密，切記！切記！”母親走了，一瘸一拐。

校長最終知道了這件事，不動聲色，以特困生的名義減免了兒子三年的學費與生活費。三年後，兒子以 627 分的成績考進了清華大學。歡送畢業生那天，縣一中鑼鼓喧天，校長特意將母親的兒子請上主席臺，此生納悶：考了高分的同學有好幾個，為什麼單單請我上台呢？更令人奇怪的是，台上還堆着三只鼓囊囊的蛇皮袋。此時，熊師傅上台講了母親討米供兒子上學的故事，台下鴉雀無聲。校長指着三只蛇皮袋，情緒激昂地說：“這就是故事中的母親討得的三袋米。這是世上用金錢買不到的糧食。下面有請這位偉大的母親上台。”

兒子疑惑地往後看，只見熊師傅扶着母親正一步一步往台上挪。我們不知兒子那一刻在想什麼，相信給他的那份震動絕不亞於驚濤駭浪。於是，人間最溫暖的一幕親情上演了，母子倆對視着，母親的目光暖洋洋的、柔柔的，一絡兒有些花白的頭髮散亂地搭在額前，兒子猛撲上前，摟住她，嚎啕大哭：“娘啊，我的娘啊……。”[大哭][大哭][大哭]

智慧小語：三袋米，代表了大如天、重如山的母愛。也許不是所有的父母，都像這位母親一樣在艱難中支撐起兒子的天空。但天下父母對孩子的愛，都是一樣的。父母恩難報，他們給予了我們一生中不可替代的——生命！因此，孝順父母不能等，讓我們用心去感恩。

如果你也是含着淚看完了這篇文章，請你也動動手指，把他分享出去，傳播正能量，讓世間多點愛