

救命!

逆转和预防致命疾病的科学饮食

蔡醒诗 <https://newptcai.gitlab.io>

2025年8月5日



我是🖥️科学的博士，不是💊
的医生。

如果你有健康问题，请咨询
真正的👩⚕️！

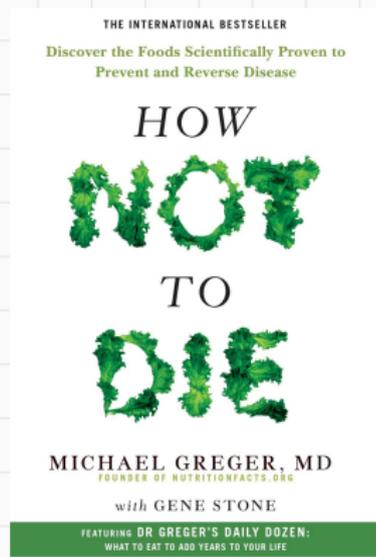
救命!

救命!

引言

今天要分享的书

我们将讨论这本书《救命！》

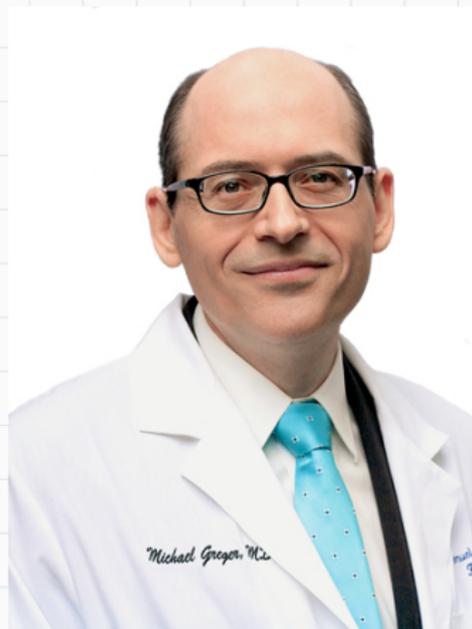


《救命！：逆转和预防致命疾病的科学饮食》

今天要分享的书

我们将讨论这本书《救命！》作者包括：

👨‍⚕️ 迈克尔·格雷格医生 — 医生、作家，以及在公共健康领域具有国际影响力的倡导者。



迈克尔·格雷格医生

📖 今天要分享的书

我们将讨论这本书《救命！》作者包括：

- 👤 迈克尔·格雷格医生 — 医生、作家，以及在公共健康领域具有国际影响力的倡导者。
- 🖋️ 吉恩·斯通 — 享有盛誉的健康与养生记者与作家。



吉恩·斯通

救命!

如何不被美国头号杀手夺命

🏆 美国的头号杀手

🤔 你知道 🇺🇸 最主要的死亡原因是什么吗？



🏆 谁才是真正的终极杀手？

🏆 美国的头号杀手

🤔 你知道 🇺🇸 最主要的死亡原因是什么吗？

💡 答案是：💔 心脏病！

😞 在 2023 年，699 659 人因 💔 心脏病在 🇺🇸 死亡。

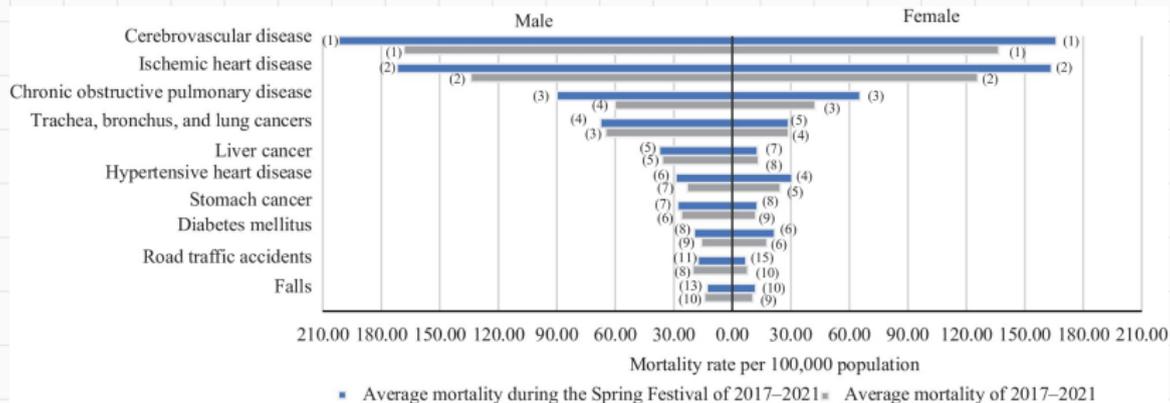
🤔 这个数字是枪支暴力死亡人数的 14.5 倍！



🗳️ 谁才是真正的终极杀手？

中国的心脏病情况

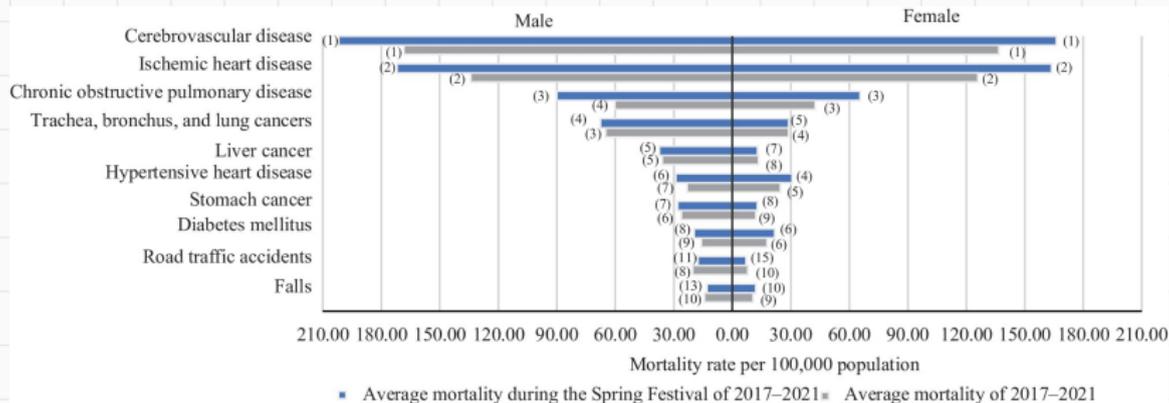
在🇨🇳，💔 心脏病是第二大死亡原因。



中国主要死亡原因。来源：[中国疾病预防控制中心](#)

🇨🇳 中国的心脏病情况

😞 在 🇨🇳，💔 心脏病是第二大死亡原因。



中国主要死亡原因。来源：中国疾病预防控制中心

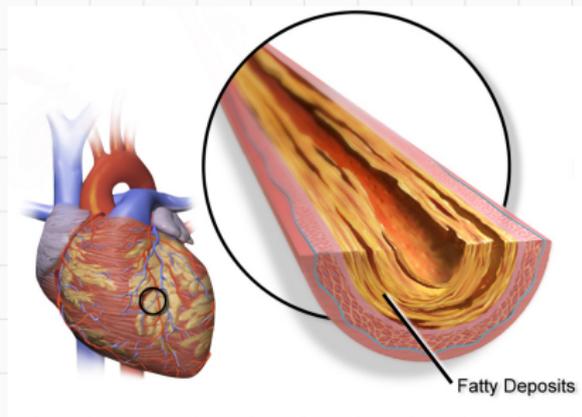
👨‍👩‍👧‍👦 2017–2021 年间，平均每年大约有 2.2 百万人在 🇨🇳 因 缺血性 💔 心脏病去世。

💔 动脉粥样硬化

💀 动脉粥样硬化 是缺血性 💔 心脏病的主要原因。

🩸 这种病的特征是在动脉中积聚斑块。

👶 甚至在我们出生之前，它就可能已经开始发展了！

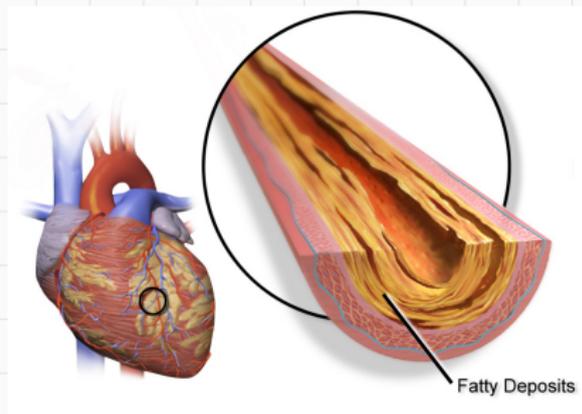


冠状动脉中的动脉粥样硬化。来源：[维基百科](#)

💔 动脉粥样硬化

😵 血液流向 ❤️ 的受限可能引发被称为 **心绞痛** 的胸痛。

💣 如果斑块破裂，部分 ❤️ 心肌会受到损伤甚至死亡。



冠状动脉中的动脉粥样硬化。来源：[维基百科](#)

💔 动脉粥样硬化

🍴 动脉粥样硬化主要由高水平的低密度胆固醇（坏胆固醇）导致，而其来源包括：

• 反式脂肪 —



• 饱和脂肪 —



• 膳食胆固醇 — 🥚



我能感觉到 🩸 血里都是脂肪！

🧊 阿托伐他汀 (ATORVASTATIN)

😞 那我们是不是可以继续吃
🍔 然后吃点 🧊 阿托伐他汀来
降胆固醇就好了?



在 🇨🇳 销售的阿托伐他汀

🧴 阿托伐他汀 (ATORVASTATIN)

😞 那我们是不是可以继续吃
🍔 然后吃点 🧴 阿托伐他汀来
降胆固醇就好了？

😞 问题在于这些药可能带来副作用，包括肝脏和肌肉损伤、记忆力减退、意识混乱，以及患糖尿病的风险上升。



在 🇨🇳 销售的阿托伐他汀

👤 一个真实的故事

😓 在 65 岁时，格雷格医生的祖母被判定即将 💀。



格雷格医生和他的祖母

👤 一个真实的故事

😞 在 65 岁时，格雷格医生的祖母被判定即将 💀。

👤 她患有晚期 💔 心脏病，外科手术已无能为力。



格雷格医生和他的祖母

👤 一个真实的故事

😬 在 65 岁时，格雷格医生的祖母被判定即将 💀。

👤 她患有晚期 💔 心脏病，外科手术已无能为力。

🌱 在绝望中，她参加了一个实验性疗法，基于植物性饮食与运动。



格雷格医生和他的祖母

👤 一个真实的故事

😬 在 65 岁时，格雷格医生的祖母被判定即将 💀。

👤 她患有晚期 💔 心脏病，外科手术已无能为力。

🌱 在绝望中，她参加了一个实验性疗法，基于植物性饮食与运动。

🎉 她竟然又活了 31 年！



格雷格医生和他的祖母

🌿 植物性饮食已被证实能像他汀类药物一样有效降低胆固醇，且无相关药物风险。

😊 食用植物性饮食的患者显示动脉斑块有所减少。



是时候清除一些斑块了！

★ 现代医学中最大的秘密是——

★ 现代医学中最大的秘密是——

✧ 在合适的条件下，身体可以自我修复。

救命!

如何不被其他疾病夺命

👤 中国的主要死亡原因

😞 如何不被这些疾病夺命？

死亡原因	年均 死亡人数（百万）
🧠 脑血管疾病	2.4
❤️ 缺血性心脏病	2.2
🫁 慢性阻塞性肺病（COPD） ¹	1.1
❤️ 高血压性心脏病	1.0
🫁 肺癌	0.7
🍷 肝癌	0.5
🍷 胃癌	0.4

¹COPD 是一种使呼吸困难的渐进性肺部疾病。

🌱 植物性饮食有助于降低以下疾病的死亡风险：

🫁 肺部疾病

🧠 脑部疾病

👄 消化系统癌症

🦠 传染病

🍷 糖尿病

🩸 高血压

🍷 肝病

🩸 血癌

💧 肾病

👩 乳腺癌

😞 抑郁症

👨 前列腺癌

👤 帕金森病

👤 医源性死亡²

²“医源性”指的是由医疗干预本身引发的疾病或死亡。

如何不因肺病而

 深呼吸一下，想象无法顺畅呼吸的感觉。

如何不因肺病而

 深呼吸一下，想象无法顺畅呼吸的感觉。

  的第二大死亡原因是肺部疾病，每年导致 300 000 人死亡。

如何不因肺病而

 深呼吸一下，想象无法顺畅呼吸的感觉。

  的第二大死亡原因是肺部疾病，每年导致 300 000 人死亡。

 导致最多死亡的三种肺病是——肺癌、慢性阻塞性肺病 (COPD)、以及哮喘。

如何不因肺病而

 深呼吸一下，想象无法顺畅呼吸的感觉。

  的第二大死亡原因是肺部疾病，每年导致 300 000 人死亡。

 导致最多死亡的三种肺病是——肺癌、慢性阻塞性肺病 (COPD)、以及哮喘。

 植物性饮食的益处包括：

- 降低  吸烟对 DNA 的损伤，预防肺癌

如何不因肺病而

 深呼吸一下，想象无法顺畅呼吸的感觉。

  的第二大死亡原因是肺部疾病，每年导致 300 000 人死亡。

 导致最多死亡的三种肺病是——肺癌、慢性阻塞性肺病 (COPD)、以及哮喘。

 植物性饮食的益处包括：

- 降低  吸烟对 DNA 的损伤，预防肺癌
- 减缓 COPD 的进展

如何不因肺病而

 深呼吸一下，想象无法顺畅呼吸的感觉。

  的第二大死亡原因是肺部疾病，每年导致 300 000 人死亡。

 导致最多死亡的三种肺病是——肺癌、慢性阻塞性肺病 (COPD)、以及哮喘。

 植物性饮食的益处包括：

- 降低  吸烟对 DNA 的损伤，预防肺癌
- 减缓 COPD 的进展
- 预防哮喘并减轻其严重程度

我并不提倡 素食 或 纯素 饮食。

— 迈克尔·格雷格医生

我提倡的是 **基于证据的饮食**，而目前最可靠的科学证据表明：我们吃的全植物性食物越多，对健康越有益。

— 迈克尔·格雷格医生

从环境角度看健康

✈️ 和其他 🐛 将全年相伴。新的 🧑🏻‍🦺
将会不断出现。

✈️ 和其他 🐛 将全年相伴。新的 🧑‍🦺 将会不断出现。

你的智能 🕒 将监测你体内的 🌡️。
国庆烟花可能变成危及生命的事件。

✦ 和其他 🐛 将全年相伴。新的 🧑‍🤝‍🧑
将会不断出现。

你的智能 🕒 将监测你体内的 🌡️。
国庆烟花可能变成危及生命的事件。

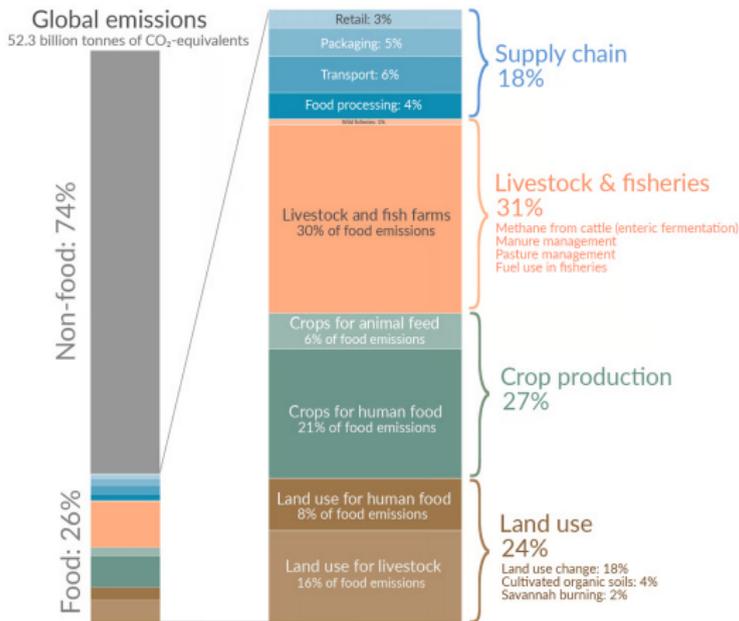
—— 杰夫·古德尔，《热浪会先杀死你》



温室气体 (GHG) 排放

Global greenhouse gas emissions from food production

Our World
in Data

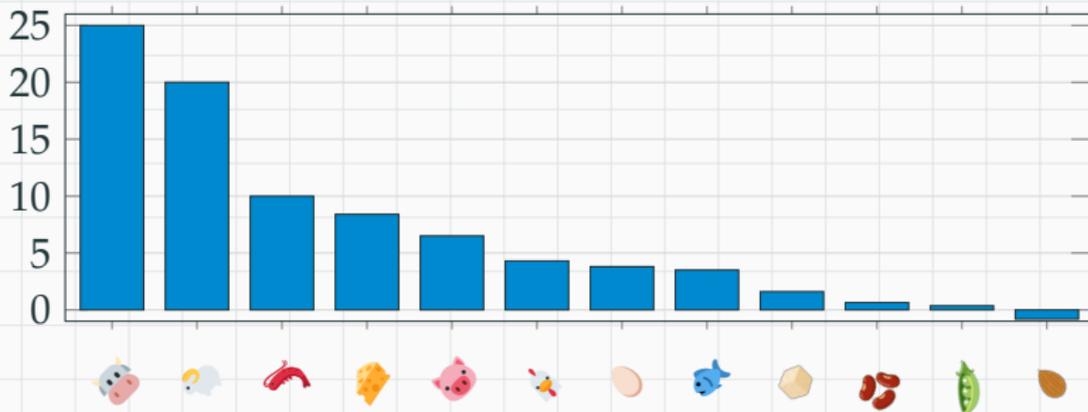


Data source: Joseph Poore & Thomas Nemecek (2018). Reducing food's environmental impacts through producers and consumers. Published in Science. Licensed under CC-BY by the author Hannah Ritchie (Nov 2022).

食物生产的温室气体排放。来源: Our World in Data

🐼 温室气体 (GHG) 排放

😱 每获得相同蛋白质质量，牛肉的 CO₂ 排放量大约是豆腐的 16 倍！



每 100g 蛋白质的 CO₂ 等效排放 (单位: 公斤)

😊 植物性饮食可以将碳足迹减少高达 75%。

💩 畜牧业会产生大量液态粪便。

😬 粪水池有时会溢出或泄漏，污染淡水资源。

😬 其中的 🦠 病原体可能使人患病，而过量的硝酸盐则会导致致命的藻类爆发。



📍 2020 年，美国北卡某农场泄漏了约 370 万升 🐷 猪粪尿到附近溪流。

🤮 畜牧业会产生大量液态粪便。

😬 粪水池有时会溢出或泄漏，污染淡水资源。

😬 其中的 🦠 病原体可能使人患病，而过量的硝酸盐则会导致致命的藻类爆发。



澳大利亚南部的有毒藻华覆盖了 4500 km^2 的海域，并造成 **13800** 只动物死亡。



人畜共患病 (ZOO NOTIC DISEASES)

 动物养殖场靠近野生动物栖息地，容易让病毒“溢出”传播到人类。

 蝙蝠可能污染饲料或水源，引发感染链。

 被感染的动物可能将致命病毒传染给人类。



 1998年，马来西亚爆发尼帕 (Nipah) 病毒，与  猪场接近  蝙蝠栖息地有关，导致超过 100 人死亡，并扑杀了 100 万头猪。



人畜共患病 (ZOO NOTIC DISEASES)

🦠 密集化的禽类养殖为禽流感病毒（如 H5N1）的突变提供了理想环境。

👨‍👩‍👧 一旦病毒获得人传人的能力，就可能引发新一轮全球大流行！



🦠 自从 H5N1 在 2022 年传入 🇺🇸，已有超过 1.48 亿只禽类被扑杀。



畜牧业中的抗生素使用

😱 集约化畜牧业中广泛使用抗生素。

😱 这助长了耐药  (超级细菌) 的产生与传播。



 耐甲氧西林金黄色葡萄球菌 CC398 型 (MRSA)，起源于集约饲养的  猪群，如今已经能在人类之间传播。

健康不仅取决于身体内部，也关乎气候、我们呼吸的空气、我们饮用的水，以及自然环境。

我们少吃 🐮 🐷 🐔 ，地球 🌍 更健康，
我们的身体也会更健康。

? 讨论时间

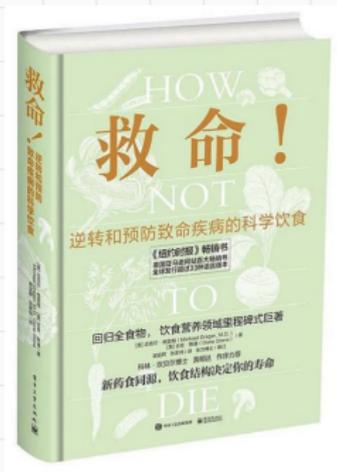
🤔 如果以植物为主的饮食既能改善我们的健康，又能减缓环境破坏，那么，是什么阻止你去尝试呢？



行动呼吁

阅读这本书

🕶️ 阅读《救命!》，或收听其有声书版本。

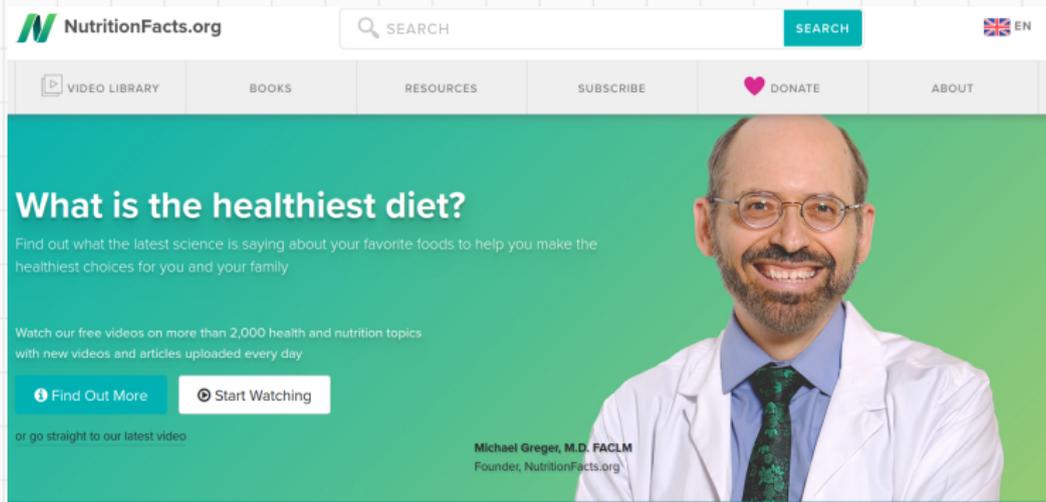


🇨🇳 中文版封面



🎧 喜马拉雅免费有声书

 访问 nutritionfacts.org，获取最新营养科学研究成果。



The screenshot shows the NutritionFacts.org website interface. At the top left is the logo "NutritionFacts.org". To its right is a search bar with a magnifying glass icon and the text "SEARCH". Further right is a teal button labeled "SEARCH" and a language selector showing a UK flag and "EN". Below the header is a navigation bar with links: "VIDEO LIBRARY", "BOOKS", "RESOURCES", "SUBSCRIBE", "DONATE" (with a pink heart icon), and "ABOUT". The main content area has a green background. On the left, the text reads: "What is the healthiest diet?", "Find out what the latest science is saying about your favorite foods to help you make the healthiest choices for you and your family", "Watch our free videos on more than 2,000 health and nutrition topics with new videos and articles uploaded every day", and two buttons: "Find Out More" and "Start Watching". On the right is a portrait of Michael Greger, M.D., FACLM, Founder of NutritionFacts.org.

♥ 在中文社交平台关注 Nutrition Facts (能救命的饮食)。



 微信公众号



 微博



 哔哩哔哩

🕒 每日“绿色打卡清单”

🖨️ 打印格雷格医生的植物性饮食清单，每天👍打卡！

😊 今天全都✅！

🌱 豆类 🍴🍴🍴🍴

🍇 浆果 🍴🍴

🍏 其他水果 🍴🍴🍴🍴

🥦 十字花科蔬菜 🍴🍴

🥬 绿叶蔬菜 🍴🍴🍴

🌱 其他蔬菜 🍴🍴🍴

🌱 亚麻籽 🍴🍴

🌰 坚果 🍴🍴

🌶️ 香料 🍴🍴

🌾 全谷物 🍴🍴🍴🍴

🍵 饮品 🍵🍵🍵🍵🍵

🏃 运动 🕒

📱 也可以下载格雷格医生的 Daily Dozen App 应用程序。



 苹果 App Store



 谷歌 Play Store

😊 体验植物饮食

☹️ 在某些地方，想找到素食可能确实不容易。



☹️ 在 🚂 火车站唯一能找到的纯素食。

😄 体验植物饮食

😞 在某些地方，想找到素食可能确实不容易。

😊 但在像上海这样的大都市可不成问题！

😄 市内有 **上百家** 素食餐厅！

🐮 浏览 happycow.net 获取推荐。



😄 藜麦南瓜 —— 茄 Pure Vegan

😄 体验植物饮食

😞 在某些地方，想找到素食可能确实不容易。

😊 但在像上海这样的大都市可不成问题！

😄 市内有 **上百家** 素食餐厅！

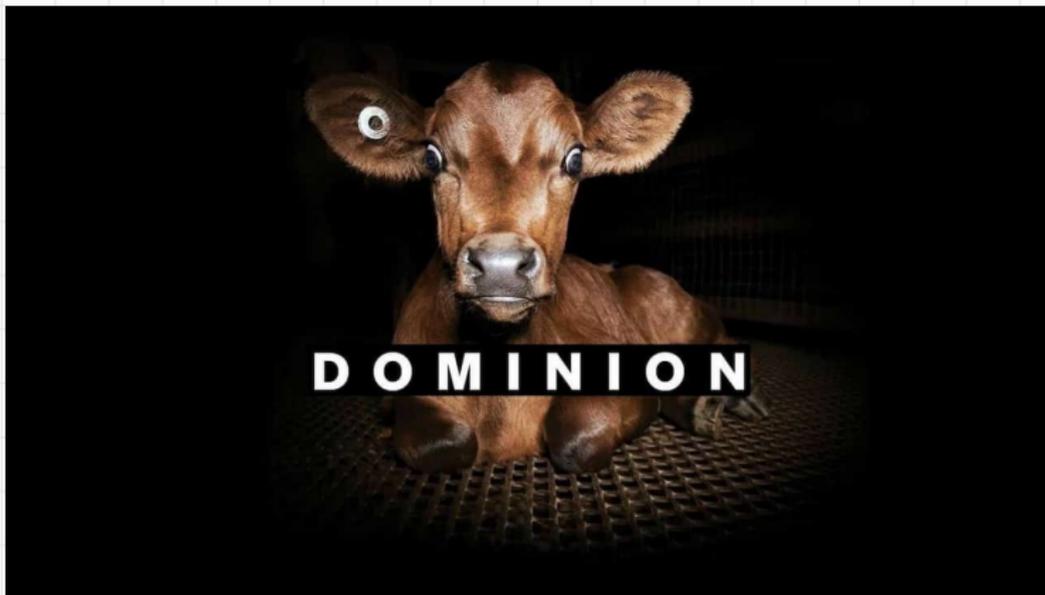
🐮 浏览 happycow.net 获取推荐。



😄 鹰嘴豆泥 Hummus —— 度粒 Duli

🧠 思考伦理问题

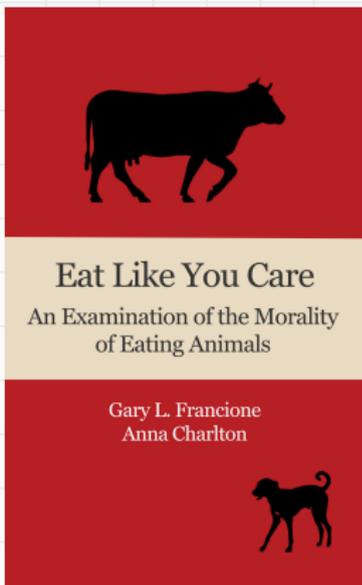
👁️ 观看纪录片，了解动物饲养背后的真相。



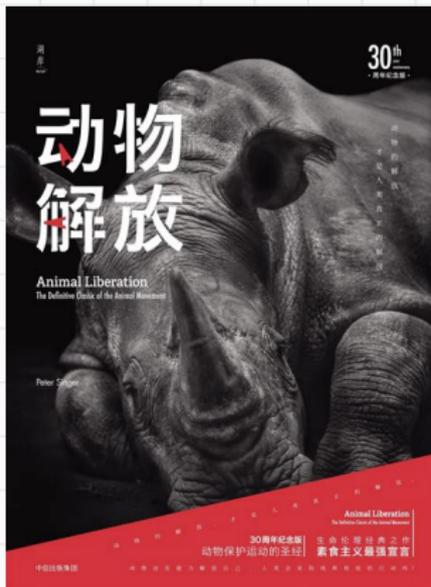
👤 《统治》(Dominion, 2018) 可在 dominionmovement.com 免费观看。

🧠 思考伦理问题

🧐 阅读有关植物性饮食伦理的书籍。



🧡 《关怀的饮食》



🧐 《动物解放》

愿你通过多吃 🌱 拥有 生生不息与
繁荣昌盛!

