

晒能健康手册

内蒙古晒能公司信息中心
2021 年 1 月

目 录

导言	(5)
一、孟克老师及其事迹简介	(10)
(一)孟克老师个人简介	(10)
(二)孟克老师的事迹介绍	(13)
二、孟克老师之感慨——让我们正视自身健康	(18)
(一)失去健康就等于失去一切	(18)
(二)不良习惯——各种病变的温床	(20)
(三)营养素缺乏或不均是诱发疾病的重要原因	(22)
(四)无处不在的美味和就在身边的富贵病	(26)
(五)正确引导自己	(28)
三、健康从这里起航——晒能健康事业	(31)
(一)内蒙古晒能公司	(31)
(二)对晒能公司的关注——其实就是对自己和家庭健康的呵护	(32)
(三)远大目标、智慧选择与诚挚声明	(33)
(四)围困与打压未能阻挡晒能健康事业的前行步伐	(36)
四、晒能健康事业之一——开启健康新生活	(40)
(一)健康生活的新途径	(40)
(二)治未病	(49)
(三)美丽	(52)
(四)晒能健康减肥	(55)
(五)晒能健康之一——节食	(58)
五、晒能健康事业之一——健康生活三大基石	(62)
(一)健康生活三大基石理论	(62)

(二) 健康生活三大基石理论与实践的社会背景及其坎坷历程·····	(63)
(三) 健康生活三大基石对社会的积极贡献·····	(65)
(四) 全面地、正确地理解健康生活三大基石的作用·····	(68)
(五) 夯实健康生活三大基石获益后的回馈·····	(71)
六、健康生活三大基石之一——孟克晒能成套健康课程·····	(73)
(一) 孟克晒能成套健康课程的基本原理·····	(73)
(二) 孟克晒能成套健康课程的现实意义·····	(78)
(三) 学习孟克晒能成套健康课程主要途径·····	(80)
(四) 孟克晒能成套健康课程的主要内容·····	(82)
(五) 学习实践孟克晒能成套健康课程的几点建议与注意事项·····	(87)
七、健康生活三大基石之一——孟克晒能健康保健操和健康运动·····	(90)
(一) 创建孟克晒能健康保健操和健康运动的意义·····	(90)
(二) 孟克晒能健康保健操和健康运动的种类·····	(93)
(三) 孟克晒能健康保健操和健康运动的主要特性·····	(96)
(四) 孟克晒能健康保健操和健康运动的具体功效·····	(98)
(五) 孟克晒能健康操和健康运动的发挥作用机理·····	(99)
(六) 孟克晒能健康保健操和健康运动的注意事项·····	(100)
八、健康生活三大基石之一——晒能健康食品·····	(102)
(一) 晒能健康食品的理论基础·····	(102)
(二) 人体健康第三大基石之一——特谷丝餐·····	(104)
(三) 人体健康第三大基石之一——特谷丝富硒菌粉·····	(106)
(四) 人体健康第三大基石之一——特谷丝复合小分子活性肽·····	(109)
(五) “特谷丝”系列产品食用规则·····	(112)
(六) 食用“特谷丝”系列产品的禁忌和规则·····	(114)
九、晒能健康事业之一——关照不同人群需求·····	(116)
十、晒能健康事业之一——话说调理反应·····	(125)
(一) 疾病症状反应和调理反应·····	(125)
(二) 调理反应各种现象·····	(127)

(三) 调理反应与过敏反应·····	(128)
(四) 过敏与脱敏·····	(131)
(五) 调理反应与中毒·····	(133)
十一、晒能健康事业之一——花絮拾零·····	(135)
(一) 常见的家庭急救措施·····	(135)
(二) 关于康复的疑问和态度·····	(137)
附件·····	(139)
内蒙古晒能公司《自我调节康复》问卷调查填表注意事项·····	(139)
内蒙古晒能公司《自我调节康复》问卷调查·····	(140)

导 言

健康是社会文明进步的基础，是民族昌盛和国家富强的重要标志，是广大人民群众的共同追求，也是人类永恒的美好希望。我国进入了中国特色社会主义新时代，人民群众多层次多样化健康需求持续快速增长，健康越来越成为人民群众关心的重大民生福祉问题。21 世纪的你我他，不仅要注重治疗疾病，更要注重预防疾病、更要注重身心保健。健康新世界、健康新生活，是我们共同的向往。

随着社会的发展，人民生活水平在不断提高，医疗技术也在不断提升，医院设备越来越先进，各种新奇药物不断研发成功并投入运用到了临床，发挥着积极作用。但是，医疗水平的提升、医疗设备的更新、新奇药物的出现未能阻止和减缓各种疑难杂症出现及其演变和逞凶。同时，亚健康人群也在与日俱增，徘徊在疾病边缘，为经济社会健康发展埋下重大隐患。建设健康中国的负担很重、任务艰巨，这是建设中国特色社会主义现代化国家必须正视并加以解决的重大课题。当然，建设健康中国具有光明前景，对此，我们每个人也要充满信心！同时，我们一定要理性思考个人健康这一重大问题。

2020 年 9 月 22 日，中共中央总书记、国家主席、中央军委主席习近平在教育文化卫生体育领域专家代表座谈会上指出，要从源头上预防和控制重大疾病，实现从以治病为中心转向以健康为中心。2016 年 8 月，全国卫生与健康大会在北京召开，中共中央总书记、国家主席、中央军委主席习近平出席会议并发表重要讲话。他强调，没有全民健康，就没有全面小康。要把人民健康放在优先发展的战略地位，以普及健康生活、优化健康服务、完善健康保障、建设健康环境、发展健康产业为重点，加快推进健康中国建设，努力全方位、全周期保障人民健康，为实现“两个一百年”奋斗目标、实现中华民族伟大复兴的中国梦打下坚实健康基础。

2016 年 10 月，中共中央、国务院印发《“健康中国 2030”规划纲要》指出，共建共享、全民健康是建设健康中国的战略主题。核心是以人民健康为中心，坚持以基层为重点，以改革创新为动力，预防为主，中西医并重，把健康融入所有政策，人民共建共享的卫生与健康工作方针，针对生活行为方式、生产生活环境以及医疗卫生服务等健康

影响因素，坚持政府主导与调动社会、个人的积极性相结合，推动人人参与、人人尽力、人人享有，落实预防为主，推行健康生活方式，减少疾病发生，强化早诊断、早治疗、早康复，实现全民健康。推进全民健康生活方式行动，强化家庭和高危个体健康生活方式指导及干预，开展健康体重、健康口腔、健康骨骼等专项行动，到2030年基本实现以县（市、区）为单位全覆盖。开发推广促进健康生活的适宜技术和用品。建立健康知识和技能核心信息发布制度，健全覆盖全国的健康素养和生活方式监测体系。建立健全健康促进与教育体系，提高健康教育服务能力，从小抓起，普及健康科学知识。加强精神文明建设，发展健康文化，移风易俗，培育良好的生活习惯。

人民健康和疾病预防是国家重大战略，广泛传播健康文化、积极推行移风易俗、培育良好生活习惯则成为实施这一战略任务的重要方式，这是根据各种因素对人的健康影响提出来的具有针对性的举措。科学研究表明，人的健康受以下五大因素之影响：个人自身因素（占60%）、父母遗传因素（占15%）、社会因素（占10%）、医疗条件（占8%）、环境因素（占7%）。由此可见，60%的决定因素是掌握在自己手中，取决于健康意识、健康知识、生活习惯等诸多方面，特别是健康知识的学习直接影响着健康意识的树立和良好生活习惯的养成。

知识是健康的基础，无知是健康的杀手。全球著名健康专家、世界卫生组织前任总干事钟道恒博士一针见血地指出：“多数人不是死于疾病，而是死于无知。”真可谓醍醐灌顶，一语惊醒梦中人。生老病死是自然规律，患病并不可怕，可怕的是无知。身体没有任何不适，不能说明健康毫无可疑，如果依此认为自己完全健康，那么，只能说明自己缺乏健康意识、忽视健康问题，对生命不珍惜、不关注、不负责。其实，很多疾病早就在人体内萌发并蔓延着，在人体内悄然经历发生、发展、恶化过程，可是大多数人并不出现明显症状甚至毫无察觉，没有能够及时采取措施予以防止疾病的发生、发展直至恶化。当症状比较明显的时候却木已成舟、时已晚矣，追悔莫及啊！如果人们未雨绸缪，采取必要的科学措施，完全可以提前防止疾病发生。比如，想要孩子的父母经过科学、严谨、完善的优生优育措施，确保生产健康宝宝，给孩子一个健康的身心，并在其成长过程中传授健康生活知识，使之预防疾病、健康成长。

我们既然有了出生与成长，那么肯定面对衰老与死亡，生老病死是自然规律，有时此话题也显得沉重，但不能成为我们生活的魔咒，而我们要从中找到打开精彩世界的一

把钥匙——健康新生活。我们从现在开始通过学习健康知识，形成健康生活方式，积极付诸实践，创造健康、享受健康，就可以预防疾病或大幅降低患病率和死亡率，进而实现延年益寿，延长寿命 10 年、20 年甚至 30 年或更长，这不是痴人说梦，而是观念变更、选择健康并且立即行动。就是说，要改变原有不健康的思想观念，树立健康意识和观念，时刻关注健康、重视生命，切实负起生命的责任，选择健康的生活方式，及时提倡和践行健康生活，积极采取自然疗法等措施，进行保健和自我调节康复，享受美好生活。

自然疗法是 21 世纪人类健康的曙光。早在 1979 年，自然疗法已被世界卫生组织公开提倡，直至 2003 年元月，才系统地正式公布。自然疗法属于非药物治疗，其主要特点是利用一切与我们生活有关联的空气、水、阳光、食物、运动、音乐、心理、意念、信仰等，作用于人体的神经、内分泌和免疫等系统的生理调节机制，从而达到保健、预防、治疗和康复的目的。这种治疗具有舒适、安全、有效、无创伤、无痛苦、无副作用等特点，可谓真正的“绿色疗法”。2018 年 3 月，非药物治疗成为全国“两会”期间的热门话题，时任国家卫健委副主任、国家中医药管理局局长王国强指出：“只要对人类健康有利的事情，我们都会努力。运用非药物治疗治病，一方面减少损伤，一方面节省费用。”

孟克老师倡导和开展的晒能健康事业采取自然疗法，通过系统化健康讲座、健康课程普及健康知识，传递正能量，改变人们不良生活方式和生活习惯，形成健康生活习惯和方式，为打好健康基础创造必要的条件，达到治未病，预防疾病、激发潜能、保持健康、促进康复的目的。孟克老师及其晒能健康事业不是在行医治病，但是所关注的是人类健康和群众幸福，以人人健康为工作目标和事业追求，为人类健康提供滋养，对当今时代增添光彩。

通过学习科学健康知识，形成健康生活方式，打好自身健康基础，创造自己幸福快乐生活和工作，是创造身心健康的一种新途径，简称为“学习健康生活方式创造健康”，这是孟克老师提出的健康生活核心概念和实践。他以新视角、新概念、新方法、新思路阐释健康理念、普及健康知识、创造健康生活，为大家认识健康、创造健康、享受健康提供了可借鉴的宝贵理论基础和实践经验，开辟和发展了晒能健康事业，并受到广泛的认可和赞誉。

孟克老师经 40 年潜心研究、深入观察和反复实践，总结出保健与康复之道，并归

纳提炼出“三步健康法”：

第一步，学习健康常识并实践，早预防、治未病，自我调节康复，享受健康生活。预防胜于治疗，健康在于预防，对各种疾病最好的办法是预防。任何疾病只要预防和保养在先，发病的几率就会很低，甚至可以完全化解和避免。疾病一旦发生，人体平衡就会被打破，有些疾病还会迅速恶化和危及生命，而且治疗成本也远大于预防成本，有关权威研究结果显示，花1元钱保健或健康管理，可以节省8元治病医药费，也可避免100元抢救费。

第二步，疾病发生后采取措施，早发现、早诊断、早治疗，使用科学自我调节康复方法，科学合理摄入有效营养，增强自身免疫力，最大限度地降低疾病风险。在疾病早期（发生期），早发现、早诊断、早治疗是有效控制和治愈疾病的好时机，也是所有追求健康者非常明智的选择。

第三步，疾病到了中晚期时，果断采取科学医治措施，积极治疗疾病，最大限度地防止伤残以及死亡。这是需要深入细致地引导患者调整心态，树立战胜疾病的信心，相信自愈能力和康复本能，以科学方法进行自我调节，坚持同病魔勇敢斗争，最终得到康复、获得幸福。

以上“三步健康法”是科学、有效地预防、诊治和康复方法，对此，每个人有必要认真对待、理解原理和理性选择。也就是说，是立即关注健康并采取行动呢，还是犹豫不决或观望拖延呢？是选择学习知识而提前预防疾病呢，还是患病之后花费大量的时间和金钱去治疗呢？这就是选择的魅力和力量，更是选择的关键和结果，我们改变不了昨天，但我们可以选择行为从而改变今天，更可以通过科学方法和坚守信念来创造灿烂辉煌的明天。

基于以上理念和“三步健康法”，孟克老师最早提出并于1995年初步成形“健康+完整概念”的保健与康复模式，“健康+完整概念”即：健康女人+健康男人+健康宝宝（人生第一步）+健康教育+个人学习掌握健康知识并付诸实践（每个人是自己健康第一责任人）+预防疾病+治未病+自然疗法+非药物治疗+医院治疗+自我调节康复。这才是一个比较完整的健康概念体系，其要义在于，我们通过学习并智慧选择与采取健康科学措施，自我调节康复和创造健康。

为什么我们反复强调，“自我调节康复”呢？因为，当今社会虽然科学与医学高速

发展，但药物不能治愈的疾病却有增无减甚至日益增多，如肥胖、三高症、糖尿病、动脉硬化、慢性病等，其中，有些疾病只能控制，依然不能治愈它。我们不得不对迅速发展的科学与医学进行反思，也无法盲目乐观。因此，“要靠自己才能康复”已在孟克老师多年实践中得到认识和印证，并在更大范围内逐渐得到广泛共识，这也是人民群众对孟克老师及其晒能健康事业的认可和信任，更是有力支持。

总之，如此这般的社会背景和人民需要、如此重要的政策措施和有利环境、如此重大的科学发现和理论依据，既为我们如何管理健康、恢复健康、享受健康开辟了一片广阔天地，也为我们探索和发展健康事业提供了巨大空间，特别是，党和国家利民政策为我们提供了非常的大环境。可以说，晒能健康事业是响应党的政策、顺应民需民意、依据科学发现、着眼未来发展的民生工程和朝阳事业。晒能健康事业坚持的理念和所做的工作，符合国家大政方针，是对《“健康中国 2030”规划纲要》部署的具体实践，也是前沿性的创新举措。

在以孟克老师为核心的晒能人经过多年坚持不懈的共同努力之下，晒能健康事业蒸蒸日上，成为该行业的领跑者。晒能健康事业的宗旨：以科学为指导、以事实为依据，诚信做人、踏实做事，用智慧认识和创造健康，为人类的健康、快乐、幸福作出贡献。

《晒能健康手册》（以下简称《手册》）秉承着科学认真的态度，对人类健康问题和健康风险进行比较简要地阐述，力求易懂、精准、严谨，智者见智仁者见仁。敬请关注我们的各位朋友抽出您宝贵的时间认真阅读《手册》，这对您认识健康、保持健康、恢复健康、宣传健康将会大有裨益，更是对即将开辟健康事业的您来说是一种责任，也是对我们的一种信任和负责的突出表现。

您想舒适、安全、无创伤、无副作用地治疗自己的病痛吗？您想自由安排时间并节约时间和精力，轻松愉快地拥有健康吗？您想花甲之年仍保持健康身心，享受天伦之乐，在耄耋之年也能安度时光，尽享高寿之清福，甚至将轻松快乐活过百岁成为现实吗？如果，您真的心怀如此美好愿望，请您早日了解绿色疗法，更要了解孟克老师及其多年潜心研究的科研成果的运用和成效吧！我们坚信，您无论处于哪个年龄，只要短暂浏览《手册》，只要真心追求健康，只要向往美好生活，只要舍得宝贵时间，就有可能让您获得健康启发和科学方法，就有可能让您拥有良好习惯和身心健康，就有可能让您体会百岁安宁和生命的真谛！

一、孟克老师及其事迹简介

（一）孟克老师个人简介

孟克，男，蒙古族，1964年生，内蒙古自治区阿拉善盟阿拉善右旗人，阿拉善右旗人民医院退休医生、晒能健康事业创立者、内蒙古晒能公司健康导师、锡林郭勒职业学院特聘教授、蒙古国乌兰巴托大学荣誉博士和特聘教授。

他是“学习健康生活方式创造健康”这一概念的首创人和实践者、“学习健康生活方式、治未病、自我调节康复方法”成套课程的创始人、健康生活方式推广使者、保健调理师、健康管理师、理疗师、公共营养师、心理咨询师、健康顾问和作家；他也是内蒙古广播电台蒙古语卫视频道《生活之友》健康生活栏目组特聘健康专家、内蒙古八省区蒙古语学前教育研究会特聘健康教育顾问、内蒙古八省区蒙古族小学教育协会特聘健康教育会会员，新华社中国网事网络感动人物评选组委会称他——“百姓的健康使者”。

2018年，被评为“中国网事·感动内蒙古”十大感动人物；

2018年，被评为“中国网事·感动内蒙古”最受百姓关注网络人物；

2019年，被评为“内蒙古好人榜”人物；

2019年第668期《民族画报》（《人民画报》《解放军画报》《民族画报》号称为“新中国的三大主流画报”）封面人物；

2019年，被评为“中国网事·感动2019”第三季感动人物；

2020年，被评为“中国网事·感动2019”年度网络感动人物（全国共10人）。

2020年9月，被评选为“内蒙古自治区第七届道德模范”助人为乐模范人物称号。

“中国网事·网络感动人物评选活动”由新华社发起并主办，新华网、新华社“中国网事”栏目承办，是国内首个以基层普通百姓为报道和评选对象，发动网民通过互联网进行评选的公益活动，其公益性、群众性、广泛性和基层性对孟克老师的信条和实践来说再贴切不过了。

行万里路程送健康，讲科学知识给百姓。他坚守传播健康知识的信念和良知，他坚持服务百姓的初心和使命，他以真情呵护和实际行动感动了草原人民，被广大受益群众

亲切称之为“百姓的健康使者——孟克老师”。

孟克老师从 1981 年步入医学院校大门以来，经系统学习医学知识和基层实际工作经历，接触、接受并研究医学已近 40 年。他曾经是阿拉善右旗人民医院的一名外科医生，那里有他青葱岁月，那里有他彷徨不解，那里有他孜孜以求，那里有他奋起开辟，自从走上工作岗位以来，他一如既往起早贪黑，努力学习，认真工作。

他每天的日程安排得十分紧凑，从清晨 5:00 之前起床以后就会专心致志地投入到读书学习、科学研究、著书写作、讲课咨询、走访调查、组织运营等诸多工作。他，没有休息日的概念；他，没有节假日的放松；他，没有阳光下的休闲。因为，更多人希望休息时没有疼痛的煎熬；更多人期盼节假日安心快乐地享受；更多人需要阳光沐浴下的康宁。所以，他就没有时间去抬头看一看明媚的阳光、晴朗的天空和洁白的云朵，同时时间赛跑的节奏成为他生命的程序、生活的常态和生机的旋律，直到深夜，他带着几分欣慰和疲倦品尝歇脚时，“白驹过隙”的恍惚感扑面而来，时间和年轮不知不觉中如此悄然流逝，感叹和深思陪伴他进入梦乡。他几十年如一日，可谓“一万年太久，只争朝夕。”

孟克老师作为公共营养师，深谙营养对人体健康有多么重要，同时，他更懂得营养不等于山珍海味和美味菜肴。早餐，他不求丰盛华美，但求简单营养，总是把细嚼慢咽、品尝风味的更多时间腾出来让给更多人。因为，总有人在等他的讲座课程，总是有人在等他的答疑解惑，总是有人在等他的节目访谈。特别是，常年在外出讲课中匆忙充饥成为习惯，就是为了用更多的时间免费讲课和咨询服务。远在乡下，经济落后、交通不便，患者众多、听众踊跃，他尽可能为大家传授更多健康知识，解答更多身心疑问，授课期间很难有一个坐下休息的时候。无论走到哪里，广大农牧民对孟克老师抱有特殊的感情，总希望和他见个面，说个话，但对于身体不便的患者来说这也是一种奢望。孟克老师很理解他们的心情，利用晚上休息时间，驱车赶路，不辞辛苦，远赴乡下，亲自登门为一些不能前来听课和咨询的患者进行健康咨询，免费赠送亲自编写的健康书籍及录制的视频课程。第二天一大早，他又匆忙赶赴下一个讲座地点，马不停蹄、风尘仆仆、夜以继日，就是为了给大家提供更多服务，每次授课基本都要历时一个多月。在这期间，孟克老师经常不能按时用餐，有时错过时间而吃不上饭，甚至还要连续工作 8 小时以上，嗓子会沙哑，身子会酸痛，但是精力总是那么充沛，精神总是那么饱满，热情总是那么高涨。

“爱出者爱返，福往者福来。”很多接触过孟克老师的人对他长期如此快节奏、高强度的工作看在眼里，疼在心头。大家都担心和关心他的个人健康，希望他按时就餐，劝告他多些休息，提醒他少跑远路。但他总是真诚而又幽默地安慰大家说：“偶尔适度的节食和饿肚子对健康有益无害，何况早上我喝了富硒菌粉，吃了特谷丝餐，营养补充基本充足，省一顿是一顿，免得还跑卫生间。请放心。”

在当今社会的市场经济背景下，很多人起早贪黑是为了追逐名利、贪图功利，而孟克老师起早贪黑却是为了传授健康、点亮希望。有人经常不解地问他：“现在是市场经济时代，是利益交换社会，你为什么免费讲课和免费咨询服务，还要免费播放录制的健康课程呢？”

他的回答简单而实在：“第一，我是个牧民的儿子，深深体会父老乡亲们的疾苦和辛苦，都很不容易，我能够为广大百姓服务，自己感到莫大的欣慰和无比的幸福，这是用金钱买不到的。第二，我也知道老百姓最重要和最需要的是健康，他们没有过多的贪欲和奢望，对健康的需求是第一位的。所以，我一直尽己所能为他们提供免费课程，因为免费，才有可能更多的人学到健康知识。第三，我有退休金，我能够按时领到退休金，还能从晒能公司获得一些专家咨询费。另外，有时到基层讲课时还能得到路费补助。晒能公司（晒能生物科技有限公司）就是生产特谷丝系列产品的生产企业。在此，我也给大家真诚地告诉一声自己的追求和希望：我对钱财没有格外的贪恋和追逐，我倒是对百姓的健康和认可非常用心和在乎。”

他认为，人类健康生活的前提和基础是学习健康知识，每个人只有通过学习掌握并实践健康知识，才能打好健康基础，才能保持身心健康，早学习，早受益，不学习，不受益。如果，人们不早点学习健康知识，到了一定年龄往往就会与病为伴、拿药当饭，处境难堪、后悔感叹。因此，孟克老师不厌其烦地劝勉大家尽早关注自身健康，学习健康知识，享受健康生活。

他深知，一个人的精力和能力是有限的，一个人的声音和倡导是微弱的，要想把自己的思想观念和创新举措付诸实践，其根本和关键是培养人才，组建团队，形成合力，共同奋斗，这是开创任何事业所必需的。多年以来，他始终高度重视培养晒能健康事业上的接力人，通过各种途径提高他们的素质和能力，现已发展到几百人的健康事业团队，可覆盖内蒙古全区。这些健康事业爱好者具有不同的性别、年龄、民族和教育背景，也

来自不同行业领域。但是，他们的却有着独特的共同点：他们几乎都曾经是病魔缠身的失落人或病入膏肓的绝望者，也是健康知识课程的受益人和健康生活方式的实践者，更是摆脱贫困的普通人和改变身心的勇敢者。他们各自组建微信群，每天通过微信群免费提供咨询服务和免费推送孟克老师录制的健康课程，服务从不间断，热情从不退减，追求从不迷乱。孟克老师对他们的关注、关心、关爱始终如一、大爱无言、以身作则。

（二）孟克老师的事迹介绍

1. **深入观察社会现象，针对问题奇思妙想。**孟克老师在多年临床实践中仔细观察，发现了奇怪的现象和尴尬局面，一种悖论引起了他的深入思考。随着国家经济的发展，无论医生的医术水准，还是医院的综合实力都在提高，各种先进设备和新奇药物也日新月异。然而，人类的疾病并未减少更没有被征服，人的健康状况并没有得到根本改善，更谈不上比以前显著提升，相反，随着经济发展速度的加快、社会结构的调整变化和环境污染问题的凸显，人类疾病种类也越来越多、情况越来越复杂，严重危害着人民群众的身心健康。同时，又非常遗憾地发现，绝大多数人不关注自己的健康，也就不采取措施预防疾病发生，更不知道治未病的道理。一方面，物质生活日益丰富，生活水平显著提高；另一方面，疾病种类不断增多，健康状况令人堪忧。然而，人们还没有足够认识到这个事实，更没有认识到导致疾病的主要原因在于自己，这不能不让他惊叹和忧虑。从社会层面而言，原因在于物质文明发展得很快，精神文明发展得却相对较慢，也就是说，广大百姓的健康知识没有紧随经济发展而及时得到普及，缺乏健康知识和不良生活方式导致了许多疾病，这是比较严重的社会问题。更令他唏嘘不已的是，由于不懂得健康知识、不注重预防保健、不重视及时治疗，从而多少个家庭被患病的家人拖累，患者往往给全家带来心理上的痛苦和生活上的负担，甚至因病致贫的实例比比皆是、惨痛教训不胜枚举。

孟克是一名普通医生，救死扶伤是他的天职；孟克又是牧民的儿子，帮助父老乡亲是他的良知。他对广大老百姓淡薄健康意识、贫乏健康知识，认识不清疾病、因病导致贫穷的困境看在眼里，急在心头，暗自下定决心要改变这种状况，改善百姓健康。他深深懂得，只靠医生亲手治疗层出不穷的疾病是多么有限和微弱，要创造一个健康的社会，出路不在于医生，而在于每个人。他深刻认识到，健康社会建设需要全社会行动起来，从自我做起，从现在做起，共同来解决我们面临的严峻问题。解决严峻的问题，更需要

严肃的态度、严格的试验和巨大的勇气，这种担当和勇气让他毅然决然地走上了探索人类健康的崭新大道。

2. 转变观念另辟蹊径，跋涉万里广播健康。孟克老师始终坚信：医德承载生命，爱心传递真情。1995年，对孟克老师来说，值得铭记的年份；对健康事业来讲，需要回望的温馨。这一年，孟克老师办理正常离职手续，离开了他挚爱的医院和热爱的岗位，但却没有抛弃和背叛这个神圣的健康事业，开始了预防疾病研究和实践，立志解决广大百姓严重缺乏健康知识的问题。他从广泛传播健康知识、树立百姓健康意识、改进牧民生活方式入手，满怀希望、激情澎湃，扛起责任、背起行装，穿越沙漠、长途跋涉，走乡访民、进堂入户，为父老乡亲、广大牧民免费讲授健康课程，讲解健康知识，倡导健康饮食，传授健康体操（自编健康操），通过宣传教育让他们保持心理平衡，激活人体本能和潜能，成效日益显现。

他从医40年，为百姓免费讲解健康知识，传播科学生活方式，足迹遍布内蒙古、甘肃、青海、新疆等偏远或边疆落后地区，截止2019年，共举办人数300人以上的公益讲座200多场，小规模讲座不计其数。谁都无法得知他穿越了多少个沙漠和戈壁，谁都无法得知他趟过了多少条河流和小溪，谁都无法得知他翻越了多少个丘陵和山地，他的脚印留在了大地，他的声誉融进了民心。所有接触过他的各族百姓都知道他是为了什么，更理解他在干什么，总饱含深情地亲切称他为“百姓的健康使者——孟克老师”。他播撒爱心、真情奉献，他扎根基层、服务百姓，他默默无闻、精益求精，以自己特有的行为方式感动着挣扎在疾病痛苦中的患者和每一个迷茫的家庭，以自己独有的实践成果播种着生长在百姓心目中的医德和每一颗希望的种子。

20多年的风雨兼程，使广大牧民的健康意识日益增强；20多年的倾情讲课，使父老乡亲的生活方式逐步改变；20多年的坚持守候，使基层群众的健康水平不断提高，这就是成效，这就是成果，这就是成绩。他开创健康教育事业25年来，始终坚持为百姓免费讲授健康课程，多个网站免费上传“学习健康生活方式、治未病、自我调节康复方法”有关课程、讲座、访谈等视频、音频给广大农牧民提供方便。孟克老师闻鸡起舞当自勉，健康教育晨星稀疏时启程致远。他刚刚开始讲健康教育，听众寥寥无几，甚至只有身边的亲朋好友礼貌性地捧场而已。时至今日，孟克老师的公众平台听众云集，真可谓八方来宾“满堂入席”，每天几十万人通过微信等不同渠道免费学习健康生活方式。

他的健康教育课程深入人心，听众的收获和喜悦胜似黄金，五湖四海的百姓通过听课，了解健康，受到教育，懂得了健康的意义和珍贵，懂得了健康的来源和动力，懂得了健康的责任和担当。

参加学习的广大听众特别是那些患者，都能改变不良生活习惯，养成科学健康的生活方式，积极主动、认真负责地承担起自身健康责任，实现了预防疾病、治未病、自我调节康复的目的。更加可喜可贺的是，他们摆脱了把个人健康寄托于医生和医院，依赖于吃药和打针的惯性思维和落后观念，创造了健康、快乐、幸福的生活。孟克老师常常满怀信心地讲：“我来开处方，您去创健康。”所谓“开处方”说的是教科学生活方式方法；“您去创健康”其实是让您懂得健康的秘诀，也是为您自己插上希望的翅膀。至于方法，说起来确实很简单，就是通过学习，提高健康意识，形成健康习惯，承担健康责任，坚持“两条腿走路”，即没病防病，患病看病，依靠自己的智慧和行动创造健康新生活，这样我们的幸福、快乐才能行稳致远。

3. 首次提出新颖理念，著书立说利国利民。在长期深入地研究和实践基础上，孟克老师先后提出了诸多开创性的新理念、新概念和新方法。比如，“学习健康生活方式创造健康”、“健康生活核心概念”、“创造健康”、“正确引导自己”、“学习健康生活方式、治未病、自我调节康复方法”、“人类健康生活的出路是在于学习，掌握并实践健康常识”、“脑海里建立健康中枢”、“健康+完整教育”、“健康责任要自己承担”、“通过健康教育防止疾病的发生发展和恶化”、“特别是“学习健康生活方式、治未病、自我调节康复方法”已得到国内医学权威通过学习改变不良习惯”、“用智慧创造健康”、“遵循群居生物生存法则”、“通过学习方法来自己创造健康快乐幸福的生活”、“通过良性刺激来激活本能潜能”、“通过健康生活三大基石来打好健康基础”等等，专家们的认可和肯定。2017年9月9日，在北京中国中医科学院组织召开了“学习健康生活方式、治未病、自我调节康复方法”专家论证会，由我国7位知名医学专家组成论证组，对项目进行科学论证和评审一致通过，并予以高度评价：

(1) 孟克先生通过32年的研究，研究方向正确、符合国情、方法适宜、具有民族特色的预防疾病、保健、康复、养生方法，对指导大众健康生活方式，提高健康水平有实际意义。

(2) 通过编制课程教材并采用多种传播途径对此项目做了广泛传播，做了大量工

作，为普及健康生活方式、治未病作出了突出贡献。

(3) 通过对蒙古族人群大样本的调查研究，提出了均衡饮食的配方，通过观察取得了满意的效果，为改变蒙古族人群的饮食习惯，提高当地人民的健康水平具有指导意义。

孟克老师对医学研究和健康事业的追求没有停留在口头上，也没有只满足于讲课传播，而是将这些理念、方法进行梳理、归纳、总结，并按照科学性、逻辑性进行编排，牺牲休息时间和节假日，伏案著书，挑灯夜战，反复核实，认真撰写，现已出版《健康新世界》（蒙文版，内蒙古人民出版社，2006年7月，第一版；汉文版，内蒙古科技出版社，2008年8月，第一版）一书。该书一经出版受到社会各界人士的高度认可和赞誉，在内蒙古地区得到广泛传播。有的盟市、旗县有关部门批量购买，免费发放给当地老百姓阅读、学习。蒙文版《健康新世界》已多次修订出版。目前，英文、俄文、日文、藏文、维吾尔文、哈萨克文等翻译工作已基本完成。

为了满足更多人的愿望和需求，便于传播健康知识，孟克老师亲自录制大量有关健康视频，其中健康生活方式课程300多部，“健康饮食”课程30多部，自我调节康复者分享课程1300多部。另外，“身心放松疗法”音频课程21部，共计800小时以上。音频16G内存卡内共有1626个课程。目前，15-45分钟的视频和音频课程共近3000部。这些视频和音频内容丰富、让人信服，形式多样、有利健康，康复实例、给人鼓励，收听音乐、心情愉悦。

我们相信，孟克老师对祖国健康文化作出了自己应有的贡献！我们也希望，每一个健康爱好者和追求者，能够读到《健康新世界》，能够看到健康视频，能够听到有关音频，为自己赠送一份健康礼物，为健康打开一个新世界！

4. 广泛合作新闻媒体，传播健康不遗余力。孟克老师审时度势，高度重视和充分利用新闻媒体的传播力、引导力、影响力和公信力，同各种传统媒体和新媒体，主流媒体和商业平台均保持良好合作关系，多次接受中央广播电视总台、央视网等中央媒体的采访。这些媒体从不同的角度和层面，以音频和视频形式，利用较长时间报道了孟克老师的健康理念、健康事业等。

孟克老师不仅善于同中央媒体打交道，而且也和内蒙古新闻媒体开展友好合作已长达10多年。他以健康教育者的身份参加内蒙古电视台蒙语健康栏目100多次，向百姓

传授健康知识，受到各地广大听众的高度认可和赞誉。同时，他编制的健康课程在赤峰市广播电台以及新疆广播电视台连续播放几个月，为广大观众和听众送去了健康知识，收到良好社会效益。

孟克老师借助新媒体，充分利用现代网络技术，通过更多的渠道、更便捷的方式，在更广大的群众中传播健康理念和知识，在近几年的网评中获得荣誉和认可。在优酷、腾讯、好力宝等多家网络平台为百姓免费提供健康教育课程视频，仅就优酷网的累积点击率已超过 2000 万次。这个点击率充分表达了百姓的需求和追求，更反映了民众的肯定和共鸣，点击率的背后承载着群众的情感和呼声。他连续 7 年坚持每日在微信平台上免费传送健康课程，初心始终不改，铸就百姓情怀，点点滴滴做起，服务群众不移。据当前不完全统计，每天有十几万人在线学习他的健康课程，关注课程的人数急剧增长，转发课程的人数不计其数。

孟克老师积极响应国家“一带一路”建设倡议，将视野扩展到国际社会，把健康远送到友好邻邦。他以探索者和友好使者的身份参加内蒙古广播电台与蒙古国国家电台合作的国际 107.5 频道节目访谈，与国际友人共同探讨健康问题，携手传播健康知识，录制健康节目 100 多次。应蒙古国乌兰巴托中国文化中心邀请，孟克老师前往蒙古国为当地群众做了“学习健康生活方式、治未病、自我调节康复方法”专题讲座，并应邀在蒙古国多个电视台做健康访谈节目，宣传健康理念，普及健康知识，提高了蒙古国人民的健康生活意识，为促进两国民间友谊发挥了积极作用。

二、孟克老师之感慨——让我们正视自身健康

孟克老师多年专注并致力于人类健康事业，在健康生活方式教育的道路上，他留下了无数值得欣慰的回忆，也遇到了不少难以挽回的遗憾，又发出了许多让人醒悟的感慨，这些感慨饱含着他的真诚与使命，这些感慨反映了健康的道理和珍贵，这些感慨召唤着我们的理智与智慧，还有那份沉甸甸的责任。

（一）失去健康就等于失去一切

健康是人生最大的财富和第一要务，是人生成功之本，失去健康就等于失去一切。今天没有时间来关注健康、维护健康的人，往往明天就得要腾出时间去就医诊病、求医问药；今天巧取豪夺地拿健康来换金钱的人，往往明天就得慷慨解囊去乞讨康复。人们总要经历挫折后才会幡然醒悟，总是等到失去了健康以后才懂得珍惜健康的高贵，才知道追悔莫及的冷酷，不堪回首的例子总是那么沉重、那么痛心、那么深刻。对孟克老师来说，浮现在他眼前、回荡在他耳畔，挥之不去的不仅是痛心的教训，更有他的真挚与惋惜。

十年前，孟克老师在某个场合和某个旗县一位领导交谈，向他讲述了健康的生活方式，并建议把健康书籍、健康课程等送给当地群众。虽然，他没有当即拒绝，但之后再无联系，也就不可能有健康方面的关注和坚持了。10年后的某一天，他却突然给孟克老师打来了电话，不过这个电话是无奈和寂落，更是茫然和担忧。他告诉孟克老师，前不久他因患重疾，做了胃切除手术。他恳切而焦急地征求孟克老师的意见，恳请指导如何养病与康复。疾病几乎击垮了他的信心，磨难几近擦除了他的权势，他心里填满的是——“到底怎么办？”这真是个令人遗憾的消息。孟克老师告诉他：“现在就开始改变生活方式，用健康生活方式改善身体状况，从今天起采取健康的生活方式仍然不晚！但一定要立即行动。”可以预防的疾病，也可以是避免的不幸，终究因为他对健康的忽略和保健的无知而落到这个下场。他面地生死、面对选择，其实更是面对无奈，按照孟克老师教的方式进行健康生活，如今已过5年多时间。目前，他的身体尚可，依然还能工作。对此，我们都很欣然。

合理膳食是非常重要的保健措施，但有些人就偏偏不信“祸从口出，病从口入”的深刻道理。有一位旗县领导，因肥胖、“三高”等原因希望调理身体向孟克老师请教。孟克老师强烈建议他改变生活习惯，学习什么是健康生活。但也非常遗憾的是他不听劝告和建议，却理直气壮地说：“不喝酒，不吃肉，怎能称得上是蒙古男子汉呢？”6年之后，这个蒙古汉突然打电话给孟克老师唉声叹气说：“我现在非常后悔当初没听您的劝告，前些日子脑出血，做了手术捡回了一条命。要是手术没成功的话，我的妻儿很有可能就是别人的了。”他证明自己是汉子的“勇敢”和“执着”，未能让他豪气万丈、长久健康，只是让他在鬼门关上徘徊了一遭，当然也挨了一刀。

健康不仅仅是个人的事情，也是对家庭的一种爱和责任。还好，以上说的这二位领导还有回头机会，也有康复的可能，但是他们付出的代价太沉重了，可是还没有达到惨烈的程度。下面的实例可是用生命诠释了血的教训：

第一个案例中的主人公是一位公司老板，他经常以烟为伴、以酒为乐，并且是个典型“三高”体质。孟克老师多次不厌其烦地劝告甚至督促他尽快改变不良生活习惯，但他总是不屑一顾地说：“谢谢你的好意！但我是不管那么多了，还是享受生活吧。”然而，很意外——仅仅过了3年，他突发脑溢血，不治而逝。对他来说悔改成为遥不可及的奢望，这一生就这样简单而匆匆地画上了句号，连悔改的机会都没了。他撒手人寰，家人还得继续过日子。后来，他的妻子改嫁了，儿子成为他人的继子，孩子就喊别人为“爸爸”了。这对他而言，实在是悲剧。失去了健康，失去了生命，失去了家庭，也就失去了一切。

无独有偶，下面这个案例更具启发意义，不妨大家听一听，看一看。某一个全国有名的商业才俊做大了企业，积累了巨额财富，是很多人眼里的成功商人，众人羡慕，都觉得自愧不如、自惭形秽。不过，“天有不测风云，人有旦夕祸福”，他终因重疾英年早逝，抱憾而终。他的妻儿怎么办？还得继续生活。那怎么生活呢？她携巨款竟然改嫁给他生前下属。据说，该下属感慨道：“以前，我以为自己是在为老板打工，现在我才明白，原来是老板一直在为我打工。”这个例子让人很揪心，也应该使人能警醒。人们要懂得这个道理：有了健康才有财富，而不是有了财富才有健康。到底谁在为谁打工，不能只看谁的钱多，而更要看谁的身体更健康，活的时间更长久。

下面，要讲的二位也是英年早逝，也同样让人痛心，其中一个人是孟克老师的老乡，

另一是孟克老师的同事，每每想起他们二人，孟克老师都唏嘘不已。博士对一个人来说既是莫大的荣耀，又是让人羡慕的光环，理应给家乡和国家多做贡献。但是，在内蒙古阿拉善右旗有位博士，40多岁便因心脏病失去了宝贵的生命，一个人才就这样倒下了，离开亲人和大家而去了。另外一位也是40多岁因心梗去世，他是孟克老师原来工作医院的同事。他本应在救死扶伤的神圣岗位上，为更多人的健康作出更大贡献。然而，疾病没有给他这个机会，死神夺走了他所有的希望。诸如此类英年早逝的不乏其人、比比皆是，这种悲剧处处上演、时时发生，死亡人数触目惊心，早逝人物骇人听闻。他们为什么早早离世？因为他们太着急了，失去了从容，老是透支健康和生命，当他们再也还不起健康和生命的“欠债”时，死神就把它给接走了。

这些血的教训，不仅让我们痛心疾首，也让我们幡然醒悟：失去财富是失小，失去名誉是失大，而失去健康就等于失去了一切，甚至不仅失去一切可能还有拖累家庭、拖累亲人。健康和金钱没有多大关系，健康和学历没有多大关系，健康和职业没有多大关系，只要不学习健康知识，不养成健康生活习惯，疾病就会不期而至，生命可能瞬间流逝。对他们的不幸早逝，我们除了遗憾和祈祷还能做什么呢？做不了什么！但是对那些保住生命的人以及其他尚未病倒的人来说，我们却能做一些力所能及的事情——传授健康知识，送去健康生活，让他们早些预防，多些保重。

（二）不良习惯——各种病变的温床

1. **不良习惯是伴随您自己的隐形杀手。**习惯是动物界的普遍性存在，特别是作为高级动物——人类来说，习惯更加至关重要。人类是习惯性生物，也是好奇心强的动物，简单地说任何一个思想、行为只要不断地重复，就会成为一种习惯，在不知不觉中成为人们的思维方式、生活方式和行为方式，这些习惯每时每刻在影响着一个人的身体和心理，影响着健康与否。俗话说，习惯决定命运。

在这里肯定地告诉大家：各种不良习惯或者说恶习都是伴随您自己的隐形杀手，对人的身心健康构成巨大威胁和隐患。可以说，有什么样的习惯，就有什么样的行为，有什么样的行为，就有什么样的命运，也就是说健康长寿或因病早逝，或者久病卧床等。要知道，形形色色的不良生活习惯和方式都是隐形杀手，都是吞噬健康的窃贼，它们会导致许多疾病的发生、发展和恶化。例如，饿了才吃，渴了才喝；只喝饮料，不喝水；爱吃荤食，忽视水果蔬菜；饮食不科学，生活无规律；累了才休息，困了才睡觉；憋着

久了，急了才方便；不注重控制体重，胖了才减肥；吃得多，运动得少；不懂得预防，病了才关注健康；年轻时忽视锻炼，老了才开始锻炼；不讲究心理卫生，不懂得调节心态，长期持续压抑、焦虑、出现了心理问题，不去求助心理医生，等等。这些不良习惯都会导致人们不知不觉中滑进亚健康状态的“温柔乡”，进而陷入病变的深潭难以自拔。这就是习惯的危害与后果。

特别是，长期的饮食习惯对人们健康的影响更加突出。比如，内蒙古地区的大多数百姓均有爱喝加盐奶茶的习惯，特别是对广大蒙古族牧民来说这一饮食习惯比较突出。长期饮用加盐奶茶是个不良习惯，其实这个习惯的危害很大，值得我们每一位爱喝奶茶的人反省和改变。生活习惯是长期形成的，具有适应性，甚至已经是成瘾了。很多人都觉得没有添加食盐的这奶茶无法喝下去，更有人说不喝加盐的奶茶就会头痛，甚至觉得死去活来。殊不知，口重的习惯会使人摄入大量的盐，其实就往体内投放了大量的钠，体内长期堆积钠的结果将是导致各种心血管疾病！

那么，改变习惯为什么如此之难呢？因为，一旦养成不良习惯特别是这个不良习惯进而成瘾之后，是一件非常危险的事情。习惯不断加深之后就成瘾，成瘾行为现已成为影响全球人类身心健康的重大危害，甚至是全球性灾难。任何成瘾现象都有致瘾源，致瘾源也有物质致瘾源和精神致瘾源，比如，吸毒、酗酒、吸烟、药品成瘾等就属于物质致瘾源，均为病态成瘾；精神致瘾源，又称非物质致瘾源，比如，刺激性小说、武打电影、电子游戏、迷恋网络和赌博等。这些成瘾的例子也许对大家产生比较直观和感性的启发，我们理解起不良习惯的危害就应该比较容易了。当然，这些都是讲了不良习惯的危害与后果。同时，我们也要明白，习惯既可以致病，也可以治病，怎么会治病，就是要养成良好生活方式与习惯。关于良好习惯的积极作用，在后面的有关章节中再详谈。

2. 不良习惯的顽固性。为什么人患了富贵病还会贪吃，管不住嘴，迈不开腿？原因很多，但关键在于匮乏健康生活与遗传基因等方面的知识有关。人类诞生至今大部分时间都处于食物匮乏短缺的生存状态，因此，人类基因是耐饥饿基因（节俭基因），食物热量利用率高，比较适应相对食物匮乏状态，这种适应食物匮乏状态也适应了健康状态。虽然，我们生活的条件和生活环境都已得到了极大的改变和改善，已经摆脱了饥饿处境。但是，我们的基因还停留在饥一顿、饱一顿，不停地运动寻找食物的时代。我们遗传基因是贪吃基因，对食物有着与生俱来的贪婪，无论是视觉还是味觉或者是嗅觉对美味佳

肴都具有摄取趋向性，尤其是接触到肉类、油炸食物、甜食等高能量食物和咸味食物时一般都会更加贪吃。其目的，就是尽量多储存能量，准备等下一次饥荒来临时使用。贪吃基因尚未发生根本性的变化，曾经的生存之本能与人类进化的优势，时至今日却变成一种劣势，甚至是巨大健康隐患。人类的身体功能并没有因为摄入食物富足而较快进化，以适应摄入高能量食物，也就是说，过度摄入食物就是巨大健康危害。所以曾经找到食物、吃到食物是一种能力，但现在拒绝美食、合理摄取营养是一种能力。我们要改变观念，做食物的主人，不当食物的奴隶，维护身心健康。

现代生活条件日益改善，其实很多人不必为填饱肚子而进行强体力劳动了。如今，生活水平提高，食物丰富，相应消化食物的体力劳动却日渐较少，加之体育锻炼的缺乏，造成易于肥胖进而得富贵病，甚至罹患癌症等多种疾病，在健康方面的问题越来越多。这是人类进化不完美、不到位而导致，但进化不可能在这么短时间内完成，进化需要很长的一段时间，几百、几千到几万年，甚至几十万年。所以，我们只能通过学习健康知识，在脑海里建立健康中枢，正确的引导自己，才能维护身心健康。

人人都知道，适度运动或运动有益健康，但为什么多数人都不喜欢劳动或不爱锻炼呢？因为，人类产生以来一直从事体力劳动，可以说劳动创造了人类。但是，长期的体力劳动导致了人类基因对体力劳动的排斥性，基因传递着一种奇怪的信息：体力劳动和身体运动是一件辛苦的事。人的本性是追求舒适和享受，逃避痛苦和劳累。另外，我们的传统文化中也有一些对体力劳动的偏见，并未把体力劳动和锻炼身体的正面意义广泛宣传好。大多数人不爱劳动或不喜欢运动，既有基因因素，也有社会因素，首先明白这些原因，对我们克服自我不良习惯具有极大意义。其实，适度劳动和适度的运动不会让人感觉到辛苦，反而会使人轻松愉快，是健康与美丽的源泉，也是快乐与幸福的源泉。当今社会，科技高度发达，多数人已摆脱体力劳动，或者说失去了自然而然锻炼身体的机会，这是我们面临的健康问题，也是不良习惯顽固性的社会背景，值得我们每个人警惕和反省。

（三）营养素缺乏或不均是诱发疾病的重要原因

健康的继续是营养，营养的延续是生命。人体由精子和卵子两个细胞形成，而后的过程几乎都是由食物营养素构成。不论男女老幼，皆为生而食，为了延续生命现象，必须摄取有益于身体健康的食物。营养素是能维持人体健康以及提供生长、发育和劳动所

需要的各种物质的总称，是指食物中可给人体提供能量、机体构成成分和组织修复以及生理调节功能的化学成分。饮食对健康和寿命的影响非常大，人能不能健康、能不能长寿，近一半是由饮食营养决定的。健康的饮食能够提供多种营养素，是人体形成、生长、发育、再生、修复、重建、生存的原料，充足均衡的营养素是健康的基础，康复的保障。

1. 人体必需八大营养素。现代医学研究表明，人体所需的营养素不下百种，其中一些可由自身合成、制造，但无法自身合成、制造必须由外界摄取的有 40 余种，人体所必需的营养素可概括为七大类：水、蛋白质、脂肪、糖、无机盐（矿物质）、维生素和纤维素。健康饮食是预防和治疗疾病的第一步，也就是说以上七大类营养素的均衡科学摄取是我们保健的重要因素。

(1) 水是生命之源，维持生命必需的基础物质，人体对水的需要仅次于氧气。人体细胞的重要成分是水，正常成人水分大约为 70%，婴儿体内水的比重可达体重的 80%。可想而知，缺水会有严重的后果。

(2) 蛋白质。蛋白质是维持生命不可缺少的物质。人体组织、器官由细胞构成，细胞结构的主要成分为蛋白质。它对机体的生长、组织的修复、各种酶和激素对体内生化反应的调节、抵御疾病的抗体的组成、传递遗传信息等方面都在起作用。

(3) 脂肪。脂肪是储存和供给能量的主要营养素，是生物体的能量提供者。每克脂肪所提供的热能为同等重量碳水化合物或蛋白质的 2 倍。机体细胞膜、神经组织、激素的构成均离不开它。脂肪还起保暖隔热，支持保护内脏、关节、各种组织，促进脂溶性维生素吸收等作用。

(4) 碳水化合物，亦称为糖类。碳水化合物是为生命活动提供能源的主要营养素，是人类最重要、最经济的食物。任何碳水化合物到体内经生化反应最终均分解为糖，故亦称为糖类。除供能外，它还促进其他营养素的代谢，与蛋白质、脂肪结合成糖蛋白、糖脂，组成抗体、酶、激素、细胞膜、神经组织、核糖核酸等具有重要功能的物质。

(5) 维生素。维生素对维持人体生长发育和生理功能起重要作用，可促进酶的活力或为辅酶之一。维生素可分两类，一类为脂溶类维生素，包括维生素 A、D、E、K，它们可在体内储存，不需每日提供，但过量会引起中毒；另一类为水溶性维生素，包括维生素 B 族、维生素 C 等，这一类占大多数，它们不在体内储存，需每日从食物提供。

(6) 矿物质。矿物质是人体主要组成物质，碳、氢、氧、氮约占人体重总量的 96%，

钙、磷、钾、钠、氯、镁、硫占 3.95%，其他则为微量元素共 41 种，常为人们提到的有铁、锌、铜、硒、碘等。每种元素均有其重要的、独特的、不可替代的作用，各元素间又有密切相关的联系。矿物质虽不供能，但有重要的生理功能。

(7) 膳食纤维。膳食纤维是一种不能被人体消化的碳水化合物，膳食纤维虽然没有营养价值，但对于维护人体健康，具有其他营养素所不能代替的重要作用。虽然纤维素不能被人体直接消化吸收，但它是食物的重要组成部分，跟糖原一样能聚合大量水，软化粪便，有促进肠道蠕动，利于粪便排出等作用。因此纤维素是天然的肠道清洁良药，对改善长期进食精致食物加速胃肠功能老化、衰退情况，大有帮助。

(8) 氧是机体重要的营养物质之一，氧不能吃，而是在呼吸的过程中被自动吸入，因此绝大多数人对于氧的重要性了解甚少。氧气对于我们来说非常重要；人的大脑重量占体重的 2%，但耗氧量占全身 20%，且对缺氧特别敏感。供氧不足，则引起体力不支、头昏、失眠、记忆力下降及食欲不振等疲劳综合症，影响人的注意力和工作效率，因此新鲜空气对我们非常重要。人体大脑如果缺氧 4~6 分钟，大脑组织就永久死亡。氧是无意识地通过呼吸进入肺，从肺进入静脉，经过心脏到达毛细血管，再经体液进入细胞，参与物质代谢、生物化学反应，把营养物质点燃，让它们释放能量，产生二氧化碳，水和代谢废物，而二氧化碳进入肺脏呼出体外。如此反复循环，这就是机体气体交换。不仅我们有肺脏，大自然也有，如，绿色植物通过光合作用、吸入二氧化碳、呼出氧气称之为“地球气体交换”。森林是地球的肺脏，因此，爱护大自然，绿化环境，减少大气污染，是我们每个人的职责，是我们健康生存的基础。爱大自然是在爱护自己，种植树木是给自己制造氧气。

2. 各类营养素缺乏的症状。

(1) 人体缺水的后果：

当机体失水量为体重的 2% 左右时，出现尿少及尿钾丢失情况；若继续脱水，当失水达到体重的 4% 左右（中等程度脱水）时，会出现脱水综合征，表现为严重的口渴感，口腔干燥，皮肤起皱，心率加快，体温升高，疲劳等症状；当失水量为体重的 6%~8% 时，会有呼吸频率增加、无尿、血容量减少、恶心、食欲丧失、易激怒、肌肉抽搐、精神活动减弱等症状；如果失水 10%（严重脱水）时，会使心血管、呼吸和体温调节系统受到损伤，可出现烦躁、眼球内陷、皮肤失去弹性、体温增高、脉搏细弱、血压下降、面色

苍白、四肢冰冷、眩晕、头痛、行走困难等；当人体失水 15%时，会出现幻觉，昏厥，生命难以维持等情况；当失水达 20% 时，就会引起狂躁，虚脱，昏迷，导致死亡。

(2) 缺蛋白质的表现主要是能量损失或不足，以下为身体缺乏蛋白质的最主要 6 种症状：

①消瘦，肌肉无力或萎缩。身体消瘦、体重减轻，肌肉质量下降或是萎缩，导致力气变小或活力变差，常见的状况是走路越来越慢、步态不稳、疲倦无力等。

②免疫力下降，伤口难恢复。免疫细胞和抗体是由蛋白质所组成，当体内蛋白质缺乏时，身体整体的免疫力会受到影响下降，而治疗和重建细胞、组织和皮肤，都需要蛋白质，如果受伤后，摄入蛋白质不足，复原时间就要比一般人更长。

③浮肿虚胖。肿胀也可能是缺乏蛋白质的标志，没有一定量的蛋白质，液体就会积聚在体内，不能及时排出。如果药物治疗对浮肿不起作用的话，那么很可能是由于缺少蛋白质造成的。

④贫血，头脑昏沉。当人体缺乏蛋白质时，容易缺乏维生素 B12 与叶酸，身体无法产生足够的红血球，会导致贫血，也可能会造成血糖值波动，使得脑袋昏昏沉沉、无法长时间集中注意力，影响判断力与灵敏度。

⑤肝脏功能变差。如果没有足够的蛋白质，肝脏去除脂质和排毒功能都会变差。

⑥头发与皮肤变得干涩。当人体缺乏蛋白质时，原本黑亮浓密的秀发会慢慢变得发黄、干枯，容易脱落，此外，皮肤也会变得失去弹性，光泽度和保湿程度降低，而脸色容易发黄，出现皱纹。

(3) 缺乏其他营养素的症状。

①缺乏维生素 A：指甲出现凹陷线纹，皮肤瘙痒、脱皮、粗糙发干，眼睛多泪、视物模糊、夜盲症、干眼炎，脱发，记忆力衰退，精神错乱，性欲低下等；

②缺乏维生素 B1：脚气病，消化不良，气色不佳，对声音过敏，小腿偶有痛楚，大便秘结，厌食，严重时呕吐、四肢浮肿等；

③缺乏维生素 B2：口角溃烂，鼻腔红肿，失眠、头痛、精神倦怠，眼怕光，眼角膜炎，皮肤多油，头皮屑增多，手心脚心有烧热感等；

④缺乏维生素 B3：舌头肿痛、口臭等；

⑤缺乏维生素 B6：口唇和舌头肿痛、黏膜干涸，肌肉痉挛，孕妇过度恶心、呕吐等；

⑥缺乏维生素 B12：皮肤粗糙，毛发稀黄，食欲不振，呕吐，腹泻，手指脚趾常有麻刺感等；

⑦缺乏维生素 C：骨质和牙质疏松，伤口难愈合，牙床出血，舌头有深痕，不能适应环境变化，易患感冒，微血管破裂，严重的出现败血症等；

⑧缺乏维生素 D：佝偻病，软化病，头部常多汗等；

⑨缺乏维生素 E：肌肉萎缩，头皮发干，头发分叉，易出虚汗，性机能低，妇女痛经等；

⑩缺乏维生素 P：毛细血管变脆和断裂出血，动脉粥样硬化等；

⑪缺钙：性情不稳定，易动怒，关节痛，四肢麻木、抽筋等；

⑫缺铁：疲累，皮肤瘙痒，指甲易断等；

⑬缺锌：嗅觉和味觉障碍，脱发，男子睾丸萎缩、精子缺乏活力等；

⑭缺硒：心肌凝固性坏死，伴明显心脏扩大，心功能不全和心律失常等；

⑮缺碘：甲状腺肿等。

如果您或您的家人、身边人有以上症状，在此真诚提醒您，也恳请您提醒您的家人或身边人一定要提高警惕，因为您或您家里人、身边人的健康已经拉响了警报，务必考虑摄入均衡充足的营养了。

（四）无处不在的美味和就在身边的富贵病

现代社会物质生活极大丰富，各种美味随处可见，随时能够满足贪吃的欲望。当人们沉浸在饕餮美食的幸福之中时，却忘记了正在喂养着蚕食自己健康的虫蛹。所有警觉的人已经发现，人们健康受到重要威胁已不是营养短缺，而是营养过剩或者营养不均衡，结果是让人的腰围增长，而寿命却缩短了。

1. 无处不在的甜食。随着经济快速发展，糖在我们生活中随处可见，几乎所有加工食品，菜肴、汤羹、饮料，甜点、雪糕、冰淇淋、巧克力、面包、月饼、酸奶等都加入适量的食糖，能使各种食品增加甜味，让我们和我们的孩子体会了甜美味道。其中，甜点、饮料、雪糕的含糖量就更高了，大部分市售甜饮料的糖含量都在 8%-20%之间，喝一瓶 500 毫升的饮料，就能轻松喝进去 40—100 克白糖，相当于 10—20 块儿方糖，也就是说喝一瓶甜味饮料相等于食用了超量白糖。一般来讲，每 250 毫升可口可乐含糖 26.5 克，每 250 毫升雪碧含糖 27.5 克。以饮料形式消费白糖成为重要方式，因为现在的很

多孩子已经不喜欢吃糖块了，但他们都十分喜爱喝饮料，甚至一口气就能喝下去一瓶，糖就这样被他们吃进去，就这样不知不觉中摄入了大量的糖。比如，有些孩子只喝饮料不喝水，有点成瘾状态，尽早预防和健康教育是关键，最好不要养成不良习惯，更不能发展成瘾。尤其是青少年大脑不成熟，容易成瘾的危险系数高。

同时，白糖成为调味品和调色品，在日常生活中得以广泛使用。也让我们迷恋了这个美味。比如，如果食品发苦，那么加点白糖就能减轻苦味；食品酸味重时，加点白糖就不会酸了；食物偏咸时，加点白糖可减轻咸味；拌饺子馅时加些白糖，饺子会更加鲜美；炖肉时加点白糖，炖出的肉菜光亮红润，甜香味美，肥而不腻；烹饪鱼类时加点白糖，吃起来味道清香不腻；腌制或做腊肉时加点白糖，会使得腌肉鲜嫩；油中加点白糖，更醇香；白糖也可作为去除异味剂来使用，诸如此类，不胜枚举。总之，糖走进了我们的生活里，也严重影响着我们的健康。

关于摄入糖类，世界卫生组织(WHO)建议，成年人和儿童每天游离糖的摄入量不应超过 50 克，最好不超过 25 克。所谓游离糖是指纯糖、添加糖，天然存在于蜂蜜、糖浆、果汁和浓缩果汁中的糖。不包括新鲜水果、蔬菜以及牛奶中天然糖分。

2. 随处可见的肥胖。长期超量摄入糖的结果会怎么样呢？为什么会致肥胖呢？原理是什么呢？导致肥胖的主要原因是摄入了过多的糖，也就是说，肥胖的其起因在于“碳水化合物供过于求”。碳水化合物就是所有糖类的总称，白糖是提纯的高能量碳水化合物，糖是人体必需的营养素，但人体需要的糖是有上限的，如果摄入的糖类太多，多余的糖就转化成脂肪储存到体内，久而久之就会引起肥胖。

在我们的视野里，肥胖的身影随处可见；在我们的数据中，肥胖人群规模不断上升。有关数据显示，2019 年中国超重人口已突破 2 个亿，肥胖人口也接近了 1 个亿，肥胖人群规模的发展以及由肥胖引起的健康问题已逐渐成为社会关注的焦点。要知道，肥胖是诱发脂肪肝、高血压、冠心病、中风、糖尿病及其它慢性疾病的根源，甚至也会引起癌症等疾病。如果，经常摄入大量的精制米面和提纯糖时，胰腺就会拼命地工作，拼命地分泌胰岛素，胰腺就要经常超负荷工作，代偿能力下降，功能减退，这个时候，糖尿病就发生了。还有过多食用糖与甜食，使血糖升高，抑制了食欲，营养失衡，依赖甜的味道，是部分儿童厌食的重要原因。一项研究表明，北京 8-18 岁的孩子当中，出现血脂、血糖、血压增高现象达 8%。

目前，肥胖导致各种富贵病，而这些富贵病还没有专项药物可以完全根治。被称为“三高症”富贵病的心脑血管疾病，成为人类死亡病因最高的头号杀手。据统计，每年全世界心脑血管疾病的死亡人数约 1500 万，居各种死因的首位，可以说富贵病在逐渐成为造成死亡的第一大病症。这些可怕的数据，不得不让我们对无处不在的美味和就在身边的富贵病引起高度警惕和防范，要早日吹响美食突围战和富贵病歼灭战的号角，坚决保护我们神圣的健康。

（五）正确引导自己

健康知识人人都知道一些，但这些仅仅是表面的，进入潜意识的很少，在日常生活中起的作用也不大。只有通过学习系统的健康课程，经过多次良性刺激后输入到潜意识，产生记忆，才能建立起健康中枢。建立了健康中枢，它就会发布指令，在不知不觉中做到，成为我们生活的一部分，从而无意的判断和完成对身心健康有益的事情。这才能发挥健康效应，才能正确引导自己，科学指导生活。这就是通过学习的方法来创造健康、快乐和幸福，是健康生活的新途径。

1. 要做情绪的主人，不要做情绪的奴隶。

要做情绪的主人。人只要活着，肯定会有情绪波动。只有正确读懂自己，了解自己，正确引导自己，解放心灵，做到心态平和，才算是情绪的主人。比如开心愉快地生活，正确面对所有的事情，合理解决问题，与他人建立良好的关系，您可以说好语好言，可以微笑，这就是在制造正能量，就会身心得到健康。同时你的言行举止，会让周围的人感到安全、舒服，与人和睦相处，一举两得。

不要做情绪的奴隶。做情绪的奴隶是错误引导自己，如烦恼、愤怒、悲伤、焦虑、恐惧，反复想那些不开心的事情，形成恶性循环，您就成了痛苦或负面情绪的奴隶。这些都危害自己的身心健康。同时也伤害他人利益，你的言行举止让周围的人感到恐惧，不安全，不和谐，不舒服，给他人负能量。如三分钟的愤怒，会导致对正常组织细胞三天之久的伤害，害人害己。所以人应心存正能量，要做情绪的主人。请关注我们的健康课程，它会解放您被控的思维，心理阴影，走向光明的。我们很多学习晒能健康课程的嘉宾通过自己的实际行动证明了这一点，做自己情绪的主人是完全可行的。

2. 过度的爱也是伤害，过度的饮食如同毒药，过量运动也会对身体带来损害的。

爱还会过度吗？是的，为什么？如果您表达出来的爱给对方带来的是幸福、美好

和安全感，那么这是爱。反之、虽然你表达出的也是爱，但是对方感应和接受到的是痛苦、郁闷、负能量会怎么样？是不是变成了伤害和怨恨？举个简单的例子，很多大人觉得为了孩子未来的幸福生活，选择用打骂孩子这种极端的方式监督孩子学习。这时候孩子的感受一定是痛苦而不是爱，会产生恨，因此在我国频繁出现孩子自杀甚至是杀害父母的案件。再说被打骂时孩子的心灵和肉体痛苦，导致理性思维和潜意识关闭，学习兴趣和记忆力大大减退。心态平和、高兴时，对学习有兴趣，潜意识被打开，记忆力提升。人总是逃避痛苦，追求快乐，接受赞扬、赞美，排斥指责，这是人类演化过程中产生的一种自我保护和奖赏惩罚机制，是天生的本能。尤其是孩子，他们天真、单纯、纯洁，说什么都相信。用爱来唤醒孩子，赏识教育。不要再用错误的教育方法和无知的爱，逼出坏孩子。

过度的饮食如同毒药，这句话不难理解。现代人的食物过于丰富，很容易就会出现食物热量过剩。对于肥胖症、心脏病、脂肪肝、糖尿病等患病者来说，大米、面食、脂肪、油、肉等高能量食品是雪上加霜，如同毒药。而含多种、多样、多色低能量的食物才适合这些人。我们的身体没有进化出对高能量食物摄入的控制和处理能力的基因。因为人类在历史上一直处于食物匮乏状态，我们的基因是耐饥饿基因，食物热量相对少时身体更健康，但如今生活水平提高，食物丰富，反而患上肥胖、富贵病、癌症等多种健康问题越来越多。这是人类进化不完美、不到位所导致，而进化也不可能在这这么短时间内完成，进化需要很长时间，几千到几万年，甚至几十万年。所以我们只能通过学习健康知识，在脑海里建立健康中枢，正确引导自己，做食物的主人，不做食物的奴隶，只有这样才能更好地维护身心健康。

我的身体都有承受的极限，做运动也是同样的道理，过量运动也会对身体带来损害的。比如我们就说说膝关节吧。一个人每天走一万步没问题，尤其是年轻人。不过即便是年轻人，如果每天行走两万步以上，膝关节也承受不了，很快关节软骨会损伤的，尤其是体重超重者。关节软骨是没有血管和神经的，所以轻微损伤时不会发生疼痛，如果出现疼痛那就是较严重的表现。关节软骨损伤后难以恢复，所以我们一定要爱护我们的关节。但关节软骨是没有血管和神经，所以适度运动时产生压力，能够吸收营养，才能健康。最好理解的例子就是运动员们因为身体素质好，本来预期寿命能达到百岁，但是平均寿命却低于普通人，为什么呢？那就是因为超出了极限，超负荷过度透支。比如过

量运动时，容易心肌和血管的损伤、甚至猝死。我们的组织器官都有自己的极限负荷，因此适可而止为好。

三、健康从这里起航——晒能健康事业

我们需要健康，健康需要营养，营养需要晒能，晒能需要起航。

（一）内蒙古晒能公司

孟克老师始终关注并探索着营养对人们身心健康的积极作用，将自己对健康事业的追求和现代社会市场化运作紧密结合，调查研究中寻找并严格筛选生产企业、商贸企业和咨询企业，以达成合作伙伴，终于“美人之美，美美与共”，内蒙古晒能生物科技有限公司、内蒙古晒能商贸有限公司、内蒙古晒能咨询服务有限公司有幸成为他倾注心血的晒能健康事业重要基地，我们将以上这三家公司简称为“内蒙古晒能公司”，他被这三家公司聘请为健康导师、健康咨询师和健康讲师。

内蒙古晒能生物科技有限公司成立于2007年05月28日，经营范围包括农产品的收购、加工、销售；食品、预包装食品、散装食品、保健食品的技术开发、生产、销售；食用菌、灵芝的种植及技术研发、生产、销售；茶、茶制品、植物提取物、蔬菜制品、饮料（含固体饮料）的生产及销售；货物进出口、贸易代理、技术进出口（以上内容凭许可证经营）；会议及展览服务等。公司位于呼和浩特市和林格尔县盛乐经济园区。

内蒙古晒能商贸有限公司成立于2016年07月27日成立，经营范围包括食品、保健食品的销售、家用视听设备的销售、营养健康咨询服务；菌类研发及推广；进出口贸易、贸易代理；会议及展览服务、健康培训。

内蒙古晒能信息咨询服务有限公司成立于2018年07月02日，经营范围包括商务信息咨询服务（投资咨询除外），家政服务，清洁服务，翻译服务，企业管理咨询服务，公共管理咨询服务，教育信息咨询，健康咨询服务，财务信息咨询服务、房地产中介服务，文化活动服务，计算机技术咨询服务，技术推广服务，贸易咨询服务，会议及展览服务，企业营销策划，广告服务，摄影服务；电子产品、多媒体产品、纺织品、日用百货、母婴用品销售；图书、报纸、期刊、电子出版物零售。

内蒙古晒能生物科技有限公司、内蒙古晒能商贸有限公司、内蒙古晒能信息咨询服务有限公司以三足鼎立之势，共同奠定了晒能健康事业的基础，晒能健康事业从这里开展，从这里扩展，从这里发展。内蒙古晒能公司始终深入贯彻落实习近平总书记在全国

卫生与健康大会、教育文化卫生体育领域专家代表座谈会上的重要讲话精神及《“健康中国 2030”规划纲要》，特别是在如何落实“以预防为主，人民共建共享的卫生与健康工作方针”上下功夫，在“实现从以治病为中心转向以健康为中心”上求实效，适应我国社会主要矛盾变化和满足人民美好生活需要的要求，以建立健全健康教育体系为重要抓手，坚持加快提高卫生健康供给质量和服务水平，始终为提升全民健康素养积极探索、开拓进取，逐步获得了广大人民群众的认识和信赖。

内蒙古晒能公司秉承造福民众、奉献社会的理念，以传递正能量，传播健康知识，生产健康食品，服务广大百姓为己任，以生产特谷丝餐（五谷杂粮素食硒餐粉）、特谷丝富硒菌粉和特谷丝复合小分子活性肽以及特谷丝普洱茶等健康食品为重点品牌，为百姓提供优质、安全、健康的营养食物。以经营孟克老师的著作书籍和健康课程音频视频内存卡、音频视频播放器、健康公众平台等为健康教育传播手段和方式，其中，微信健康教育课程为突出特色，为群众免费推送健康知识和康复信息，成为人们每日“逗留”的乐园。本公司生产富含营养健康食品均按照孟克老师多年潜心研究的独特配方制作而成，对这些产品孟克老师精心指导并严格把关、一丝不苟。首先他亲自食用检验，以确保符合国家相关标准和要求，所有产品均已通过国家专门机构的检验并获得所有必要许可，为本公司生产出物美价廉的各类健康产品提供了法律保障。

（二）对晒能公司的关注——其实就是对自己和家庭健康的呵护

晒能健康事业的使命和责任：专注人类健康，以人人健康为目标，传播预防疾病，治未病，自我调节康复等科学健康常识课程。孟克晒能健康课程是以西医和心理学理论为前提，引进中医“治未病”理念，同时融入一些创新概念，以科学的自我健康方式的实践为基础，讲解和阐释如何创造健康，可以说是正确引导人们健康生活的重要行为指南。

如果您想——拥有和抚育健康聪明的宝宝，如果您想——和您的宝宝分享健康与快乐，如果您想——健康减肥或增加体重而实现身材标致与身体安舒，如果您想——满面红润并秀发飘逸出迷人的气色与超众的气质，如果您想——爱好体育和快乐运动来增强体质与享受健康，如果您想——充满自信和积极乐观地尽享心情舒畅与安详愉悦，如果您想——认知病因、预防病变、科学对治、远离疾病，如果您想——正确认识、深刻理解、深入学习和准确把握健康生活方法，如果您想——接受良性刺激、激活正能量、开

发本能潜能，敬请关注我们的晒能健康事业，关注我们的内蒙古晒能公司，关注我们的健康成套产品，更希望您务必浏览了解《手册》。我们不是向您推销产品，更不是迷惑您的独立思考，而是我们相信您的潜质与智慧，给您推荐了另一种健康选择，如果您充分了解我们的前提下决定是否持续关注或者进行合作，这是您的权利，更是智慧的选择。

特意提醒大家注意：我们仅仅是在讲授和传播健康生活方式，预防疾病知识以及医院诊治后在康复阶段的注意事项等方面的咨询服务。敬请特别注意：我们不是在行医、用药，不接受诊断、治疗疾病的相关咨询，无需提供检查报告及检查图像，只需得知姓名、性别、年龄、身高、体重、籍贯、病情、诊断结果、身体状况以及使用晒能健康产品后的反应与好转等情况。

美好的梦想、清醒的大脑、健康的身心是每一个人的期盼和希望，只要能把握住机会，关注晒能，认识健康，转变观念，创造健康，就是开启了您自己健康生活的程序密钥；就是打开了您自己美好未来的智慧之门，向您敞开的将是一个新世界和广阔天地。

晒能公司的大门也像新世界和广阔天地一样，敞开大门欢迎大家！特别是欢迎广大健康爱好者、有意推广健康知识的有识之士、立志传授健康生活的社会才俊与我们合作，让我们一道推广健康生活方式这一高尚的事业，让我们共同把健康与快乐带给更多人，让我们携手为社会发展进步贡献自己的一份力量吧！

晒能事业是您值得追求的理想，晒能人是我们信任的合作伙伴，我们的合作的伙伴都叫“晒能人”，意思是“正能量之人”或者“好能量之人”。他们都是健康知识和健康生活的受益者，凭借自己的智慧和双手创造健康的勇敢者，通过晒能公司专业培训的晒能人，他们掌握了基本的健康常识，懂得如何答复一般的疑难问题，如果在使用晒能健康产品过程中遇到常规问题可向晒能人（各群主）咨询。如果，大家遇到特殊问题或有单独咨询的必要，可通过晒能人向孟克老师咨询。目前，每天向孟克老师咨询的人数过多，已远远超出正常工作量，无法满足广大咨询者，回复需等待3日—7日，对此我们深表歉意！也敬请大家谅解！我们的孟克晒能健康课程，大家可以利用手机、视频播放器、电视等观看和受益，但未经我们的书面授权，严禁盗用、私自改编、翻译及复制，有意向者与我们联系！由此产生的相关问题我公司有权追究其法律责任。

（三）远大目标、智慧选择与诚挚声明

1. **我们的原则与目标。**我们的原则：坚持健康导向、追求健康生活，奉行着眼健康、

理念健康、语言健康、行为健康，以科学为依据，鼓励和支持广大百姓学习健康知识，推行健康生活方式并付诸实践，以自己创造健康。在此声明：我们不诊病、不治病，如果您患有疾病，务必及时到正规医院诊治。

无论是对个人来说，还是对团队来说，或是对事业来说，确定目标十分重要，更有必要明确不同时期的目标。对此，我们确定了以下目标：

第一个目标，即短期目标：远离疾病，着手打造自身健康。要传递正能量、改变旧观念，通过学习健康知识，预防疾病，从而减少疾病的发生、发展和恶化，用自己的行动创建健康幸福生活。学习和实践的重要在于“进行时”，而不是“过去时”，现在——也就是当下就是你、我、他的最佳学习时机，学习健康知识 8 岁不早，80 岁不晚，贵在立即行动，从我做起。

第二个目标，即中期目标：帮助他人，积极投身健康事业。我们要懂得“早学习早受益，为了子孙要争气”的道理，向最亲的人、所爱的人送上健康，教会健康生活方式，福泽子孙后代。再向周围人传播健康知识、传递健康理念，帮助他们学会健康、保持健康，预防疾病、积极康复，努力让他们身心康健、延年益寿，快乐幸福、享受健康。

第三个目标，即长期目标：奉献社会，开创健康美好未来。兢兢业业，勤奋工作，为群众健康不懈努力，广泛普及健康知识、尽心服务基层百姓，动员全社会积极学习健康知识、实践健康生活方式，共同营造浓郁的健康社会氛围，创造人类健康快乐幸福生活而奉献自己的一份力量，实现自我人生价值。

坚持原则是我们的立足点，实现目标是我们的着眼点，无论是坚持原则还是实现目标都要通过我们的诚意和行动达成，我们要把诚意和行动体现在合作共赢上，晒能公司的价值追求与孟克老师的价值观是统一的、契合的、一体的。特此，我们声明如下：

第一，诚信是灵魂，质量是生命，我们一定以诚信发展企业，以质量取信于民。我们深深懂得，只有坚持以诚信为本和以质量取胜，我们才会有生存空间，才会有发展天地。我们尽最大努力使各类产品物美价廉、各种服务便捷高效，更好地服务百姓，更多地贡献社会。晒能公司的所有产品都是严格按照孟克老师的配方并在他监督下生产的，具有特有的人文内涵和品质追求。同时，晒能公司所有产品均接受自治区、盟市、旗县三级有关部门的严格质量监督。因此，请大家放心消费。关于价格我们也在此声明一点：晒能公司所有产品价格是实在的、合理的、普惠的，甚至可以说比其它同类产品低价许

多。当然，我们不是不正当竞争，更不是打价格战，而是考虑到广大百姓的健康为目标，消费水平作出的抉择，也是为公司长远发展的战略选择。

第二，我们真诚拥抱来自国内外、各行各业的合作伙伴，我们会让合作公司和我们一起发展、共同赢利，我们不会只利己不利人，更绝不会损人利己！我们深深懂得合作公司也要投资办厂、购置设备、收购原料、生产加工、发放薪酬、缴费纳税、更新发展、扩大生产、转型升级等都需要资金、都需要投入；我们也深深懂得彼此携手、抱团取暖、取长补短、合力攻坚才能行稳致远。因此，我们要充分肯定和信任合作单位，鼓励和支持合作公司更好发展。

2. 晒能人的选择、态度与行动。选择开启前景，态度决定成败，行为成就理想，这是晒能人的信条，更是坚守。

(1) **智慧选择。**晒能人选择的是健康，秉持的是理想，追求的是事业，学习健康知识，勤奋工作，努力奋斗，服务社会、贡献人类，奔向目标，实现价值，创造健康快乐幸福的生活与工作。晒能人的选择并不是为了追逐大利润、赚取更多钱，早成大富翁，尽享这一生，而是为了我们共同的健康事业持续而长久发展。如果有谁只为了赚取、紧盯着利益而选择晒能，那么您的选择就错了，您的格局就低了，您的胸怀就窄了。要成为晒能人，就要改变观点，立志高远，利益他人，否则就不要选择晒能，也不要做晒能人。晒能人从未对晒能公司失去信心和信任，因为，晒能公司从未忽略公司每一位员工和晒能人的经济生活，也从未亏待过任何一名公司员工和晒能人！我们坚信，您的辛勤付出必有相应的回报。

(2) **生活态度。**让我们从最简单的方式——真诚的微笑开始，付诸行动！认识正能量、孕育正能量、增强正能量，更要传递正能量于他人，分享正能量给周边，共同创造健康快乐幸福的生活，实现人生的价值。我们既然选择了晒能健康事业，就要学会珍惜、欣赏、尊重、感恩，珍惜遇见，欣赏对方，尊重他人，感恩国家，热爱祖国，无私奉献。

我们的晒能健康事业是向公众提供健康服务，这也是晒能人的职责和工作态度。我们选择晒能健康事业，就是选择了发起、发展、传递、分享正能量的责任，要克服负能量、避免负能量、消解负能量，杜绝产生负能量、警惕助长负能量、禁止传播负能量，只有以传播正能量为己任。说到不如做到，要做就做最好。

同时，我们深信，我们对社会的无私付出，也同样会受到社会的回馈，这种正能量不仅让百姓健康，而且会使我们的辛勤付出必有相应的回报。当然，我们不只是为了得到回报而为，只是提醒和告诉大家：我们对正能量的追求以及正向思维、正向语言、正向行为，一定会激发更多、更大的正能量，分享正能量，自然就会获得相应的回报，这就是能量交换和彼此影响，其实，就是作用力与反作用力的结果。

(3) 行动指南。要积极行动、从我做起，身体力行、树德积福，善于学习、掌握知识，心存善意、口出善言，支持善业、奉行善事，彼此帮助、团结协作，传播正能量、扩大正能量，无私付出、贡献社会。德行是做人的根本，责任是做事的根基。要以德养心、厚德载物，心存善念、多行善举，以礼正行、诚实守信，谦虚谨慎、宽以待人，敬畏法治、遵纪守法；要担负个人责任、家庭责任和社会责任，必须要有责任心，工作负责有担当，从我做起，发挥榜样作用，造福民众；要向往学习、注重学习、勤奋学习，以学习促进修身、以学习引导齐家、以学习贡献国家，学会接受、借鉴、吸收，虚心学习别人的长处，认真学习健康知识，增强传播正能量的素养；要以强大的善意摒弃和打消恶意，积极思考、正向思维，克服和消解攀比、妒忌、嫉恨等负面情绪和负能量，一切事情都要往好处想；要学会打招呼懂沟通，交谈诚恳、语气和蔼、多用敬语，特别注意不谈是非、不传谣言、禁止诽谤，从谈吐方面展现人格魅力和个人修养；要积极开展有利健康、有利群众、有利社会的健康事业，为经济社会发展和人类健康作出自己应有贡献；要倡导团结、彼此支持、相互提携，坚持目标一致、理念一致、行动一致，维护团结，齐心协力，共同为社会公众服务。我们的晒能事业是大家共同的事业，大家就如同一个大家庭，每个人都是不可或缺的重要成员，也有重要成员的使命和责任。我们相信，只要我们心往一处想、劲往一处使，我们的事业必将蒸蒸日上，前途会一片光明。

如果，您要关注我们——晒能健康事业，同时也要关注您自己健康，那么，请您拿起手机，添加微信公众号：“健康使者孟克”（蒙古语版）、“孟克老师健康+”（汉语版），您的健康网址：www.shaineng.cn，这里便是一个大舞台——很精彩！这里有一个新世界——很和谐！

(四) 围困与打压未能阻挡晒能健康事业的前行步伐

当前，市场经济发展加快，等价交换规则和意识深入人心，人们价值观和追求也在发生变化，更趋向于经济利益的思想 and 行为成为社会比较普遍现象，各类培训课程特别

是有关健康课程基本上都收费甚至有的收费高昂，对许多人来说只能是望而却步。当然，这种做法无可厚非，我们只是告诉大家晒能健康事业面临的一些社会现实而已，也许人们可能就有所认识和理解，不收取任何费用的晒能健康教育讲座为何遇到一些困境甚至是受到故意围困与打压的原因。

晒能健康教育始终谨遵孟克老师的要求，一直坚持不收取任何费用原则，无怨无悔地为百姓送去健康。孟克老师反复强调，我们都来自于人民群众，是广大百姓的子女，应该把为人民服务、为民众送上健康作为天职和不懈追求的目标。许多百姓由于经济原因可能学不到健康知识，为了能使更多基层百姓学到健康知识、更多贫困患者早日脱离疾病，力争为健康中国建设多作些贡献，我们的健康课程必须无论何时何地都要无偿的！

虽然受到广大百姓的欢迎，也受到来自利欲熏心之徒们的恶意攻击。晒能健康微信课程是公益课，提供一些健康知识免费咨询服务和每天推送一个新课程。这种公益行为也竟然受到有些人的恶意攻击，也许是损害了一小撮人的经济收入，因为，他们唯利是图、底线不守。比如，2016年，微信上发布谣言攻击甚至诬蔑、栽赃、诽谤孟克老师的恶意言论，这是居心叵测之人故意歪曲事实，呈口舌之能的无稽之谈。其恶毒之意、用词之秽、虚构之戏、无奈之气，都无不出卖着他自己的品格、品德、磊落，还有良知和正义，无不暴露出他自己恶蛮、阴暗、贪婪，还有虚伪和懦弱！当然——他的阴谋没有得逞，他的诡计不能成功，因为，谎言总是不攻自破，事实胜于雄辩。

要知道，诽谤之徒总是离不开自卑的阴影和自责的困扰，作为健康事业的建设者、担当者、贡献者，我们对他的疗愈责无旁贷，对他们的包容理性明白，对他们的处理平和实在，及时向社会公布所有的合法手续、证件、产品化验单、健康课程内容等，实事求是地解释了一些实际情况，光明正大地反驳了一些信口雌黄。同时，更加认真、热情、勤奋、谦卑地做好本职工作，铸牢自己品格。因为，我们知道，这世上无论做多么正确的、利于社会、利于百姓的事情，总会有人反对你的，就像只要有阳光就会有阴影一样；反之，有人无论做多么伤天害理的事情，还有人摇旗喝彩的，就像只要黑暗就会有阴气一般。何况我们的健康事业撕扯了有些伪君子的遮羞布，刚蹭了部分贪图人的摇钱树。造谣者、诽谤者称晒能公司的产品有问题，乍一看表面上似乎是在污蔑晒能公司，但殊不知这其实在挑战国家法治，挑战市场秩序、挑战社会稳定。他们的行为实际上对国家检测检验、行政许可等权威认定的藐视与污蔑，因为，晒能公司所有产品均接受了有关

部门和机构的严格检测、检验，并获得了认定、许可。《最高人民法院、最高人民检察院关于办理利用信息网络实施诽谤等刑事案件适用法律若干问题的解释》就诽谤罪及其法律责任有明确规定，这也对我们的有力保护和造谣者、诽谤者的巨大威慑。

孟克老师以及晒能公司和所有广大受益于孟克老师的所有人都以包容的心态对待此类闹剧，大家没想到负面的鼓动与传播，却为孟克老师和晒能健康事业带来了难以预料的收益。通过类似针对孟克老师的攻击、诽谤，对孟克老师及其晒能健康事业感兴趣的人们反而迅速增加，认识孟克老师、了解孟克老师，知道晒能公司、了解晒能公司的人越来越多，认可、赞同、支持孟克老师和晒能公司的人越来越多，收听晒能健康课程、观看晒能健康视频、参加晒能健康讲座的人越来越多。小丑跳梁、沉渣泛起、无事生非的事件所期待的负能量，却转变成维护正义与坚守法治的正能量，当然也成为人们更加追求健康的免费宣传广告和晒能健康事业更好发展的一大动力。

虽然，此类造谣、诽谤之事对孟克老师及晒能公司造成实质性损害，反而促成了晒能健康事业进一步发展，但是，事情本身的违法行为并未因此而改变，我们不希望这样的“帮助”，更不允许再有类似事件挑战国家的法治、挑战我们的忍耐、挑战善良的包容。在此，我们严正声明：我们保留将造谣者、诽谤者向公安机关报案并将其起诉和追求法律责任的权利！这次我们没有报案和起诉有关造谣者、诽谤者，并不是对他们的纵容和忍让，而是在践行晒能健康事业的道德标准和健康理念，给他们改邪归正、重新做人、回归健康的机会！如果，再有类似事件发生，侵犯孟克老师的名誉权和晒能公司的合法权益，我们将拿起法律武器予以反击——直至将不法分子绳之以法，以此为国家法治作出自己的贡献！

在此，提醒广大晒能人：务必以法治思维开创事业，务必用合法手续开展经营，务必拿法律武器保护自己！这是经验，更是教训。2016年，晒能公司的呼和浩特市一家合作伙伴的经销部，在工商局已办理营业执照并在办理食品流通证期间，因订购和储藏了一大批货物而受到天价罚款！这就是典型的有人恶意投诉，有人恶意串通，有人恶意罚款。接到举报后，食品药品监督管理部门工作人员前来检查，当然，产品质量没有任何问题，无从下手。他们就凭这位合作伙伴尚未办理食品流通证，按照存放货物零售价格的15倍罚款，行政处罚高达几百万元。结果，这个经销部立即倒闭。这是一次深刻的教训，任何人做任何事，必须遵照国家规定办理所有手续，不能急于求成！

这个恶意投诉的人后来为了达到他不可告人的目的，继续利用这件事散发谣言，恶意攻击我们的产品，诬蔑、栽赃、诽谤晒能健康事业，可惜他没有成功。其实，合作伙伴是否持有食品流通证与晒能产品质量无关，从法理上讲，发生类似被动事件也与孟克老师和晒能公司无关。因为，晒能公司早已事先告知所有合作伙伴，要按法律规定和公司要求，按时自行办理有关证照。当然，晒能公司拥有如此庞大队伍的合作伙伴，管理方面有所疏漏，也为公司敲响了一次警钟。

经过多年在市场上摸爬滚打，晒能公司和晒能人都积累了很多经验，吸收了不少教训，更理解了用法律武器保护自己的重要性。对此，我们不断地完善自己，进一步打牢我们事业的未来发展基础，将经验和教训转化为用钱买不回来的宝贵财富。

四、晒能健康事业之一——开启健康新生活

如果，您进入晒能健康事业，便进入了健康新世界；如果，您进入健康新世界，便翻开了人生新一页。打开新一页的这本书，足够让您读得身心安宁，精彩纷呈。我们一同沿着幽静的小路去探秘健康的乐园吧！那里，也许就有您寻觅已久的宝藏。

（一）健康生活的途径

方向决定道路，道路决定命运。我们如何开辟健康新生活，要选正方向，走对途径，少走弯路，也要跋山涉水，投石问路，开拓进取，进入“山重水复疑无路，柳暗花明又一村”境界。

1. **智慧选择人生，舍得健康投入。**人生最可宝贵的是生命和健康，没有了健康，生命将会枯萎，失去健康就等于丧失了生命的保护壳。可以说，如果失去了健康，就等于失去了一切。健康是我们生命中的“1”，我们将那些财富、名誉、权力、学历等可视作“1”后面的对应的“0”，只要前面的“1”存在，后面的“0”就有了实际意义。如果，一旦失去那个“1”，再多的“0”终究还是零，对人生来说失去了意义。毋庸置疑，健康已成为一个社会竞争力的重要标志，同时，也成为社会进步的重要标志，维护身心健康也是人类自我觉醒的重要表现，更是生活质量提高的基础。现在社会上许多人不爱运动、偏爱美食，导致多种疾病的产生。如果，您不关注健康、不预防疾病，“病来如山倒，病去如抽丝。”一旦遭遇不幸，疾病“眷顾”，人将会陷入身心痛苦，承担身心重负。如果，不幸患了重病，也许仅仅一天就可能花费突破万元大关，“辛辛苦苦几十年，一病回到解放前”，就是这种情况的真实写照。俗话说得好：普通人忽视健康，糊涂人透支健康，智慧人选择健康，明白人储蓄健康，聪明人投入健康。

我们所提倡的“健康投入”，不是鼓励大家购买昂贵的药品，更不是怂恿大家奢侈消费高档补品，也不是一概否定有必要时求医用药和适当的补品食用。我们只想告诉大家：是药三分毒，也就是说再好的药都有一定的毒副作用；补品如同吃的饭，今天吃了只能满足今天的需要，明天用尽或排出体外，一生的需要依靠长期补充。对普通家庭而言无法承担，有些补品对人体的适应性差异很大，有的适得其反，特别是对青少年来说一般情况下确实不适合食用补品。

我们在此提倡和鼓励的健康投入，是指少量的资金投入以及时间、精力、体力的投入，达到预防疾病、保持健康的目的。要从今天起改变观念，学习健康生活方式、预防疾病、治未病、自我调节康复方法等，积极投身于健康、投资于健康、投入于健康（投入精力和时间）。通过多方面健康、保健、预防等知识来创造条件，达到防患于未然的效果，以最简单、最安全、最可靠、最适用、最少量的投入来换取最大的生命质量、健康效益、家庭效益、经济效益和社会效益。如前所述，花1元钱保健或健康管理，可以节省8元治病医药费，也可避免100元抢救费。据我们大概测算，实际上远远超过这个数字。虽然，现代医学确实很发达，很多器官可以移植，但无论多好，还是不如父母恩赐的好、自己先天的好！不但需要昂贵的费用，还需要一辈子吃药来维持管控，这就如同把一张白纸揉成一团，即使再平整也不能复原一样。未雨绸缪，预防为主，舍得健康投入，享受健康生活，展现精彩人生，这是我们的智慧选择。

2. 学习健康知识，改变不良习惯。学习健康知识，是我们舍得健康投入的首要选择，也是智慧选择人生的具体实践。据WHO（世界卫生组织）统计数据显示，社会人群中符合健康标准的人只占约5%；患有各种疾病人数则高达约20%；处于健康和疾病两者之间人的占比最高，达到75%左右，这部分人称为亚健康人。如果，这部分人从今天起学习健康知识，改变不良习惯，早做疾病预防，可以转变为健康人，否则一不留神可能就滑入病人行列，将成以病为伴的弱势群体，甚至一生以药当饭而人生惨淡。更让人震惊的是，亚健康者可能影响后代的健康和幸福。另据研究表明，处于亚健康状态下受孕或生出的孩子在55岁之前患心血管疾病和其他重疾的概率高达40%—50%。这些都不是危言耸听，而是多年世界权威卫生机构统计和研究出来的结果，虽然残酷得让人唏嘘，却是无法逃避的现实和规律。

那么，我们怎么办？当然——我们决不能将这可怖的数据和极大的忧患留给子孙后代！如果，您已经懂得常识就按照所知方法去实践，假如缺少有关科学知识，那么——只能下定决心去学习健康知识，通过学习改变不良习惯，获得健康身心，孕育和抚养健康宝宝。健康最需要的不是灵丹妙药，而是一套科学的健康生活方式方法。任何人只要通过6个月以上认真学习，并掌握和实践健康生活方式，基本就会健康达标或者康复。因此，对即将成为父母的年轻一代来说，以自身健康孕育和迎接新生命的到来是他们应尽的重大责任和高尚使命——只有健康的人体内才能产生健康的精子和卵子，才能生育

健康的宝宝。也就是说，学习健康知识，实践健康生活方式是极其必要的责任行为，不能回避的必然选择。

学习使人明智，明智才能不迟。每个人的思想和能力是有限的，但是，我们通过学习可以开阔眼界、转变观念、改进思维，认识自我、超越自我、完善自我，获得智慧、增强能力、提升修养。在学习中自己想不到的也许就受到启发而能够想到，自己做不到的事也许因为学到方法而能够做到，这就是学习给人带来的收获和幸福，让您的世界更为丰富多彩，甚至给您带来超然的体验。

3. 建立健康中枢，理念引导行为。学习健康知识的关键在于树立健康意识，树立健康意识的重要表现就是形成良好习惯，形成良好习惯的目的在于实践健康生活方式。也就是说，实践健康生活方式的前提是在自己的大脑里建立健康中枢，这个健康中枢就是一个人走向健康生活的“司令部”。健康中枢的建立包括树立健康的意识、健康的观念、健康的思想，也包括健康的信念、健康的意志、健康的向往等。开启健康生活，首先要建立健康中枢。现在，具备一些健康常识的人可能有很多，但遗憾的是，能够将健康植入潜意识而成为健康智慧人却很少，在日常生活中发挥潜意识健康作用人就少之又少了。这就是我们反复强调，必须首先要建立健康中枢的原因所在。因为，健康知识一般都仅仅停留在被动层面，难以发挥主动作用，只有把健康植入自己的潜意识里，才能发挥健康的作用和意义。

那么健康中枢怎么发挥作用的呢？就是通过中枢神经系统发挥作用，引导人的思维、行为等，最终达成健康。中枢神经系统是人体神经系统的主要部分，是调节某一特定生理功能的神经元群，它像是一部容器巨大的信息加工器，加工的结果可以出现反射活动、产生感觉或记忆，其主要功能是传递、储存和加工信息，产生各种心理活动，支配与控制人的全部行为。中枢神经系统接受体内和体外信息，经它整合加工后成为意识和记忆储存，然后需要时指令来发出。人类的思维活动也是中枢神经系统的功能。例如，大家在收听或收看健康讲座或者有关健康音频或视频时，会按照有关提示去实践，这是一种反射动作。在这个反射动作中，良性刺激所引起的信息传入中枢神经系统，经其加工再通过运动神经传出，引起相应的行为活动。中枢神经系统接收传入信息后，可以传到脑的特定部位而产生感觉，有些感觉信息传入中枢神经系统后，在中枢神经系统内留下痕迹进而成为新的记忆，并指导人的行为和实践。

因此，通过学习健康课程，多次良性的刺激输入潜意识，产生记忆，建立健康中枢，它就会自动发布指令，在不知不觉中引导人的行为，进而成为我们健康的习惯和生活一部分，这就是人体奥秘所在。您是自己健康与命运的总导演，健康、快乐、幸福就掌握在您自己手中，观念、态度、选择是关键，付出行动才能决定你自己的人生，健康中枢才能正确引导自己，科学指导生活，这才能发挥健康效应。

4. 亲手创造幸福，享受幸福生活。创造幸福和享受幸福是健康生活的表现，也是开启健康的结果。健康和幸福是相辅相成，相得益彰，相互影响、彼此促进，有时互为条件，相互转化。我们追求健康的目的，归根结底是为了创造更加美好幸福生活，美好幸福生活也会反过来促进人的身心健康。那么，幸福怎么来呢？幸福从幸福的感觉和付出贡献的行为而来。幸福与否，取决于心灵的感受，如果您觉得自己很幸福，那么您就是很幸福。当一个人心里充满贪婪时，他只知道自己的欲望没有得到满足时的痛苦和挣扎，而失去了心灵的自主和宁静，却把“知足常乐”的美妙抛在了脑后。那么，不幸福从何而来呢？一般是从攀比和欲望而来。要知道，幸福感随着欲望的膨胀而改变和降低，甚至完全消失。人类的欲望或者说贪婪使人产生错误的认知，让人变得麻木、愚钝、极端，当欲望得不到满足时，紧张、焦虑、恐惧等不良情绪充斥着心灵。随之，体内会产生有害化学物质和负能量，加剧烦恼、空虚、迷茫而消解和冲淡幸福感，甚至丧失幸福感。如果，您总是和别人特别是和旁边人或熟人进行攀比，于是会嫉妒那些健康的人、有钱的人、有权的人，愈加觉得社会对自己不公，甚至觉得自己的命运悲惨，老天对自己不公，就陷入烦恼与痛苦。大部分痛苦，都是比出来的。

要知道，心理健康是重要的健康标志，心理健康的重要特征就是拥有幸福感，而且善于创造幸福感。幸福是自己创造的，而不是外界恩赐的。不去比较，消除算计，淡化衡量，就没有烦恼，就没有焦虑，就没有痛苦，就会轻松、坦然、知足，就很开心、安详、幸福。我们完全调动心理积极作用，自己心里可以构造出一个快乐世界，只要我们自己愿意，心里就能有彩虹当空、幸福天堂。即使生活有些拮据甚至贫穷，也挡不住幸福的弥漫；即使有时情绪有所波动甚至觉得不快乐时，也能让微笑淹没萌生的心烦。我们只要有意识地让自己面部表情露出微笑，快乐与幸福就不期而至。因为，微笑这种良性行为会使人体体内产生有益化学物质的，它可以转化为正能量，从而改善心态，让人觉得快乐、幸福。以往人们总是觉得心态好了才能微笑，却不知因微笑而获得快乐、幸

福的科学道理。这就告诉我们要急需改变观念，自主并且主动地去创造健康、快乐、幸福的正能量。

幸福又从利益他人的行为而来，为人民服务的自豪而来，从实现自我价值的行动而来。当人类对同类或为世界作出贡献，付出利他的行为时，会给他人带来安全感、快乐感、幸福感，这种感觉通过语言波、思维波、感情波等生物场能传递过来，我们可以理解为生物时间的反作用力。这时，您会比对方还要满足、欣慰和高兴，产生一种成就感和价值感。这种正向感觉、情感促使人体内产生有益的化学物质和能量，我们将这个能量可称之为正能量。幸福感就是来自于有益的化学物质的正能量，请记住，分享正能量是人们幸福持久的秘诀！可以说，满足与付出是人类获得真正、长久幸福的前提条件。

5. 遵守生物法则，保持良好心态。大千世界，所有生物都有自我生存、保护、发展的本能，适应环境、利用环境、改善环境是作为高级动物——人类需要遵守的重大法则。当然，群居生物的生存机制和法则从不同的角度、层面、内容可能会提出不少来，但是，今天我们从健康的角度出发，只讲其中我们觉得必须遵守的重要法则。人类是高级群居动物，既有个体利益需求，也有集体利益需要，在二者之间寻找一种智慧的选择和平衡是我们人类健康发展的前提。正因为如此，人类社会出现了好多诸如法律制度、公序良俗、礼仪道德等多个方面的行为规范。这些行为规范，其实就是生物——人类生存法则和机制在社会群体行为层面上的反映和表现。

就健康而言，我们可以把生物法则理解为彼此尊重、紧密团结、相互依赖、相互协作，并相互监督和相互制约。在实践中，通过以上方式将群体利益和个体利益最大化，要把群体利益放在第一位，把个体利益放在第二位，不以自我为中心，摒弃个人极端主义，发扬集体主义，把群体利益而付诸行动。我们要懂得：当我们每个人都把歌声献给世界时，其实也是为自己唱歌，享受了歌声带来的美妙；当我们每个人都用行为贡献社会时，其实也是在维护自身的安全、快乐和健康，更重要的还是能完善自己。说到底，最大的受益者还是我们自己。我们按照这个原则处理好人际关系时，才能维护好群体利益，才使得社会更公平、合理、安全、稳定、和谐，也就是为自己的生存环境创造了更加美好的基础和条件。这样，既能满足群体生存和发展需求，又能减少矛盾，远离烦恼，获得健康，走得更远。

群居生物的生存机制和法则就是由个体与群体生存安全、繁衍生息等需求发展而来

的，这也是原始生命的存续和发展过程中的重大规律发现。人类美好生活的重要基础是团结。尊重群居生物生存法则，相信科学，制造正能量，相互爱护，相互团结。这样会减少社会矛盾，促进人类进步。对于群居性的人类来说，违反集群的生活方式，人的生活将陷入困境，生存遇到严峻挑战，甚至很容易面临死亡。人们选择集群生活方式，就可以提高整体地抵御各种风险的能力和繁殖后代的效率等，遵守群居生物法则和机制，其实最终还是为了保护自己，换句话说，从整体利益中实现自我个体利益。比如，尊老爱幼、和睦相处、文明礼貌等，无不都是如此。

基因科学研究发现，现在的人类起源于非洲一个族群，所有的地球人都是这个族群繁衍进化而来的。经对现代人线粒体 DNA（母系）和 Y 染色体 DNA（父系）基因信息研究表明，所有现代人都来自于 20 万年前生活在非洲的一位母亲，现代全人类是这位母亲的子孙后代，繁衍生息至今。一个研究团队曾在英国《自然》杂志发表报告称，现代人类祖先的“家园”可能位于非洲赞比西河南岸一片区域。澳大利亚加文医学研究所等机构的学者使用来自当代非洲南部人口 1000 多个线粒体基因组的时间线、民族语言和地理分布数据，同时结合气候重建数据，对现代人类祖先起源的地点进行了深入分析。

我们有着同一个祖先，可以说都是兄弟姐妹一家亲，理应相互爱护、团结协助、彼此尊重，付出爱心。在漫长的进化过程中产生了肤色、语言、民族、宗教等方面的差异，但基因是相同的。我们不能只看外表，更要深解内涵，不能因为这些差异而相互排斥，产生敌意。如果，大家都了解了生物科学，那么种族歧视的问题就会明显改善或者消失。生物意义上的种族不存在，没有科学依据。不同的语言、文字、习俗、历史、文化、政治、宗教等都生产在人类发展的漫长过程，也处于不断演变之中。这些差异不能成为我们遵循生物法则的障碍，更不能作为人们互相歧视的借口，而应成为大家共同守护人类唯一的家园——地球的多彩纷呈。

生物法则也来自于人体奇妙反应。人体是个奇妙和智慧的整体，它的正常运转每时每刻都需要各种各样的化学物质和能量。我们每个人的体内身上既能产生正能量，也会产生负能量。正能量，让我们拥有好的心态，使我们神清气爽、奋发向上、健康快乐。负能量，让我们陷入坏的心态，使我们灰心丧气、消极迷茫，甚至容易导致疾病和痛苦。当我们的行为给他人带去幸福，对社会作出贡献时，良性的刺激作用下潜意识产生乐观中枢，发出指令体内产生有益化学物质、正能量，就能真正感受到自我价值的实现和幸福。

福。这样会促进身心健康等，是因为启动了我们体内的自我鼓励、奖赏、康复系统。反之，如果心存恶意、口出恶言、做出恶事时，不良的刺激作用下潜意识产生压抑中枢，发出指令体内会产生有害的化学物质和负能量，会导致心理压力增大，产生负罪甚至罪恶感，严重危害身心健康等。这是因为启动了我们体内的自我责备、惩罚、破坏系统。这就是无法改变的群居生物生存机制和法则，也是社会有序运行的法则，遵循者康，逆反者亡。这不是诅咒谁，只是告诉大家生物法则对人们重大影响的真相而已。

6. 饮食结合运动，保持标准体重。形成和坚持健康的饮食习惯，才能建造健康的体魄。讲究营养均衡，调节饮食结构，使之更加科学合理。研究还发现，对人的健康与寿命影响权重最大的因素是后天的生活方式和行为，学习健康的生活方式，既要改善饮食结构，又要注重体育运动，更要戒烟戒酒。饮食满足身体的各种营养需求，有足够的热能维持体内外的活动；有适当量的蛋白质供生长发育、身体组织的修复更新、维持正常的生理功能；有充分的无机盐参与构成身体组织和调整生理机能；有丰富的维生素以保证身体的健康，维持身体的正常发育，并增强身体的抵抗力和免疫力；有适量的膳食纤维，用以维持正常的排泄及预防某些肠道疾病；有充足的水分以维持体内各种生理程序的正常进行。

这就说明，我们的饮食结构直接关系到我们的健康。据国际有关权威杂志发文显示，改善饮食结构的时间越早，坚持的时间越久，寿命延长的获益越大。饮食结构改善可使总死亡率（全因死亡）下降 10%。如果，饮食结构改善比例达 20%，死亡率下降 8%-17%；如果饮食结构变差的比例达 20%，死亡率则增加 6%-12%。饮食结构改善坚持的时间越长，寿命延长获益越显著。与饮食结构长期失衡者相比，常年饮食健康者的死亡率低 9%-14%。特别是最初饮食结构不健康，而后经指导选择健康食品者，死亡率下降最明显。

如何调整饮食结构呢？每顿饭的理想搭配比例大概是：碳水化合物 55%-65%、脂肪 15%-25%、蛋白质 10%-20%。三者提供的热量有所异同：每克蛋白质为人体可提供 4 千卡的热量，主要来源于动物性和植物性食物；每克碳水化合物的产生的热量也是 4 千卡，主要含于米饭、面粉、面条、面包、麦片、蔬菜、水果、糖等，是人体在正常情况下的主要热量来源；每克脂肪则含有高达 9 千卡的热量，它存在于动物性脂肪和植物性油脂。在饮食结构上，以植物性食物为主，尽量少摄入动物性食物，做到动物和植物性食物比例为 1:10，这样才能使人延缓衰老，让人身体更健康，头脑更清醒，也可降低随着年龄

增加而记忆力下降的趋势和神经退行性疾病发展的风险。关于饮食结构其他相关问题将在“特谷丝”系列产品有关内容中继续予以讲述。

关于我们入口的问题还要提醒大家的是戒烟限酒，最好戒酒。特别是要注意不健康的食品和垃圾食品对人类的健康与寿命有巨大负面影响。人生可以改变，主动权掌握在每个人自己手中。改变不健康生活方式，从什么年龄开始都不为晚。健康从我做起，从今天开始！一个人越早改变不健康的生活方式，坚持健康的生活方式越持久，效果就越好，获益也越大。

生命在于运动，懒惰引起病痛。要以适当、科学的运动促使体内组织器官功能得到改善，增强体质，并保持健康标准的体态。拥有适合自己的体重是健康的重要前提条件之一。世界卫生组织提倡的体质指数，是目前国际上常用的衡量人体胖瘦程度以及是否健康的一个标准，体质指数（BMI）计算公式为：体重公斤数除以身高米数平方，得出的数字即为体质指数（BMI）， $\text{BMI} = \text{体重 (KG)} / (\text{身高 m})^2$ 。亚洲人体质指数参考数值如下：正常 $18.5 \sim 24.9 \text{KG/m}^2$ ，超重 $25 \sim 29.9 \text{KG/m}^2$ ，肥胖 30KG 以上；一级肥胖 $30 \sim 34.9 \text{KG/m}^2$ ，二级肥胖： $35 \sim 39.9 \text{KG/m}^2$ ，三级肥胖 40KG 以上。

同时，在这里给您推荐简便的计算标准体重公式：正常体重（KG）=身高（cm）-100（男性）/105（女性），得出的公斤数即为健康标准体重。体重上限：可以往上浮动 10%。无论如何不能再超过这个标准，如若不然就会产生各种疾病。体重下限，不能低于身高（cm）减 117。体重过低时，营养不均衡，导致供应不足，使皮肤变得暗沉无光泽，保护膜变得松弛，使应急能力差，体力弱，抵抗疾病能力下降，易衰老患病。体重过低人士，急需适当增重。关于增重相关问题将在“特谷丝”系列产品有关内容中继续予以讲述。

7. 坚持作息规律，坚决摒弃熬夜。古人讲究，日落而息，日出而作。这是人类顺应大自然变化的智慧生活方式和中国优秀传统文化在生活方面的具体表现，值得我们学习和借鉴。科学实验表明，人们的作息时间不规律，特别是如果长期熬夜，生物钟紊乱会产生许多疾病，甚至会有猝死的严重后果。作息不规律会影响肠胃功能，而熬夜对肝脏的损害最大，影响正常休息，人体免疫力降低，导致亚健康状态甚至引起诸多疾病。我们首先简要就来看看作息不规律、生物钟紊乱，特别是熬夜有哪些的危害。

（1）熬夜吃夜宵导致消化系统疾病。胃肠道未能按时得到休息，会导致胃溃疡、

十二指肠溃疡、功能性消化不良、腹胀、腹痛等。

(2) 诱发心脑血管疾病。熬夜使人处于紧张状态，得不到放松，造成血管收缩异常，血压比正常人高，容易诱发高血压或者加重病情。现在心脑血管疾病发病率逐渐增多且越来越年轻化，常熬夜是重要诱因之一。

(3) 提高罹患癌症风险。让内分泌激素水平紊乱，免疫力降低，细胞代谢异常，导致细胞突变，会提高人们罹患癌症风险。

(4) 容易导致肝脏疾病。如果经常熬夜，人体代谢没有减弱，会明显诱发肝脏高速运转，这样会危害肝细胞的新陈代谢，加重肝功能的损伤，导致一些肝脏疾病。

(5) 容易导致失眠抑郁。引发负面情绪，使人容易发怒，情绪比较容易失控，引发焦虑、失眠等问题，严重的甚至会导致抑郁症的发生。

(6) 严重损害宝贵视力。在熬夜过程中眼睛是超负荷运行，对眼睛的伤害不仅仅是变成“熊猫黑眼圈”，长期熬夜、超负荷用眼，会导致视力功能性减退，甚至引发严重眼疾。

(7) 损害人体皮肤健康。影响新陈代谢，容易导致皱纹出现、皮肤暗淡、长暗疮、黑眼圈加重等，尤其是上完妆后情况会更糟。

开启晒能健康生活，必须保持规律的生活作息，尊重生物钟，要保证充足睡眠时间，但是不是说要很久睡懒觉，这样人反而危害健康。早睡早起是个好习惯，也有利于健康的生活方式。人体有两个节律维持着人们的清醒状态：一是昼夜节律，即白天相对清醒，晚上相对较困；二是睡眠压力节律，睡眠是压力释放的过程。晚上补充体力和精力以后，早上按时起床，开启白天的活动，如果能培养早读习惯就更好了。

8. 注重品德修养，积极奉行善事。曾几何时，人们把躯体健康与否作为划分疾病与健康的标准，以往人们普遍认为“健康就是没有病的，有病就不是健康”。随着社的发展和时代变化，人们对健康的需求也在发生变化，比如，从对疾病防治转向对身心健康与生命质量的提升，既注重身体、生理功能和行为习惯方面的健康，更加关注情志、心理、思想、精神乃至道德等多方面的健康。现代健康观告诉我们，健康已不再仅仅是指四肢健全，无病或虚弱，除身体本身健康外，还需要精神上有一个完好的状态。时至今日，身体健康、心理健康、道德健康、社会适应良好成为判断一个人是否健康的标准。世界卫生组织关于健康强调指出，在身体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康四

个方面健全，而不仅仅是没有疾病和衰弱的状态。也就是说，一个人在躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康四方面都健全，才是完全健康的人。其实，道德健康是躯体健康、心理健康和社会适应良好的基础，又超越了后三者。这就说，健康是人类生存发展的要素，既属于个人，又属于社会，其个人属性与社会属性的关键契合点就在道德健康。

道德健康是指不以损害他人利益来满足自己的需要，具有辨别真伪、善恶、荣辱、美丑等是非观念，能按照社会认为道德来规范和支配自己的思想、意识、思维和言行等，为他人的幸福生活与社会的发展进步积极作贡献。道德健康的核心是遵循群居生物生存法则，自然会获得身心平衡、生命平衡，能与自己、他人、社会、自然和谐相处。就从个人躯体健康而言，心态平和是脏腑平衡，所谓的平衡也就是和谐，可以说是生命物质、生命能量、生命信息在生生不息地运动变化中达到的一种最佳的状态。只有当各脏腑系统处于和谐平衡的运转时，人体与生俱来的“自愈能力”才能充分发挥作用，维护健康，甚至使疾病不治而愈。其实是人的道德、心理、行为、生理相统一的个体外在显现，也是人与社会、自然环境相适宜的具体反映。据研究发现，违背社会道德的人往往不自主产生紧张、恐惧、焦虑、悔恨、烦躁等诸多不良情绪，这些心理反应影响中枢神经系统，引起生物化学反应，导致内分泌系统紊乱、免疫系统力下降、组织器官协同性不良等负面后果，容易产生身心疾患。

（二）治未病

1. **基本概念。**治未病是治疗未到来的疾病，还没有发生的疾病，也就是说预防疾病。据《黄帝内经》已提出“上工不治已病治未病”的理念。中医学在长期的发展过程中，形成了较为完整的预防疾病思想和有效地防治原则。经过两千多年来的不断充实和完善，治未病逐步形成了具有深刻内涵的理论体系。

从医术上来说，事后控制不如事中控制，事中控制不如事前控制。对此，我国著名的唐代医药学家孙思邈有名言曰：“上医医未病之病，中医医欲起之病，下医医已病之病”，深刻指出了中医追求的最高境界——治未病。治未病思想也包含三方面的含义：一是未病先防，强调养生的重要性；二是邪伏防发，料在先机，防止疾病的形成；三是已病防变，防止疾病的扩散与蔓延。治未病的优势和关键在于防患于未然，它预防为主的思想充分体现了提前干预的必要性和预防医学的健康观，是中国传统医学一贯遵循的

医疗理念。其以预防为主要方法、保障健康为目的的理念，为现代医学提供了疾病诊疗与管理、预防及养生的手段和理论基础。

其实，很多疾病早就在人体内萌发蔓延着，只是因为没有任何症状，所以不会引起人们的注意，它就像不断被吹大的气球一样，随时都有可能破裂，让人措手不及。如心肌梗塞、猝死、脑梗、癌症、糖尿病、尿毒症等，在它潜伏期没有明显症状，我们将其称之为未病。这些疾病的未病时期都很长，每个阶段都可以采取措施阻止疾病的发生、发展、恶化，这种靠自己防治疾病的方法就叫治未病。否则疾病会发展、恶化，此时务必去医院诊断治疗，治病需要靠医生。健康——亚健康——疾病三者是一个动态发展变化的过程，可以相互转化，在亚健康状态未形成病理改变之前，制定有效预防措施，有利于机体趋于健康，而不会形成疾病。

2. 治未病的病理根据。疾病的发生、发展、恶化是一个漫长的过程，一般而言经历健康低危险状态→危险状态→机能失调→亚健康表现→细胞早期改变→细胞疾病→无明显疾病阶段→继续发展组织机构改变→出现临床症状→诊断疾病。这里所谓的健康低危险状态是指健康尚未遭遇明显威胁之前的一些不良心态以及不健康饮食、生活不规律、不良生活习惯、缺乏适量运动甚至只吃不动等生活方式。无明显疾病阶段是指处于疾病前期到医院检查诊断所有指标均尚未达到临床诊断水平的这一时期，便是我们所说的“亚健康状态”。亚健康是指介于疾病与健康之间的状态，是人体自身感觉到的不适，而经系统检查却并未发现有异常，病因不明确，临床表现多样，主要为心理、生理的异常改变，如更年期综合征、疲劳综合征、抑郁症、神经衰弱等。如前所述，处于亚健康状态的人最多，可以说我们比较容易转变健康的人数非常庞大，健康社会建设的希望也就非常大。

从健康低危险状态再经过亚健康状态直至就医诊断疾病，确实要经历比较漫长的过程。比如，冠心病，它是冠状动脉粥样硬化，一般需要30—50年时间持续恶化才能堵塞血管60%—70%左右，这时就会感到不适，出现心慌气短、胸闷、胸前区疼痛等症状。也就是说，冠心病的萌发从几岁开始，到30—50岁才出现比较明显症状，这时才意识到疾病的来临，也可能被确诊为已经处于疾病状态。据美国对参加朝鲜战争阵亡的美军士兵进行尸体解剖的研究和统计结果显示，动脉粥样硬化在儿童或青壮年期就可能开始了。经对阵亡士兵尸体解剖发现，冠状动脉粥样硬化者的比例居然高达77.3%，其中，

约 1/10 的冠状动脉狭窄程度已经超过血管的 50%。要知道，这些士兵的平均年龄只有约 22 岁，这就证实了动脉硬化现象很早就开始了。可见，心血管疾病没有年龄限制，也不一定有症状，不易早期诊断。1998 年，美国专家又对 204 名儿童和青少年进行研究发现，2-15 岁组、26-39 岁组有动脉粥样硬化者分别约 7%和 70%，他们都无症状。再比如，猝死者，患有严重心血管问题，但无明显症状和异常体征，所以重视度不足而导致心跳骤停引起的突然死亡，多数人“猝死”前无明显征兆，或发生在正常活动中，或突发于睡眠期间。

我们再简单谈谈癌症的发生、发展、恶化过程。体内正常细胞→异常增生细胞→变异细胞→癌细胞→原位癌细胞→癌细胞团→浸润扩散→淋巴、血液转移。一个癌细胞的产生、生存发展到 1 cm 大小癌肿大约需要 2-20 年的时间，换句话说，人体从正常细胞演变为癌细胞是一个缓慢的过程。正常情况下人体每天都产生癌细胞，人体内监视、识别清除、免疫、自我康复等系统及时发现并消灭，因此，绝大多数人是不会得癌症的。但遗憾的是，我们自己常常创造癌症发生、发展、恶化的条件，使癌症发病率不断地攀升。从目前来看没有学习健康知识、没有正确引导自己、欲望膨胀、道德失范、情绪低落、紧张焦虑、营养失衡、饮食不健康、环境污染、不良生活习惯、还有无法控制年龄增长等原因导致人的免疫力下降，由此为癌细胞突变并肆虐，进而发展成癌症提供了温床。

3. 晒能健康事业之一——治未病。2008 年 8 月，国家中医药管理局提出实施“治未病”健康工程，构建中医特色预防保健服务体系，并发布《“治未病”健康工程实施方案（2008-2010 年）》（国中医药办发〔2008〕37 号），开启“治未病”在全国推广实施。2015 年 5 月，国务院办公厅印发实施《中医药健康服务发展规划（2015—2020 年）》（国办发〔2015〕32 号），就治未病强调，推进多种方法综合干预，推动医疗服务从注重疾病治疗转向注重健康维护，发展治未病、康复等服务。2016 年 2 月，国务院印发《中医药发展战略规划纲要（2016—2030 年）》（国发〔2016〕15 号），再次明确指出，实施中医治未病健康工程，加快中医治未病技术体系与产业体系建设。2016 年 10 月，中共中央 国务院印发《“健康中国 2030”规划纲要》（中发〔2016〕23 号）进一步强调指出，实施中医治未病健康工程，将中医药优势与健康管理结合，探索融健康文化、健康管理、健康保险为一体的中医健康保障模式，为群众提供中医健康咨询评估、干预调理、随访

管理等治未病服务。这是孟克老师积极加快发展治未病事业的时代背景和政策环境，更是晒能健康治未病事业发展壮大的阳光和雨露。

孟克老师立足自己的职业和优势，勇于承担使命，积极响应国家“治未病”健康工程建设政策号召，坚持学以致用，注重理论联系实际，认真学习研究并吸收借鉴中医治未病思想，将中医传统治未病理论与实践有机结合自己致力于多年的健康教育，把治未病纳入晒能健康事业，积极探索和实施治未病。他以治未病的预防思想为指导，根据人体亚健康状态的性质与病理改变特征，将治未病与亚健康理论、学习健康生活方式、自我调节康复方法等相结合，充分发挥晒能健康事业自身特色和优势，探索构建融预防、保健、养生、康复于一体的预防保健服务体系建设，为社会大健康创造良好条件。

如前所述，许多种疾病早期均无明显症状，很难发现，但却已经为健康埋下了重大隐患。因此，孟克老师认为不能说没有症状就是健康，只是疾病在隐蔽状态下发展过程中，人们自己尚未发现而已。所谓治未病，就是基于以上理论和临床试验得出的重要预防措施，也是孟克老师多年致力于研究的重要领域和实践经验。他认真汲取“科学指导健康生活”理念的滋养，坚持和遵循“未病先防”原则，从外防与内调两方面着手研究和实践疾病预防，在健康低危险状态下进行干预，不断取得良好成效。对此，孟克老师通过健康教育课程给大家传授了不少实用知识，有兴趣的朋友们可以去观看有关视频资料。我们知道，孟克老师及其“学习健康生活方式、治未病、自我调节康复方法”已得到国内医学权威专家们的认可和肯定，这也充分说明孟克老师治未病的创新性与有效性。特别是由于晒能健康治未病具有无疼痛、较简便、成本低、效果好等特点越来越得到广大群众的认可和青睐，成为亿万百姓美好生活追求和新时尚。

（三）美丽

爱美之心人皆有之，爱美是人的天性。美丽是人类的另一种美好追求，既是健康的标志也是追求健康的方式。开启健康其实也是开启美丽、走向美丽、创造美丽，美丽让人们信心倍增，更加健康。美丽不仅包括神态、体态等外表，也包括扩内心的美丽，如积极向上、正大光明、坦诚开朗、心地善良等。

1. **外在美丽——皮肤。**人的外在美丽往往表现于皮肤，人的健康状态比较准确地反映在皮肤上。皮肤是人体最大的器官，其特点是最容易“三缺”，即缺血液、缺水分、缺营养。人的大脑中枢认为，心、脑、肾、肝等是最为重要，需要优先供应血液、营养

等，其它组织器官次之，最后才是皮肤。因此，皮肤往往是“干旱区”和“贫困区”。一个人的水分是否充裕、营养是否均衡，其实看一看皮肤状况即可知道，可以说皮肤是全身健康的一面镜子。

皮肤状况不但是人们健康问题，也是追求美丽的重点。青春期少男、少女往往遭遇皮肤问题困扰，特别是青春痘的困扰使得人们陷入烦躁不安、担心焦虑等不良情绪。这些皮肤问题和内分泌失调、雄激素、皮脂腺和毛囊内微生物等因素密切相关，还与遗传、饮食、胃肠功能、环境因素、化妆品及精神因素等有关。除了青春痘的困扰，人的皮肤老化更是必然的，更是关系健康和美丽的问题。每个人步入 20 岁以后，皮肤营养供应开始减少，因为，这时体内营养通过血液主供重要脏器，由此导致皮肤开始新陈代谢缓慢，逐渐干燥而衰老，所以，皮肤保养成为保健和美丽的必要课程。

美容是营养均衡、良好的生活习惯、心理平和、保养，以及有质量保证的化妆品等修饰，然而许多爱美的人们尤其是女性朋友只知外补，却不知外补不如内补，要知道营养全面均衡，必须从内外着手，兼顾表里，双管齐下，才是美容之道。

2. 面对青春痘的身心健康。如果，长了青春痘，可按照以下办法来处理：一是不要急，这也是我们成长过程的外在标志，没有必要打大惊小怪，克服心理矛盾和纠结，坦然接受，顺其自然；二是不要乱敷药，更不要乱吃药；三是要多吃蔬菜水果，少吃甜食油腻及辛辣食品，因为这些食品会刺激皮脂腺，增加油脂分泌，会助长青春痘；四是要勤于清洁皮肤，用去脂洗面奶，硫磺皂，局部用 75%酒精来消毒清理；五是禁止挤压，可以热敷，还可以贴生姜皮；六是少用化妆品或选对化妆品，如果要用化妆品，注意选择水质性化妆品和正规厂家化妆品；七是要保持充足的睡眠，促进内分泌正常。八是严重者必须去正规医院诊治，采用激光治疗较好。九是建议试听晒能健康课程，试做晒能健康操，并可食用晒能健康系列食品，通过夯实健康生活三基石来打好健康基础，保养皮肤健康。

3. 关于皮肤保健。一是保持均衡的营养。营养全面均衡才是美容之道，特别提醒：水是生命之源。要注意饮水量的充足，平时要多喝水，以促进脸部皮肤健康及排毒。同时，要以白、红、绿、黄、黑、紫等颜色的纤维素作为基础食物，吃多种、多样、多色食物。经多年实验研发，晒能公司所生产的“特谷丝餐”原料种类、颜色搭配、营养具备等方面达到“合多为一”的效果。“特谷丝餐”就是一种用均衡营养配方制作的多种

颜色的营养餐，经常食用对健康会有良好的效果，有兴趣的朋友可以再深入了解晒能健康事业之一——“特谷丝”系列健康食品。二是少用洗涤用品来破坏皮肤，维护自然保护层。人类皮肤腺体分泌的油脂和水分，形成保护层，尽量避免洗涤用品的侵蚀和破坏。请注意：洗脸时用手轻轻擦洗即可，不要用任何东西去擦拭，用手轻轻地拍打直到皮肤上的水分快干时，马上用保湿霜，以免表皮细胞水分很快蒸发。这样既能起到保健按摩和补水保水作用，又能促进皮肤的血液循环，达到美容保健目的。三是注意选好质量过关的化妆品。近年来，因使用化妆品而中毒的事件频繁出现。增白、祛斑、美容的化妆品中多含有汞、铅等具有毒性的重金属及其他化学物质。这些物质虽有增白作用，但可通过口腔、呼吸、皮肤等进入体内而损害神经系统及肝肾等脏器，引起亚健康症状，严重时出现肝肾功能障碍。因此，注意选用正规厂家生产的质量过关产品。四是睡前保健，要在睡觉前卸妆，可以适当使用浅色的化妆品。另外，睡前洗脸、刷牙，这也是保护美丽的重要方式。五是注重梳头，早晚梳头 100 次以上，会使您的发质得到改善，秀发飘逸，美丽动人。六是避免紫外线照射。紫外线可使皮肤快速干燥并失去弹性，直接破坏皮肤细胞，降低皮肤储水能力，同时加速皮肤衰老。注意防晒就是很好的皮肤保养方式。需注意的是，尤其是小孩户外玩耍时面部一定要用防晒霜，一旦损伤难以恢复，随着年龄的增长会出现更多色斑。除了脸部皮肤外，其他部位的皮肤每天晒 10-30 分钟为宜。

4. 关注并学会排毒。我们体内有较多的有害物质，这些是体外摄入和体内代谢产物，毒素来源于空气、饮食等多个方面，不容忽视。我们所呼吸的空气有污染，我们所食用的食品可能有农药残留、重金属等污染，甚至食用动物肉类时可能还要遭遇二次污染，除了农药残留、重金属、有机物等污染外，可能还有抗生素残留、兽药残留等污染入侵。对此，我们可以通过多种渠道排除：如多喝水并通过小便排毒，多吃粗粮借助纤维肠道排毒，体育运动汗水排毒，笑口常开身心排毒以及节食排毒、谈心排毒等。另外，注意改变不良生活习惯，禁烟戒酒、少盐、少油、少糖、少肉、少熬夜、少吃动物性食物、少吃垃圾食品等。

5. 内在美更加重要。俗话说，相由心生，内在美是外在美丽的根基和滋养，也是我们为人处世的根本所在。因此，我们不仅需要外在美丽，也更需要内在美。只有健康的心态、正确的审美观、美好的心灵才将美丽的外表展现出来。个人良好修养是内在美之根。“腹有诗书气自华”，人如果缺乏文化气息，内在美难以渗透到骨子里去，表现得莽

撞、轻浮、肤浅。要以高尚的道德品格滋养自信，以强大的自信养成良好的生活习惯和平和的社会心理，不断地反省自己、完善自己、提升自己，用一生去追求人格魅力之美丽。正确的审美观是内在美之魂。现代女性以瘦为美——越瘦越美的观念值得商榷，甚至我们可以说这是错误的想法。女士消瘦会影响气色，过于瘦弱导致面光暗淡、气质消解，甚至失去女性特有的美感。难道这就是许多女性追求的美丽吗？其实，女士健康的匀称丰满才是美，尤其是在男人眼里的美丽总不乏丰润的身材，而不是弱不禁风的骨感。我们要用健康的心态来对待自己的体型，不能被潮流所迷惑和左右，保持自己的独立性，树立健康的审美观，培养良好的自我感觉，自信自爱自强，学会欣赏自己，懂得适合自己的身材才是最美的道理。当然，我们还要懂得真诚、善良、智慧之美，培育和奉行这些美德，让我们的内心世界更加美丽，让我们的内心点亮外在的容光。

（四）晒能健康减肥

我们为什么要减肥？怎么样减肥才是科学健康的减肥呢？那我们接下来简单了解一下有关情况吧。

随着生活水平的不断提高，肥胖成为影响甚至威胁人类健康的重要隐患和引发多种富贵病的重要根源。科学合理的减肥不仅是追求美丽的重要手段，更是增进健康的重要方式。也就是说，适当的体重及肌肉和脂肪的比例是影响健康和寿命的重要因素，合理的“肌脂比例”非常重要！一般来讲，合适的“肌脂比例”又指体内的体脂含量，男性10%-20%为宜，而女性15%-25%之间为宜。如果，人的肌脂比例不合适，而且又不去运动，就算身材再苗条也不能保证健康长寿。

我们知道，多数肥胖是饮食结构不合理和过量摄入热量而导致，也就是说，摄入的糖类、脂肪等超出了体内消耗，能量“供过于求”而脂肪在体内堆积导致了肥胖，这是目前世界上普遍认可的形成自然肥胖的重要原因。当然还有疾病性肥胖，如脑垂体、肾上腺、甲状腺、胰腺、肠道菌群失调、类固醇药物等继发性肥胖。我们重点是消除肥胖原因，采用健康自然的方法来达到减肥的目标。

孟克老师多年来致力于健康事业，把晒能健康减肥作为重要内容进行研究、实践，取得了显著成效。通过晒能健康方法成功减肥者举不胜数，比比皆是，其中，成功减肥15-20公斤的居多，不少有超过50公斤的，截至目前减肥最多达71公斤。不仅达到减肥目的，还能预防富贵病，同时多种疾病也会自然消失而获得健康者也大有人在。以上

这些均有录像作证，为您的健康减肥提供可靠依据。减肥要选择最适合健康减肥的方法，您的健康减肥，收获美好，将从这里开始！

1. 心理调适减肥。心理调适减肥是健康减肥的先导和基础，健康减肥的关键在于首先建立健康减肥意识，建立健康减肥观念，以此正确引导自己，也就是我们在前面谈到的建立健康中枢的道理在健康减肥中的运用。其次，健康减肥要认真学习健康生活方式，学习孟克老师减肥放松课程，如果您坚持学习 21 天以上，健康减肥的主动性、积极性的心理条件就会形成，为科学健康减肥注入动力和活力。

2. 科学饮食减肥。平时注意饮食结构和饭量，要以低热能、营养丰富的食物代替高能量食物，在保证基础营养摄入充分的情况下减少摄入热能。记住，通过明显的饥饿来减肥不是健康的减肥方法，可能导致营养流失，内分泌失调，组织器官受损，甚至引起免疫力下降、骨质疏松、厌食症等严重的不良后果。如果一意孤行、长此以往，就会一一患病，减肥不但没有成功，却把健康也会打进去，实属“赔了夫人又折兵”。我们主要从一日三餐上下功夫，并作一些辅助性的饮食。那么如何调整一日三餐呢？还是那句老话：“早饭要吃好，午饭要吃饱，晚饭要吃少。”

一是早餐吃好。请注意：必须吃早餐，而且还要吃好。早餐尽量备有小米稀饭或玉米稀饭，搭配一颗鸡蛋，水果蔬菜，豆类等。要知道，不吃早饭的人更容易发胖。因为，经一夜消耗能量以后其实人体需要丰富的早餐来补充、储藏营养和能量，如果早晨不进食，午饭时往往会有强烈的空腹感和饥饿感，这种感觉驱使下不知不觉吃下过多的食物，多余的能量就会在体内转化为脂肪，也就是助长肥胖。

二是午餐吃饱。请注意，这里的吃饱是 6-7 分饱，也就是适当的进食而不是饱得有些不适甚至把胃撑大。中午既要适当地进食，又不能断食，因为这是晚上吃少的前提和基础。午餐如果没有能 6-7 分饱，晚上必然饿，“晚饭要吃少”就难以做到了，健康减肥无从谈起。午餐，要食用多菜、少油、少肉，尽量多重蔬菜一并食用，选择安全质量过关的植物油，各种植物油尽量交替食用，选择食用红肉（牛羊猪瘦肉）、白肉（鸡鸭鹅胸肉，鱼肉），杜绝食用肥肉，每日食用红肉 40g、白肉 60g 为宜，搭配一些以粗粮为主的主食。

三是晚餐少吃。晚餐既不能大餐，又不能禁食，而是一定要少吃。因为，经过几个小时的消化胃里已经空，但还有少量分泌胃酸，如长此以往，胃黏膜容易被胃酸侵蚀，

可能导致得胃病。如果，晚餐多食，能量过剩，消耗能量又少，多余的热量逐渐积累成皮下脂肪，慢慢也就成了肥胖。晚上，禁食肉类、油炸食品、甜食、饮料等，喝一些清淡的面汤、米汤即可，避免喝咸汤。20:00点，可以喝原味奶一杯，最好饮用自制酸奶一杯为佳，工厂制作的酸奶加糖加增稠剂等，因此能量高，最好不食用。切记：20:00以后杜绝进食，喝少量水即可。因为，20:00以后人体的胃肠道进入休息状态。

在此特别提醒大家：食用“特谷丝系列产品”来代替高能量主食为好。这是我们多年来健康减肥取得的重要成果，具体食用方法请见“晒能健康事业之一——‘特谷丝系列产品’”部分内容。

3. 适量运动减肥。多做有氧运动，这是健康减肥必不可少的一环，也是成功减肥的重要秘诀。通过有氧运动，增加能量消耗，分解体内脂肪，达成减肥效果。每日运动1个小时以上或者用计步器记录慢走一万步以上。特别是吃过晚饭半个小时后外出活动为宜。最理想的运动方式就是快步走和慢跑步，如果剧烈跑步，在上气不接下气时，身体处于一定程度的缺氧状态，这时不能氧化脂肪，达不到减肥效果。有氧运动快步走的时间尽量持续在半个小时以上，这样体内脂肪细胞才能充分运动起来，并把体内脂肪氧化，达到减肥效果。在一项针对妇女开展的研究中发现，连续8周有进行计划科学运动锻炼，能使机体脂肪减少6千克，肌肉增加3.6千克，净体重下降2.4千克，从而达到预防各种慢性疾病的目的是。

我们不建议减肥者晨练，一方面，防止造成大脑供血不足、脑溢血、心肌梗死等危险；另一方面，影响减肥效果，因为晨练后早餐容易吃得更多，反而加大了摄入量。如果您格外喜欢晨练，那么建议先洗刷完毕，再喝1—2杯白开水，太阳升起以后再去锻炼。注意：饭后和睡前要运动半个小时以上，消耗多余能量，减肥效果更佳。

此处特别提醒3点：

(1) 有兴趣的朋友们可以观看自我调节成功减肥者分享视频和健康减肥专题片，也可以翻阅“健康新世界”一书的关于减肥部分。

(2) 可以做身心器官保健操，如、升温1度·提高免疫力保健操，它也是减肥保健操，对消耗多余热能和脂肪有帮助。还有当产生明显饥饿感时，做阻止饥饿感保健操，双手用力搓热后放在上腹部，深呼吸气吸至上腹部、胃部前区并屏住气和缩紧膈肌肉，配合局部按摩。按摩和深呼吸持续1—3分钟，饥饿感就会减轻或者消失。

(3) 如果您希望亲自制作既营养丰富，又有利于健康减肥的美食，那么请收看孟克老师多年研究探索、总结经验的烹饪健康食物视频。

4. 养成良好习惯。孟克老师提倡和实施的晒能健康减肥方法让许多人成功减肥，并没有反弹，这是因为他们都学习了健康生活方式，学会了正确引导自己，养成并保持了良好的生活习惯。如果，您不学习健康生活方式，或者不践行健康生活方式，或者放弃健康生活方式，重拾原先的生活方式，那么，肥胖的您又会重新呈现在世人面前。

(五) 晒能健康之一——节食

节食（斋戒）：斋戒的宗教仪式，伊斯兰与佛教都有这个仪式，现代人应该从科学角度认识它，适度地采纳，身心健康会得到帮助。

现在人们生活水平提高，能量过剩，热量过剩会缩短寿命，适度控制热量可以延长寿命，尤其是富贵病，有必要节食，如饮食的调节、限量、低能量，选择植物性食物等。这对促进健康有着积极作用，也有预防和治疗疾病的作用。

1. 节食的意义。节食从古代的养生文化到现代健康科学均高度认可的保健方式，也是必要的减肥方法，具有诸多好处，概括为主要如下：

(1) 有利延年益寿。现在人们生活水平明显提高，摄入的热量也不断增加，过度热量损坏人体健康，甚至构成严峻的寿命威胁。适度控制热量可以延长寿命，尤其避免和治疗富贵病具有显著效果。通过节食，科学合理控制热能的摄入，并增强体内能量的消耗得以平衡。同时，能使全身组织器官得以休息、调整，减轻负担并使其再生、修复，特别是能使消化系统得到休息和修复。这些对促进健康均有积极作用，也有预防和治疗疾病的作用，最终结果是让人延年益寿。我们知道热量过剩缩短寿命，适度控制热量可以延长寿命。热量的来源是蛋白质、脂肪、碳水化合物。科学家已经通过“控制热量、均衡营养”实验方式延长了昆虫、老鼠、兔子、狗、猫、猴子等的寿命，得到的结论是：减少30%的热量摄入，那么就能延长寿命30%。因为，无论是人还是其他动物，从大脑到每一个细胞组织都有不同的记忆，所以，摄入热量受控制时，身体误认为饥荒会很快到来，体内细胞接收到能量匮乏的信号，因此，做好迎接恶劣环境挑战的准备。这种适应环境的本能又会启动节约模式，将现有资源用于保持现状，维护自身，改善修复自我。人体是非常智慧的精密系统，当摄入热量过高时基础代谢率就会高，细胞分裂次数增多，细胞端粒缩短，细胞寿命也就短了——不是，而应该说：人的寿命也就短了。细胞端粒

是细胞染色体末端的特殊结构，细胞分裂会使端粒变短，分裂一次，缩短一点，就像磨损铁杆一样，如果持续磨损，最终只剩下残根时，细胞就明显而迅速衰老。控制热量时会把基础代谢率降低，减慢细胞分裂，细胞更新一次的速度慢下来，就会使细胞端粒损耗降低，从而延缓了细胞衰老，也就是达到延长人寿命的效果。

(2) 促进体内排毒。人体有两个方面蓄积有害物质，如体外带进来和体内产生。毒素累积对人体将造成很大危害，初期会使人感到疲倦、精神紧张、健忘、头痛、心情郁闷、无法放松、易出意外等，继而人体会出现各种亚健康和疾病。比如，吃进去的有毒、有害物质在体内蓄积，还有体内新陈代谢产生的有害化合物和废物。人体是一个高度发达的，非常巨大的化学工厂、电厂、制药厂，体内产生代谢产物、废物、毒物。因此，保健之道就是要避免对健康损害，以及清除毒素。说到清除毒素，最好的方法即节食，使身体自动清洁，消化体内累积的过剩的废物并将它们排泄出去。同时，通过节食降低胆固醇、脂质沉积等。节食可以预防和治疗多种疾病。

(3) 增强头脑健康。动物实验证明，减少热量摄入可以促进大脑健康，防止大脑功能衰退。《大脑也有奇怪的习惯》这本大脑科学方面的科普书中记载了德国科学家弗雷尔博士等人进行的一项实验。在这项实验中，研究人员召集平均年龄 60 岁、平均 BMI 是 28（身材中等或稍微超重）的成年人，把他们分为三组：第一组比平时每天摄入热量减少 30%；第二组则比平时多摄入 20% 的油脂，更准确地说是不饱和脂肪酸，不饱和脂肪酸是对健康有益的脂肪成分，如花生油、大豆油、橄榄油、茶油都含有丰富的不饱和脂肪酸；第三组只需要保持平时的饮食习惯即可。3 个月以后再进行记忆力测试，并和研究开始时的记忆力测试结果进行对比，得出惊人的结论：热量摄入受限的第一组测试结果最理想，记忆力增强了 20% 左右。研究人员解释说，减少热量摄入可能会降低人体出现炎症风险以及人体自然产生的有害分子（如自由基等）的数量，以避免炎症和自由基破坏人体细胞而使大脑细胞更加健康，提高记忆力。另外，我们也知道，吃多了容易犯困，尤其是动物性食物和高能量食物。因为，人们吃饱以后，血液集中于胃肠，使大脑缺血而导致供养不足，同时，大量的食物消化吸收和代谢过程中产生大量有害物质和废物，抑制了大脑活动，加剧了困意，产生类似疲劳的困乏之感，这种现象专业叫“食困”。反过来说，如果适量或者少吃时，感觉轻松愉快而头脑更加清醒。毋庸置疑，少吃一点有利于提高记忆力，有助于头脑清醒，这

是晒能健康对您的忠告。

(4) 激活人体细胞。经合理科学的节食，可刺激大脑和组织器官，进而激活人体有关细胞，有激活休眠状态的组织器官功能，促使体内各个系统协调运转，发挥良好作用。比如，肝脏，在正常饮食状态下肝脏为人体合成脂肪，但是，在节食状态下却分解脂肪，再利用体内储存的旧材料——脂肪，进而合成组织需要的营养物质和能量，从而减少体内多余脂肪。

(5) 培养节约意识。在节食过程中人们对生活产生另一番思考，提高对忍饥挨饿的认知度，无意间会勾起饮食无忧美好时光的回忆，能够自觉反思铺张浪费的形态和行为，可以培养人们节俭的习惯和吃苦耐劳的精神。同时，节食需要意志力、自控力，以适当的忍饥挨饿，培养一个人的忍耐程度与坚定的毅力。

(6) 净化自我心灵。节食需要远离饭桌、远离喧嚣，甚至需要独立的空间，因为如果身边总是有美味佳肴，节食基本上难以做到，无论从社交礼节角度讲，还是从人食欲方面看，节食需要一定时段的离群索居，其实也就让人远离了浮躁和焦躁，可以避免不少引起人们躁动的外部环境。因此，节食不仅是身体的调整，也是一次心绪的调整和心灵的升华，这是我们节食应该获得的更大收益才是。

2. 节食方法。那么，我们怎么节食呢？肥胖、富贵病患者可每隔 3-4 日进行 1 次（1 日）节食。我们没有必要纠缠在这些概念上，重要的是按照所学知识去行动、去实践。肥胖、富贵病患者按此节食频率，直到康复为止，甚至一生养成适当一段时间内节食的好习惯。节食的具体做法如下：24 小时内只喝水，吃生的蔬菜、水果，热量高的水果少量，不是肥胖者、超重者可以加一点薯类，此外不吃任何食物。身体虚弱者进行节食，一般 1 周 1 次即可，禁食高热量和动物性食物，其它健康食物都可以吃。

但是，切记——不要长时间节食或者断食，那样对身体的危害很大！所谓长时间节食，指的是持续几天，甚至更长时间的节食，这种节食对身心健康非常不利。

人体是由营养素建造的，也是每时每刻都在消耗和重建当中，维持生命的延续，每时每刻都需要营养供给，这样才能保证组织器官功能的最基本运转。如果，由于盲目长时间节食或者断食，身体基础营养需求得不到保障，蛋白质、碳水化合物、维生素、矿物质等营养严重缺失，而消耗和分解自身蛋白质以转换为能量，长此以往导致肌肉萎缩，主要脏器损伤和功能衰退，内分泌功能失调，免疫功能降低，产生神经系统功能紊乱、

神经性厌食症、加速衰老、易于患病等严重后果，对健康造成极大危害。一旦出现全身组织器官损害，功能减退后，正常饮食也是很难恢复的，甚至会造成永久性的伤害。长期营养缺失，会使皮肤黏膜失去光泽和防御性能，进而产生皮肤衰老、呼吸道、消化道、泌尿系感染等风险。

节食后一定要注意二次伤害！节食一段时间后恢复正常饮食时，大脑食欲中枢被抑制状态进入过度兴奋状态，激活贪吃中枢，再也控制不住食欲，暴饮暴食，又一次的伤害会加重重要脏器的负担，脂肪堆积，但难以恢复组织器官功能，也许会造成永久性危害。所以，要讲究科学节食，禁止盲目尝试。

五、晒能健康事业之——健康生活三大基石

人体是自然界最精美而复杂的生命体系。是意识、机体、物质三合为一体，完美融合使得人体达到健康的最佳状态。身、心、营养素有紧密不可分割的关系，是构成健康三要素，在这方面打好健康的基础尤为重要。大脑是产生意识活动的器官，但需要接受刺激来激活，并以此来提升相应的意识。人的本能和潜能，是不可思议的、无穷的，也是多种多样的，关键在于如何被激活和激活后的导向作用。我们的晒能健康事业，就是通过学习健康知识，接受良性刺激来激活本能和潜能，提高健康意识，正确引导自己，做好情绪的主人。当然，也要做好肉体的主人，维护好肉体的健康，利用预防疾病与延缓衰老等方法来创造健康、快乐、幸福的生活。大脑本身也是肉体，肉体产生、存活、发展、壮大的基础又是物质，物质在基因的指令下进行组合产生肉体，这也是一切生命诞生与延续的基础。这些基础化学物质叫人体必需的营养素，没有均衡营养素就谈不上健康，均衡营养素是健康的基础和前提。

我们的生活方式从何而来？大多数是从家庭里传下来的或者从周围人学习来的，家人或周围人是否拥有健康生活，其实与我们的健康有着密切关系，因为他们怎么生活，我们也怎么生活。所以，大家是否已经发现？相似生活方式的人总是被相似的健康问题和疾病所困扰，包括我们自己和身边人，还有周围人和熟悉人。但是，从现在开始我们通过科学方法，可以形成健康生活方式，以创造健康生活的基础条件。

（一）健康生活三大基石理论

如前所述，是意识、机体、物质三合为一体，完美融合使得人体达到健康的最佳状态。心、身、营养素有紧密不可分割的关系，是构成健康三要素，在这方面打好健康的基础尤为重要。人体是自然界最精美而复杂的生命体系，简言之，大脑、肉体是化学物质组成的。大脑是产生意识活动的器官，但需要接受刺激来激活，并以此来提升相应的意识。人的本能和潜能，是不可思议的、无穷的，也是多种多样的，关键在于如何被激活和激活后的导向作用。基于人们身心健康所需对这些知识的了解、掌握和实践，孟克老师提出了“健康生活三大基石”这一概念。所谓的“健康生活三大基石”：第一个基

石是晒能成套健康课程（健康知识书籍和音频、视频课程），是健康知识的良性刺激的基本方法；第二个基石是晒能保健操或保健运动，是提高健康的重要方式；第三个基石是晒能健康食品，即“特谷丝”系列健康产品，包括“特谷丝餐”（五谷杂粮素食硒餐粉）、“特谷丝富硒菌粉”和“特谷丝复合小分子活性肽”，人体保持健康或者康复的物质营养保障。孟克老师在长期的研究和实践中深刻认识到，无论对治未病还是自我调节康复而言，仅靠讲解健康知识的良性刺激是不够的，还应该配以相应身体运动和物质补充，就是在良性刺激的基础上需要配合身心合一的运动，并搭配营养做辅助，这样才能把健康基础打造得更加可靠、坚实和稳固，也就是说，让意识、机体、物质三合一处于最和谐状态，或者说身、心、营养素处于平衡统一状态，以此使人们的健康也处于的最佳状态。这也是孟克老师所提倡和实践，并取得显著实效的一种自然疗法，是当代人类健康和幸福的新境界，对此我们晒能事业拭目以待。

第三个基石是晒能健康食品是不可分割的三部曲

1、特谷丝餐：“特谷丝餐”不是保健品，而是五谷杂粮粉，是人体这座摩天大楼的建筑材料，是机体基础营养物质，自己创造健康体魄的第一部曲，是肉体三大基石之一。

2、“特谷丝富硒菌粉”产品不是药物，是食用菌精华，是增强体质的基础营养物质。自己创造健康体魄的第二部曲，是肉体三大基石之一。

3、“特谷丝复合小分子活性肽”产品不是概念，而是实实在在构成人体细胞的基础营养物质，促进年轻态，自己创造健康体魄的第三部曲，是肉体三大基石之一。

不可分割的三部曲：特谷丝餐是肉体健康的基石，富硒菌粉是增强体质的基石，特谷丝肽，是年轻态基石。

健康生活三大基石是统一的整体，同时发力才会对人的身心产生最大的功效，不仅为您打好健康生活基础，让您健康而且还为您远离痛苦提供可能和创造条件。很多人使用后重获健康和美丽，对此，我们以事实为据、以视频为证，可去观看有关视频。我们不希望看到分开健康生活三大基石后的功效减弱的结果。

（二）健康生活三大基石理论与实践的社会背景及其坎坷历程

随着生活节奏的加快，生产方式和生活方式的改变，世界上流行的事物越来越多，更新换代也越来越快，人们的追求也在不断地变化，让人目不暇接。对此自己需不需要？不知道！人活着是为了什么？好多人依然不明白。

人类社会充满了欲望，尤其现在的大多数人的快乐建立在物质满足的欲望上面，人们往往只知道每天在奔波、每天在忙碌，充斥头脑的基本上都是日益膨胀的物质享受欲望。建立在物质基础上的快乐总是暂时地、不稳定的，得到那些东西时，人就会很快乐；得不到时，人就会很失落；一旦失去，人会感到非常痛苦。这样，人们不知不觉地受到欲望的牵引，而在这种不断被欲望牵来引去的过程中，时常感受到学习工作压力过重、社会竞争激烈，特别是物质生活对人们精神和价值追求的较大冲击，人际关系的微妙复杂让人们常常陷入不安、寂寞、失落、焦虑、猜忌、恐慌、浮躁等不良情绪之中。不安和焦虑让人们忘记了自己需要什么，忘记了自己的梦想，失去了安宁。心灵的杂乱或空虚，导致一些网络迷恋、“黄赌毒”等健康问题并蔓延为严重的社会健康问题，自私自利成为百病的祸根。当前，人们的心理大多处于一种亚健康状态，就是因为在对欲望无穷无尽的追逐中，感到长期的焦虑与压抑，甚至在非常年轻的时候，就患上了恶病。

同时，现代人的生活富裕后，吃得好、吃得精，营养过剩，活动量减少，从而产生的一些非传染性的流行病，我们称之为富贵病或现代文明病。比如，肥胖、三高症、动脉粥样硬化、冠心病、脑中风、癌症等，这些疾病严重困扰着人们正常生活，有的疾病让很多家庭倾家荡产。这些富贵病的发生和发展，都同与人们不良生活习惯有着十分密切的关系，一定程度上是生活方式病。因此，其实富贵病更多地渗透和弥漫在了普通百姓甚至贫穷的社会群体中。

虽然，现代社会医学发展日新月异，但人类各种疾病又千奇百怪、层出不穷，特别是心理问题导致的各类疑难杂症造成了很多人的痛苦甚至失去生命。同时，遗憾地发现，一方面，当代人的心理对身心健康的影响与日俱增，另一方面，人们对健康的关注特别是对心灵健康的关注反而严重缺乏，造成了很多无知的身心健康问题。在了解和学习晒能健康课程之前，学员总把个人健康命运寄托于医生和医疗机构并完全依赖他们，扼杀了自身的积极性、主动性和创造性。

人生最大的财富是积极向上的心态，最大的负担是消极的心态。针对社会心态和心理健康问题，适应广大百姓对健康生活的美好追求，孟克老师多年深入调查，研究探索，反复实践，推出了成套健康课程，为人们追求健康开启了一扇崭新的大门。

孟克晒能成套健康课程推向社会以来，经历了漫长而曲折的路程，也经历了人们猜

忌、质疑到接受、赞许的过程。人类在发展过程医药的依赖日益加重，思维定式对自力更生和自我康复、自我调理的负面影响日益加重，主要是依赖日益发达的医疗技术服务。这样，主要出现了两个方面的问题：一方面，即使有经济能力支付医疗技术服务费，但好多疾病却不见好转，甚至束手无策地等待死亡的来临；另一方面，许许多多普通百姓难以承担高昂的医疗费用等问题存在。无论哪一种，对个人都是沉重的痛苦、对家庭都是负担。

孟克老师始终把广大百姓的健康视为不可推卸的神圣责任，着眼于日益繁多的疑难杂症和身心问题，着力于减轻各类患者的精神痛苦和经济负担，长年累月深入基层、深入群众、深入实际，扎实开展百姓健康讲座，为群众普及健康知识，并增强患者康复的信心，行进四季，风雨兼程，历经艰辛，孟克晒能成套健康课程终于在祖国大地上开花结果。现在，孟克晒能成套健康课程广泛受到了老百姓的中肯好评和高度信赖，这个好评和信赖饱含着不计其数患者的喜悦、感激和真诚，也蕴含着时间的检验和实践的考验，这就是人们发自内心的感动和幸福。

（三）健康生活三大基石对社会的积极贡献

我们以健康生活三大基石为着力点，讲授健康知识，普及健康生活方式，传递正能量，提供人体所需基础性营养物质的健康食品，夯实和巩固人的健康基础，取得良好社会效益。

目前，尚无一种药物能把动脉粥样硬化斑块消除，医学界认为多数动脉硬化是不可逆的。但是，通过听讲孟克晒能健康课程，改变不良生活习惯，养成良好健康生活方式，动脉粥样硬化斑块消退的实例很多，许许多多患者都获得了可以逆转的可喜效果。这些证明了动脉粥样硬化可以逆转、斑块可以消退。科技高度发达的今日，还是没有一种药物能治愈高血压，只能控制。但是，此类患者参加晒能健康课程讲座或收看、收听晒能健康课程，积极实践健康课程所学知识，通过健康生活方式，他们的高血压症得到自愈。总之，参加孟克晒能健康课程的许多患有富贵病、三高症、动脉粥样硬化斑块等患者，通过学习和实践，各种病情得到不同程度好转甚至自愈，而且获得这样好效果的人不计其数。

通过学习，人们的健康知识增长、健康意识增强、健康观念转变，深刻认识到自己才是自身健康的第一责任人，了解了预防疾病的重要性，知道了治未病，改变了不良习

惯，采用健康生活方式，不良情绪得以改善、病痛明显减轻，甚至也有自愈的显著效果。同时，听孟克晒能成套健康课程的人们提前、主动进行保养，积极提高身心健康的素质，而不是出现症状之后才应急对治、求医问药。在广大学员中，诸如肥胖、瘦弱、高血脂、高血糖、高血压、低血压、脂肪肝、心慌气短、心绞痛、心肌供血不足（冠心病）、动脉斑块、心动过速、心动过缓、脑血管意外后遗症（半身不遂偏瘫）、癫痫病、帕金森症、失眠、头疼、头晕、耳鸣、视力或听力障碍、记忆力严重减退、皮肤过敏、心理问题、抑郁症、腰腿疼、类风湿性关节炎、消化道疾病、多年胃痛、多年反酸、多年腹泻、便秘（大便干燥）、痔疮、过敏性疾病、自身免疫性疾病、慢性咽炎、咽喉疼痛、慢性支气管炎、多年咳嗽、哮喘病（尤其是过敏性哮喘）、甲状腺疾病、肝病、胆囊炎、胆结石、肾病综合症、蛋白尿、肾功能疾病（肌酐轻度增高）、尿失禁、膀胱括约肌松弛、慢性膀胱炎、尿痛、尿急、尿频、尿失禁、前列腺增生、夜间多尿状况、慢性前列腺炎、颈椎病、脊椎腰椎病、髋关节、轻度股骨头坏死、坐骨神经痛、膝关节疼痛、小腿肌肉痉挛（抽筋）、下肢水肿或者全身水肿、静脉曲张、类风湿性关节炎、痛风病、强直性脊柱炎、白塞病、多年的口腔溃疡、过敏性疾病、过敏性鼻炎、过敏性紫癜、皮肤病、牛皮癣、乳腺肿块、妇科方面问题、脱发、白发、老年斑、更年期综合症状等等多种患者的疾病得到有效缓解，甚至自愈的喜人画面处处展现、比比皆是。

在此，我们不妨以包头电视台直播现场节目为例，简要介绍一位长辈康复后的喜悦吧。（有录像可以证明，有兴趣的朋友可以看看事实录像）。她说，8年前，她每个月都输液好几天，每次都要花掉几百元钱，自己受罪，儿女也受累，家庭生活负担加重，家庭氛围也总是郁闷甚至压抑，身体和心灵上的双重压力折磨着她自己和全家人。后来她一次偶然的的机会接触、了解、学习并实践了孟克晒能成套健康课程，舍得新型投资，摆脱医疗依赖，积极投入健康，逐步形成健康生活方式，有了显著的效果。什么效果呢？学习健康课程以后的大概8年时间里，未曾感冒，没有输液，身体健康，心情愉快，减轻了生活负担，获得了幸福生活。再和大家分享一位心脏病患者康复的案例吧。她学习孟克晒能健康课程以前是个严重的心脏病患者，医院建议她置换心脏，并让她准备200万元。无论是手术本身，还是手术费用，都让人望而却步，甚至让人毛骨悚然。置换心脏的风险太高了，即使手术在理论上成功，但在实际中能否拥有正常人的生活呢？不得而知，真是个扑朔迷离的未知数，最好的结果可能也是一辈子配合吃药来维持正常生活。

同时，很可能上演一场人财两空的悲剧，因为医疗费用对普通百姓来说是个天文数字，这个数字实在太大了，百姓是不可能承受的。后来经人介绍参加孟克晒能健康讲座，学习课程，终于摆脱了这个噩梦般的绝望——她现在健康状况很好！这个也有录像，有兴趣的人可以去看一看有关她的视频。

为什么这么多人学习孟克晒能成套健康课程以后，取得如此显著的效果，获得如此喜人的受益呢？原因很简单：因为他们转变了观念和生活习惯。我们的生活方式基本上都是从自身成长的家庭环境和周围人那里学来的。他们怎么生活，我们也就怎么生活，总是没有去质疑过他们的生活方式，也没有想过他们的生活方式是否健康！与我们的健康有没有密切的关系等，更没有反省过自己的生活方式，其结果是很多人不知不觉中“温水煮青蛙”，突然发现时，已是陷入受到疾病困扰的境遇。幸运的是——接触到孟克晒能健康课程以后，按照科学健康方式生活，改变不良生活习惯，养成和实践健康生活方式，发挥自身潜能，提高身体素质，增强免疫力，也在不知不觉中夯实健康基础条件，最终获得了康复。

以蒙古人喝加盐奶茶为例，谈谈人们改变生活习惯后的显著成效。2018年7月7日，孟克老师在内蒙古自治区锡林郭勒盟锡林浩特市讲健康课，上千名听众，座无虚席。当讲到不良生活习惯的话题时，孟克老师现场进行有关习惯喝加盐奶茶的调研，请仍保持喝加盐奶茶习惯的人举手示意。结果，1000多人当中只有20多人举手，也就是说，在现场的98%以上人已改变了不良生活习惯。在现场孟克老师也听到有些改变不良生活习惯者的心声。他们说，以前不喝加盐的奶茶就会感到头痛，通过坚持改变习惯，现在反而无法喝下加盐的奶茶了，头也不痛了。这是晒能健康事业致力于改变不良生活习惯的重大成果，也是人们切实重视健康的恢宏场面，更是令人欣慰的健康讲座现场。

那么，改变常喝加盐奶茶这个不良习惯后的结果是什么呢？改掉这个习惯，就能预防50%以上的高血压，也能降低50%以上的高血压，部分人血压也会转变为正常。但也有些令人遗憾的现象，如此之多的听众以40岁以上的人群为主，40岁以下的人群极少关注或者不关注健康话题，也就是说不观看健康视频课程或者收听微信健康课程，也就无从谈起改变不良生活习惯了。还有许许多多40岁以上人们也不关注健康，不收听课程，仍然没有改变不良习惯，我们大家还得继续努力工作。

我们不知道您的年龄，但我们知道健康对您的重要意义。只要您能够关注健康、舍

得投入健康，并实践健康生活方式，就会让您体会到通过自身努力学习健康知识，收获健康的乐趣和幸福！能让年轻人更有活力，也能让老年人保持健壮，甚至花甲之年不会那么容易衰老，耄耋之年也会健健康康，快快乐乐活过百岁，这一切都不是梦，是能够通过学习健康生活方式改变生活习惯，所能实现的美好希望。在此，特意强调的是，健康生活习惯包括健康饮食、适当运动等诸多方面，还要保持良好心态。

如果——您能够学习孟克晒能健康课程，会获得意外的收获。这些意外收获不仅属于您个人，也属于您家庭和后代，也属于社会的收获。在遵循科学的基础上，用科学健康方法正确引导自己生活，通过治未病、自我调节康复等方法，从而全面提高身心健康素养，显著降低疾病发生、发展和恶化的概率，同时也能有效提高康复率，达到预防疾病并维护身心健康的目的。通过学习孟克晒能健康知识不仅有利于预防健康、保持健康，也利于优生优育，能够大大降低缺陷婴儿出生率。这样，也就避免或减轻医疗费和生活负担。这些，对于一个家庭来说是多么幸运和喜悦的事情啊！同时，您也为自己对社会的贡献感到自豪才是！因为，您和家庭的健康，为“健康中国 2030”添砖加瓦，节省了国家医疗资源，也就是说为缓解和减少社会医疗资源供需矛盾作出了自己的贡献。

（四）全面地、正确地理解健康生活三大基石的作用

目前，许多患者通过参加学习晒能健康课，积极做晒能健康操，食用“特谷丝”系列产品等受到了多方面良好的健康效果，甚至创造了许许多多生命的奇迹，这些不计其数的康复实例充分说明晒能健康课程、晒能健康操和“特谷丝”系列产品具有独特的保健、康复效果。但是，一定要明白，这套方法和产品绝不是包治百病的灵丹妙药！在此我们再一次声明：晒能健康事业所做的不是在治疗疾病，而是教给人们健康生活方式、方法，以激发人体潜能来打好个体健康基础，从而达到保健或者康复效果的辅助措施，属于自然疗法，不是在治病！对此，我们已反复强调多次了！

1. 预防与康复需要健康生活方式的一段过程，这一过程中的效果往往因人而异。
许多疾病未达到比较严重程度之前是没有任何明显征兆，特别是一些心血管疾病，这种无症状状态并不能阻挡疾病的突发情况。甚至出现严重后果。比如，突然去世的人大部分都患有心血管疾病，因为 60%的心血管疾病都没有症状，所以容易被忽视或难以提前预防，日积月累就积重难返，终有一天也许就会出现心跳骤停而去世的现象。据有关机构统计，全球每年心源性猝死的人数十分惊人，竟然高达 425 万人，其中，中国每年猝

死人数高达 54.4 万人，救活的成功率几乎为零，更令人痛心和惋惜的是这些猝死病例中年轻人占了大多数！这种猝死在日常工作生活或者睡觉休息时都会发生，不分地点和时间，猝不及防。这就是人体隐藏的未发现的疾病，然而体内疾病发生发展恶化着。如果，有相关疾病已达到比较严重程度时学习晒能健康课程并食用“特谷丝”系列产品或者选择其一，这时有也可能出现疾病发作情形。但是，不能因为少数人的疾病未能收效，而否定晒能健康事业！因为，有些人病情严重，或者刚刚开始还没有实践健康生活方式，实践不到位，人体由于存在巨大差异，在激发人体潜能过程中也存在巨大差异，有些人潜能激发较快，能够短时间内应对疾病的发作与恶化，也有些人的潜能尚未来得及激发或者未得到充分激发时却被疾病击倒。所以，绝不能由于一些个案或者少数人，个体差异而导致的不如意结果而否定晒能健康的科学理论与预防性、康复性效果！就像有很多病人，可能在去医院的路上就失去了生命，或者即使到了医院也可能不幸地听到医生说：“对不起，我们已经尽力了…”。

有些人在听晒能健康课程或食用“特谷丝”系列产品时，可能出现调理反应。随后一些不适感或某种疾病症状会消失，从而康复，获得健康身体。

关于调理反应我们将在后面的有关章节讲解，此处不赘述。

2. 当不能坚持健康生活方式、养成良好生活习惯时，疾病大有可能复发。

我们知道，在参加学习晒能健康课、做好晒能健康操、食用“特谷丝”系列产品的学员或患者们，无论是对增强体质方面，还是保健方面或者是康复方面获得的良好效果，晒能健康课程、晒能保健操和“特谷丝”系列产品起到了非常关键的作用，特别是许多患者参加晒能健康成套课程学习，勤做晒能保健操，食用“特谷丝”系列产品以后得到意想不到的奇特效果，甚至创造了很多生命的奇迹，实现了健康、快乐、幸福。但是，其中起到决定性作用的最大的“功臣”还是受益者本人，他们才是自己最好的“医生”。晒能健康只是教会了大家科学生活方式，提供了一些相应的营养均衡的产品，帮助大家实现了健康的愿望而已。广大患者自己对本身健康的高度重视和良好管理，积极改变不良的生活习惯，才得以实现康复，许多人在食用“特谷丝”系列产品过程中严格遵守规则和禁忌，坚持实践控制盐量、均衡营养、适度运动、心态平和的科学方法，得到了身心健康，无数亚健康人群转变为健康人，特别是很多“富贵病”患者得到缓解甚至康复。这就是外应必须通过内因起作用的深刻道理。在生活中采纳健康生活方式非常重要。虽

然，有些人已经学习了晒能健康课程，但并未在生活中实践，甚至有人“好了伤疤忘了疼”。比如，照常或者再行喝酒吸烟、吃咸菜或重口味饮食、作息不规律等，在这样情况下，血压怎会下降或者不高升呢？饮食方面照常或者再行超量进食或者吃很多含高油脂、高热量的食物，在这种情况下，怎么会降低血脂、血糖，怎么会减轻脂肪肝呢？怎么会体重不反弹呢？怎么能健康减脂而远离心脑血管疾病呢？脊椎、关节病患者不学着做或者不坚持做脊椎保健操，怎么会好转或者保证长久健康呢？胃反酸等胃病患者不做或不坚持做膈肌收缩保健操，胃病或者说消化系统疾病怎会好转或者不复发呢？诸如此类种种情况，无不是每个人自己的责任！如果，有人非要把这些责任与晒能健康事业扯到一起，那么，就是您还没有深入学习晒能健康课程，没有树立健康生活意识，没有严格实践健康生活方式，没有长久坚持良好生活习惯！必须明白“解铃还须系铃人，系铃定是你本身”的道理！如果想要有好的效果，就必须学以致用，将晒能健康课中学到的知识运用到生活和生命全过程。谁能实践好健康生活方式，谁就会收获；谁坚持健康生活方式长久，谁就会收获更多；谁在生活中实践健康方式差，谁就会获得的少；没有实践，就没有收获。

3. 脱离自然规律去谈一些健康长寿之话题，是一件滑稽的事情。生老病死是人世间常态，更是每个人都无法回避和违背、超越和跳跃的自然规律。我们所努力的就是让人们顺应自然规律，敬畏自然规律，遵循自然规律，而不是超越自然规律讨论健康，无视自然规律践行健康，违背自然规律传播健康。说到明确一点，我们其实在为大家揭示自然规律，提醒大家懂得自然规律，并建议大家按照自然规律生活。我们从寿命角度来讲，人类正常寿命不应该少于 100 岁，我们所言长命百岁其实就是自然寿命状态，否则是非自然死亡。科学研究结果表明，哺乳动物最高寿命相当于生长期的 5 到 7 倍，人类也是哺乳动物，生长期一般为 20 到 25 年，也就是说人类自然寿命应该是 100-175 岁，而事实上寿命超过百岁人的比重少之又少。我们认为，表面看来这都是人们不懂得养生、不重视保健等引发一些影响寿命的因素而造成的，实际上是由于人们不懂自然规律、不顺应自然规律、不敬畏自然规律导致的恶果，我们所做的便是趋利避害，获得成效。只要您学习晒能健康课程，养成科学生活方式，养成良好的生活习惯，一定有益于自己健康，有益于生养健康孩子，有益于减轻病痛，有益于延缓衰老等，为您提高生活质量提供多方面的有利条件。但是，不能说学习了健康生活方式或食用了晒能健康“特谷丝”系列

产品的人就肯定会百毒不侵、百病不得，肯定能够特别长寿、寿比南山。我们应该正确认识人体和思维的衰败，坦然接受来自自然的规律性变化，这也是大自然赐予我们的厚礼，对此我们身怀感恩，而不应该以“晒能健康”作为对抗和违背自然规律的招牌或借口，那将会贻笑大方的。

（五）夯实健康生活三大基石获益后的回馈

无私与利他精神能够消除各种欲望和不良情绪对人心、身的伤害，是心理健康的核心，是群居动物生存法则，也是我们提倡学习实践成套健康课程获益者回馈社会的重要原因。无私利他是根治心理疾病的良药，是健康快乐的源泉，也是获得健康的一大秘诀。

我们所说的回馈，其实更多的是康复以后或者得到任何收益以后主动地汇报，和大家分享接触和学习晒能健康成套课程的喜悦和收获。整个分享康复或收益的过程，是树立和强化自我信心的过程，也是接受信息交换和能量互动的过程，更是激发自身潜能而实现自愈的过程，它的原理就在于愉悦心理活动对身体的正面影响和健康的促进作用。

我们积极、正面的行为和正能量的传播，最终最大受益者将是我们自己。要知道，当人们积极思考、正向思维、传播正能量时，人体内会产生有益的化学物质和正能量，会使人心情舒畅、血流顺畅进而免疫力提升，获得身心健康。快乐和幸福自然降临，吉祥和福报会来敲门。如果，人们心存恶意，口出恶言，做出恶行时，首先要伤害自己，因为一个坏念头，会在人体内产生有害的化学物质和负能量，冲击和毁损内分泌和体内免疫系统，对自己的组织器官构成巨大的威胁和隐患，影响身心健康，甚至最终陷入疾病缠身的泥淖。同时，如果这些恶念、恶语、恶行危害到他人或社会，将会导致道德甚至法律的制裁，从而也将伤害自己，最终最大受害者又是自己。这就是人们所说的“善有善报、恶有恶报。”对此，我们应该有理性和科学的认知、认识和认可，因为是有科学依据的，也就是说“二八定律”，这个定律是群居生物生存法则。这个法则告诉我们：让他人获得或者损失 20%，相应地自己获得或者损失 80%，这是无法改变的规律，我们要有所敬畏。

说句实话，我们的晒能成套健康课程中众多患者对自己康复情况的述说是极其重要的内容。这些无数个真人、真事和生动鲜活的内容是我开展晒能健康事业的最大的底气和动力，从这里我们不仅得到信心和力量，更重要的是众多患者受到启发、信心倍增，从而勇战病魔，找回健康、快乐和幸福的新途径。

发现新大陆后告诉大家，哪儿有个新大陆，去新大陆的路怎么走？这就是美德和对社会的重大回馈；发现新事物，告知人们这个新事物的“新”为何物，在哪儿能找到这个新事物，这就是美德和对社会的重大回馈。同样道理，如果您理解和学习实践晒能成套健康课程，并有所启发、有所收获、有所感悟，那么，我们真诚希望您告诉大家这个好消息，这就是美德和回馈；分享这个美好转变，这就是美德和回馈；传播这个健康方法，这就是美德和回馈，因为同您一样遭受病痛折磨的人也在翘首企盼健康的早日来临！另外，也有很多人在预防疾病的舞台上反复寻觅自己角色的技巧。总之，分享受回馈，就是对社会的贡献。

六、健康生活三大基石之一——孟克晒能成套健康课程

世界卫生组织提出健康有四大基石，合理膳食、适度运动、心理平衡、戒烟限酒，我们在这一基础上再加了一个重要因素：激活本能潜能、唤醒自己。健康包括躯体健康和心理健康两大部分，两者密切相关，缺一不可，无法分割。日常生活中一方面应该注意合理膳食和积极锻炼，做肉体主人。另一方面更要陶冶自己的情操，开阔自己的心胸，正确引导自己，做情绪的主人。

（一）孟克晒能成套健康课程的基本原理

1. 孟克晒能成套健康课程的理论基础及其社会背景。健康生活三大基石是研究开发和普及晒能成套健康课程的理论基础，晒能成套健康课程就是基于这个理论的积极探索和实践成果。孟克晒能健康整套课程以西医和心理学理论为前提，引进中医超前概念治未病，并融入了创新概念。它是正确引导自己的健康行为的指南，以科学的自我实践为基础，阐明了如何创造健康生活的智慧选择。晒能成套健康课程的推广和传授，不是在进行医治病，只是在讲授健康知识，普及健康生活方法，传递正能量。

真正的养生包括两个方面：第一身体的健康；第二心理的健康。心理的健康包括幸福、快乐、自由。快乐又包括：自己内心的快乐和物质条件带来的快乐。真正的养生，更侧重于心灵的快乐，它来自于智慧选择，而非外物所给予。

心情快乐是最重要的，晒能成套健康课程的目的，就在于让人快乐和轻松，进而得到健康和幸福。讲座也罢，视频也罢，书本也罢，都是手段，都是方法，其目的就是让人们从中得到快乐。要知道，只要心情好，生命中很多负面的东西都会消失，很多病也会自己痊愈。比如，肝病、肾病、心脏病等都非常难治的疾病，因为这些病没有什么特效药，但是有的人却可以自愈。那么其秘诀是什么呢？是自己，积极健康的心态是真正的特效药。要知道，生命本身具备一种自我修复能力，这种能力比外来的药物更有用。药物仅仅是一种外因，药物需要通过内因——心态来发挥作用。药物可以治病，但治不了命。命是什么？命是心，就是心态、心情等。也就是说，药物可以缓解一些症状，例如给你消炎、止痛，但是如果不从改变心上入手和着力，还是会得病的。心理会影响生

理，生理也会反过来影响心理，这是一种对应的辩证关系。对于一个病人来说，开心才是真正的良药，才是健康的基础和前提。心理健康是道德健康在心理层面的具体表现，是身心健康的基础。

在这个时代，很多人都在关注身体的保健与养生，却在总是忽略心灵和精神，这是一件很遗憾的事情。众所周知，心态对个人健康长寿至关重要，这已经得到了国际公认，不得否认。人们的很多病是怎么产生的？可以说，就是不健全的心态带来的。假如一个人从内心深处感到幸福、富足，心态非常健康、非常阳光，他的生命就会焕发出强大的活力。对此，首先我们来了解心态与免疫力彼此影响、相互作用的关系。据有关研究表明，免疫细胞的数量和活性均会随心情的变化而变化，愉快、轻松、感激等正向心态会引起免疫细胞的数量增加，并增强其活性。这时，他的生命本身就能抵御很多疾病，让他变得健康。相反，很多人生活在抑郁、焦虑和紧张之中，无法纾解内心的压力，再加上不健康的生活习惯，就会失去健康。同时，心态和行为紧密相连，积极的心态导致积极的思维和行为，而积极的思维和行为又反过来强化积极的心态。人类积极的心态和助人的行为均会体内产生有益化学物质，有益激素分泌也会增高。比如，听到别人的赞美，得到一个热情拥抱，给人指路或让路，公交车上让座等，虽然都是一件件轻而易举很小的事情，人们一般不以为然。但是，如果此时检查血液会发现，体内有益化学物质、血清素、多巴胺等的含量比平时要有所增高，这说明美好心情不仅有益于心理健康也明显有利于身体健康。反之，如果听到或者看到心惊胆战事情，或者看恐怖片时，产生恐惧感，出现心跳加快、血压上升等现象。这是体内产生有害化学物质所致，对身心健康明显不利，甚至导致疾病，久而久之可能严重威胁生命。因为，主宰不了心灵，结果患上重病、遭受厄运——至少活得不好的人，实在是不计其数。那么，我们还有什么理由不关注心灵的健康呢？还有什么理由不了解心态对健康的影响呢？

2. 人类奇妙潜能的重大启示。人类是个奇妙、智慧、复杂而系统的整体，人的本能和潜能是妙不可言、深不可测，不可思议的。为我们的不断探索提供了无穷的可能性。人类的本能和潜能，可分为心灵和肉体部分，无论哪个本能和潜能都可以得到激发，因为都有着正反两个方面的基本信息。从心灵方面来看，每个人的心中都有好与坏、善与恶、爱与恨等，激活哪个方面，又怎么激活和引导，这是关键。如果用爱心、关怀、安慰、鼓励、适度表扬、奖赏、祝福、信任、欣赏、接纳等良性刺激来激活本能、潜能，

人就会朝着积极向上、有爱心、感恩、善良、和谐、孝敬、勤奋、好学、责任、宽容、文明等善的方向发展，能做好情绪和行为的主人，就会成为健康的人、正面人和正能量的人，给周围和社会带来诸多正能量，受人尊敬和欢迎。如果抱怨、指责、责怪、打骂等不良刺激来唤醒本能、潜能，人就会朝着消极灰色，懒惰、抱怨、嫉妒、猜忌、愤怒、紧张、恐惧、推诿、欺骗、自私、自利、傲慢、敌意等恶的方向发展，沦为情绪和行为的奴隶，就会成为病态人、负面人和负能量的人，给周围和社会带来诸多负能量，遭人鄙视和唾弃。总之，用正确的方法激活本能、潜能，就会产生爱的正能量，感恩的正能量，责任的正能量，这样才会有精彩人生。

恶与善，每个人的心中都存在着恶与善的本质。恶的本质来自原始生物自我保护法则和原始的自私自利行为，是相对较强本能。善的本质来自群居生物生存法则和群居动物的利他行为，是相对较弱本能。因此人类社会中存在着没有孝敬心、没有爱心、没有感恩心、没有责任心，甚至恩将仇报的人。人类社会变得很复杂，于是“害人之心不可有，防人之心不可无”这句古训广为流传。我们要采取正确的教育模式：用正确的方法激活人心善的一面，抑制恶的一面。如果善的一面被激活，人们就会在人类社会生存得安逸，成功率也高，相反激活了恶的一面，则人们在人类社会生存的恐惧，最终会以失败告终。所以我们必须有感恩之心，以感恩的心态对待生活，只有这样，一切才会变得美好。

肉体的本能、潜能同样丰富多彩，值得每个人都了解和关注。例如，印度特级瑜伽老师能使自己的心跳加快到每分钟搏动 300 次或者减慢到几乎停止，这对于一般人来说不可想象，可能会导致严重后果。但是，这个案例却从另一个角度让我们看到了人类潜在的能力，为我们点燃了探索和研究肉体潜能的科学灯塔。我们普通人也可以通过学习健康知识，接受良性刺激来激活肉体的某些本能、潜能，这一定是可行的，而且是有效的。总之，要相信自己，大自然赋予我们本能、潜能，通过正确方向、科学方法、适度开发、合理利用，对自身人体潜能进行开发，会让我们的生活更加健康，得到不可想象的裨益。

3. 良性刺激是健康的一把密钥。目前，很多人的心不属于自己，心被社会上的某些事物绑架了，每个人都变成了风中的树叶。社会流行什么，我们的心就会被它带走。所以，我们的心总是浮躁、焦虑、痛苦，从而导致了很疾病。而这种焦虑、热闹又让心

更加痛苦，更加抑郁，这是一种恶性循环。各种各样的欲望，让我们的心不再属于自己。我们知道，任何领域、任何学科都离不开“心”的问题，包括养生、健康、饮食、教育等，都是为解决人的心灵问题应运而生的，我们的晒能健康事业亦如此。如果，我们能正确的方式方法开发和激发人的潜能，将会取得意外的美妙效果，这就是我们的多年研究的一大发现和实践的的重大成果。这个密钥就是从对大脑的另行刺激也就是心性入手，一步一步揭开健康的秘密。我们已经了解了心理因素对健康的重要影响，也理解了良性刺激对心情和身体的积极作用，说到底，我们想要健康，那么必须注重外界的良性刺激，这就是我们晒能健康课程的理论基础。在某种意义上说，获得健康就是让自己首先拥有一种智慧的选择，因为没有智慧，就没法解决心灵上的折磨和生理上的疼痛。当然，这里说的智慧，就是让自己的心属于自己的一种智慧，在这个智慧的指引下在脑子里建立健康中枢，充分发挥潜意识的巨大作用。

人的意识是由两部分组成：一部分是人类觉察到的思维活动，称为显意识；一部分是人没有觉察的，不自觉的思维活动，称为潜意识，潜意识是相对于“显意识”的一种思想。潜意识主要是人在社会实践中长期形成的习惯成自然的反映形式，是后天学习和社会实践得来的，我们常说熟能生巧，习惯成自然。经反复的学习实践形成思维定势，对相应的刺激便可不假思索地直接反应。社会学讲的人的社会化过程是由同化到内化。同化是接受外界的刺激，内化是把刺激变成自己思想的组成部分。这就是潜移默化。经过这个过程便会形成稳定的行为方式，成为习惯，进而影响人的健康。这就是行为经过多次、反复刺激输入潜意识之后，成为我们的思想行为，因此良性刺激对健康影响的秘密所在。

4. 心理健康的前提条件。我们追求健康，首先要明白事理，通过良性刺激养成良好习惯，做好身体的主人，获得身体健康；更要通过学习做好自己心灵的主人，让心属于自己，获得心理健康，心理健康是身体健康的基础和前提，不可忽略的重要健康内容。那么，心理健康的前提条件有哪些呢？对此，孟克老师经多年研究并总结出以下几个方面：

(1) 脑海里建立心理健康中枢。通过学习健康生活方式，脑海里建立心理健康中枢，以此正确引导自己，奠定心身健康的基础。

(2) 遵循群居生物的生存法则。要把群体利益放在第一，把个体利益放在第二，

不能以自我为中心、按照这个原则把人际关系处理好才能生存得更好，远离心理烦恼。

(3) 必须注重个人的品格修养。成为道德高尚的人，并以高尚的道德正确引导自己的行为，也成为行为端正的人，正确面对所有的事情，合理解决问题，决不能破坏道德准则。

(4) 努力成为制造正能量、传播正能量的人。我们要建立健康中枢、遵守生物法则，增强品德修养转变为内部正能量和外在正能量，成为真正有正能量的人，学会讲正能量的话，做正能量事，制造正能量、传递正能量、分享正能量，就让我们从最简单的方式——微笑开始吧。

(5) 始终坚持做些日常的善事。爱是心灵深处涌出的泉，爱从他人的心中获取！人人都需要爱，爱只能从他处获取，这是人类进化的精髓，无法改变的生物法则。如果人只爱自己，那不是爱，是自私，违背了生物法则。只有爱他人时，我们体内产生有益的化学物质，才能感受到爱，得到爱，拥有幸福。所以爱他人就是爱自己，帮助他人也是在帮助自己。当我们的行为给他人带去幸福，对社会作出贡献时，就能真正感受到幸福和自我价值的实现。你付出和分享的越多，得到的爱也越多，你会解决更多的人类社会问题，从而产生成功的人生。

我们通过良性刺激获得心理健康的目的在于，在这个前提下，人体走向健康就具有了巨大可能性，而且这个接受刺激过程的效果必须提前到达于疾病恶化之前或者这一效果胜于疾病的后果。为了让大家明白这一点，这里还不得不再次简单讲解疾病萌芽、产生、发展和恶化的过程及其被防控的机理。

5. 自我调节康复与疾病的赛跑和博弈。其实，很多疾病早就在我们体内萌芽、蔓延并不断地发生、发展、恶化着，这个过程比较漫长。比如，动脉粥样硬化，也许2岁时就已经开始，但对于大多数人来说直至40-50岁才会出现症状，发现疾病，或者疾病发作。动脉硬化狭窄、栓塞、血管破裂等，甚至经过更长时间的积累后才发病。所以，一旦我们掌握了晒能健康成套方法，能起到预防疾病的效果，有效防止疾病发生、发展、恶化，其要害在于治未病。当然，我们的孟克晒能健康课程、健康操和健康食品也有康复的效果，而康复的关键在于“自我调节”。

为什么我们反复强调，“自我调节康复”呢？因为，当今社会虽然医学高速发展，但药物不能治愈的疾病却有增无减甚至日益增多，如肥胖、脂肪肝、三高症、动脉硬化、

慢性病等。诸如此类的慢性疾病，目前来说只能控制，我们不得不对迅速发展的医学进行反思，也无法盲目乐观。所以，“要靠自己才能康复”已被孟克老师多年实践中得到印证，并在更大范围内逐渐得到广泛共识，并以生活方式的改变和行为习惯的改善来达到自我调节康复的目的。

我们的生活方式从何而来？大多数是从家庭里传下来的或者从周围人学习来的，家人或周围人是否拥有健康生活，其实与我们的健康有着密切关系，因为他们怎么生活，我们也怎么生活。所以，大家是否已经发现？相似生活方式的人总是被相似的疾病所困扰，包括我们自己和身边人，还有周围人和熟悉人。但是，从现在开始我们通过科学方法，可以形成健康生活方式，以创造健康生活的基础条件。

我们从现在开始通过学习健康知识，养成健康生活方式，积极付诸实践，创造健康、享受健康，结果会大不一样，就可以预防疾病或大幅降低患病率和死亡率，进而实现延长寿命，延年益寿，可能将您的寿命延长 10 年、20 年甚至 30 年或更长，这需要个人的选择和立即行动。如果出现身心不良症状，但未诊断出疾病，对此，务必引起足够的重视，及时提倡和践行健康生活方式，积极采取自然疗法、非药物治疗等措施，这些都是自我调节康复非常好的举措和手段。在疾病早期（发生期），早发现、早诊断、早治疗是非常明智的选择，更是一个现代人所具备的重要标准。如果，人们早些时候接触晒能健康、了解晒能健康，并掌握和实践健康生活方式，就能够控制或者逆转疾病的发生、发展、恶化。维护健康其实非常简单，按照我们教您的方法，您就能够实现梦想。

实现这个梦想的重要途径，就是学习和实践晒能健康课程内容。晒能健康成套课程是孟克老师经过多年的潜心研究和开发出一整套健康公益课程，也是一种自然疗法，通过这种非药物治疗，可让健康的人更健康，让亚健康的人通过自我调节获得康复，更为有病痛的人远离病痛提供了可能和创造了条件。

（二）孟克晒能成套健康课程的现实意义

孟克晒能成套健康课程作为健康生活三大基石之首，对人的身心健康发挥重要作用，只要关注和参与学习，必将给您和您的家庭带来健康、快乐与幸福。在现实生活中，已有成千上万的人通过参加晒能健康课程或者收看晒能健康课程视频或者收听晒能健康课程音频，接受良性刺激、正能量和健康生活知识，使心灵得到一次次洗礼，以正确的理念、思维和积极的心态引导自己的行为，不断唤醒个人潜能和智慧，做好情绪的主人，

重塑了健康的身心，获得健康的身心和幸福的生活。如果，您想远离身心痛苦并健康长寿，那么需要学习健康知识，改变不良习惯，实践健康生活方式，这是您智慧的选择，也是应该有的原本自然生活方式。当然，我们赞同和支持您选择任何科学的健康生活方式，同时，我们也在此真诚建议您，如果不了解晒能健康事业，请您为了自己和家人的健康不妨以不同的方式和渠道去了解一下，我们深信——您不会失望！对此，我们也真诚地欢迎您学习我们系统化的视频和音频课程，也可以收看或者收听不计其数的康复者自述视频或音频，那里有他们比较详细的个人信息和康复情况，如有疑问，可询问核实。

1. 了解孟克晒能成套健康课程，其实就是学习健康知识的过程。晒能健康课程梳理和汇总了孟克老师多年来积累的健康知识精华（书籍和课程），涵盖了从备孕父母健康→孕育健康胚胎→生育健康宝宝→健康成长→健康长寿的一系列健康知识，具有独特的可读性、趣味性和实用性。如果您智慧地选择了人生，注重自身健康，不要吝啬您宝贵的时间，一定要去了解一下晒能健康成套课程，因为我们知道：比时间更宝贵的是健康，如果失去健康，时间只能成为人生的累赘和负担，而不是希望和乐园。您了解健康知识，不仅会拥有健康体魄，而且会焕发美丽气息，即便不幸已患病，通过实践您学到的知识也会得以康复——实践是检验真理的唯一标准。

2. 了解晒能成套健康课程，其实就是重塑自我心灵的过程。目前，亚健康的人有很多，占了人口总数的绝大多数！可以说，当今社会关注心灵问题的人太少——太少了，以至于不健康、甚至患病者与日俱增。如前所述，心灵所带来的负面影响日渐蚕食和摧毁着人们的健康，由于心灵问题导致的各种疾病愈演愈烈，已经严重影响着人们生存质量、生活质量和生命质量，比如，失眠、因病忌口等各种困扰折磨着人们的身心。即使这样，很多人还是没有办法自主心灵，让自己坚持做些该做的有利于健康的事情。通过了解和学习孟克晒能健康成套课程，了解和掌握一些心理学常识，并运用到日常生活里，重塑心灵、净化心灵、自主心灵，克服懒惰和消极心态，树立健康意识，脑海里建立心灵健康中枢，正确引导自己，让心灵成长和强大去消解焦虑痛苦的心情，让自己积极地改善生命状态，使得家庭内部更加和睦，人际关系更加和谐，助您迈向成功。

3. 了解孟克晒能成套健康课程，其实就是接受良性刺激的过程。经过前面的讲解和分析，我们已得知良性刺激是健康的一把密钥，建立健康中枢，正确引导自己。但是，很多人对听课康复感到不解甚至持反对态度，对这种惯性思维的做法我们表示理解，必

定了解健康新知识的人极少，否则不会有如此庞大数量的亚健康者分散于社会每一个角落。我们要知道，了解和学习晒能成套健康课程的过程中始终在接受外来刺激，这些良性刺激都是在人们无意中实现的。无意中接受这些良性刺激的前提是什么呢？听健康课程音频或看健康课程视频，不听、不看健康课程就不能和外来的信息波、思维波、感情波产生共振，人也就接受不到良性刺激，也就是建立不了健康中枢。从我们多年的经验来看，通过长期聆听或者观看我们的视频课程，接受良性刺激而病情好转甚至康复者比比皆是，不胜枚举，这就是接受良性刺激以后，正确引导自己，带给人们的带来的健康、快乐和幸福。

4. 了解孟克晒能成套健康课程，其实就是激发自我潜力的过程。我们了解和学晒能成套健康课程本身不是目的，更深层次的意义在于通过学习成套健康课程，让人们接受良性刺激，激发自我本能潜能。从形式上看，这些良性刺激无非是通过视觉或听觉，或者一并通过视觉和听觉反复接受良性刺激实现的。其实，这个形式背后蕴含着生物波、思维波和感情波的互动，并通过不断巩固的健康中枢的指令作用，促进体内产生有益化学物质和正能量，激发人的本能和潜力，发挥健康效应。这个潜力的激发借助良性刺激，良性刺激以正面的实例为主，那些疾病缠身的患者康复后的喜悦和声泪俱下的鲜活场面给人以心灵的震撼，是良性刺激。前面 3 个方面的过程归根结底就是达到激发潜力的目的而已，这是个递进的关系。

（三）学习孟克晒能成套健康课程主要途径

既然晒能健康成套健康课程如此之好，那么，我们通过哪些途径能学习呢？其实，学习成套健康课程的主要途径就是它的主要形式，我们了解主要有哪些形式便可了解有哪些途径了。晒能成套健康课程是孟克老师多年呕心沥血研究、探索、实践、验证的健康智慧的结果，也是他为国家和社会发展不懈努力的成果，更是为人类健康事业不断进步而探索的无私奉献。根据传播需要、受众特点、场地情况、便利条件、科技手段等因素，晒能成套课程主要有以语言、文字、图片、视频、音频这五种传播方式进行，具体来讲有以下几个形式。

1. 健康讲座。健康讲座是语言传播方式，当然在讲座中也有文字、图片的使用现象。这是孟克老师传播健康知识的第一种方式，正是这个深入基层、深入群众、深入实际的方式让他和广大百姓特别是各种患者近距离接触，面对面地交流，深切地了解和体会患

者的心身情况，给予无微不至的关怀和亲人般的体贴，用真情为百姓送去健康知识，凭坚韧帮患者树立康复信心，以执着对听众传达健康使命，不负岁月为民众，跋涉遐迩守初心。孟克老师不忘初心、牢记使命，多年以来坚持为广大百姓免费开展健康讲座，切实减轻了基层群众的医疗负担，为国家健康扶贫事业作出了自己应有的贡献，对“两不愁三保障”的责任担当和倾力支持！要知道，“一人得大病，全家受拖累。”健康对于每个人、每个家庭都极其重要，尤其是对贫困户而言，疾病直接影响着他们脱贫的步伐。如果您能为自己的健康和生命，为家庭的快乐和幸福腾出宝贵时间，参加孟克晒能健康现场培训，那将是您明智的选择，也是责任的体现。

2. 健康书籍。这是一种文字和图片传播方式。目前，孟克老师已出版了《健康新世界》，这些书是他系统化学习医学以及从医以来近 40 年的丰富经验的积累和研究探索的成果，知识广博、内容丰富，使用价值很高，充满着正能量。书出版以来广泛受到欢迎，甚至有的盟市、旗县作为惠民项目，统一购买，免费发放给广大农牧民。如果您能够静下心来读一读这些书就等于以最短的时间换取最大的收益，可用较短的时间将孟克老师用 40 年的心血铸就的所有健康知识变为自己的思维、自己的资本、自己的武器。读书改变命运，文化照亮人生。这些健康知识不仅让您享受快乐读书中得到知识和健康，也会使你的生活变得快乐幸福，这才是健康书籍背后的真正意义。

3. 健康视频。紧跟时代科技发展步伐，晒能健康事业将健康知识普及使命与科技传播手段紧密结合，为了给广大健康爱好者提供更加直观可靠的原始资料，以利于让大家通过视觉接受良性刺激，建立健康中枢，以激发自身本能潜能，同时为了能够保留完整的康复证据链，我们多年已经制作了一系列健康视频。目前，视频播放器是健康视频传播的主要形式。既包括健康讲座，也包括康复者陈述亲身经历；既有电视台访谈节目，也有患者回访视频；既有健康生活饮食常识，也有保健运动示范视频等等。总之，健康视频成为重要健康课程形式，在广大消费者群体里深受喜爱，也为他们带来了健康和希望。下一步要通过抖音、快手等方式，以直播形式传播健康生活常识。

4. 健康音频。利用现代科技媒介通过人们听觉器官将健康课程内容声波传递至大脑枢纽，让对方接受良性刺激，建立健康中枢，达到自我调理和康复的效果，这是晒能健康事业适应时代发展的一大特色，也是满足更广泛消费者需求。音频的优点在于，由于人们只动用听觉一个器官，可以解放其他器官来完成其他事项。同时，也存在耐疲劳时

间等特性，比较适合每天腾不出时间专门参加健康讲座或者观看健康视频的群体，特别是对有视觉障碍者们来说，音频的极端重要性就不言而喻了。

5. 推送微信。这个方式其实是讲座、书籍、视频和音频的综合方式，也就是说健康讲座、书籍内容均可转变为视频或音频形式，通过微信通道广泛传播于消费者群体中。我们创办这个学习健康知识平台，通过这一平台大家不仅学到健康常识，而且还能接受良性刺激，建立健康中枢，产生正能量，收获正能量，传递正能量，分享正能量，从而对激活本能和潜能等都有帮助。孟克老的微信公众号：“健康使者孟克”（蒙古语版）、“孟克老师健康+”（汉语版），您的健康网址：www.shaineng.cn。我们组建的团队基本上也是以微信群的形式在开展和推广。有意想了解和接触的朋友们也可以加入当地微信群，及时能够收听到孟克老师健康丰富的课程内容，也能掌握健康事业动态和开展情况。

如前所述书与视频、音频课程涵盖了健康生活的基础知识，是个人创造自身健康的三大基石之一，是第一基石。书、视频、音频和微信课程内容都是正能量的，从中可收获大量的健康知识，更能接受良性刺激，从而唤醒自己的本能和潜能。但是，这些不同方式对人的刺激强度却有所不同。俗话说：“百闻不如一见”，就是说，眼睛看到的是具体的事物，亲眼所见的事物总比耳朵所听到的印象更加深刻。因为，眼睛在大脑皮层感觉中枢的投影区比耳朵的投影区大得多，据科学实验显示，通过视觉器官接受的刺激强度比通过听觉器官接受的刺激强度要超出二十五倍之多。所以，可以说观看视频课程内容是获取良性刺激的最佳途径，阅读健康书籍是获取知识的最佳途径。

孟克老师亲自录制了 1000 多部健康方面的视频，其中健康生活方式课程共计 300 多部；“身心器官保健操”视频课程有 21 部；“健康饮食”视频课程共计 30 多部；除此之外“互动学习，分享正能量”视频课程（自我调节康复者分享课程）高达 1000 多部每部 30-45 分钟；“身心放松疗法”音频课程 16 部，共 800 小时以上。还有“音频课程”1600 多部等。

（四）孟克晒能成套健康课程的主要内容

孟克晒能成套健康课程的内容是以西医医学和心理学为基础，引进中医“治未病”概念和理念，同时融入孟克老师许多创新观念，运用新技术、新方法、新模式，普及健康知识、泽惠百姓民生，在 20 多年的实践中不断丰富内容、完善内容，日臻成熟。晒能健康书籍和音视频等成套课程，不仅是您身心健康的良师益友，为您健康、快乐答疑

解惑，也是一部比较全面的健康知识科普内容。

1. 健康生活方式课程（可参加健康讲座现场或可观看视频或可收听音频）。健康生活方式课程中孟克老师以通俗易懂的语言和科学严谨的方法详细解说人们需要的健康知识。课程内容既包含日常的洗脸、刷牙、护肤、洗菜、做饭、吃喝、休息、运动、心态等，又涵盖三代健康、优生优育、心身健康、康复、长寿、死亡等，也涉及教育、德行、责任、反思、人类进化、科学、环保、身心健康的正能量、治未病、自我调节康复方法等一系列理念、观点、思想和知识，涉及人生各方面的内容，可以说包罗万象，精彩纷呈。当然，欣赏彩虹需要人们必须自己首先拥有眺望的心灵、明亮的眼睛和抬头的机会。

2. 健康饮食课程（可参加健康讲座现场或可观看视频或可收听音频）。孟克老师对人体所需营养及如何科学健康饮食进行阐释，并对特谷丝餐、特谷丝富硒菌粉、特谷丝复合小分子活性肽食用方法以及效果等方面予以深入浅出地说明。

3. 现场互动与分享正能量课程（可参加健康讲座现场或可观看视频或可收听音频）。互动分享课程是孟克晒能健康成套课程的重要组成部分，是广大患者朋友通过学习实践晒能健康课程获益后的真实情况录像和录音课程，这种课程在晒能健康成套课程中占有很大比例。在这互动分享课程里受益者、康复者如实告诉大家自己的姓名、年龄、职业、病情等基本信息，诉说和讲解了学习和实践晒能健康课程内容，积极做晒能保健操，食用晒能健康产品——“特谷丝”系列产品，改变原有不良生活方式以后的认识、体会和多方面的收益。分享者本人通过报告强化进一步强化潜意识里的健康储备，增强自身正能量，传播正能量，以获得更大收益。其他人观看者或者收听者，可通过图像或声波传递树立和加强自身健康意识，加深有关健康记忆，牢固健康中枢，刺激健康潜意识，并经良性刺激使得体内产生有益的化学物质和正能量，改善心态，提高免疫力，促进身心健康，达到不得病或者少患病或者康复的效果。听音频课程、看视频课程或来到现场听课的效果会不一样，产生的有益化学物质的多少也不一样。因为，通过音频的听觉刺激、借助图像的视觉刺激和面对面的讲座综合刺激等强度不一样，我们分享现场叫正能量中心，这里的良性刺激和正能量是最强的，也是产生有益化学物质最多的处所，尤为重要！在这样的处所和大家分享健康，正能量中心的正能量将会聚焦到分享人——汇报人身上，他成为正能量中心的核心，也就是我们通常所说的“重中之重”，肯定会获得更大收益，

是对自己负责。当然，这行为也是对他人负责，这是更值得肯定的事情。这种传播正能量的做法有益于更多百姓，有助于向世界人民传递健康正能量。传递正能量，分享美好，惠及他人，不仅对自己身心健康有益，对他人也是一种良性刺激。而这种良性刺激会在体内产生有益化学物质，正能量，双方都受益。这真的是在行善造福，回馈社会。

在此严正声明：互动分享课程内容绝无虚假，所有分享人员基本信息和康复情况全部属实，分享嘉宾也均承诺自己所述情况属实。在此，我们也以晒能健康事业的信誉和名誉做担保，如有不实之处，愿意承担一切后果！

4. 孟克晒能健康操课程（可观看视频）。孟克老师就晒能健康操进行分门别类讲解，重点从健康操的积极作用、做操的动作要点以及做操成效等方面予以说明和阐释，并亲自做出健康操示范动作。

一提到运动或锻炼时，大部分人首先想到的是去户外运动，或者去健身房锻炼，很少有人会在家里运动或锻炼。还考虑到一部分人不方便出门，或者不方便行动。为了大家方便和配合行动不便的人群在家中锻炼，我编制了一套身心器官保健操，既可以站着，也可以坐着，甚至还可以躺着来进行，是一种在娱乐中得到健康的体能锻炼，它不受时间和天气的影响，也避免了吸入太多的空气污染物等，好处非常多。

我认为每一个人都有必要做身心器官保健操。这一套身心器官保健操，关键在于将大脑思考、心灵感应、身体运动相融合。用意念引导身心器官，以身、心、组织器官三合一为原则。从头到脚让全身每一个组织器官都运动起来，使神经系统与组织器官相互融合、相互配搭、互相协作。这样，就会促进血液循环、淋巴液回流、物质代谢，增强免疫力、抵抗力，提高自愈系统，完善修复、再生等功能。使各个组织器官运转良好、活泼、健康，达到身心健康的目的，最终创造健康、快乐、幸福的美好生活。

我们平常做的体育锻炼，只是部分组织器官得到了锻炼，还有另外一部分组织器官没有得到很好的锻炼。但身心器官保健操却不同，它几乎能使全身的每一个组织器官都参与起来，是一个比较完整的锻炼方式。如果某一个器官患有疾病，就要强化做该器官健康保健操，对预防疾病，康复会有很大的帮助。

5. 身心放松疗法课程（可看视频或收听音频）。孟克晒能健康的身心放松疗法课程是通过舒缓的声音引导人们放松全身肌肉，同时放松心情，以此方法引导自己进入身心放松安逸的状态，最终起到保健和康复的作用。首先，集中注意力，排除杂念，放松肌

肉，通过身心的放松让显意识活动逐渐放缓，促使大脑得到充分休息，身体得到有效休养，身体及其细胞得以再生、修复、完善，使人们学会会有意识地控制自身的心理生理活动，以达到降低机体的唤醒水平，增强适应能力，以达到身心得到休息，调整那些因紧张所造成的紊乱了的心理生理功能，各个组织器官进入最佳工作状态，个人自愈系统运转稳定和谐，发挥强大的功效。这时，大脑充分休息，中枢神经系统指令非常温和，大脑与组织器官运转协调，组织细胞新陈代谢良好，各种系统功能改善，内分泌最稳定，免疫力和自愈能力旺盛，产生有益化学物质、正能量，排除负能量，使得身心进入舒适、平和、宁静、安详、自在状态。通过神经、内分泌系统的调节，免疫力增强，影响机体各系统的功能，进而起到防治疾病的作用，不仅对一般的精神紧张、焦虑等有显著疗效，而且也适用于各种心身不适和疾病。在放松状态下可出现血压下降、心率减慢、心脏本身供血充足，得到休息和修复，全身肌肉张力下降，并有四肢温暖、头脑清醒、心情轻松愉快和全身舒适的感觉，还可以改变人的某些个性特征，起到陶冶情操的作用。可以说，学习身心放松疗法课程不仅在学习和掌握一门“医术”，而且是在熏陶一门高超的“艺术”，这个艺术让您更好地把握、主导和演绎自己的身心健康。只要您感兴趣并用心去学，肯定能够掌握和获益，让您的身心“得益双欣”，也会让您的人生“德艺双馨”。

截至目前，孟克老师已录制了 16 个音频放松疗法课程，为广大百姓提供身心放松疗。

放松身心是要经过很多次重复才能做到。人的生理反应包含“神经系统”与“躯体系统”两部分。它们相互影响，因此通过神经系统发出指令让躯体放松，躯体放松后并反馈信息，经过这样多次良性循环后，神经系统也得到放松。简而言之，意识指令下可以把“随意肌肉”放松，随着全身肌肉的放松、神经系统自己也放松下来，生成一种良性循环，出现连锁反应，从而全身组织器官也得到放松，就这样把身心带入放松状态。

身心放松疗法有很多课程，你可以自由选择，也可以从头听到尾，对你的身心健康会有很大的帮助。身心放松疗法不但无任何副作用，还具有身、心兼治的效应，也是打牢身心健康的基础之一，让健康的人更健康，让亚健康的人通过自我调节获得康复，尤其是为病痛折磨的人，远离病痛提供了可能和创造了条件。

截至目前，孟克老师已录制了 16 个音频放松疗法课程。如果用心去学，每个人都能掌握。课程可以有效地缓解身心压力，可以提高工作效率，同时增强心理素质，增加

自信心，集中精力，提高记忆力，开发潜意识，并且还可以在多方面起到指导作用，比如促进学习成绩、增强减肥信心、摆脱疾病困扰、戒掉烟瘾酒瘾、自我调节康复、保障优生优育等。具体放松疗法课程内容目录如下：

- 01) 学习放松疗法的目的、方法与简介
- 02) 制造正能量之一：让身心放松（可在中午休息时听）
- 03) 制造正能量之二：自我调节康复方法
- 04) 失眠疗法
- 05) 青少年宁静时间之第一部分（可在中午、晚间休息时听）
- 06) 青少年宁静时间之第二部分（可在课间休息时听）
- 07) 如何完成人生目标
- 08) 家庭和睦，夫妻恩爱
- 09) 戒酒疗法
- 10) 戒烟疗法
- 11) 减肥疗法
- 12) 自我美容，延缓衰老
- 13) 孕育健康、聪明的宝宝
- 14) 感恩生活
- 15) 短时间内放松、休息，接受正能量（15分钟放松休息）
- 16) 健康生活方式课程中的身心放松疗法部分之基本概念

倾听身心放松疗法 30 分钟以上时，身心就会充分的休息。特别对于那些工作繁重的人来说，可以在短时间内能得到充分缓解，对于病人来说也是一种辅助治疗。你很自然地就能进入身心最佳状态，大脑中枢发出健康温和的指令，既能让心态平和，也能让体内组织器官功能正常运作，对调理、调节、完善、维护、修复、再生、康复等都起到了一定的益处。

听放松疗法课程时，最好安排在没有外界干扰的环境下，也可在休息时听。最好关闭手机、电视机，让自己很轻松地坐着或躺着，把身体调整到最舒服的姿势。杜绝在工作环境听，禁止在开车时听。听课时请将眼睛闭上，集中注意力，用心听。这样，会让你

学得更牢固，也能更好地掌握健康知识。当接收到良性刺激时，你的身心会更加健康。做身心放松疗法期间你要尽量让身体放松，甚至可以睡觉。身心放松疗法课程会让你身心放松、头脑清晰、思维敏捷，精力充沛，还能制造正能量、排除负能量。放松疗法会让你健康常伴，快乐相随。

需要注意的是，放松疗法课程是音频，可方便在休息或者睡眠时听。睡觉前打开，睡醒后再关闭也可以，睡觉时听不会影响你和他人的休息，反而有良好作用，尤其是失眠者。但也要注意，音量需要调到特别低，如有失眠者听放松疗法课程效果不佳的时候，也可以听健康生活方式课程，其他任何一个课程都可以。

如果想了解身心放松疗法的基本概念，就一定要听最后一节课，第 16 节课，这个课程是每个人必须听的课程，但不需要每次都重复听。为了避免打扰您的休息，我特意将这节课安排在了最后一节，请大家一定要抽时间听一听。第 13 节课是孕育健康聪明的宝宝的课程，希望即将成为父母的人，至少要在受精前 6 个月开始听，为了健康的下一代履行自己的职责。总之，听完每一个课程，您都会有收获。

（五）学习实践孟克晒能成套健康课程的几点建议与注意事项

1. 学习孟克晒能成套健康课程的几点建议。要知道，学习晒能成套健康课程是一件快乐的事情、幸福的事情，可以随时随地学习，居家自学也是个不错的选择。对此，我们向您真诚建议如下：

（1）每天看几页《健康新世界》了解和掌握有关健康知识，强化健康意识，增加健康知识，对自己进行良性刺激，建立健康中枢。

（2）通过手机语音播放、视频播放器等软件每天能观看晒能健康课程有关内容，强化视觉刺激，增强健康中枢。

（3）每天坚持做针对自己保健或康复需要的晒能健康操，最好做 30 分钟以上有氧运动，建立健康的基础，尤其是肥胖、富贵病、慢性咽炎、肺脏和心脏疾病、反胃、腰酸背痛、盆腔疾病、股骨头疾病、关节病、肌肉酸痛、行动不便者等多种疾病的人们按照视频中孟克老师示范动作模仿做保健操，坐着或者躺着也可以做，完成得越好对您越有帮助。

（4）每天晚上睡前收听晒能健康身心放松疗法课程或者收听音频课程，睡觉前打开，睡醒后再关闭也可以，有助于改善睡眠，促进健康，享受幸福。

(5) 养成学习和锻炼的良好习惯。经科学研究发现，人类的每个观念、言语、行动等行为重复 7 天就可以转变为初步习惯，坚持重复 21 天以上就成为习惯，继续坚持重复 90 天以上就成为稳定的习惯。改变不良的生活习惯，养成一个好的生活习惯会终身受益。

2. 学习实践孟克晒能成套健康课程的注意事项：

(1) **必须学以致用。**坚持即知即行，在正确思想观念指导下，树立正确思维模式并正确引导自己的行为，在正确的方向上发现机遇，在正确的时间、正确的地点，以正确的方式抓住机会，争做一个幸运者。要知道，有些疾病是无法单纯依靠药物或手术能治愈，而是改变不良生活习惯和生活方式才是控制疾病最有效的手段。因此，我们要学会治未病，通过反复多次良性刺激，把好的正确的观念持续训练和强化，并储存到潜意识，在脑海里建立起健康中枢和正确的观念，以健康中枢替代或消解原有不健康的中枢。在此基础上，要下大气力纠正自己不良生活习惯，以好的习惯代替不良习惯，不断重复健康有益的言语和行为，坚持 21 天以上，基本就会形成一种良好的新习惯，再坚持和重复 90 天将会形成稳定的习惯。其实，预防疾病非常简单，只需您行动起来。学习健康课程人的收益，说白了就是改变不良生活习惯以后的必然结果。所以，必须坚持学以致用，把学到的理念、理论、知识运用到实际生活中，践行健康生活方式。

(2) **必须舍得投入。**学习实践孟克晒能成套健康课程最需要投入的是时间，时间的投入就是对自身生命的眷顾，时间的投入就是对个人健康的守候，时间的投入就是对幸福生活的铺路。如果您吝啬到极致，对自己极其宝贵的健康连时间都舍不得投入，那么您接触和了解或学习晒能健康几乎没有意义！今天没有时间预防疾病的人，明天肯定付出更多的时间和身心的痛苦，诊治不期而至的各种疾病。所谓的智慧的选择，其实就是为健康投入时间的态度是或早或晚、或长或短而已。同时，适当为健康投资可以让您免受疾病折磨和财富的损耗。为健康舍得投资一些不多的钱财，购买一些晒能成套的健康课程和所需的简单设备，比如，声音储存和播放器、视频播放器等，相信您对健康的投资永远是有最大利息的投资。

(3) **必须坚持科学。**相信科学，即选择了健康；依赖迷信，可掉进陷阱。坚持科学态度是人们获得健康的重要前提，更是晒能健康事业的非常重要的原则，也是晒能健康事业取得如此喜人成就的秘诀。如果，谁不信科学而深陷迷信泥淖，肯定会被各种疾

病的泥水所淹没。每个人都是自己健康的第一责任人，要关注、关心、关爱自己的健康，深刻认识蒙昧和无知对健康的巨大危害，不能轻易听信非科学说法、非专业人士的疾病预防知识传播或者身体保健方面建议，以避免个人的独立性、自主性受到负面的影响。

(4) 必须注重就医。反复强调，我们不是在诊病、治病，只是在尊重和遵循生命规律的基础上，以科学健康的方法打好健康基础，得到一些比较可观的疗效。我们反对以参加晒能健康替代正常的、必要的诊治！如果，您已患有疾病，必须立即去正规医院诊治，不能擅自随使用药，也不要滥用药物，更不能以学习健康课程为借口拒绝医药和诊治。同时，我们绝不会歧视在医院诊治得不到好疗效或者在治疗的每一位患者，而是真诚地欢迎每一位来参加晒能健康课程的学习，我们会负责任地教您掌握自身健康的科学方法，让您自己调动自身潜能靠自己的智慧、靠自己的双手和行动创造自身健康，扭转病情甚至痊愈！对此，我们真诚而热烈地祝福他们早日康复！

(5) 注意事项：因我们的内存卡进行了加密，所以无法在电脑上播放，如进行复制将会自动格式化所有课程内容。所以只能在手机、视频机、电视机上播放。

(6) 我们的产品必须从各个地区的晒能人那里购买，全国统一价格。如果有从非晒能人、非指定地方购买的盗版复制卡，会出现课程内容不足，排序混乱，质量不保障等等情况，会影响您的学习和健康的步伐。

七、健康生活三大基石之一——孟克晒能健康保健操和健康运动

运动是生命的源泉，生命在于运动，健康需要运动，这是常识，而如何进行运动则是一门学问，特别是如何遵循科学规律进行运动，更是我们晒能健康事业必须承担起的社会责任。孟克老师经多年研究、探索、总结，创建了晒能保健操和保健运动，适量运动对健康特别重要，它是我们创造健康的三大基石之一，是第二大基石，这个基石的关键在于从第一基石的重点关注和调动心理的积极性、能动性作用，转向重点关注和发挥身心互动与合一对自身健康的重要作用。

古往今来，多少人都在梦寐以求健康长寿，但却多少人总是失之交臂于健康长寿和快乐幸福。其中，重要一个原因就在于忽略和忘记“生命在于运动”这一朴素而深刻的道理。

健康活着的时候，人的欲望纷飞、不能自己什么都想得到、什么都不想放过，追求奢侈豪华生活。但是，当失去健康时，则只求健康、释怀欲望，能够自由活动成为最大的期望甚至有时成为奢望，谈何健康长寿？这时，没有任何一个人觉得挤不出运动时间，而觉得有运动时间是一件多么幸福的事情！人的最大需求在哪里，心就在那里；人的心在哪里，时间就在那里。换句话说，现在没有时间锻炼，将来必定投入更多的时间和更多金钱去挽回健康、维护健康、呵护健康，甚至为此也去失去健康、失去生命、失去一切。所以，当每个人现在能够运动的时候一定要珍惜运动的机会、运动的珍贵和运动的快乐！我们不希望您陷入不注重运动而陷入困境，到那时悔之晚矣，甚至也许称为终生遗憾。我们携起手来，积极锻炼，不仅要做心灵的主人也要做身体的主人，开创和享受美好生活。

（一）创建孟克晒能健康保健操和健康运动的意义

身心健康运动对提高人体免疫功能、抵抗疾病入侵、延长寿命等方面都具有重要意义，如果能坚持运动，生命将会呈现另一种色彩。

1. **孟克晒能保健操和健康运动是为人类提供的享受健康的重要方式。**晒能健康保健操和健康运动是更具针对性的保健举措，是立足于科学实验结果的保健运动。现代社会

生活中，尤其是在节奏紧张、竞争激烈、环境浮躁的大都市，人们往往忙碌于工作、学习、交际、家庭，奔波于欲望、名利、地位、生活等，却忽略了健康运动，从而导致亚健康状态、各种疾病日益显现出来，运动的必要性和紧迫性日益显现。首先，我们可以了解针对 10 万人开展的一项关于运动实验及其结果。按照他们的生活习性，把 10 万人分成两组，其中，第一组成员每周平均进行 5 次运动，每次 30 分钟以上；第二组成员每周平均进行 1~2 次运动，每次 30 分钟以内。经过 20 年的跟踪观察发现，第一组与第二组人心脑血管病发病率的比​​例竟然高达 1: 7，也就是说，第二组成员罹患心脑血管病发病概率是第一组的 7 倍！我们再看看另一个有趣儿的例子。在美国佛罗里达州，有一片美丽的森林，一群狼和一群鹿共同生活在这片森林里。人们为了更好保护鹿群，不惜重金请来猎人彻底消灭了狼群——鹿的天敌。本以为这样做是对鹿群的保护，可以让鹿群无忧无虑地加快繁殖，享受安全丰美的森林生活。不料——适得其反，由于鹿群因没有了天敌，就不再奔跑了，新生小鹿一代比一代胖，成年鹿群纷纷早亡，鹿群反而日渐稀少，生存状况岌岌可危。究其原因，均患有脂肪肝、高血压、脑溢血、胆石症等提前死亡，衰败不堪。无奈，人们还是在科学的光照下有所警醒，并作出决定：还是把狼群请回来吧！于是，买来若干匹狼放进了鹿群生活的森林。从此，饿狼扑食，狼逐鹿群，鹿群逃狼，在奔跑和运动中，鹿群和狼都锻炼了自己，也恢复了自然的生物链循环。可以说，狼以其独特的方式治好了鹿群的富贵病，狼成为鹿的医生。物竞天择，适者生存。人亦然。

2. 孟克晒能健康保健操是健康生活三大基石理论的实践。如前所述，意识、机体、物质三合一的最佳状态是人体健康的最佳状态，也就是说，心、身、营养素是健康的三要素而且是统一不可分割的关系，处理好三者的关系并使之共同发挥积极作用，就是打好健康基础的关键所在。我们在前面重点讲了晒能成套健康课程，当然这个课程是广义上的，包括讲座、书籍、视频、音频等多个载体和方式。健康课程的关注点和立足点在于如何刺激人的大脑，并通过对大脑的刺激调动和发挥心理作用，以达到激发人体潜能和本能，进而增强健康的目的。在此，我们重点研究和讨论的，则是肉体——身体这一因素对健康的影响及其机理等。就是说，晒能保健操和保健运动更加关注和调动组织器官这一因素的作用，借助身体运动的方式，促使身心互动并处于和谐状态。保健操的重点是通过心理引导，让每一个组织器官行动起来，加强全身锻炼，强化身体素质，夯实

肉体对健康的坚实基础，达到身心健康的目的。

3. 孟克晒能健康保健操是对治各种疾病需要应运而生。药物无法代替运动，运动则可以替代药物，适度运动是健康康复的源泉。适度运动本身不仅可以预防疾病，而且也可以治疗疾病。为广大百姓提供更有效地预防、保健、康复方法，孟克老师经多年研究实践，创立了创立健康保健操和健康运动。晒能健康保健操是孟克老师所创建的成套健康保健方法和运动，针对不同疾病的特点和病理，孟克老师从病源及其发展机理入手，深入研究不同部位、不同方式、不同场所的运动对健康的积极作用，亲自反复实践和论证，在不断地探索中日臻完善，使保健操适应不同的病症，达到强身健体、预防疾病、促进康复等目的。目前，世界上还没有一个药物把动脉粥样硬化斑块能够消除，医学界认为动脉硬化是不可逆的。但是，通过学习健康知识并实践，再加上适当的、科学的运动，动脉硬化可以逆转。举个例子，内蒙古通辽市后旗，双福大爷，75岁高龄，因心脏冠状动脉粥样硬化，从2014年开始放置心脏支架，每年都要继续增放，截至2018年，前后一共放进6个支架，花了20多万元。支架不断增多，气力却持续减少，心慌气短、心绞痛等症状日益困扰着他，后来连1-2百米都很难行走。2018年，他有幸接触到晒能健康，开始学习孟克晒能健康课程，采纳健康生活方式，经6个多月后有针对性地积极做晒能保健操和保健运动，竟然能步行10公里，而且更让人高兴的是心慌气短、心绞痛症状和高血压、高血脂等富贵病也完全消失。目前，尚无一种药物能够治愈高血压、高血脂，只能控制。但是，以适度运动为主要内容之一的健康生活方式却能治愈高血压。当然，参加晒能健康课程，认真做健康保健操或健康运动的人，各种富贵病，特别是“三高症”痊愈者比比皆是，动脉粥样硬化斑块患者病情得到好转或者斑块消退的例子也同样不胜枚举。其原因很简单：就是调整心态、积极运动锻炼、健康饮食，改变不良习惯。请记住：循序渐进的步行与慢跑是治疗富贵病的最佳选择，只要坚持一年以上，就会有意想不到的效果。总之，每天坚持30分钟以上的有氧运动，按照要求做孟克老师身心器官保健操，加强体育锻炼，激发体内细胞活力，加快血液循环，增强体质，努力使体温上升1℃以上，这样会有效提高免疫力。

4. 孟克晒能健康保健操是克服和改变人类惰性的的重要手段。妇孺皆知，适度运动有益健康。但是，为什么总有多人不积极运动和锻炼身体呢？人类的懒惰是一种心理上的厌倦情绪，又是人类的一种本性，更是人类文明进步的巨大动力。人类是比较懒的生

物，这是人类产生以来一直从事着重体力劳动有着密切关系，在漫长的体力劳动与生存磨难中，人类出于保护自我的本能懒惰成为行为习惯和思维定式，基因信息传递着劳动和运动是一件辛苦的事。因此，人类总是追求享受，逃避运动，越发展越不想体力运动，非常有趣的是好多人喜爱看电视体育节目，但自己却不爱运动。当然，我们不能完全否定懒惰对人类所带来的诸多好处。比如，由于懒惰，人类的迎来了进化的曙光，学会了制造和使用工具；由于懒惰，人类推进了科学技术的进步，发明了替代体力运动的诸多成果，让我们日益懒惰。同时，体力劳动和脑力劳动的分工极其矛盾，特别是我们的传统文化对体力劳动偏见和歧视，影响了体力运动的盛行。时至今日，这样持续的结果，一方面是科技发展日新月异，物质生活不断丰富；另一方面却是人类运动日益减少，身心健康每况愈下。对此，我们必须重新审视懒惰对我们带来的喜忧参半的现实，务求趋利避害。从健康角度讲，就是要做勤劳和运动的主人，决不做懒惰的奴隶！其实，适度的劳动和运动不会让人感觉到辛苦，反而会使人轻松愉快。所以，我们有必要改变运动观念，热爱运动、享受运动，以适度的运动创造健康、快乐、幸福。

5. 孟克晒能健康保健操是保持年轻态和健康活力的有效方法。年轻需要活力，活力需要运动。运动让人保持年轻的心态、年轻的体态和年轻的活力，是年轻化的重要方式。坚持适度运动的人，特别是坚持有氧运动，会使人的身体的协调性增强，重要脏器得到锻炼，运动促进组织器官修复，肝脏内生产多种抗衰老蛋白质分子，保持或强化脏器功能的旺盛力，减少肌肉流失甚至增加肌肉生长，以提高免疫力和抵抗力强等。同时，科学家已经发现，运动也能帮助修复神经系统的损伤。科学界和医学界原以为，神经细胞一旦受损以后难以修复。不过，最近科学家动物实验发现，经适当科学运动训练，小鼠神经少突胶质细胞髓鞘可再生，从而帮助修复神经系统的损伤。诸如此类重大发现，是我们坚持适当运动的美好憧憬和巨大动力。总之，只要如果按照孟克晒能健康保健操和健康运动原则和方式进行运动，我们都会无法阻挡自身从内洋溢出来的年轻和活力，在外表现出来的轻松和快乐，这也是孟克老师多年的初衷和希望所在。

（二）孟克晒能健康保健操和健康运动的种类

1. 从身心互动关系可分为身体运动和心理活动。既然晒能健康保健操也属于运动，因此，在此姑且称之为身体运动和心理运动了。晒能健康保健操和健康运动的突出特点之一，就是身心互动，在正确的思想和观念指导下进行身体锻炼，而不是单纯的身体运

动，所以首先介绍这两种保健操很有必要。

(1) 身体运动。身体运动一般认为由身体姿势、运动轨迹、运动时间、运动速度、运动速率、运动力量和运动节奏七个要素构成。无论是晒能健康保健操还是晒能健康运动，均立足于这些七个要素的和谐共振和科学依据，形成鲜明特征的健康运动方式。为了让大家做操或运动时更加准确，下面分别简要介绍7个要素。身体姿势是身体运动构成的重要因素。身体姿势指身体及身体各部位在不同的运动阶段所处的状态。运动轨迹是指身体的某一部分从开始位置到结束为止所经过的路线组成的动作的空间特征。运动轨迹由运动轨迹方向、运动轨迹形式和运动幅度表示。运动时间是指人体完成运动动作所必需的时间，运动的时间与运动速度和运动节奏是密切联系在一起。运动速度是指身体或身体某一部分在单位时间内产生的位移距离。运动速度表现出一个运动动作完成过程中的时间与空间关系，反映出运动时间和空间的综合特征。运动速率是指在单位时间内的运动动作重复的次数，也称运动频率。运动速率表现了运动的事件过程，反映了运动的时间特征。运动力量是在运动中，身体或身体的一部分在完成运动动作时所表现出来的克服阻力的能力大小。运动节奏指运动动作的快慢，用力的大小，肌肉收缩、舒张与时间间隔的长短合理交替的一种综合特征。只有把握和理解这些要素以后，我们才能做好晒能健康保健操和健康运动。

(2) 心理活动。意识活动是指从感知到动作反应的过程及其相互协调的活动。它包括通常所说的灵活性、反应时间、眼手协调、速度控制及其它与肌肉运动有关的活动。心理运动活动包括感知活动和运动活动两方面。在实际保健操或保健运动中，经常发生这两方面的协调活动的问题。例如，在做两腿间夹皮球的保健操中，两条腿的协调活动中即蕴含着一种心理上的专注甚至正念的运动活动；口腔保健操、胃口收缩保健操等更具有心理运动活动的性质和特点。心理运动具有很大的个别差异，通过练习可在一定程度上得到改变或提高。

2. 从活动状态可分为内在运动和外在运动。我们都知道生命在于运动，其实这个运动绝不仅限于我们所肉眼看到或对视觉具有较大冲击的肢体运动，而是包括心跳、细胞新陈代谢、呼吸等。其实，这些运动才是真正生命意义上的重要运动。

(1) 内在运动即为组成人体的细胞、组织（上皮组织、结缔组织、肌肉组织、神经组织）、器官（眼、耳、鼻、舌、心、肝、肺、胃、肾、骨骼肌、皮肤等）、系统（运动

系统、感觉系统、消化系统、呼吸系统、循环系统、泌尿系统、生殖系统、免疫系统、神经系统、内分泌系统) 每时每刻不断的运动。比如, 细胞新陈代谢、心跳、呼吸等都属于内在运动。人活到一定年龄或遭遇疾病等特殊情况时, 这些内在运动就不能满足人体保健和康复的需要。此时, 有必要由外在运动来辅助或促进内在运动以保健或康复。

(2) 外在运动则为随意的肌肉运动, 如日常生活运动, 体育锻炼等。在适度的外在运动刺激或活动下, 内在运动才能更顺畅有序、健康运转, 保持正常生命状态。如果人的外在运动停止内在运动也会开始减缓速度, 运转不良, 逐渐衰微而最终停止, 生命也就结束了。因此, 人必须适度地进行外在运动。下面这个例子, 虽然不是每个人都面临的问题, 但能说明外在运动与内在运动的关系及其对人的健康有独特的重要性。如果, 一个老年人的股骨颈骨折后, 将面临长期卧床。这时, 他(她)的外在运动就会停止, 导致组织、器官运转不通畅, 进而其免疫力低下, 健康状况每况愈下甚至急转直下, 多种慢性疾病会加重, 诱发多种并发症。研究显示, 此类老年人一年内死亡率高达 40%, 5 年的存活率只有 20%。所以, 老人骨折是致命的遭遇, 务必引起患者及其家属的高度注意和科学康复。要明白, 即使一处骨折而运动受限, 但其它肢体还是可以运动, 也就是说, 躺在床上也可以锻炼。这个锻炼方法便是孟克老师所创建的保健操和健康运动, 详情大家可观看孟克晒能健康保健操和健康运动相关视频。

3. 从代谢方式上可分为有氧运动和无氧运动两大类。这种分类的运动与我们每个人的科学、适度锻炼息息相关, 也就是说和我们每个人的健康紧密相连, 而且, 在日常生活中我们大家也总是谈有氧运动、无氧运动等, 因此, 有必要作个简要介绍。

(1) **有氧运动。**有氧运动是指运动时体内代谢以有氧代谢为主的耐力性运动。有氧运动可提高机体的摄氧量, 增进心肺功能, 提高免疫力, 有着健康效应的最佳生活方式。有氧运动包括步行(散步、快走)、慢跑、游泳、骑自行车、打太极拳、保健操等。有氧运动特点是强度低、有节奏、持续时间较长。孟克老师创造编制的身心器官保健操、以乐康复保健操与穴位按摩保健操, 能让身心同时得到锻炼, 有兴趣者, 请观看录像。有氧运动属于耐久性运动项目, 在整个运动过程中, 人体吸入的氧气大体与需要的相等。低强度、有节奏、持续时间长的运动基本上都是有氧运动, 比如走路、慢跑、长距离慢速游泳、骑自行车、跳舞等。有氧运动是保持身心健康最有效、最科学的运动方式。

(2) **无氧运动。**无氧运动是指肌肉在“缺氧”的状态下高速剧烈的运动。无氧运

动强度大，持续时间短，运动时心率一般在 170~180 次 / 分以上。这种运动会在体内产生很多的乳酸，导致肌肉疲劳不能持久，呼吸急促，心跳过快，对身体也有伤害，运动后感到肌肉酸痛。过量运动有时会造成猝死，很危险，尤其是 40 岁以上或者经常不锻炼者不宜做过量剧烈的运动。如赛跑、举重、投掷、跳高、跳远、拔河、肌力训练等。无氧运动属于力量性运动项目。在整个运动过程中，人体吸入的氧气少于所需的氧气。它的特点是：运动强度较高、爆发力强、持续时间短等。举重、跳高、短跑以及投掷等都属于无氧运动。

4. 步行和慢跑：人类的骨骼、关节、肌肉、内脏、血液供应等都适合步行和慢跑。但奔跑，爬楼梯，爬山时下肢骨关节受到的压力比步行时受到的压力要多出三倍以上，容易损伤骨关节组织。1997 年，有一项对 1645 名 65 岁以上老人通过 4 年的前瞻性研究发现：与每周步行小于 1 小时的老人相比，每周步行 4 小时以上者，其心血管住院费减少 69%，死亡率减少 73%。由此可见，步行是老年人良好的保健运动。

5. 成瘾性运动：不爱运动的人可以建立爱好兴趣，培养成瘾性运动。比如打乒乓球，它有提高视力，改善反应速度以及平衡能力，延缓大脑衰老等多方面益处。

（三）孟克晒能健康保健操和健康运动的主要特性

1. 整体性。我们平常做的体育锻炼是部分组织器官得到锻炼，但还有部分组织器官没有得到很好的锻炼。我们的身心器官保健操是几乎全身的每一个组织器官都要参与，如果某一个器官患有疾病，要强化做该器官保健操，对预防疾病，康复会有很大帮助。我认为每一个人都有必要做身心器官保健操，这一套身心器官保健操，关键在于大脑思考、心灵感应、身体运动相融合，做到哪里想到哪里。身、心、组织器官三合一为原则。让全身每一个组织器官都运动起来，神经系统与组织器官相互融合、相互配合、互相协作，促进血液循环、淋巴液回流、物质代谢、免疫力、抵抗力，支持自愈系统、修复、再生等等来完善自我。使各个组织器官运转良好、活泼、健康，达到身心健康的目的，从中能创造健康、快乐、幸福。

2. 灵活性。一提到运动锻炼时，首先想到在户外运动，或者去健身房锻炼，但很少考虑家里运动锻炼，还有一部分人不便出门，或者不方便运动。为配合家中锻炼和行动不便的人群，我编制了一套身心器官保健操。可以站着、坐着、甚至躺着，这是一种娱乐中得到健康的锻炼运动。不受时间和天气的影响，避免吸入太多的空气污染物等等好

处很多。本保健操不受条件的限制。室内室外，男女老少，体弱病残，甚至躺在床上都可以。如眼保健操，经常按摩耳朵，按摩牙龈、轻叩牙，空漱口运动锻炼，舌头转动，咽喉部锻炼等等，这些运动可以预防口腔、舌头、咽喉、打鼾、上呼吸道、关节、心脏病等多种疾病，还有舌头转动，转眼珠子，双手游戏锻炼等具有很好的健脑作用。收缩膈肌运动对反酸者有防治作用，因为反酸的主要病因是胃贲门松弛，所以，通过保健操收紧，锻炼康复，也是很好的内脏保健按摩。床上多种保健操，可以预防痔疮，肛门周围疾病，尿失禁症、膀胱括约肌松弛，妇科疾病，泌尿系疾病，前列腺疾病，而且可改善性功能等。尤其女性生产后做这个运动很好，利于全面恢复。大家在户外做运动锻炼较多，但家里锻炼较少，还有一部分人不方便运动。为配合家中锻炼和行动不便的人群，我编制了一套身心器官保健操，可以站着，也可以坐着，甚至躺着也能做，这是一种娱乐中得到锻炼的运动，不受时间和天气的影响，可避免室外空气污染。

3. 针对性。晒能健康保健操的所有动作针对性极强，据孟克老师多年研究和观察，并根据病理和症状，针对不同的病症编排出了不同的做操动作。大家可以从多种晒能健康保健操的名称及其做法要领中一定会认识到这一重要特点。

4. 多样性。针对性的又一个表现便是多样性，晒能健康保健操和健康运动多种多样，几乎所有器官的特质和运动的便捷性而创建的，既有内在的心理运动，又有外在的身体运动；既有呼吸系统器官运动，又有消化系统器官的运动；又有腿部伸展运动，又有胳膊弯曲运动，既有站着做的运动项，又有躺着做的保健操等，概而言之，具有运动器官多样性、运动形式多样性、运动地点多样性、运动效果多样性等特点。

5. 有效性。这是晒能健康保健操和健康运动的突出特点，根据身体运动和心理运动彼此互动的关系，外在运动对内在运动的促进，内在运动对健康的极大作用，立足充分发挥运动身心健康积极作用机理，经长久而反复实践之证明，确实达到了显著的效果，既有缓解疾病的效果，又有治愈疾病的效果；既有治疗心理的效果，又有治理肌体的效果；既要预防疾病的效果，又有促进康复的效果，等等。

6. 规范性。在适度运动原则的基础上所有健康保健操和保健运动均有规范动作，无论动作幅度过大还是动作幅度不够舒展都会影响晒能保健操和保健运动的效果。所以，规范性是有效性的前提，是多样性的原则性体现，又是整体性外在肢体上的程序性表现。规范性是对灵活性的一定限制，通过规范性来限制灵活性的随意性或无限性，以此确保

晒能健康操的科学性。

(四) 孟克晒能健康保健操和健康运动的具体功效

1. **降血压、改善血液循环、增强心脏功能，预防和治疗心血管疾病，减缓血压随着年龄上升的趋势。**适当的运动是心脏健康的必由之路，适当做健康保健操或健康运动和有规律的运动锻炼，可以减慢静息时和锻炼时的心率，大大减少心脏的工作时间，增强心脏功能，保持冠状动脉血流畅通，使冠状动脉供血和心肌收缩功能提高，可更好的供给心肌所需要的营养，降低发生冠心病的危险。

2. **预防和治疗糖尿病、心血管病、脂肪肝、肥胖症等富贵病。**根据研究表明，运动60分钟以上中等强度的有氧运动，能持续燃烧脂肪长达24小时，与每周锻炼不足一次者相比，每周锻炼1次、3次、5次者，II型糖尿病分别减少23%、38%、42%。

3. **能有效延缓动脉粥样硬化过程或缓解动脉粥样硬化症状。**动脉粥样硬化在一定程度上是一种可逆性较差的疾病，但只要积极做健康操和健康运动，可以使动脉粥样硬化症状明显好转，甚至多部分或者全部消失。

4. **可有效保障“肌脂平衡”，保持健康的体魄。**做健康保健操可增加肌肉，改善脂肪代谢，减掉多余脂肪，升高有益的高密度脂蛋白、胆固醇，降低有害的低密度脂蛋白、胆固醇和甘油三酯，保持身体功能。

5. **激活和提高免疫力。**运动能有效提高机体免疫抗病能力，经常锻炼者细胞免疫功能明显优于不锻炼者。运动能使中老年人体质明显改善，表现为各种病毒感染性疾病和肿瘤的减少，特别是女性的乳腺癌和男性的结肠癌的减少尤为显著。美国华盛顿大学医学院科学家分析了20项相关研究结果后发现，经常锻炼的人罹患肠道息肉的几率降低16%，发生较大息肉或癌变息肉的危险几率降低30%。而习惯于久坐生活方式的人则更可能发生恶性肠道息肉。

6. **让骨骼受到足够的良性刺激，防止骨质疏松与骨质增生的发生、发展、恶化。**人体是非常奇妙智慧的整体，机体受到运动良好刺激后，我们的潜意识认为骨骼需要增强，因此发出指令多吸收骨原料，增强骨骼系统。一般每天保持30分钟以上运动的人不易发生骨质疏松症。研究表明：正常人卧床2-3周，将会明显骨质疏松。举个例子；宇航员漂在空中，骨骼不承受地球引力，运动减少，减少了对骨骼的刺激，他们潜意识认为不需要那么强壮骨骼，因此大量骨钙进入血液，通过泌尿系统排出体外，最终导致骨生

成障碍，骨钙大量丢失，形成严重的骨质疏松。所以我们必须运动，强壮骨骼。

7. 能够有效排除体内毒素，让人健康、快乐、幸福。做健康保健操时，人们会感到轻松而快乐，增进神经系统、内分泌系统供能，体内产生大量有益化学物质、有益激素、正能量，抵消有害情绪，实现心灵排毒的同时，通过肢体运动又促进呼吸系统、泌尿系统、汗腺系统、免疫系统等多个系统，排除体内有害化学物质、毒素、有害重金属，整体上提高人的免疫力。

8. 提高肺活量，增强肺功能。经常参加体育锻炼，特别是做一些伸展扩胸运动，可以使呼吸肌力量加强，胸廓扩大，有利于肺组织的生长发育和肺的扩张，能够有效增加肺活量。研究表明，一般人在运动时肺通气量能增加到 60 升/分左右，有体育锻炼习惯的人运动时肺通气量可达 100 升/分以上。一般人在进行体育活动时只能利用其氧气最大摄入值的 60%左右，而经过体育锻炼后可以使这种能力大大的提高，体育活动时，即使氧气的需要量增加，也能满足机体的需要，而不致使机体缺氧。一般情况下，经常做晒能健康操的人，肺活量值高于不运动的人。

9. 强化人体消化供能，增强人的体质健康。经常做健康保健操或健康运动，促进消化系统的功能，加速机体能量消耗过程，增强人体对食物营养的消化吸收，增进人的体质与健康，让人显得更具活力，显得更加年轻，可以刺激机体产生性激素，促进男人的阳刚美和女人的曲线美。

10. 影响中枢神经系统，让人获得愉悦感。做健康保健操或健康运动，能明显提高脑神经细胞的工作能力，促进大脑神经元细胞的活力以及再生修复能力，改善神经系统的调节功能进而提高人的智力，增强中枢神经系统对人体活动时错综复杂变化的判断能力，能够及时做出协调、准确、迅速的反映。40 多项国际重要的流行病研究证明，积极运动的人，气色和身体机能都处于良好状态。运动可以刺激大脑，促进内啡肽以及化学物质益激素的分泌，产生正能量。运动以后人会感觉到身心轻松、舒适、愉悦，并伴随信心倍增。

（五）孟克晒能健康保健操和健康运动的发挥作用机理

中医有名句曰：“通则不痛，痛则不通”，意思是如果气血畅通，就不会疼痛；如果疼痛，就说明气血不通。中医讲的“通”原本指气血的通畅，而气血运行的通道叫经络，所以“通”也就是经络通畅。也就是网络通畅，内连五脏六腑、外连四肢百骸，纵

横交贯，遍布全身，将人体内外、脏腑、肢节联系在一起成为一个有机的整体，构成人体功能的调控系统。也就是说人体网络系统，由胶原支架、血管、淋巴、神经、骨骼等构成网络，分布于全身并连接每一个组织、器官及系统，并传输血液、营养、信息、能量等，以保持整个身体的机能及其活动的协调与平衡。

因此，做孟克晒能健康操或健康运动的机理在于打通全身网络，通畅全身血液循环、组织液循环、淋巴液回流、改善营养代谢，促进组织修复，提高免疫功能，免疫力能增加肌力，防止肌肉萎缩，软化僵硬、瘢痕组织，调理脏腑，镇静止痛，缓和不适感，能够消除身心疲劳等，因而达到治病、防病、健身、康复的目的。

(六) 孟克晒能健康保健操和健康运动的注意事项

1. 坚持适度原则。适度运动与放松疗法结合最好，动中有静、静中有动，动动静静之间获得延年益寿。就拿心脏来说，适度运动时，得到锻炼更健康。静态时，心率减慢、心脏给自己的供血就会更充分，得到休息和修复。但过度运动时，肌肉损伤，产生大量有害物质，加重肾脏负担，甚至引起急性肾衰。对心肌和血管也造成损伤、心律失常、甚至猝死。

(1) 适度运动的量：最好的运动是适合自己的快速步行，也可以慢跑，一般每日步行 6000—10000 步为最佳，尽量不要超过 15000 步，一旦超过 20000 步就会损伤关节。如果，走步想得到事半功倍的效果，那么，请您步行的同时让上肢也协调运动起来，最好把两只胳膊抬到肩关节以上做各种动作。

(2) 适度运动有三个原则：有恒、有序、有度，所谓有恒指经常和持久地做；所谓有序，指有规律地循序渐进；所谓有度，指做操和运动均要适度，有所尺度，定时、定量、定强度才有最佳效果。

(3) 适度运动的“三个微微”：呼吸微微急促，心脏跳动微微加速，汗液微微渗出，这三个微微是最好的有氧运动，每天保持 1 次 30 分钟—2 小时的晒能健康操或健康运动，每周做 5 次以上，太阳升起后在空气清新的环境中做操或运动效果最佳。

(4) 适度运动标准心率：运动时要接近“靶心率”，但不宜超过。靶心率(THR)，是指通过有氧运动提高心血管循环系统的机能时有效而安全的运动心率。它是判断有氧运动的重要依据。一般来说，中老年或慢性病人群，靶心率大致控制在(170-年龄)~(180-年龄)。比如，您是 60 岁，那么靶心率在 110~120 之间范围比较合适，也就是说您的有

氧心率一般控制在每分钟 110~120 次，您在运动时可随时数一下脉搏，如果心率控制在每分钟 110~120 次，运动强度就是合适的。当然，这是针对健康人说的，体弱多病者不在此列。如果运动时的心率只有 70~80 次/分，离靶心率相差甚远，就说明还没有达到有氧运动的锻炼标准。

2. 坚持快乐原则。晒能健康保健操是心身高度融合的健康运动方式，心理活动状态直接影响身体保健或康复效果，保持心情舒畅是做好晒能健康保健操或运动的重要前提。在脑海里建立快乐运动中枢，并提醒自己运动是快乐而不是痛苦的，将这一快乐健康中枢建立得牢固，必须改变运动观念，树立运动是美丽、健康、快乐、幸福之源泉的理念，每次做操时首先调整好心态，以快乐的心情开启晒能健康操。

3. 坚持规范原则。做晒能健康保健操的规范性原则上首先要坚持心身融合，心中想象身体组织器官的运动和效果，同时让身体组织器官健康的（地）产生记忆和条件反射，把心情放松、积极正念与适度运动结合起来，做到从内到外和动中有静、静中有动，记住“从上到下”的做操顺序。敬请有兴趣的朋友们观看孟克老师示范视频，力争更加规范，不出差错。

八、健康生活三大基石之一——晒能健康食品

（一）晒能健康食品的理论基础

人体由精子和卵子两个细胞结合而成，其它的都是食物营养素。成年人是由 60—70 万亿以上细胞组成的人体摩天大楼，又是一个复杂的生命系统，如果简单概括，可以说是精神和肉体的有机组成。从精神层面而言，我们要学习健康生活方式，提高健康意识，丰富健康知识，树立正确观念，建立健康中枢，正确引导自己，做情绪的主人，创造快乐幸福的生活。我们已经懂得积极的精神对于一个人来说是多么重要，它是引领身体健康的前提。同时，我们也要明白，精神的物质基础又是肉体，而肉体的基础是物质，也就是营养素。也就是说，没有均衡营养物质，身体将成为无本之木、无源之水，再好的身体也由于缺乏必要的、充足的营养而会垮掉，没有均衡营养物质保障，身体健康是无从谈起，精神愉悦也将失去应有的基础。健康的饮食能够提供多种营养素，是人体形成、生长、发育、再生、修复、重建、生存的原料，充足均衡的营养素是健康的基础，康复的保障，也是预防治疗疾病的第一步。大脑本身也是肉体，肉体产生、存活、发展、壮大的基础又是物质，物质在基因的指令下进行组合产生肉体，这也是一切生命诞生与延续的基础。这些基础化学物质，称之为人体必需的营养素，没有均衡营养素就谈不上健康，均衡营养素是健康的基础和前提。

其实，人体每天需要 40-50 种食物，包括各类蛋白质、脂肪、碳水化合物、各种维生素、各种矿物质、必需微量元素和水等，能构成如此众多营养物质的饮食必需由多种多样的食物来源来实现，这样才能确保身体新陈代谢和及时修补康复。饮食要遵循食物中热能和各种营养素含量充足，种类齐全，比例适当。饮食中供给的营养素与机体的需要两者之间保持平衡，饮食的结构要合理，既要满足机体的生理需要，又要避免饮食构成的比例失调和某些营养素过量而引起机体不必要的负担与代谢上的紊乱。但是，从目前我国饮食习惯、消费习惯和消费能力等多方面来看，每天很难提供如此多种食物，也很难保证饮食结构合理。如果，食用比较单一食物应付性地填饱肚子，长此以往，毋庸置疑——人体健康受损、寿命减少，到达人生终点之前这座大楼——人体，终究因缺乏钢筋、水泥等必需原材料的严重缺乏而轰然坍塌。

经过长期的观察和研究，孟克老师深刻认识到，无论对治未病还是自我调节康复而言，仅靠讲解健康知识的良性刺激是不够的，还应该配以相应的物质补充，换句话说，就是需要搭配均衡营养，这样才能把健康基础提升到一个新高度，从而牢固身心健康基础，才能把健康基础打造得更加可靠、坚实和稳固，并提出“健康生活三大基石”这一概念。所谓的“健康生活三大基石”：第一个基石是孟克晒能成套健康课程（健康知识书籍和音频、视频课程），是健康知识的良性刺激的基本手段；第二个基石是孟克晒能健康保健操或健康运动，是提高健康的重要方式；第三个基石是晒能健康食品，即“特谷丝”系列健康产品，包括“特谷丝餐”（五谷杂粮素食硒餐粉）、“特谷丝富硒菌粉”和“特谷丝复合小分子活性肽”，人体保持健康或者康复的物质营养保障。前面，我们已经介绍了第一基石和第二基石，这一章介绍第三基石——“特谷丝”系列健康产品，也就是主要讲解饮食营养及养生有关问题。

根据世界卫生组织统计数据显示，决定健康的四大因素比重大概是父母遗传内因条件影响约占 15%、社会和自然环境的外因条件影响约占 17%、医疗条件影响约为 8%，而生活方式影响则高达 60%。这里所说生活方式，包括心理平衡、合理膳食、适当运动、戒烟限酒、早防早治等方面。也就是 60%取决于自己。这里特别提醒大家的是，一个人所接受的医疗服务对其健康的影响仅占 8%。因此，早些时候注意合理膳食，搭配营养。合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡可以减少 55%高血压、75%脑梗塞、50%糖尿病、33%肿瘤。德国柏林著名的全科医师勃拉姆·海因茨说：“证明营养疗法有效性的证据十分有力，如果现在的医生不能成为营养学家，那么营养学家将成为未来的医生”。

平衡健康理论提倡合理的膳食结构与科学的饮食习惯，尤其强调“自然、均衡”的饮食原则。“自然”是指自然饮食：人类在数百万年的进化、繁衍过程中均是从天然食物中获取营养的，而且主要是植物性食物。天然植物性食物中所含的营养物质全面而均衡，最适合人体的吸收和利用。因此饮食应回归自然，以自然植物性食物为主。

人体由精子和卵子两个细胞融合发育形成，其生长发育过程中所构建的成分几乎都是从食物中的各类营养素转化形成而来。健康的饮食能够提供多种营养素，是人体形成、生长、发育、再生、修复、重建、生存的原料，充足均衡的营养素是健康的基础、康复的保障，也是预防治疗疾病的第一步。

晒能健康系列食品是孟克老师多年潜心研制的配方，并指定内蒙古晒能生物科技有

限公司负责组织生产，特谷丝餐、富硒菌粉、小分子活性肽、特谷丝茶等等产品现已陆续上市。特谷丝系列健康食品是机体的基础原材料，坚持每日食用，为肉体提供比较全面的营养物质，帮助身体的各个组织器官能有良性运作，自己创造健康的第三步，是健康生活的三大基石之一。

机体健康不可分割的三部曲：特谷丝餐是机体健康的基石，富硒菌粉是增强体质的基石，特谷丝肽，是年轻态基石。这三个基石是统一的整体，不可分割，一旦分开效力就会减弱，三合一才有强大的力量，从而坚固身心健康基础，使健康的人更健康，使亚健康的人通过自我调节获得康复，更为有病痛的人能够远离病痛提供了可能、创造了条件。很多人采纳后收获健康和美丽，有视频为证。

我们的产品不是在医治疾病，而是为您身心打好健康基础，帮助人的自我康复能力正常运作，为自我调节康复提供可能和创造条件。

（二）人体健康第三大基石之一——特谷丝餐

1. 特谷丝餐是什么？

特谷丝餐是孟克老师利用 20 多年的时间探索研制的富含营养食品，是打好健康体魄的基础，也是创造健康的三大基石之一。“特谷丝”系蒙古语，意为完备或者丰富，“特谷丝餐”其实就是富含营养食品。“特谷丝餐”产品不是保健品，而是五谷杂粮粉，它是人体这座摩天大楼的建筑材料，健康体质的基础。本产品由绿、红、黄、白、黑等多种多样多色的原料组成。

特谷丝餐提取于多种植物精华，精心挑选各类营养植物的根、茎、叶、花、籽等食物，通过直接磨碎而成的粗粮营养餐，其具体配料有：绿豆粉、菠菜粉、西兰花粉、红小豆粉、红枣粉、胡萝卜粉、黄豆粉、富硒玉米粉、燕麦米粉、山药粉、黑豆粉、富硒黑米粉、黑芝麻粉、玉米粉、小米粉、藜麦粉、麸皮粉、薏米粉、香菌粉、黑木耳粉、大麦苗粉、南瓜粉、富硒糙米粉、富硒荞麦粉、高粱米、花生仁粉、莲子粉、木鳖果粉、葛根粉、红玫瑰（重瓣）粉、紫薯粉、黄花菜粉、芹菜粉、莲藕粉、食用酵母粉、海带粉、昆布粉、番茄粉、姜黄粉、黑胡椒粉、生姜粉、低聚异麦芽糖、葡萄糖酸钙等 43 种。其突出特点是：原料种类丰富，由于多种植物性食物组成，是一种各类营养素均衡、纤维素较高、热量相对低、富含硒钙铁锌钾、抗氧化植物活性物质丰富的方便食品。原料匹配充分考虑到搭配整合后营养最大化。特谷丝餐是国家有关部门审核、检验合格的

产品，也是百姓高度认可的健康食品。在此，敬请所有消费者放心食用。

晒能公司在孟克老师指导下推出特谷丝餐以来，始终坚持以民为本、服务健康、质量第一、价格低廉，从价格上充分考虑广大消费者的承受能力，和国内同类产品比较，市场价格低许多，适合广大消费者；原料选取环节把关严格，挑选上等、非转基因、无污染质量品质双优的农产品为原料，进行科学合理加工，最大限度地保留了营养物质；按照人体每次所需营养摄入量，以一般人的标准制定袋装量，为食用便捷而精心设计包装，并且杜绝过度包装及浪费资源。

再次强调，特谷丝餐不是药物，也不是保健品，而是五谷杂粮粉，是人体这个摩天大楼的建筑材料，健康体质的基础。食用晒能健康产品不是让人们吃药治病，我们不是在医治某种疾病，而是通过食用特谷丝餐为机体健康打好物质基础，促进人的自我康复能力、自愈能力正常运作，为自我调节康复提供可能和创造条件。

2. 食用特谷丝餐的目的和方法。食用特谷丝餐主要有五个目的：维护健康、健康增加体重（增肥）、健康减肥、增强体力、体重达标等，因用法不同，产生的结果也不同。

（1）维护健康：可用特谷丝餐充当或替代部分主食，与主食一同食用，每日 1-3 袋为宜。比如，早餐或者午餐：特谷丝餐+一个鸡蛋+一杯原味牛奶+水果蔬菜、可以加一点豆类。

（2）增重增脂增肌或强化体质：消瘦者可在正常摄入食物的同时，用特谷丝餐于每日三餐之间进行加餐或充当饮品食用，建议加餐时间为上午 10 点、下午 4 点、晚上睡前等。将单包特谷丝餐分为若干份，每日保持少量多次长期食用，若体重增重，可适当增加用量；若体重下降，可适当减少用量；若体重下降情况严重，请停止食用特谷丝餐。食用产品前查明是否患有消耗性疾病，并采取治疗措施为好。

（3）健康减肥：严格控制热能的摄入，以特谷丝餐替代主食和高热量食物，必须增加运动增加消耗热能。

早餐：特谷丝餐+一个鸡蛋+一杯原味牛奶+水果蔬菜、可以加点黄豆和豆腐豆。

午餐：少油、少糖、少盐、少肉（肥肉不吃、瘦肉不超 100 克/日）；细粮、白面、白米以及制品等高热量精制尽量不吃、粗粮也不超 200 克/日；薯类不超 300 克/日、高糖水果不超 400 克/日、蔬菜不限。

晚餐：特谷丝餐+一杯自制酸奶+水果蔬菜、可以加点小米粥。

有必要快速减肥：心理减肥练习+主食只食用（特谷丝餐 3-4 袋/ 日+富硒菌粉 2 袋/ 日+特谷丝肽 2-4 袋/ 日+马铃薯不超 200 克+蔬菜水果（热量低）+必须加强运动锻炼（2 小时以上）。饥饿时做饥饿保健操，难忍时吃第三、第四袋特谷丝餐，这样就会成功减肥。在此特别提醒大家，食用特谷丝系列产品是我们多年来健康减肥取得的重要成果，因此，为了健康减肥而食用特谷丝系列产品的人日益增多，日渐成为健康减肥者们可信赖的健康食品 and 消费热点。

（4）增强体力：运动员、强体力劳动者等体力消耗过大者可通过加餐饮用的方式补充多种营养来增强体力，以每日饮用 2-4 袋为宜。

（5）体重要达标：

男（身高减去 100：如 170 cm-100=70 公斤）。

女（身高减去 105：如 170 cm-105=65 公斤）。

总之、特谷丝餐代替高热量食物+富硒菌粉+特谷丝肽+合理饮食+加强运动锻炼，对塑造健康、健美、康复，提升健康水平大有裨益，详情参照健康减肥部分及书籍《健康新世界》。

（三）人体健康第三大基石之一——特谷丝富硒菌粉

1. 特谷丝富硒菌粉

机体健康不可分割的三部曲：特谷丝餐是肉体健康的基石，富硒菌粉是增强体质基石，特谷丝肽，是年轻态基石。

首先我们说一说硒元素，它是地壳中含量极微，分布又很零散的稀有元素。全世界有四十多个国家和地区属于缺硒地区。我国是一个缺硒大国，占我国国土面积 72%的地区存在一条低硒地带，其中 30%为严重缺硒地区，粮食和蔬菜等食物含硒量极低。

目前科学研究证明：硒是人体必需的营养素，而且容易缺乏的营养素。缺硒会导致癌症、肝病、心血管病、糖尿病、前列腺病、白内障等 40 多种疾病，间接导致 200 多种疾病。涉及人体所有的器官组织。硒可抗癌、抗氧化，增强免疫力，防止糖尿病、白内障、心脑血管疾病、克山病、大骨节病、关节炎，可解毒、排毒防治肝病，保护肝脏等。起着抗氧化防御作用。维生素 C、E、A 有协同作用。其中硒的抗氧化、清除自由基最为重要。同时科学界也认识到硒是人体微量元素中的“抗癌之王”。

注意：硒的生理需要量为 40 μ g/日，硒的界限中毒量为 800 μ g/日，由此建议推荐

膳食硒供给量范围为每日 50~250 μg ，最高硒安全摄入量每日 400 μg 。摄取 5mg 以上时可能会出现中毒现象。

特谷丝富硒菌粉早+晚各一袋 96 μg 左右硒，再加一袋特谷丝餐 13 μg 左右，共计 109 μg ，这是非常安全合理范围，再加吃天然富硒食物没有问题，不会超过每日推荐膳食硒供给量的，但不要同时吃高硒保健品和硒补充药物等等。

还有一个关键的问题是，是否有机硒，不同类型硒的生物利用率也不同，取决于来源。有机硒来自食物，安全利用率较高。无机硒主要有亚硒酸钠和硒酸钠，无机硒强化剂的吸收和利用不是很理想，其生物有效性低，毒性较大，中毒量与需要量之间范围小，因而被严格限制其食用量。

药补不如食补，富硒地区种植的农作物中硒含量高。而且人类对有机硒的利用率较高，可以达到 70% 以上。如硒的丰富来源有大蒜、菌类、麦粉、大米、玉米、小米、坚果、蔬菜水果等等。我们晒能公司生产的富硒菌粉和特谷丝餐，原料来自富硒地区种植的农作物，如“世界硒都”湖北省恩施地区，含量和质量能够得到保证。

我们的特谷丝富硒菌粉是打好健康体质的基础。是健康、康复、美丽的基础。是保持人体摩天大楼健康、康复的帮助者。换句话说，它是增强体质的基础，对加强和完善自我康复系统有重大帮助。

我们的特谷丝富硒菌粉由富硒杂粮粉（富硒玉米、富硒糙米、富硒黑米、富硒荞麦）、富硒麦芽粉、低聚异麦芽糖、香菇粉、食用菌粉（猴头菇粉、黑木耳粉）、柠檬酸苹果酸钙、生姜粉、姜黄粉、酵母 β 葡聚糖、乳酸菌复配粉（低聚果糖、乳双歧杆菌 Bi-07、嗜酸乳杆菌 NCFM、乳双歧杆菌 HN019）等配料组成。

柠檬酸苹果酸钙：又称为果酸钙，是钙、柠檬酸和苹果酸按一定比例合成的有机螯合物，柠檬酸苹果酸钙是一种新型的钙营养强化剂，其溶解性较柠檬酸钙和苹果酸钙显著增强，使得果酸钙具有较高的钙元素生物学吸收利用性，同时，柠檬酸苹果酸钙具有能防止老年人及骨质疏松症患者牙齿损坏，同时不影响铁锌硒镁等微量元素的吸收、不增加形成肾结石的风险、促进肠道健康等重要生理功能。

生姜粉：经常吃生姜粉能够寒去湿气，醒神缓解疲劳，健脾开胃。

姜黄粉：姜黄粉里面含有非常多的姜黄素，它是生物活性物质，有较强的抗氧化，让我们年轻态。中医认为祛风除湿，消肿以及止痛作用。

酵母β葡聚糖：酵母β-葡聚糖是存在于酵母细胞壁中的纯天然葡聚糖成分，酵母β-葡聚糖是免疫健康的优选天然成分。

乳酸菌复配粉（低聚果糖、乳双歧杆菌、嗜酸乳杆菌、乳双歧杆菌）：低聚异麦芽糖与乳酸菌复配粉可以有效促进人体内有益细菌，调节胃肠道正常菌群、从而改善胃肠道功能，乳酸菌复配粉是3种杜邦进口益生菌菌株合理复配，生产时添加杜邦乳酸菌复配粉乳酸菌活菌数高达30亿/cfu/袋。

现在说一说菌类，长久以来科学家们对菌类研究显示：菌类含有人体必需营养素，如丰富的矿物质元素、维生素、蛋白质，还有生物活性物质等等。可以促进白细胞的产生和活动，从而提高免疫力。例如菌类富含的微量元素硒，预防多种疾病。菌类无疑是天然食物中含维生素D的重要来源之一。而维生素D能帮助人体吸收钙，有益于骨骼的健康。菌类对所有人群有益。

其实，菌群就在我们的肠道内，对健康有很大的影响力。简单说，肠道是人体最大的免疫器官和排毒器官，而肠道菌群的平衡与否，决定着人体免疫力的强弱。

肠道内有数以万计的肠道菌群。肠道菌群分为益生菌、中性菌、有害菌。它们之间互相依存，互相制约，并和肠道黏膜细胞及其分泌的物质共同构建了肠道微生态系统，维持我们肠道的结构和功能，乃至对整个人体的免疫功能的稳定都起到重要作用。如生物屏障，可刺激肠道产生抗体，从而提高肠道自身的免疫功能，分解食物帮助消化吸收，合成维生素B、K，合成化学物质等生理作用。

研究发现，在益生菌占有绝对优势的情况下，罹患大肠癌、炎症性肠病、大肠息肉、腹泻、便秘的几率都会下降，也有研究发现，益生菌数目减少，与肥胖、神经系统疾病都密切相关。有害菌占优势时，免疫力下降，腹胀、腹泻、便秘、口臭、皮肤晦暗无光，甚至诱发癌症等等。过量食用肉类，促进了有害菌的繁殖。很多慢性疾病与动物性食物关系密切。

改善肠道微环境方法：吃富含纤维素的植物性食物、酸奶、酸奶酪和益生菌制品等，以改善肠道环境，促进有益菌的生长、提高肠道免疫力，抑制有害菌的繁殖。

特谷丝富硒菌粉是蘑菇精华而不是药物，富硒菌粉富含多种营养和益生菌，富硒菌粉是打造健康体质和美丽容颜的基础，也是创造健康的三大基石之一，是保持人体这一“摩天大楼”巍然耸立的“钢筋”和“水泥”。

2. 特谷丝富硒菌粉食用方法:

(1) 早上须空腹食用，晚上则饭后食用，用温开水送服，根据自身喜好，可加蜂蜜或少许糖。

(2) 一般情况下，3岁以下儿童不需要食用，因为含有新资源食品酵母β葡聚糖，所有新资源食品都有这样规定；3—6岁儿童食用1/3的量；6—14岁儿童食用1/2的量；14岁以上儿童与成人用量相同。

(四) 人体健康第三大基石之一——特谷丝复合小分子活性肽

特谷丝复合小分子活性肽的配料有：核桃肽、海洋鱼低聚肽粉、蛋清肽（白蛋白肽）、豌豆肽、绿豆肽、大米肽粉、大豆肽粉（非转基因大豆）、低聚异麦芽糖、乳酸菌复配粉（低聚果糖、乳双歧杆菌 Bi-07、嗜酸乳杆菌 NCFM、乳双歧杆菌 HN019）等。无论从名称上还是从主要配料上看，我们都能感觉到其中一个重要元素——肽。那么我们先来简单了解肽吧。

1. 什么是肽？

肽是组成生活的核心物质，是维持细胞的关键所在，在人体扮演着构造细胞的重要职能，维持皮肤和组织、器官的形态和结构，是修复各细胞组织损伤的重要原料物质，是决定人体细胞正常与否、健康与否的关键因素。它遍及人体各个组织器官，如骨骼、软骨、韧带、皮肤、角膜、脏腑、肌肉、毛发以及各种内膜、筋膜等，参与一切生命活动。

为什么说，肽是生活的核心物质呢？众所周知，生活的基础物质是水、蛋白质、脂肪、糖类、维生素和矿物质。其中，水占85%-90%，蛋白质占7%-10%，其他营养物质共占4%-6.5%左右。可以看出，去掉水分以后，蛋白质占人体干物质的一半以上，是组成人体的最重要的营养物质。蛋白质是由氨基酸构成的，是先由两个或两个以上的氨基酸结合形成短链，再由短链折叠盘曲构成蛋白质，而这个短链就叫肽。因此，可以说人体干物质的一半以上都是肽。至此，我们可以再说明一下肽到底是啥东西。肽是两个或两个以上的氨基酸以肽键相连的化合物，是介于氨基酸和蛋白质的中间物质，是蛋白质的功能片段和结构片段，是蛋白质的活性基因部分，是由氨基酸缩合而成，又可称为“氨基酸链”，是生活的营养物质和基础物质。

2. 肽的种类及特性

我们的晒能健康产品名称为特谷丝复合小分子活性肽，其中，“特谷丝”既是产品统一品牌名称，也蕴含着产品丰富的营养；“复合”又称再结合，由两个增长游离基结合形成一个饱和大分子而终止反应，称为再结合，代表产品的生产机理和某些特性。下面，我们重点简单讲解小分子活性肽。

人体中有无数种肽，氨基酸是蛋白质的最小组成单位，常见的有二肽、三肽、多肽等，两个氨基酸分子结合形成的肽叫二肽；三个氨基酸分子结合形成的肽叫三肽，以此类推。根据氨基酸的数量，肽又分为小分子肽和多肽，其中，2-10个氨基酸分子结合而成的肽称为寡肽或小分子肽，相对于多肽，寡肽分子比较小，因此也称之为小分子肽，肽的分子量低于1000道尔顿的称为小分子活性肽；10个以上氨基酸分子结合而成的肽称为多肽，肽的分子量一般在1000—3000道尔顿。

小分子活性肽是靠生物酶解技术从食物中提取出来的，属于蛋白，但又不是人们想象的“高蛋白”。高蛋白是大分子蛋白质，而小分子活性肽是经过催化降解获得的小分子蛋白，是一种活性蛋白、功能性蛋白。它具有极强的活性和多样性，食后不但不会引起人们担心的“营养过剩”。相反，它还可以平衡调节营养，改善“营养过剩”和“营养缺乏”的症状，减少“富贵病”、“现代病”和因蛋白缺乏引发的诸多病症。

小分子活性肽不需消化，直接吸收并且吸收时不需消耗人体能量，不会增加人体胃肠功能负担。相比多肽，小分子肽具有更高皮肤渗透性，更容易被人体皮肤吸收，可以100%被人体吸收。同时，由于分子量小到了一定程度，生物活性就发生了质的飞跃。肽分子量越小，“氨基酸链”越短，越易被人体吸收和利用。小分子活性肽是人体中最重要的活性物质。可将人食的其它营养载在其本体上，输送到人体细胞、组织。在人体内变成运输工具，将各种微量元素运输到人体各部位。小分子活性肽可广泛应用于医药、保健食品、功能食品、化妆品等领域，我们的产品便属于保健食品。

它具有原料天然、生物活性高、结构简单、分子量小、吸收彻底等特点，能从消化道直接吸收并迅速溶入血液，进而介入人体所有细胞内参与生理功能、新陈代谢，促进生长发育，支持再生、修复、重建，促使人体自愈能力旺盛，增强体质，延缓衰老，健康长寿。此外，大多数活性肽还具有高浓度状态下粘度低、良好的溶解性及热稳定性等特征。

肽既不是西药也不是中药。肽是一种具有重要生物学功能的营养物质。它是人体本

身存在而且缺乏和需要的一种特殊物质。肽是以“补”，以“调”来改善身体，不仅对人体没有任何的化学损伤和毒害。用肽来调节人体，使人体臻于健康，将是划时代的革命和全人类的福音。

3. 小分子活性肽的作用

蛋白质在人体中的功能与作用，是由肽完成的，可想而知，肽对我们来说多么重要！小分子活性肽能补充细胞营养，调理人体健康，及时补肽就是补健康，其作用可用8个字概括：抑制、激活、促进、修复。抑制——抑制细胞变性，平衡机体的免疫力；激活——激活细胞的活性，有效清除对人体十分有害的自由基；促进——促进、维持细胞正常的新陈代谢；修复——修复受损细胞，维护细胞结构与功能正常。如想了解更多，请在网上查看。

小分子活性肽就是骨骼这座建筑中的钢筋，而钙质则是混凝土，没有钢筋的存在，骨骼这座建筑就会不堪一击。肽又是人体自有的物质，随着年龄增长在流失，身体机能调整好了，身体自然会好，这种健康是由内而外散发出来的，如果想做到年轻10岁不是梦，坚持补充是有必要的。肽没有任何毒副作用和依赖性，对人体不会造成任何的损伤，而且与任何药物都没有冲突，因为它是食物，停药后自然不会反弹。小分子活性肽，具有非常强的广谱性，适合于所有人，不分男女老幼，不分任何年龄段都可食用，随着年龄增高，需求也增倍。

4. 对小分子活性肽的有关评价

首先，我们看看我国专家学者对小分子活性肽是怎么评价的：

我国最具影响力的十大科学家之一、肽之父——吴庆林博士指出：“肽能让人年轻20岁，寿命延续30年。”

中科院上海生化所的龚岳亭教授强调：“高血压、胃肠道病、糖尿病、精神病、癌症、免疫力低下症、性发育异常与性功能低下症以及骨质疏松症与畸形等病的起因与治疗均直接与活性酶和肽相关。”

中国预防医学科学院营养与食品卫生研究所博士生导师孟昭赫教授预言：“肽将成为今后最有希望的临床治疗与保健药物，在医药、生物学领域，二十一世纪将是肽的世纪。活性肽将成为心脑血管疾病、神经系统、风湿等疾病的新一代希望性药品。”

中国传统医学会专家戴稼禾教授提出以下论断：“人体内的内酶、激素、抗体及神

经递质都是以活性肽的形式体现的，人体缺乏活性肽，生命就会衰退，严重缺乏活性肽，生命就会停止。”

我们再听听外国专家学者如何评价小分子活性肽的：

日本医学专家泽田惠一强调指出：“肽（对人体）有全方位的作用。”

美国医学专家尤·格林博士强调：“肽几乎被用于治疗任何疾病，无药可与其相比。”

美国皮肤老化国际研讨会主席——尼吉拉斯·佩里孔医学博士指出：“生物活性酶和肽具有极强的活性和多样性，优于任何营养及药品。”

加拿大专家克雷尔·辛斯教授断言：“肽能使无论何种病因引起的肝病得到明显好转。”

德国专家鲍威尔·克鲁德博士兴奋地说：“我们已经找到了一种新的抗衰老药物——肽，肽能使人变得年轻、健康，肽将使化妆品世界发生巨大变化。”

从以上这些评价和论断上看得出，小分子肽并非是一个概念产品，而是实实在在地构成人体细胞的基础营养物质，确实值得我们食用，也值得我们去不断探索。

5. 特谷丝复合小分子活性肽食用方法：

为维护健康，保留年轻态，每日可食用 1-3 袋为宜。用温开水送服，根据自身喜好，可加蜂蜜或少许糖。

（五）“特谷丝”系列产品食用规则

晒能健康食品是指“特谷丝”系列产品，本系列产品已通过国家有关权威部门检测、认定、审批正式上市，并逐渐进入老百姓日常生活，为广大消费者带来了健康。孟克老师受聘于内蒙古晒能公司，合作生产“特谷丝”系列产品，内蒙古晒能公司成为“特谷丝”系列产品指定供应商。

“特谷丝”系列产品饱含着孟克老师多年的心血和汗水，他在研制“特谷丝”系列产品的过程中，始终坚持科学精神和严谨的态度，经过几十年的不懈探索、研究，按照科学方法进行研制，认真总结实践经验基础上日臻完善，为大家呈现出今天的这些健康食品。“特谷丝”系列产品均不是药物，都是名副其实的物美价廉健康食品，从最初产品上市到现在已有 20 多年，在多年的实践中孟克老师总结出了一些晒能健康食品及食用规则。我们提出这些规则，目的不是约束人们的思想，更不是为了扼杀人的创造性，而是为了让广大消费者食用本产品时获得最大收益，因为这是经过多年的实践中总结出

的行为规范，也是为您尽快康复和保持健康提供的真诚礼物，食用晒能健康食品时，请您遵守以下规则：

1. 食用前，务必仔细阅读并遵守相关规则和禁忌。晒能产品以多种多样多色天然食材为原料，因个人体质不同，食用前请仔细查看配料表，确定是否含有致敏原，同时请遵照“由少至多、逐步适应”的原则食用产品，初次食用或长期停用后再食用时，请先用产品漱口，不进行吞咽，第二日起可少量吞咽，第三日起可进行正常食用，之后方可按常规用量食用。但是，如果出现轻度不适反应和轻度过敏时，可以采用脱敏方法食用。较重过敏者禁用，要及时就医，并采取抗过敏措施，待不适感症状消失后，遵照我们的脱敏方法食用。

2. 食用前，必须先了解和学习孟克晒能健康课程。具备观看或收听能力的人食用前，必须提前坚持学习 7 天以上的晒能健康课程或观看 21 部以上的自我调节康复者的分享视频，在此基础上方可食用晒能健康食品，尤其是富贵病患者和过敏者切记，切记！但急需营养的人士，可按常规用法食用并及时系统学习了解晒能健康。出生 4 个月的婴儿即可开始品尝特谷丝餐，6 个月以上的婴儿及各年龄段人均可食用。

3. “特谷丝”系列产品的食用方法。我们的特谷丝系列产品是健康食品，您长期食用，夯实健康基础，有助于增强自愈能力，是创造自我调节康复前提条件，从而收获健康。请注意，特谷丝系列产品不是保健品，更不是药物。人体是由多种食物组成，因此预防、治疗和康复的第一步是健康饮食。使用方法如下：

特谷丝餐每日可食用 1-3 袋代替主食和高热量食物，最好是每日 2 袋，特殊情况，如减肥、富贵病的人、或者运动员，每日 3-4 袋。

特谷丝富硒菌粉早晚各 1 袋，食用 3 个月健康状况得到改善后，可以隔日食用一次。

特谷丝肽每日食用 1—3 袋，最好是每日 2 袋，体弱者每日 3 袋，早 10 点、下午 4 点和晚 8 点食用。

4. 坚持“进食多样化、蔬菜主导化、颜色彩虹化、食蛋每日化、酸奶助消化”。这“五化”的意思是：每日尽量食用多种、多样、多色、多味之食品，鼓励多吃蔬菜，基本不限制少油或无油的蔬菜，可食用瘦肉烹制菜品，但避免食用油大的菜食和用肥肉烹制的菜品，并每日以食用一颗鸡蛋、一杯原味酸奶或者自制的酸奶为宜。

5. 适当食用粗粮和植物油。因为莜面、荞麦面、玉米面、杂粮等粗粮有益健康，所

以，要尽量经常性地适当食用这些粗粮，但粗粮所含热量较高，因此肥胖者也要严格控制食量。适量食用植物油的意思，既包括以植物油为主，也要严格控制油脂摄入量，建议每日食用 25-30 克植物油为宜，尽量用植物油做菜。

6. 严格控制高能量食物和肉食。所谓的高能量食物是指高脂、高油、高糖、精加工的米、面、零食、饼干、粉条、米线、饮料等，尤其是富贵病人对此务必高度控制。严格控制食用肉类以每日食用红肉（牛、羊、猪等的瘦肉）40g 左右为宜，白肉（鸡、鸭、鹅等的胸肉及鱼肉等）60g 左右为宜。

7. 注意科学节食。特别是身体肥胖、脂肪肝、三高症等富贵病人群必须每隔 3-4 日断食 1 次直到康复前，即使康复亦可养成良好健康生活习惯，具体请参照“斋戒的利与弊”部分。

8. 食用方法的多样化。“特谷丝”系列产品具有一般天然食物味道，如果食用者想要获得更好的口感可根据个人爱好，放入糖、蜂蜜、牛奶、酸奶等可一同食用。食用方法与一般餐食一样，用烧开的温开水搅拌或者直接食用均可，也可以将其添加到其它食物当中二次加工后食用。

9. 注重从水果蔬菜中补充维生素 C 。“特谷丝”系列产品是熟化营养粉，其中维生素 C 营养成分在 100℃ 高温下有所被破坏，因此，熟化的特谷丝缺少维生素 C，搭配食用富含维生素 C 的蔬菜、水果效果会更佳。

10. 不得对抗必要药物食用。“特谷丝”系列产品是食物，同药物不冲突，在食用过程中可服用必要处方药物，这样会对治疗疾病会有更好效果，尤其对慢性病更有必要。

11. 坚决抛弃依赖性的恐惧。“特谷丝”系列产品决无任何依赖性，即使某种原因停用对身体不会产生任何毒副作用，当然更可以停用后按照有关规则和禁忌再行食用，最好长期食用，完全可以一生享用，以避免因停用产品又回到原来摄入营养食物单一状态而导致影响健康，这就像不吃饭就会饿是同样的道理。

12. 必须存放好所食用的健康产品。在食用过程中要注意存放“特谷丝”系列产品，其贮藏方法简单：原装密封状态存放，避免阳光直射，存放环境阴凉干燥并离地表 10cm 以上为宜。

13. 食用“特谷丝”系列产品要配合晒能健康保健操或健康运动。坚持每天进行 30 分钟以上的有氧运动，同时，也可做些健康保健操，争取使得体温上升，直至全身微汗，

以提高免疫力。

(六) 食用“特谷丝”系列产品的禁忌和规则

食用产品前，请您仔细阅读并遵守相关禁忌和规则。

1、禁忌暴饮暴食。坚持少油、少糖、少肉的清淡饮食，避免摄入高热量食物（如精加工的米、面、零食、饼干、粉条、米线、饮料等高脂、高油、高糖食物），要禁忌腌制、油炸、垃圾等食物和饮品。每日以 1-3 袋特谷丝餐代替主食和高热量食物，不可暴饮暴食，保持 6-7 分饱即可。

2、禁忌高盐饮食。请严格控制人均食盐摄入量，建议 3-5 克/日，禁止食用腌制品特别是腌制咸菜，凉拌蔬菜禁止添加酱油和盐，要添加醋和其它调味品。烹饪热食物时也要尽量少用盐、酱油来提味，要使用醋、姜、蒜、植物油来调味。请特别注意，餐厅食品、加工食品 and 外卖食品几乎都含有高盐、高油、高糖，要尽量避免食用。

3、控制动物性食物。请严格控制食用肉类食品，建议每日食用红肉（牛、羊、猪瘦肉）40 克、白肉（鸡、鸭、鹅胸肉、鱼肉）60 克、鸡蛋 1 个、不含添加剂的酸奶（自制酸奶为佳）1 杯。

4、控制脂肪和油脂。请严格控制油脂摄入，建议每日食用 25-30 克植物油为宜，不限制食用含油量低或无油的蔬菜，也可用瘦肉烹制菜品，但尽量避免动物性油脂摄入。

5、适量粗粮。适当食用莜面、荞麦面、玉米面、杂粮等粗粮有益健康，但粗粮所含热量较高，因此肥胖者要严格控制食量。

6、禁忌吸烟喝酒。戒烟、戒酒，改变不良生活习惯。

7、斋戒（节食）。身体肥胖、脂肪肝、三高症等富贵病人群必须每隔 3-4 日进行一次斋戒直到康复前，养成良好健康的生活习惯，具体请参照“斋戒的利与弊”部分。

8、坚持锻炼。每天进行 30 分钟以上的有氧运动，采用身心器官保健操、升 1℃ 体温——提高免疫力保健操进行锻炼效果更佳。

食用晒能产品并遵守以上禁忌和规则有助于您养成良好生活习惯，全面打好健康基础，创造健康前提条件，使您收获健康、快乐、幸福的生活。

九、晒能健康事业之一——关照不同人群需求

孟克晒能健康之“特谷丝”系列产品，除严重过敏者外人们均可食用。多年的食用实践证明，“特谷丝”系列产品对打好身心健康基础，支持自愈力，增强体质，自我调节康复等方面具有显著的辅助作用，同时对一些不同群体也有相应的积极作用，但要注意食用方法。如果，您想想获得更好的收效，请按照我们的嘱咐关注和学习孟克晒能健康课程，积极做晒能健康操或健康运动吧，我们对您的幸福拭目以待！

1. 怀孕和坐月子中的女性

每日食用特谷丝餐 1—3 袋、特谷丝富硒菌粉各 1 袋、特谷丝肽分 1—3 袋，这样有益于母婴健康。

2. 亚健康人群

如有头痛、心悸、焦躁不安、身心疲惫、胸闷气短、失眠等症状的属于亚健康人群。按我们的指导，学习掌握并实践孟克老师的晒能健康课程所学内容，一定会受益匪浅。通过学习和实践加固身心健康基础，使健康的人更健康，亚健康的人通过自我调节获得健康。

3. 肿瘤患者

肿瘤分为良性肿瘤和恶性肿瘤（癌症）。良性肿瘤是某种组织的异常增殖，形成一个肿块，渐渐增大膨胀生长，增大后可压迫器官，影响器官的功能，但良性肿瘤不会产生肿瘤转移，对人危害不大。恶性肿瘤则对人体危害很大，值得我们每个人更加警惕和预防。当身体内细胞发生突变后，它会不断地分裂，不受身体控制而迅速生长并转移，影响和破坏其他组织器官，对机体的危害极大，导致人死亡。

我们每一个人一生中约有 1/3 时间是处于患癌症的危险之中，癌医学在降低发病率的关键问题上至今没有取得令人瞩目的重大突破，癌症严重威胁着人类的健康。但是，

我们也不要过于恐慌，人的正常细胞内存在癌基因，原癌基因只有在刺激激活下才最终导致癌症。基因不会没理由地改变，只有当它们被迫适应有害环境时才会激活，恶化的细胞环境造成了基因突变。癌细胞激活原因是什么呢？细胞恶化的环境又是怎么成的呢？大概由于不良情绪、不健康饮食习惯、不良生活方式、致病微生物感染、环境污染、年龄增长而衰老等原因可能导致癌症。据研究表明，不良生活习惯和老龄是引发癌症增加的主导因素。随着社会发展，人们生活条件的改善使人类寿命延长，癌症的发病率不断增长，年纪越大癌症发病率越高，这也是人类的长寿面临的挑战。人体细胞分裂是一种自我修复机制，是多细胞生物生存的基础，但细胞分裂时候发生了随机错误，随着年龄累积越来越多，就会基因突变发生癌症。从 55 岁上升到 80 岁时，比年轻人高达几十倍。随着年龄的增长组织细胞衰老，免疫系统作战能力越来越低，基因突变概率越来越大，再加上多年的不良习惯破坏累积等导致引发癌症。可是我们不要视而不见或故意回避！癌症患者年轻化趋势已经摆在世人面前，许多年轻人也在罹患癌症。但是，我们也要明白，人体正常细胞过渡到癌细胞是个漫长的过程，一般都需要 20-30 年甚至更长时间。因此，我们只有了解了这些原因，采取相应措施消除这些造成基因突变的因素，从小开始学习健康生活方式，治未病，自我调节康复，才能预防癌症的发生，尽早预防、筛查（如宫颈癌、结肠癌发病率比预期减少 80%）、治疗很重要，归根结底，我们要学习健康生活方式并实践，这是防癌的关键所在。

就营养均衡对癌症的作用，有些人认为营养会促进肿瘤的生长、转移与发展，这是毫无科学根据的，有些人甚至主张饿死癌细胞，这种说法更是错误的。医学界公认，正常情况下人体每天都会产生癌细胞，人体内监视、识别、免疫、自我康复等系统及时发现并消灭清除，所以大多数人不患癌症。比如，营养均衡时不会促进肿瘤的生长，反而营养不均衡则会降低抵抗力和免疫功能，促使肿瘤发展、恶化。营养均衡有益于牢固健康基础，增加抵抗疾病的能力，增强免疫力及免疫细胞吞噬癌细胞的能力，是阻止肿瘤发生发展恶化的有力保障，也是有些癌症患者自己康复，肿瘤自己消失的原因所在。但营养失衡引起抵抗力下降，免疫功能降低时肿瘤容易发生发展恶化。充足的营养是预防疾病，抵抗肿瘤的关键。盲目地减餐或者杜绝吃有营养的食物，会导致身体机能的下降，肿瘤会迅速增长，同时，也为发生更多疾病提供了条件。但是，大补或者食用单纯提炼的营养物质，过多的补充营养也是一个大问题。人体由多种多样多色的营养物质组合而

成，哪一种营养过多或者过少，都有损健康。如同过度的爱是一种伤害，过量的运动是一种损害一样，过度的饮食就如同毒药一样。

在此可以告诉大家并重申：食用“特谷丝”系列产品虽然不能说肯定让肿瘤变小或者消失，疾病有自己的必然规律。但学习孟克晒能健康课程，积极做晒能健康保健操，同时食用“特谷丝”系列产品后有些人的肿瘤变小甚至消失，而且这种例子较多。对此，我们一定会以事实为依据，有兴趣者可去观看自我调节康复者分享视频课程。我们肯定地告诉大家：食用“特谷丝”系列产品不会加快肿瘤生长，也不会对治疗肿瘤起消极作用或反作用，而对于降低化疗、放疗的副作用具有比较明显效果，能够减轻病人的痛苦。任何肿瘤患者均可食用“特谷丝”系列产品，手术前后或者化疗过中均可食用。

同时，我们也提醒癌症患者朋友们，要改变彻底消除癌细胞的观念，学会与癌症共存。现在，国内外医学发展都很快，有很多方法能够缓解或者治疗癌症，癌症正在变成另一种慢性疾病，成为能治疗、能控制的疾病，同一些富贵病一样，我们亦可与癌症共存，在和谐相处中享受生命与生活。

4. 肾病、尿毒症、痛风

晒能健康系列食品是高钾、低钠营养丰富的食品，适合所有人群（除易过敏人群），也是健康需要的。如特殊情况，尿毒症患者，做透析的患尿毒症患者食用与普通用法一样，但没做透析的尿毒症患者（肌酐较高），由于排泄钾能力较低，有可能引起高血钾。因此，每日食用半袋或者1袋特谷丝餐，早晚各1袋特谷丝富硒菌粉和特谷丝肽1袋为好。对痛风病患者（尿酸偏高）不会有不良影响，每袋特谷丝餐中含植物蛋白仅为6-7g，相当于一口豆腐中的含量，可按每天各1袋食用。在我们健康课程当中的有肌酐和尿酸轻微偏高者康复案例，请看自我调节康复者分享视频。

关于肾病病人该吃动物蛋白，还是植物蛋白问题？

我们必须澄清和走出饮食概念中的误区，民间一直流传着“肾病不吃豆”的说法，引得许多肾病患者“谈豆色变”，甚至坚决抵制豆制品。但事实上，近年来研究发现，这种说法并不科学。教科书都提倡慢性肾病患者应该主要食用优质蛋白。但优质蛋白指的是什么呢？无论是动物性蛋白还是植物性蛋白都有缺陷，合理搭配才能互补。有些书中干脆提出应该主要吃的是动物蛋白，并不推荐食用植物蛋白。有些医生甚至要求肾病患者禁止食用植物蛋白。

这种说法对吗？慢性肾病患者究竟该吃动物蛋白，还是植物蛋白呢？近年对黄豆及黄豆蛋白的研究发现，含有人体所需的八种必需氨基酸中，赖氨酸含量高于动物蛋白，蛋氨酸略低，其它必需氨基酸含量与动物蛋白无差别。此外，黄豆的非蛋白成分中含有黄豆异黄酮，而黄豆异黄酮被证明有肾脏及心血管保护作用。就此，有人做过实验，将志愿者分成两组，一组进食动物蛋白，另一组进食等量黄豆蛋白。有意思的是，结果发现，进食动物蛋白者的肾血流量增大、肾小球滤过率增加、尿白蛋白增多，肾脏的负担反而加重。而进食黄豆蛋白后肾小球滤过率保持不变甚至下降、尿白蛋白下降，肾脏的负担反而下降。对糖尿病人的研究发现，进食植物蛋白的病人的肾功能保持得比进食动物蛋白的好，肾病恶化得更慢。另外，由于黄豆蛋白因含蛋氨酸较少，也能减轻糖尿病肾病发生。对肾病综合征病人而言，进食黄豆蛋白 8 个月后，发现病人的蛋白尿有所好转。这里面的主要原因是黄豆蛋白含有血管紧张素受体拮抗剂，而这种成分可抑制肾小球高滤过，降低蛋白尿。这些病人的血脂控制得也更好，有研究发现黄豆的降脂作用与黄豆醇类物质有关。我们知道，肾功能不全的病人经常需要控制每天蛋白的总摄入量。有多项国外的研究发现，进食动物蛋白的病人血尿素氮更高，植物蛋白没有。针对 3972 个慢性肾功能不全病人的研究表明，黄豆蛋白更有利于控制慢性肾功能不全病人的酸中毒，更有利于控制高血压，更有利于延缓肾功能恶化。因为，黄豆中的磷为有机磷，而人类缺少植酸降解酶，所以，人体只能吸收 20%-40%植物蛋白中的磷；相反，动物蛋白中磷均为无机磷，人体几乎 100%吸收，也就是说，进食植物蛋白也更有利于控制血磷水平，从而减少一系列由于高磷血症引起的并发症。

我们都喜欢进食豆类，现在我们也知道黄豆可以降低慢性肾病患者的蛋白尿，血压，更容易控制血磷，也可以改善病人的血脂、增强机体的抗氧化能力，减少肾脏病患者心血管疾病。而且，更加关键的是与动物蛋白相比，至少黄豆蛋白在延缓肾功能恶化方面并不差，相反更有优势。因此，对慢性肾病患者，无需控制植物蛋白的摄入，完全可以均衡进食植物蛋白与动物蛋白。对肾功能不全的病人，在蛋白摄入总量控制的情况下，也应该增加进食植物蛋白的比重，而不是一口不吃，误入歧途。在这方面参与我们课程的许多人在现实生活中得以见证，如肾病综合症、尿毒症、蛋白尿、肌酐增高等多种状况有所好转。更多的实例请参考自我调节康复者分享视频及问卷调查表。

5. 高血压、高血糖、高血脂等富贵病

患有肥胖、脂肪肝、心脑血管疾病、高血压、高血脂、高血糖、血管硬化狭窄、脑梗脑梗、半身不遂等疾病的人，严禁控制用盐量，禁止食用动物类油脂，可适当食用植物类油，少食动物性食物，以植物性食物为主，不吃咸味、油炸类和垃圾食品。瘦肉也要少吃，尤其是猪肉，带皮肉、内脏、脑、脊髓等，动物肉含大量的饱和脂肪、胆固醇、动物激素、天然毒素等。现在饲养的动物肉问题较多，如农药残留、抗生素残留、兽药残留、重金属、有机物污染等毒素蓄积于动物体内，也会随我们食用此类肉食而吃进去，对健康产生威胁。我们建议少量吃草原散养动物肉，这些家畜在自然环境中生长，吃天然草，用药较少，运动时就会大量消耗胆固醇，食用比较安全，但每日不能超 40 克。坚决减少食用精加工的能量高的白面、白米，它们的制品，用粗粮或者特谷丝餐代替。现如今工业加工的粗粮能量也不少，也要适量吃，因此多食用蔬菜、水果、菌类等。土豆、红薯不仅属于蔬菜，而且营养价值高，热能相对低，纤维素高，可当主食食用，代替米面完全可以。最后提醒如果您完成好我们的禁忌、规则与斋戒就会创造健康。

2015 年，新版《美国居民膳食指南》给出建议，取消每日胆固醇摄入量少于 300mg 的限制。随着大量科学研究结果发现，每日 300mg 总胆固醇摄入量与冠心病发病率和死亡率的关系不确定。因此，美国、中国陆续取消每日 300mg 胆固醇摄入上限。然而，取消胆固醇摄入的限制并不等于鼓励或可随意食用富含胆固醇的食物，只是适当放宽，并非无节制、无限制摄入胆固醇，尤其是高胆固醇血症、动脉粥样硬化患者及肥胖人群。美国发布的新版居民膳食指南建议，对饱和脂肪酸的摄入量进行严格限制，尤其是已经患有心血管疾病的患者来说更是如此。一般来说，动物性食物以畜肉类含脂肪最丰富，且多为饱和脂肪酸。如牛、羊、猪等动物的脂肪中，还有奶油，但也不是绝对的，如椰子油、可可油、棕榈油中也含有丰富的饱和脂肪酸。需要指出的是，虽然血液中胆固醇水平升高和心血管疾病关系明确无疑，但膳食中的胆固醇和血液中的胆固醇并不是一个概念。人体内的胆固醇主要靠肝脏合成，约占胆固醇总量的 80%，膳食中摄入的胆固醇约占 20%，食物中胆固醇的吸收率仅为 30%。随着食物中胆固醇水平的增加，吸收率还会进一步下降，因此，膳食中的胆固醇对血液中的胆固醇的直接影响较小。但是，我们自己体内只要有原料就会生产所需的胆固醇，有些人生产过多导致高胆固醇血症。但在 2016 年欧洲心脏病学会 (ESC) / 欧洲动脉硬化学会 (EAS) 血脂异常管理指南中，仍然推荐将饮食中的胆固醇摄入量控制在每日 300mg 以下。

中国居民膳食指南建议：随着我国人们膳食模式的改变，动物食品摄入增多，血胆固醇升高是不争的事实，心脑血管疾病的发病率也在升高。因此，在预防心脑血管疾病膳食模式中，仍需强调低胆固醇、低饱和脂肪酸的摄入。具体做法如下：

(1) 蛋类每天 40—50 克（大约一个鸡蛋的量），且吃鸡蛋不弃蛋黄；

(2) 动物内脏含丰富的脂溶性维生素和微量元素，建议每月食用 2—3 次，每次 25 克（半两）左右；

(3) 脂肪，尤其是动物性脂肪（动物油、肥肉），建议每天烹调油用植物油，摄入量为 25—30 克（半两）左右，畜禽肉类每周每人 280—525 克（一斤左右）。

居民膳食指南是指导健康群体和大众的科学建议，针对已患有高胆固醇血症尤其是动脉粥样硬化的患者，应严格控制高胆固醇食物（脑花、动物内脏、蛋黄、蟹黄等）的摄入，血脂异常疾病防治指南建议每天胆固醇 < 300mg（约一个鸡蛋黄的量）。

高血压患者要严格控制摄入食盐，改变口重的不良习惯，吃咸菜陋习，禁忌大肉多油，凉菜不放酱油和盐（醋代替葱姜），植物性食物为主，少盐、少油、少糖、少肉，增加食物种类。必须将体重减到标准体重之内。许许多多高血压患者通过学习孟克晒能健康的课程，食用“特谷丝”系列产品，高血压转为正常。但一定记住：这些健康产品不是药物，只是食物。疾病不是一种原因引起的，一般都是多种因素导致，所有我们要多方面的努力，才取得了如此好的效果。比如血压回到健康标准时，可适当减少降压药量或者慢慢停止服用，否则也许会出现低血压。但是，如果背弃健康生活方式，重蹈覆辙原有不健康的生活方式，血压会再次升高。另外，人体血压，不仅在 24 小时内有所变化，而且一年四季都有变化。冬季有所上升，夏季有所降低。如果血压升高，请及时用药。

高血糖患者要严格控制碳水化合物，尤其是精制米面、及其制品、糖、甜点、饮料、米线、粉条，动物脂肪最好不食用，可以食用适当的多种粗粮，但量必须控制总热量（血糖来衡量），植物油控制在每日 25—30 克，动物蛋白质适量（如瘦肉、蛋、奶），进食植物蛋白质和蔬菜比重要高一些。宜食薯类，但不能与高能量食物、米面、肥肉等同吃。坚持少吃多餐、积极运动原则，部分进食可用特谷丝餐来替代，以取代高热量食物。如果，在高能量食物上再加上特谷丝餐食会增高血糖，而用特谷丝餐来代替主食会使平稳降低血糖。管住嘴，饮食要得当，迈开腿，要勤做运动，可重获健康。

6. 眼、鼻、口腔、咽喉、颈椎、关节、尿失禁、膀胱炎、痔疮、前列腺等疾病

孟克老师身心器官保健操对.眼、鼻、口腔、咽喉、烧心反酸、颈椎、关节、尿失禁、膀胱括约肌松弛、慢性膀胱炎、痔疮、前列腺等疾病具有显著疗效，根据身体疾病可做相应部分的健康保健操。比如，做颈椎保健操是预防脊椎疾病的唯一途径，也有治疗作用。妇科、尿失禁、膀胱括约肌松弛、慢性膀胱炎、痔疮、前列腺等盆腔疾病的人，坚持做玩皮球和盆腔保健操，可获得较好的效果。请观看自我调节康复者视频和问卷调查表，我们都会以事实为依据。因为我们深知实践是检验真理的唯一标准。

7. 消化道疾病

上腹不适者要检查幽门螺杆菌，如果确诊感染，我们善意地建议必须采取灭菌。据调查研究表明，现在 60%—70%的人都带有幽门螺旋杆菌。幽门螺旋杆菌会引发胃病，严重者也许会致胃癌。每个人不论有没有胃病，都要检查自己是否有幽门螺旋杆菌。尤其上腹部不适或者消瘦的人群。县（旗）级人民医院均可以检查此项，很简单，服药后检查吹出来的气体即可查有无幽门螺旋杆菌。

幽门螺旋杆菌引起的消化道疾病是一种传染病，一个传染病的发生发展恶化条件是传染源、传播途径和易感人群，缺一不可。传染源是我们常人用肉眼看不见的微观世界微生物。在我们身体外表和内部的有些管道系统里有着大量的微生物，它们不会引起疾病，反而会帮助我们，我们称它们有益菌，如乳酸菌。还有大量的致病菌，它们可以通过皮肤黏膜或通道侵入人体繁殖，引发疾病。防止传染病，阻断传播途径非常必要，包括讲卫生、不吃生食或污染食品、清洁皮肤黏膜、净化生活空气等，总之还是健康生活方式。同时，不要过于恐惧细菌，少量致病菌可以刺激机体产生免疫力。防止疾病的最有效的方法是学习健康生活方式并实践，还有预防接种。

胃反酸和大便干燥人群，可以食用“特谷丝”系列产品，同时，做膈肌收缩保健操和结肠按摩保健操会有显著效果。大部分人使用我们的方法后排泄都非常顺畅，只有极少数人还会大便干燥，这时多食用菌类、蔬菜、粗粮、红薯、土豆等高纤维食品，也可食用辣椒刺激肠道对排便有益。有兴趣者请观看孟克老师做示范的晒能健康保健操视频，还有请观看自我调节康复者视频和问卷调查表，我们都会以事实为依据。因为我们深知实践是检验真理的唯一标准。

8. 静脉曲张

痔疮和下肢静脉曲张都属于静脉曲张，在我们课程当中食用“特谷丝”系列产品并认真做身心器官保健操，可获得了显著效果，已有诸多康复者可证明这一做法的独特效果。请注意，请观看自我调节康复者视频和问卷调查表，我们都会以事实为依据。因为我们深知实践是检验真理的唯一标准。

9. 牛皮癣

皮肤病的康复比较困难，特别是牛皮癣是极其顽固的病症。不过，晒能健康提供的整套措施效果不错，收听晒能健康课程并食用“特谷丝”系列产品以后皮肤病患者康复的有很多，对此，自我调节康复者分享课程视频提供有力证明。学习晒能健康课程，接受良性刺激，并食用“特谷丝”系列产品，同时可按照医嘱涂抹相应外用药物。食用“特谷丝”系列产品以后如果病情加重，则立即停止食用，尤其脸部密集出现的，立刻停止食用，并采用脱敏方法。比如，先停用晚上的富硒菌粉，早上的继续食用。多次尝试后仍然不适合者，就暂停食用。特谷丝餐和特谷丝肽可继续食用，并观看学习晒能健康视频课程。

10. 脊椎病

主要症状：头、颈、肩、背、手臂酸痛、僵硬、麻木、活动受限、四肢无力、手握物时无力，有时不自觉地手中之物落地。当颈椎病累及交感神经时可出现头晕、头痛、视力模糊、耳鸣、平衡失调、心慌、胸部紧束感、胃肠不适等症状。有少数人出现大小便失禁，性功能障碍，甚至四肢瘫痪，也有吞咽困难，发音困难等症状。如果疾病久治不愈，会引起心理伤害，产生失眠、烦躁、发怒、焦虑、忧郁等症状。

腰椎间盘突出是由于椎间盘本身退行性病变、外伤、慢性劳损及受风寒等引起，使椎间盘纤维环发生破裂，髓核突出压迫脊髓或神经根。从而出现腰背部广泛钝痛，活动后加重，腰部活动受限或障碍，严重者影响生活和工作。腰椎间盘突出开始时腿部疼痛为钝痛，疼痛多向下肢放射，疼痛麻木由臀部、大腿后侧、小腿后外侧及足背部放射。突出物压迫圆锥可出现会阴部麻木，排尿、排便无力等。

防治方法：禁止长时间一种姿势，每隔 30-40 分钟活动 5-10 分钟。特别是久坐，因为久坐会使血液循环流通差，易引起肌肉酸痛、僵硬、萎缩甚至丧失力量。可能患脊椎疾病、痔疮、妇女还会因盆腔炎、附件炎。血液循环减慢，心脏功能减退，血液在动脉中容易造成沉积，易患动脉硬化、高血压、冠心病、严重血栓等心血管疾病。凡因工

作或旅行需要久坐的人，每隔 1 小时应进行一次约 10 分钟的活动，最佳选择是原地做身心器官保健操，这样有效避免发生、发展、恶化以上疾病或者有效缓解症状。

睡床最好是软硬适度，太硬会使肌肉疲劳，太软会改变生理弯曲。我推荐脊椎保健操，可以减轻腰椎压力并且做起来便捷，可以随时随地做操，工作、学习、休息时均可做，甚至早上醒来在床上都可以做。如果，症状日益比较明显，那么必须去正规医院诊治，绝对不能用力推拿按摩，尤其是年纪大的人，因为骨质疏松脆弱、增生，组织僵硬，容易骨折、错位、甚至瘫痪。

人的脊椎就像一个柱子，怎么样让这个柱子长立不倒，就需要从四面八方用“绳子”固定好。这个绳子就是我们的肌肉，因为我没有把这个固定的肌肉锻炼好，所以没有起到保护好脊椎的作用，才得脊椎病。这也说明我们要做脊椎保健操是有必要的，要长期坚持做脊椎保健操，就会远离脊椎病，这是唯一的预防措施，也是极为重要的治疗方法。如果，您每天早晚坚持做脊椎保健操，那么，您就会远离很多有关脊椎疾病。请看孟克老师身心器官保健操视频。

十、晒能健康事业之一——话说调理反应

（一）疾病症状反应和调理反应

1. 疾病症状反应

疾病引起症状反应是人类进化过程中形成的自我保护机制，为生存而产生的本能反应和智慧，它告诉我们体内已有疾病，同时我们的免疫系统也启动，积极发挥作用抵御疾病的进一步侵蚀、发展和恶化，其外在表现即为症状反应。比如，疼痛、恶心、呕吐、发烧、过敏等都是自我保护的表现和症状，局部发生红肿热痛，这都是与疾病作战的表现。一般情况下，如果没有危害时没有必要过度干预。这时，我们理应支持、帮助机体，消除病因是关键，而不是干预症状，目的是治本而不是治标。以人体发烧为例，其实这时机体免疫系统的作战能力正在增强，无需干预和干扰。但是，如果反应过度（39℃以上）时，给机体带来伤害，这时候必须干预。

有时，症状反应对懂得病因与康复道理的人来说是一个非常重要的诊治契机，会给即将步入患者行列的人敲响了警钟，如果及时采取措施能达到预防或早治疗的效果。但不少疾病却没有症状，往往悄无声息地来临，让人措手不及。比如，高血压，一半以上患者没有症状，没有不适反应，往往是在测血压时才发现。对1级（轻度）高血压患者来说，降压不是关键，而是消除高血压的病因才是关键，也就是说干预和改变患者的不良生活习惯才是关键。再比如，对心绞痛患者来说，关键不是扩张患者的血管，而是消除或者阻止冠状动脉粥样硬化形成斑块的原因。对此，我们反复强调，治疗症状是治标，消除病因才是治本。

2. 调理反应

调理反应是中医医学上的名称，也叫玄冥反应，现代医学上称为调理反应，也叫好转反应。调理反应是接受用药医治、按摩推拿、食用健康食品或者改变不良生活习惯，

以健康的方式生活时，机体受良性刺激过程中，有些人产生身心不适的反应或者旧病复发的情形，是自行积极适应调整的过程，也是自我完善的过程，是人体病态平衡被打乱，重新调整为健康平衡的一种现象，所以也叫好转反应。好转反应，中医称之为瞑眩反应，在保健及调理过程中，会有各种各样的反应。如果您想更详细地了解调理反应，可以通过中医医生或者上网查询获得更多的答案。

好转反应是好事，是人体病态平衡被打乱，重新调整为健康平衡的一种现象。这代表人体免疫系统被激活，脏腑的功能逐渐恢复，器官工作强度增大，巨噬细胞吞噬致病原的能力加强，T 细胞、 β 细胞的识别能力增强，白细胞的攻击能力、战斗能力也增强。

调理反应只是听我们健康课程或者食用用晒能公司产品以后常见的一种现象，它类似于症状，但不是症状。在学习孟克老师整套健康课程或者食用晒能公司健康产品时，往往会出现不可思议的有趣反应和奇妙现象，这是人的潜意识接受来自外来的良性刺激，并自行积极调整、自我调节康复和自我完善的反应。比如，产生莫名其妙的愉悦感、旧病复发、身心不适、皮肤瘙痒、腹泻等多种反应和现象。这些反应和现象因人而异，每个人的反应形式、时间、轻重都不一样，有的人即使使用各类产品也不会出现明显的反应；有的人只听课以后很快就会出现，有的人听课很长一段时间以后才会出现；有的人只食用产品以后很快就会出现，有的人食用产品较长一段时间以后才会出现；有的人听课并食用产品以后才会出现；有的人调理反应持续时间短暂，有的人调理反应持续时间较长；有的人反应表现很轻，有的人反应表现较重；有的人反反复复出现调理反应，有的人仅仅一次或次数较少等等。

调理反应的原因及其原理：调理反应是相对疾病症状反应的一种表现，从病态转向正常时的人体内在机制反应。人长期处于并比较适应于亚健康或者疾病状态，无论是身体还是心情，在漫长的磨合中在一定程度上适应了亚健康状态或者隐形病患状态。当潜意识或身体或者二者一同受到来自外界的良性刺激时，产生相应的良性变化，对这种突然产生良性变化时暂且不适应而身心出现多种反应，这是内在调节作用的结果。例如，高血压患者适应于血压较高状态，有些人血压高达 200/110mmHg 没有任何不适，因为已经适应了血压较高状态，这种状态非常危险。当使用药物降压到正常范围内时就会出现身心不适的症状。经过一段时间自我调理以后，才能适应正常血压状态，不适症状消失。高血糖患者、高血脂患者等，也是如此，不一而足。许多人通过学习实践健康生活方式，

同时食用晒能健康食品后，也会出现自行降压情形，这时就会出现身心不适的症状。经过一段时间的自我调理以后，才能适应正常血压状态，不适症状消失。再比如，慢性胃病人使用产品（听课或食用）时，可能会出现腹泻、呕吐、病症加重等反应；一般情况下，调理反应都在3—30日内逐渐趋于正常，而且许多人调理反应过去后，诸多痛苦和疾病得到明显缓解甚至烟消云散。不过，总而言之，这种状况是身心好转的象征和走向健康的信号。这些反应和表现是您的身体自行进行调整、调理、康复的过程，换句话说，调理反应是让您旧病复发并使其挣扎后消失或者说原路返回的过程。如果您有此类反应，我们首先向您表示祝贺和恭喜！同时，提醒您务必咨询专业人员，及时甄别是调理反应还是其他症状。因为，调理反应要在自身承受的适度范围内，如果表现比较严重，也许不是调理反应，所以，请您及时停止食用产品并到正规医院就医。

调理反应不仅限于身心康复时往往出现，有时改变不良生活习惯时也会出现。例如，有的人戒烟、戒酒时也会出现失魂落魄、无所适从、心无着落、格外贪恋、精神萎靡、身体疲乏、食欲不振等诸多不适反应，一般会经历7—21天的痛苦时段以后才会恢复正常状态。据观察，并非所有人都会出现身心不适的调理反应，只有部分人甚至是少数人才会出现。度过调理反应阶段以后，一般情况下都会出现自尊自信、理性平和、积极向上的心态，甚至会产生莫名其妙的愉悦感、轻松感以及精力充沛、体力增强、全身舒适等现象。

（二）调理反应各种现象

学习孟克老师晒能健康课程或者做晒能健康操或者食用“特谷丝”系列产品时，有些人会有一些调理反应。

可分为轻微反应症状和严重反应症状，简单列举如下：

轻微反应症状：比如口干、舌燥、发热、呼吸道不适、咳嗽、痰多、旧病轻微复发、身体乏力、瞌睡、皮疹瘙痒、腿脚抽筋、偶尔腹泻、身体轻微疼痛、短暂针刺般疼痛、肚子轻微疼痛、尿频、放屁多等等。

严重反应症状：比如食欲不振、恶心呕吐、腹痛腹泻、头痛、头晕、耳鸣、眼红肿、贪睡、睡不醒、发烧、腰腿疼、关节疼痛难忍、皮肤瘙痒严重、全身出疹子影响睡眠、旧病复发较重、全身刺痛、身体浮肿等等。

调理反应因人而异，因自身体质不一样，所以每个人的反应不一样。因体质和个

体的差异，人与人的反应也有很大差距。这与亚健康 and 病情有直接关系。有些人反反复复旧病复发，也有些人不出现反应。有的变化是微小，察觉不到。调理反应也有不少正面的情形，比如，心情愉悦、容易感动、乐于助人、常做美梦等等。出现此类调理反应的人，康复效果也比较明显。

这些反应也正代表你正在逐渐恢复健康，总体来说不会损害身体，但一定要在自身承受适度范围内出现的多种反应和症状。如果轻微反应症状时停止食用产品，请先用产品漱口，不进行吞咽，反应症状消失后，可以采用脱敏方法食用。如果反应症状严重，即时停止食用产品，并采取抗过敏措施，待不适感症状消失后，遵照我们的脱敏方法食用。还有可能不是调理反应，而是病情加重表现，要及时就医。

（三）调理反应与过敏反应

1. 人体免疫系统

过敏反应是免疫系统有关的人体反应，所以，我们先简单了解人体免疫系统。免疫系统是机体执行免疫应答及免疫功能的重要系统。由免疫器官、免疫细胞和免疫分子组成。免疫系统具有识别和排除抗原性异物、与机体其他系统相互协调，共同维持机体内环境稳定和生理平衡的功能。

免疫系统基本原则是认识和自我保护，识别消除有毒有害物质。比如，从外部进入体内的有毒物质，病菌和体内产生的肿瘤细胞，新陈代谢产生的有毒物质和衰老细胞等物质的识别和消除，保障生命健康的系统。在正常状况下识别有害、有毒物质时，免疫系统会立即启动保护工作，消除有害、有毒物质或者采取排出体外的措施。如果免疫系统运转不健康，身体会出现很多不健康的表现。

人的免疫系统是把双刃剑，可以自我保护，也可损害自我。免疫系统能力低下就会容易产生疾病并且越加严重。比如，细菌病毒，寄生虫感染和肿瘤等。免疫系统如果错误地识别自己的组织细胞，当成敌人攻击就会导致自身免疫性疾病。比如风湿、风湿性心脏病、类风湿性关节炎、红斑狼疮、过敏性鼻炎、哮喘、甲状腺疾病、慢性免疫性肝炎等多种疾病。免疫系统过度的反应，也叫变态反应，如果把本来无害物质辨别为敌人，产生过度的反应就会出现过敏。总而言之，变态反应不是心理变态，而是机体的免疫系统的功能“变态”了。

正常的情况下，当外来物质进入人体后大都面临两种命运，如果被机体识别为有用

或无害物质，则这些物质将与人体和谐相处，最终将被吸收、利用或被自然排出。如这些物质被识别为有害物质时，机体的免疫系统则立即做出反应，将其驱除或消灭，这就是免疫应答发挥的保护作用。

2. 过敏反应

如上所述，免疫系统对人体发挥着极为重要的保护自我保护作用。但是，如果这种免疫应答超出了正常范围，即免疫系统对无害物质进行攻击时，这种情况称为变态反应，即我们所说的过敏反应。

过敏反应是某些物质进入人体后导致部分人的免疫系统发生异常反应，这种情况也称为变态反应。但是这个“变态反应”不是心理变态，而是机体的免疫系统的功能“变态”了。过敏反应不具有普遍性，在同样的情况下，有的人产生过敏反应，而有的人却不产生过敏反应，容易产生过敏反应的人的体质是“过敏体质”。过敏体质人的免疫系统存在缺陷，他们的免疫系统异于常人，容易做出“不辨敌友、无端攻击”的举动来，从而导致过敏的发生。遗憾的是，出现过敏反应的人现在越来越多，被称为现代社会的“流行病”，有些人食用大米、白面、奶制品、牛奶等一般的食物也会出现过敏反应。这就说明越来越多的人免疫系统发生异常。

过敏反应是免疫系统出现过激反应引起的，它对正常的物质不能有效的识别，出现过激反应，也就是把一些正常的物质当成对人体有害的物质出现的免疫反应。不过，这只是个体差异而已，和个体免疫力的强弱并没有关系。

现在出现过敏反应人很多：有些人吃白面、大米、牛奶、奶食品，遇冷暖风、花粉都会引起过敏反应。这是个人身体本身的问题。“特谷丝”系列产品特别是特谷丝餐由多种食物构成，所以有可能引起过敏反应。在使用我们产品期间出现过敏反应就立即停止使用，但是晒能健康课程是要继续学习的。在过敏症状缓解之后用脱敏方法，长期坚持的话过敏反应就会慢慢地消除。这样您的多种过敏症就会有康复的可能。学习晒能健康课程的许多过敏体质人员症状得以减轻或者康复者比比皆是，以视频为证。要从后面的脱敏方法详细了解。注意：出现严重反应时，立即停止使用产品并前往医院就诊。

3. 常见的过敏反应

过敏反应主要表现在皮肤、消化系统、呼吸道等方面。比如，有些人接触到过敏原时，在过敏原的刺激下，有效应B细胞产生抗体。有些抗体吸附在皮肤、呼吸道或消化

道黏膜以及血液中某些细胞的表面。当相同的过敏原再次进入机体时，就会与吸附在细胞表面的相应抗体结合，使上述细胞释放出组织胺等物质，引起毛细血管扩张、血管壁通透性增强、平滑肌收缩和腺体分泌增多等。上述反应如果发生在皮肤，则出现红肿、荨麻疹等；如果发生在消化道，则出现呕吐、腹痛、腹泻等。出现轻微过敏反应时，远离过敏原，并可在医生嘱咐下服用抗敏药苯海拉明、西替利嗪、强的松、钙片等。个别过敏反应严重的，可致支气管痉挛，进而会出现呼吸急促、呼吸困难、憋气等症状，甚至窒息或过敏性休克而死亡。因此，出现严重的过敏现象特别是呼吸困难时，立即采取应急措施，及时就医。

4. 正确认识过敏反应

过敏是自己的问题，还是所过敏物质的问题呢？自己身体的错误呢？过敏物质的错误呢？不是所有的人都过敏，在同样的情况下有的人过敏而有的人不过敏，这个事实告诉我们过敏的发生需要内因。其内因就是一些人的“过敏体质”。过敏体质是指某类人群的免疫系统存在缺陷，他们的免疫系统异于常人，故容易做出“不辨敌友、无端攻击”的举动来，从而导致过敏的发生，所以是自己的体质问题。比如美国人对花生过敏的很多，因此禁止种花生，或者惩罚种花生的人是不现实的，再比如，对海鲜过敏人群也较多，还有过敏奶制品的，竟然也有对小麦过敏的人，因此禁止种花生，或者惩罚种小麦的人也不现实，过敏是自己的体质问题，过敏原是没有错的。

请记住：摆脱过敏体质的最好选择是脱敏措施。

5. 调理反应与过敏反应

如何区分调理反应和过敏反应呢？要注意调理反应和过敏反应是相近，共存的。过敏反应在适当程度时，起到自我保护调节作用。在这一点上同调理反应是类似的。

实际生活中有些人并没有食用产品，只是学习了我们的健康课程，然后就出现了发烧，皮疹，呕吐下泻，旧病复发等多种反应和症状的人很多的。这种没有食用产品出现情况的，不能称之为过敏反应，更谈不上中毒，要看成是调理反应。自我调节康复者分享的视频当中此类状况很多的，以事实为依据，请看视频课程。为了更深入地了解，我们有必要对免疫系统稍做了解。

注意事项：如果食用我们的产品时出现反应，不管它是调理反应还是过敏，请立刻停用我们的产品，症状消失后，采用脱敏方法食用。采用了这个方法后很多人摆脱了过

敏性体质和疾病。请看自我调节康复者分享视频，以事实为依据。

我们的产品由多种天然食物原料制成的，某些成分有可能会对其过敏的人出现过敏反应。食用产品前请您仔细浏览产品说明及成分表，确认没有致敏物质，后再进行服用。如果食用当中出现过敏反应，请立即停止食用产品，过敏物质3—5日内就会排出体外，过敏反应也会消失。这时候可以采取脱敏方法使用。

自我调节康复调理反应：在我们成套方案中，听同一个课程、食用同一个食物、采用同一个方法时，人群反应不同，一部分人会出现身体的不适症状，旧病复发状态。这种情况与食物中毒反应不同，食物中毒是食用的全部人出现一致的中毒症状，但调理反应是多数人良好的表现或者无任何症状，日益康复，少部分人出现身心不适反应，旧病复发状况，过了一段时间就会好转康复。这些反应是我们成套方案对您的思想、观念、心理、生活习惯等多方面变化产生的正常现象。这也正是您接受良性刺激，体内产生正能量，机体组织器官生理功能运转良好的表现，也是自动调理、调节、完善自我的良好反应。也有一部分人还没有食用产品，只学习我们健康课程就开始出现了多种反应。有兴趣的请看自我调节康复者分享视频和问卷调查表，以事实为依据。实践是检验科学的唯一标准。

（四）过敏与脱敏

目前，世界上还没有完全掌握并治疗过敏反应的措施，只好采取远离过敏原、使用抗过敏药物等办法来应对，以暂且缓解过敏反应症状。从经验来看，最有效的办法是脱敏缓解方法，虽然这也是无可奈何的选择，但效果显著。

脱敏方法是寻找并确定引起过敏的物质，并主动地、人为地让过敏体质的人接触过敏原，使得慢慢适应过敏的物质。目前，一般采用的办法是，在人体能承受的范围之内，每天对过敏体质人员注射适量的过敏原，并逐渐加量，让身体接触并适应此物质。经过2-3年的适应，达到不再对此物质过敏的目的。这种办法虽然可行，但是，耗时长并且长期在皮下注射，非常繁琐。

对此，孟克老师多年艰辛探索简便、安全、有效的脱敏方法，已取得了十分欣慰的成效。他改进脱敏方法，首先从改变思路入手，以精神刺激和物质补充为抓手，坚持“两手抓、两手都要硬”，让过敏体质的人正确认识过敏，树立战胜过敏的信念，同时接受良性刺激，激活自己的本能潜能，最终使身体免疫系统正常运行，摆脱过敏的困扰。脱

敏方法说简单确实比较简单。具体方法如下：

1. 学习健康知识课程。对孟克老师成套课程已详细介绍，希望摆脱过敏困扰的人们可以深入了解课程。如何脱敏，对于我们而言，很简单地就能完成，而且受益者诸多，请看自我调节康复者分享视频，以事实为依据。先不用产品，而是请您首先学习收看孟克老师健康视频课程，时间一般在 21 天以上。还有自我调节康复视频当中许多过敏者康复，从这里能看到自己的未来，加强自信心，再加脱敏方法来适应过敏原，就有希望战胜过敏体质。过敏一定是坏事吗？大多数人的看法是坏事，如果没有出现严重的后果，就不是坏事，它是自我保护行为，也许是好事，告诉我们体质出现了一点点问题，需要解决，这时候要正确地解读自身状况，要理性解决过敏问题。

举个例子，有一位过敏体质的女士，一开始海鲜过敏，后来牛奶、牛肉也过敏，渐渐地白面、白米都过敏，最后只能吃小米。没有办法的情况下参与我们课程学习，用脱敏方法食用我们的产品，少量、较长时间地适应食用，渐渐好起来，现在基本康复，现在对很多食品不过敏，能正常食用了。

这种状况是普遍存在的，一开始一种东西过敏，渐渐多种东西过敏；一开始是荨麻疹，然后是过敏性鼻炎，进一步发展成过敏性哮喘，咳嗽气喘，呼吸困难，呼气相延长并伴有哮鸣音等，这种状况比比皆是。

2. 试用我们的脱敏办法。按照晒能人的嘱咐，每天同时少量使用多种多样多色的食物漱漱口，但不能吞咽，这样反复使用以后人体将会适应过敏原，摆脱过敏困扰。在此，我们真诚地建议您首选食用特谷丝系列产品，因为此产品含有 50 多种食料，基本覆盖了人体常见过敏原物质。食用少量特谷丝餐、富硒菌粉和特谷丝肽混合物质，每天漱口比较便捷、安全、可靠、廉价、而高效。这样坚持 21 天后，如无特殊的强烈过敏反应，进而可少量食用，逐步加量。一般经过 1-3 月，人体将适应过敏原物质，才能达到脱敏效果。不要着急，慢慢来，慢慢脱敏，长此以往，过敏症状会渐渐消失，过敏体质得到明显改善或者彻底改善。这就是我们的脱敏适应方法。过敏体质者采用脱敏方法是唯一正确的出路。我们很多学员通过此方法战胜了过敏，脱离了过敏的苦海。参与我们课程的诸多过敏者已康复，如荨麻疹，过敏性鼻炎，过敏性哮喘等等，请看自我调节康复者分享视频，事实为依据。

如果您食用晒能健康食品过程中出现过敏症状，请立即停止食用，但仍需继续学习

收听或收看孟克老师的健康课程，不能间断正能量的输入和良性刺激。一般停止食用产品 5—7 天，过敏症状会减轻或消失。待过敏症状缓解后，再继续按照以上脱敏办法脱敏一段时间。如果继续出现过敏症状，请反复使用上述方法。如果反复使用上述方法，6 个月以上或者更长时间不见好转，请停止使用产品。

（五）调理反应与中毒

1. 中毒

中毒是指有毒化学物质通过一定的途径进入机体后，与生物体相互作用，直接导致或者通过生物物理或生物化学反应，引起生物体功能或结构发生改变，导致暂时性或持久性损害，甚至危及生命。毒物进入体内后是否发生中毒，取决于多种因素，如毒物的毒性、性状、进入体内的量和时间、患者的个体差异（如对毒物的敏感性以及耐受性）等。中毒有职业性中毒、生活性中毒等。职业性中毒是指由于生产和使用过程中不注意劳动保护，密切接触有毒原料、中间产物或成品而发生的中毒。我们这里着重谈谈生活性中毒及中毒的病因等。生活性中毒主要由于误食或意外接触有毒物质、用药过量、自杀或故意投毒谋害等原因使过量毒物进入人体内，从而引起中毒。

2. 中毒的主要症状与病因

中毒的原因有很多，可以由食物污染、酒精、药物等可以引起中毒。中毒易发于儿童、青少年、喜欢喝酒的人、经常服用药物的人、职业中存在毒物暴露的人、农民等人群。

中毒的症状：皮肤红肿、脸色苍白、口腔异味、腹痛等。

主要病因有：

- （1）食物中毒，例如食用了毒蘑菇、河豚鱼或者被细菌、病毒感染的食物。
- （2）酒精中毒，如一次性大量饮用酒精，对中枢神经系统造成抑制作用，从而导致昏睡或嗜睡，还会损害肝脏等。
- （3）药物中毒，最常见的是各类镇静催眠药物中毒，可出现意识模糊等。农药中毒，如灭鼠、杀虫、除草剂等，其具有一定的毒性，可造成严重的损害，甚至危及生命。
- （4）毒品中毒，如国家管制的成瘾性麻醉（镇痛）剂和精神科药物就是俗称的“毒品”，不可滥用，以免引起呼吸和循环衰竭因而致命。
- （5）煤气中毒，即一氧化碳中毒，为最常见的通过呼吸道中毒的类型。如在密闭

空间里用煤炉取暖，一氧化碳与血红蛋白紧密结合而造成全身性缺氧，从而引起心脑血管系统损伤。

(6) 有机溶剂中毒，此类物质脂溶性强，很容易进入细胞内，从而干扰细胞的正常功能。其（它）还具有极强的挥发性，可通过呼吸道引起中毒。

(7) 动物咬伤中毒，如毒蛇、毒虫可导致中毒，需要及时救治。

(8) 植物中毒，如毒蘑菇，主要引起呼吸与循环衰竭病症。

3. 食用晒能健康产品绝不会出现中毒现象

食用晒能健康产品以后的一些调理反映的状况和一些中毒的症状类似，比如腹痛、腹泻等。但是我们可以从中毒病因可以判断是中毒还是调理反应。总之，我们的特谷丝系列产品通过了有害物质、兴奋剂、药物（降糖、降脂、激素）等全面检验，是经国家许可生产经营、有益于身体健康的产品。孟克老师本人及其家属亲友均持续食用二十多年，晒能公司员工和晒能人也都在食用该产品并从中受益。而且经过近几年的市场考验和消费者反馈，长期食用我们的产品后，健康水平得到显著提升，我们的产品绝对无毒无害，请放心食用。

4. 严正声明

有人诽谤我们产品有毒，真的是这样吗？面对任何事情都要有科学依据和证据。我们的国家是法治国家，胡乱诽谤需要承担法律责任。食用特谷丝系列产品会中毒，这样的话不能随便说。您对医学上中毒的概念没有准确的了解。如果真的会中毒，那么食用者都会出现一样的中毒现象。但事实上大多数人食用我们产品的感觉非常良好，都认为对维护健康有很大的帮助，康复者比比皆是。有人中毒、有人康复的两极分化现象是不合理的。

食用我们产品者大多数收获健康，只有极少数人出现一些不适症状，但绝不是中毒，只是因个人体质问题出现的过敏现象或者调理反应。就像食用一般的食物如大米、白面及奶食品等时，也有出现不适或者过敏的人。在美国，花生引起过敏性休克，甚至严重的也有死亡的。

调理反应与我们的成套产品：我们的食品原料含有多种成分，不一定适合所有人群，因此有可能有不适或者过敏现象，也可以出现调理反应，请食用产品时要仔细了解食用方法。还有一种特殊情况是没有食用我们的产品，只听健康课程的人群当中也有一些人

出现了身体不适反应，如恶心呕吐、腹痛腹泻、出现皮疹瘙痒、甚至发烧、旧病复发等多种多样的体症，这种情况属于正常的调理反应，不可能是过敏或者中毒。

十一、晒能健康事业之一——花絮拾零

（一）常见的家庭急救措施

家庭急救。每个人都应该了解和掌握一定的科学急救知识，人的生命危急时能在第一现场、第一时间对病人进行及时有效的救治，也许结果就是生死之殊。现实生活中“万一”是难免的。如采用紧急急救措施，就能避免病情的进一步恶化甚至能转危为安。

1. **烫伤：**烫伤应立即降温处理，不要脱衣服，直接打开水龙头冲水降温 10-20 分钟，然后就医。

2. **呼吸道异物：**据统计，呼吸道异物发生的最常见年龄阶段为 0-5 岁，一定要把一些小的物品放在远离孩子地方，在孩子进食时不要与孩子逗笑嬉闹、说笑、哭闹等，要防止食物被吸入呼吸道。临睡前不要给孩子吃食物，防止孩子入睡时食物仍含在口中，熟睡后误入呼吸道。当孩子边吃边玩，突然停止活动，出现哭闹、阵发性高声呛咳、阵发性喘鸣、面色青紫、呼吸困难、神志不清时，应怀疑是异物进入呼吸道。呼吸道异物由于发病骤然，病变迅速，危险性大，是导致儿童意外死亡的常见原因之一。成年人出现食物误入呼吸道的现象常见，危险性同样很大，如果得不到及时有效的抢救，就会噎死。这个时候儿童气道异物的紧急处理是关键。作为家长，不要慌乱，应当大声呼救，寻求附近其他成年人的协助。

（1）对于年纪较小的幼儿，可把患童抱起成头低脚高的姿势，从小臂托住其胸腹部，另一手在背后肩胛之间用力拍击 4-5 次，如无效则双手在腹部向上推压数次，对较大儿童可以将患者俯卧急救者腿上，做相同的急救步骤。

（2）对于年纪较大的少儿及成人，则可以采用海姆里克腹部冲击急救法来急救。急救的方法主要是急救者从背后抱住其腹部，双臂围环其腰腹部，一手握拳，另一手放于其上并置放在病人的肚脐和胸骨剑突之间，双手急速用力向着病人的后上方撞击拉（详细请看视频课程），用以造成胸腔压力增加而把哽住的异物挤出。还有背后肩胛之

间用力拍击 4-5 次。

3. 猝死：多数在家中或正常工作中发生。因此争分夺秒及时的现场救护非常重要，往往能挽救生命。一旦发现猝死病人，应立即使其平卧，确保气道畅通，严禁搬动，马上进行心肺复苏术，即叩击心前区 2 次，胸骨中下段处胸外心脏按压每分钟 100 次左右，按压 30 次，口对口做人工呼吸 2 次，一次吹气后，抢救者抬头做一次深呼吸，再次吹气，这样反复做。只有当病人呼吸、心跳恢复后，才能以妥善的方式护送到医院继续治疗。全球每年心源性猝死的人数达 425 万，中国每年猝死人数达 54.4 万人，救活成功率几乎为零，年轻人占大多数。

4. 过敏性休克：过敏疾病是 21 世纪的流行病，日益增多。简单地说就是对某种物质敏感，当你吃下，接触到或吸入某种物质的时候，身体免疫系统会产生过度的反应。如昆虫刺伤及用某些药品（特别是那些含青霉素类药品），某些食物（例如：小麦、花生、黄豆、海鲜、鸡蛋和牛奶）、动物毛发和花粉等都可以引发过敏反应或者过敏性休克。人体在被昆虫蜇伤后几秒钟就会作出反应，动物毛发和花粉在几分钟内就有反应，食物的时间则在 30 分钟以内。某些物质进入人体后能够导致部分人的免疫系统发生异常反应，这些物质称为过敏原。过敏原第一次进入体内后可造成机体的致敏状态，当这些物质再次进入体内后便发生过敏反应。激发患者免疫系统的异常活动，最终造成一系列过敏性伤害。

过敏性休克是一种既罕见又严重的全身性过敏性反应，主要由于小血管扩张和毛细血管通透性增加，支气管痉挛及黏膜水肿造成呼吸道缩窄，出现呼吸困难和血压突然下降。若不马上治疗，过敏性休克可引起死亡。立即皮下注射 0.5-1.0ml 浓度为 0.1% 盐酸肾上腺素，小儿酌减。症状如不缓解，必要时 20-30 分钟后再次皮下或者静脉注射 1 次。收缩血管，兴奋心脏，升高血压。同时舒张支气管平滑肌，消除黏膜水肿，缓解呼吸困难，逆转病理过程，故能迅速解除休克症状，及时就医。严重过敏的人应该随身携带肾上腺素笔，这是唯一抢救生命的药物（有过敏体质或者严重过敏的人备用救命药物为好）。

多数人可能并没有意识到，看似问题不大的过敏，可能会在顷刻间夺人性命。过敏性休克，正是这样一种可危及生命的全身多系统速发变态反应。它就像潜伏在人们身边的“刺客”，接触过敏原后，患者可在几分钟之内，从轻微的皮肤症状，迅速发展成血管性水肿、呼吸困难、血压下降、心律失常、意识丧失、休克甚至死亡。

过敏性休克的诱因有哪些？在不同地区，过敏性休克的诱因存在显著差异，如在美国，花生位列诱因之首，日韩为荞麦、小麦，新加坡则是燕窝。作为中国过敏性疾病诊疗中心，北京协和医院变态反应科研究发现：食物诱因占 77%，药物占 7%，昆虫占 0.6%，其余为不明原因的“特发性”休克。食物中小麦成了最大“元凶”，占总诱因的 37%；水果和蔬菜占 20%，位列第二；随后是豆类和花生、坚果和种子。因个体差异，任何食物都有可能引起过敏。

（二）关于康复的疑问和态度

疾病一直伴随人类，总是变幻莫测，医学也是充满着不确定性的，即便如此，医院和医生能够治愈的疾病很多，但治不了的疾病也有很多。与此同时，学习孟克晒能健康课程，配合坚持做晒能健康保健操，食用“特谷丝”系列产品，获得良好康复效果的人不胜枚举！再次强调，孟克老师晒能健康事业不是在治疗疾病，而是推广健康生活方式，提供科学健康的食品，关键在于您的学习和掌握，实践与坚持。这就是我们面临的现实和经历的实际情况。

面对疾病，总有人对能否康复抱有疑虑，也向我们提出此类问题。其实，具体的康复程度、速度、成效与个人的信心、毅力、体质、运动、学习晒能健康课程并食用晒能健康产品等多种因素密切相关。因为，个体差异较大、体质基础不同、病情轻重不等、年龄大小有别，所以，从个体而言康复效率也不同，即便是同一种疾病，不同的人用同一种治疗方法，效果也会不一样。如果自己的健康基础很差，再好的药物也起不了太大的作用。从个体来看，无法准确判断每一个人的康复去向与成效，但从大数据角度分析，整体康复率非常可观，所以，一定要坚持学习健康课程、认真做好健康保健操、食用健康产品，在我们传授的健康管理方法的基础上，加强日常生活中的运用，这样对个人健康会大有裨益。传统医学的经验告诉我们，康复关键在于三分治疗七分养，这个“养”，就是改变不良习惯，践行健康生活方式，完成孟克老师的晒能健康方案，谁完成得好，谁就多受益。

从科学角度讲，目前有些疾病只能控制，治愈率很低。亚健康 and 有些慢性疾病，主要不是以依赖医生和药物治愈，而是要靠自己。但无论如何，只要您坚持学习孟克晒能健康课程并坚持实践，完成孟克老师的晒能健康方案，您就会得到意想不到的效果。通过学习健康生活方式、治未病、自我调节康复方法课程，掌握健康生活方式并实践，接

受良性刺激的同时，激活、开发、利用自己的本能和潜能，促进和强化人体自愈能力，创造健康的基础条件，促进身心健康，消除疾病。其实，无数人甚至可以说所有学习和实践晒能健康人无不受益，只是程度不同、表象不同、认知不同而已。但是，在某些方面还想取得更理想效果时，有人就会纠结起来，从焦虑和疑虑的阴影中出不来，自己不放下自己。这是比较典型的心态问题，如果不调整心态，一切都是白费的。心态非常重要，要学会调整心态，积极乐观地对待事情、意志坚强地应对疾病、知足常乐自在行。

有时候，正确面对疾病，从不畏惧死亡，往往会得到更好的效果，远比恐惧、焦虑、纠结、猜忌好得多！也就是说，顺其自然，心里坦然会更好，只要您积极做好该做的事情就可以了。有些疾病是不能治愈，因此，要改变观念，与病共存，带病生活，只要没有太大的危害就可以共存的。比如，富贵病、皮肤病、自体免疫性疾病，甚至癌症等。这样理解了，心态会变好，随着心态变好有些疾病发展会停止或者也有可能自愈。

任何人任何疾病都可以通过学习和采用孟克晒能健康成套方法，这是打好健康基础，是康复的第一步。要树立正确的观念，把学习看作是快乐的事情，而不能把痛苦的观念输入潜意识中，这是非常重要的！个人的能力看似有限，但潜力其实是无限的，无限的潜力必须通过学习才可以得到激发，通过学习晒能健康成套课程超越自我思想意识、超越自我能力局限，可以获得正能量，创造健康。

健康是人生最大的财富和第一要务。学习健康生活方式，正确引导自己才是智慧生活的最高境界。越是年轻越需要重视健康，人人都需要制造正能量，再忙也要学习健康生活方式，再健康也要合理饮食，没病也要体检，不渴也要喝水，再烦也要想通，有理也要让人，有权也要低调，不疲劳也要休息，不富有也要知足，再累也要锻炼，再聪明也要学习，正确引导自己，才能创造健康、快乐、幸福的生活。

要停下脚步想一想健康，思考一下人生。如果失去最珍贵的东西则追悔莫及的，先见之明总比历经挫折后幡然醒悟强。要好好去珍惜我们现在还拥有的一切，当健康和生命如此眷顾我们的时候，必须无私地奉献爱，尊重他人，关爱生命，维护健康，勇担责任。

附件

内蒙古晒能公司《自我调节康复》问卷调查

填表注意事项

备注：从这里了解，在网上填写。

网址：<https://g8tylu.fanqier.cn/f/olyq5e>

为了进一步了解您的健康状况，改进我们的各项工作与服务，特此开展本次调查。调查人群仅限学习孟克老师健康生活方式，治未病，自我调节康复课程的学员、产品使用者，请仔细阅读每一道题，根据自己的实际状况填写或选择相应的选项。我们将对您的个人资料进行绝对保密，所有回答仅用于我们工作成果的统计分析与更好地为每一位客户服务，希望能得到您的支持和协助，非常感谢！特此声明：我们所做的不是在治疗疾病，而是传授健康生活方式，属于自然疗法。建议学习前去医院或者体检中心进行全面体检，然后保留好医院诊断书，以便日后参考。

填表注意事项：

1. 填此表时，出现未知疾病（汉语）名称，可点击查看附件里的蒙汉对照版问卷调查表。
2. 蒙汉对照版问卷调查表仅供参考。
3. 星号*标记的内容务必填写，否则无法提交，其他选项可按照自己情况选择性填写（没有相关情况的可以不选择视为正常）。
4. 每个用户只填写一位群主信息。
5. 如有其他疑问，请咨询。

内蒙古晒能公司《自我调节康复》问卷调查

恳请您认真填写以下内容：

1. 了解本课程前认为健康只能靠医疗机构，学习本课程后知道，健康其实掌握在自己手中，因此我学习了本课程。

①是 ②否

2. 人类健康生活的唯一道路是学习健康知识，每个人都应该学习、掌握、实践，只有这样才能维护身心健康，因此学习本课程对我的身心健康有帮助。

①是 ②否

3. 目前身体没有疾病症状，但很多疾病早就潜伏在我们体内，逐渐萌发蔓延，这类疾病叫未治病，需要防止发生，发展，恶化，因此治疗未治病对我很重要。

①是 ②否

4. 要想学习健康知识，80岁也不晚，当然越早越好，因为我们的健康会影响下一代人的健康。因此学习本课程对我们延绵子孙后代有重要意义。

①是 ②否

5. 我身心健康良好，但学习本课程，掌握并实践一些健康知识后，身心健康比之前更好了。

①是 ②否

6. 通过学习自我调节康复课程，自我感觉心态年轻了。

①是 ②否

7. 学习自我调节康复课程，实践健康生活方法后，体质明显改善，体力增强，不易困乏。

①是 ②否

8. 减肥成功

①是 ②否

9. 减重多少

①3-4.9KG ②5-9.9KG ③10 KG 以上

10. 增肥成功

①是 ②否

11. 体重增加多少

①1-2.9KG ②3-4.9KG ③5KG 以上

12. 改变了过去的不良习惯

①是 ②否

13. 改掉奶茶加盐习惯

①是 ②否

14. 改掉吃腌制食品习惯（尤其是腌菜）

①是 ②否

15. 改掉吃大肉多油等油腻食物习惯

①是 ②否

16. 改掉食用过热食物习惯

①是 ②否

17. 改掉吸烟习惯

①是 ②否

18. 改掉饮酒习惯

①是 ②否

19. 改掉不锻炼身体的习惯

①是 ②否

20. 视力改善

①是 ②否

21. 听力改善

①是 ②否

22. 记忆力改善

①是 ②否

23. 面部皮肤状况改善

①是 ②否

24. 失眠改善

①是 ②否

25. 曾经血压高，现在恢复正常，因此停用药物

①是 ②否

26. 心态改善

①是 ②否

27. 抑郁症

①没有变化 ②好转 ③康复

28. 多年失眠

①没有变化 ②好转 ③康复

29. 高血压

①没有变化 ②好转 ③康复

30. 低血压

①没有变化 ②好转 ③康复

31. 高血脂

①没有变化 ②好转 ③康复

32. 高血糖

①没有变化 ②好转 ③康复

33. 头晕

①没有变化 ②好转 ③康复

34. 耳鸣

①没有变化 ②好转 ③康复

35. 多年头疼

①没有变化 ②好转 ③康复

36. 慢性咽炎、咽喉疼痛

①没有变化 ②好转 ③康复

37. 慢性支气管炎

①没有变化 ②好转 ③康复

38. 多年咳嗽

①没有变化 ②好转 ③康复

39. 哮喘病

①没有变化 ②好转 ③康复

40. 肺结核

①没有变化 ②好转 ③康复

41. 甲状腺功能亢进

①没有变化 ②好转 ③康复

42. 甲状腺功能降低

①没有变化 ②好转 ③康复

43. 甲状腺肿大、结节

①没有变化 ②好转 ③康复

44. 心慌气短

①没有变化 ②好转 ③康复

45. 心绞痛

①没有变化 ②好转 ③康复

46. 心肌供血不足（冠心病）

①没有变化 ②好转 ③康复

47. 心肌梗死

①没有变化 ②好转 ③康复

48. 动脉斑块

①没有变化 ②好转 ③康复

49. 心动过速

①没有变化 ②好转 ③康复

50. 心动过缓

①没有变化 ②好转 ③康复

51. 脑血管意外半身不遂（偏瘫）

①没有变化 ②好转 ③康复

52. 癫痫病

①没有变化 ②好转 ③康复

53. 帕金森症

①没有变化 ②好转 ③康复

54. 脂肪肝

①没有变化 ②好转 ③康复

55. 病毒性肝炎

①甲②乙③丙④丁⑤戊⑥己⑦庚

56. 病毒性肝炎

①没有变化 ②好转 ③康复

57. 肝功能

①没有变化 ②好转 ③康复

58. 肝硬化

①没有变化 ②好转 ③康复

59. 胆囊炎

①没有变化 ②好转 ③康复

60. 胆结石

①没有变化 ②好转 ③康复

61. 多年胃痛

①没有变化 ②好转 ③康复

62. 多年反酸

①没有变化 ②好转 ③康复

63. 多年腹泻

①没有变化 ②好转 ③康复

64. 痔疮

①没有变化 ②好转 ③康复

65. 肾病综合症一般状况

①没有变化 ②好转 ③康复

66. 蛋白尿

①没有变化 ②好转 ③康复

67. 尿毒症一般状况

①没有变化 ②好转 ③康复

68. 肾功能（肌酐）

①没有变化 ②好转 ③康复

69. 肌酐（过去和现在）

过去：_____ 现在：_____

70. 膀胱炎

①没有变化 ②好转 ③康复

71. 尿痛、尿急、尿频

①没有变化 ②好转 ③康复

72. 尿失禁

①没有变化 ②好转 ③康复

73. 前列腺增生

①没有变化 ②好转 ③康复

74. 夜间多尿状况

①没有变化 ②好转 ③康复

75. 慢性前列腺炎

①没有变化 ②好转 ③康复

76. 性功能

①没有变化 ②好转 ③康复

77. 颈椎病

①没有变化 ②好转 ③康复

78. 脊椎腰椎病

①没有变化 ②好转 ③康复

79. 髋关节

①没有变化 ②好转 ③康复

80. 坐骨神经痛

①没有变化 ②好转 ③康复

81. 膝关节疼痛

①没有变化 ②好转 ③康复

82. 小腿肌肉痉挛（抽筋）或者其他

①没有变化 ②好转 ③康复

83. 水肿

①没有变化 ②好转 ③康复

84. 静脉曲张

①没有变化 ②好转 ③康复

85. 类风湿性关节炎

①没有变化 ②好转 ③康复

86. 痛风病

①没有变化 ②好转 ③康复

87. 强直性脊柱炎

①没有变化 ②好转 ③康复

88. 白塞病

①没有变化 ②好转 ③康复

89. 多年的口腔溃疡

①没有变化 ②好转 ③康复

90. 过敏性疾病

①没有变化 ②好转 ③康复

91. 过敏性鼻炎

①没有变化 ②好转 ③康复

92. 过敏性紫癜

①没有变化 ②好转 ③康复

93. 皮肤病

①没有变化 ②好转 ③康复

94. 牛皮癣

①没有变化 ②好转 ③康复

95. 布鲁氏菌病

①没有变化 ②好转 ③康复

96. 乳腺肿块

①没有变化 ②好转 ③康复

97. 身体其他部位肿块

①没有变化 ②好转 ③康复

98. 癌症

①没有变化 ②好转 ③康复

99. 不治之症

100. 因疾病，多年行动不便（填疾病名称）

现状

① 没有变化 ②好转 ③康复

101 因疾病长期吸氧（填疾病名称）

现状

①没有变化 ②好转 ③康复

102. 其他

103. 病龄（患病起始时间到康复时间）

①0-5年 ②5-10年 ③10-20年 ④20年以上

104. 便秘（大便干燥）

①没有变化 ②好转 ③康复

105. 月经不调

①没有变化 ②好转 ③康复

106. 脱发

①没有变化 ②好转 ③康复

107. 白发

①没有变化 ②好转 ③康复

108. 老年斑

①没有变化 ②好转 ③康复

109. 更年期综合症状

①没有变化 ②好转 ③康复

内蒙古晒能公司信息中心