

博文集兼培训讲义

上册



新医学

XINYIXUE

云医院

菌心说

JUNXINSHUO

菌群健康，
人就健康

从“疾病”走向“健康”
从“战争”走向“和平”
从“黑暗”走向“光明”

张成岗
著

中医古籍出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

新医学·菌心说·云医院/张成岗著. —北京:中医古籍出版社, 2016. 12

ISBN 978-7-5152-1255-5

I. ①新… II. ①张… III. ①生物工程—医学工程
IV. ①R318

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 120788 号

新医学·菌心说·云医院

作 者 张成岗
责任编辑 梅 剑
出版发行 中医古籍出版社
社 址 北京市东直门内南小街 16 号 (100700)
编辑信箱 407274412@qq.com 13521660464@163.com
购书热线 010-84023423 (兼传真)
经 销 新华书店
印 刷 北京文海彩艺印刷有限公司
开 本 880mm×1230mm 1/16
印 张 65
字 数 1460 千字
版 次 2016 年 12 月第 1 版 2016 年 12 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5152-1255-5
定 价 199.00 元

个人简历

张成岗，男，46岁，陕西白水人，军事医学科学院放射与辐射医学研究所电磁与激光生物学研究室主任，研究员，博士生导师，蛋白质组学国家重点实验室副主任。长期从事转化医学、心理认知、新药研发、神经生物学、分子生物学、生物电磁学及生物信息学等多学科交叉、生物医学实验研究和生物信息数据分析相结合方面的研究工作，在亚健康人群（肥胖、便秘、肠胃炎、睡眠障碍、“三高”等）的健康干预和健康促进方面、电磁辐射和高原低氧等环境因素对脑损伤与脑保护领域以及心境障碍和精神抑郁研究等方面取得系列学术成绩，近年来的工作拓展到功能食品研发与测评、胃肠道微生物组学相关领域，在国际上首次提出了“新医学”理论、“菌心说”学说、“碳源论”观点以及“柔性辟谷”技术，并通过“云医院”模式用于指导慢病防控与健康管理的实践工作。共发表学术论文280篇，其中SCI期刊论文80篇，出版专著《生物信息学方法与实践》一部，发行11500册；获国际PCT发明专利2项，获中国发明专利12项、受理中发明专利17项；获中国计算机软件版权11项。获国家自然科学二等奖、北京市科学技术一等奖等6项科研成果奖励。2011年度享受政府特殊津贴。担任第十届全军激光医学专业委员会副主任委员等学术兼职。



《新医学·菌心说·云医院》是军事医学科学院张成岗研究员针对当代医疗所存在的系列问题进行深入思考和研究基础上，提出来的“新医学理论、菌心说学说、云医院实践”的三部曲，同时还包括了“哲学观”的分析和思考，总体内容比较庞杂有序。鉴于当前国内外慢病防控的形势异常严峻，肥胖、便秘、肠胃病、糖尿病、高血压等慢病的发展速度非常凶猛，迫切需要新的医学模式，迫并引领新的临床实践。为此，张成岗研究员在长期从事转研究的基础上，提出说，明确指出“人菌平衡则健康”的新实例证明，将人菌失衡纠正到人菌平衡状态，人体即可通过自愈能力，逐渐回归到健康状态。除此以外，张成岗研究员还进一步提出了“饥饿源于菌群”、“欲望源于菌群”、“心理源于菌群”等全新观点，对于神经精神心理相关疾病的研究以及防诊治提供了新的思路，有可能形成见证国际医学即将发展进入全新阶段的重要历史。虽然这是一本有一定深度和难度的书籍，但是为了便于读者理解，除了详细叙述全新的医学观点以外，张成岗研究员还通过撰写三字经、四字骈体文以及部分诗歌散文的方式，增加阅读时的可读性和趣味性，相信读者在了解这些内容的过程中，会有不同的阅读体验和意料之外的收获。同时，针对每篇材料，书中还提供了可以扫描后链接到张成岗研究员在科学网博客的二维码，并和作者进行互动，从而能够深化讨论和交流。



速度非常凶猛，迫并引领新的临床实践。研究员在长期从事转研究的基础上，提出说，明确指出“人菌平衡则健康”的新实例证明，将人菌

新医学·菌心说·云医院

上册

张成岗

2015年2月23日

衷心感谢以下科研基金项目对我和我的研究团队
长期从事生命科学以及生物医学研究，进而提出
“新医学”理论、“菌心说”学说、“碳源论”观点、
“柔性辟谷”技术、“云医院”实践的支持

国家自然科学基金项目

国家重点基础研究发展计划（973计划）项目

国家高技术研究发展计划（863计划）项目

国家“重大新药创制”科技重大专项课题

北京市自然科学基金重大项目及面上项目

北京市科技新星计划（A类）

军事医学科学院科技创新启动基金

蛋白质组学国家重点实验室自主研究课题

军事医学科学院放射医学研究所雏鹰人才计划项目

~~~~~衷心期望~~~~~

“菌心说”能够促进人类历史——

从“误解菌群”走向“理解菌群”

从“以人为本”走向“以菌为本”

从“人菌失衡”走向“人菌平衡”

从“疾病”走向“健康”

从“战争”走向“和平”

从“黑暗”走向“光明”

感谢四百七十年以来，  
西方医学学者和医护人员  
为慢病防控做出的不懈努力！

感谢两千年以来，  
东方医学学者和医护人员  
为慢病防控做出的不懈努力！

感谢五千年以来，  
为了抗击疾病、促进健康，  
在历次医疗磨难中努力奋斗的  
医学学者和医护人员！



# 医 学 生 誓 言

健康所系、性命相托！

当我步入神圣医学学府的时刻，谨庄严宣誓：

我志愿献身医学，热爱祖国，忠于人民，恪守医德，尊师守纪，刻苦钻研，孜孜不倦，精益求精，全面发展。

我决心竭尽全力除人类之病痛，助健康之完美，维护医术的圣洁和荣誉。救死扶伤，不辞艰辛，执着追求，为祖国医药卫生事业的发展和人类身心的健康奋斗终生！

## 医学的数学逻辑

$$y\{\::\} = a\{\::\} \times f_1(x\{\::\}) + b\{\::\} \times f_2(x\{\::\}) \\ + a\{\::\} \times b\{\::\} \times f_3(x\{\::\})$$

$a\{\::\}$ : 物种参数

$b\{\::\}$ : 菌群参数

$x\{\::\}$ : 环境因素 (自变量)

$\times$ : 交互作用

$f()$ : 函数关系

$y\{\::\}$ : 人体的表现结果 (因变量)

谨以此书献给我的妻儿、父母、岳父岳母

谨以此书献给我的老师

谨以此书献给我的母校

谨以此书献给我的军队

谨以此书献给我的祖国

## 序 一

军事医学科学院放射与辐射医学研究所张成岗研究员，于1998年7月从第三军医大学博士毕业后，在贺福初研究员实验室从事博士后研究，后来他留院工作。

张成岗研究员曾先后从事分子神经生物学、脑蛋白质组学、生物电磁学、心理认知等领域的科学研究。他思维活跃、精力充沛，善于发现问题和提出新的科研思路。2013年以来，他转向肥胖、便秘、“三高”等慢病的防控领域。他根据自己亲身减肥的实践，并在为几百名志愿者做测试的基础上，写了《新医学·菌心说·云医院》博客文集，形成了“饥饿源于菌群”观点和“柔性辟谷”技术，即“喂饱菌群可减少或消除人体饥饿感”之后，正常人可以轻松地在连续7~14天只喝水不吃饭的前提下而能够照常工作、学习。这一新的研究成果不仅可用于减肥，而且有利于满足在特殊作业环境条件下持续工作的需要。

我相信，无论张成岗研究员在本书中所提出的“菌心说”等思想、假设乃至理论，是否最终能够被全部证明或者部分证明，或在若干年后被进一步深化或更替，但是，他的努力和实践体现了一位科技工作者勇于探索和追求真理的精神。随着我国科技创新体系的不断完善，希望越来越多的科技工作者在各自领域的学术舞台上展现自己的才能和成就。

中国科学院院士

军事医学科学院研究员

吴祖泽

2016年7月28日





## 序 二

我认识张成岗研究员已经有很多年了，曾经多次听过他的汇报，其中有的时候是听他申请科研基金项目的思路汇报和答辩，对于他的研究领域和研究风格也有一定的了解，包括他于2002年在科学出版社出版的《生物信息学方法与实践》以及所发表的系列学术论文等方面，主要体现在神经生物学、分子生物学、生物信息学等领域的研究内容。当我从2015年年初看到张成岗研究员把他在两年时间内使用手机写下的八十多万字的《新医学·菌心说·云医院》初稿时，结合国际上关于肠道菌群的研究和发展越来越快，我感觉到张成岗研究员从肠道菌群角度研究慢性病的想法和实践有可能找到了一个关键的切入点，而且学术界也认为肠道是人体最大的免疫器官，大量免疫系统疾病直接或间接地与肠道结构和功能有关，但是目前的研究主要关注的是肠黏膜屏障以及人体本身免疫能力的问题，对于肠道菌群虽然也有关注，但是关于肠道菌群在黏膜免疫功能中的重要性的认识还远远不够。张成岗研究员在本书中提出了一系列新的科学假说和学术观点，例如肠道菌群与很多疾病的关系，我是认可的，但是有的内容，例如是否的确如他所说“饥饿源于菌群”以及“菌心说”学说等，也还需要通过大量实验研究，去充分证明具体是什么样的菌群，通过什么样的机理向人体传递了饥饿信号。诚然，提出创新的科学假说不容易，要验证则是难上加难，但是张成岗研究员独辟蹊径，使用自己的身体进行了大量试验，从而通过反向工程思路进行了反证，并进而发展出柔性辟谷技术，通过临床医院认可开设减重门诊，并应用于减重人群，反过来对于研究减重的机理以及发展出更好的便于临床推广的减重方案，应该说是具有积极作用的，对于预防和控制由于肥胖和超重带来的慢性病也具有重要意义，对于全军体重问题的解决也提供了一个重要的参考方案。

最后，纵览全书内容，可以看出张成岗研究员兴趣广泛，不仅对于医学问题有独到的思考，同时对于一些哲学问题和心理学问题也有很有意思的见解。作为他的复旦校友，我也非常高兴看到复旦学子的风格得到了很好的传承，同时也预祝他在军事医学科学院的良好科研氛围下，为国家和军队的科研事业做出更大的贡献！

中国工程院院士  
军事医学科学院研究员

沈倍奋

2016年7月27日

### 序 三

我和张成岗研究员认识虽然只有短短的两年时间,然而在这两年期间通过和他多次当面讨论,尤其是在2015年5月底参加由他组织的“全国第二届云医院大会”上听了他的演讲报告,对他提出来的“菌心说”学说有了很多的认识和思考。我也仔细阅读了他送给我的《新医学·菌心说·云医院》这套书,让我对他的学说和身体力行的研究有了进一步的了解。在传统中药的药方里,本身就有一些将肠道菌群作为重要成分来使用的药物,例如“人中黄”“金汁”等,现在看起来就是在给患者补充或调节肠道菌群。虽然在中医理论体系中一直没有提出“菌群”和微生物的概念,但从中不难发现,调节肠道菌群很早就已经是中医药治疗疾病的方法之一了。

在张教授的《新医学·菌心说·云医院》专著里,提出了很多大胆的假说,主张人体是由人体共生菌群,尤其是胃肠道菌群和人体共同组成的统一体。虽然有些假说我不敢赞同,比如他提出的人体共生菌群对应于中医“藏象学说”的“藏”,人体对应于中医“藏象学说”的“象”,中医的“脏腑理论”被“菌心说”学说解释为菌群(对应于“脏”)和人体(对应于“腑”)的关系等,但我相信他的假说能够引发人们进行深入的思考,或许能为认识中医“藏象学说”提供不同角度的思路启迪。

通读张教授的专著,我还发现他关于“菌心说”学说的研究并没有只是停留在理论上,还向实践方面推进了很多,尤其是基于“饥饿源于菌群”的科学假说而发展出来的“柔性辟谷”技术,看起来已经为很多受到肥胖困扰的人员带来了福音。事实上,“辟谷”本身也是中国传统养生文化中的一个重要组成部分,即便是在现代社会,经常也有一些人抽出时间去名山大川和风景名胜的地方进行“辟谷”,然而,却鲜见有人采用循证医学的方法去研究“辟谷”现象的科学性。张教授基于“菌心说”的研究提出“饥饿源于菌群”的科学假说,认为如果使用人体不吸收的多糖和膳食纤维“喂饱菌群”,就有可能消除胃肠道菌群向人体传递饥饿感,人体可以进入到连续7~14天只喝水、不吃饭、不饥饿的状态,从而形成了易于实行且比较安全的“柔性辟谷”技术。如果这个假说能够得到证实,这对于我国超过三亿人的肥胖和超重人群,将能够带来减重减脂的新希望。

张教授是生物出身,从生物学的角度来思考问题是他的思维优势。作为年轻一代的生物医学科技工作者,能够从他的科学视角独辟蹊径地提出一些生命科学领域原创性的学术观点和科学假说,虽然他的一些观点和假说的科学性还有待于实践的证实,但这种敢于突破传统认识,挑战教科书的传统观点,提出个人独到见解的精神,诚属难能可贵,也是值得鼓励的。这种“大胆假设、小心求证”的科学思维方式和研究态度,正是很多学者需要学习的地方。张教授提出的“饥饿源于菌群”的科学假说,如果得以验证,那么对于改变人类的传统生活方式,突破先前对于“人为什么要吃饭”这样的基本问题的认识,将具有重大意义。

北京中医药大学

高思华教授

2016年7月16日



## 序 四

张成岗研究员在军事医学科学院工作了十八年，来院不久我就和他认识了，所以对他的学术成长也比较熟悉。他先后在复旦大学、第四军医大学、第三军医大学获得大学本科、硕士、博士学位，在我院完成博士后研究后留院工作，长期从事包括生物化学与分子生物学、生物信息学、神经生物学、基因组学、蛋白质组学、生物电磁学、心理认知、军事医学在内的多学科研究，具备了从不同学科领域综合看待医学问题，并提出综合解决方案的创新能力。尤其是他以自身为“小白鼠”进行大量的研究测试，并结合大量临床研究和实践经验，最终提出“饥饿源于菌群”等新的观点，进而形成“新医学理论、菌心说学说、碳源论观点、云医院实践”的学术思想体系与假说，浓缩成总数达八十万字的《新医学·菌心说·云医院》专著，体现了一位医学科技工作者全身心投入医学科学研究，致力于慢病防控与解决方案的良苦用心，也同时体现了一位青年军人的责任担当。在当前国内外面对慢病防控形势日益严峻的情况下，十分需要有新的思路出现，此书或将有助于疾病预防与控制的进步。

迄今为止人们对生命奥秘和人类健康与疾病的探索，实际上类似盲人摸象，每一个学科都是从一个局部入手深入研究，通过科学地整合逐步形成整体系统的认识。以“菌心说”为核心的新医学观，是从人与微生物（特别是肠道微生物）的关系切入探索健康与疾病的机理，类似的探讨还有“腹脑（第二大脑）说”“微生态系统”理论、“宏基因组学”等。这部专著中的不少内容具有原始创新性，有的观点很有道理，而有的观点还有待商榷，甚至有可能引起争议。然而从学术争鸣的角度来看，科学发展的过程必然会面对这种情况，真理必然将在实验与临床实践的证实或证伪过程中，逐渐显露其真相。我期待作者与其同道进一步在科学实验、临床实践以及与相关假说、理论科学整合过程中，不断修正和完善其理论体系。

因此，我诚恳地推荐张成岗研究员的《新医学·菌心说·云医院》这本书，为我国医疗卫生事业的发展、慢病防控与健康管理的创新与进步增砖添瓦！

军事医学科学院研究员

吴乐山

2016年7月4日

## 序 五

首先，郑重声明一下，这是一本用“心”写成的书。读者可能会比较奇怪，谁的书不是用“心”写成的呢？然而，此“心”非彼“心”，我说的这套讲义《新医学·菌心说·云医院》博文集是一部用“(微生物)菌群”之“心”即“菌心”写成的书，您相信吗？的确，说是“细菌”会写书、“细菌”能写书，估计99.99%的人不会相信，而相信的0.01%的人要么是前期我的帖子的读者，要么是酒后的吐槽。然而，我以我的名声、军人荣誉和人格担保，这套书的确是我自己从事生命科学、基础医学、新药研发、慢病防控与健康管理的实践的一系列经验和体会的整体体现，是使用我的“菌心”写成的，尤其能够体现出我的医学思想形成过程。希望通过这套书，能够让后来者理解，我们目前的医学体系究竟出了什么问题？为什么现在国际范围内的慢病防控形式日益严峻？我国和其他国家如何解决医疗改革的问题与矛盾？在这套书中，我相信，读者，不仅仅是科技工作者、医疗相关人员，甚至是家庭主妇，都会找到重要的答案的，因为这套书不仅会颠覆掉目前的很多医学知识和认识，而且，还必将为自然科学乃至人文社科的跨时代新发展带来新的启蒙，虽然我刚刚开始着笔撰写基于“菌心说”的人文社科相关书籍，如社会生物主义，而且在其中，我也将试图系统论证关于“剩余价值”和“资本论”的生物学基础等相关内容，期望以后陆续和读者见面。当然了，后续我还将撰写一系列面向公众进行慢病防控与健康管理的科普书籍，权当打个广告罢。

需要注意的是，本书含有大量医学和生物学猜想，部分内容已经在被证明或者正在被陆续证明之中，而还有大量的内容尚未被证明。之所以将其尽快出版，是由于考虑到需要抢占国际学术前沿的需要，另外更是为了通过我们的慢病防控方案，让大家的身体尽快回归到健康状态。在阅读本书的过程中，读者完全可以跳跃着看。虽然我千方百计地进行了逻辑梳理，然而由于近两年使用手机直接写作本书的时候，思想本身就一直在跳跃，所以可能会出现前后交叉引用的情况，因此以跳跃方式阅读此书，会比较合理。

回到序言方面来看，且让我们告知大家为什么要写这套书。答案很简单，主要原因就是我们对于医学的理解和了解有了本质的不同甚至是飞跃，不论是目前作为主流医学的西医，还是绵延几千年的中医，都面临迫切需要现代化的洗礼，即虽然学术界一直在督促“中医现代化”，然而我却同时提出“西医现代化”已经迫在眉睫了，因为根据国际上关于人体共生微生物菌群(即人类“第二基因组”系统)尤其是胃肠道微生物菌群的研究进展和发展趋势，我们对医学理论、人体结构、临床实践的理解发生了重大的不同，因此，催生了新概念医学(简称“新医学”)理论和“菌心说”学说，并且通过“云医院”进行了重要实践。关于此





方面的具体内容，已经在本书中已经进行了大量详细的分析和描述。因此，此处我将其主要内容给大家展示一下，以便引起读者开卷有益的兴趣。

首先让我们从“天时、地利、人和”方面来看“新医学·菌心说·云医院”诞生的必要条件。在天时方面，目前逐渐已知，“基因致病论”无法回答慢病尤其是复杂性疾病的病因，相应地，面向基因突变和信号转导通路异常的新药研发无法真正有效地治疗慢病，而“菌群致病论”和“菌群治病论”正在逐渐成为主流理论。“菌群致病论”指的是人体的亚健康状态和很多慢病都是由于人体共生菌群（注：“菌群”在本书中泛指人体内除人类基因组之外的所有DNA/RNA遗传物质所组成的生物体即人类“第二基因组”系统，包括病毒、细菌、真菌、寄生虫等）紊乱所导致的，如肥胖、便秘、胃溃疡、胃炎、肠炎、糖尿病等慢性病；而后者“菌群治病论”指的是国外和国内学者已证明通过移植正常人菌群给慢病患者，可以治愈慢病（如溃疡性结肠炎等），且已得到美国FDA的批准，而此前中医领域长期使用的人体粪便（如人中黄等）及动物粪便（如夜明砂、龙涎香等），本质上也都是人体（或动物）共生微生物菌群及其次生代谢产物作为药物在使用。在地利方面，微生物组学研究技术条件已经成熟，可以通过大规模测序技术解析人体共生微生物菌群，剖析菌群紊乱与不同慢病之间的关系。同时，在人和方面，目前已经有一批西医、中医学者及健康管理领域同行们逐渐认识到中医和西医的不足，正在寻求慢病解决方案，从而形成了有效的人力资源。这些重要条件，促成了我下决心推进这场“新医学·菌心说·云医院”医学革命，显然将从西医现代化和中医现代化做起。

为了便于更好地理解我提出的“新医学”理论，特将其部分要点简述如下：

1. “基因致病论”存在缺陷：虽然单基因遗传病是由于基因突变所导致的，然而，绝大多数慢病（如肥胖、糖尿病、高血压等）却并非多基因遗传病；相反，这些慢病的出现，主要是由于环境因素、生活方式、饮食习惯及心理状态异常导致了人体共生微生物菌群失衡的结果；而且，不同的菌群特征对应于不同的慢病，这就是“菌群致病论”的核心。

2. “菌群致病论”的本质是“环境因素致病论”，即环境因素（含生活方式、饮食习惯等）通过改变菌群，使得正常菌群紊乱之后，导致人体出现各类慢病。

3. 人体的基因和蛋白质都是为了人体正常生存而存在的，人类基因突变是由于环境因素等导致的。以人类基因和蛋白质为靶点的药物，从逻辑上来说无法避免其副作用。

4. 通过创建“基于人体共生菌群特征的慢病大百科全书”，可望按图索骥，实现慢病防治及健康管理。

5. 中医的脚无法穿西医的鞋：中医中药大多数情况下，都是通过调节人体菌群而发挥慢病调理的改善作用。很多中药的生物利用度很低，很少进入人体，与西药有本质不同。真正的中药没有针剂，可以通过静脉注射的中药并非中医的用法。

相应地，“菌心说”学说的部分要点叙述如下：

1. 人体共生微生物菌群是人体慢病与健康的核心，因此通过纠正菌群紊乱，使得人菌失衡回归人菌平衡，即可改善慢病。
2. 人菌失衡不仅导致慢病，而且导致神经精神心理疾病。
3. 人类心理活动有可能来源于人体共生菌群（环境），即情商来源于菌群，智商来源于大脑。
4. 自闭症、抑郁症、成瘾性疾病等有望通过菌群调理而改善。

为了更好地贯彻和落实“新医学·菌心说”的思想和观点，我们继而提出了“云医院”的业务端组织架构，分别是：（1）科教部：新医学和菌心说及云医院宣讲；（2）研发部：新医学指导研发健康新产品；（3）测评部：基于新医学测评健康新产品；（4）应用部：通过测评的产品向公众推荐；（5）外联部：与医疗机构、社区等联合；（6）信息部：信息管理、云医疗服务技术。

由此，大家可以看出本书的脉络主要包括了“新医学、菌心说、云医院”三大模块，充分体现了我关于新医学理论、菌心说学说及云医院实践的思路形成与发展完善的过程，实际上也是近两年时间我的思想的一个极其剧烈，而又十分自然的演变过程的充分体现。有的内容是论文方式，有的内容是诗歌散文方式，甚至有三字经、四字体等骈体文，目的是让公众更容易看明白、读得懂我的思想过程和具体信息。

是的，提出一个新的理论、尤其是事关人人健康的新的医学理论实属不易，然而，其思考过程、思路形成过程及宣传推广过程更是艰难无比。由于“新医学·菌心说·云医院”涉及多个学科，包括生物学（尤其是微生物学）、动物学、植物学、遗传学、基础医学、临床医学、药学、中医中药、神经科学、心理认知、生物信息学、生物电磁学等学科领域，甚至还有大量内容涉及物理学和化学的基本内容，如万有引力、能量、物质、质能公式等内容，对于创建理论的人员要求甚高。所幸的是，从上学以来，我对于所有我学习的课程内容，不仅总体上喜欢学习，而且更喜欢思考，所以这些我经历过的学科，正好成了我能够从另外的角度，即一个学科的外部来看待这个学科内部内容的良好基础。通俗地说，这属于一种典型的“杂家”而不是“专家”模式，因为常规定义的“专家”指的是专门从事某一学科和某一



职业的人员，而我，因为兴趣相对比较广泛、涉猎内容偏多，往往受到老师们的善意批评和提醒。我在上中学的时候，喜欢在物理学上看化学书、在数学课上看物理书，当时因为已经熟悉了相关课程的内容，所以能够有时间处理完该学习的知识之后，去思考其他问题。即便是到了大学之后参加考试，虽然两小时的考试内容已经提前半小时完成，然而，在剩下的半小时，我往往并不急于交卷，而是仍然安静地坐在教室里思考一些其他的问题，因为此时的教室由于是考试现场而显得异常安静，可以静下心来想很多事，直到交卷的时间到了之后，监考老师提醒应该交卷了。之所以写下这些文字，是为了给大家呈现我的思维方式和做事模式。

然而，即便具有这样“貌似散漫、实则超越”的思维方式和做事模式，也并不一定能够形成“新医学·菌心说”。绝大多数时候，我们人类都是由于自身的傲慢与偏见而导致在认识水平上难以深化，就好比铁锈不仅会阻挡氧气进入铁块的内部，而且也会阻挡铁块进入氧气的内部一样。我的很多研究都是根据需要而开展的，如根据上级指示，我于2004年开始启动生物电磁学研究，这门学科主要是研究非电离辐射（电磁辐射）对人体的影响，从规范意义上来说，即电磁辐射的生物效应与医学防护研究。虽然此前我在第四军医大学攻读硕士学位的时候，从事过电离辐射的相关研究课题（肠型放射病），但是对于电磁辐射与疾病的关系的研究，却并未涉猎，而只是对于生物医学工程领域的一些相关内容有所泛泛的接触而已。然而，军人的风格从来都是说一不二的，一定得抓好落实，于是在这十年内，我阅读了大量关于微波、毫米波领域的书籍，并参加了多方面的学术会议，知道了什么是电磁兼容（EMC），知道了什么是电磁辐射的频率特征、功率特征、趋肤深度、对于生物的量效关系，以及大量基于电磁波的理疗设备的工作原理与应用，当然对雷达、微波炉等的了解也是必须的事情，使得我对于以微波为代表的物理学中的“能量”一词的认识达到了痴迷程度。顺延下来，我们实验室于2013年10月在北京承办了“第七届电磁辐射与健康国际研讨会”，算是我在生物电磁学领域的一个阶段性认识和总结，在大会报告上，我介绍了生物电磁学中关于电磁辐射与健康研究的发展趋势，很重要，然而还有很多人并不能够理解和明白我的讲话内容。

接下来，在2010年秋季发生了一件重要的事情，即我们接到上级通知，要筹建“全军军事认知与心理卫生研究中心”与相应的重点实验室，因此，我们也开始进入心理与认知领域的研究。现在看起来，这一步很重要，因为来自于上级任务的压力会促使我们有前行的动力，因为这是命令。因此，我接下来花费了大量时间开始研读心理学和认知神经科学的相关论文论著，争取能够在尽短的时间之内补课，在思想认识上、学术水平上尽可能赶上来。在

此过程中，我们实验室启动了脑电波及眼动跟踪（eye movement，简称眼动）等研究，直到后来建立了可以通过眼动特征针对人员进行认知水平测评的无创系统。据此，我确信心理认识研究，应该是我后续努力的重要方向，虽然这是医学里边最艰难的研究方向之一。

有了以上这些历史过程之后，距离提出“新医学·菌心说”就只有一步之遥了。说实话，我非常喜欢中医，然而也为中医界被西医领域的医学同行所诟病而扼腕叹息。在上大学时，我就阅读过《黄帝内经》等书籍，虽然有的内容看不懂，然而其中的思维模式却对我具有很深刻的冲击力。同时，张颖清先生（已故）的《全息生物学》也对我具有很大的影响，让我能够从宏观的角度去思考。不仅如此，身为复旦学子，鉴于复旦大学的包容、自由、开放风格，我在大学的时候阅读了大量哲学书籍，如尼采的《查拉斯图拉如是说》、叔本华的《作为意志和表象的世界》、弗洛伊德的《精神分析引论》等作品，在我的内心深处，早已经植入了中医、哲学、心理学的影子，为我发展为“杂家”奠定了重要的基础。

有了这些知识铺垫和研究经历的积累，所有这些内容的交叉就不可逆地逐渐在我的脑海中汇拢、聚集、发酵，这一切过程集中发展在2010年前后，当时，我刚刚到了不惑之年四十，当年我们实验室发表或被接受的国际学术期刊SCI论文共有10篇，应该说是我们实验室发表论文最多的一年。然而，到了2010年岁末的时候，我却没有喜悦，而是有深深的挫败感，因为当时我的体型已经明显肥胖：体重90kg，身高167cm，体重指数高达32.2。而且我的空腹血糖水平持续升高（2008年6.29mmol/L，2010年7.75mmol/L，2012年8.64mmol/L），属于典型的2型糖尿病，然而我们家族却并没有糖尿病遗传史，但是令我至为尊敬的老岳父，却于2005年岁末由于长达20年的糖尿病之后的并发症而离世（时年仅有67岁），因而我的悲摧状态可见一斑！到了2011年之后，我就使劲地开始想这些事情，我们的科学研究尤其是事关身体健康的医学科学研究，究竟是为了什么？是为了发表一两篇高水平、高影响因子（IF）的学术论文，还是要最终为公众包括自己及自己的家人带来身体健康？换言之，我们活着的目的是什么？我们存在的意义是什么？难道科学就是发表论文？医学就是看病吃药？貌似不应该啊！虽然学术界对于科学家的评价已经铺天盖地地强调Cell、Nature、Science（CNS）及新英格兰医学杂志、柳叶刀等，有了这些杂志的论文就可以一步登天、坐上火箭当院士，然而每到晚上躺在床上休息的时候，我们扪心自问，真正的医学科学研究，就是这样服务于我们的老百姓，我们的纳税人吗？不是的，不应该是这样的！

接下来的事情大家就很容易知道了，就是“新医学·菌心说·云医院”的提出。由于自从2011年开始，我在陆续质疑自己反省自我的过程中，不断地深入思考，并以自己作为小白鼠进行大量试验和亲身体会，从2013年2月17日第一次体验，到了2013年4月中旬的





时候，我的体重降低了 20 斤之后，我忽然意识到，似乎哪儿存在一些不太对劲然而却又十分有趣的情况，因为随着我的体重的稳定下降，不仅没有出现工作效率降低的情况，反而是体力和精力越来越好，而且胃口和食欲不受影响！我在军事医学科学院上班的时候，大部分时间是从靛厂新村乘坐单位班车经过 10 分钟到达太平路 27 号院，很多院内的教授都是我的好朋友，他们惊讶地看到我突然减肥了，感到非常奇怪，一开始觉得是不是我的身体出现问题了？经过和我沟通了解，发现没有任何问题，于是他们也就主动以志愿者的身份加入到自愿减肥的行列中了。到了 6 月，我总共在 4 个月之内减肥 30 斤，体重从 180 斤到了 150 斤，体重指数为 26.9，算是比较说得过去了，而且最重要的是并非依靠运动锻炼减肥。后来随着自愿减肥队伍人数的增加，我们的记录是 300 人左右，到了 9 月汇总数据，确认有严格随访记录的人之中，22 个人的便秘问题得到显著改善，另外 68 个人平均在 70 天减肥 10 斤，同时还有一些朋友反馈睡眠质量显著提升，胃溃疡、胃炎、肠炎显著改善。例如，有的溃疡性结肠炎患者经肠镜检查，发现溃疡面已经消失，还有一部分人血糖水平显著改变甚至回到正常水平。当然，我自己的血糖水平在 2013 年已经下降到 7.36mmol/L、2014 年下降到 6.29mmol/L。

说实话，当我异常惊讶地看到这些数据 and 结果的时候，我一开始也是难以置信的，因为包括便秘、肥胖、糖尿病、肠胃炎等在内的这些慢性病，往往都是临床上难以治疗的疾病，虽然一时间要不了人命，然而却会随着时间的推移，为患者和家庭带来持续的痛苦。然而，令人惊喜的是，这些问题却在我们的努力下得到了解决或显著改善，于是，我于 2013 年国庆节的第一天的清晨（早上 10:11），充满激情地在科学网博客上发了这么一个帖子“迄今为止我最为意外的科研成果——解决了便秘、肥胖等问题”，结果引起了轩然大波，招来了一大批的质疑，有的朋友留言赞叹、有的朋友呼吁打假英雄出山，也有的朋友建议专业教授点评。截至目前（2014 年 12 月 21 日），这个帖子的点击量是 9884 次，留言共有 114 条，除了最近的一条留言是 2014 年 4 月 23 日之外，从 2013 年 10 月 1 日~10 月 24 日之间的留言共有 113 条（见本书附录），我也算是经历了一个巨大的心理修炼过程。其实，我先前发帖的题目是“迄今为止我最为满意的科研成果——解决了便秘、肥胖等问题”，只不过由于担心被认为骄傲自满，所以将“满意”改为“意外”。然而，时隔一年来看，这个帖子的确是一个重要的标志，也恰恰是由于朋友们的质疑，才使得之后我陆续提出新医学、菌心说并逐渐完善云医院得以加速完善。为此，我非常感谢这些热心于慢病防控与健康管理的朋友们的质疑和点赞。

自从发布关于“解决了便秘、肥胖等问题”帖子之后，我用了一个多月的时间开始冷静下来进行思考和完善，期间穿插着进行必要的学术报告和讨论，并仔细聆听着听众和观众的反馈和点评，然后在青岛出差（调研用于生物效应与医学防护研究的电磁辐射相关仪器设备）期间（当时遇到的是“青岛输油管道爆炸事故最终确认 62 人遇难”），凌晨两三点青岛宾馆窗外的冷风习习，难以入眠的我，感觉到似乎在传递着由于爆炸事故而成为亡灵呼救的声音，在这样的情况下，我于 2013 年 11 月 27 日凌晨 5:38 正式提出了“新概念医学（简称新医，New concept medicine, NCM）”，相应的帖子是“新概念医学 (NCM) 可以出生啦——‘脑死亡’可能需要重新定义，兼谈心理活动的物质基础是心脑而不是人脑”，可以说是“新医学”这个名词的正式提出，对于后续新医学理论的发展起到了一个里程碑的作用。

在提出新医学的名词和概念之后，我继续深入思考，进一步在 2013 年 12 月 19 日凌晨 3:00 左右突然想到了“菌心说”（英文词: Bacteriocentric theory, BT; 或 Gut flora centric theory, GFC）这三个字，并于早上 8:16 正式发布了相关帖子“‘菌心说’意味着人类对于自己、社会及自然的认识前进了一大步”，可以说是“菌心说”的正式诞生，应该算是医学历史上的一个重大事件，因为恰恰是这三个字，让我的思路最终走向了一条全新的路线。

的确，从小在陕西农村长大、喜欢干农活的我，精力和体力一向很好，即便是在第四军医大学攻读硕士学位期间，曾经为了调试一个关于“曲线拟合”的计算机程序，创造了连续工作 36 小时没有睡觉的纪录（后来一次性补充睡眠 14 小时）。在第三军医大学攻读博士学位期间，在毕业前夕经常使用电脑工作到凌晨四五点、休息两小时、8:00 正常上班。1998 年下半年到军事医学科学院做博士后期间，由于本身就住在大院里边，因此经常凌晨两三点回到家里，然后 8:00 点正常上班，所以每天加班成为常态。由于当时从事人胚胎肝脏转录组计划时间紧、任务重，根据上级指示由我负责组建了“敢死队”，历经十余天的努力，完成了任务，然而此后不久，我就由于劳累过度而出现了单侧面瘫的症状，在 301 医院针灸了半个月时间痊愈。博士后出站后，我经历了为期半年的思考，最终决定创建自己的实验室，从 2011 年 1 月开始筹建，发展到今天的 20~30 余人实验室、拥有 500 平方米左右的面积，总体上走出了一天自力更生的道路。十几年以来，尤其是近两三年以来，我的经历带给我的虽然有发表系列 SCI 论文、获得国家自然科学二等奖、获得政府特殊津贴等、获得解放军总后勤部科技新星、北京市科技新星等系列荣誉和喜悦，然而，四十不惑之间的我，越来越发思考我们的研究的价值和意义了。且不说我自己虽然从事基础医学研究反而频频出现了肥胖、2 型糖尿病、面瘫等系列慢病和健康问题，单是从阅读大量国际学术期刊论文对于慢病发生机制、新药研发、治疗方案等的艰难及看到我国医改之困境，我就开始深入思考这个问题：



我们的医学研究、我们的临床实践，是否运行在正确的轨道上？适逢从 2011 年之后尤其是 2013 年年初的自我测评发现，既然肥胖可以回归正常健康状态、而且 2 型糖尿病也能够显著改善，那么，这一系列现象背后的原因是什么呢？新医学只是一个总体的框架，其中的核心、也即能够真正调理肥胖、改善血糖的核心原因是什么呢？针对这些情况，进行深入分析和思考，最终催生我提出了“菌心说”三个字。

如前所述，我是在 2013 年 12 月 19 日的凌晨 3:00 左右突然想到“菌心说”这三个字的，因为此前我本身有比较多的微生物学知识作为铺垫，而且，自从 2013 年年初以来的大量自身测试，使得我对于人体的结构的理解及人体共生微生物菌群的组成与特征进行了深度的思考和体验，如在 2014 年的春节（正月初五、立春）期间，我发布了这个帖子“生活现象趣谈：关于肚子里‘馋虫’的医学真相，以及健康减肥方案”，当时已经将减肥和菌群的关系联系起来，直到最近基本上明确了这么一个重要的事实和科学原理“饥饿源于菌群”，才将自从 2013 年年初进行自我减肥体验的原因和答案找到了，令我异常震惊！随后，我从 2014 年 9 月 17 日开始组织了全国第一届柔性辟谷网络体验班，并且在一个月之后发布了总结信息“全国云医院第一期柔性辟谷免费网络体验班活动总结”，在参与体验活动的近二十位朋友中，轻轻松松完成了为期 3~7 天使用特定方案“喂饱细菌”之后“只喝水，不吃饭”的健康生活模式的体验，减肥的效果当然很明显，因为“喂饱细菌”之后，人体没有饥饿感从而即可“只喝水，不吃饭”了，3~7 天甚至更长时间即可！到目前为止，全国范围内及欧美国家的朋友已经在体验着这种轻松愉快的安全减肥方案，其核心原理就在于“喂饱细菌之后，人体没有饥饿感，从而就可以不用吃饭”而安全减肥，每周可安全减肥 5~10 斤。

然而，“菌心说”的奥妙之处远不仅如此，减肥只是一个非常小的应用而已。前面说过，近年来的科学研究显示，人体胃肠道的菌群紊乱与多种慢病密切相关，因此，上海交通大学赵立平教授提出了“慢性病的肠源性学说”，这是非常有道理的，与中医所说的“吃五谷、得百病”及“粪毒入血、百病蜂起”非常一致，因为人体的饮食都是通过胃肠道吸收之后进入人体的。西医对于此问题的理解也很深入，发现如果人体出现胃肠道菌群紊乱的话，就会比较容易出现“肠漏（leaky gut）综合征”的问题，从而容易导致多种代谢综合征的出现。为了深入了解功能医学方面的进展，我于 2014 年 3 月中旬在北京小汤山参加了相关领域培训班，积累了充分的知识和经验。同时，结合我自己进行减肥体验的结果及大量的分析和思考，最终提出了作为“菌心说”支撑的两条原则：（1）慢病的菌源性学说；（2）心理活动的菌源性学说。其中，前一条是对于“慢性病的肠源性学说”的升级，因为虽然众所周知肠道菌群与肠道密切接触，然而根据我们的研究来看，菌群紊乱在先、肠道受损在后，所以，应

该可以提出菌群紊乱导致肠道受损进而导致多种慢病的科学命题，这是“菌心说”的第一条原则，一般情况下比较容易理解，最关键的其实在于第二条，即“心理活动的菌源性学说”，这一点为很多人所难以理解，实际上我自己最初也是十分惊愕的，然而自从提出“菌心说”学说一年以来，我愈发坚定了我的认识，当然同时还在不断地进行着优化、升级完善，接下来我使用部分文字阐释一下这个关于“心理（含欲望）源于菌群”的问题，其具体内容可详见书中的相关章节。

现代科学数据显示，人体是一个典型的人体和共生微生物菌群的复合体。对于一个成年人来说，其人体细胞的数量大约是  $10^{13}$ ，共生菌群的数量大约是  $10^{14}$ ，即人体菌群是人体细胞数量的 10 倍左右，分布在人体的皮肤、消化道、呼吸道、泌尿生殖道等部位，总重量大约是 3~4 斤，90% 以上位于大肠中。正常人体排便干重的 70% 以上都是肠道菌群。人类基因组计划研究表明，人类基因的数量大约是 2.5 万个，而微生物组学研究结果显示，人体共生微生物菌群的基因数量接近于 1000 万个，即人体菌群的基因数量是人类基因数量的 400 倍左右。大肠杆菌可在 20 分钟左右繁殖一代。换言之，在人体内部尤其是胃肠道之中，驻扎着一个包括细菌、真菌、病毒、寄生虫等微生物在内的一支庞大的部队！人体在出生之前是没有细菌的，出生之后通过接触到母体产道、饮食饮水、空气等环境因素，从而使得人体共生菌群出现并繁殖、稳定存在。胃肠道中的菌群共生于胃肠道之中，构成人体这一发酵罐中的菌种。我们的食物、水，均先与这些菌群相接触，菌群通过加工食物参与到人体营养物质的吸收、代谢、调理等过程。由于相关详细内容可见诸于书中的相关章节，此处我将主要的结论告知大家，以便能够明白为什么需要阅读这套书籍。简言之，我们的研究显示，人体的饥饿感来自于人体共生微生物菌群，人体自身并不知道需要吃饭，人体并不是由于大脑摄食中枢到了饭点通知胃肠道进行蠕动而产生饥饿的神经冲动信号，也并非由于胃肠道排空之后胃壁摩擦产生饥饿的疼痛感，而是人体胃肠道的共生微生物菌群繁殖的时候需要碳源（包括葡萄糖、氨基酸、脂肪酸等营养物质）所致。换言之，“人体共生菌群通过人体获取碳源”很可能是“饥饿”感觉之来源！或者也可以这样说：人体的食欲源于菌群——这是一个所有人未曾想到的一个答案、一个极其诡异、令人错愕的答案！其实，我们知道，很多孩子出现偏食、挑食等问题，并非孩子们故意这样做，而是他们的胃肠道中缺乏针对某些食物进行消化的微生物菌群，从而表现为偏食、挑食。西医通常将这种情况成为“食物不耐受”，除了让患者远离这种食物之外，没有其他的办法。其实话说回来，老虎喜欢吃肉及牛羊喜欢吃草，本质上也和挑食偏食没有什么两样，即老虎不食草、牛羊不吃肉。





当知道“饥饿源于菌群”之后，结合中医的研究思路，以往很多难题的答案一下子就豁然开朗了。食欲可以说是人体的第一欲望，也恰恰往往是“人的内心”的想法，如孩子们放学回家后，妈妈总是会问孩子“心里想吃什么饭？”，这其实问的是孩子的胃肠道想吃什么食物，只不过大家没有这样来理解而已。中医其实有更好的说法，即“小肠与心相表里”，然而，大家以往并不知道中医所说的“心”具体何指？显然，这个“心”并非西医的“心脏”。经过一系列思考和推敲之后，我忽然能够想明白即得知中医的“心”事实上很有可能就是小肠中的微生物菌群的集合体了！换言之，“菌群即内心”，“内心即菌群”！是这样的吗？我前思后想了好半天，最终决定，还是采信这个观点，而且用其来阐释诸多以往的很多问题，就不一样了。由于很多奇异的观点均在书中相关章节有所体现，此处就只是简要地叙述部分要点：（1）中医所说的“心之官则思”可以解释为“人体共生微生物菌群的功能和作用负责人类的心理活动、情绪情感甚至精神信仰”；（2）人体只是菌群的殖民地，菌群通过人体获取碳源，满足自己的繁殖需要；（3）一旦菌群繁殖时得不到足够的碳源，就会攻击人体胃肠道黏膜，从而使人体产生饥饿感，人体摄食后菌群即可获得相应的碳源，而如果饥饿的时候菌群仍然得不到碳源，就会通过攻击胃肠道黏膜获取碳源，日积月累就会导致胃溃疡、胃炎、肠炎的出现；（4）人体细胞源于人类基因组、菌群细胞源于环境（微生物）基因组，人脑赋予人类智商、菌群赋予人类情商，即智商是先天性形成的、情商是后天形成的；（5）人体共生微生物菌群的集合体可以称之为“心脑菌脑”，负责人类对于食物的终生记忆，而人体大脑皮层负责长期记忆、海马负责短期记忆；（6）人类菌群以人体为宿主、动物菌群以动物为宿主，一旦菌群跨界生存，将会导致异常情况；（7）人菌平衡则健康、人菌失衡则慢病，而且，大部分情况下，慢病都是由于人类认知活动导致人体菌群无法在合适的时候得到合适的碳源所致；（8）人体菌群紊乱与失调可以通过使用特定的益生元、补充特定的益生菌、使用富氢水等功能水进行调理改善；（9）系列神经精神症状包括抑郁症、自闭症及双极精神紊乱、成瘾性疾病不仅与大脑异常有关，而且与由人体菌群构成的心脑菌脑异常及其与人脑共同异常（脑肠轴失衡）有关，通过改善菌群异常有利于改善神经精神症状；（10）人体菌群记录着人体的食谱特征，如果由于出国出差等原因导致摄入食物与菌群记忆之间出现匹配失衡的情况，就会出现“水土不服”的情况，表现为腹泻、拉肚子等症状，而通过纠正菌群失衡即可改善。关于此方面的内容还有不少，如“激情犯罪”“青春期叛逆”“神经性瘾症（瘾病）”“同性恋”等系列复杂问题，都可从“菌群是复杂表型的载体”这个角度得到有趣的解释。当然，验证这些内容的话，需要大量的工作，然而，毕竟我们有了一个前进的目标和方向了。

众所周知，在医学领域中，最难的问题是心理认知和精神问题。目前国际上以美国为主正在主导运行着国际脑科学计划，预期将会对于脑与认知问题获得长足进步。然而，自从心理学出现之后的百十年来，迄今为止，却并无显著的进展，临床上的心理咨询活动虽然有时有效，然而，由于人类心理活动的物质基础却一致并未找到，很多研究致力于使用脑功能成像等高端仪器设备进行，结果却依然苍白。神经解剖所划分的人脑大脑皮层的 52 个功能分区方面的研究在不断地深化，关于成瘾性疾病、同性恋等问题的研究虽然在脑内可以看到一些结构性和功能性变化，然而，长期以来仍然令人捉摸不定。在我研究并提出“菌心说”的过程中，意外发现，“人类心理活动的物质基础很可能就是人体共生微生物菌群的集合体的表现”，即“心理即菌群、菌群即心理”，一下子把我的思路从大脑拽向了菌群尤其是胃肠道菌群！是的，为什么不可以这样呢？为什么我们一定要认为人脑负责心理活动呢？虽然人脑负责神经认知活动，这是毋庸置疑的。一旦带着这个观点来看人体，就非常有意思了，即，通俗地说，如果人体是一座房子的话，那么菌群是房子的主人；如果人体是一辆汽车的话，那么菌群是汽车的司机。换言之，人体或许只是菌群通过人类 DNA 遗传物质搭建了一个适合于人体菌群居住的小屋？！我们人类究竟是什么东西？如果我们人类只是菌群的宿主和殖民地的话，那么，甚至不妨可以说，我们人类几乎并不是什么东西，而只是菌群通过我们人类的肉体 and 大脑去看待外在环境的一个工具和躯壳而已。

总体来说，人类健康有三个水平的表现，分别是生理（肉体健康）、认知（大脑聪明）、心理（内心阳光）。根据菌心说的研究来看，人体生理活动的物质基础是肉体、人类认知活动的物质基础是认知、人类心理活动的物质基础是菌群，换言之，人体可以被理解为菌群通过大脑神经系统获取信息、并通过指挥肉体运动而实现着菌群的意图，这或许才是人体的真相。为此，我们可以再试图重新理解一下人体的结构。人体营养物质的吸收在于小肠、人体菌群对营养物质的吸收在于胃肠道黏膜表面但主体在大肠，因为人体菌群的 90% 以上都在大肠，大多数大肠杆菌是兼性厌氧菌或厌氧菌。我们每天所吃的食物中的营养物质，会被分解为葡萄糖、氨基酸、脂肪酸等之后被小肠吸收掉，剩余的食物残渣顺延到大肠，然而大肠菌群还需要营养物质的吸收。如果我们吃的是一些精制良好的营养物质的话，那么，小肠将其向人体吸收之后，大肠菌群将会由于缺乏合适的营养物质而逐渐表现为异常，即菌群紊乱。相反，如果在食物中含有足够量的益生元如多糖、膳食纤维等小肠不能够吸收的物质的话，这些物质就可以顺利地达到大肠给大肠杆菌提供营养物质，促进胃肠道菌群的平衡，有利于菌群的多样化，并促进人体总体表现为健康状态。换言之，人体（当然也包括其他动物体）当初被设计的时候，就已经被规划为“主流菌群潜伏在大肠、小肠位于大肠之上、肠道菌群



饥饿、通过脑肠轴反馈大脑、大脑指挥摄食、小肠为人体吸收营养、大肠菌群延迟性满足”的架构了，即“菌群驱动人体摄食、人体摄食之后然后满足菌群需求”这一异常聪明的逻辑路线！真的是天造地设、出神入化！正是因为有了这一重大发现，我们才能够理解为什么使用特定益生元“喂饱菌群”之后，人体即可消除饥饿感、从而可以3~7天或更长时间维持“只喝水，不吃饭”的正常生活状态了。当然，基于“菌心说”的原理，我们的研究工作正在如火如荼地深入开展和进行着，正在全力以赴解析不同慢病的菌群特征，最终的目标是期望能够联合更多的仁人志士，创建类似于元素周期表一样的“慢病的菌群图谱”这一百科全书，为真正、彻底解决困扰人类千年已久的慢病而贡献力量！

至此，我们基本上梳理清楚了“菌心说”思路形成的历史过程，把其中的脉络给读者做了一个清晰的交代，至于基于该学说为基础进而开展的新医学理论体系研究及针对亚健康人群和慢病患者的云医院的慢病防控与健康管理的实践活动，就非常容易理解了，可以详见本书中的相关章节。

应该说，在“菌心说”的提出和发展完善过程中，我经常不断地切换着中医和西医的“频道”，再加上生物学的知识及心理认知的思考，才能够集成很多人类已有的知识文明，最终形成这一庞杂的学说体系。显而易见，由于针对慢病原理的不同解释，我们的工作将会驱动西医、中医、营养学、心理学等领域的教科书进行重写，而且，以往关于人类本身、人与环境、人与自然的哲学研究，也会因此而进入一个新的阶段，尤其是以往的研究都是“以人为本”，然而，在“菌心说”看来，则应该是“以菌为本”，这些内容体现在近期的帖子中“先养菌、后养人：先菌群之忧而忧，后菌群之乐而乐——新概念营养学”即将为人类健康及慢病防控保驾护航”。而且，在“喂饱菌群”之后人类可以“只喝水，不吃饭”，通过自然消耗人体内源性脂肪、蛋白质、糖原等营养物质进行的“柔性辟谷”健康养生活活动，不仅仅可以起到生理性减肥的作用，而且还可以促使人类达到“身心灵”健康水平的显著提升，即可以让身体达到肉体、心灵与精神层面的显著改善。这一结果也令我本人十分惊讶，甚至可以说，这本《新医学·菌心说·云医院》专著，应该说是我在进行柔性辟谷的“健康管理新常态”之后，才能够完成的我自认为比较满意的一篇巨著。

应该说，新医学、菌心说、云医院，都是非常创新的理念与概念。自从2013年我逐渐提出这些内容之后，先后向不同层次的人们进行沟通汇报，包括院士、教授（研究员）、普通民众，同时也给相关机构进行过沟通，如国家自然科学基金委员会（NSFC），然而，得到的反馈主要是“离经叛道、走火入魔”等评价。我也非常理解这种情形，因为这些研究之创新程度，的确非常离谱。是的，我创造了一系列新的名词，包括新医学、菌心说、云医院及

新概念营养学、新概念药学、西医现代化等，就是为了让我的理论体系更加完善，甚至是期望趋于完美。虽然新医学、菌心说、云医院总是相互交替出现，实际上，关于“云医院”的提出的时间更早，具体来说，应该是在 2013 年 4 月 28 日凌晨 4:48 提出的，相关帖子是：

“关于构建‘转化医学’中的重要功能模块‘云诊疗’的设想：云医院”。由于我在 2013 年已经知道了部分慢病的答案，然而，当提交科研项目申请后，却仍然遭到了拒绝，结果并不意外，因为在通常的思维模式下，没有人相信我说的真的，甚至 2013 年有人经常以“张悟本”来比喻我，对此我只能一笑了之，反过来我则会更加坚决地继续孤独地行走在一个创新的道路上，撰写着如“世纪创新思考大挑战——大尺度创新思考无底线，关于人类社会、生命起源及暗物质等的分析和思考、及过去和未来”等前瞻性研究的新思想、新理论、新方法。

众所周知，提出一个学说容易，开创一个时代很难，尤其是过于（极端）创新的观点。大约在不到 500 年前（1543 年），哥白尼提出了“日心说”，认为“太阳是宇宙的中心，而不是地球”，对于“地心说”是一个巨大的打击；到了 470 余年之后的今天，我提出了“菌心说”，认为“菌群是人体的中心，而不是人体”，对于“脑心说”是一个重要的补正。当年布鲁诺为了宣传“日心说”与宇宙无极限，最后被宗教裁判所判为“异端”于 1600 年烧死在罗马鲜花广场。好在现在已经进入 21 世纪，我的“菌心说”学说早已经随着互联网传遍了网络，不会出现严重的异常情况，然而，接下来的任务确实异常艰巨，即如何让更多的人相信这一学说的正确性，并最终能够为广大的慢病患者服务。说实话，创新不宜，宣传更难，如果没有一颗充满智慧和勇敢而又十分强大的内心，真正的创新，只能是一个梦想而已。

事实上，并非人人都可以提出新的理论和学说的。真正的理论和学说的提出，需要良好的心态和异常有效的哲学观。因此，本书的最后一个部分的内容将数百篇帖子归类于“哲学观”的标题下，读者可以从中体验出我在提出、发展和完善“菌心说”的过程中，是如何不断地变换着我对于自然科学、社会科学等问题的分析和思考，并且如何最终感悟到“医学的归宿是哲学、哲学的归宿是艺术”等思维过程的。一个人在现实生活中的回家很容易，然而，在思维模式、精神意识上的归家却很难。我们的一生，其实本质上是寻求我们对于自然界的理解的过程，因此，笛卡尔说过，我思故我在。然而，对于我来说，关于“菌心说”的研究，却让我深深地体会到了“我理解故我存在”。正是由于一直追踪着这种思维模式，才能够是我最终能够抓住“菌心说”三个字，并将最终勾画出慢病的轮廓而将其瓦解并化解为最终的健康。





历经了 20 多年的科学研究，尤其是经过了近年来的科学思考和亲身体会，我终于能够直面最为艰难的创新，甚至于不惜暂时停止了集中精力向国际学术期刊发表 SCI 论文的动作，旨在为了充分完善我的“菌心说”学说。本书收集了我自从 2008 年在科学网上开设科学类博客以来，所写的将近 700 篇帖子，均未经同行评议（peer review）就直接在第一时间发帖出来和公众见面，而且几乎全部帖子都是使用智能手机写成的（因为创作需要激情，使用智能手机可以在很狭小的空间产生很好的创作冲动），构成了我的心血的结晶，特此奉献给国内外读者批评指正。

著名作家柳青先生曾经说过“人生的道路虽然漫长，但紧要处常常只有几步”，这句话对我来说，也是非常重要的。我生在农村、长在乡下，小时候经常看着妈妈点着油灯纺线、为村里人做衣裳，过着很辛苦然而却又很幸福的日子。及至到了小学，我的外公（养路工）因为胃癌而去世，第一次感觉到了亲人死亡的恐惧，他当时的骨瘦如柴的形象在我和妹妹的脑海中深深印记着。跟随家父在县城里上学以后，一路总体上认真学习，以及至幸运地考上了复旦大学，毕业后在第四军医大学苏慧慈教授名下攻读硕士学位、在第三军医大学蔡文琴教授名下攻读博士学位、在军事医学科学院贺福初研究员（幸运的是均为复旦校友）名下从事博士后研究，应该说，几乎每一步的人生选择，都是经历了深思熟虑之后，成为了命运的宠儿。令我异常感动的是，2013 年“五一”国际劳动节期间，我敬爱的蔡文琴教授（当时年近 80 岁）也成为了控制体重活动体验的志愿者——这是老师对学生的 100% 相信和大力支持！当然，自从我于 1998 年进入军事医学科学院从事博士后研究以来，合作导师贺福初研究员给我的支持和关照及关爱，更是令人没齿难忘。1998 年秋季，根据导师安排，我接手负责实验室人胎肝来源 cDNA 测序项目，两年博士后时间里，分别完成分子生物学训练及创建了生物信息学数据分析平台，并于 2002 年在科学出版社出版了《生物信息学方法与实践》一书，奠定了我在生物信息学领域的学术地位。及至 2001 年，时年仅为 39 岁的、我敬爱的贺福初研究员顺利通过中国科学院院士评选，成为当时中国最为年轻的院士，令我更加崇拜！略有遗憾的是，由于我想在神经生物学领域有所发展，因此，我于 2001 年年初离开导师的实验室进行独立发展，贺院士给予了巨大的支持，并且在后续指示我认真从事关于生物电磁学、心理认知科学的研究，这是莫大的鼓励，值得我终生感激！记着当年贺院士当选为院士的时候，给我们讲过这样一句话：他的老师吴祖泽院士以培养了贺福初院士为荣，那么，贺福初院士将以谁为荣呢？如果说在我的以前学术生涯中，我选择导师的时候都是以导师为荣的话，那么，希望在以后的日子里，我的导师们能够以我为荣，至少他们可以说，他们培养的学生并没有辜负导师的期望。



应该说，我既是一个急性子，同时又是一个慢性子。在推广“新医学·菌心说·云医院”的时候，我比谁都急，因为这相当于我的孩子，我不推广谁来推广？而且，公众早一天知道我们的医学理论、身体就会早一天健康。然而，我同时又是一个慢性子，因为有的事情急不得，如在推广“新医学·菌心说·云医院”的时候，我必须能够有足够的耐心去等待，等待公众的认可与接受、等待科学家的理解与参与。由于我们的研究已经深深地触及了医学的内核，尤其是披露了西医领域目前存在的严重问题（认识不足或者也可以说是错误），我相信医学界和科学界，早晚会接受的“新医学·菌心说·云医院”，所以，我，会用我的一生去等待。

相信的恒相信，质疑的恒质疑；然而，沉舟侧畔千帆过，病树前头万木春！看了这套书，读者会发现，“管住嘴、迈开腿”的传统健康生活模式不一定需要了，而是可以很快切换为“管住菌”即可，或者更加具体地说，使用特定方案“喂饱菌群”即可！简单吗？是的，在新医学·菌心说·云医院的框架下，健康管理的原理的确就是这么简单，毕竟“大道至简”。当马云率领阿里巴巴的团队在美国成功上市的时候，大家的质疑，还有什么意义呢？当我游弋在不同学科之间回眸医学的现状与未来的时候，我非常钦佩上海交通大学的赵立平教授，可以说他是国际胃肠道微生态研究领域的翘楚，非常严谨、非常杰出，不仅仅对于科学真理的追求，而且他以自己进行亲身试验，于2006年开始了一种饮食疗法，食谱中包括山药和苦瓜，同时对自己的体重及肠道中的菌群进行监测，再加上以粗粮为主的饮食，在两年内减掉了20千克。赵教授这种为科学而献身的精神令我非常佩服，也最终促成了我于2013年年初的亲身减肥尝试，幸好最终也获得成功。因此，赵立平教授始终是我学习的榜样，他的严谨程度和学术造诣令我刮目相看。非常盼望能够有机会向赵教授当面汇报我们的研究工作。需要说明的是，由于某些特殊原因，关于“新医学·菌心说”的部分核心的科学内容还不到向学术界和公众披露的时候，虽然因此会不可避免地引起大家对我的部分误解，然而我都十分清楚和理解，后续肯定会在合适的时候进行讲述的。

应该说，我的成长与发展历史，也代表了我们的实验室的成长与发展。我非常感谢与我共同奋斗、已经离开实验室的及目前仍在继续与我一起奋斗的实验室同行们。高艳、李伟光、李志慧、屈武斌、卢一鸣、岳敬伟、董红霞、高大文、沙继斌等一大批工作人员及大量研究生与我一同见证着“菌心说”的提出与发展。尤其值得一提的是，我院李培进教授与我一同东南西北地奔波行走，在下部队调研、为部队服务的同时，不遗余力地宣讲“菌心说”的观点和主张，彰显了一个模范老兵的风采。同时，在本书的编排过程中，我的研究生单光宇同学做出了很大的努力，专门撰写了脚本用来快速处理文稿、补充二维码，在此予以感谢。



每个人，几乎可以说是偶然间来到这个世界上的，拜父母所赐，形成了我的肉身，为了不至于形单影只，所幸的是我终于很早就找到了我的终生伴侣王春丽女士。虽然我们在读高中的时候就已经认识，然而，经过了长达八年的相恋、伴随着 500 余封书信的来来往往，终于走进了婚姻的殿堂，开启了我一定要努力为她带来幸福的远航。我深知，迄今为止，距离她的期望和要求还很远，因为工作的原因，经常出差不在她身边，也还没有给她带来足够的幸福，然而，这些都将全部成为我后续努力的动力和方向！有的时候出现被他人不理解的情况，心里边有一些打算放弃的念头和想法，这个时候夫人就说：你看看，生孩子最难；最难的事情女人们都能够经历过来，难道写字比生孩子还难？此时，我只有重拾勇气，继续努力前行！感谢我的家人，尤其是与我相濡以沫的夫人！她经常问我，为什么要和她在一起生活？我的答案很明确：心得安。很多时候，外界的快乐需要夫人一同分享，而更多的时候，压力和痛苦需要夫人来分担。感谢她辛辛苦苦的操劳，酝酿了一个“新医学·菌心说·云医院”的新时代的出现！我的所有的工作，如果没有夫人这个伟大的贤内助的全力支持，是不可能完成的。尤其令人感动的是，我自 2013 年开始测试“菌心说”的时候，她从怀疑、犹豫到毅然决然的大力支持，为“菌心说”的创立画上了一个圆满的句号！当然了，必须感谢的还有我们的孩子张泊宁，毕竟承载了我们对她“淡泊以明志、宁静以致远”的期望，我更加希望作为父辈的我们的努力，能够激励着孩子们的努力前行，不为失败找借口、要为成功找方法。

最后，关于本书的写作和编排方面，还有一些信息需要给读者交代一下：

1. 为了便于读者阅读本书并与作者互动，在每一篇帖子中都提供了相应的二维码，读者可以扫描这些二维码之后，在科学网博客发表读后评价感言，以便互动。
2. 阅读本书的时候，可以跳跃着阅读，因为本书的写作风格有时会出现散文类性质。
3. 文中多处出现的 CZ 标志，是我的姓名的英文拼音（Chenggang Zhang）的缩写。
4. 在每一篇帖子下方均提供了发布日期和时间，以便于熟悉和了解我的工作风格。

综上所述，几乎可以说，这本书就是我，我就是这本书。这本书中承载了我的思考与思想、我的心理与心态、我的精神与情感。我的终生运动，就是要用的思想去理解并解剖这个世界，阐释对世界的理解。这是一本有可能让读者既感觉到有趣、重要同时有可能会比较纠结的书，权当是一场关于疾病与健康的医学讨论和心灵旅行而已。在这本书里边，记录我对于医学的分析和思考，部分内容甚至于涉及哲学和社会层面，因为在思考过程中，这些内容不断地跳跃到我的脑海中，驱使着我去思考一些深刻的内容。与其说是专著，还不如说是



文集，因为这一切都是记录了我的思想的胶卷和影带。或许，我们暂时还不能够回答“钱学森之问”，然而，我相信、我笃信、我坚信，在“新医学·菌心说·云医院”的指引下，我们一定会行走在回答“钱学森之问”的正确道路上！毕竟，我相信，本书将为中医找到科学的依据，将极显著地升级现有饮食观念，也将迫使现代医学理论和现代营养教科书的改写，加速促进“西医现代化”的到来。

是为序，期望随着“新医学·菌心说·云医院”的大规模推广，2015年能够成为我国和世界民众的“健康元年”。如是，则为“新医学·菌心说·云医院”之成功；否则，我将继续全力以赴，贯彻落实孙中山先生那句话“革命尚未成功，诸君尚需努力”，毕竟云医院被我定义为亚健康 and 慢病的克星，有我则无慢病，有慢病则无我，以我克病，公众收益。倘若能够通过此书吸引公众的协同努力，与我一起努力成为阻拦慢病的“防洪堤”，实现“上医治未病”之目标，并创立“菌心学派”，创建“菌心学院”，则也不枉我一番良苦用心，对得起父母和妻儿对我的“著书立说”之殷切期望。

最后，由于本书成稿时间紧张，撰写比较仓促，文中必然存在不少错误之处，恳请读者不吝赐教，以便我在后续修订过程中尽快改正。

张成岗于北京·科兴佳园

2014年12月21日

## 上册目录

|                               |    |
|-------------------------------|----|
| 第一册 《新医学》 .....               | 1  |
| 第一部分 新医学总论 .....              | 2  |
| 第一章 什么是新医学 .....              | 3  |
| 新医学的初步定义、内涵和基本框架.....         | 3  |
| 新医学的出生：对于脑死亡等问题可能需要重新定义.....  | 4  |
| 新医学的部分主要观点.....               | 7  |
| 新医学的理论基础与临床应用实践.....          | 8  |
| 新医学在亚健康 and 慢病管理方面的意义和价值..... | 10 |
| 新医学认为人类只有三种病：物理病、化学病、心理病..... | 12 |
| 新医学实践强调肠道菌群与健康调理.....         | 18 |
| 新医学有望破解医改困局.....              | 20 |
| 点穴式医学创新可望推动中国式医疗跨越式发展.....    | 21 |
| 新医学协助国内外医疗力量打造健康新防线.....      | 23 |
| 新医学将同时促成中医现代化和西医现代化.....      | 23 |
| 第二章 当代医疗现状呼唤新医学的出现.....       | 25 |
| 现代医学、现代药学、现代营养学的误区.....       | 25 |
| 现代医学悲剧的诞生.....                | 30 |
| 现代医学存在的三大问题.....              | 30 |
| 当代医疗不能继续一错再错.....             | 34 |
| 慢病相关数据分析的误区.....              | 36 |
| 慢病防控领域的错误认识是冤假错案.....         | 38 |
| 组学数据可能是另外一个数据陷阱或泥潭.....       | 40 |
| 诺奖前夜话医学之殇.....                | 42 |
| 谁将是压倒现代医学的最后一根稻草.....         | 43 |
| 现代医学大厦即将面临倾倒与坍塌.....          | 46 |
| 当代医疗或许已成为皇帝的新装.....           | 49 |
| 患者杀的是现有的医学知识和医学研究模式.....      | 50 |
| 患者呼唤真正的医疗力量.....              | 55 |
| 浅议医生、患者、疾病之间的逻辑关系.....        | 58 |
| 患者是医生的导师，患者和医生又是科学家的导师.....   | 58 |



|                            |     |
|----------------------------|-----|
| 第三章 新医学引领当代医学走向正确的方向.....  | 60  |
| 目前的医学运行在错误的航道上.....        | 60  |
| 医学研究与应用中的羊群效应很可怕.....      | 61  |
| 医疗领域的科学家和医生已陷入疾病的误区.....   | 63  |
| 推崇“患者是检验医学的唯一标准”.....      | 64  |
| 再论“患者是检验医学的唯一标准”.....      | 65  |
| 需要升级当代医疗评价体系的操作系统.....     | 67  |
| 科学精神和科学思想比发表论文更重要.....     | 67  |
| 站在领奖台前的思考.....             | 68  |
| 我会成为下一个被固执思维所淘汰的教授吗? ..... | 69  |
| 第四章 新医学呼唤通过疾病的现象看本质.....   | 72  |
| 医学本质上是一门实践科学.....          | 72  |
| 我是不是一个装模作样的科技工作者.....      | 73  |
| 新医学对于疾病的分类及如何对抗疾病.....     | 74  |
| 一切慢病都是纸老虎.....             | 74  |
| 一切慢病连纸老虎都不是.....           | 76  |
| 浅论人体健康危害的三大因素.....         | 77  |
| 第五章 新医学对于人体结构的新理解.....     | 80  |
| 人体是个膜夹肉，自主运行更健康.....       | 80  |
| 医学的真相之人体结构篇：人体是个发酵罐.....   | 81  |
| 人体设计原理 .....               | 86  |
| 人体内的天堂与地狱遐想.....           | 89  |
| 人体的真相是菌群的载体.....           | 91  |
| 医学的真相：人为什么会生病? .....       | 91  |
| 菌群是人体滋养层 .....             | 93  |
| 慢病防控的关键在于从人菌大战走向人菌言和.....  | 95  |
| 菌衣护体是人体大气层.....            | 97  |
| 新医学看疾病不再是盲人摸象.....         | 100 |
| 人体中与健康和生命相关的三大数.....       | 102 |
| 浅论人体内的三重门：体力、脑力、心力.....    | 102 |
| 新医三病续集：能量人、物质人、心理人.....    | 103 |
| 第六章 新医学对于人体健康的新理解.....     | 106 |



|                                   |            |
|-----------------------------------|------------|
| 人体健康的秘籍：御敌于国门之外.....              | 106        |
| 新医学打造健康管理新常态.....                 | 106        |
| 人体健康很容易 .....                     | 107        |
| 通过健康饮食和生活方式可望告别亚健康 and 慢病.....    | 108        |
| 大道至简健康观 .....                     | 109        |
| 主动预防让人体远离理化因素对健康的影响.....          | 109        |
| 医生和患者之间严重缺乏中间层.....               | 110        |
| 吃饭的真相是菌以食为天.....                  | 111        |
| 重新学会吃饭即可重回健康时代.....               | 113        |
| 正式提出新概念营养学.....                   | 116        |
| 质疑现代营养学 .....                     | 119        |
| 健康生活无病扰 .....                     | 120        |
| 人体健康的君臣佐使.....                    | 122        |
| <b>第七章 新医学通过宏观分析协助改善慢病问题.....</b> | <b>124</b> |
| 医学科学要能够上得厅堂下得厨房.....              | 124        |
| 呼唤温情健康地球时代的到来.....                | 125        |
| 创建健康大戏院为百姓祈福.....                 | 126        |
| 欢迎点健康大戏 .....                     | 127        |
| 医院应该成为科研天堂、病魔地狱.....              | 128        |
| 医学革命可能已经来临.....                   | 128        |
| 转化医学听起来很美做起来很难.....               | 130        |
| 科学是充满兴趣的探索.....                   | 131        |
| 转化医学之健康管理需要靠自己.....               | 131        |
| 转化医学研究与应用需要深入到民间和基层.....          | 132        |
| 欢迎加入 QQ 群咨询亚健康与慢病问题.....          | 133        |
| 医生的最高境界是失业.....                   | 134        |
| <b>第八章 新医学推动当代医疗革命的意义与价值.....</b> | <b>135</b> |
| 医学界将迎来天翻地覆之变.....                 | 135        |
| 医学科学界能够给公众输出什么.....               | 136        |
| 摸着石头过河，顺便把石头也带走.....              | 137        |
| 地球上最后一滴眼泪是病魔哭泣的声音.....            | 137        |
| 医学界的春天即将来临.....                   | 138        |



|                              |            |
|------------------------------|------------|
| 加强人文教育促进精神文明大发展.....         | 140        |
| 贺新医学降临 .....                 | 141        |
| 贺新医学前行 .....                 | 142        |
| 新医学为百姓健康插上隐形的翅膀.....         | 142        |
| 人类的来龙去脉及未来社会憧憬.....          | 143        |
| 医学界的天空还有几朵乌云.....            | 147        |
| 医学界的天空已经没有几朵乌云了.....         | 151        |
| 当代医疗可以显著改进.....              | 151        |
| 已经打响并胜利在望的地球抗病保卫战.....       | 152        |
| 地球抗病史是一场可依靠新医学取胜的战争.....     | 153        |
| <b>第二部分 利用新医学实现体重控制.....</b> | <b>156</b> |
| <b>第一章 新医学对于肥胖的理论分析.....</b> | <b>156</b> |
| 肥胖的真相 .....                  | 156        |
| 肥胖的原因 .....                  | 157        |
| 馋虫的真相及健康减肥方案.....            | 158        |
| 肥胖不是你的错，贪吃细菌惹了祸.....         | 159        |
| 肥胖可以被理解为心病.....              | 160        |
| 每天的健康从喂饱细菌开始.....            | 162        |
| 人体是一个很好的健康平衡系统.....          | 164        |
| 人体饥饿感来源于胃肠道菌群.....           | 165        |
| 健康的吃饭是食物总量控制的艺术体验.....       | 167        |
| 为什么说吃饱了撑的.....               | 168        |
| 贪吃菌群过多导致贪污腐败盛行.....          | 169        |
| 没有减不了的肥 .....                | 171        |
| <b>第二章 基于新医学的减肥实践.....</b>   | <b>173</b> |
| 新医模式下零热量或低热量摄入减肥.....        | 173        |
| 真正的减肥绝对是一门艺术体验.....          | 175        |
| 云医院体重控制方案发布.....             | 177        |
| 肥胖终于可以终结了.....               | 179        |
| 为了忘却的纪念 .....                | 180        |
| 提高减肥效率的建议.....               | 181        |
| 减肥、戒烟、宿醉 .....               | 182        |

|                               |            |
|-------------------------------|------------|
| 两周减肥 5 斤左右 .....              | 183        |
| 一个月安全减肥 10 斤.....             | 183        |
| 两个月顺利减肥 28 斤.....             | 184        |
| 不提倡通过高强度锻炼减肥.....             | 184        |
| 健康管理提倡吃饭七分饱.....              | 185        |
| 学会健康地吃饭 .....                 | 186        |
| 减肥失败源于缺乏决心.....               | 188        |
| DNA 中内嵌了减肥程序.....             | 188        |
| 饥饿感与进食动作不是一回事.....            | 189        |
| <b>第三章 通过柔性辟谷实验生理性减肥.....</b> | <b>191</b> |
| 柔性辟谷带来健康新体验.....              | 191        |
| 向柔性辟谷要健康 .....                | 192        |
| 柔性辟谷减肥效果好.....                | 193        |
| 欧盟柔性辟谷朋友体验.....               | 193        |
| 一日一餐是一种健康生活方式.....            | 194        |
| 柔性辟谷方案 .....                  | 195        |
| 柔性辟谷体验总结 .....                | 198        |
| 柔性辟谷是一种美丽的放生.....             | 209        |
| 饿并快乐着 .....                   | 211        |
| 柔性辟谷调理健康注意事项.....             | 212        |
| 辟谷引领生活 .....                  | 214        |
| 曼德拉的辟谷体验 .....                | 215        |
| 健康管理的最高境界是柔性辟谷.....           | 219        |
| 柔性辟谷是健康的礼物.....               | 220        |
| <b>第四章 新医学认为没有减不了的肥.....</b>  | <b>221</b> |
| 减肥成功需要传播正能量.....              | 221        |
| 减肥有人有效有人无效.....               | 221        |
| 减肥有感 .....                    | 222        |
| 饥饿两字泄露了疾病根源.....              | 222        |
| <b>第三部分 利用新医学分析亚健康.....</b>   | <b>224</b> |
| 巧吃早餐更健康 .....                 | 224        |
| 人为什么会疲劳 .....                 | 225        |



|                          |     |
|--------------------------|-----|
| 疲劳的原因 .....              | 227 |
| 从身体感知觉看疲劳的根源.....        | 228 |
| 胖人为什么更容易疲劳.....          | 229 |
| 学会正确地吃早餐可以改善上午疲劳.....    | 231 |
| 抗疲劳之后可通宵工作.....          | 233 |
| 第四部分 利用新医学分析慢性病.....     | 234 |
| 疾病与健康方面预防在先治疗在后.....     | 234 |
| 慢病七部曲 .....              | 234 |
| 化学因素所导致慢病绝大多数是膜上的战争..... | 238 |
| 百草枯及甲醇急性中毒的快速解毒处理.....   | 242 |
| 食品安全相关健康标准.....          | 243 |
| 未见器质性病变已经说明身体可能有问题.....  | 244 |
| 夫妻同患病，菌群在传染.....         | 245 |
| 多病合并发生的原因与启示.....        | 247 |
| 第五部分 利用新医学分析肠胃病.....     | 250 |
| 第一章 身体健康有赖于胃肠道健康.....    | 250 |
| 改善胃肠道可促进健康.....          | 250 |
| 肠漏生百病 .....              | 250 |
| 不要让肠道带病工作.....           | 251 |
| 如何给老人送健康 .....           | 251 |
| 纠正肠道功能紊乱提高疾病治疗效果.....    | 252 |
| 及时排毒不易生病 .....           | 252 |
| 安全排毒促进健康 .....           | 253 |
| 靠屁吹灯有时不靠谱.....           | 253 |
| 排便难闻提示生病 .....           | 255 |
| 严重口臭提示健康有问题.....         | 256 |
| 第二章 利用新医学改善便秘.....       | 258 |
| 已解决便秘、肥胖等问题.....         | 258 |
| 便秘可通过调理而改善.....          | 259 |
| 打赢针对亚健康 and 慢病的人民战争..... | 259 |
| 提高通便效果协助改善便秘建议.....      | 260 |
| 第三章 利用新医学改善肠胃病.....      | 262 |

|                            |     |
|----------------------------|-----|
| 胃溃疡、胃炎肠炎健康调理方案.....        | 262 |
| 浅议胃动力不足，吃吗丁啉.....          | 263 |
| 拉肚子后吃药止泻是在掩盖疾病真相.....      | 265 |
| 富氢水促进健康可能与减轻线粒体氧化应激有关..... | 266 |
| 溃疡性结肠炎健康调理案例.....          | 268 |
| 趣谈唐朝的肠镜检查.....             | 269 |
| 第四章 利用新医学实现健康品酒.....       | 271 |
| 如何解酒保肝.....                | 271 |
| 可以真正喜欢酒文化.....             | 271 |
| 喝酒里边学问大，掌握技巧不伤身.....       | 274 |
| 酒是粮食精，解酒也靠粮食精.....         | 275 |
| 第六部分 利用新医学改善“三高”类疾病.....   | 277 |
| 第一章 利用新医学改善糖尿病.....        | 277 |
| 药物降糖有可能是糖尿病治疗误区.....       | 277 |
| 1型糖尿病源于自体免疫系统对胰岛细胞的攻击..... | 279 |
| 糖尿病的希望在于免疫调理.....          | 280 |
| 高血糖为什么不主动下降.....           | 281 |
| 高血糖为什么难下降.....             | 282 |
| 高血糖高血脂是营养过剩的信号.....        | 282 |
| 糖尿病患者反馈.....               | 286 |
| 如何预防低血糖远离糖尿病.....          | 287 |
| 希望明年今天是世界糖尿病忌日.....        | 288 |
| 第二章 利用新医学改善高血压.....        | 291 |
| 血液脏导致高血压和心血管疾病.....        | 291 |
| 降“三高”信息通告.....             | 293 |
| 降血糖降血压患者反馈.....            | 293 |
| 第三章 利用新医学改善高血脂.....        | 294 |
| 降血脂貌似也不难.....              | 294 |
| 第七部分 利用新医学分析免疫相关疾病.....    | 295 |
| 第一章 为什么要有免疫系统.....         | 295 |
| 从感冒发烧的真相看免疫系统的起源与使命.....   | 295 |
| 人体健康防护的三重门.....            | 297 |





|                            |     |
|----------------------------|-----|
| 浅论免疫系统疾病的通用解.....          | 300 |
| 阑尾是人体内活疫苗器官.....           | 303 |
| 第二章 免疫力低下与感冒发生.....        | 304 |
| 为什么感冒之后会流鼻涕发烧.....         | 304 |
| 感冒发烧流鼻涕打喷嚏与白娘子传奇.....      | 306 |
| 多糖通过提高免疫力抗感冒.....          | 306 |
| 发烧慎用抗生素.....               | 307 |
| 天气干燥体内缺水是感冒发烧的诱因.....      | 307 |
| 人体需要饮水的真相.....             | 308 |
| 驻颜有术锁水有招.....              | 309 |
| 第八部分 利用新医学分析呼吸和皮肤相关疾病..... | 310 |
| 第一章 哮喘的新医健康调理.....         | 310 |
| 测试呼吸系统疾病健康调理方案.....        | 310 |
| 第二章 以白癜风为例的皮肤病健康调理.....    | 311 |
| 皮肤病与结直肠癌的逻辑关联分析.....       | 311 |
| 白癜风发病机制与干预方案.....          | 313 |
| 白癜风健康调理方案.....             | 314 |
| 白癜风改善案例.....               | 314 |
| 白癜风症状改善.....               | 315 |
| 第九部分 利用新医学分析肿瘤.....        | 316 |
| 第一章 肿瘤发生机制与治疗误区.....       | 316 |
| 肿瘤病因学分析.....               | 316 |
| 试论肿瘤的发生机制（上）.....          | 317 |
| 试论肿瘤的发生机制（下）.....          | 320 |
| 身体出现肿瘤说明健康管理出错.....        | 323 |
| 肿瘤治疗和认识的误区.....            | 325 |
| 从粪毒入血百病蜂起解释血管瘤发病.....      | 329 |
| 肿瘤或许是拯救患者的信号.....          | 331 |
| 第二章 肿瘤的新医健康调理.....         | 333 |
| 如何调理肿瘤？.....               | 333 |
| 肝癌及消化道肿瘤患者健康调理方案.....      | 334 |
| 肝癌患者治疗前感言.....             | 334 |

|                              |     |
|------------------------------|-----|
| 为乳腺癌患者心理疏导.....              | 335 |
| 第十部分 利用新医学分析神经精神心理相关疾病.....  | 337 |
| 第一章 新医学对神经精神心理相关疾病的不同理解..... | 337 |
| 已经把 SCI 论文评价甩在身后.....        | 337 |
| 第二章 疼痛的新医学健康调理.....          | 338 |
| 腰疼及腰酸腿疼调理改善.....             | 338 |
| 第三章 多动症的新医学健康调理.....         | 339 |
| 多动症健康调理 .....                | 339 |
| 多动症调理改善 .....                | 339 |
| 第四章 利用新医学分析癫痫.....           | 341 |
| 肠内菌群地震诱发脑部癫痫.....            | 341 |
| 第五章 利用新医学分析精神紊乱.....         | 343 |
| 双极精神紊乱患者健康调理方案.....          | 343 |
| 第六章 心理认知测评的作用和价值.....        | 344 |
| 浅议心理认知实验 .....               | 344 |
| 麻将心理认知能力测评系统.....            | 345 |
| 认知测试软件公测 .....               | 347 |
| 第十一部分 利用新医学分析当代医疗的误区.....    | 349 |
| 第一章 基因和蛋白质并非慢病元凶.....        | 349 |
| 从慢病回归健康的食疗干预方案.....          | 349 |
| 为致病基因这个说法鸣冤.....             | 350 |
| 第二章 可能并不存在多基因遗传病.....        | 351 |
| 复杂疾病不是祖传疾病.....              | 351 |
| 并不一定存在多基因遗传病.....            | 352 |
| 肥胖和糖尿病等是菌群异常导致的慢性传染病.....    | 356 |
| 多基因病这个概念可能并不可靠.....          | 358 |
| 可能并不存在肥胖和肿瘤等致病基因.....        | 359 |
| 第三章 药物在掩盖疾病的真相.....          | 361 |
| 药物在掩盖疾病与健康的真相.....           | 361 |
| 药物只是治标而不是治本.....             | 362 |
| 第四章 新药研发的误区.....             | 364 |
| 西药副作用大、中药副作用小的原因.....        | 364 |



|                          |     |
|--------------------------|-----|
| 利用细胞模型研发新药不一定可靠.....     | 369 |
| 第五章 新医学需要对现代营养学升级.....   | 371 |
| 现代营养学理论应用与实践可能需要升级.....  | 371 |
| 第六章 新医学对于手术与护理的作用.....   | 373 |
| 术后并发症频发甚至失控的原因分析.....    | 373 |
| 新医学在临床护理中的应用.....        | 374 |
| 第七章 新医学并非整合医学.....       | 376 |
| 新医学将可被数学化.....           | 376 |
| 第十二部分 利用新医学分析中医.....     | 377 |
| 慢病源于粪毒入血百病蜂起.....        | 377 |
| 气大伤身的逻辑分析.....           | 378 |
| 浅议心理疾病的发病机制.....         | 381 |
| 浅释上气不接下气.....            | 385 |
| 如何理解肺与大肠相表里.....         | 386 |
| 再论大肠与肺相表里.....           | 386 |
| 湿气重有可能指的是胃肠道菌群失衡表现.....  | 387 |
| 中药现代化将迎来变革.....          | 389 |
| 中医很早就不知情地使用细菌治病.....     | 389 |
| 关于中医药立法.....             | 390 |
| 第十三部分 新医、西医、中医的关系分析..... | 391 |
| 西医、中医、新医三医并行为百姓祈福.....   | 391 |
| 中医西医同落难，健康本在肠机关.....     | 392 |
| 中医中药和西医西药不必争来争去.....     | 396 |
| 浅论新医、中医、西医之关系.....       | 396 |
| 医学的本质及新医的地位.....         | 397 |
| 新医医心、中医医病、西医医症.....      | 399 |
| 西医中医新医本质上属于术道理之辩证.....   | 401 |
| 从《西游记》浅议中西医结合.....       | 402 |
| 慢病防控建议.....              | 404 |
| 第十四部分 新医学未来畅想曲.....      | 406 |
| 加速推进慢病防控工作.....          | 406 |
| 从京城之肠道交通看待人体慢病.....      | 407 |

|                               |     |
|-------------------------------|-----|
| 思辨医学有可能终止传统医学之纠结.....         | 410 |
| 让慢病退潮 .....                   | 410 |
| 从《唐伯虎点秋香》看慢病防控.....           | 411 |
| 不洗脸有因缘 .....                  | 411 |
| 经常被加班引发健康危机.....              | 412 |
| 岁月是一首如歌的行板.....               | 414 |
| 马年携带健康降临 .....                | 414 |
| 天马行空盗圣火健康调理有感.....            | 416 |
| 健康至上万病归一 .....                | 416 |
| 一棵带刺的玫瑰 .....                 | 418 |
| 贺重阳节 .....                    | 420 |
| 再贺重阳节 .....                   | 421 |
| 格格真厉害 .....                   | 422 |
| 后健康时代到来 .....                 | 423 |
| 第二册 《菌心说》 .....               | 425 |
| 第一部分 菌心说总论 .....              | 426 |
| 第一章 菌心说的提出 .....              | 426 |
| 菌心说意味着人类对于自己和自然的认识前进了一大步..... | 426 |
| 一个华丽无比的菌心说.....               | 428 |
| 菌心说不仅指慢病菌源性学说，而且指向精神心理起源..... | 430 |
| 人有两个大脑即情商大脑和智商大脑.....         | 432 |
| 心脑菌脑可能通过穴位经络系统影响人类情绪情感.....   | 433 |
| 菌脑作为意志和人脑作为表象的世界.....         | 435 |
| 人心所念，菌群机关.....                | 436 |
| 从人心隔肚皮说开去.....                | 438 |
| 人心或许就是肠道菌群.....               | 439 |
| 人体可能只是一个更高级的冬虫夏草.....         | 443 |
| 身体之恙，根在心肠.....                | 444 |
| 人生梦，菌一场 .....                 | 446 |
| 第二章 菌心说对于慢病与部分复杂表型的理解.....    | 449 |
| 如何让人不伤心 .....                 | 449 |
| 臭味相投可能源于菌群趋同.....             | 450 |



|                                 |     |
|---------------------------------|-----|
| 从心脑菌脑角度解析入土为安.....              | 451 |
| 每个人体内都有菌脑计算机.....               | 452 |
| 关于新医学菌心说云医院世界观的思考.....          | 453 |
| 心理认知可被拆分为三个层次即感觉知觉心觉.....       | 455 |
| 养生即养菌 .....                     | 456 |
| 养心根在养菌即养育心脑菌脑.....              | 457 |
| 菌群是人体这个房子的主人.....               | 459 |
| 人类身心疾病多因肠道地震菌群乱象而生.....         | 461 |
| 菌群不好惹 .....                     | 463 |
| 人菌对话促健康 .....                   | 464 |
| 德不配位必有灾殃的物质基础.....              | 465 |
| 从水能载舟亦能覆舟看疾病与健康.....            | 467 |
| 第二部分 人体共生微生物菌群的来源及其进入人体的渠道..... | 470 |
| 顺产事关婴儿正常发育健康成长.....             | 470 |
| 顺产妈妈给孩子穿上了一层活体护身菌衣.....         | 471 |
| 与子同袍的真相 .....                   | 474 |
| 浅议婴儿喜欢吃手和小孩喜欢玩土.....            | 476 |
| 大力支持母乳喂养 .....                  | 477 |
| 从生物学角度分析物必先腐而后虫生的合理性.....       | 478 |
| 第三部分 菌心说对中医部分内容的理解.....         | 480 |
| 内科类疾病治疗及健康干预通用解.....            | 480 |
| 新医学解释小肠与心相表里.....               | 485 |
| 新医学分析心之官则思.....                 | 486 |
| 新医学解释中医五志七情等心理活动.....           | 488 |
| 第四部分 菌心说对于精神心理（含成瘾）的理解.....     | 495 |
| 第一章 菌心说与心理活动.....               | 495 |
| 上医治心病而不是治未病.....                | 495 |
| 不战而屈人之帅 .....                   | 496 |
| 克隆肠道菌群更重要.....                  | 496 |
| 人类看见月亮会忧伤是心脑菌脑思乡的惆怅.....        | 497 |
| 为什么老人易怀旧 .....                  | 502 |
| 故土难离是菌群在牵引着思乡念头.....            | 503 |



|                              |     |
|------------------------------|-----|
| 肚子坏水关乎疾病与健康的真相.....          | 505 |
| 为什么说要想抓住男人的心就要抓住他的胃.....     | 507 |
| 食色性都不是您自己的想法.....            | 508 |
| 人类欲望和情感之谜或许就在肠道菌群.....       | 508 |
| 究竟安的是什么心.....                | 510 |
| 女大十八变越变越好看.....              | 512 |
| 欲望是坏的而愿望是好的.....             | 514 |
| 表扬会升华好菌群批评会扬帆坏菌群.....        | 516 |
| 合理情绪疗法即换个角度看世界.....          | 517 |
| 何谓心怀鬼胎.....                  | 518 |
| 浅议投胎的逻辑和真相.....              | 519 |
| 当便秘肥胖糖尿病等问题已成为往事.....        | 521 |
| 搜肠刮肚说明心理与认知复杂性.....          | 521 |
| 口是心非诠释了菌心说.....              | 522 |
| 第二章 菌心说与复杂行为.....            | 524 |
| 儿童挑食偏食往往是菌群失调.....           | 524 |
| 浅析青春逆反期的原因.....              | 525 |
| 接吻是在交换菌群.....                | 528 |
| 同性恋可能源于菌群互补.....             | 530 |
| 第三章 菌心说与抑郁症.....             | 532 |
| 抑郁症的发生有可能菌脑中的欲望细菌不工作.....    | 532 |
| 心理抑郁需要用阳光心态来克服.....          | 532 |
| 第四章 菌心说与成瘾.....              | 535 |
| 浅析部分烟民戒烟之后会在一年内死于肺癌原因.....   | 535 |
| 攻克毒瘾是大爱.....                 | 537 |
| 调理好胃肠道菌群就有可能不再吸粉.....        | 538 |
| 第五章 菌心说与自闭症.....             | 540 |
| 自闭症儿童的部分影响因素.....            | 540 |
| 自闭症儿童随访记录.....               | 541 |
| 自闭症儿童呼唤健康的声音.....            | 544 |
| 第五部分 菌心说有望揭示生命科学的部分重要现象..... | 547 |
| 第一章 菌心说对于动物行为的理解.....        | 547 |



|                             |     |
|-----------------------------|-----|
| 浅析狗改不了吃屎的道理.....            | 547 |
| 浅析狼心狗肺 .....                | 548 |
| 人体和动物的本质是共生菌群操纵结果.....      | 551 |
| 第二章 植物共生菌群的广泛存在性.....       | 553 |
| 植物也会放屁 .....                | 553 |
| 第三章 菌心说不支持使用抗生素.....        | 556 |
| 谨慎使用抗生素否则会伤心.....           | 556 |
| 第四章 菌心说对于群体性瘧病（瘧症）的理解.....  | 557 |
| 群体性瘧病有可能是菌群某种异常状态的集中表现..... | 557 |
| 第五章 菌心说对于法律界和司法界的可能影响.....  | 561 |
| 试论激情犯罪的生物学基础.....           | 561 |
| 菌群通过人类行为扩散与传播.....          | 562 |
| 第六章 菌心说对于理解社会的可能作用.....     | 569 |
| 基于微生物菌群的社会生物主义.....         | 569 |
| 菌心说在揭示神秘主义中的作用和意义.....      | 571 |
| 第六部分 菌心说有望揭示真善美的物质基础.....   | 575 |
| 佛字预示并暗示了心脑菌脑的存在.....        | 575 |
| 佛字与说不的关系 .....              | 575 |
| 或许佛即是菌菌即是佛.....             | 577 |
| 佛龕在哪里心就在哪里.....             | 579 |
| 心与佛的对话 .....                | 582 |
| 赞水佛菌心的柔性与执着.....            | 582 |
| 如何理解慈悲为怀 .....              | 589 |
| 浅论善良的物质基础.....              | 590 |
| 如何把菌心说发扬广大.....             | 592 |
| 从哲学角度解析菌心说.....             | 593 |
| 善良的人得到善报的原因.....            | 594 |
| 解析命运 .....                  | 596 |
| 如何理解命运 .....                | 600 |
| 细节决定成败与细菌影响健康.....          | 601 |
| 身心纠结是心理问题的关键.....           | 601 |
| 淡定平和好心态 .....               | 603 |

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| 众志成城百病消 .....           | 603 |
| 饱暖思淫欲，灵智自寒饥.....        | 604 |
| 以智慧和灵性回报社会.....         | 605 |
| 大地赐予我们以心灵.....          | 605 |
| 菌群或许是推动人类社会运行的核心力量..... | 610 |
| 苏东坡和佛印对于参禅之争都是正确的.....  | 611 |
| 回忆新医学和菌心说之来临.....       | 612 |

# 第一册 《新医学》



## 第一部分 新医学总论

新医学，是由笔者于 2013 年提出的一种新的医学模式，是一个比较复杂、庞杂的医学体系，要将其很好地描述出来，也确实需要很复杂的框架，因为其中的确含有一系列医学新概念和新内容，所以笔者最初给了一个名词即“新概念医学”，简称为“新医学”，是为了适当地区分当代的医学体系。

最初在提出新医学的时候，笔者首先试图将其构建在西医的基础和框架上，然而和很多西医朋友交流的时候，发现很难沟通，如笔者对于西医和营养学的认识，与西医的目前认识存在着显著不同。类似地，在与中医朋友交流的时候，发现同样存在难以沟通的情况，中医往往搬出《黄帝内经》等非常古老、非常传统的说辞，结果我们双方都很难相互说服对方。后来我发现这样下去实在不行了，于是迫不得已，就提出了“新医学”这个名词，用来表征我对医学体系的理解，加之进行了一系列深入的分析思考，于是就形成了这本书——《新医学·菌心说·云医院》。

自从 2013 年笔者陆续提出“新医学”理论、“菌心说”学说、“碳源论”观点及“云医院”实践以来，笔者也试图努力去怀疑这一切，质疑该医学体系是否能够站得住脚？是否有瑕疵和漏洞？是否可以归类到西医或者中医的框架和体系中？经过了很长时间的思考，通过直接向多位院士当面汇报，以及直接给社区居民进行基于新医学的慢病管理知识宣讲之后，我越来越发现，这个“新医学、菌心说和云医院”的体系，不仅不存在典型的瑕疵和漏洞，反而在经历一系列风风雨雨之后，终于逐渐见到了彩虹，从而愈发坚定了笔者将其向全国乃至全世界推广的决心和意志。毕竟，对于科技工作者来说，一辈子能够把自己的所思、所学、所想形成一套完整的理论体系，并通过身体力行加以实践，最大的成就莫过于此。

在本部分，笔者将首先介绍新医学的总论，以便大家对新医学的脉络有一个初步的认识。



如果您对张成岗研究员历经千辛万苦、艰难险阻之后，呕心沥血写成的 146 万字《新医学·菌心说·云医院》一书感兴趣的话，可扫描张成岗研究员微信二维码具体联系，或者添加微信号 junxinxueshuo 沟通。



CZ @ 2017.06.20 15:16:26



上架建议：医学类



定价：199元（上下册）