

## 用慢性病的方式對待癌症，才是存活之道

根據美國媒体最新公布的一份《全球癌症調查報告》顯示，2007年估計有760萬人死於癌症，平均每日超過2萬人。

從美國尼克森總統時代（約1970）就誓言要消滅癌症，三十多年過去了，罹患癌症的人口卻越來越多，為何如此？其實西方醫療界對早期癌症的治療效果是有所進步，但近年癌症的處理仍然不及格。

更嚴重的是在其癌症治療過程中，讓癌症病人遭到非人道的額外痛苦，手術還好，若以化療來講，是對整个人體的摧殘，受過此苦的人無不對化療深痛惡絕，間接的對醫療產生了極大的恐懼。

在其他疾病的治療上是看不到採用那麼多的傷害性治療法，然而，對於癌症，醫師只會制式地使用手術、化療、放療等多種傷害性治療法，然而卻沒有把癌症治好。而病人們雖明知這些方法也不能真正解決問題，卻仍然前仆後繼的採用。

### 其實不必斤斤計較要殺光癌細胞

癌細胞原本是本身的正常細胞，因為許多因素而變異而成為癌細胞來殘害自身，它不是外來的細菌、病毒等，就如社會上有一小撮人學壞了，變成了黑社會的不良份子，這時不應去追殺這個壞份子，而是應思考如何導正他，讓社會能恢復平靜。若真的殺了這些壞份子，難道就不會有新的壞份子冒出來嗎，這種追殺的做法是殺不完的。

深入的想想，醫師為病人治療疾病的最終目的是要恢復患者的健康和活動能力，保存患者的性命，消滅某種疾病只是為了得回健康的手段之一。但是如果將「手段」當成了「目的」，就像手術、化療、放療是為了治療癌症而要殺死癌細胞，結果也把患者的好細胞殺死了，甚至把命也一起消滅掉了，這就大錯特錯了。

因此，自然醫學療法和某些中醫的論述，並不主張將癌細胞趕盡殺絕，只要將癌症當成是一種慢性病，把它看成如同糖尿病、高血壓一類的病即可，治療的目的是保存患者的性命，能與腫瘤細胞和平共存，互不侵犯也是方法之一。

### 癌症可防、可治、可和平共處

自然療法在很早以前就有一種認識，認為惡性腫瘤不可全用攻，也不可全用補。「攻」就是殺滅腫瘤，「補」就是培養對抗腫瘤的正氣。

若全用攻腫瘤的方法，正氣反而不支而喪命，這就如現代醫學用化療、放療的方法來攻腫瘤細胞。全用補反而助長腫瘤的威勢，進而加強其反噬患者的能力。

為了要使癌症患者能夠恢復健康和活動能力，保存患者的性命，不能採用攻滅腫瘤的方法，即使不能完全痊癒，也應求取和癌瘤和平共存、不痛苦、不影響生活品質及生存的尊嚴的境界。社會上已有很多與癌共存多年的實例，曾經罹癌的人目前都能保持相安無事活得自在。

我們認為不能直攻、也不能過補，所以必須「淨化」「滋養」「平衡」三個階段交互運用，採用〈對症下營養〉的方法來矯正變壞的細胞，使之逐漸轉變回好細胞，所以針對個人癌症狀況先做諮詢，然後為病人做個人基因營養醫學食用處方的方法，才是健康正道。

## 便秘與癌症的關係

資料來源：美國漢唐中醫 倪海廈 Smato 雜誌投稿論文

便秘是很嚴重的問題，但是西方醫學卻不認為如此，有位女士大便一個月排一次，整個小腹腫大如懷孕五個月，去看她的醫生卻認為是正常的 因為她的醫生自己也便秘，這是發生在我美國診所的真實案例，而且履見不鮮。

試問一個連便秘都治不好的醫學，如何治其他病？

吾人只要有一般常識就足夠了解，任何癌症與腫瘤都必須有營養來支持它成長，否則不會長大，完全跟世上任何動物及植物是一樣的。這是自然界的定律。

但是西醫從未去研究何種營養會支援何種癌症，因為一旦研究發表出來，則沒有人會再買維他命了，而且美國所有的醫學研究計劃都是藥廠在後面投資的，沒有任何藥廠會拿錢砸自己腳的。

一旦我們得到便秘就必須立刻先行想法排除，再查因何而起的，保持大便的通暢，如果乾燥的大便停積在大腸中過久，其釋放出的沼氣毒素也同樣會影響正常的組織成長，中醫稱為「實症」，也就是由於累積而延生出來的疾病，《金匱》中的五藏風寒積聚病脈篇有詳細的論述，諸積大法因此而來。

目前所有的醫學研究都只注重如何進入人體，沒有醫師關心如何完全排除廢棄物，排除廢物並不是光通大便就好了，我們必須要知道正常的大便是如何產生的，才能完全治療便秘，以預防癌症的發生。

中醫學認為肺與大腸相表裡，也就是說關係極密切，肺氣主肅降(吸氣)，當空氣進入肺時，橫膈膜也下降，此時會擠壓肝臟，迫使肝臟排出血液進入大腸周圍，因此而產生推進力。心移熱於小腸，小腸受熱後乃可消化食物，殘渣及水進入大腸，因大腸在小腸的上方，故大腸中的水受小腸之熱而生氣化，此蒸汽再返回入肺，而生口水。

又脾主腹，主津液，思傷脾，一旦脾受損則影響小腸的吸收也影響大便，對女性而言有種特殊的便秘是因為子宮積水過多，造成大腸受到擠壓而產生便秘，還有一種便秘是由於受到瞬間驚嚇使燥屎緊接著在肝臟下方，也造成便秘。

腎主二便，如果腎臟功能不佳，腎氣不足，也會造成排便無力。由以上吾人可知，便秘與肺，肝，脾，腎，心皆有關，不僅只是大腸的問題，因此一旦大腸中有燥矢累積，就會影響到其他臟腑，無論是過多的營養無法排出，或燥矢產生的沼氣都會影響新成代謝而引發癌症的。

每天早上一起床就上大號的人，絕對比一早起來就上號子的人來得健康，因為早上 5:00~7:00 是大腸在控制人體全身，以早上一起床就上大號是健康的一大標準。沒有早上上大號的人就應該立刻找好的醫師治療。有的醫師連這個基本知識都不知道，就應該另請高明了。也就是說能夠讓每個人早上一起床就上大號的醫師就是可以做到真正預防癌症的優秀醫師，不認為便秘是疾病的醫師最好介紹給你所恨的人，因為他會想盡辦法把你的敵人合法殺掉的。

女性尤其到了更年期之後，更須要每天有大便，不但延年益壽而且能保持美顏美膚，百病不生。還有幾乎百分之百的精神病患皆有嚴重的便秘情形，絕大多數皆是因為

大便秘結的沼氣直沖入腦造成的，西醫不知道起因在此，使得目前精神病院人滿為患，其實只要能夠把這些病患大便通出來，必然有超過 90% 以上的病患立刻可以出院了。

這篇旅居美國的中醫所寫的文章有意思。大家可以仔細研讀思考，尤其是中間三段用五行理論來詮釋，相當精彩。我本人每天早晚二次排便，已經養成習慣。很多人一天只上一次大號，沒有覺得晚上要睡覺前，三餐所吃消化後的廢物累積在肚子內讓肚子鼓鼓的？我常說「不要裝一肚子大便」睡覺，就是這個道理。設法養成晚間洗澡前順便上大號的習慣，將一天累積的糞便排出(排毒)，然後洗澡(清潔)，你會感到整個人很清爽的。睡前再吞服二粒幫助舒眠的植物性鈣(補充)，尤其是小孩，諺語「一暝大一寸」，就是需要鈣的補充！

## 腸癌高危險群 上班族佔 8 成

【台灣醒報記者呂明潔報導】三餐總是外食，坐在電腦前一整天的上班族，排便不順要注意了，據 1111 人力銀行統計，上班族中有近 8 成是腸癌高危險群。營養學專家謝明哲呼籲，民眾可補充幫助腸胃消化的乳酸菌和木寡醣，改變腸道生態環境。此外，1111 人力銀行執行副總吳睿穎也建議，企業可定期舉辦員工運動會或健康檢查，安排晨、午操，共同維持身體健康。

十大死因中，癌症連續 27 年蟬聯十大死因之首，而大腸癌更是國人罹患人數最多的癌症。在高壓的職場，上班族容易因外食而營養不均衡、生活作息不正常、排便習慣不佳，根據 1111 統計，有 8 成 6 的上班族有腸胃相關問題，前三名分別為便秘、無法每天排便和排便狀況不佳。

台北醫學大學保健營養系教授謝明哲表示，多吃少動和常應酬的上班族的確是腸癌高危險群，他建議，上班族可自備富含抗氧化功能的有色蔬果，提昇身體抵抗力。此外，飲食應注意少葷多菜，他指出，葷食易使腸中的壞菌分解造成便秘，讓細胞活動力衰退，引發腸癌。

若要從體內改善腸胃蠕動，除了定時運動和飲食習慣的改變，謝明哲建議，補充木寡醣促進幫助排便的乳酸菌也很重要，他強調，木寡醣可讓好菌自我繁殖，打壓壞菌的生存空間。

吳睿穎警告上班族，不要忽略便秘，任何不良的排便習慣都可能變成隱形的殺手。他表示，隨時注意糞便的顏色和形狀也有助於提醒自己。謝明哲表示，健康的排便應是呈現金黃或褐色，且浮在水面上。

## 魚露沒魚 雞精沒雞 多是合成胺基酸

目前市售的鮮味劑五花八門，包括各種味精、蠔油、雞粉、香菇精、魚露、柴魚、雞精、高湯塊、烤肉醬、醬油、各種速食麵的調味包等。但市場賣的鮮味劑中，蠔油不含蠔、雞精沒有雞、魚露沒有魚，大都是合成胺基酸，容易提升食物鮮度。

台大醫院營養師鄭千惠說，這些鮮味劑都屬於「不必需胺基酸」，吸水性很強，人體不易代謝，而且鈉離子也過高，因此，許多外食族們都有經驗，吃了一頓簡餐後，常覺得很口渴。

而且這些鮮味劑不容易腐壞、也不會發霉，連細菌也不敢吃。鄭千惠說，這是因為鮮味劑鹽分都很高，細菌不易滋生。因為細菌滋生需一定溫度、氧氣等條件，鮮味劑環境不適合細菌滋長。鄭千惠說，包括雞湯塊等鮮味劑在內，都需經腎臟代謝，吃多了、吃久了，對人體都不好，有時還會不明原因腰痠，顯示可能已傷腎。

鄭千惠建議，可以自製「鮮味劑」，讓自己吃得沒有負擔。用大骨頭、昆布熬湯，就是最好用的鮮味劑。想要清爽一點的湯頭，也可以用高麗菜、香菇、洋蔥、玉米、甘蔗頭等熬湯。平常放在冰箱中備用，這些天然素材製成的湯頭，口感不輸味精。

很多病人詢問我三餐如何吃？我都回答：只要是新鮮食物都可以吃，不要食用油炸、精製、醃製、含防腐劑的加工食品等。「食物」是指沒有加工的魚、肉、蔬菜、水果等天然食物；「食品」是指加工過的，如肉加工成香腸、麵條加工成速食麵、雞肉加工成炸雞塊等等，後者最好少吃。現代食品科技發達，卻殘害大家的健康。

## 七種不宜空腹吃的水果

對於到底在飯前吃水果或是飯後吃水果，似乎中西醫師有不同的看法。一般西方醫學認為應該在飯前吃水果，傳統中醫認為要在飯後吃水果，飯後吃水果可補充纖維質來幫助腸道蠕動，縮短肉類等食物逗留在腸道的時間。然而，又有認為水果的維生素與營養素，會被本身的纖維質及其他食物干擾，導致身體不易吸收，造成腹脹噯氣。

台北市中醫師公會理事長陳潮宗認為，胃腸功能正常或體質較強者，吃水果較可隨心所欲，不必有所顧慮。但腸胃功能不佳者，最好別飯後吃水果，避免水果在胃裡滯留，延遲消化，造成果糖與胃酸起作用，導致過度發酵，引發腹脹、噯氣、胃腸不適。

因此可以把水果當作餐與餐之間的點心。不過，陳潮宗提醒，以下幾種水果不適合在空腹狀態下進食：

1. **番茄**----含大量果膠、柿膠酚、可溶性收斂劑等成分，易與胃酸凝結成不易溶解的塊狀物而堵塞胃幽門，使胃裡壓力升高，造成胃擴張而導致胃脹痛。
2. **柿子**----含有柿膠酚、果膠、鞣酸和鞣紅素等物質，胃空時遇到胃酸容易結合成難以溶解的硬塊，小硬塊可隨糞便排泄，但若結成大硬塊，就易引起中醫所稱的「柿石症」。
3. **香蕉**----含有大量鎂元素，空腹攝取會使血液中的含鎂量驟然升高，造成血液中的鎂鈣比例失調，影響心血管收縮，造成心臟不適。
4. **橘子**----含大量糖分和有機酸，空腹吃會刺激胃黏膜。
5. **甘蔗和荔枝**----含較高糖分，空腹勿過量攝取，否則會因體內突然滲入過量高糖分而發生「高滲性昏迷」。
6. **山楂**----山楂的酸味具行氣消食作用，但若空腹食用，不僅耗氣，且會增加饑餓感。
7. **鳳梨**----鳳梨含有鳳梨酵素，有助人體消化和吸收蛋白質。可是，其蛋白分解酵素強，對有消化性潰瘍的人而言，空腹吃易傷害消化道黏膜。

每個人體質、腸胃性能不同，不少病人問我食用基因營養醫學品幾天會有效果？以我的經驗，有的人二天就有感覺，有的人要一周才有感覺，所以，飯前或餐與餐間是否可以吃水果，要以個人腸胃來決定，但上述數種比較不宜空腹食用。