

檢查反患癌？細胞移位引發癌症

出處：天下雜誌網站 <http://www.cw.com.tw/article/index.jsp?id=42221>

如果醫生想判斷某個讓人擔心的腫塊是不是癌腫瘤，他們必須取得腫塊的細胞來分析才行。最常見的方法是插根針到腫塊，吸取一些細胞。

這是個簡單的作法，但也有潛在風險；有些人懷疑，用這種方法在腫瘤上四處穿刺，可能會使細胞離開原位，移動到身體的其他部位並導致續發性癌症。

Hans Wiksell 是斯德哥爾摩 Karolinska 醫學院的研究者，他設計了一種針，在收集完分析用的活細胞之後，可以將針穿過的地區消毒。

這種針在刺進身體、收集細胞時和其他針沒什麼不同，但在退出身體時，裝在針上的微型加速計會偵測到退針，並將此資訊透過光纖傳到電腦。此時，電腦會傳送訊號到針頭，這會產生足以摧毀針頭旁組織的熱度，而且不會造成其他的傷害；針頭收集的組織會存放在隔離的安全區，因此不會被摧毀。

Wiksell 和他的同事為了測試這項裝置是否真的有用，找來 88 位乳癌患者進行試驗。其中 57 位僅以標準針收集組織，另外 31 位則同時使用標準針和新式針。結果顯示，在 57 位僅使用標準針的患者身上，針刺傷口流出的血液中 77% 含有腫瘤細胞，而在另外 31 位患者身上，標準針為 68%，新式針只有 3%。就算是那 3%，腫瘤細胞的性質也有所改變，即使移至身體的其他部位，也無法產生新的腫瘤。

雖然針刺腫瘤導致續發性癌症只是推測，這項試驗的結果也顯示這個問題值得擔憂，因為切片檢查確實會讓癌細胞移入血液。既然新式針用起來並不會比標準針痛，小心謹慎一些總是好的。

膽固醇與三酸甘油脂過高都是「吃」出來的

持之以恆攝取燕麥、洋蔥、蘋果、鮭魚等食物，就可達到降低膽固醇效果，

根據捐血中心的分析，台灣人的血幾乎都「太油」了，膽固醇與三酸甘油脂過高。陽明醫學大學傳統醫學研究所兼任助理教授呂萬安醫師指出，其實，用飲食的自然方法，就可以安全降低血中膽固醇及三酸甘油脂，其中有九類食物最有效：

1. 早餐吃一碗燕麥粥：持續 8 星期就可使血中壞的膽固醇濃度降低 10%，好的膽固醇上升。燕麥中含有豐富的可溶性及不可溶性纖維，能在腸胃道中阻止膽固醇及脂肪的吸收，因而達到降低血中脂肪及膽固醇的效果。
2. 中餐吃半碗豆類：豆類是便宜又安全有效的降血脂及膽固醇的食物，每天只要吃半碗，可以在 8 周時間內使血中壞的膽固醇濃度降低 20%。豆類食品含有多種降膽固醇的有效成分，最主要的物質要屬豆類中的可溶性及不可溶性纖維。
3. 晚餐吃三瓣大蒜：每天吃 3 瓣大蒜，持續 8 周就能使血中壞的膽固醇濃度下降 10%。大蒜不論是生吃或熟吃，在降膽固醇效果上都非常的好的，大蒜中的含硫化合物可以直接抑制肝臟中膽固醇的合成，而達到降膽固醇的功效。
4. 每天吃半個洋蔥：洋蔥是價廉物美的保健食品，每天只要吃半個生洋蔥持續 8 星期，就能使血中的好膽固醇濃度增加 20%，並降低血中膽固醇及三酸甘油脂。洋蔥以吃生

效果較好，煮得越久降膽固醇的效果就越差。

5. 以橄欖油做為食用油：橄欖油可讓血中壞膽固醇下降，也會讓好膽固醇上升，能對心血管系統產生最佳的保護作用。選擇用冷壓方式萃取出來的橄欖油最佳，以高溫加熱抽取的橄欖油，則易使油質變性致癌。
6. 每天吃酪梨或蘋果一個：酪梨中所含的脂肪是單一不飽和脂肪酸，因此對人體非常有益處。蘋果含有豐富的果膠，有降膽固醇的功效。
7. 每周吃二次清蒸鮭魚：鮭魚含 Omega3 脂肪酸的量非常高，如果用烤及油炸的方式，容易造成脂肪酸變質，所以最健康的吃法是清蒸。3 兩鮭魚以清蒸方式每周吃 2 次，經過 8 周可讓體內的好膽固醇上升 10%。此外，吃鮭魚也可以讓血中的三酸甘油酯下降。
8. 每星期喝一碗薑湯。

體質變酸，癌症易上身？

「常春月刊」2010/03/04 企畫/李政純 文/黃宛

「我得了癌症，是不是因為體質是酸性的，又該怎麼調理成鹼性體質呢？」林口長庚醫院營養師張麗玲在癌症中心營養門診中常接到罹癌病患的詢問。不只是癌症，酸性體質似乎是百病之源，包括痛風、高血壓、高血脂，坊間都有人認為是體質酸化惹的禍。

體質真的有酸性、鹼性的分別？酸性體質真的會致百病、鹼性體質就代表健康？台灣醫界對於體質是否有酸鹼性之分，論點大不同，西醫和中醫都沒有如此的說法，而自然醫學界則抱持肯定的態度。

西醫說體質沒有酸鹼性

張麗玲說，健康人的血液 pH 值介於 7.35~7.45 之間，而現代醫學沒有所謂「酸性體質」或「鹼性體質」的區隔；而如果指的是血液、尿液等體液的酸鹼值，似乎也無關聯，因為血液的酸鹼值通常是穩定的，不會出現劇烈的變化。

有人問過台安醫院婦產科主治醫師呂衍孟，是否會因為體質的酸鹼值不同，而影響胎兒性別，他進而解釋體液的酸鹼值變化代表的意思。呂衍孟表示，如果酸性體質指的是血液偏酸，人體的血液 pH 值是 7.4 偏弱鹼，若往下掉一點變成 7.3 或 7.2，就可能是酸中毒；而高於 7.4 就可能是鹼中毒，數字上這樣些微的變化，表示身體的代謝功能產生非常嚴重的異常，可能是包括代謝鹼血症、藥物中毒、猛爆性高熱症、心肌缺血、呼吸酸血症、肺衰竭、敗血症、休克等要命的疾病，此時可能已經無法正常的呼吸、走路和用餐。

而尿液的 pH 值平常維持在 5.0~8.0 之間，酸鹼值很容易產生變化，在睡眠中因二氧化碳 (CO₂) 增加而變成酸性，飯後多呈鹼性，有尿路感染時因細菌分解尿素產生氨而變成鹼性，因此，尿液無法作為判斷身體是否異常的標準。例如尿酸高者並不代表一定得了痛風，還需要有其他症狀的產生才能判定。

傳統醫學亦無酸鹼之說

而傳統醫學雖有五行五味之說，即酸、苦、甘、辛、鹹，但是並沒有酸鹼之說，至於身體則依八綱辯證的系統分為陰、陽、表、裡、寒、熱、虛、實等體質的不同，其中的熱就是發炎、上火的意思，氣虛就是缺氧、能量降低的意思。八綱的失衡是導致疾病發生的根本。

台北市中醫師公會理事長陳潮宗指出，酸性體質較偏向自由基的概念，因為當人體內自由基若超過一定範圍，許多疾病包括癌症、心血管疾病（中風、動脈硬化、心肌梗塞、高血壓、糖尿病）、肝病、皮膚病、關節炎，甚至免疫系統失調等，都會接踵而來。

酸性體質=發炎反應？

中華民國中醫抗衰老醫學會理事長王剴鏘則提出另一個看法，他認為坊間所說的酸性體質，其實就是現在西方國家很火紅的發炎反應。

王剴鏘表示，隨著體外環境與生活不正常及飲食習慣，當然體質會因此而改變，但這種改變如果造成血液循環不良、缺氧、二氧化碳代謝不良增加，廢物堆積無法排除、細胞的微環境改變的這種狀態，就是一般所稱的「酸性體質狀態」，可以發生在身體的某一個部位，或是全身整體性的大變化。

當細胞運動不良或毀損時，身體自然會啟動發炎反應來清除這些壞掉的細胞或形成發炎的戰場，也就是釀成組織或器官的更大損壞或調整反應而已。因此，酸性體質與發炎體質有緊密的相聯。

慢性發炎造成文明病

陽明大學醫學生物技術暨檢驗學系助理教授黃智生發表在《科學發展》提到，以前認為與生活習慣有關的文明病，像是心肌梗塞、糖尿病、阿茲海默氏症、癌症、過敏性及自體免疫疾病等，現在有愈來愈多的證據顯示都跟慢性發炎有關，例如最近發現很多心臟病發作的人，其實本身的膽固醇並不高，而是血管壁上慢性發炎所造成的粥狀硬化塊剝落，啟動凝血機制，阻塞冠狀動脈才是心肌梗塞的原因。

人們對於體內慢性發炎可能渾然不知，或是在輕度發炎引發輕微的疼痛時，選擇服用鎮痛解熱劑以舒緩疼痛，但這樣會使身體忽視了因發炎而送出的警訊，黃智生也提到慢性發炎與動脈硬化、糖尿病、癌症與阿茲海默氏症都有關聯。

唾液酸鹼值可透視健康？

而自然醫學博士陳俊旭在所著的《Ph7.2 解開你的體質密碼》一書中提出的酸性體質概念，並非採取一般醫學使用的血液及尿液，而是以唾液的酸鹼性來判斷身體是否生病了。

陳俊旭認為唾液酸化是健康的警鈴，因為人體之所以會產生唾液，是為了消化食物中的澱粉，而澱粉的消化必須在弱鹼性的環境下才能順利進行，如果唾液已經呈現不正常的酸性，就表示全身體液的酸鹼值調節出現問題。

一般人的唾液應該是鹼性的，但是陳俊旭的臨床統計卻發現，有 70%到他診所的求診病患唾液偏酸，這些人的症狀為口臭、口瘡、牙齦發炎或出血、皮膚炎、痔瘡、筋骨慢

性發炎疼痛、容易疲倦、情緒易激動等。

哪些人容易變酸性體質？

1. 飲食不均

長期偏食某些食物確實會造成身體體質一定程度的影響，累積到了「引爆點」，就會有一些毛病一直出來。例如有些人在壓力大時，喜歡來片巧克力或是蛋糕提振精神，但是常吃甜食不只讓人容易發胖，更因為是精製的碳水化合物，為了避免血糖急遽上升，而當人體釋放大量的胰島素，會促使血糖值急速下降，當血糖值這樣大幅的震盪，長期下來可能導致胰島素衰竭，進而演變成糖尿病。

另外，還有嗜吃肉的人，吃太多會造成身體的負擔，因為肉類中所含的大量蛋白質富含磷、硫等酸性物質，蛋白質經過身體代謝後，由腎臟排泄多餘的產物，如果蛋白質過多，就會造成腎臟負擔，長期下來腎臟功能變差，可能無法順利排出這些酸性毒素，就會累積在體內。

2. 運動不足

多做運動、多出汗，可以幫助排除體內多餘的酸性物質。但現代人長期坐辦公室，工作太累回家變成沙發馬鈴薯，賴在椅子上不肯起身，出門也以車代步，運動量大大減少，長久下來便會導致酸性代謝物長期滯留體內，因而造成體質的酸性化。

3. 壓力大

美國西點軍校心理系教授陳永儀在《壓力—是敵人，還是朋友？》中指出，從生理層面來看，壓力是人適應環境的一種過程。例如天氣熱了，身體須散熱、降溫，才能維持恆溫，這時毛細孔會擴張、流汗，就是身體為了適應外在氣溫變化所做的調適。

但是壓力累積過多、過久也會引發「身心症」，負面情緒多時，腦神經細胞所分泌的一些化學物質，會影響整個內分泌系統，同時也會抑制免疫功能。頭痛、傳染性疾病、胃潰瘍、大腸激躁症、心血管疾病，甚至是國人頭號殺手癌症，都會接踵而來。

4. 常接觸污染源

外在環境的污染包括經常騎機車不戴口罩、住在大馬路或工廠旁、工作場所密不通風等，有害物質都可能侵入人體造成傷害，不可小覷。

5. 不良生活習慣

包括抽菸、喝酒、嚼食檳榔等。根據統計，全世界每年約有 1/3 癌症及 1/4 心臟血管疾病是抽菸引起的，抽菸者得到癌症的機率，是不抽菸者的 2~4 倍，抽菸與全身各器官的癌症都有關聯，癮君子不得不小心。而喝酒愈多得到癌症的機率愈大，尤其是口腔、咽喉、食道及肝癌等。而檳榔與口腔癌的關係早已被證實具有直接關係，2/3 口腔癌患者都有吃檳榔的習慣，尤其常香菸、檳榔、酒類 3 種合吃的人，危險更高，因為致癌毒性愈強。

其實，不論是「酸性體質」或「發炎反應」的說法，都在提醒大家愛惜自己的健康，與其天天擔心自己是不是酸性體質，乾脆從飲食、生活、情緒上檢視，進一步作調整，為自己的健康負責。