

很養生 肺癌還上身？ 不抽菸，也會得肺癌！ 摘自／王淺淺

如果問：「台灣女性死亡率最高的癌症是哪一種？」大部分的女性可能會回答乳癌或子宮頸癌，但其實肺癌已連續 20 年蟬聯女性癌症死因榜首。

台灣癌症基金會執行長賴基銘說，抽菸人口多，也就是為何以往肺癌患者中上皮癌的比例居多，但是近年來各項宣導和法令限制，讓抽菸人口大幅下降，但受二手菸及其他煙塵之害的比例增加，造成另一現象產生，那就是肺腺癌的比例大幅升高，這當中又以女性占大多數。

9 成肺腺癌女性不抽菸

賴基銘進一步表示，許多肺癌患者都不抽菸不喝酒，有的人甚至生活作息都非常正常，由臨床病例顯示，罹患肺癌的原因有一半是查不出來的，推斷有可能與基因有關，或是工作生活環境.....等，不過仔細分析這些平常不抽菸、生活規律的女性患者後，得到的結論也不得不正視其傷害，大約有 4 成的肺癌患者罹患癌症因素就是「二手菸」的影響！賴基銘表示，女性很多從小就受二手菸害，長大後進廚房，油煙也會增加罹患肺癌的機會。

二手菸是肺部的殺手

二手菸是由吸菸者呼出的菸氣，其中香菸的粒子較小，所以，會被吸到肺部更深入的地方，到支氣管的末端靠近肺泡處。因此，罹患肺腺癌的機率就大大增加。

肺癌依其癌細胞來源可分為兩大類，即原發肺癌及轉移性肺癌，腫瘤若原發於肺臟則稱為「原發肺癌」，但若由其他臟器轉移而來，則稱為「轉移性肺癌」。

若從病理學角度分類，則有小細胞肺癌和非小細胞肺癌兩大類，其臨床表現不同，更重要的是治療方式也有所差異，不過許多臨床個案統計顯示，小細胞肺癌病患的預後，普遍比非小細胞肺癌病患差，其後就此兩種肺癌多做說明。

肺癌是女性癌症死亡的第一位，因此維持健康的生活習慣，包括不抽菸、拒絕二手菸害、遠離各種煙塵（廚房油煙、工廠或汽車排煙），多吃蔬菜水果，以及透過必要的篩檢（例如針對高危險群進行低劑量螺旋電腦斷層），才能提早發現，提高治療效果。

抗癌希望之旅：從〈心(新)〉開始

罹患癌症並非代表死亡，請你將它視為一種「人生經歷」的過程。

癌症呈現的不只是身體上的疾病，更重要的是〈心理跟靈性〉的問題。癌症會降臨到我們的身上，是一種訊號，提醒我們身體、心理、靈性層面的不協調。

因此，罹患癌症表示你必須做出澈底改變，瞭解如何面對、化解內在情緒的衝突、紓解緊張的情緒、情感的壓抑。必須讓自己重新檢視信念，讓自己的內在變得更好、更喜樂，更祥和。

請將「癌症」兩字從「名詞」更改為「動詞」，代表它是一種動態的「過程」而已。「經歷癌症」會讓我們不再注意所罹患的疾病，而是專注我們正在經歷的過程，那是一個轉化、改變、整合的心靈之旅。

情緒是導致癌症的開端，所有癌症的成因，九成以上可能是壓力。

情緒是樞紐關鍵，恐懼、敵意、罪惡感，負面的情緒會讓癌症侵入身體，消沉及沮喪和免疫系統的功能失常有直接關聯，病痛是喚醒我們靈性的契機。因此，培育自己的靈性是療癒的關鍵，而不是一再的依靠化學式的對抗醫療。

每個人的體內都有一股神聖的力量，我們必須改變對生命的看法，必須用心去感受生命存在的價值，必須放下恐懼、憤怒、僵化、埋怨、愧疚、罪惡感、受害者的心態，改用心存感激的心，珍惜每一個當下。

每個人都能喚醒體內的神聖力量而獲得療癒，

信念→行動 行動→結果 結果→信念

科學家研究指出「情緒影響生理」；不良的信念、態度和感受可能讓我們生病，但反過來，正面積極的信念、態度和感受也能讓我們獲得健康。

恐懼、氣憤和愧疚會減弱免疫系統的功能。而「紓壓系統」是：增加自我能力，降低疾病的影響力。因此，你可以選擇保持「希望」或「絕望」，而我選擇「希望」，我選擇當個贏家，而不是受害者。

罹患癌症並不是一條不歸路。罹患癌症的人最大的任務是原諒自己和別人。我們並不是被迫產生情緒，會有情緒是我們自己選擇的。我選擇成為抗癌勇士的一員，並不是為了減輕病痛，而是要重獲新生！你呢？

療癒疾病要靠自己的意識

療癒疾病的力量在激發起患者自我療癒的力量，身、心、靈缺一不可。

真正治療疾病的是患者自己的心產生的力量，療癒疾病的力量在激發起患者自我療癒的本能。因此當病人改變了他原有的心靈及思維，他的人生就會改變，也就是說，當我們---非生病狀態時的人---也改變了我們的心靈與思維，我們的人生與命運也就會全然不同。

*腎結石----要探討是否有經濟壓力

*肺腺癌----要探討是否情感的表達和壓抑

*心臟病----要探討是否性急沒耐心，或希望別人都聽他的意思

*肝病----要探討是否對成就充滿失敗感，或對人生感到鬱卒

*乳癌----要探討是否自我要求高，扛責任，孤軍奮鬥

*糖尿病----要探討內心深處的憂鬱傾向，是否對生命失去熱情、喜悅和目標。

正念訓練 商學院新顯學

摘自 2012-4-30 經濟日報 A8 版/取材自華爾街日報

商學院開始傳授和修習佛教的「正念 (mindfulness)」這是一種在企業界逐漸流行的訓練。所謂「正念」顧名思義就是「正確的思惟方法」，或者「保持對自我和周遭環境清明的覺察」。

在企研所及在職進修課程，有一些教授開始傳授幫助人平靜內心、增強注意力的技巧，宣稱這些技巧對想在忙碌環境中成功的人相當重要。

這些商學院教授說，正念的概念源自冥想的訓練，對企業主管有許多用處。

正念訓練在協助主管單純的清空大腦，察覺可能導致錯誤決策的反射性與情緒性的反應。

而且並非只有個體才能保有正念。內布拉斯加林肯大學企管學院院長布羅曼說，保持正念的組織會密切關注內部變化，願意修正錯誤，而非一味懲罰下屬，而且有正念的組織會迅速因應各種問題及變化。

瑞士洛桑管理學院 (IMD) 傳授領導力的教授布萊恩 (Ben Bryant) 向他的在職學生介紹專注呼吸、感知聲音與外界刺激的技巧。他認為這有助學生在辦公室或商業會議集中精神。

任教於克萊蒙研究大學杜拉克管理學院的亨特 (Jeremy Hunter) 認為，正念應列為商學

院的教學核心，因為它攸關增強注意力，而在現代職場，注意力是生產力的關鍵。亨特常以短暫冥想展開課程，課程涵蓋管理情緒反應與因應改變。

哈佛商學院教授喬治（William George）聚焦於協助商業人士掌握情緒。他曾在 2010 年與一名西藏禪修大師舉辦兩天會議，探討正念領導，且早在 1975 年就養成禪坐的習慣。

喬治在培養領導力的在職課程中，要求學生敞開心胸，與他人分享最痛苦的經驗。這類對話能強化自我意識。喬治說，缺乏智慧並非主管犯下決策錯誤的原因，而是未能察覺駕馭行為的情緒。

喬治說：「不承認自己犯錯、害怕失敗、怕被拒絕，想成為眾人眼中的完美先生或小姐，是導致失敗的原因。讓我驚訝的是，經營大企業的中年主管仍可能犯下這些錯誤。」

餐前餐後如何吃水果，是有講究的

一般用餐時，通常都是餐後端上水果，大家也一致認為水果是在飯後食用，中醫也是如此認為。但是近年來，西方傳來飯前吃水果更合理的說法，到底何者適當？其實有些水果可以在飯前吃，有些要在飯後吃，必須明辨：

早上最宜：蘋果、梨、葡萄。

早上吃水果，可幫助消化吸收，有利通便，而且水果的酸甜滋味，可讓人一天都感覺神清氣爽。不過人的胃腸經過一夜的休息之後，功能尚在啟動中，消化功能不強。

因此只能吃酸性不太強、澀味不太濃的水果。

餐前別吃：聖女小蕃茄、橘子、山楂、香蕉、柿子。

聖女小蕃茄含可溶性收斂劑，如果空腹吃，會與胃酸相結合使胃內壓力升高引起脹痛。橘子含大量有機酸，空腹吃易產生胃脹、呃酸。山楂味酸，空腹吃會胃痛。香蕉中的鉀、鎂含量較高，空腹吃香蕉，會使血中鎂量升高而對心血管產生抑制作用。柿子有收斂的作用，遇到胃酸就會形成柿石，既不能被消化，又不能排出，空腹大量進食後，會出現噁心嘔吐等症狀。

飯後應選：鳳梨、木瓜、獼猴桃、橘子、山楂。

鳳梨含有的鳳梨蛋白酶能幫助消化蛋白質，補充人體內消化酶的不足，增強消化功能。木瓜酵素可幫助人體分解肉類蛋白質，飯後吃少量的木瓜，對預防胃潰瘍、腸胃炎、消化不良等都有一定的功效。獼猴桃、橘子、山楂等，富含大量有機酸，能增加消化酶活性，促進脂肪分解，幫助消化。

宵夜安神：吃桂圓。

宵夜吃水果不利消化，又因為水果含糖過多，容易造成熱量過剩，導致肥胖。尤其是入睡前吃纖維含量高的水果，充盈的胃腸會使睡眠受到影響，對腸胃功能差的人來說，更是有損健康。

如果睡眠不好，可以吃幾顆桂圓，它有安神助眠的作用。

六種人不宜食用五穀雜糧

摘自 2010-02 康健雜誌 135 期

許多人都知道，過度精緻飲食，有害無益，於是便改吃五穀雜糧，其實吃錯了反而傷身。健康的人吃五穀雜糧較無礙，身體不佳的人就得小心，有些人甚至不適合吃。

中醫師陳旺全指出，糙米也是另一個容易犯的飲食迷思。糙米固然含有很高的維他命 B 群、

礦物質等，但如果主食都改吃糙米，吃久了，容易有腹瀉、消化功能障礙的問題，他在門診看到不少這樣的病例。

市售已經組合好的雜糧米，固然好用，但陳旺全認為，不見得每個人都適合，例如，市售的雜糧組合常混黑糯米，有消化性潰瘍、胃酸過多的人，並不適合。

趙強營養師也提醒，市售的雜糧米常會混豆類，豆類蛋白質高，普林也高，對腎臟病人、尿酸高的人不是健康首選。

吃全麥麵包總沒錯吧？《康健雜誌》之前已踢爆，台灣的全麥麵包很多可能是染色麵包，不見得真是全麥。國際知名的自然療法權威、美國的威爾醫師更出書，也在個人網站指出，全麥麵包和標示「全穀」的製品通常都是麵粉製的，在各類食物的升糖指數排名中，全麥麵包和白麵包差不多，升糖指數大約 70，兩者都是高升糖指數的食物。

1.消化能力有問題的人

馬偕醫院營養師趙強指出，容易脹氣的人、消化能力有問題的人（如，胃潰瘍、十二指腸潰瘍）不適合吃五穀雜糧，這些食材較粗糙，跟胃腸道摩擦會造成傷口疼痛。

中醫師公會全聯會常務理事陳旺全中醫師也提醒，有腸胃疾病的人，別吃太多蕎麥類，因為蕎麥類容易有消化不良的問題；也要斟酌吃大豆類，避免脹氣。

2.貧血、少鈣的人

缺鈣、貧血的人也要注意，趙強提醒，例如牛奶不能跟五穀飯一起吃，才不會吸收不了鈣質。另外，紅肉所含的血基質鐵，不受植酸影響，但老人家多半不敢吃紅肉，如果為了健康一味吃五穀雜糧，貧血無法改善。

女性也是一樣，如有貧血問題，又喜歡吃雜糧，一定要補充紅肉，一天的肉類來源有一半必須是紅肉。

3.腎臟病人

腎臟病人反而需要吃精緻白米。因為五穀雜糧的蛋白質、鉀、磷含量偏高，當成主食容易吃多，病人身體無法耐受。洗腎病人更不可吃五穀雜糧，因為病人的鉀、磷會飆高。

4.糖尿病人

糖尿病人要控制澱粉攝取，即使吃五穀雜糧，也要控制份量。而且五穀雜糧雖然因為纖維夠，有助於降血糖，醫護人員多鼓勵糖尿病人吃，但一旦糖尿病合併腎病變，這時就不能吃雜糧飯，得回過頭來吃精白米。

5.痛風病人

痛風病人吃多豆類，會引發尿酸增高，五穀當中的豆類攝取份量就要降到最低。

6.癌症病人

癌症病人如果胃腸功能還好，可以吃五穀雜糧，但只要是胃腸道手術或胃腸道癌，不適合吃。尤其大腸癌病人，從治療期間到治療後至少兩、三個月，都要採取低渣飲食，避開纖維太硬、會摩擦、撐開腸胃道的五穀雜糧。

陳旺全中醫師也指出，癌症病人要避免蕎麥類，以免影響消化，對病情不佳；同時最好先問過醫生的意見，調配份量。