

免疫系統是最好的癌症鬥士，里程碑的研究確認了

來源：Nature, 2013; doi: 10.1038/nature11824

這件事我們已經說了很多年，現在領先的研究人員正在承認，一個健康的免疫系統是戰勝癌症的最好方法。因為他們在一份新的研究報告上說，「對癌症的戰爭如果僅依靠化療將永遠不會贏」，就被譽為「癌症研究的里程碑」。

杜賓根大學醫學中心的一個研究小組已經證實，免疫系統有能力駕御腫瘤細胞，使癌細胞進入永久休眠狀態。

帶領研究小組的馬丁·勒肯博士 (Dr Martin Rocken) 說，這意味著可以加強免疫系統以戰勝癌症，這是一種有效的癌症療法，這樣做沒有破壞任何細胞，反而帶給癌細胞衰老、或終身休眠，並停止癌症擴散。

「這是非常有可能的，我們若用軍事手段是不能贏得抗癌戰爭。相反的，恢復身體的免疫系統以控制惡性腫瘤，這將是一個重要的里程碑。」教授說。他指的「軍事手段」包括化療、標準癌症反應等破壞免疫系統的方法。

今年春節前的 2 月 4 日，我收到網路訂閱的美國《What Doctors Don't Tell You (WDDTY, 醫師沒告訴你的) 電子報，標題是「Immune system is best cancer fighter, 'milestone' research confirms (免疫系統是最佳癌症鬥士，『里程碑』的研究確認了)」，這個資料的來源是世界科學界頂尖的《自然》期刊 (Nature, 2013; doi: 10.1038/nature11824)。

這個被稱為「里程碑」的報導，我不禁想笑，就如同 WDDTY 電子報的第一句「這件事我們已經說了很多年」，我在 2002 年 9 月出版第二本抗癌書《我的腫瘤依然不見了》，第三章標題就是「絕對要提升免疫力」，10 年來的演講也都一直在提這個觀念，已經講了 11 年之後，2013 年初的國外科學頂尖期刊終於認為「免疫系統有能力駕御腫瘤細胞」是「里程碑」的研究。

我十一年前提出的「用正確營養素提升免疫力」的理念是前瞻的、正確的，只是很多人一時無法體會。如今，頂尖科學期刊幫我證明了，覺得欣慰。

驚人的冰凍檸檬可以幫助提高你的健康

將整顆檸檬洗淨，整顆放在冰箱的冷凍庫，冰凍後，用刨絲器將整個檸檬 (無需剝皮) 刨成絲，將它灑在食物上，撒在蔬菜沙拉、霜淇淋、湯、麵條、義大利麵條醬、大米、壽司、魚、菜。

所有的食物會意外地有一個美妙滋味，你可能從來沒有嚐過的美味。因為檸檬皮比檸檬汁含有更多的維生素達 5 至 10 倍。

檸檬可抑制所有類型的癌症，比化療強一萬倍。它也被認為可對抗細菌感染，可有效防止寄生蟲和蠕蟲，調節血壓和抗抑鬱，抗壓力和神經紊亂。自 1970 年以來的 20 多個實驗室測試檸檬提取物後顯示，它能破壞 12 個腫瘤的惡性細胞，包括結腸癌，乳腺癌，前列腺癌，肺癌和胰腺..... 但不影響健康的細胞。其成份顯示優於 Adriamycin (阿黴素，廣泛使用於化療) 10,000 倍。



爬樓梯是好運動嗎？

2012-10 康健雜誌

《新英格蘭醫學期刊》研究指出，爬樓梯能延年益壽，每爬一階多活 4 秒。

但是，常看到有人在樓梯上舉步維艱，膝蓋痛到沒辦法上樓，或甚至愈爬膝蓋問題愈嚴重。到底爬樓梯是不是個好運動？

骨科名醫韓毅雄曾形容爬樓梯是「最笨的運動」；台安醫院復建科主任鍾佩珍表示，爬樓梯缺點太嚴重，實在得不償失，行醫三十年來從不曾建議病人把爬樓梯當作運動。

新光醫院骨科主任釋高上分析，爬樓梯時膝蓋除了承重增加，還要前後移動、側向扭轉，尤其膝關節前端的髕骨部位承受壓力最大，對半月板等關節軟組織也會造成磨損。

爬樓梯膝蓋受力最多。當身體爬階向上時，膝蓋負擔的重量會瞬間增為平常的 4 倍左右，以一個體重 60 公斤的人為例，平路行走時兩邊膝蓋各承重 60 公斤，但爬樓梯時膝蓋負重竟變成高達 240 公斤。

因此，身體有特定狀況的人最好不要爬樓梯當運動，例如：孕婦或體重過重的人、有退化性關節炎的人、有髕骨外翻問題的人、O 型腿的人、有心血管疾病的人、40 歲以上的人。

如果家住公寓，實在非得爬樓梯不可，鍾佩珍提出幾項建議，可以減少膝關節損害：不要提重物或是次提重物、爬半層樓就休息一下、穿平穩的鞋子。

如果有一邊膝蓋已經出現問題，上樓梯時要好腳先上，下樓梯時則壞腳先下。

另外，環境安全問題也必須列入考慮。樓梯間空氣常不流通，甚至有油漆味、煙味，或者堆放垃圾、清潔不佳。

放心吃與不要吃的海鮮

取材自：《康健》雜誌 <http://www.commonhealth.com.tw/article/article.action?id=5027517&page=1>

- 1. 鯖魚**---優良的 Omega-3 來源，產量大，魚齡短，並且是海洋中的次級消費者，體內不會累積有害物質。
- 2. 秋刀魚**---體內富含 Omega-3，在生態系中屬於次級消費者，撈捕對生態無害。痛風患者食用時注意份量即可。
- 3. 白帶魚**---近海撈捕的白帶魚體色銀亮，遠洋撈捕的體色灰黑。有少許 Omega-3，盛產期為 6~11 月。魚皮銀粉含較多普林，有尿酸血症患者不可多吃，或請魚販先將魚皮刷洗掉。
- 4. 透抽**---野生撈捕，盛產期是 8~11 月，新鮮透抽只能賣兩天。或選擇超低溫冷凍的。但是市場出售的透抽常以不明藥物保存，留意觸角尖端呈現小小彎鉤狀，就是用了藥。
- 5. 文蛤**---養殖水產，對生態影響最小。市場上文蛤常經過工業級硫酸刷洗，洗去蛤殼上墨黑的泥，選購時要避開蛤殼特別光滑、金黃的產品。但普林值高，尿酸或痛風者最好少吃。
- 6. 沙丁魚**---撈捕魚獲數量龐大，供應量充足，且為次級消費者，對生態影響較小。富含 Omega-3，常製成罐頭，對身體同樣有益。
- 7. 吳郭魚**---養殖魚類，餵食植物性蛋白質，對生態最無害，價格也便宜，被譽稱為「台灣鯛」，選購時最好找大廠商或產地認證的魚獲，品質較有保證。
- 8. 虱目魚**---也多以素食養殖，可以列入名單。

下列海產，大多不利生態永續，有的則是污染或藥殘危機較高，最好少吃。

黑鮪魚---在全球濫捕濫殺之下，已瀕臨絕種，即便是「養殖」黑鮪魚，也是從野生抓回幼魚

續養，仍舊無法繁殖，且養出 1 公斤的魚肉需花費 20 公斤野生小魚，不符環保。

就食物安全觀點，黑鮪魚受海洋污染，體內囤積大量重金屬，孕婦、嬰幼兒應完全避免攝取鮪魚（含罐頭鮪魚）。

旗魚、鯊魚----此類大型魚類，如同黑鮪魚，也盡量少吃。

珊瑚礁魚----包括碟魚、粗皮鯛、金鱗魚、雀鯛、海鰻、鸚哥等魚種，漁民不斷捕撈，嚴重破壞平衡。

魩仔魚----魩仔魚是兩百多種魚類幼苗的統稱，人們一餐就吃掉百千條，不但剝奪牠們長成成魚的機會，也搶走食物鏈中其他魚類賴以為生的食物，等於將海洋的生機統統吃下肚。

午仔魚、紅衫魚、石斑魚----午仔、紅衫都屬於體型扁平、鱗片很細緻的魚，易感染體外寄生蟲，衛生署抽驗用藥，午仔魚、石斑和紅衫魚（又稱黃金鯧）通常被驗出禁藥。

金線魚----又稱紅姑魚，屬於野生捕撈魚種，近年來數量大幅下滑，現在市面上的金線魚大多來自珠江口海域，當地有重金屬和有機性污染物超標的問題，且金線魚外面以甲醛防腐。

打坐 提升免疫力

林芝安 世界新聞網 北美華文新聞、華商資訊 September 25, 2010 06:00 AM

記憶力好、專注力強、工作有效率、健康、生活少煩惱.....。能同時擁有這一切嗎？

答案是肯定的，愈來愈多腦科學研究已經抓到要訣，洞悉大腦運作。

國際知名腦神經專家、美國科羅拉多大學醫學院名譽教授奧斯汀（James H. Austin），接觸禪修已經 36 年了，他研究發現，長期打坐、禪修，能轉變心識、自在寬心、訓練專注且增長智慧。

奧斯汀教授利用功能性磁共振造影（fMRI）進行腦部掃描發現，當進入深層打坐狀態時，腦內幾乎接近休眠狀態，卻有兩個區域（在額葉以及右顳葉與頂葉交會附近）的新陳代謝非常高，稱為熱區，這兩區還會互相對話，產生高頻振動，熱區的活動量增加。

「功能性磁共振造影可以反映當下活動，依據腦血管的血流量，幾秒內就能觀察到腦部運作的微小變化。」台灣陽明大學腦科學研究所教授、台北榮民總醫院教研部醫師謝仁俊解釋，活躍的區域血流會增加，藉此觀察腦部哪個區塊亮起來（活化）。

愈來愈多新研究出爐，打破過去以為「打坐時身體放鬆，腦波呈現比較慢的 α (alpha) 波、身心平靜而已」，而進一步發現其實更有助活力與更聰明，甚至永久改變大腦結構。

麻省綜合醫院神經科學家拉札爾（Sara Lazar）證實了打坐不只讓腦子進入靜默狀態，還會進入一種專注、活躍的狀態。她找來 20 位長期打坐的禪修者，平均禪修經驗 9 年，分成老師與學生組，結果發現，打坐經驗愈久的人，腦皮質（主司專注力、感知力與認知）厚度愈厚，證明「禪修可以導致腦結構的永久變化」。

奧斯汀教授的得意門生、前林口長庚醫院神經內科主任朱迺欣多年來潛心探索打坐對大腦的改變，他更從 1000 多篇腦科學研究中整理出若干重點：

- 打坐對腦的作用除了會出現減速作用（腦安靜下來，呈現放鬆的專注狀態），還有加速作用（知覺與感受會增強，更專注更聰明）。
- 打坐時額葉中線 θ 律波出現，這跟內在專注以及解除內在焦慮有關，人變得豁達自在。
- 打坐的短期效果，可改變意識狀態，培養正向情緒並增長智慧；長期打坐可改變腦運作，進而改變一個人的性情與個性，變得自在愉快，慈悲生智慧，達到腦神經重塑之效。

• 打坐後 α 波會增加，幅度變大， θ (theta) 波增加， θ 波會移往左前額葉，與正向情緒增加有關，會有幸福感，進入愉快、舒適狀態，妄念減低。打坐也會讓杏仁核對情緒性的刺激反應減低，煩惱不易起。

有項研究找來曹洞宗的資深和尚坐禪 32 分鐘，從腦波地形圖得知，此時的腦波已經進入深層階段， α 波和 θ 波充滿額葉與頂葉， α 波同時也佈滿枕葉和顳葉。如果持續打坐，接著就出現律動性的 β (beta) 波，在整個大腦內蕩漾，這時下頷肌肉完全放鬆，即使有閃光或聲也不會改變腦波，這意味著深層打坐能隔絕外在環境的影響。

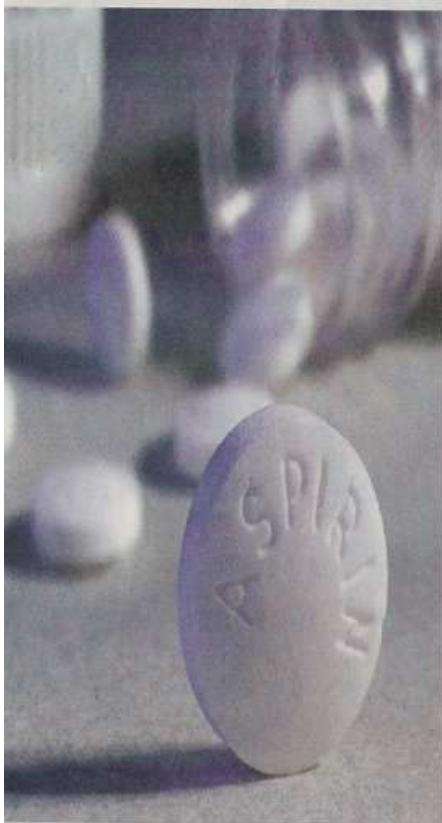
• 不同的打坐方式產生不同的腦波變化。非專注打坐 (例如慈悲冥想) 產生快波 γ (gamma) 波，禪宗的專注打坐產生慢 θ 波，且往左額葉方向移動。

美國威斯康辛大學精神醫學教授戴維森最早研究出 γ 波，他因此一炮而紅。 γ 波是一種高振幅的頻波，在專注、工作記憶、學習與覺知扮演重要角色。研究團隊發現，資深西藏喇嘛 (打坐年數 15~40 年) 進行無目標的慈悲冥想，一打坐就產生最高境界的 γ 波，主要分布在額葉與頂葉區，一分鐘後達到最高且持續；且打坐年數愈久的人，產生的 γ 波總量愈多。

打坐引起的腦波變化對情緒是否產生影響，這也是戴維森長期研究重點。他研究發現，樂觀、開朗、有活力的人，左額葉皮質較活躍，杏仁核活動降低；偏偏，多數人平時傾向右前額葉活躍的負面思考。

想要變得開朗有活力嗎？戴維森給了好消息，根據他的研究，規律打坐能誘發左額葉皮質活動強度，增強正向思考，血液內的抗體指數增加，提升免疫力。也因此，他積極推動靜坐訓練，因為「這是人們自己能控制的力量。」

(文章出處 http://www.worldjournal.com/view/full_health/9602262/article)



科學家發現：阿斯匹靈可能導致胰腺癌

【記者周正編譯】胰腺癌是美國第四大致死的癌症。據《科學每日電訊》二〇〇四年一月七日報導，婦女長期服用阿斯匹靈 (aspirin) 會增加罹患胰腺癌的機率。

在過去，曾有試驗表明阿斯匹靈會降低癌症的患病率。但以前的結果是來自於動物試驗，很少有在人身研究過阿斯匹靈的止痛作用和患癌症機率的關係。

哈佛醫學院的Schernhammer教授對88,378名婦女進行了調查，研究她們服用阿斯匹靈的情況以及是否患胰腺癌。問卷調查從一九八〇年開始，每二年一次。在這些婦女中，有34%的人是每週服用二片以上的阿斯匹靈。

在隨後十八年調查中，有一六一例新胰腺癌出現。資料分析顯示，在這二十年間，服用阿斯匹靈多 (即每週服用二片以上) 的人要比對照組 (即每週服用二片以下) 的人患胰腺癌的機率高58%。

這項研究結果發表在《美國國家癌症研究所雜誌》上 (Journal of the National Cancer Institute)。文章作者寫到：「我們的發現表明長期服用阿斯匹靈會使人容易患胰腺癌。」文章作者同時提醒人們要慎用阿斯匹靈；不僅要想到它帶來的好處，還要考慮它的副作用。

阿斯匹靈治療範圍極廣，包括感冒、發熱、頭痛、牙痛、關節痛、風濕痛等，還能預防手術後血栓形成、心肌梗塞和中風，故俗稱它為「萬靈藥」。全世界每年阿斯匹靈的用量至少有三萬五千噸，這相當於一千億個阿斯匹靈藥片。所以這一問題也就變得尤其重要。此外，老人、兒童、孕婦、哮喘病人，在選擇是否服用阿斯匹靈時更要注意。

由此看來，保持身體健康的最佳方法，還是注重身心協調，增強自身素質。在這方面，傳統的中醫和近年來的氣功都有許多論述。