

養生、保健與防癌之研究

周慶龍 編著



中華民國九十八年二月一日編印

周慶龍

曾任：南榮技術學院副教授兼總務主任

現任：營造公司主任技師



編著者（上圖左側）與王村田博士（上圖右側）
97年 4月5日合攝於台南縣文化中心四樓

目 錄

	頁碼
主管的話	1
主任的話	2
一、前言	3
二、解開健康的密碼	3
(一) 健康之定義	4
(二) 中醫理論—東方的健康密碼 (陰陽學說)	4
(三) 西方理論—西方的健康密碼 (酸鹼平衡論)	5
(四) 人是靠食物來過活	5
(五) 清肝寶鑑	5
(六) 因果論	5
(七) 疾病的產生	6
三、癌症的病因	6
(一) 身體太酸	6
(二) 缺乏礦物質	6
(三) 缺氧	6
(四) 心理因素	7
四、癌症的預防	7
五、如何治療癌症	7
六、養生保健之道	7
(一) 養生保健	9
(二) 飲食與藥物禁忌	10
七、抗癌與防癌食材	10
(一) 活力與死亡食物	10
(二) 防癌資訊之「彩虹原則」	10
(三) 最適宜癌症對症食用的超優質食物與飲食原則	11
(四) 抗癌與防癌食材	12
八、葷食與素食之比較	13
九、實例說明—馬鈴薯鮮汁療法	13
(一) 馬鈴薯鮮汁療法	13
(二) 有效病例	14
(三) 生機飲食並非人人皆宜	14
十、結論與建議	14
(一) 結論	15
(二) 建議	15
十一、參考文獻	16
編後語	16

加拿大安大略省癌症研究中心前副研究員、衛生部生化研究室

主管的話

周慶龍副教授以佛祖慈悲之心，將其所蒐集醫學資料及參閱健康叢書精心研究「養生保健與防癌」的心得，無私地提供給親戚朋友，真是無上的功德。

佛祖教導世人要放棄三毒「貪、瞋、痴」的心念，尤其是捶心為造成癌症的主要心理因素，唯有把這種捶心的妄念放下，身體的氣力才不會一直地流失掉；這也是「老子道德經」第 59 章上所說的「治人事天、莫若嗇」的長生久視之道，使身體的自然運作達到最大的效率，以此來養生，就可以長生和養親，也可以盡天年了。

村田 謹識

2008 年 11 月 27 日 於 嘉義縣布袋

南榮技術學院 進修部

主任的話

自 81 年取得台灣大學工學博士後，即進入南榮工商專校（南榮技術學院的前身）土木科服務，就聽過周慶龍副教授的大名；之後，陸續地有更多的機會與周慶龍副教授共事。85 年本人擔任土木科主任時，多次向周慶龍副教授請益科務行政，獲益良多。88 年本人更從周慶龍副教授手中，接任總務主任之重責大任，更加頻繁地向周慶龍副教授請益總務行政，獲益匪淺。

周慶龍副教授擔任南榮工商專校總務主任，長達 12 年；辦理繁雜的總務工作相當努力，舉凡採購、營建、修繕、保管、勞安、文書等業務，更是事必躬躬，全盤掌握，任勞任怨，可謂相當不易。

退休之餘，熱心公益。更發大慈悲心，親自持續研究健康叢書、演講筆記，多方請益，將研究心得提供給親朋好友參考，期盼親友、同事、同窗等眾生，於衝刺事業時，亦能注重自身養生、保健與防癌。殷切之意，如沐浴春風。

當周慶龍副教授拿紙稿本，請余作序時，本人立即由「前言」恭讀至「結論與建議」，深深佩服周慶龍副教授研究探討之用心。周慶龍副教授先以科學的理念解開健康的密碼，包含東西方的陰陽學說與酸鹼平衡論；再切入癌症的原因、預防與治療，引介抗癌與防癌的食材；為落實理念，更以「馬鈴薯鮮汁療法」作實例說明，有益於芸芸眾生。

本書整體架構，有如名師之循循善誘，更如好友之耳提面命。讚嘆之餘，遂為之序。

賴登明 謹識

2008 年 12 月 15 日 於 台南縣鹽水