

一、前言

近年來癌症病患越來越多，高居十大死亡原因第一位。有些親友、同事、同窗等平常忙於工作，疏忽於自身養生、保健與防癌。壯志未酬身先死，事業正飛黃騰達之際即相繼離去，不勝感慨與惋惜。

有鑑於此，要想延年益壽，必須從日常飲食與生活作息習慣等方式調整。

常言之：食飲有節，起居有常，吃當季蔬果，適當運動放鬆身心，才能遠離疾病。

因此本研究是本人將數十年所瞭解醫學健康常識，知無不言地告訴大家，並提出一個健康正確之方向，方向對了，健康就跟著來。尤其是本人於民國 95 年 2 月 1 日，服務教育界 40.4 年退休以後，研讀二十幾本健康叢書，融會貫通擷其精華編印送給親友、同事、同窗、社友、會友、運動同伴等，以喚醒他們重視身體之保健及健康管理，因而減少疾病之痛苦，健康快樂活過百歲，並能參加更多慈善活動，服務更多人群，於此也希望各位賢達先進不吝指教。

二、解開健康的密碼〔1〕〔2〕〔3〕

（一）健康之定義〔1〕

1. 依世界衛生組織（WHO）之定義來說明

健康即是生理、心理和社會適應（含人際關係）相互配合，亦即是個人身心靈和社會人際關係（EQ）的整體健康。此四個項目可自行評估，缺一就算不完全健康，必須自行改善。

2. 健康的條件

空氣、水、陽光、食物和運動。

3. 要具備下列項目

（1）充沛體力。

（2）處世樂觀。

（3）善於休息，睡好眠：每天晚上 11 點以前就寢，因晚上 11 時至凌晨 3 時，血液流經肝、膽、經絡，肝要休息造血。

（4）應變能力強。

（5）能夠抵抗感冒。

(二) 中醫理論—東方的健康密碼 (陰陽學說) [2]

1. 「活」字的意義即是舌水 (唾液)，要活就要動，陽統陰；天行健，君子以自強不息。
2. 孤陽不生，孤陰不長；陽左陰右，陰中有陽，陽中有陰。
3. 人是土做成的，人體元素組成重量百分率 (%)：氧 65、碳 18、氮 10、氫 2.2、鈣 1.6、鐵 1.0、磷 0.9、鉀 0.4、鈉 0.3、氯 0.3、硫 0.25、鎂 0.05。
4. 人體水分佔 75% (H_2O)，其他 25% 為礦物質，故要保持身體健康，每天至少要喝 2000~3000 C.C 開水，最好是溫開水，抗癌效果最佳，多喝水不但可減少結石機率與尿路感染，還可稀釋致癌物質和病原濃度，降低感染的可能性。但是喝水要注意衛生、安全、健康，自來水煮沸後將壺蓋打開，用小火煮一下，讓致癌物三氯甲烷揮發後再熄火。
5. 世界衛生組織發現，世界上 80% 以上的疾病，都跟水源不潔有直接的關係。
6. 純水是酸水 (不含礦物質)，癌細胞可悠遊自在快速成長，最好的水含有礦物質 (不可含鉀) $PH=7.4\sim7.6$ 。

(三) 西方理論—西方的健康密碼 (酸鹼平衡論) [2]

1. 酸鹼值

酸鹼值以 PH 值表示，為測定身體是否健康之數值， $PH < 7$ 為酸性， $PH = 7$ 為中性， $PH > 7$ 為鹼性， $PH = 4\sim8$ 是正常，身體太酸與太鹼，較易結石。

2. 唾液和尿 pH 酸鹼值的量法

連續三天，每天量測五組尿 PH 值和唾液 PH 值，量測時間為：早上起床、10AM、11AM、2PM、4PM，量尿 PH 值和唾液 PH 值。

3. 健康身體 PH 值

- (1). 血液 $7.35\sim7.45$ 人體呈弱鹼性較佳，PH 值 $7.0\sim7.2$ 是癌症體質，因此得癌症的人體質先酸化。 (2). 脊椎骨髓液 7.4 (3). 胃酸 $1\sim2$ (4). 小腸液 7.6 (5). 膽汁 $7.6\sim8.6$ (6). 胰臟液 $7.1\sim8.2$ (7). 尿液 $6.0\sim8.0$

4. 身體中有陽離子與陰離子，其能量：

- (1). 陽離子 500 至 999 平均 750 (2). 陰離子 1 至 499 平均 250
(3). 陽離子 (男) 力量 (750) 是陰離子 (女) 力量 (250) 的三倍；一般而言，男生的力量是女生之三倍。

(四) 人是靠食物來過活〔2〕

1. 食物經由身體的消化吸收而轉變成氣力(能量)

依據愛因斯坦相對論：質能不滅定律：

$$E = mc^2$$

式中； E ：能量 m ：質量 C ：光速

2. 吃東西後，變成力量再轉換為活力

(1). 頭腦想好的，即有力。

(2). 頭腦想壞的，即無力(悲傷時亦無力)。

(五) 清肝寶鑑〔3〕

1. 東方之氣在於肝；肝木敷榮五氣安(五臟氣平安)。

2. 清肝就是清除肝膽的廢物和毒素，目的是要確保肝臟和膽囊內的膽汁流動如常，暢行無阻；肝膽內有特殊的結構和功能，可以用沖洗的方法，去除淤積的東西。

(六) 因果論〔2〕

所有違背自然律的行為都會遭受滅亡。

常言之：善有善報，惡有惡報，不是不報，時候未到；大家應好自為之。

(七) 疾病的產生〔1〕〔2〕

「病」字的意義，即是：病=「疒」+「丙」，「丙」=「人」+「一」+「門」，也就是一個人被關在室內，日久會得病。

人為何會生病？疾病可說是身體遠離自然的行為〔2〕。疾病的真相，可由病因、心理因素與環境因素等三方面加以說明：

1. 病因：找出生病的真相。

2. 心理因素

現實與理想的衝突，或是欲求不能滿足，長期或過大的精神壓力，為能適度的調節情緒，無法「寧心」與「安神」。

3. 環境因素：環境被糟蹋〔1〕

(1). 髮菜的濫種。

(2). 森林樹林遭濫砍。

(3). 水庫上游邊坡的超限使用。

(4). 不當道路的濫建。

(5). 工廠林立，汙染眾多。

(6). 塑膠袋太多，難以分解。

(7). 環境因素：如沙塵暴、全球氣候變遷、溫室效應。

(8). 自來水、礦泉水等水質被污染。

三、癌症的病因〔2〕〔13〕

「癌」字的意義，其中有三個「口」字，即是「吃」太多、「吸」太多、「喝」太多，垃圾多到如「山」，日久變成「癌」。

癌症的成因，是天生的基因因子與後天暴露的環境因子，交互作用的結果。其中30%～40%的預防工作，可以透過飲食調整、規律運動及維持適當的體重來控制。

癌症的病因：〔2〕

（一）身體太酸

1. 身體太酸之原因有四項

- (1). 每天多吃高蛋白食物，例如魚肉類。
- (2). 吃加工、精緻、非自然、漂白(如洋菇、金針加硫漂白)、基因改造、醃製等食物。
- (3). 混合食用不容易消化的食物。
- (4). 便秘：食物在腸內發酵超過24小時，廢物如排不出則不佳。1天吃3餐排便3次最好。

2. 身體有九個項目來排除酸或中和酸化

- (1). 氧氣
- (2). 礦物質如 Na 、 K 、 Ca 、 Mg
- (3). 膽汁
- (4). 緩衝作用
- (5). 碳酸氫鈉 $NaHCO_3$
- (6). 血清蛋白質
- (7). 身體從骨頭、牙齒、關節和肌肉排出鹼性物來中和酸化，因此造成骨質疏鬆。
- (8). 把酸推到不重要的遠器官：腳、手和皮膚，形成痛風、風濕等。
- (9). 最後把酸推到重要器官，形成糖尿病、心臟病、中風、肝病、癌症等。

（二）缺乏礦物質

濾過的水較缺少礦物質，最好用自來水煮沸後飲用，比較有礦物質，或無污染的山泉水（水質最好）。

（三）缺氧

缺氧者細胞會老化，皮膚易產生黑斑；有氧運動，可以活化細胞、抗老化；故在室外運動較有氧氣，比較好。

（四）心理因素：怨恨心、挫心、鬱悶、壓力、生氣。

- (1) 負向思考與負面情緒造成心理疾病。
- (2) 壓力與飲食、生活、工作、環境等有關，使身體不會產生「干擾素」。
釋放壓力：要會放鬆、運動、多休息、睡眠、不吃有刺激性食物、曬太陽。
- (3) 生氣易得腫瘤，要懂得躲避、轉移、釋放、昇華、控制等免生氣的方法。〔13〕

四、癌症的預防〔2〕〔4〕

1. 增加身體的氧氣：如深呼吸、打坐、做氣功、彈簧運動等。
2. 高品質(高甜度)的自然食物：如芹菜、胡蘿蔔汁等。
3. 口食：一片蒜頭(含硫化物)來抵抗感冒、抗癌、防心血管疾病。
4. 增進腸內的益生菌：如優酪乳、酪製品等、乳酸菌、比菲德氏菌等。
5. 美國國家科學會綜合研究，提供如何減少得癌的具體建議：〔4〕
 - (1). 減少脂肪的攝取。
 - (2). 多吃蔬菜水果及帶麩的穀物，例如糙米。
 - (3). 少吃燻肉或鹽醃食物。
 - (4). 減低致癌的污染，如已發霉的花生、黃豆、玉米及其產品，均不可食用。
 - (5). 繼續努力尋找其他的致癌物質，以減少得癌的機會。
 - (6). 減少菸酒的使用。

五、如何治療癌症〔1〕

1. 心理因素
對癌症的恐懼，但鵝媽媽(Mother Goose)趙麗蓮博士患癌症心平氣和，多活存數年。
2. 每一個人每天會產生 300~500 個癌細胞，只有身體健康心情好就可以產生好細胞來殺死癌細胞，凡事勿緊張，心情好，身忙心不忙，正面思考就會產生好細胞。
3. 化學藥物治療是有毒。“中醫養生、受益一生；教人養生、不生病”。
4. 正常運動不生病，正常飲食不生病，修養心性不生病，教人養生不生病。

六、養生保健之道〔2〕〔5〕〔6〕〔7〕

(一) 養生保健〔2〕〔5〕〔7〕

1. 不吃加工過的食物，例如白糖，不用味精。
2. 睡前 4~6 小時不可吃高蛋白的食物。熬夜與吃宵夜的人，體質易變酸，得慢性疾病機率較高。
3. 75%的食物以本地產的高品質為主。
4. 25%的食物是穀類和蛋白質。
5. 排便須順暢，否則通便：梨子、甜菜、水蘊菜(空心菜)、莧菜(杏菜)，每天早晨起床後喝一大杯 500CC 溫開水，皆可使排便順暢。健康的糞便是長條形狀約 2-3 條，呈黃色接近土色，沒有惡臭味，如為紅色糞便，必須就醫檢查。
6. 補充大小腸所需的益生菌。