



當 邵理事長帶領著義工團隊，將協會的理念積極延伸至社區、學校時，我們深深的感受到：不僅是接受度較高的女性朋友，也有愈來愈多的男士參與；學校餐廳也開始改變傳統的烹調方式，新新人類嚐試接觸新的飲食觀。在長青公寓裡，看到阿公、阿嬤專注的學習，感受他們內心的歡喜；在品嚐會上，也看到孩子吃得開心、笑得燦爛。

這一切，我們看到了希望！



阿勃勒五月林森路道花開盛況/ 陳淑媛 攝影

Contents 目錄

	■ 理事長的話		■ 經驗與分享
	■ 專題演講	33	有妳真好 - - 有機素寶寶的誕生
02	從中西醫學談養身之道	34	見證與分享
14	從因果關係心靈成長		■ 大會紀實
	■ 成大身心靈健康研習社課程摘錄	36	台南市身心靈健康推廣協會
20	三寶粉	39	第一屆第二次會員大會紀實
21	鹹梅 / 鹹橄欖		成大身心靈健康研習社
21	有機梅子精	42	第十期成果發表會大會紀實
23	有機飲食建議實例應用系列三		■ 全國教師福智成長營參訪記
22	有機泡菜系列		■ 健康資訊拾穗
25	心靈教育實例應用	50	更年期的食療保健
26	飲食與尊重生命	52	四季盛產蔬果參考資訊
29	拒絕核災污染推廣再生能源	57	■ 協會活動看板

理事長的話

台南市身心靈協會已邁入第二年，今年協會陸續的與各機關團體合作，辦理回歸自然飲食的講座及課程，感謝所有志工上半年護持相關活動，積極將正確有機飲食的觀念介紹給大家。

除此之外，尚有「新世紀飲食」讀書會及健康園遊會等活動，更邀請到李秋涼女士於每月第四個星期日下午來協會，提供給大家飲食諮詢，將大家的「身」、「心」、「靈」通通照顧！

今年將是協會的另一個里程碑，因為我們將有自己的家百達文教中心二樓，歡迎大家有空來坐！



講者簡介：

陳明豐醫師現任彰化秀傳醫院副院長

邵理事長：

陳

醫師是日本富山醫大醫學博士，是秀傳醫院副院長也是台南市立醫院中西醫整合醫學部主任，每

星期在台南看診一天，陳醫師對生機飲食有他正確的觀念，並有一些自動診脈儀器的研發。我們希望能夠從醫界的角度來看我們自己在學習上有沒有一些什麼需要再提昇的部份，不耽擱時間，現在歡迎陳醫師。

陳明豐醫師：

謝謝邵理事長的介紹，很榮幸今天能夠到身心靈健康推廣協會來報告我個人的心得，今天要報告的是有關於「從中西醫學來談身心靈養生之道」，這也是我從醫以來想要推廣的。我目前在醫院每天從事門診工作，在彰化看的都是癌症病人，台南門診看肝病病人，也看其他病人，但發現有很多的疾病，像慢性病的糖尿病、高血壓、心血管疾病、腦中風、癌症等，事實上都跟人的身心靈失調有密切的關係，但我們在門診上很難好好的跟病人談此問題，因為如談太久後面等看病的人會抱怨，所以一直希望能研發一些比較客觀的儀器，來改善現在醫師比較苦惱的地方。

在現在健保制度下，要用很短時間去知道病人身心靈問題是不容易的，不過可透過一些檢查去瞭解。在門診或演講的時候，很多人會問怎樣吃才健康？事實上，人的健康不是吃什麼才健康、才長壽，例如大家都知道不抽煙、不喝酒、要多運動、吃比較粗食才健康、才長壽，但你會發現世界上有很多長壽村，長壽的人仍照樣每天抽煙、喝酒，很快樂，那麼你就會懷疑到底人的健康、長壽最重要的關鍵是什麼？我本身是學西醫的，高雄醫學院畢業走內科並接受內科醫師訓練，偶然機會接觸到中醫學，對中西醫學兩方面均有涉獵，我到日本進修的富山醫科大學，它是日本研究漢方藥最有名的國立大學校，其特點是用科學方法對漢方藥進行研究。我是拿獎學金去日本的，原本可選擇像東京大學等有名學校，而我會特別選擇這個學校跟矢野教授學習，是因為他是一

從中西醫學談身心靈養生之道

講師—陳明豐醫師

整理—莊水柳

門比較新的學問—「精神神經內分泌免疫學」的專家。過去有人研究神經學、有人研究精神學、有人研究內分泌學、有人研究免疫學，但比較少學者同時研究精神學、神經學、內分泌學、免疫學。事實上，現代醫學會讓我們慢慢發現，西醫剛發展時把神經學、內分泌學、免疫學拆開研究，實際上它們是息息相關，不可分開的。

以往我們在學免疫學時，知道免疫細胞在血液中跑，只是負責維護我們身體的抵抗力而已，事實上近年來科學家們發現很多免疫細胞本身可分泌內分泌賀爾蒙。有一些免疫細胞分泌出來的物質稱為cytokine，（我的博士論文是寫這個）它們跑到腦部會產生刺激作用，甚至產生憂鬱症狀。我們發現「精神神經內分泌免疫學」是不可區分的。

影響健康最大因素，不是你吃的是什麼，而是心裡想的是什麼？感受什麼？今天快樂與否自然而然會影響身體，中醫常說：

「藥補不如食補，食補不如心補。」心與身體到底怎樣構成關係是有科學根據的，最早發現身心之間關係的是Selye教授，他是身心醫學鼻祖，他在醫學院是實習生的時候，跟在教授的旁邊，他發現很多病人在給老教授

看病的時候，雖然有各種不同的疾病如糖尿病、高血壓等，可是他發現這些病人都有一些共同所述的症狀，但老教授通常都不看那些，認為那不是病因不予重視，老教授看糖尿病只注意血糖高否？看高血壓時只注意血壓有沒有高？等等，認為病只是糖尿病、高血壓或細菌感染，只針對某一個原因找問題。但Selye教授觀察發現，不論什麼病都有常見共同現象，如很容易疲勞、肩膀僵硬、頭痛、頭暈...等，但因當時對身心醫學還沒有概念，老教授們對那些症狀都置之不理，就像我們常覺得全身都是病痛，可是所有健康檢查都告訴你沒有病，這是常見現象。

到底醫學在做什麼？當賀爾蒙醫學（就是內分泌醫學）剛啟蒙階段，有人發現女性賀爾蒙、有人發現甲狀腺賀爾蒙，因此每個人均在找身體對身體影響非常的大裡面有什麼樣的東西會影響到人體健康的狀況。

何謂賀爾蒙？就是我們身體有某一些腺體會分泌出小量的東西直接跑到血液裡，對我們的身體產生重大影響，就像女性賀爾蒙從卵巢分泌出來，其量雖然非常小卻產生很大作用，對身體影響非常的大。Selye教授的博士論文就是想從他發現的那麼多人的

症狀中，希望能從身體裡找到某一種賀爾蒙是否與這些症狀有關係，將來能用這一種賀爾蒙來治療。他將老鼠卵巢抽出物注射到老鼠體內後發現，其胸腺會萎縮、胃潰瘍出血、腎上腺先變大後縮小。他以為發現新賀爾蒙，一直在尋找到底注射什麼東西才會出現此現象，所以當他把藥拿去分成很多小分子後才發現，不管他怎麼分，打進去的結果都一樣，他很納悶自己到底發現什麼東西？致使他的博士論文遲遲無法完成而感到苦惱。有一天，他突然靈機一動，隨便拿福馬林注射老鼠，結果也一樣，最後他才想到這種現象不是注射特定物質而得到，因此他改變試驗方式，不用藥物注射改以虐待性刺激方式，不論冷刺激、熱刺激結果都一樣。他的結論是--所有外來的各種刺激對我們身體都會產生共同現象，那就是造成我們免疫系統低下、腸胃血流的障礙、潰瘍，這種現象是壓力的反應。他提出一個觀念，在門診所看到這些病人的症狀：口乾舌燥、肩膀僵硬、頭痛、頭暈...等都是一種壓力的反應，稱之為廣泛性的壓力適應不良症候群（現在已很少在用）。壓力適應不良症候群與外來壓力有關係，不僅是人，連所有的動物用不同的刺激均會產



生疾病，這些疾病都與壓力有關係，這些壓力有急性的壓力、有慢性壓力。故很多人開始在研究：為什麼人體與動物接受到壓力時，身體會造成這麼樣的損傷，最後發現人體裡應付壓力系統是非常敏感的。

人體應付壓力的第一個系統是神經系統，人的神經分為二大類：

一、運動神經：

你可以命令手舉起放下、腳抬起放下等，可用意志去控制它，稱為運動神經。

二、自律神經：

例如人不能控制自己的心跳、不能控制自己的腸胃蠕動、不能控制自己的血壓高低、不能控制自己身體發汗，因為發汗與自己的體溫有關，例如我們到冷氣房的時候，汗腺會停止分泌，汗會減少是因為要保溫；而大熱天到外面就會發汗，這是在自動調整；我們的瞳孔也自動在調整，這種調整系統非常敏感快速，比控制空調還敏感精密，這種調整系統稱為自律神經系統，其又分成為交感神經與副交感神經。何謂交感神經？我們可做一個實

驗，抓一隻貓及一隻狗，在貓的身上裝上監測器測量心跳及血壓，讓狗向貓叫時，馬上看到貓第一個反應會低吼，肩膀聳立，其實人緊張的時候跟貓一樣，只是沒有聳那麼高而已。人開始緊張的時候，第一個從你的肌肉系統開始緊張，從肩膀到頸子的肌肉開始跟貓一樣，所以很多人經常很緊張，尤其憤怒的時候，此時會發現他們的血壓開始升高，因為血管的平滑肌隨著精神壓力其緊張度會上升。為什麼血壓必須上升？因為要使身體的血液重新分佈，血液會從腸胃道、肝臟跑到肌肉跑到腦部，以讓我們辨別現在的環境條件而做出最快速的判斷；這時候血糖也會上升以供應肌肉充分營養，但腸胃道卻來不及以慢慢蠕動去充分吸收營養，這時腸胃蠕動會停止，故很多人緊張就會便秘，這時候心跳也會加速，以讓血液能快速全身循環，這些反應都是透過交感神經來反應。人的交感神經分佈全身，就像遇到火災警報系統一響，整個神經都緊張起來讓人跑的特別快，因為身體的能量會旺盛起來。貓狗之爭不管最後結果

是勝利或逃跑，警報解除了貓就開始鬆懈下來，肌肉的緊張慢慢降低，血液重新回流到腸胃道，擴大的瞳孔也縮小回來，牠就會覺得疲倦想睡覺，這時候身體的副交感神經就開始興奮起來，其作用是讓肌肉放鬆，讓腸胃道開始蠕動促進消化吸收，體力能夠恢復，故身體要應付外來的緊張（急性壓力），跟自律神經有一個非常密切關係。第二是當你的緊張持續時，我們的腎上腺會分泌一些所謂的抗壓力的賀爾蒙，稱為副腎荷爾蒙，其作用是讓我們交感神經的緊張度能夠持續，讓你能夠承受一些慢性的壓力。

大家都知道有些中醫或推拿師父喜歡在中藥裡偷偷的放一些類固醇（即副腎荷爾蒙），因為它有很好的消炎作用，而且使用後精神會變得很好，很多慢性疼痛病人吃下以後疼痛就解除了，所以叫它為「美國仙丹」，但長期使用，臉會變很胖，圓圓的，稱為「月亮臉」，肩會高起來稱為「水牛肩」，也會出現糖尿病、高血壓、胃潰瘍等毛病。事實上，我們現代人的疾病很多是跟慢性壓力有關，在工作時被老板

亂罵，心裡很生氣，但不敢發怒，雖然你把壓力忍下來沒有發洩出去，事實上身體照樣有反應，只是自己不知道而已。就像在家裡沒人要分攤工作實在很生氣，照樣會反應在自己身體。

實際上我們的身體與我們的心靈有非常密切關係，你絕不可能把你的身體與你的心靈切開來。一個人要維持健康很重要的第一步，是你要怎樣去處理你每天所面臨的壓力。同樣一個壓力每個人反應都不一樣，並不是壓力造成我們身體的疾病，而是我們對壓力的認知，我們的自律神經及荷爾蒙系統反應到身體。也就是說一個壓力過來時，我們的身體對這個壓力產生一個反應，就像一個球用力壓時，彈性好的會彈的很高，有的則沒有反應；同樣的有很高的壓力的時候，有的人沒有感覺，有的人則全身反應很強。每個人身體先天、後天都有弱點，對壓力反應不一樣。有的人一有壓力會用心臟來反應，如緊張時心跳加快，心臟好像要從嘴巴跳出來一樣，感覺快要不能呼吸；有的人有壓力時是從腸胃道反應，有的人腸胃不蠕動，但也有人馬上想上廁所拉肚子，其

大便是稀稀軟軟不成條的。有些人常去解大便，大便卻像羊屎一樣，有的軟軟的像鴨腸一樣，大便量很少，這是因為腸子緊張。我們中國人所說的「肝腸寸斷」，形容人的心情太傷心難過時，腸子也會收縮的狀態。

身體最容易反應到壓力，大概可以分成下列幾個系統：

一、心血管反應一

有壓力時很多人會心跳加快、血壓變高，其又可分二種型態：一種為緊張型、膽小型，容易有害怕的感覺；另一種型以憤怒憂鬱為主，反過來其血管是收縮的。各位都知道我們全身的血管從心臟把血液打出來最後到微血管，微血管它是密密麻麻比頭髮還細，血管要進入微血管之前有個小動脈，這個地方有神經在支配，如緊張時就會收縮，血液就無法進入微血管，血流的阻力會變的很大，舒張壓會變的很高（註：血壓有二個，高的叫收縮壓，低的是舒張壓），心跳就會跳得很慢。由於微循環阻力太大，心臟即使用力也打不出去，此時會常覺得手腳冰冷，但身體卻熱呼呼的，有些中醫誤認為是冷底體質，鼓勵病患要吃高麗參、當歸補身，

吃後反而出現口乾舌燥，嘴巴破、火氣大的症狀，其實那是判斷錯誤的。

二、腸胃道反應一

有壓力時有人是便秘，有人是拉肚子，其主要表現在大腸方面，稱為急躁性大腸炎；反應到胃、十二指腸很容易就會潰瘍或胃炎，有人一緊張胃就會痛，這是胃炎或者十二指腸潰瘍，壓力無法解除時，你的潰瘍就反反覆覆發生很難根治。

三、肌肉系統反應一

有壓力時肩頸肌肉會繃緊，有的人會覺得頸子轉不動，轉動會有啪啪聲音，其實是肌肉繃緊的關係，如看解剖圖可了解此肌肉連接到背部、頭部，肌肉過度緊張長期會影響到頭痛甚至會造成腰痛。

四、免疫力反應一

壓力會影響免疫力，交感神經過度興奮，副腎荷爾蒙分泌過剩都會抑制免疫力，它們會降低的T淋巴球功能，使B淋巴球產生抗體的能力降低。很多人在長期壓力下很容易感冒或跑出來一些自體免疫性疾病、過敏性疾病（如氣喘）。在日本有一位教授專門研究小兒氣喘，發現有七至八成兒童氣喘不必吃藥只做心理輔導就能改善。事實上心理壓力也會造成

氣喘發作，而免疫系統失調，反過來也會影響到的是神經精神系統。慢性壓力會造成不容易精神集中，情緒變得不穩定、焦慮，後來變成憂鬱，精神抑鬱反過來造成自律神經失調，這是環環相扣互相影響，這種壓力反應是透過神經內分泌免疫系統影響到我們全身各個系統。

所以我們今天要追求身體健康，應該先從心理做起而不是求吃什麼東西，現代人吃東西常犯一種毛病，那就是「不用心吃東西症候群」。因為我們現在人吃東西已經習慣東西太容易得到，如吃麥當勞速食，一邊開車一邊吃東西，不知自己在吃什麼。其實吃東西與心靈有密切關係，例如講到酸梅，雖沒看到酸梅，但嘴巴裡就會產生酸酸的感覺。一想到現在要吃什麼東西，眼前雖沒東西，為什麼你會有唾液出來？那是因身體已開始在做準備，就像開車要先溫車，開車前不溫車車子使用年限會縮短，同樣的，我們吃東西也一樣，隨便就往嘴巴塞，我們的身體都還沒有準備好，當然會影響消化吸收。事實上我們吃東西是一個身心靈的反應，一個很緊張的人怎麼能夠好好吃東西，我們吃東西需要透過副交感神經興奮促進唾液分泌，同時刺激腸胃道分泌胃

液及消化酵素。當我們吃東西還在想事情煩惱很多事時，胃口一定不好，吃進去的東西也沒辦法好好的消化吸收。事實上我們吃東西到嘴巴裡，嘴巴的唾液是一個很好幫忙消化的東西，裡面有很多酵素，一方面可以幫忙消化吸收，一方面還有抗菌、抗癌作用。如果我們要防癌最好要細嚼慢嚥，吃東西前要把氣氛弄好一點並心存感恩。現在人很大的毛病是，好像覺得天下的東西得來太簡單，現今小孩太好命不知食物得來珍貴，吃東西只是想到就吃。世界上動物是否想到就吃？你沒有看過吃到過胖因而走不動的動物？人類就有。人類對吃已不是因為身體需要才吃，而是為享受或為應付而吃。事實上吃東西是很重要的身心靈一環，吃進去以後腸子開始蠕動。腸子蠕動會受到心靈影響，如壓力很大腸子就無法蠕動，故心情不好就不會想吃東西，因為腸子不蠕動不容易消化吸收。我們吃下的東西經胃消化以後跑到十二指腸進一步消化吸收，最後跑到大腸時都變成爛泥巴狀，我們常聽到腸子咕嚕咕嚕叫就是水與空氣打滾的聲音。在大腸裡水份慢慢被吸收後變成大便排出。如果大腸蠕動太慢水份吸收的太完全，會變成很乾燥容易便秘，反之則下

痢。有些人剛吃東西就想解大便，這是「急躁性大腸炎」。那並不是剛吃的東西馬上被排出，而是東西跑到胃透過副交感神經反射到儲存大便的直腸。為什麼我們解大便最好在早上？因為那時候直腸的反應最敏感。事實上我們吃東西下去，一般來講大約半小時至一小時透過腸胃道反射會想解大便，這種解大便反射感覺每個人不同，有人覺得悶悶的或有人會大腹痛，有些訊號相當微弱，如果有感覺去解大便，肚子就會感到很舒暢，但這時候若因要趕車或開車，到工作場所需花費一小時或半小時，到達後馬上要上班，解大便這事就忘了，大便就積在身體的廁所裡面，積久了肚子脹常常放屁，事實上有很多毒素累積在裡面就會造成身體傷害。大便留在腸胃道愈久就更容易引起大腸癌，目前臺灣有幾種癌症不斷在增加，其中大腸癌是其中之一。以前大腸癌的高峰期為五十多歲，現已有很多年輕的人也得（20歲以上），這除了與他們飲食習慣的改變有關外，事實上精神壓力及生活作息不正常也是致因。大腸癌最多的是在直腸，因大便存在那裡，裡面有很多毒素是致癌的東西，會刺激影響到腸壁的細胞而產生突變，故壓力與健康是息息相關

的。

我們如何解除壓力呢？現在我們從小到大都在壓力裡長大，從求學階段的功課壓力到求職時，工作壓力生活實在很辛苦。事實上很多壓力是從我們自己預設目標而來的，我們常常無形中灌輸給下一代要得到最好的才算完美，如考試最好是第一名，沒有也要第二或前十名，要考上最好的大學否則人生是黑暗。其實人生不是這樣的，每個人都有自己的角色，在這人生的花園中，有人當玫瑰花，有人當小草，每個人都很重要，生命本來就不是偶然。我們有很多的壓力都是在無形中由自己造成，因為完美主義在作祟，我常推廣一種主義叫「破碎主義」，就是不要追求太完美，否則對自己身體有害。

要維持自己的健康最重要的是跟大自然學習，中國有句諺語「有心種花花不開，無心插柳柳成蔭」，當你把成功寄望在未來，到最後未必得到，人最重要的是你現在要活在當下，要用你的身心靈去感受你現在的快樂，獲得最大健康最好的藥是快樂丸，當你去感覺很快樂、很充實時，身體裡會有由大腦分泌出來的荷爾蒙，可提高身體免疫力。如門診看癌症病人未告知他得癌病時還活的好好的，告知後沒多

久就死了，是因嚇死的。有位病人當醫生告知有可能得癌症，回去後整個人躺在床上爬不起來，經過一個月以後人變的很瘦，後來醫院打電話告訴他檢查報告有誤，事實上他是正常沒病，他馬上就變的很有活力開心吃東西。所以人的心靈跟健康的關係非常大，如果你問我每天吃什麼最健康？我說吃快樂丸，那麼快樂在那裡？快樂在自己周圍，怎麼樣跟你的家人、同事和睦相處，從互動中你會得到快樂。我們現代人事實上有很多的壓力，除了上學、工作、結婚外，最大壓力是人跟人的互動，這也是現代人最容易有壓力的。人跟人的互動出問題是因每個人都是不同的個體，有不同的價值觀，有不同的判斷力，有的標準很高，有的很低，有的認為可以，有的認為不可行而造成衝突。一個聰明的人會不斷去調適、去改變自己對每個人交往方式，這必須去學習。

所以當你壓力很大的時候如何緩解呢？有兩個最重要方法：

第一個方法是如何將壓力反射到自己身上的症狀緩解，身體會有這些症狀是從自律神經的過度反應而來，雖然自律神經我們無法去控制，但是有兩個部分可以，一半由我們的意志去控制。一個是我們的肌肉系統，當肌肉

繃的很緊，我們可以學習怎樣放鬆肌肉。第二個最容易去控制的是呼吸，所有要讓自律神經緊張放鬆最好的方法是練習呼吸。怎樣呼吸？要練習腹式呼吸，呼吸時不可把肩膀抬起來。學聲樂的人都會練習腹式呼吸，不管學習什麼氣功或太極拳等通通強調呼吸調整。隨著調整呼吸慢慢把精神集中，最後讓自己放鬆下來解除壓力。

第二個方法是接近大自然，當你很忙的時候假日開車到森林裡聽聽鳥叫，觀賞滿山綠葉，自然而然你的心情就會非常平靜，這是很自然的現象，不用講什麼道理，因人本來就是與大自然不能分開。人現在有很多問題，是因為違反大自然，像砍伐樹木造成氣候變化，污染環境造成很多問題的產生。當我們親近大自然，森林放出來的空氣裡面有很多的芬多精對身體有幫助，它讓我們自律神經緊張可以緩解下來。

接下來要談有關於吃的方面，現在很多疾病不斷產生除了與壓力有關外，事實上也與我們飲食習慣有密切關係。現代人的癌症不斷在增加，每四個人就有一人因癌症死亡。我們將來都難免要面對癌症，怎樣才能夠防止癌症的發生，就像有高血壓、糖

尿病如何防止一樣，那是很重要。不管你要防癌、降血壓、降血脂、降血糖，其共同的原則就是回歸自然飲食。

現在人的飲食第一個問題是飲食習慣的改變，剛才講過不是餓了才吃，是想到就吃、喜歡就吃，如「399元吃到飽」不但要享受還要撈本的吃法，對我們的身體是有害的。很多人常爭議到底吃肉吃多少才好？或蔬菜吃多一點好嗎？這點可看我們人類牙齒，牙齒是用來吃東西，我們牙齒最多的是臼齒，主要是嚼，是吃五穀雜糧類，其次是門牙用來啃蔬菜，最少的是犬齒用來咬肉，因此，根據大自然法則，我們應該要以五穀雜糧為主食，然後以蔬菜水果為副食，最後才是肉類。現在人很多都是肉食族，像我們醫院，以前有位老醫師常鼓勵人多來吃肉，他認為腦子裡面有很多神經傳達須要用蛋白質。但當他後來心臟病發作有三條血管阻塞後，才改變多吃肉的習性。我們最好不要等到生病才改變飲食習慣，應早日回歸上天給我們飲食原則，選擇以植物性食物為主，肉類為輔的飲食習慣。肉類以吃魚較好，因魚的脂肪酸跟陸地上植物、動物不同，所含的omega3脂肪酸比較不會引起發炎或癌症。

第二個是現在人常常在飲食方面患的問題是食物精緻化。我本身致力於研究如何抗癌防癌，事實上抗癌的東西在大自然食物就有。我在日本留學的時候，有一位在日本國立癌症中心的院長退休後到我們學校演講，他研究癌症30多年，人家問他什麼是防癌症最好的方法？吃什麼較好？他回答是回去多吃生菜水果沙拉。他舉例在美國得肺癌最多，美國政府告煙商要求他們付出巨額的賠償，因其花掉美國保險很多，美國的研究單位第一個目標是研究有什麼東西可預防肺癌發生。他們以老鼠做實驗，讓牠們抽煙一段時間後誘發肺癌，然後給老鼠吃些天然萃取物，看看天然物裡有什麼東西可以預防吸煙引起肺癌的發生。後來他們找到了一些天然物藥成份，本想把它變成藥，但後來發現這些抗癌成分都是天然食物裡面就有的成份，最後他們認為要預防肺癌發生，只要多吃生菜沙拉就可以。多吃蔬菜尤其是黃綠色蔬菜水果，因為裡面有很多預防癌症成分。我們人類實在有夠聰明，常把自然界最好的東西把它弄掉。我們每天都要吃飯，一顆米最營養的地方就是胚芽，富有維他命E及抗癌成分，可是我們人類卻把辛苦種的米最營養的部分拿掉，反而吃

最沒營養只含澱粉及少量蛋白質的白米。大豆是非常營養的東西，我們常說它是田裡的肉。植物性的蛋白質以大豆含量最高，雖然它還缺乏一種胺基酸，但可與穀物合起來吃，基本上吃素食的人蛋白質是不會缺乏。大豆裡不僅有蛋白質還有很多類黃酮，大家都知道東方女性更年期症狀比較輕，因為類黃酮結構有一點點類似女性荷爾蒙結構，但其產生女性荷爾蒙作用的效果只有女性荷爾蒙千分之一，它會跟女性荷爾蒙競爭，讓女性荷爾蒙如果過量時不至於作用在接受體上，就可以預防乳癌的發生。大豆裡有些抗氧化成分，可清除自由基，預防動脈硬化、預防癌症，都是跟類黃酮成分有關。這些吃飯平常會跟醣、蛋白質結合在一起，像做豆漿時大多的養分都在豆渣，而我們卻把豆渣拿去餵豬，自己吃營養已降低的漿。因此把一顆大豆完整吃下去是最營養的。如果怕尿酸高，只要把大豆催芽，它內部的嘌呤（purine）成分降低，不但比較不會增加尿酸反而會增加一些抗氧化成分。事實上，除了五穀外大豆是一個很好預防癌症防止老化的食物。另外，茶也是很好的抗癌實物。報紙曾報導台大研究發現喝茶可預防膀胱癌，因緣茶

含茶兒酚的成分，可預防癌症發生。事實上茶是一個很好預防老化、預防癌症的東西，但我們都將綠茶發酵成為烏龍茶，綠茶裡面一些抗氧化成分都被氧化掉，完全氧化後就變成紅茶，營養變差。日本人只喝綠茶，臺灣人卻笑日本人不會喝茶。以前我去日本時，都買台灣很好很貴的烏龍茶送給副教授，他都收起來，半年後我去他家時才拿出來泡給我喝，之後我就改送便宜的，因為他們只喝綠茶，我們覺得綠茶太澀，但其澀的味道是綠茶的茶兒酚成分，很多癌症病人化療後我常教他們平常多喝茶，無農藥的更好，那是一個非常便宜預防癌症的方法。不僅癌症病人包括健康的人，茶是一個好東西。

現代人吃東西太過精緻化，食物裡面的維他命、抗氧化成份，包括一個很重要的纖維質都消失了，過去營養學發展過程並沒有很重視纖維質，現在越來越重視，因為我們的大便不能夠缺乏纖維質，就像混凝土裡不可缺小石頭，因有纖維質才能吸收水分，大便才能夠形成，才能預防大腸癌發生，所以現代人精緻化飲食是造成很多疾病產生的重要原因。

第三個現代人飲食發生問題是烹調方式改變，為什麼會改變是

因為很多食用油的出現。以前用豬油吃起來香噴噴的，後來發現放在室溫下會凝固，因人的溫度比豬低，故豬油低溫下容易造成血管阻塞，後來改用植物油，認為植物油很安全拿它來炒菜、煮菜甚至炸東西。植物油與動物油不同地方是因為它們含不飽和脂肪酸。脂肪酸上面通通是單鍵的叫飽和脂肪酸，如果有很多的雙鍵叫不飽和脂肪酸，不飽和脂肪酸進入我們細胞膜以後它們的靈活度比較好，因此細胞比較柔軟。可是不飽和脂肪酸最大的問題是它們加熱容易被氧化，現代台灣女性的肺癌也在增加，有兩種原因：一為吸二手煙，煙有很多自由基的東西，尤其二手煙較毒，是因煙裡的尼古丁被肺泡裡白血球細胞進一步的氧化後便成更厲害的自由基跑出，二為炒菜的油煙，這些油煙吸進來均為致癌的東西，最好炒菜要把抽油煙機打開；烤肉的油煙也會致癌，故烹調習慣的改變造成健康的威脅，所以我們要慢慢的去改它。食物能用燉的、煮的，就儘量不要用炸的、煎的，尤其是炸的，特別是因回鍋油，台灣人稱油條為「油炸鬼」，表示多吃油炸品便成鬼，所以不要吃炸的東西。

再者，環境的污染，現在要馬上改變很難，個人認為生機飲食

的推廣對台灣環境的改善有很大的幫助，我常碰到很多的病人是農夫，他們不敢吃自己種的東西，自己必須另外用一塊地不噴農藥專門種給自己吃。我曾見過二個病人是噴農藥噴到昏倒在田裡，送到醫院要我檢查他們的肝臟有沒有問題。所以現在這個時代環境汙染是個很大的問題，環境汙染最根本原因是要快速獲得經濟最大利益，所以必須噴農藥，並且用化學肥料。我們現在挑水果或蔬菜都挑漂亮的，事實上反而常是被污染的食物。

除了剛才提到吃東西不用心外，另外一個是現代人只顧著吃，缺乏運動，你要記住一件事有吃就要有動。很多人說它沒吃肉也會變胖，有人說喝水也會胖，那是不可能的，會變胖是要有脂肪、蛋白質，沒有材料怎能變胖？很多人患一個錯誤的觀念認為沒有吃肉就不會胖，事實上我們吃進去很多甜的東西，如果我們運動量很夠的時候會轉變成熱量，如沒消耗掉時，醣份最後會轉變成脂肪屯積起來。我們獲得的脂質事實上是由植物油及甜食得來，很多素食者和和尚也會胖的，缺乏運動是主要的原因。那到底要做什麼運動最好？最好的運動是慢跑或快步走，除非有心臟病最起碼要讓心跳加速到每

分鐘130下，每星期三次每次30分鐘的，此乃三三三法則。維持一個良好的運動不僅可以預防老化而且也可以預防癌症。各位要知道癌細胞在缺氧的時候最容易長，如果你的血液循環非常好，組織內氧氣非常充分的話，癌細胞不但沒辦法成長且會被殺掉，多運動可以預防心血管疾病也可以預防癌症。

接下來我要報告我個人對生機飲食的看法，我不是生機飲食專家，也不會煮菜，但我知道吃什麼比較健康，我會與生機飲食扯上關係是因我每天看癌症病人，發現很多癌症病人在吃生機飲食，但有的觀念事實上有很大的偏差。我碰到一位肝癌病人雖然癌細胞在慢慢長大但肝功能還不錯，身體狀況也不錯，預估活一年沒問題，他聽信某一種生機飲食方法強調什麼都不可以吃，只吃蔬菜水果，肉類不能吃，連澱粉的東西都不能吃，他說要參加此種體驗營，我請他小心考慮尤其在台灣肝癌病人約百分之八十都有合併肝硬化，我們都知道肝臟有一個很重要的功能是把我們吃進去的澱粉經過消化吸收變成葡萄糖，葡萄糖過剩時會轉化成肝醣儲存起來，當我們身體缺乏葡萄糖時會轉化成葡萄糖提供能量，肝硬化病人的肝臟無法將葡

萄糖轉換為肝醣，因此他是禁不起能量不夠，我請他要小心怕會有危險，最後他還是去參加那種體驗營，一個月後他就死在營養不良。在台灣依我估計一半以上癌症病人是餓死的，不是被癌細胞弄死。很多人有一錯誤的觀念認為癌細胞會吸收營養，只要不吃沒營養，它就不會長，吃了就會長的很快。這觀念是錯誤的，癌細胞就像流氓欺壓良百姓，它會不管周圍細胞怎樣不斷擴張自己，當它沒營養就會吸收周圍細胞的營養。我們身體代謝有兩種，同化代謝—吃進來的營養變成自己身體一部分，異化代謝—把身體已有的東西轉化成能量燃燒，事實上癌症病人如果營養不良時異化代謝就會亢進，身體會很熱就是「虛熱」，這時候會瘦下去，免疫細胞會沒營養，癌細胞會長的更快，病人會死的更快。

當我們要去接受生機飲食時要有很正確的觀念，個人覺得：

第一、不要把生機飲食當做素食，生機飲食與素食是不一樣，或許你不接受，很多生機飲食專家一開始就這樣認定。很多人將生機飲食定義為生食不吃肉，認為死的肉有很多毒素。雖然我們從植物性穀物豆類獲得蛋白質，但其品質跟肉蛋牛奶比較起來是

差一截，必須吃很多植物性蛋白質才能抵得上少量動物性蛋白質，尤其當癌症病人接受化療或放射線治療時身體有很多細胞會壞死掉，需要獲得很多蛋白質來促進細胞修護，只靠吃植物性蛋白質事實上是緩不濟急，所以本人主張：癌症病人接受化療時最好不要完全素食，除非宗教信仰，否則吃奶蛋素。

第二、並不是所有的東西都可拿來當生機飲食。生機飲食強調有一部分的東西要生食，我們知道蔬菜水果內本身就有一些的酵素可預防癌症作用，加熱以後會被破壞掉，因此部份生食是沒錯的，但並不是任何東西都適合來生吃，例如紅蘿蔔裡面的紅蘿蔔素為脂溶性不是水溶性，有很多人打紅蘿蔔汁來喝，其實能夠吸收進去是很有限的，所以你必須要對食物裡面的營養份充分瞭解，不要誤以為所有的東西拿來生吃都是好的。我們發現目前市面上很多的精力湯是隨便亂打一通，只要是草類植物性的都拿來打汁生吃，實際上是很危險的。有一些東西是不可以隨便拿來吃，我曾看過有人採白花蛇舌草、半枝蓮拿來打成精力湯，這是常見草藥，用中醫學角度來看是屬寒性藥物，胃腸不好的人會拉肚子，抵抗力會降低。不可以