

中醫免疫養生

桃園廖桂聲中醫診所院長

廖桂聲 醫師

www.1kscmc.com.tw



-
- 抗衰老的風潮正興起，有句西方諺語說：「人從出生那天開始，就開始老化」。隨著醫療技術的進步，人類的壽命也愈來愈長。
-

醫療費用 ≠ 健康改善

- 據美國人口資料局的數字，2000年全球總人口為66.67億，平均年齡為66歲。列首位的為日本人，平均壽命81歲，榜末為非洲的贊比亞，平均壽命僅有37歲。
- 在眾多的文明病當中，癌症可以說是最折磨人的。當今，高癌症發病率與死亡率，已經造成許多先進的困擾，並且為社會付出了極為龐大的醫療成本，以北美洲為例，每四的人當中，就有一個死於癌症，乍聽這個數字，確實令人難以置信。過去，我們認為北美洲是全世界醫療水平最高的地區之一，應該有更多人可以在高科技的醫療照顧下安享晚年，避免這些疾病的折磨；然而，事實並不是如此。

醫療增加 ≠ 健康保障

- 台灣的平均壽命則是75歲，其中男性為72歲，女性為78歲，與第一名日本的81歲相比，相差6歲，日本的女性是84歲，男性是77歲。
- 且預計在未來十年內老人比例會急速增加，預計2030年時，全球65歲以上人口會高達20%，而人類活得越長，老化的社會問題就越嚴重，相對著抗衰老的商機也隨之出現，更加深抗衰老市場發展的潛力。
- 醫療的進步，表面上好像平均年齡提高，但事實上卻只是嬰兒死亡率的降低。至少在美國，四十歲以後的平均壽命，五十年來從沒有增加過。醫學科學看起來是進步了，可是癌症沒有減少、壽命沒有延長，這個現象確實是我們始料未及的。

醫療進步 ≠ 壽命延長

- 健康活到100歲？！

- 約十年前，在金門遇到一位身體仍然硬朗的93歲老太太，訪談甚歡，臨別時我說：「阿媽，祝你活到100歲」，她頓時一臉驚慌，雙手猛搖：「不可、不可」。當時不懂什麼意思，後來才發覺，並不是每個人都希望活到一百歲，因為一百歲的背後常意味著慢性病的折磨、失能、失智、孤苦、憂鬱以及經濟困窘等等。

近代醫療現狀 三十年來醫療進步速度 趕不上飲食變革的危 害

New York City Health Department

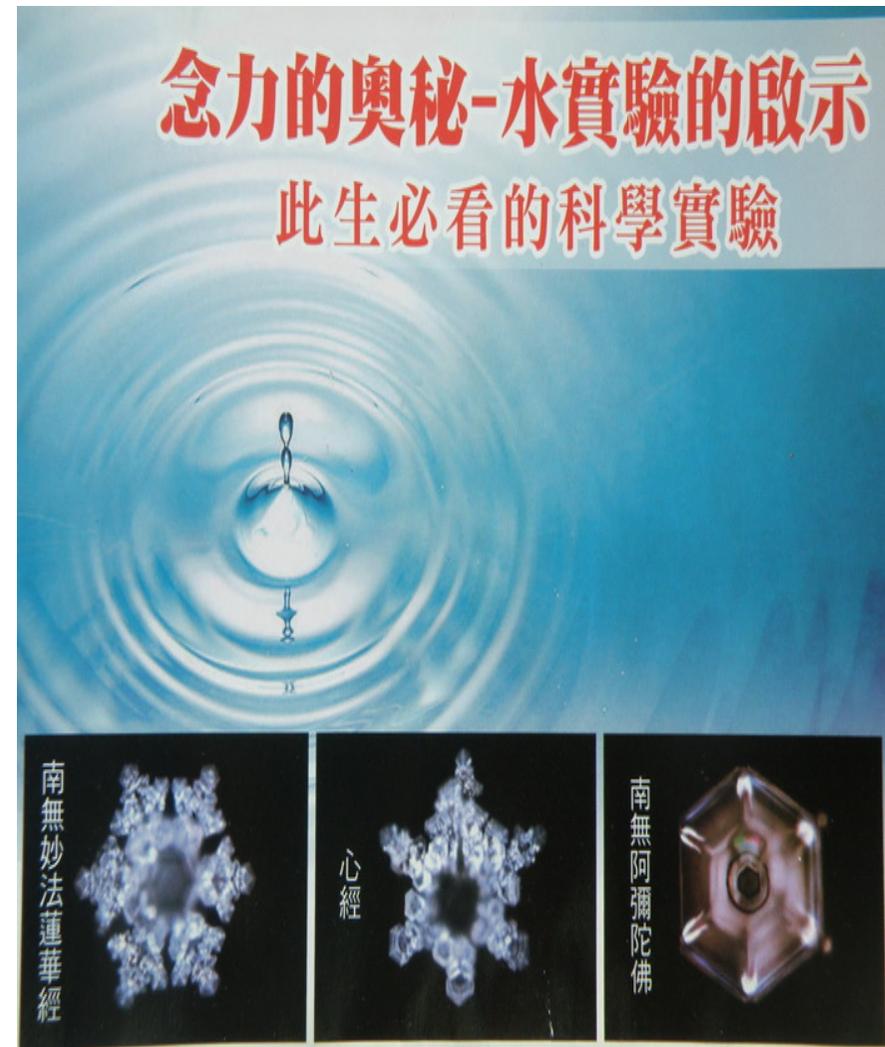
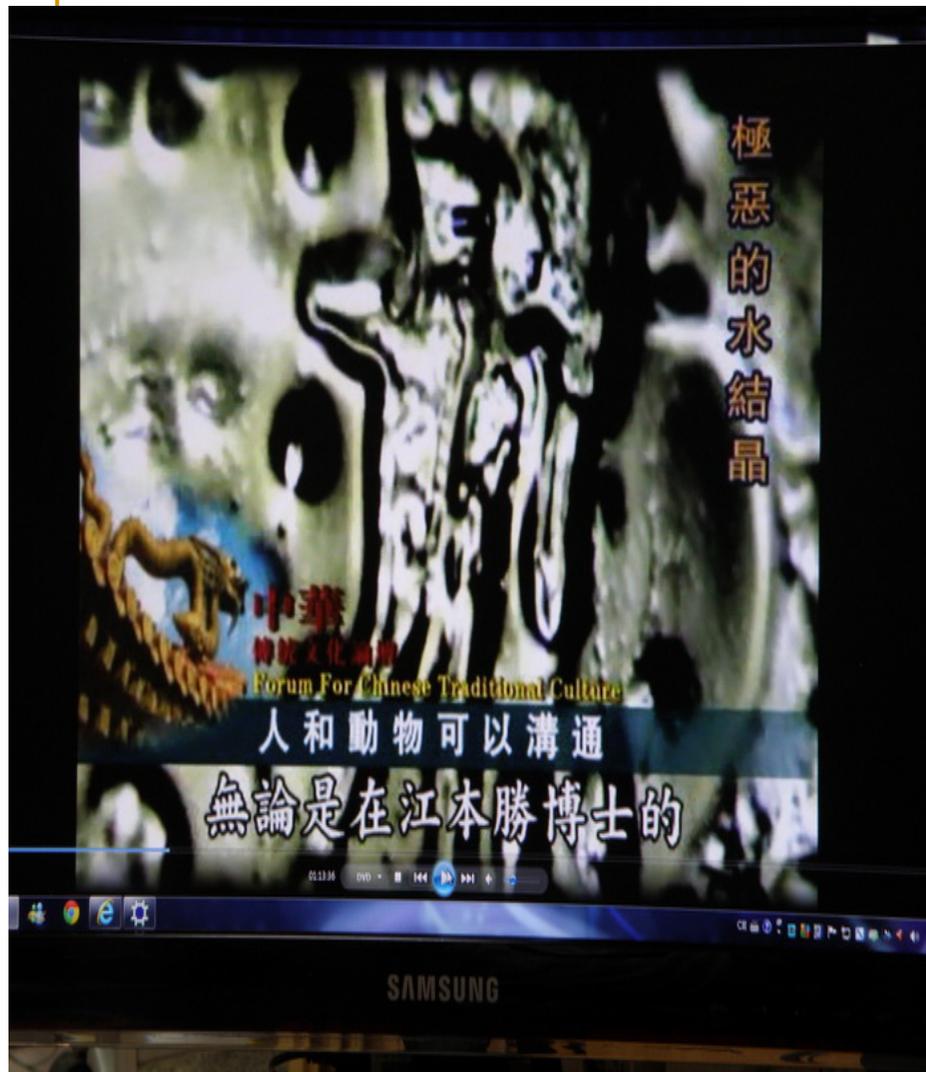
- 隨著醫藥的發達，現代人活得長壽不是問題；活得健康、快樂，才是學問。尤其是整個社會人口結構的老化，老人照護及神經退化疾病患者也愈來愈多。【台北榮總醫院劉秀枝 醫師.】
- 人的機體內部蘊藏著一種抗禦疾病的能力，叫做「免疫力」，即所謂「正氣」，是機體免疫系統功能的體現。人之所以身體健康，是因「正氣存內，邪不可干」；機體之所以生病，是由於「邪之所湊，其氣必虛」。疾病的發展和轉變取決於正邪消長，與免疫力反應是同出一轍的。

人生百年，為何單單關注40歲呢？根據聯合國教科文組織在1998年提出一份研究報告：人的生命按照 11×2^n ($n=0, 1, 2, 3$)的規律變化。有11歲、22歲、44歲、88歲之由來。《摘自丁西勒博士》

中醫強調人的整體觀念，重視機體各種生理功能平衡。換言之，就是保持「內環境」的穩定平衡。免疫反應可以視為人體適應系統，即免疫是「自我識別」、「排除異己」和達到生理性保護功能，這與中醫的陰陽學說有一致性。

七情、情志活動是臟腑功能的活動的表現，中醫學認為七情情志活動和臟腑氣血密切相關。並把人體不同情志變化，歸納為喜、怒、憂、思、悲、恐、驚七種，簡稱為七情。

在五臟為中心思想影響下，又將七情歸納為喜、怒、憂、思、恐“五志”（把悲和驚分別隸屬於憂和恐），並分屬於五臟。即不同的情志（七情五志）活動與五臟之間存在著特定的聯繫。肝“在志為怒”，心“在志為喜”，脾“在志為思”，肺“在志為憂”，腎“在志為恐”。五神與五臟的關係《素問·宣明五氣篇》指出：“心藏神，肝藏魂，肺藏魄，脾藏意，腎藏志”。以七情五志五神與五藏相應，是為了更好地說明情志活動的臟腑生理基礎。



七情是主要內傷性致病因素

歐尼斯特·懷德博士統計

美國健康基金會 American Health Foundation 主

席、著名流行病學家

預防癌症最簡單之道

就是不要吃太好

坎貝爾教授得出這樣的結論：在飲食當中，其脂肪的含量越少、也就是吃得越素的人，血液中所含雌性激素的水準就越低。相同的，成人罹患癌症、冠心病、骨質疏鬆與肥胖症的發病率也相對減少。本項研究結果在發布之後，造成美國社會很大的震撼與關注，同時這一份報告內容，還獲得了我國衛生部所頒發的科技進步一等獎，以肯定肯伯教授的研究。

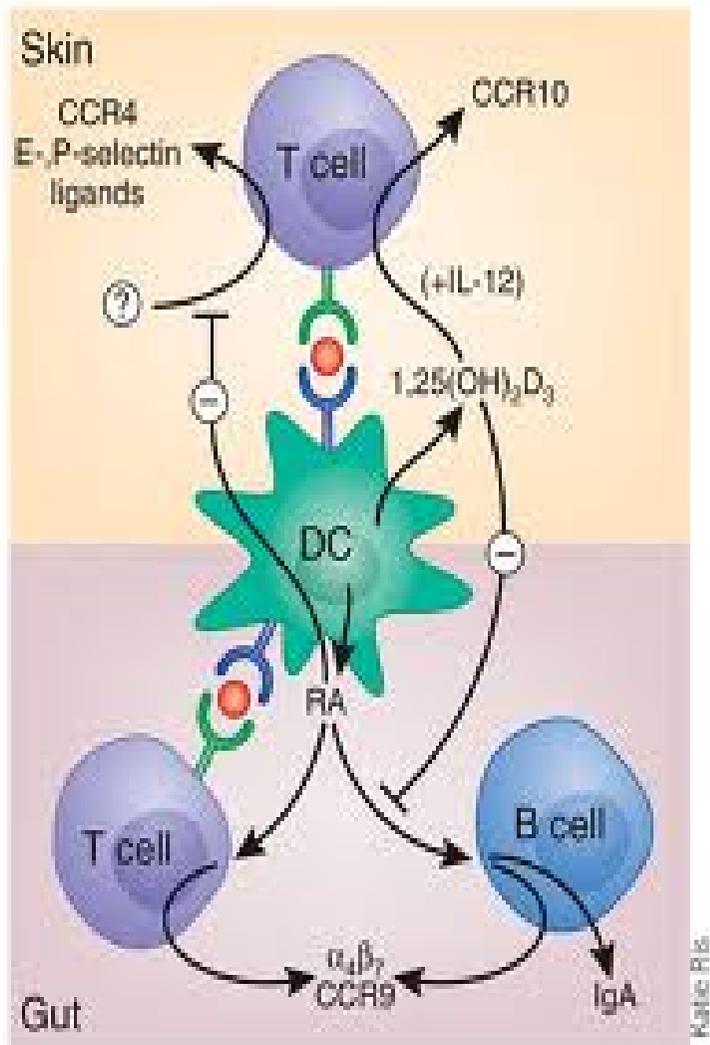
從膳食角度觀察婦女癌症

北美婦女罹患乳腺癌比例...

- 以婦女癌症為例，北美婦女罹患乳腺癌的比例在1960年代，是百分之五，也就是每二十個婦女當中，有一個人會罹患這種癌症；到了80年代，這個數字上升到百分之九，也就是每十一個婦女當中，有一個人會罹患乳腺癌；到了2000年，這個比例竟然驟升到百分之十二點五，也就是每八個婦女當中，就有一個乳腺癌的患者，這個可怕的上升速度，與高脂肪、高蛋白的飲食習慣有著顯著的關連性，如果我們再不改變飲食習慣，這個罹患癌症的趨勢，可能將會繼續成長。
-

- 而中醫的「扶正祛邪」、「調理陰陽」等療法具有獨特效能，特別是有些中藥有雙向調節作用，更具有令人鼓舞的廣闊前景。免疫力反映了五臟精氣的盛衰，正如《素問·脈要精微論篇》所說：「夫五臟者，身之強也。……得強則生，失強則死。」說明五臟又是免疫活動的物質基礎，五臟精氣滋養形體，可增強免疫力，五臟精氣衰敗，則形體衰憊。
- 居有常起該從哪些方面做起？首先是睡好覺，睡覺時間以前認為「早睡早起，身體好」。其實應依四季變化而有所不同之起居養生生活；如《黃帝內經素問·四氣調神大論篇》：「春三月，夜臥早起。夏三月，夜臥早起。秋三月，早臥早起。冬三月，早臥晚起。」
- 感冒-萬病之源，也可能是癌前症狀 俗話說：「富人吃補；窮人燙腳。」腳底的穴道多，早晚泡腳可以減少感冒！
- 起居有常：
 - * 秋高氣爽早睡早起，身體好。然而冬天因天氣寒冷，故宜早睡晚起，符合適應四時的養生之道。自然界變化規律，與之相應，要順應自然，所謂「法於陰陽，天人相應」，便可使人體所擁有的自然免疫力發揮到最大極限。

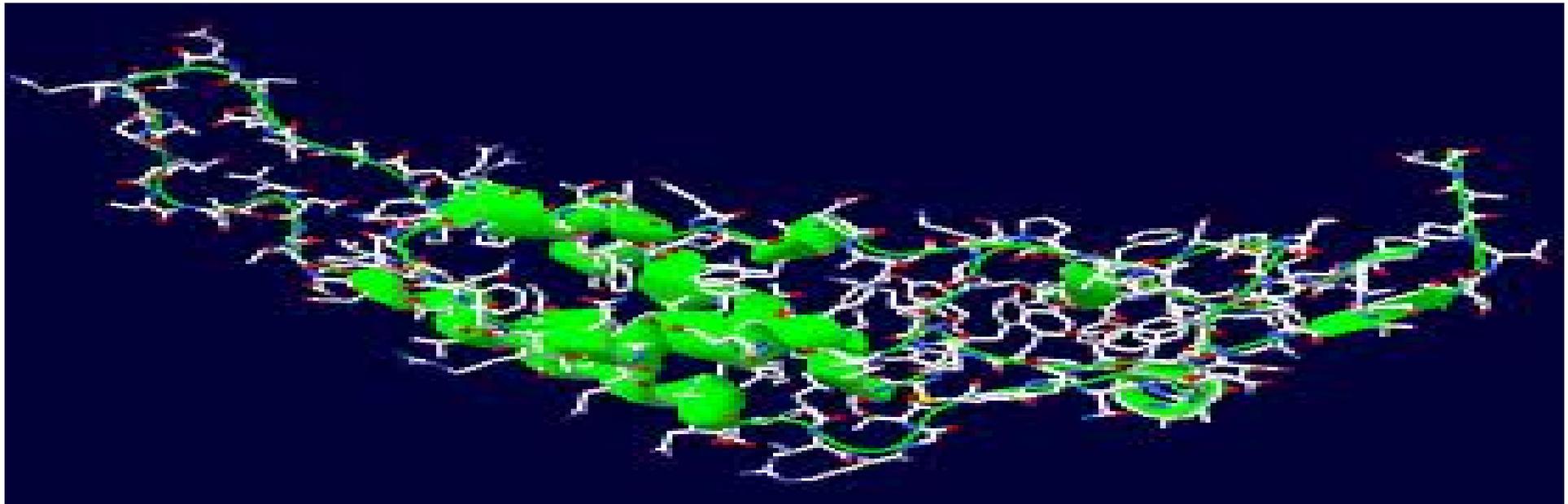
- 反之，睡眠不足與免疫系統功能降低有關。如體內負責對付病毒和其他病媒的抗體細胞、細胞，數目會減少，生病機率即隨之增加。
- 肝的致命傷原因如下：
 1. 晚睡晚起為最大致命傷。晚上9-11點為免疫系統（淋巴）排毒時間，此段時間應安靜或聽音樂。
晚間 11-凌晨1點，膽的排毒，需在熟睡中進行。
凌晨1-3點，肝的排毒亦同。
 2. 早上不排便。
 3. 暴飲暴食。
- 4. 不吃早餐 → 透支體力而不自知。
5. 服用藥物過度。
6. 防腐劑、添加物、色素、人工甘味（如：沙茶醬）。
7. 不當的油脂（如：沙拉油為不穩定油），烹調盡量少用油，即便是好油，如：橄欖油。疲倦時不吃油炸物，若要吃趁精神好時吃。

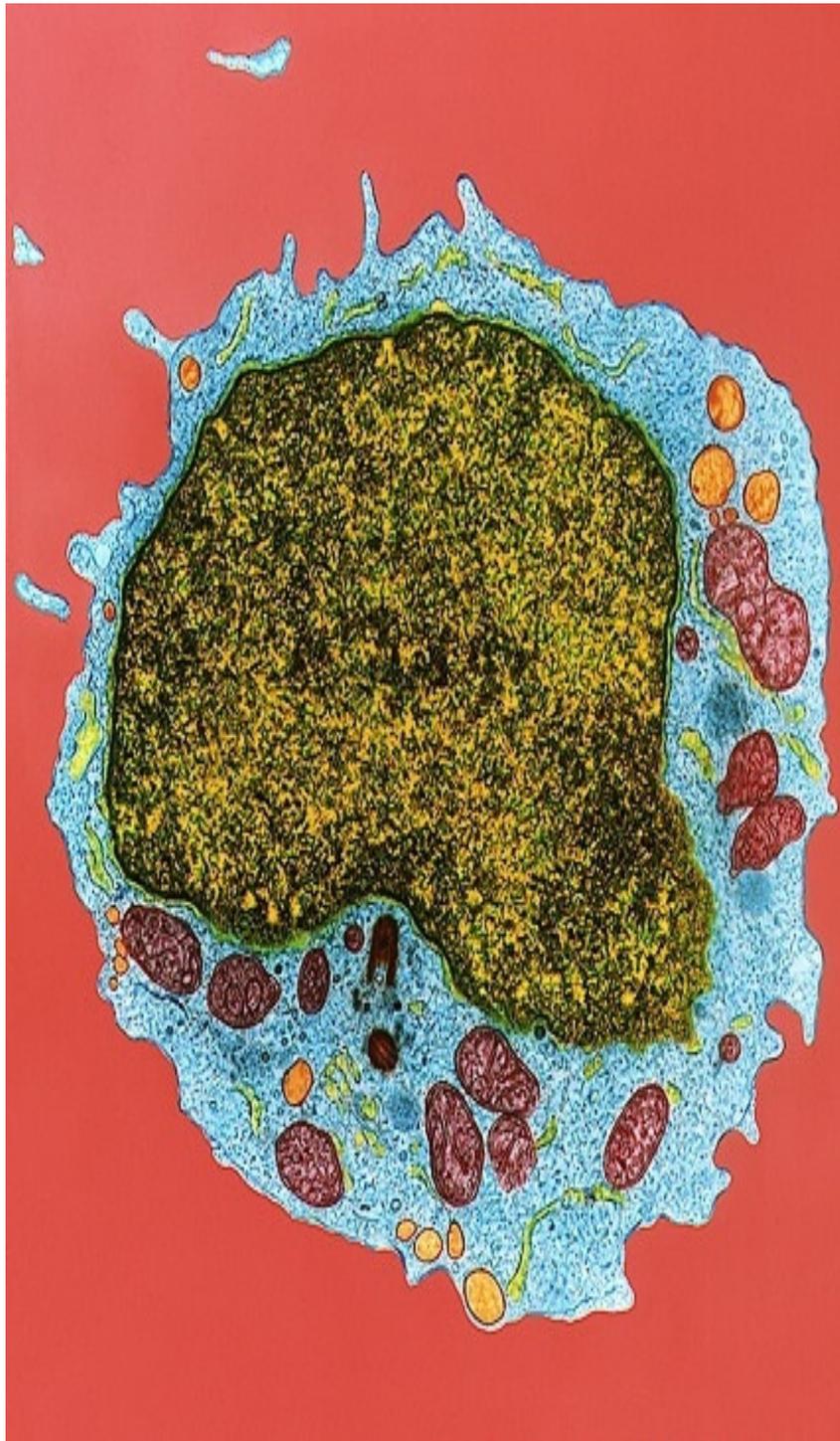


(一) 我們了解到 99%的疾
病都是因免疫系統失調所造
成的。 換言之，只要我們
免疫系統功能健全的話，我
們就可以抵抗所有的疾病。
我們自身免疫系統是比任何
化學藥品要強很多的。

(二) 如何讓免疫系統功能健全？

(1) 營養，代表著植物性食品，神造的食品，完整的食品。營養代表著多種類的植物。代表著一個含著高植物化學素（phytochemicals）的植物。我們每天吃下15種以上不同的植物才可攝取到足夠的植物化學素。





(2) 永遠保持平靜的心情
一但你感覺有壓力、生氣、
緊張，我們的身體會產生一種
賀爾蒙叫做
【corticosterone】產生後半
小時以內我們的免疫系統功能
就會降下。

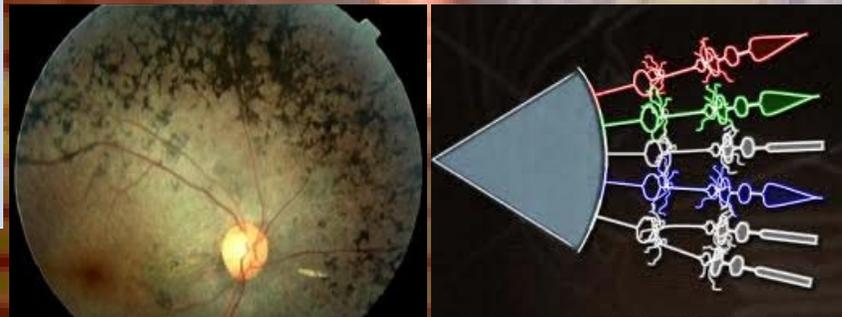
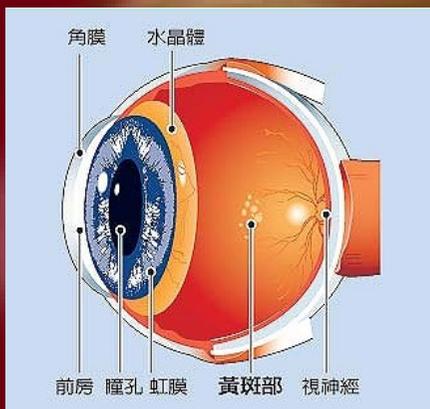
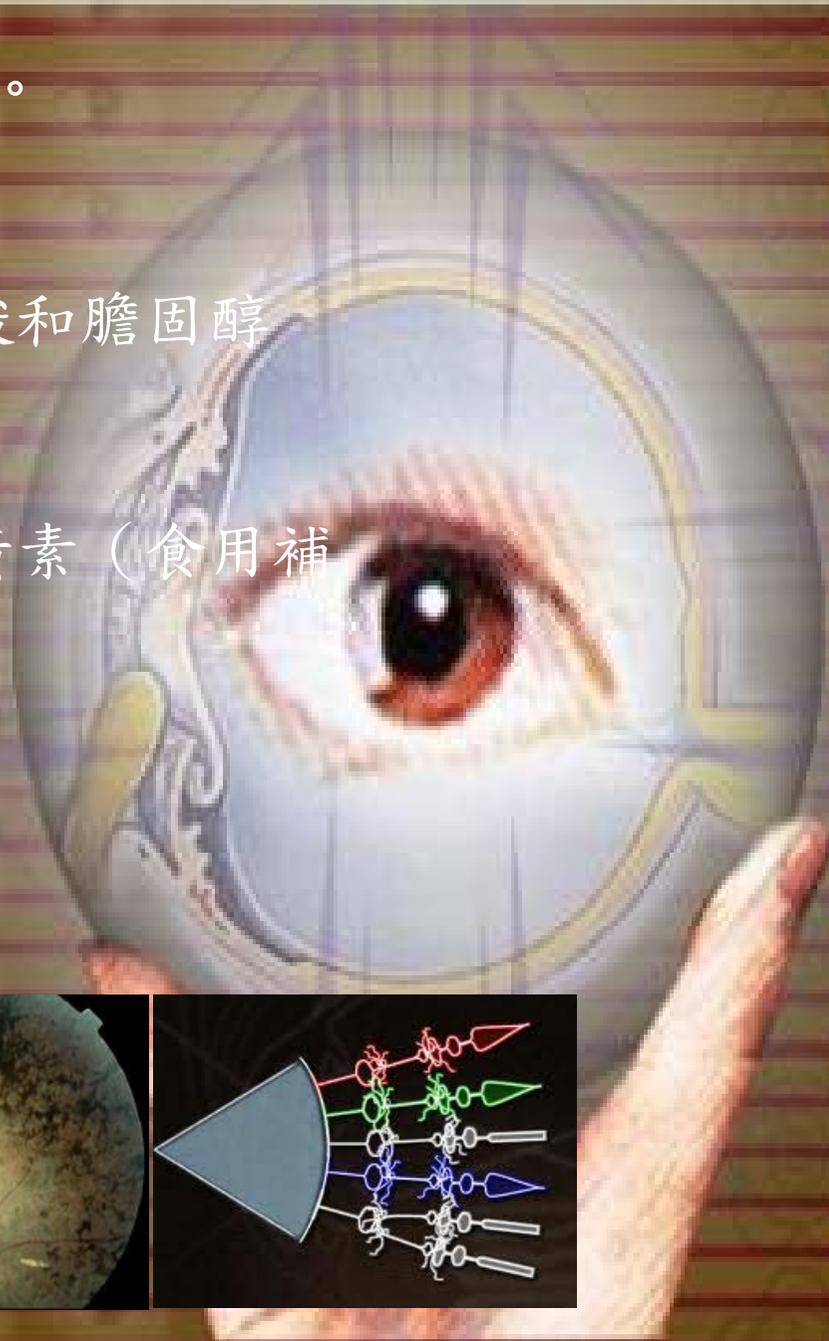
(3) 要有適當的運動和適當的休息

什麼叫作適當的運動？譬如說走路是很好的運動。我們的心臟跳的時候，我們的血液會循環。但我們的淋巴、免疫細胞是靠呼吸來循環的，每一次深呼吸會循環的，非靠心臟的跳動。也就是說很激烈的運動，讓你無法呼吸的運動不是很好的運動，對我們的免疫系統不是很好的。



保護眼睛的5個簡單方法。

1. 出門時戴太陽眼鏡
2. 減少攝取飽滿脂肪酸和膽固醇
3. 戒煙
4. 限制飲酒
5. 每天至少6毫克的葉黃素（食用補充劑或多攝取天然蔬菜）



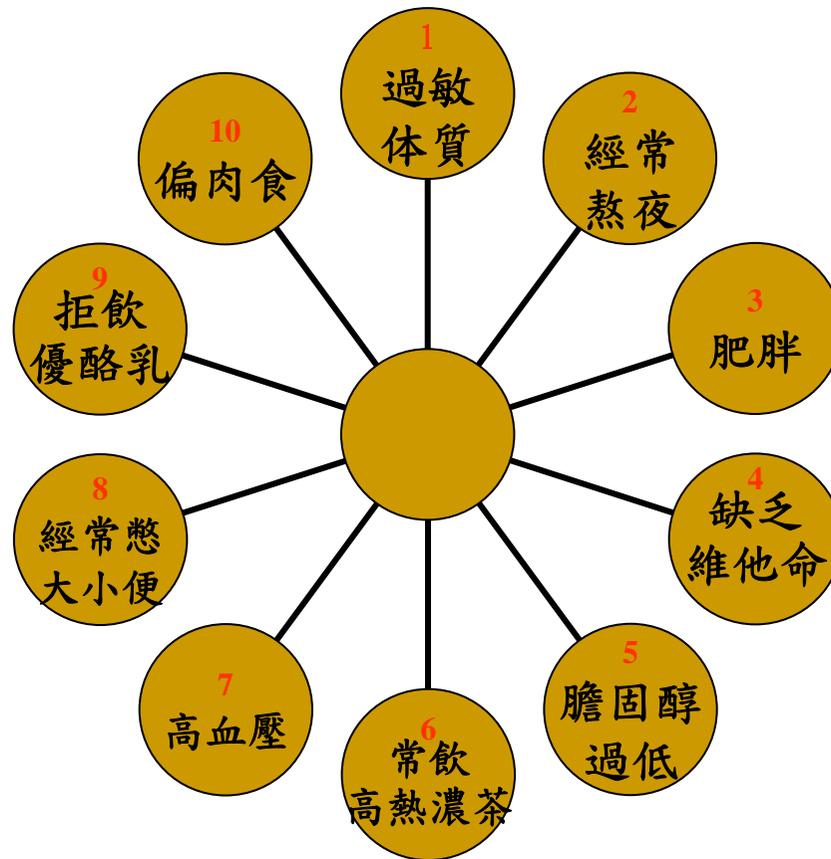
1. 平均每8.4分鐘有1人罹癌，每14分27秒有1人死於癌症
2. 癌的潛伏期：4-20年，症狀：不痛不癢
3. 鬱卒。生氣容易得腫瘤，全世界都知道
4. 病發症狀：睡眠不好，頭痛，咳嗽，鬱悶
5. 4成癌症跟飲食有關，只要改變飲食，就能有效預防--吃出健康，吃出免疫力，學會與癌共存，用最適當的飲食，讓身體保持最佳狀況
6. 防癌於未然，預防勝於治療，定期接受癌症篩檢是早期發現。早期治療的保命原則
7. 五穀雜糧+蔬果、運動+樂觀，將癌細胞變成正常圓潤的細胞
每天好好地照顧內臟，尊重細胞。快快樂樂，飲食清淡，生活規律，早睡早起，並定時定數地打坐和運動。規律作息、清淡的飲食和運動
8. 腫瘤未處理前忌食：人參，柿子，竹筍，花生，茄子，生食肉類及按摩

醫學專家認為：

人體的酸性化是「百病之源」

幾乎所有癌症患者的血液都呈酸性。據統計，85%的痛風、高血壓、癌症、高脂血症患者，也都是酸性體質。健康人的血液是呈弱鹼性的，pH值大概是7.35到7.45之間，人體的體液偏酸的話，細胞的功能就會變弱，新陳代謝就會減慢，廢物就不易排出，腎臟、肝臟的負擔就會加大。

易患癌症的人



長期錯誤飲食導致體質衰弱

- 從以上所介紹的疾病成因，我們知道長期錯誤的飲食，會導致體質衰弱，這裡我們舉兩個例子來說明，第一是酸性體質，第二是低鉀高鈉體質，以下我們來剖析這兩種體質，如何導致文明病的發生。
- 酸性體質是百病之源，數值越小的代表酸性越強，越大的則代表越鹼，正常人體液的酸鹼度為7.35到7.45，換句話說，人的體內是呈現弱鹼性的狀態，一旦體質偏酸，人體就會產生一堆疾病。例如當酸鹼度降到7.0到7.2時，就是所謂的癌症體質，癌細胞在這種環境下最容易生長，如果體質沒有改善，當低到6.8弱酸性的水平時，人就會死亡。
- 據統計，目前有百分之70的人屬於酸性體質，想要瞭解自己是怎樣的體質，只要檢驗一下您所偏好的食物，就可以知道。如果食物中含較多的魚、肉、奶、蛋、油、精緻西點、甜食、或是菸、酒等，那體質就有可能偏酸。因為酸性食物會造成酸性體質，為慢性病製造發病的環境，而酸性體質亦是老化的指標，如果我們不希望外表老化太快，就要遠離酸性食品。

酸性體質對身體有哪些危害呢？

1、對循環系統的影響：體液偏酸使血液粘稠度增高、血液循環減慢、血液中的脂質類物質易沉積在血管壁上，導致早期動脈硬化、血栓或心、腦血管疾病。

2、對骨骼的影響：偏酸的體液刺激甲狀旁腺，使甲狀旁腺素分泌增多，骨骼開釋到血液中的鈣增多，鈣固然可以中和血液中的酸，但這樣長期「借」鈣的結果，會導致骨質疏鬆、骨質增生、骨骼變形及牙損害等。

3、對眼睛影響：體液偏酸、血液粘稠度增高、血循環減慢、對組織細胞供氧減少，易造成組織細胞朽邁死亡，而眼底的血管又細又長，所以極易受累病變，使循環不暢，發生眼部疾病。

4、對皮膚的影響：偏酸的體液使皮脂腺的微酸性狀態受到破壞，失往了對細菌的抑制作用，易引發痤瘡、毛囊炎、癩腫等感染性皮膚病。據調查，80%痤瘡患者的體液偏酸。粘稠度增高，血循環減慢，玄色素及酸性產物在皮下瘀積，晚出現色素斑、皮膚乾燥，以及皮膚彈性差、晦暗等。此時皮膚還處於高敏感狀態，極易過敏。

5、對免疫系統的影響：體液偏酸、人的免疫力降低，易患感冒及其他感染性疾病。因此，體液的酸鹼平衡對健康與美容起著很重要的作用。

酸性體質是百病之源，增加鹼性營養才是健康的真正出路。

慢性食物中毒

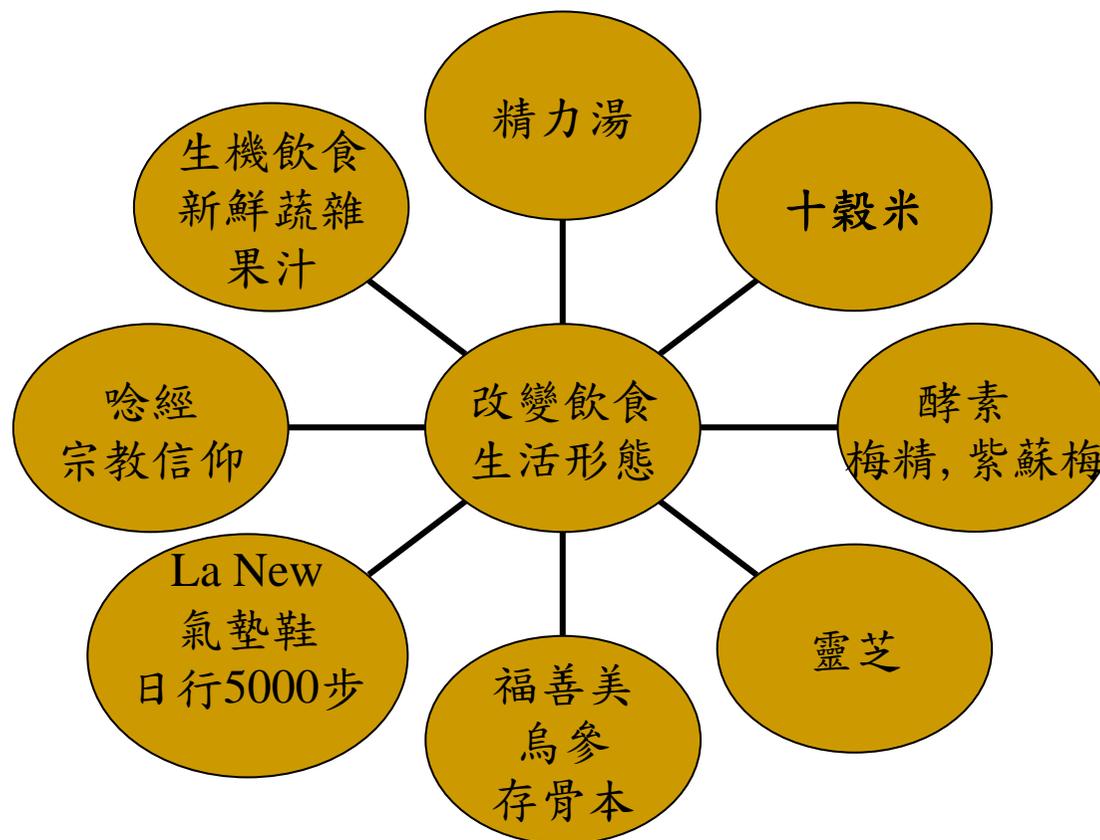
長期食用白糖、白米、牛奶、肉類

- 人體所需的養分全在被去掉的糠和麩裡面，像是：維生素B群、維生素E、纖維素、微量元素、如鉀、鎂、鋅、鐵、錳等，這麼豐富的營養輕易就被拋棄了，缺少了這些養分，腎、膽結石與關節炎就隨之而來。
- 據統計，目前有百分之70的人屬於酸性體質，想要瞭解自己是怎樣的體質，只要檢驗一下您所偏好的食物，就可以知道。如果食物中含較多的魚、肉、奶、蛋、油、精緻西點、甜食、或是菸、酒等，那體質就可能偏酸。因為酸性食物會造成酸性體質，為慢性病製造發病的環境，而酸性體質亦是老化的指標，如果我們不希望外表老化太快，就要遠離酸性食品。
- 醫學研究顯示，在我們的身體當中，若是鉀的含量高、鈉的含量低，身體的細胞就會正常發展。如果鉀的含量低，鈉的含量高，時，細胞就會往癌細胞發展。一般細胞內鉀的含量是鈉的五到六倍左右，鉀不足時，細胞容易癌化；反之當鉀增加，癌細胞會恢復正常，所以癌症不是絕症，它可以藉由飲食的調整，與心情的放鬆而治癒。

飲食文化：

不少在發育期或未發育期的小朋友，喜愛吃速食，如烤、炸、刺激食物及含磷、鉀、鈉的高濃度飲料，或者吃了不少蔬菜農藥殘留物和黑心製物，在在都是「傷腎」或破壞體內免疫系統的兇神惡煞之因子。《內經》謂：「飲食自倍，腸胃乃傷。」食納過多肉類、飲食不當，體質多成「酸性」，而「酸性」體質為萬病之源。

新生活—人生由黑白變彩色



梅襄陽醫師防癌四部曲

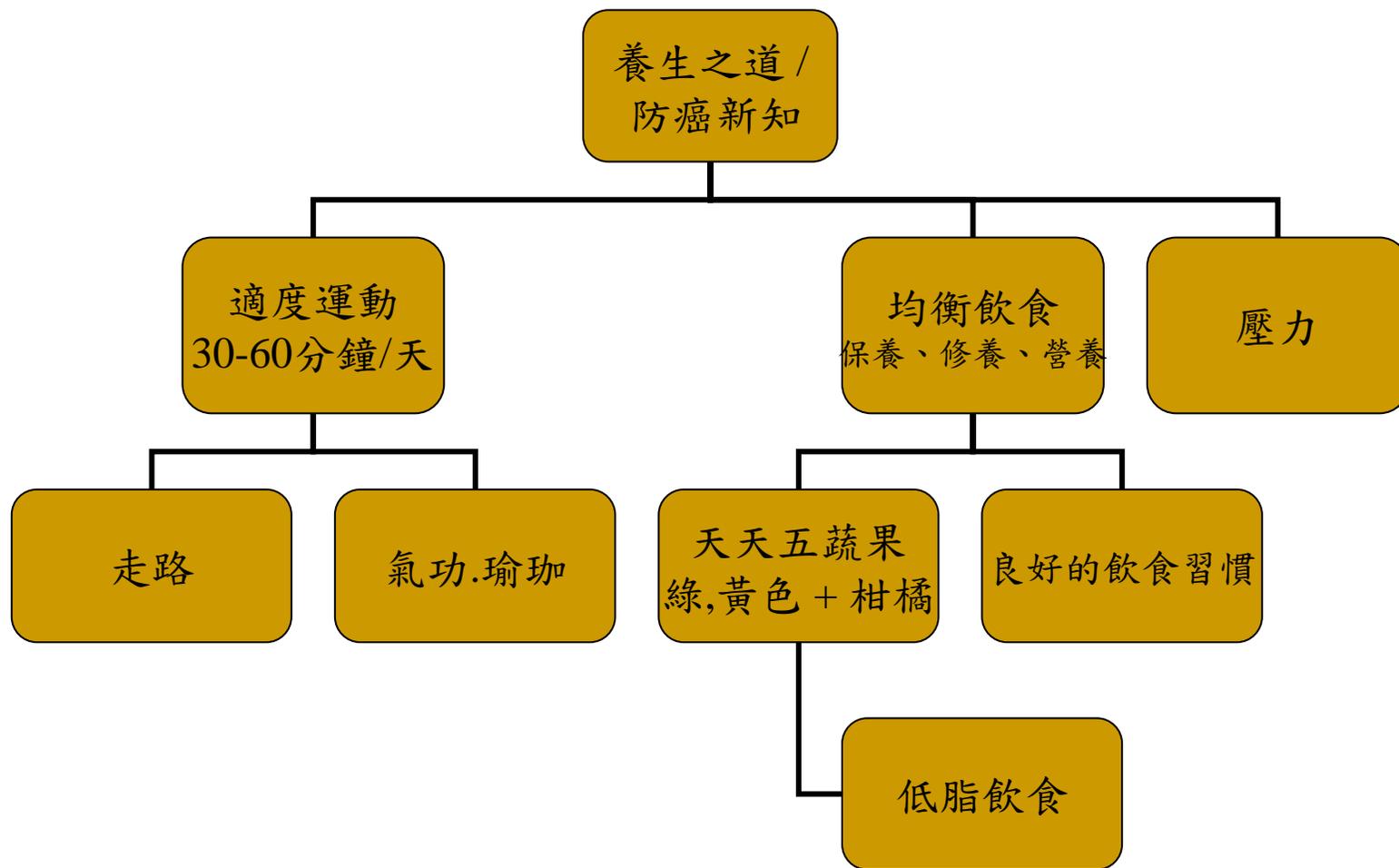
1. 改變生活型態，不吃不該吃的東西
（高鹽、高油、高蛋白質的素食）
 2. 吃對東西，四低一高食物（即低鹽、低糖、低脂肪、低蛋白質和高纖維）。
 3. 了解生命意義，啟動康復力。
 4. 邁向健康之路，坦然接受排毒。
-

常見食物的酸鹼性

- ⊙ 強酸性：蛋黃、乳酪、白糖、西點、柿子、烏魚子、柴魚。
 - ⊙ 中酸性：火腿、雞肉、鮪魚、豬肉、鰻魚、牛肉、麵包、小麥、奶油、馬肉。
 - ⊙ 弱酸性：白米、花生、啤酒、油炸豆腐、海苔、文蛤(蜆)、章魚、泥鰍。
 - ⊙ 弱鹼性：紅豆、蘿蔔、蘋果、甘藍菜、洋蔥、豆腐。
 - ⊙ 中鹼性：蘿蔔乾、大豆、胡蘿蔔、番茄、香蕉、橘子、番瓜、草莓、蛋白、梅乾、檸檬、菠菜。
 - ⊙ 強鹼性：葡萄、茶葉、葡萄酒、海帶、天然綠藻類。
-

易產生致癌病毒的食物：(惡物)

- 1. 用烤的玉米不能吃，百分之百有毒（肝癌）
- 2. 過期的食物（有黴菌），含黃菊毒素（肝癌）
- 3. 香腸，熱狗都是致癌物
- 4. 吃花枝，魷魚就不要吃紅蘿蔔（在胃裡中和會形成亞硝酸）
- 5. 烤的，有焦的部份都要去掉，很毒
- 6. 莖類的植物（如馬鈴薯.....）發芽就有毒



- 根據國科會的建議，人體正常的蛋白質量，以體重六十公斤的女人為例，每天只需四十五公克就夠了（男人約需五十公克），以純素食的人而言，輕易就可得到五十七公克，何況肉食主義者，隨便一塊肉、一個蛋就過量了。

因為國人嗜吃「肉、奶、蛋」等蛋白質含量豐富的食物，身體內蛋白質太多會造成「酸性」體質，人體一旦酸質化，身體為了維持平衡，自然而它會自「骨骼」中提取鈣質來中和酸性，成為微鹼狀態，試想，一個人經年累月被抽鈣質來中和，骨骼中的鈣質每天流失，怎麼不造成疏鬆症呢？因此，元凶是「蛋白質過量」，流失了鈣質，而非鈣質吃得不够。

- 因為國人嗜吃「肉、奶、蛋」等蛋白質含量豐富的食物，身體內蛋白質太多會造成「酸性」體質，人體一旦酸質化，身體為了維持平衡，自然而它會自「骨骼」中提取鈣質來中和酸性，成為微鹼狀態，試想，一個人經年累月被抽鈣質來中和，骨骼中的鈣質每天流失，怎麼不造成疏鬆症呢？因此，元凶是「蛋白質過量」，流失了鈣質，而非鈣質吃得不够。

- 不喝牛奶。牛奶蛋白質含量是母奶的三倍，且幾乎都是酪蛋白，身體非常難消化，易造成消化不良。過量的蛋白質會殺人，所有文明病，80%以上的罹患，都跟蛋白質攝取過量有關。只要超過身體需要三倍以上，一定得癌症；蛋白質代謝時產生大量酸性物質，導致體質就會偏酸，會容易生病，且為了平衡酸性，我們的身體會自動從骨骼裡溶出鹼性物質，造成鈣的大量流失，這一過程的結果就是骨質疏鬆症。林光常演講精華



作者被譽為營養學愛因斯坦 台大醫院院長林芳郁強力推薦

(台大醫院心臟外科主治醫師、台灣醫學會理事長、台灣外科醫學會理事，現職榮總醫院院長)

- 牛奶雖含鈣，但它經過巴氏殺菌，所含鈣全是無機鈣，而無機鈣是造成腎結石很重要的材料。蛋白質每天攝入量應當是：體重乘上0.6。隨便一杯牛奶喝下去，再吃一個蛋，你很快就會超過了。另外，現在的酸奶裡，含大量抗生素，奶牛本身也有抗生素，奶牛施打生長激素以後，牛奶中會出現一種叫IGF1的生長激素，而它是導致乳癌的禍手；為什麼現在異型糖尿病越來越多，就是牛奶。為什麼現在小孩子越來越嚴重的過敏，氣喘，就是牛奶。除了含高蛋白的食品，能讓你身體鈣質流失的食品，還有甜食。林光常演講精華

文明病研究傳遞什麼訊息？

解決健康問題捷徑不在醫療 而在餐桌

- 醫學研究顯示，骨質疏鬆症確實是因為骨骼組織中，鈣質含量太低所致，然而關鍵的是，鈣質的含量不在於吃進多少，而是留下多少。研究顯示，當人體攝入動物性濃縮蛋白三到四個小時之後，有更多的鈣質從尿液中流失，此時身體必須從骨頭中抽出鈣質，來平衡體液當中損失的鈣離子，以致於造成骨骼中鈣質的流失。因此避免高動物性蛋白的攝取，才是預防骨質疏鬆的根本之道。所以，只要飲食中蛋白質不過量，鈣的需要量其實可以減少。

血膽固醇過高，為心血管性疾病之第一號殺手，心血管性疾病為中老年人死亡之主要原因。

血膽固醇過高 → 心血管性疾病
(總膽固醇過高)

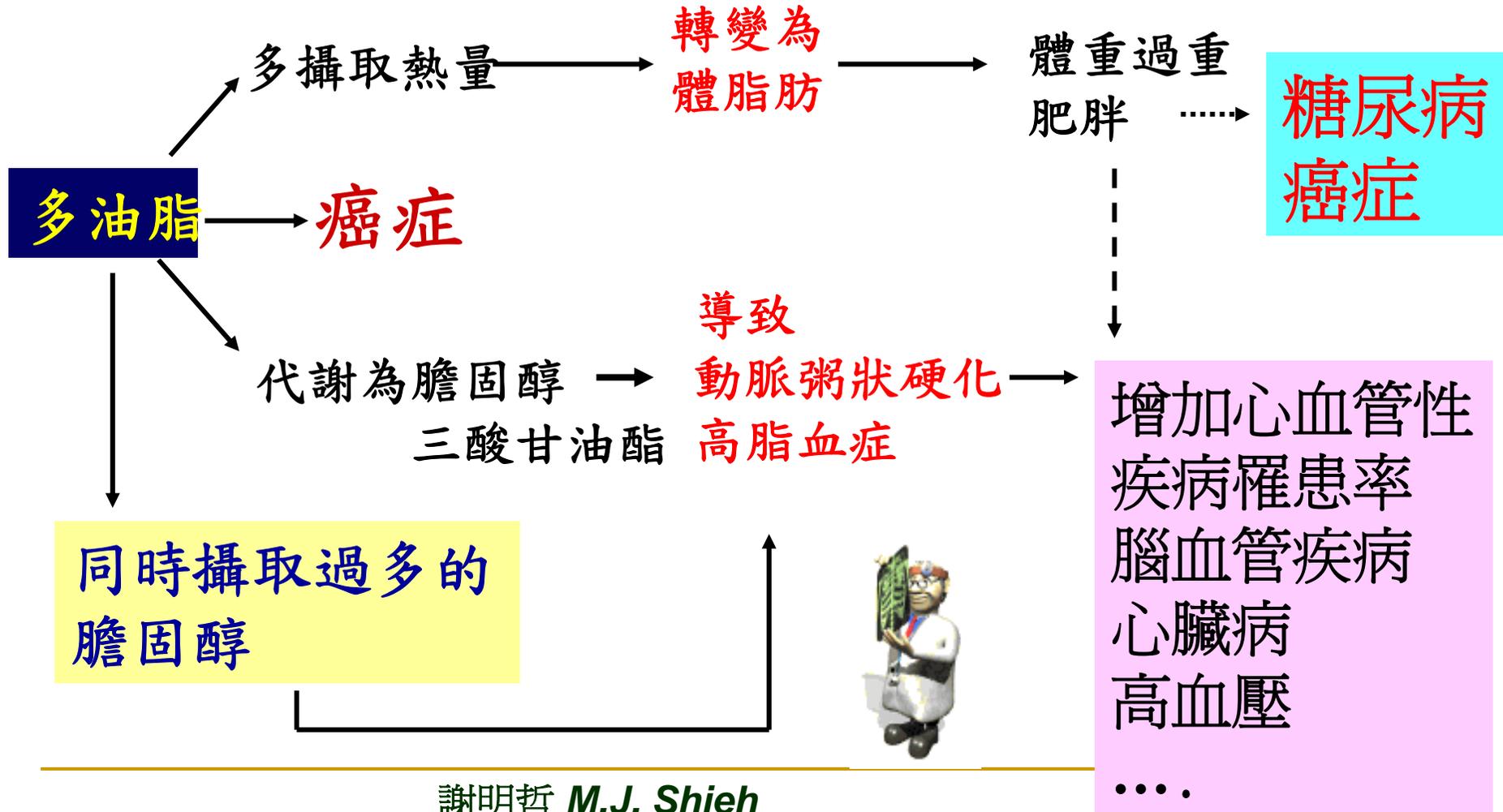
- * >240毫克/100毫升
- * 低密度脂蛋白膽固醇過高
- * 高密度脂蛋白膽固醇過低

- * 腦中風
- * 狹心症
- * 心肌梗塞
- * 高血壓

.....

烹飪用油使用過量

油脂攝取過多



劣變炸油

誘發

肝、腎微粒體蛋白質、磷脂質含量增加

二級氧化產物
環狀單體生成

肝細胞內質網
大量增生

產生過多的自由基

誘發

肝、腎腫大
及其他病變



謝明哲 M.J. Shieh

- 目前醫界對於第二型糖尿病（即「非胰島素依賴型」）的成因所知有限，因此國衛院免疫醫學研究中心特聘研究員譚澤華率領的研究團隊在實驗動物中心，培育去除「酵素蛋白激酶MAP4K4」的基因小鼠，形同讓免疫系統中的T淋巴細胞活化喪失踩煞車能力，再以正常飲食飼養，發現小鼠自發性產生第二型糖尿病，並出現關節炎、心臟病、腎臟病、白內障、傷口癒合不良情況。
- 研究發現，扮演防禦角色的T淋巴細胞，失去調控的「MAP4K4」，將過度活化分泌大量發炎性細胞激素，刺激脂肪組織，進而抑制脂肪細胞中胰島素的訊息傳遞，造成血糖上升，甚至引發全身性多重器官發炎。

如果你希望獲得健康，以下的事實你不可不知道！

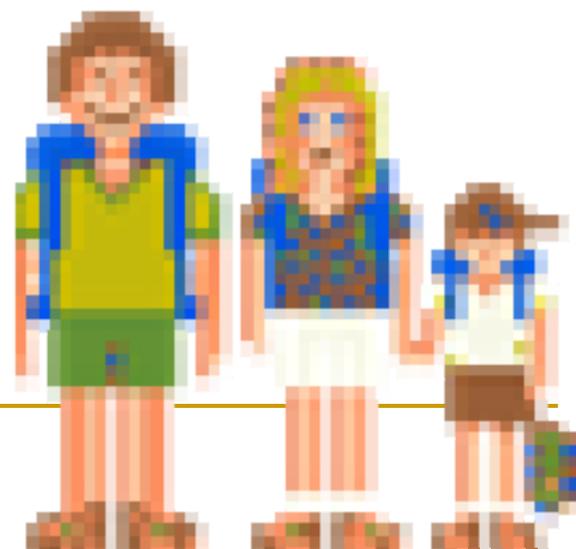
癌症

引發癌症最大的主因，
不是環境中的致癌化學物質也不是遺傳基因，
而是**動物性蛋白質**，

但是你也許不知道，
植物性飲食可以大大降低罹癌機率，
而且只要依照正確的全植物蔬食方式，
就能把癌症「關閉」。

植物生命超強，延年益壽

- 一、旋花科:地瓜葉、菟絲子、牽牛花、川七菜….
- 二、蘭科:1. 天麻2. 白芨3. 霍山石斛
- 三、莎草科:1. 香附子2. 荸薺.
- 四、睡蓮科:1. 蓮藕、蓮子2. 芡實
- 五、銀杏科:1. 銀杏葉



蔬菜的排行榜

國內外科學家在研究開發抗癌蔬菜方面不斷取得新突破、新成果。通過對 40 多種蔬菜抗癌成分的分析與實驗性抑癌的實驗結果，從高到低排列出 20 種對癌有顯著抑制效應的蔬菜，供大家參考。

！其順序是：

1. 熟甘薯 98.7%
2. 生甘薯 94.4%，
3. 蘆筍 93.7%，
4. 花椰菜 92.8%，
5. 捲心菜 91.4%，
6. 菜花 90.8%，
7. 歐芹 83.7%，
8. 茄子皮 74%，
9. 甜椒 55.5%，
10. 胡蘿蔔 46.5%，
11. 金花菜 37.6%，
12. 苜藍 34.7%，
13. 薺菜 32.4%，
14. 芥菜 32.4%，
15. 雪裏紅 29.8%，
16. 番茄 23.8%，
17. 大蔥 16.3%，
18. 大蒜 15.9%，
19. 黃瓜 14.3%，
20. 大白菜 7.4%。

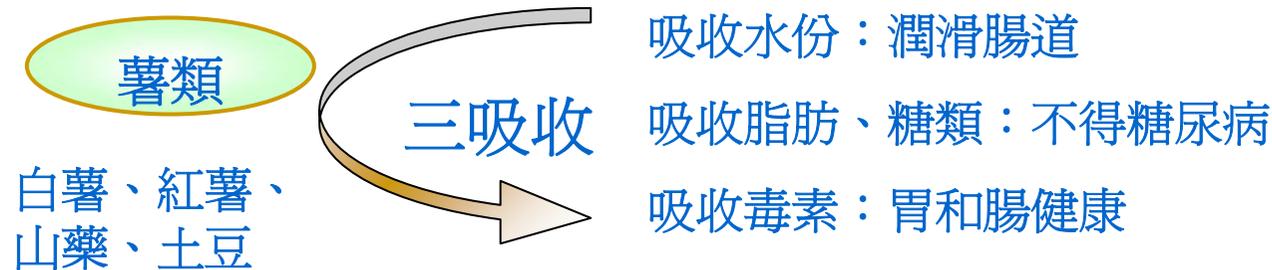
吃個梨 或 喝杯熱梨汁，
積存在人體內的致癌物質可以大量排出。

調查結果顯示，吸煙、吃烤肉等 在體內聚集的強致癌物質 多環芳香烴，
在吃梨後會顯著降低，特別是喝了 加熱過的梨汁。 >

梨子自古被尊為 “百果之宗”，味甘微酸、性寒、無毒，可以止咳、潤肺涼心、消炎降火、解痰毒酒毒之功效。以及每天喝2,000cc，心情放輕鬆，奇蹟式地已和肺癌說拜了研究人員進行了試驗，讓他們在4天內連續每天吃750克梨，並測定吃梨前後尿液中 多環芳香烴的代謝產物 1-羥基芘含量。結果，吸煙6小時後吃梨，人體血液內1-羥基芘會經尿液大量排出如果不吃梨，1-羥基芘排出很少。而加熱的梨汁含有大量的 抗癌物質多酚，給注射過致癌物質的小白鼠喝這樣的梨汁， 白鼠尿液中就能排出大量的 1-羥基芘毒素，從而有效預防癌癥。梨雖然是好水果，也不宜多吃，風寒咳嗽、脘腹冷痛、脾虛便塘者以及產婦都要謹慎。梨還有利尿作用，夜尿頻者睡前要少吃梨。梨含果酸多，胃酸較多的人，也不可多吃。

電視報導放棄美國籍但歸化台灣的律師文魯彬在2003年得了肺癌，醫生說他只剩半年壽命，但是現在已找不到癌瘤。他說3年來他少吃蛋白質(肉類)，改吃排毒早餐

1.2、蕎麥、薯類、小米



➤吃安眠藥的，省點藥錢啦，你看人家農村的老太太都沒吃安眠藥也一樣呼呼大睡，她們就是喝小米粥的

科學的實驗分析證明，在蔬菜王國裏，熟、生甘薯的抗癌性，高居於蔬菜抗癌之首，超過了人參的抗癌功效。在人們常吃的蔬菜中，番茄所含的茄紅素，是一種抗氧化劑，能夠抑制某些致癌的氧游離基。菠菜、芹菜等深綠色的蔬菜，含有豐富的抗氧化劑，且綠色越深，抗癌效果越強。蔥、大蒜等刺激性蔬菜，含有大量抑制癌生長的化學物質。

生理特徵給的答案是：素食

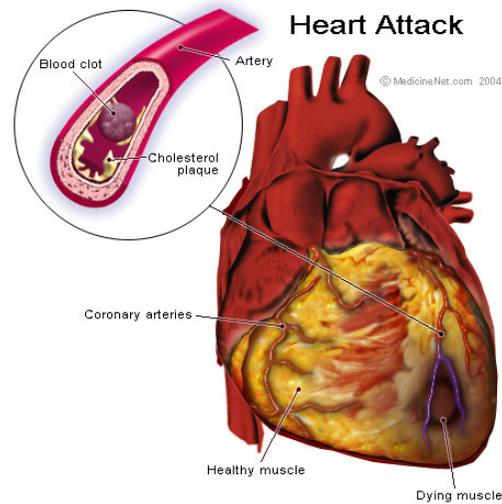
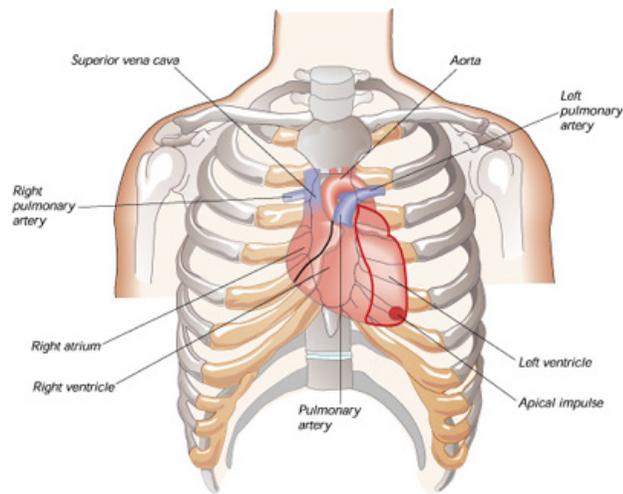
- 人類的小腸長度是背脊的十二倍，不但長度很長、而且大腸壁呈現皺疊狀，適合慢慢消化、吸收纖維食物，而非容易腐敗的肉食，所以一旦肉品進入這麼長的消化道中，可能會在腸道裡面腐化、變酸，加速腸道老化。反觀肉食動物，其小腸長度僅是背脊的三倍，小腸短、再加上大腸直且平滑，這個設計適應快速消化高濃縮蛋白，而且因為肉類極易腐敗，不適合在腸子裡面停留過長時間，所以短的腸道，有助於肉食動物快速排出消化後的殘渣。

■ 防老、治病抗氧化蔬果最IN。

- 1. 食物中，以蔬果所含維生素C抗氧化物最豐富，譬如芭樂、奇異果、番茄、木瓜、柳丁、
- 2. 維生素E抗氧化物最豐富，如小麥胚芽、南瓜子、杏仁、胡桃肉、何首烏、
- 3. 胡蘿蔔素含量豐富的包括胡蘿蔔、地瓜、紅李、
- 4. 黃酮配糖體類含量較多者有銀杏葉、黃豆、黃色蔬果、
- 5. 茄紅素較多者有番茄、櫻桃、李子、西瓜、
- 6. 鋅的抗氧化劑：牡蠣、珍珠母、
- 7. 鐵的抗氧化劑：熟地黃、何首烏、蘋果、蓮藕、

吃過飯之後 喝一杯冰冷的飲料的確很舒服，然而，冷開水會使你

- 剛剛吃下肚的油膩膩的食物凝結在一起，而
- 且會使胃腸的消化作用變慢
- ，一旦這一大坨像爛泥的東西碰到胃酸，就
- 會分解而很快地被腸子吸引，它會附著在腸壁上，
- 沒多久它就會變成脂肪，而導致癌症
- ， 所以說，吃過飯之後最好還是喝一碗熱湯或一杯溫開水。！



蕃茄



番茄的酸味能促進胃液分泌，幫助消化蛋白質等，此外豐富的維生素C能結合細胞之間的關係，**制造出骨膠原，強健血管。**

礦物質則以鉀的含量最豐富，由於有助於排出血液中的鹽分，因此**具有降血壓的功能。**

摘自網路資料

番茄

不易得子宮癌、卵巢癌、胰腺癌、膀胱癌、前列腺癌

如果只是洗洗生吃，加點糖吃，配酒菜吃。那你是白吃了。

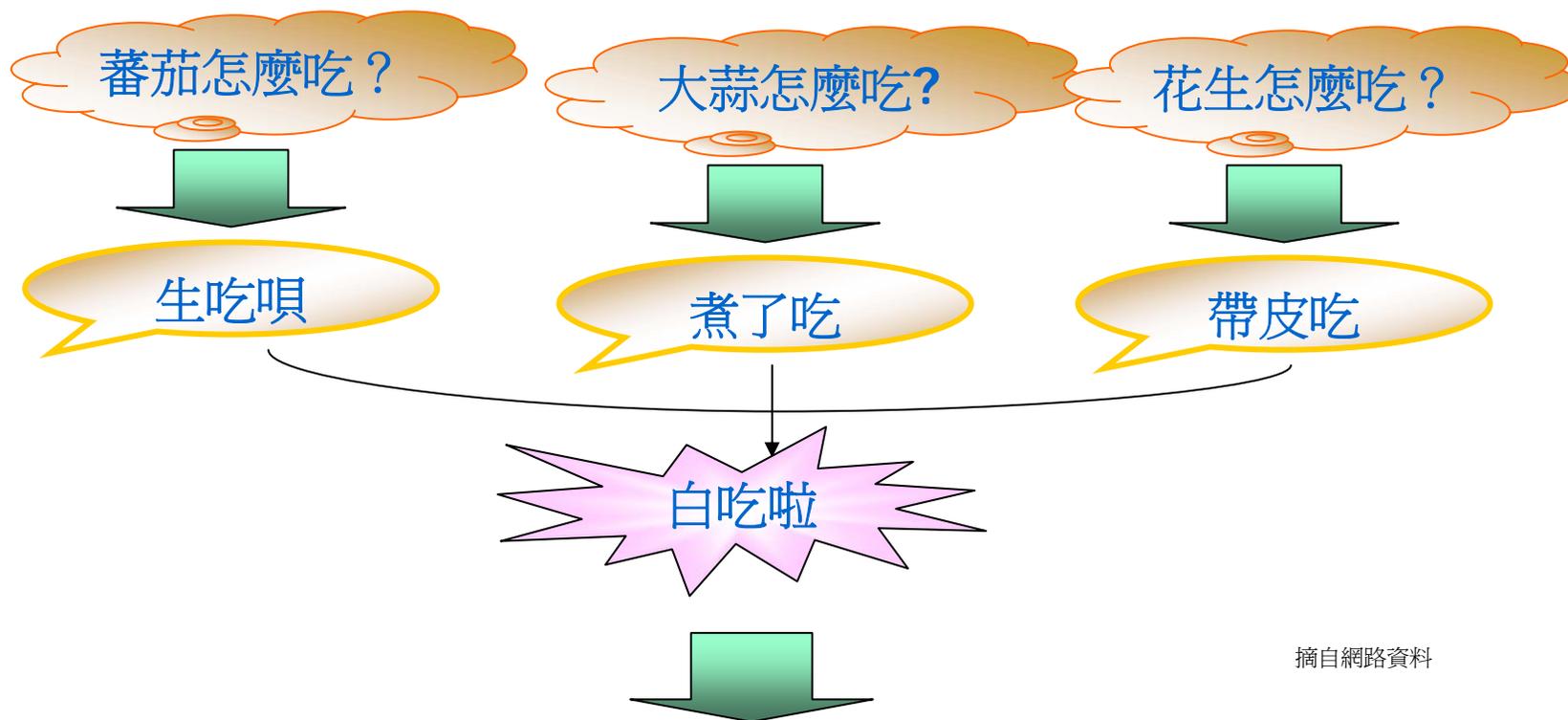
番茄素和蛋白質結合在一起，周圍有纖維素包裹，必須加溫到一定程度才會出來。

番茄炒蛋，蕃茄湯都非常有用。

記得：生吃蕃茄不抗癌

摘自網路資料

1.2、蕃茄、大蒜、花生怎麼吃



摘自網路資料

蕃茄素要加溫才能出來。蕃茄炒雞蛋、蕃茄雞蛋湯是極品。

- 大蒜是抗癌之王。但大蒜本身不抗癌，大蒜素才抗。大蒜素一加溫就會跑翹翹了。
- 正確吃法：切成一片一片的薄片放在空氣裡**15**分種，跟氧氣結合後才會產生大蒜素。

花生皮用來止血

1. 香蕉中具有抗癌作用的物質 TNF。

2. 香蕉愈成熟其抗癌效果愈高。

3. 日本東京大學教授山崎正利利用動物試驗，比較了香蕉、葡萄、蘋果、西瓜、菠蘿、梨子、柿子等多種水果的免疫活性，結果證實其中以香蕉的效果最好，能夠增加白血球，改善免疫系統的功能，還會產生攻擊異常細胞的物質 TNF。

山崎教授的試驗也發現，香蕉愈成熟即表皮上黑斑愈多，它的免疫活性也就愈高。

4. 香蕉具有的免疫激活作用比較溫和，在人體狀態健康時並不會使免疫力異常升高，但對病人、老人和抵抗力差的體弱者則很有效果。

5. 不妨每天吃 1～2 根香蕉。

6. 透過提升身體的抗病能力來預防感染，特別是預防感冒和流感等病毒的侵襲。

山崎 教授指出，在黃色表皮上出現黑色斑點的香蕉，其增加白血球的能力

香蕉還是「快樂食物（**pleasure food**）」。香蕉中所含的血清素、正腎上腺素、多巴胺都是腦中的神經傳導物質，可以抗憂鬱，振奮精神。

【大餐後！吃什麼可以給腸子洗澡】

- 1、檸檬——排毒通便抗衰老：檸檬是營養和藥用價值都極高的水果，具有很強的抗氧化作用，對促進肌膚的新陳代謝、延緩衰老及抑制色素沉著等都十分有效。檸檬還具有生津止渴、和胃降逆、化痰止咳的功效。
 - 2、白蘿蔔——解膩減肥又抗癌：大魚大肉過後最解油膩的東西是白蘿蔔。白蘿蔔具有消積、祛痰、利尿、止
 - 3、木瓜——調整腸胃去油膩：木瓜中含有大量的木瓜蛋白酶，又稱木瓜酵素，對動植物蛋白有較強的水解能力，因此可以解除食物中的油膩。
-

有八種食物，少吃為妙！（上）

（1）皮蛋

— 會引起鉛中毒，並造成身體內，鈣質的流失。

（2）臭豆腐

— 在發酵過程中，極易被微生物污染。

— 同時又會揮發大量鹽基氮，以及硫化氫等；這些都是蛋白質分解的腐敗物質，對人體有害。

（3）味精

— 每人每日對味精的攝取量，以不超過六公克為原則。

（4）菠菜

— 菠菜營養豐富，但因含有草酸，致食物中寶貴的元素鋅與鈣結合，而被排出體外，引起人體鋅與鈣的缺乏。



有八種食物，少吃為妙！（下）

（5）豬 肝

— 一公斤的豬肝，其含膽固醇高達四百毫克以上。

（6）烤 肉

— 在燻烤過程中，會產生如「苯」等有害物質，是誘發癌的因子。

（7）醃 菜

— 醃菜若製作不得法，菜內隱藏致癌物硝酸胺。

（8）油 條

— 油條中的明礬，是含鋁的無機物，如經常食用，鋁就很難由腎臟排出，進而對大腦及神經細胞產生毒害，甚至因而引發老年性癡呆症。

五種食物，讓你百毒不侵

(一) 豬血

- 豬血中含有豐富的血漿蛋白，在人體經胃酸和消化系統分解後，可以產生解毒和潤腸的功能。

(二) 食用菌類

- 黑木耳常食用可以清除血液和體內的有毒物質和毒素。

(三) 新鮮果汁

- 食用足量的新鮮果汁後，可以使血液呈鹼性，也有讓血液細胞毒素溶解的功用。

(四) 豆類

- 綠豆能排泄體內毒素，增加新陳代謝，還可以保護肝臟、清肝降火。

(五) 海藻

- 海藻類食物多呈鹼性，而且它的膠原質，也可使堆積在人體內的放射性物質隨排泄物一同出來，可有效的防治高血壓和心臟病等放射性疾病。

— 摘自網路資料

-
- 排毒最 in 的超級食物
 - (The best food to discharge the toxins from your body.)
 - 1. 地瓜 Sweet Potato
 - 地瓜所含的纖維質鬆軟易消化，可促進腸胃蠕動，有助排便。
 - 最棒的吃法是烤地瓜，而且連皮一起烤、一起吃掉，味道爽口甜美。
-

■ 2. 綠豆 Mung Beans

- 綠豆具清熱解毒、除濕利尿、消暑解渴的功效，多喝綠豆湯有利於排毒、消腫，不過煮的時間不宜過長，以免有機酸、維生素受到破壞而降低作用。

■ 3. 燕麥 Oats

- 燕麥能滑腸通便，促使糞便體積變大、水分增加，配合纖維促進腸胃蠕動，發揮通便排毒的作用。
 - 將蒸熟的燕麥打成汁當作飲料來喝是不錯的選擇，攪打時也可加入其他食材，如蘋果、葡萄乾，營養又能促進排便！
-

■ 4. 糙米 **Brown Rice**

- 糙米就是全米，保留米糠，有豐富的纖維，具吸水、吸脂作用及相當的飽足感，能整腸利便，有助於排毒。
- 每天早餐一碗吃糙米粥或來一杯糙米豆漿是不錯的排毒方法。

■ 5. 山藥 **Yam**

- 山藥可整頓消化系統，減少皮下脂肪沈積，避免肥胖，而且增加免疫功能。
 - 以生食排毒效果最好，可將去皮白山藥和鳳梨切小塊，一起打成汁飲用，有健胃整腸的功能。
-

澳門演講補助款已匯入貴帳戶，請查收。

謝謝你，為台增光。

敬祝 時祺

陳志芳 上

2014/6/4 下午5:09 於 "桂聲 廖" <10958469966@yahoo.com.tw> 寫道：

戶名；廖桂聲

台北富邦大滿分行 012-7174

帳號 7172210*****

103. 6. -9

中華民國 年 月 日

跨行 聯行 國庫 同業 證券 票券

新光金控 | 新光銀行 匯款申請書

收款行	富邦 銀行 大滿 分行 支庫	解付單位代號	匯款金額	17,000
帳號	7172210*****	匯款代理人	郵電費	0
戶名	廖桂聲	身分證號碼	手續費收入	0
匯款金額	新臺幣 17,000	電話	合計金額	17,000
匯款人名稱	陳志芳	統一編號	收訖戳記：	
地址	台北市大滿分行	電話		

附言

新光銀行
印花稅總繳
董事長 李增昌

103. 06. -9
大友簡易型分行(4)
櫃員收付之章

說明

- 一、現金匯款與轉帳匯款手續費不同，詳情洽櫃檯。
- 二、匯款人應填寫要項有錯誤，應自負責任，若因而遭退匯申請更正重匯時，本行得加收重匯費。
- 三、如有查詢、更正、退匯時，請持本聯來行洽辦，退匯款項以轉帳或開立本行支票之方式退還。

銷帳序號：

F101 101年12月版

SKB-A1112148

■ 6. 蓮藕 Lotus root

- 蓮藕的利尿作用，能促進體內廢物快速排出藉此淨化血液。
- 蓮藕冷熱食用皆宜，將蓮藕榨打成汁，可加一點蜂蜜調味直接飲用，也可以小火加溫，加一點糖，趁溫熱時喝。

■ 。

■ 7. 地瓜葉 Sweet potato's leaf

- 地瓜葉纖維質地柔細、不苦澀，容易有飽足感，又能促進胃腸蠕動、預防便秘。
- 把新鮮地瓜葉洗淨後用開水燙熟撈起，與剁碎的大蒜及少許鹽、油拌勻，就是一道美味爽口的蒜拌地瓜葉！

■ 8. 川七

- 川七葉片含有降血糖作用的成分，並能治療習慣性便秘，減少身體負擔。
 - 把川七葉、番茄、苜蓿芽、黃甜椒、奇異果等蔬果，加上綜合堅果與少許的百香果汁或蘋果醋混合打成汁飲用。
-

水



人類腦部有**75%**都是水，脫水第一個影響到的器官就是腦，水分太少，會讓人疲勞、反應偏慢。



偏偏男人常一忙起來，就忘了喝水，若用飲料或湯補充體內水份，卻會徒增熱量，使身體發胖。因此在餐與餐之間要多喝水。例如一進辦公室，馬上就倒上**500cc**的水放在桌上，有空就喝，而且在午餐之前就要喝完。**1**天至少要喝完兩瓶礦泉水瓶的水（約**2000cc**）。

摘自網路資料

蠔

海鮮可以增強性能力。男性精液裡含有大量的鋅，當體內的鋅不足，會影響精蟲的數量與品質。而食物中海鮮類的蠔、蝦、蟹的鋅含量最為豐富，一顆小小的蠔就幾乎等於一天中鋅的需求量（**15毫克**）。

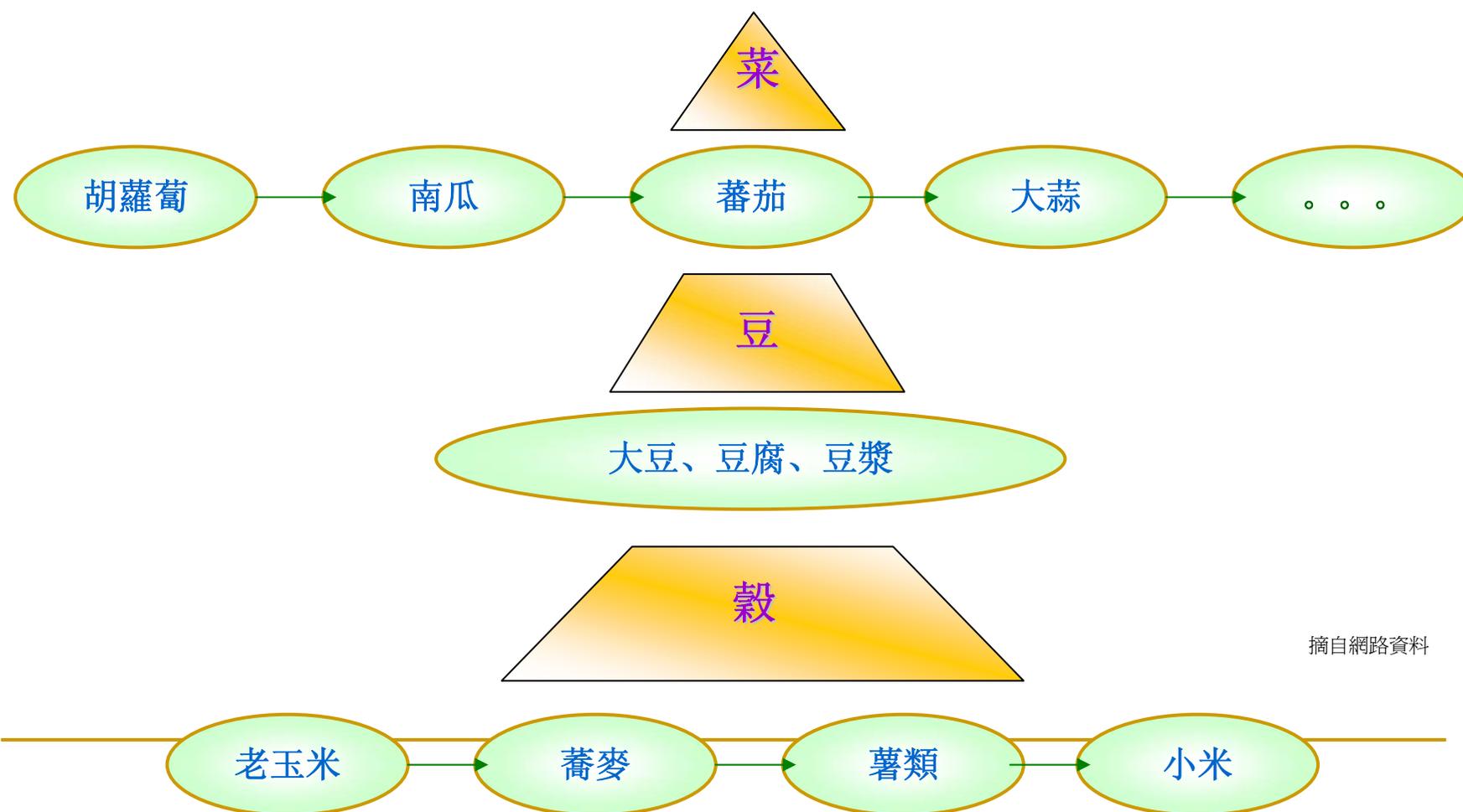


此外，蠔因富含糖原或牛磺酸，具有提升肝臟功能的作用，且滋養強身。

摘自網路資料

1.2、食——亞州金字塔

什麼叫亞州金字塔？



摘自網路資料

南瓜子



男性**40**歲過後，大多數人有攝護腺肥大的問題。美國一項實驗發現，讓攝護腺肥大的患者服用南瓜子的萃取物，確實減少了患者頻尿的次數，也改善了其他症狀。而且**南瓜子也是維生素E的最佳來源，可以抗老化。**

南瓜子在一般超市即可買到，有些產品是多種堅果混和，可以撒在沙拉上食用，或平日當零嘴吃。

- 少吃酸性食品，改吃鹼性食物：
- 1. 強酸性食品：
 - 蛋黃、乳酪、白糖做的西點或柿
 - 子、烏魚子、柴魚等。
- 2. 中酸性食品：
 - 火腿、培根、雞肉、鮪魚、
 - 豬肉、鰻魚、牛肉、麵包、
 - 小麥、奶油等。
- 3. 弱酸性食品：
 - 白米、落花生、啤酒、酒、
 - 油炸豆腐、海苔、文蛤、章魚。
- 4. 弱鹼性食品：
 - 紅豆、蘿蔔、蘋果、甘藍菜、洋蔥、
 - 豆腐等。
- 5. 中鹼性食品：
 - 蘿蔔乾、大豆、紅蘿蔔、蕃茄、香蕉、
 - 橘子、南瓜、草莓、蛋白、梅乾、
 - 檸檬、菠菜等。
- 6. 強鹼性食品：
 - 葡萄、茶葉、葡萄酒、海帶芽、海帶。
 - 尤其是天然綠藻富含葉綠素，是不錯的
 - 鹼性健康食品，而茶類不宜過量，最佳
 - 飲用時間為早上。

-
- 南瓜之所以和好心情有關，是因為它們富含維生素B6和鐵，這兩種營養素都能
 - 幫助身體所儲存的血糖，轉變成葡萄糖，葡萄糖正是腦部唯一的燃料。
 - 南瓜派也被認為是菜單上「最聰明」的甜點。因為每吃一口南瓜派，就會同時
 - 攝取3種類胡蘿蔔素，這對預防心臟病、抗老化都十分有用。以我們善烹煮的民族
 - 而言，南瓜既可中式調理，也可吃西式的南瓜湯、南瓜派，可好好運用。
-

-
- 櫻桃
 - 鮮豔欲滴的櫻桃可以让你放鬆心情。下次你經痛時，可以試試櫻桃，
 - 雖然櫻桃在台灣並不便宜，但研究人員說，櫻桃和阿斯匹靈一樣有效。
 - 美國密西根大學的研究發現，櫻桃中有一種叫做花青素（anthocyanin）的物質？
 - A可以降低發炎，密大的科學家們認為，吃20粒櫻桃比吃阿斯匹靈有效。
-

全世界長壽的地區都是無錢的地區：巴基斯坦的埃爾汗。蘇聯的阿賽拜疆。厄瓜多爾的卡拉汗。

有錢的天天泡在雞鴨魚肉裡，上下一般粗，將軍肚。這樣的人很少活過65歲

摘自網路資料

少逸多勞：

科技文明自動化提高，汽車代替了步行，電梯代替了運動爬樓梯，以靜態腦力勞心者增多，缺乏足夠的活動量和體能鍛鍊的結果，會引起一系列不良變化，導致百病叢生。



美國阿帕拉契州立大學有三項研究指出，每天運動三十至四十五分鐘，每週三至五天，心跳每次超過一百三十下，持續運動十二週後，免疫細胞數目會增加，抵抗力也相對增加。

■ 運動健美 走路最好

- 運動是真正的青春之源。動物實驗顯示有氧運動可增加大腦微血管、神經細胞間的突觸、新生的神經細胞與神經生長因子，並降低腦中類澱粉含量。運動還可以降血壓、膽固醇，減少心血管疾病，也可減少罹患大腸癌、骨質疏鬆、糖尿病、肥胖、憂鬱症的機會，增強老年人注意力、執行及規劃能力。

小腿肚功能如同「第二顆心臟」，是相當重要的肌肉群，也可解釋成「心臟負責上半身的血流，下半身的血流則由小腿肚負責」。



運動健美 走路最好

- 再說肺臟，肺臟可以容納六千立方毫米的空氣，可是人坐在椅子上時，每次呼吸進的空氣才半公升，只用了十二分之一。現代人每天的生活就是坐辦公室，出外搭車、乘電梯，每次的呼吸量也同樣只在五百到一千立方毫米之間，其他的肺臟空間等於備而不用。李豐說，「就像一個人有一棟十二個房間的房子，可是每天忙碌出外工作，回到家裡來，就只用到臥室。」要用到肺臟的每一個部分，唯一的方法就是勤加運動。
- 因為激烈運動時肌肉消耗氧的速度會比心肺供氧速度快，每分鐘呼吸速度增加一倍，每一次吸進肺部的空氣，也可增加五倍以上，另外，

-
- 每天走路40分鐘 老年不失智
 - 阿茲海默症的最大危險因子是年齡，隨著年齡增加而增加。60歲以上老人約1%有阿茲海默症，之後每增5歲，罹病率就增加一倍，到了80歲，就有將近2成的人有阿茲海默症。如果能將發病年齡延後5年，則罹病者人數將減半，這就是「打造一個沒有阿茲海默的世界」的真諦。
-

-
- 如何打造呢？可由幾方面著手：
 - 大腦多動動 頭好壯壯
 - 多年來許多流行病學、腦部灌流及動物實驗的研究均顯示，高教育或多動腦者較不易罹患阿茲海默症。其實教育或多動腦不能改變大腦結構，但可增強腦力，就是增加大腦的知能存款，禁得起大腦退化時的提領。因此，多動腦可以讓失智的症狀延後發生，甚至即使大腦已有阿茲海默症的病變，也不會出現失智的症狀。
-

-
- 動腦方法以閱讀雜誌、書報最有效。打牌、打麻將、拼字遊戲、填數獨、造訪親友、看電視、聽收音機等休閒活動也都是不錯的選擇。養成終身學習的習慣是退休人士動腦的最好方法，不管是讓自己的專長繼續成長、上網學習，培養新興趣，參加社區大學或各種團體等，都是動腦的好方法
-

- 鼻子吸氣5秒，憋20秒，呼出10秒，計35秒為一次，
- 例如：
- 你吸氣花了四秒鐘，
- 那麼憋氣就得十六秒，
- 吐氣八秒。



-
- 1. 為何吐氣得花兩倍的吸氣時間呢？
 - 那是要讓你的淋巴系統能充份排除毒素。

 - 2. 為何驚氣得花四倍時間呢？
 - 因為這樣才能使血液充份地利用氧氣和推動淋巴系統。

-
- 所以當你呼吸時，你-----
 - 吸 足 呼 盡，
 - 把體內血液裏的毒素完全
 - 排光。
-
- 每天三次，
 - 每次來十個深呼吸。

- **方法：**
- 用鼻子吸氣 **5** 秒，
- 憋 **20** 秒，
- 呼出 **10** 秒，
- 計 **35** 秒為一次，
- 一天分 **早·中·晚**
- 各做 **十** 次

15種讓你身體年輕的方法(上)

- (1) 吃早餐 - 可以年輕 1.1 歲。
 - 主要是補充纖維與水果。
- (2) 養狗 - 可以年輕 1 歲。
 - 強迫運動，因為要帶動物出門便便。
- (3) 擁有好的性生活 - 年輕 1.6 歲。
 - 優質的性生活有益身心，也有助情緒的穩定。
- (4) 舉重 - 年輕 1.7 歲。
 - 1個禮拜2次，每次20分鐘，可強化骨骼、提高士氣，還可以苗條身材。
- (5) 每日小飲一次 - 年輕 1.9 歲。
 - 小飲一杯啤酒、葡萄酒（紅、白酒皆可）及雞尾酒，有助心臟功能健康。
- (6) 交朋友 - 年輕 2 歲。
 - 交遊圈廣，人際脈絡就會愈廣，而情緒壓力也愈能獲得抒解。

15種讓你身體年輕的方法 (中)

(7) 大笑 - 年輕 1.7歲。

— 常常開懷大笑，可以降低情緒焦慮，心情輕鬆，反應在臉上或心裡自然就年輕許多。

(8) 上課 - 年輕 2.5 歲。

— 學習新的課目，可讓人的心裡回復年輕歲月記憶。

(9) 每天快步半小時 - 年輕 3 歲。

— 這是一項不錯的健身運動。

(10) 充足睡眠 - 年輕 3 歲。

— 強應有規律且維持好品質，最好一天能睡7小時，優質的睡眠能讓身體自然產生更多的成長荷爾蒙，而成長荷爾蒙是抗老化最重要的化學成份。

(11) 多吃蔬果穀類 - 年輕 4 歲。

1 5種讓你身體年輕的方法 (下)

(12) 少吃肉類、油脂 - 年輕 6 歲。

- 食用量應多控制，尤其是飽和脂肪的攝取，應維持在每日20公克以內。

(13) 牙線剔牙 - 年輕 6.4 歲。

- 研究家發現，牙周病與免疫系統失調與心臟血管有相當大的關係，有效使用牙線，可以預防牙周病，進而減少免疫失調或其他心臟疾病問題。

(14) 運動 - 年輕 6.4 歲。

- 一週至少要有1小時的激烈運動，像是慢跑、爬山、爬樓梯之類的，可以強化身體與心肌血管功能。

(15) 了解自己身體症狀（預警徵兆） - 年輕 12 歲。

- 預防勝於治療，了解身體健康狀況，並及早進行預防或治療，可免疾病惡化的可能。

十個經科學證實的長命偏方 (上)

(1) 喝茶。

- 茶裡含有預防疾病，和老化的抗氧化物質。
- 日本研究顯示，喝茶的人不僅命較長，也較不容易得肺炎、和中風。
- 多喝茶可降低膽固醇、和血壓。

(2) 信教。

- 美國研究機構指出，上教堂的人，比較不容易得心臟病、高血壓或自殺。
- 英國心理學家指出，任何型式的信仰，不管是神秘主義、或巫術，都有強化生命力的力量。

(3) 增加睡眠時間。

- 科學家指出，每天日間小睡片刻，不僅可以延長壽命，也可以提升表現力。

十個經科學證實的長命偏方 (中)

(4) 洗冷水澡。

- 冷水澡，可以改善循環系統的毛病，提高免疫力、和生育力，並且減低心臟病發作的機率。

(5) 喝紅酒。

- 英國醫學證實，所有酒類，都可以調節膽固醇，防止血凝塊，並且降低罹患心臟病的可能性。
- 而紅酒中的抗氧化劑最豐富，邊進餐邊喝紅酒的效果最佳。

(6) 養寵物。

- 根據劍橋大學的研究，養寵物的家庭較沒壓力 (7) 結婚。，也較少生病。

- 已婚者比單身者長壽。此外，快樂的性生活，也能讓你年輕起來。

十個經科學證實的長命偏方 (下)

(8) 吃得少。

- 節制卡路里的攝取量，可以減緩老化。

(9) 多笑笑。

- 笑能運動全身，放鬆肌肉，改善血液循環，降低高血壓、和增強免疫力。

(10) 跳躍。

- 每天原地跳五十下的女人，活得比較長。
- 英諾丁罕大學的研究指出，跳躍可以增加臀部骨質的濃度，減少骨質疏鬆的症狀。

Thanks !

