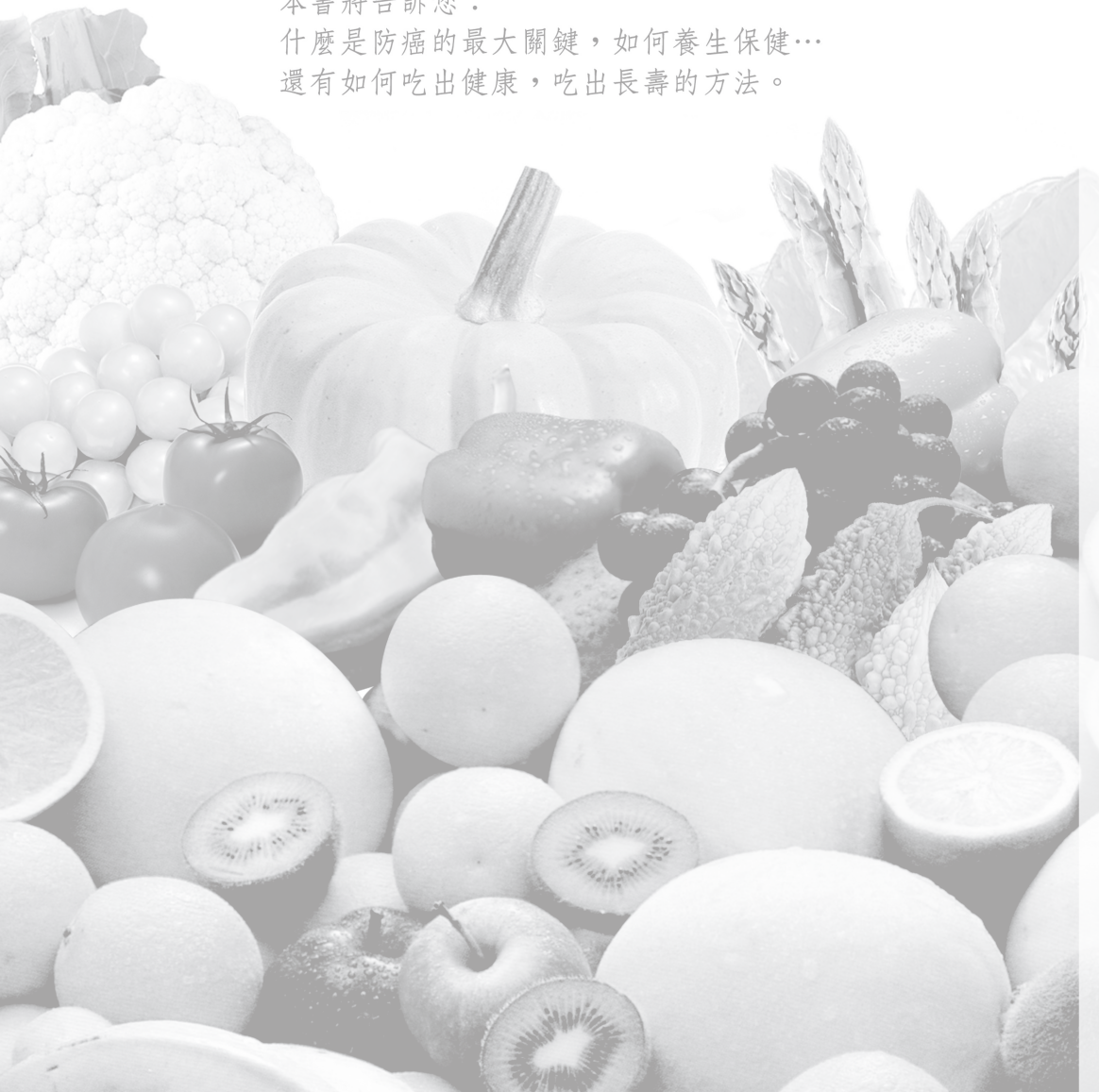


防癌手冊

本書將告訴您：
什麼是防癌的最大關鍵，如何養生保健…
還有如何吃出健康，吃出長壽的方法。





「防癌手冊」序

「我得到了癌症，該怎麼辦？」

「我周遭的親友很多人得到了癌症，我也十分恐懼自己會得到癌症，該怎麼辦？」

談到癌症，幾乎是邁向二十一世紀所有人類共同的夢魘。從十大死亡原因一直高居榜首以外，癌症的發病率（一生中得癌的機會）也從十幾年前每四人中有一人，變成每三人中有一人，到現在美國的報告更顯示每二人中有一人會得到癌症。（見《還我健康》雷久南博士序 琉璃光出版社出版）癌症威脅人類的健康與生命幾乎已經到了猖獗的地步了。同時我們每一個人也無法置身度外，必須正視癌症的可怕，及早準備，及早預防，以免遭受癌症病魔的侵襲。

這本「防癌手冊」是收錄了書籍報章雜誌中，有關癌症治療與



預防的一些珍貴文章所集結而成。由醫師、醫學博士、營養學家、教授、研究人員，從各種專業的角度來分析探討癌症形成的原因與治療的方向。這麼多專家學者所得到共同的結論是治療與預防癌症最根本的方法就是「改變飲食，斷肉吃素」。

譬如說一個人中毒，光靠醫師開的藥物解毒，自己卻每天仍在吸毒，這種病人永遠好不了。同樣的道理，再高明的醫師，再昂貴的藥物，如果癌症病人不能改變飲食，每天仍大魚大肉吃進一大堆致癌毒素，癌症是不可能根治的。

希望本書的內容能讓閱過的讀者覺悟到，原來自己正是癌症的罪魁禍首，我們每天三餐的食物正是癌症形成的禍因。明白了癌症的因果，我們也同時恍然大悟，唯有自己才是最好的醫師。趕快斷絕肉食，趕快戒殺吃素，自己才有機會轉危為安，戰勝癌症！

當然除了「吃素」以外，治療癌症還有很多很好的方法，像「念



佛」、「禮懺」、「放生」等等，有心的人可以參考這方面的書籍，會有令人意想不到的收穫。總言之，因果是絕對不假的，種什麼因得什麼果，治療預防癌症最重要的是自己；自己不覺悟，不斷肉吃素，不改過行善，光是一味找醫師吃藥物，尋偏方覓草藥，求神問鬼，卜卦改運，花再多再多的錢，終究也是徒然！



防癌手冊 目錄

一、防癌的基本觀念

養生保健與防癌（賴基銘醫師）	1
對付癌症的總體戰（郝磊峰教授）	7
抗癌勇士——李豐醫師（張翠芬）	13
癌症可以預防（雷久南博士）	20
如何減少致癌機會（雷久南博士）	24
防癌良方（羅碧）	29

二、飲食是防癌長壽最大的關鍵

世界上最長及最短的平均壽命	32
素食與長壽（傅益永）	36
長壽——飲食是關鍵	40
防癌，少碰脂肪酒精（謝瑞坤醫師）	43
自然健康的飲食（雷久南博士）	47

三、酸性血質是癌細胞的溫床

酸性血質是癌細胞的溫床	5
防癌、抗癌的飲食——蔬食	5
素食與血質	5
血液的酸性與鹼性（牛尾盛保博士）	7
如何區別酸鹼性食物（黃秀美）	6
食物的酸鹼性不可忽視（張成國醫師）	4

四、第一號殺手——肉

第一號殺手——肉	7
肉食致癌的原因	7
肉類的真象	8
吃肉等於製造毒血	8
肉食的害處	8
吃肉易得癌症（馮馮）	6

五、防癌的祕密——鉀與鈉的比例

防癌的祕密——鉀與鈉的比例	9
防癌的祕密——鉀與鈉的比例	1

食物中鉀與鈉的比例	94
鉀鈉比例與癌症(雷久南博士)	96
含鉀豐富的食物，可以防癌	100
六、吃素可以防癌	
吃素可以防癌(賴基銘醫師)	103
天然素食是最佳良藥(雷久南博士)	106
防癌每天至少吃十五種蔬果	110
天然防癌飲食	113
八種微量營養素幫你抗癌	116
新的抗癌食物——綠花椰菜苗(甘魯生)	119
七、從狂牛症談起——飲食與生活的自覺	
從狂牛症談起——利生與自利	122
狂牛症助長德國茹素風	125
一種健康又環保的飲食方式	128
給生活計畫新起點(莊佩玲)	131
改正吃肉的惡習	133

八、素食是最佳良藥

九、疾病癌症與三世因果有關

「素食」的真義	1 3 5
人類屬於果食者(雷久南博士)	1 3 6
人類應以素食為主(可權)	1 3 7
素食是最佳良藥(雷久南博士)	1 4 2
疾病與三世因果有關(雷久南博士)	1 4 8
九十年代再談癌症的治療方法(雷久南博士)	1 5 3
素食放生乃福壽之本	1 5 7
萬病的根源來自殺生	1 5 9
歡喜行善·治癌有方	1 6 3
素食與肉食營養成分對照表	1 6 7
李炳南老居士開示念佛方法	1 6 8
印光大師開示	1 7 1
修行十大要點	1 7 6



一、防癌的基本觀念

養生保健與防癌

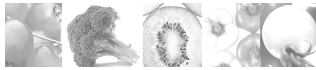
國家衛生研究院

長庚醫院腫瘤科

賴基銘 醫師

癌症這個字起源於螃蟹，表示癌症和毒螃蟹一樣的可怕、橫行無阻。癌症對大多數的人來說是一種意外的重症，從癌症的生物發展觀點來看，我們發現癌症時都已太慢了。所以我們重點應該是如何早期發現癌症，或是在症狀未發生前，要採行什麼方式來預防它的發生。

要談癌症的預防，就要先了解癌症演變的過程。初期癌症是細胞內的基因（染色體）發生變化，但是這個變化並非就是癌症，必需經過很長一段時間，大約十至四十年才會變成癌症，因此我們有很長



的時間來預防它的發生。就算小時候基因發生突變，但是之後我們給予良好的調養，可能就不會變成癌症，這是我們防癌很重要的一個理念。

癌症病變形成的原因和我們遺傳、病毒、化學物質、輻射線等都有很大關係，最重要的是和我們食物中所含有的致癌物質有關。其中大約有70%的癌症形成是和我們飲食及生活方式有關，只有30%是因為遺傳、病毒、輻射線等相關。因此只要飲食上做很好的調養就能預防70%癌症的發生。

當我們正常的細胞和這些飲食中的致癌因子接觸，就會形成癌的初始細胞，可能今天我們吃了不當的飲食，明天或是後天便會產生一大堆的癌症初始細胞。但是它還要再經過十幾、二十年才會形成癌的前期細胞，而變成癌細胞則還要一、二年的時間，我們根本不會察覺這些身體內的變化。



一旦癌細胞形成到讓我們發現，臨床上一公分就含有十的九次方的癌細胞，大約十億個細胞我們才發現它的存在。大概長到十公分（約十的十二次方的癌細胞）時，我們人就死亡了，癌細胞也會死亡。所以癌細胞從一個分裂四十次後人就死了，而分裂三十次才被發現，我們以為很早發現，事實上卻已經很晚了。癌細胞最可怕的就是它會到處亂跑，大約到了它有十的七次方個時，它就會亂跑。因此我們防癌主要是要防止它長到十的七次方個，而不是等長到十的九次方個時再發現、治療。

在某些癌症形成時都會有某些症狀發生，如皮膚癌、乳癌、鼻咽癌、直腸癌、口腔癌等等，都有某些先兆。因此定期的健康檢查可以幫助我們發現這些症狀並且加以治療，對我們來說相當重要。

如何延遲甚至是防止癌症的發生？從前面的報告我們知道從癌的初始細胞變成成熟的癌細胞，需要經過很長的一段時間。在這段時



間內我們可以將它誘導分化成良性，而不會變成癌症。從國外醫學研究報導中可以知道，豐富的維他命A、維他命C是很好的抗氧化的東西。胡蘿蔔、牛奶、深綠色的蔬菜都含有豐富的維他命A；大部分蔬菜、水果中，特別是纖維性的蔬菜裡就有豐富的維他命C，這些是癌症預防中最好的東西。此外就是要少吃脂肪性、油脂含量高的東西，如油炸類的食物。另外則是東方性的美味醃製食品也要減少食用。此外要禁煙，因為大約有30%的癌症因為抽煙而發生。不嚼檳榔則會減少胃癌、食道癌、口腔癌等癌症的發生。多喝茶、紅茶、綠茶都可以，只要沒有事就多喝茶。多吃素，我們不鼓勵台灣傳統的宗教素食，而是鼓勵採用西方的方式多吃新鮮的蔬菜和水果。除了飲食方面以外，還有運動。有氧性的運動是一個很好的方式，可以多做森林浴。多吃新鮮的蔬菜和水果可以保持細胞內氧的含量，少吃肉類的食品就可以減少細胞內氧的消耗。



人的免疫能力在四十歲以後會逐漸喪失，因此也就容易得到癌症。AIDS的患者因為免疫機能完全喪失，故他們特別容易得到癌症。免疫機能的喪失和得癌症有密切的關係，目前增加免疫機能的東西很多，許多中藥藥材都含有這種功能，如黃耆、靈芝、香菇、草菇、金針菇等食用性菇類中都含有調整免疫機能，增強免疫能力的作。還有目前流行的尿療法，根據研究資料顯示人體中原本就存在預防癌細胞的物質，只不過大部份都隨尿液排出體外。從尿液中提煉的物質，就有分化癌細胞導向良性的作用。但是我並不鼓勵大家喝尿，因為雖然人體有這些物質，可是份量上仍嫌不夠。

飲食對預防癌症是最重要的，因為它可以改變人細胞內鈉和鉀的比值，以及分化掉食物中的致癌因子，如抗氧化性的東西。大蒜就是一個不錯的食物，尤其是吃東西方美味的時候，大蒜可以立即將致癌物質分解掉。維他命A可以將癌細胞病變導向良性，而植物中的纖維



可以延緩排便的進行。

飲食改變癌症因子最明顯的例子就是胃癌。美國自從二次大戰後胃癌人數就逐漸減少，研究顯示原因是因為冰箱的發明，使得人們可以將新鮮的食物保存起來，也保存了食物中維他命A、維他命C等防癌因子。並且減少人們食用醃漬食品所攝取過多的鹽份等，因而減少了胃癌的發生。

最後再提醒一次，從飲食方面著手防癌，多吃新鮮蔬菜，減少脂肪攝取，不抽煙、不嚼檳榔，才是預防癌症的最好良方。





對付癌症的總體戰

東吳大學副教授

郝磊峰

近幾十年來人口增加，科技突飛猛進，導致生態失衡，居住環境中到處充滿了危機。我們的空氣、水源和土壤受污染；食物過份精製和加工。我們攝取過量的蛋白質和食物；吞服大量的化學品。我們用的化粧品和家庭電器或醫療器具，有的帶有致癌性。這一切都與癌的生成有關，但是它們並不直接造成癌症，它們都是癌症的遠因。

這些致癌性物質性質雖異，都具有一個共同特性：它們以各種不同的方式奪走了身體中的氧，因而造成組織缺氧症狀，引起細胞病變。

我們都知道，吸煙可以引起肺癌，可是也有許多吸煙者並未發生肺癌，理由何在？一九六〇年諾貝爾生理醫學獎得主貝奈特（Sir F.



Macfarlane Burnet)，因在免疫學方面的成就而獲此榮譽。根據他的理論，正常人體中每日產生大約十萬個癌細胞。可是一般人的免疫系統（防衛機制）都能有效地將這些癌細胞予以破壞。

尼波（H. Nieper）指出，死於非癌症原因病人驗屍的統計顯示，約有22%的病人，生前曾得過惡性腫瘤而未被發現。可見癌細胞的產生是正常生理現象，問題在如何予以有效控制，以免如脫韁野馬，釀成大禍。

答案是保持正常防衛機制。換句話說，保持健康。健康是個總體觀念，健康不良的人有個共同病理現象組織缺氧。因此，恢復整體健康就是防治癌症的不二法門。

癌症是一種慢性、全身性、退化性、血液性、缺乏性的中毒症；癌症並非一夜之間突然發生；癌症在表現為腫瘤前，通常已潛伏多年。根據美國凱利醫師「（Dr. William D. Kelley），平均潛伏期為



卅九個月，這就是所謂癌前時期（Precancerous）。

癌症的病理和其他各種全身、退化性疾病一樣，因為個人的宿因不同，有的表現為關節炎，有的表現為糖尿病，有的表現為癌症。

癌症也是種血液性疾病，因為癌症患者毫無例外都患了酸血症（acidosis）。根據澳洲雪斯摩佩基醫師（Dr. Edward H. Smalpage），癌症病人在尿液和血液中有不正常的變異。

癌症是種多元缺乏症。癌症病人普遍缺乏胰酵素，因此無法利用維生素B₁₇、維生素A其他療法的攻擊作用，以及白血球的吞噬作用。維生素B₁₇是防癌的第二道防線。

根據希羅茲（G.N.Schrauzer）、希伯格（R.Passwater）等人最近所作的動物實驗和臨床實驗證明，癌症與硒（Selenium）缺乏具有很高相關關係。這些科學家相信，硒能刺激免疫系統，以抵抗癌的發育。



根據吉爾森醫師 (Dr. Max Gerson)，鉀鈉失衡是所有慢性病的開始，包括癌症在內。這時鉀在細胞內消失，鈉帶著水進入細胞內造成水腫和許多官能障礙，這說明了癌症病人的膳食為什麼免鹽，並且包括大量新鮮生蔬果的理由，因為生蔬果含有豐富鉀質。

因為毒素、不完全消化和排泄作用，癌症患者的重要器官中毒很深。因此，治療的第一步即是為身體解毒，特別是肝膽系統。

新鮮蔬果汁禁食療法可使身體由腎臟、大腸、肺臟、皮膚等器官黏膜排泄毒素。同時，新鮮蔬果汁含有豐富礦物質、微量元素、酵素和維生素，可以促進腺體代謝功能。

癌症的晚期病理狀況——腫瘤並非直接發生，而是各種錯綜複雜原因造成的自然結果。西德的艾塞爾醫師 (Dr. Josef Issel, M. D.) 治癌三十餘年，治療病人數逾萬，其五年痊癒率 (five-year cure rate) 為78%，且多數病人就醫時已進入癌症末期。他的治癌成就，



獲得歐洲各國的極高評價。

艾塞爾深信，腫瘤是一種慢性病演變的結果，病理發生過程分為五個階段，連續重疊發生。前三個階段為潛伏期，腫瘤在第四階段顯示後，癌症方為人認知。

第一階段為肇因和原發性傷害。出生前和出生後的內在和外來因素造成器官系的傷害，以及神經、荷爾蒙、排泄、和防衛系的功能紊亂。到了各種功能紊亂時期，即進入第二階段，其後，因排毒障礙導致複雜代謝功能的紊亂，發展成各種不同慢性病，這是第三個階段。

抵抗惡性腫瘤的防衛能力削弱到某一程度時，即會生出惡性瘤。腫瘤的生成有時需要一項引發因素（a trigger factor），或為肉體上的，或為精神上的。腫瘤的數目不一，或為一個，或為多個。這是第四階段。

第五階段則表現出腫瘤的各種徵狀。局部徵狀計有疼痛、流血、



狹窄 (stenosis)、穿孔等。一般全身性徵狀計有貧血、再中毒、體重減輕、惡病質 (cachexia) 等。

根據上述病理過程，艾塞爾的整體觀念，解釋為先有『癌病』，然後發生腫瘤。而一般的局部觀念，則以為是先有腫瘤，後有『癌病』。

今日傳統療法失敗的原因是雙重的，第一，只治腫瘤而不治療導致腫瘤的基本原因，自然無法生效。第二，目前對付腫瘤的手段不但無效並且有害，反而使造成腫瘤的基本原因更形惡化。



抗癌勇士 李豐醫師

李豐與淋巴癌

和平共處三十年

她，台大醫學系畢業的高材生，三十歲不到被宣判罹患癌症，李豐，這位國內細胞病理權威，沒有被癌症擊倒，走過三十年漫漫抗癌心路，她沒有怨，反而感謝癌症，讓她學會省視人生。



張翠芬



三十年前，當時正在加拿大研究所進修的李豐，被醫師診斷罹患惡性淋巴瘤，估計只能再活半年。那時候她是台大醫學系畢業的高材生，三十歲不到，正打算去開創美好人生，「癌症」擊垮她一切夢想與希望；三十年過去了，李豐還活著，走出生命谷底，健康狀況也不斷在爬坡，她笑說：「我要感謝我的癌症，因為我賺到了，到現在已經多活了六十個半年！」

今年暑假從台大醫院退休的病理科醫師李豐，是國內細胞病理權威。

被宣判罹癌症

猶如青天霹靂

李豐說，得到癌症，即使治好了，也不表示病人已痊癒，因為抗癌是一輩子的功課。她曾在顯微鏡底下觀察，一位已治癒的鼻咽癌



病人，廿六年來癌症未再發，在他去世後，其鼻咽組織仍看得到癌細胞，只是癌細胞被正常細胞包著，隨時伺機而動。

從發現癌症迄今，李豐已經學會和癌症和平共處。但是，三十年前的癌症宣判，猶如青天霹靂；那時候，李豐在加拿大當醫師，研究所進修課程只剩一年畢業，頸部淋巴結卻無緣無故腫大，經診斷確定是惡性淋巴瘤，面對這個打擊，她簡直嚇呆了！更可悲的是，已論及婚嫁的男友藉故疏遠她，醫院老闆要求她離職……。

失去所愛、失去工作、失去健康的多重打擊，李豐情緒跌到最低點，甚至還想到自殺。她的癌症經過手術、放療、化療，病情時好時壞；一年半以後，她回到國內，獲得友情安慰，恢復工作，還認識了另一半作家李慶榮。李豐情緒由消極轉為積極，雖然頸部腫瘤還像鴨蛋般大，她學著去接納它，並修正觀念、調整生活作息。

由於長期治療與服藥，李豐身體非常孱弱，治療後副作用層出不



窮，雖然癌症控制住沒再發，卻小病大病不斷，感冒、帶狀皰疹、肺結核一個接一個，住院出院像家常便飯。

直到十二年前，她持續發燒住院兩週，醫院一直以肺結核做治療，抽血結果卻顯示她吃了太多藥物而引起中毒性肝炎，肺結核其實是誤診。她躺在病床上深思，平白吃了這麼多藥，卻惹來一身副作用，她自問，我要因為癌症而死？還是因其他併發症而死？

練瑜伽吃素禮佛

十年來未曾住院

她看到西醫的極限，轉而尋求其他方法。從那天起，李豐拒絕再當個藥罐子，不再吃任何一顆藥丸，包括維他命丸。現在她每天練瑜伽、吃全素、打坐、禮佛，每週和先生去爬爬山，這十年來沒再住過院，連感冒都很少了。



生病之後，李豐開始做的運動是爬山，但有一次爬山摔傷了腰椎，只能坐著輪椅，復健很久，最後卻演變成退化性關節炎，這時她接觸到瑜伽。剛開始兩年，她只在家中練瑜伽的熱身和拉筋，一般人幾個月就可以做到兩腳雙盤，她足足練了七年才達成。進度雖然慢，健康無形中卻改善了，她知道自己的身體差，所以練得比誰都勤快。

李豐每天只睡六個小時，清晨三、四點就起床，空腹練二個多小時的瑜伽，再打坐一個多小時。她常說，每天花四個小時做運動，可以換來其他廿小時的全身舒暢，這種投資太值得了；近幾年，她還自創一套禮佛瑜伽，在跪地膜拜時融入瑜伽前彎後仰等動作，既可修心又能健身。

如同許多癌症病人一樣，李豐也嚐試過各式各樣的民俗療法、健康食品，但是試過三個月沒效果就馬上停止。如今，她什麼補品都不吃，只吃全素（不吃蛋、牛奶）。李豐說，只要是新鮮的食物，不經



加工的蔬果、糙米飯，就是最天然的營養品。她認為，人活得越自然越好，簡單清淡，讓她的健康一天比一天好。

癌症病人三處方

多笑積極不生氣

原本是急性子，凡事講求效率的李豐，罹患癌症之後，改變最大的就是「隨時反省自己，學會放鬆」。李豐給癌症病人三個處方：第一就是要多笑，第二是生活態度要積極，第三是學會不生氣；她自己也是這樣一步一步的走過來。

卅年來，她的癌症不曾再發作過，當初那個鴨蛋大的腫瘤，已經萎縮剩下一個小疤。李豐說，癌症病人要從心態及生活上去改變，學放鬆、樂觀處世，讓身體免疫力保持在最好的狀態。她常以自己的例子告訴其他癌症病人：「生命長短沒辦法預測，但生命品質卻可以



控制」，罹患癌症，讓人學會自我反省，重新檢視生命。李豐認為，健康必須靠自己，如果能身體力行、堅持下去，所有疾病都會自動讓步！

（摘自中國時報）



癌症可以預防

雷久南 博士

癌症對一般人來說，大都認為它是絕症而感到恐懼。在我今天的講演裡，我要用我的所知所學，貢獻大家，說明這是一項誤會，請大家改變觀念，癌症並非絕症，不但可以治療，而且可以預防。但我今天講的只是預防，因為得了病再治療，總是麻煩的事。預防的方法，既方便又容易更省錢，何樂而不為？

首先我要介紹我現在的工作環境德州大學安德森醫院腫瘤研究所。這所醫院的規模，在美國癌症方面，是數一數二的，它具有治療、教育和研究三方面的任務。我在一九七七年得到麻省理工學院博士學位後就在那裡工作。我的本行，原是物理化學而非生化，所以我的研究方向，重點在從生物物理觀點出發，與一般同僚的方向頗不相同。我的許多看法，也因我的所學背景與訓練的關係，使我容易接受



許多民間自然療法。

癌症因發生部位不同而有許多不同的名稱。簡單的說，癌症是指細胞的無限制分裂，能夠在身體其他部位重新建立基地，重新生長。

癌症高居美國十大死因的第二位，僅次於心臟病，其中以肺癌最為普遍，其次是直腸癌和乳癌。美國的肺癌罹患率，近年有逐漸增加的趨勢，尤以女性人數的上升最為顯著，這可能是女性吸煙人數增多之故。

美國人也非常恐懼癌症，因為肺癌的治療效果，如果以五年存活計算，平均只有百分之十。我再要強調的是，治療與不治療的生存率都差不多。一般人以為美國治癌很進步，這種想法是不確實的。其次是乳腺癌與直腸癌的生存率為百分之五十，而血癌與淋巴腺癌則只有百分之三。從這些統計看來，可以說，西方的醫學還沒有解決治癌問題，否則其治療率數字不應如此之低。因此使我產生一項推測，可能



是研究的方向錯誤，大家將癌病視為局部或個別疾病來處理，而忽略了它整體的生物物理觀念。

我之所以說癌病可以預防，是基於以下幾個不同方向的事實與研究統計資料為依據：

第一、在不同的國家或不同的社會，癌病的發病率不同，這個現象說明癌病不是天然而生，是隨環境不同而有差異的。

第二、癌病的發生率，可因移民而有變化。例如日本人的胃癌本來很普遍，在移民美國之後，第一代胃癌仍多，但第二代與第三代後，其發病率就與美國人相近，這表示了遺傳不是癌病的主因。因移民而影響到癌病的發生，也證實了癌病是可以預防的。

第三、癌病可以隨時間而有所改變。例如美國五十年來胃癌的發生，一直在自然的下降，但在治療技術方面，並無特殊的成就。其原因可能與五十年來生活、飲食的改變有關。



第四、由於致癌物質的發現，如果減低致癌物質的污染或產生，就可以達成預防癌症的目的。例如已知黃麴毒素可以引發肝癌；又知亞硝酸胺（Nitrosamine）是一種化學致癌物，在胃的消化過程中形成，證明能致胃癌。我們只要管制了這些致癌物質，自然就能減少癌的發生。

第五、癌症的發展，是可以逆轉的。據研究得知，吸煙者得肺癌的機會，是數倍於不吸煙的人；但如果在戒煙五年或十年以後，其患癌的機會也大大的減低。這是因為停止了侵擾之後，吸煙者也就恢復了原有的抵抗力。





如何減少致癌機會

雷久南 博士

以下是美國國家科學會綜合各方研究資料，向美國人士提供如何減少得癌機會的具體建議：

第一、減少脂肪的攝取：美國人的卡洛里有40%來自脂肪，科學會建議降低為30%，事實上仍然比日本人的10%偏高很多。因為一般人的飲食習慣很難改變，故30%的建議，是希望容易達成目標，推行順利，至少可能減低美國乳癌與直腸癌兩種普遍癌症的人數。

第二、多吃蔬菜水果及帶麩的穀物 (Whole Grain)：因為它們都含有保護作用的植物荷爾蒙與維他命C。前面所提及的是引起癌症的食物，現在所談的是一些有保護作用的食物。人體能夠排毒，全靠肝臟的功能，肝臟進行排毒，須有各式各樣的氧化酶 (Mixed Function



Oxidases) 的參與。植物荷爾蒙能增加酶的形成。在動物實驗中發現，如餵飼致癌食物，而同時給予含植物荷爾蒙很多的蔬菜，則其患癌機會即降低。植物荷爾蒙在幼嫩的蔬菜中含量特別豐富，所以能多吃、常吃嫩芽，應對癌症有益處。一般的蔬菜如花菜、包心菜、結球甘藍等的含量也很高。植物荷爾蒙還有一項特性，就是較不受加熱的影響，在烹熟之後，還是會發生作用。（註：花菜以綠花菜更佳）

其次是纖維的保護作用，可以減少排泄物在腸內的停留時間。纖維的來源，多存於五穀、麩皮及糙米中，此種粗糙食物中，所含的礦物質也更多。在美國曾發現南方土壤中，硒（一種有防癌作用的礦物質）的含量比北方高，所以癌症患者也比北方低。一般人如果飲食太精，就會感到礦物質不夠，所以提倡吃粗麵糙米，是很合乎營養的事情。

又豆類中含有的蛋白酶抑制劑（Protease Inhibitor），也有保護



作用，此物對於由化學藥物引起的癌症很有效。實驗中一組用黃豆，另一組用牛奶，結果吃黃豆一組的發癌率比吃牛奶低，即因豆中含有蛋白酶抑制劑之故。這也說明了河南林縣食道癌特高的原因，因為該縣幾乎不產黃豆。相反的，在距該縣車程不到四小時的范縣，其食道癌患者，大大低於林縣，因該地黃豆生產多，縣民經常用黃豆磨粉或漿，混合作餅乾。這是很值得注意的事。

第三、少吃燻肉或鹽醃食物：因其在製造過程中常易產生致癌物質，如果一定要吃肉，最好是吃新鮮的。

第四、減低致癌物的污染：例如在穀物貯藏期中，應該盡量減少黃麴毒素的形成，此物毒性很強，我們在實驗中，只用很少份量，即可引發癌症。（註：黃麴毒素係黃麴菌及其他真菌之代謝產物，根據台灣糖業公司在63及69年期的研究，此類真菌在160℃經一小時或在121℃15磅壓力之下，亦須十五分鐘才能殺滅。而其所產之毒素，在更高



溫度及壓力之下，縱將穀物本身組織與營養物同時破壞，亦不容易破壞它。此毒素一旦進入人體之後，即蓄積在肝臟中，不易排出，影響肝功能，為肝病形成原因之一。由於本省處於高溫多濕狀態之下，適於此類真菌生長繁殖，因此一般穀物，均應盡速乾燥貯藏，除減少真菌污染外，亦使其缺乏繁殖而產生毒素的條件；最好不要貯存過久，及早使用新鮮品。因此，已發霉的花生、黃豆、玉米及其產品，均不可食用。）

第五、繼續努力尋找其他的致癌物質，以減少得癌的機會。

第六、減少煙酒的使用：我們只能說吸煙是促成癌症的主要原因之一，我們決不會說凡是吸煙的人，一定會得癌症。至於我們醫院的實際情形是：在肺癌患者當中，90%以上都是有吸煙習慣的人，其他當然也與空氣污染等有關。又吸煙與飲酒常是分不開的，酒能使致癌物易於溶解，深入皮膚，增加致癌作用。此點我要特別強調，希望能



有助於戒煙酒的行動。





防癌良方

羅碧

癌症一直是國人十大死因首位，平均每四人中，就有一人罹癌，偏偏目前治療癌症技術仍有其限制，因此預防重於治療，如何才能防癌？醫師建議，要注意「生理營養」及「心理營養」，包括去除不良生活習慣、多吃低脂及高纖食物、遠離刺激物質、保持情緒穩定及維持固定運動習慣等。

台大醫院外科部主治醫師林明燦指出，根據目前醫學研究發現，許多致癌因子是可以預防的，像日本已漸漸將癌症歸類於生活習慣不良的疾病，所謂生活習慣不良包括，飲食不當、吸菸及喝酒。

目前科學上已經知道飲食與癌症有關的部分有：(1)食用低脂肪食物，多吃富含纖維素的食物，可以降低罹患乳癌及結腸癌的機率；(2)吃富含維生素A或胡蘿蔔素的飲食有助於預防肺癌、膀胱癌、食道癌、



咽喉癌等有關癌症；(3)多吃富含維生素C的食物，可以預防胃癌、食道癌等有關癌症；(4)常吃黃綠色十字花菜類食物，有助於防癌；(5)不吃高度醃漬或加工食物，以減少胃癌的發生；(6)不吃發霉的食物，因為像黃麴毒素等有害物質，與肝癌的發生有關；(7)不要吸菸，也不要喝酒，因為吸菸、酗酒都使罹患肝癌、食道癌、胃癌的機率大為增加。

林明燦醫師也提醒民眾注意，防癌除了要注重「生理營養」外，也要注意「心理營養」，也就是要保持情緒平穩。動物實驗顯示，暴露在噪音、強光、監禁及電極環境下，產生的生理變化，會造成胸腺萎縮，而胸腺是人體免疫系統中，防止感染及罹癌的重要器官，一旦萎縮，發生癌症的機會就大增。

此外，也有科學研究顯示，某些心理特質有助於病患復元健康，其中腦內荷爾蒙（ β -endorphine），在心理層面有重要影響，而我們心靈就是一個堅強豐富的藥局，可以不斷的製造強力藥物，使身體健



康。而心靈創傷常是導致一個人喪失求生意志及鬥志，疾病纏身的重
要因素。

運動對於防癌也有重大影響，國外研究發現，平均每三名美國人
中，就有一人罹癌，但是每七名愛好運動的美國人中，才有一人得到
癌症。運動的好處很多，包括供應組織氧氣，使偏好無氧狀態的癌細
胞難以生存。運動也有助於血糖穩定，改善免疫功能。

人類是屬於運動的動物，所以不活動就是一種異常，讓氧化作
用低落，而新陳代謝不平衡正是引發癌症的重要原因之一。因此無論
如何都應儘量養成每天「動一動」的習慣。即使萬一不幸發現罹患癌
症，也應勇敢面對現實，積極抗癌，同時改正不良的生活習慣，及保
持心情愉快，都有助於癌症的治療及防止手術後的再發，使生活品質
更好。



二、飲食是防癌長壽最大的關鍵

世界上最長及最短的平均壽命

在我們人類歷史中，百分之九十九點九九九的習慣認為，吃所有我可找到、所種植、所殺獵或所畜養的東西。但是，什麼才是最理想的飲食？不同的飲食可能會對健康造成什麼樣的後果？這些問題從來未曾被深入探討過。像這樣的問題，在以前是連想都不可能去想的。

但是第二次世界大戰後，科學家們首次廣泛地收集並編纂全世界各種飲食習慣與健康有關聯性的統計資料。

這些資料中，一個不斷出現的事實就是，大量肉食與短壽之間強而有力的相互關係。愛斯基摩人、拉布蘭島人（Lapllanders，譯者按：居住在北歐之一地區，包括挪威、瑞典、芬蘭之北部及前蘇



聯的可拉半島之人民）、格林蘭人島人、克基族人（Russian Kurgii tribes），這些人口很顯著地，有最高的肉類消耗量，同時平均壽命亦為最短通常只有三十歲。

另外又發現了這些地區艱苦的氣候並非造成短壽的唯一因素，其他也住在嚴厲的氣候中，但因很少吃肉或完全以素食維生的民族，卻有世界最高的平均壽命。舉例來說，在世界性的健康統計資料中發現：為數不少的白俄人、尤克坦印地安人（Yucatan Indians），東印度托達（East Indian Todas），以及巴基斯坦宏薩克特人（Pakistan Hunzakuts），都有高達九十至一〇〇歲的平均壽齡。

美國有全世界最先進的醫學技術，還具有最溫和的氣候，美國肉類及動物類食品的消耗量卻躋身世界最高消耗量國家當中，平均壽命成了先進工業國家中最低的。

世界上壽命最長的幾個文化種族：居住在厄瓜多爾安地斯山



的維康巴斯人 (Vilcabas)，居住在前蘇聯黑海地區的愛布克遜人 (Abkansians)，還有居住在北巴基斯坦喜馬拉亞山的宏薩人 (Hunzas)。雖然這些種族分散在地球上不同的各個角落，研究人員卻在他們的飲食習慣中發現了一個「令人震驚的雷同處」，這三個種族全是素食或非常接近素食。宏薩人在這三個種族當中為數最多，他們幾乎不吃動物類食品，肉類及奶類品加起來只佔他們所食卡路里的百分之一點五。

讓曾經實地訪問過這些種族的研究人員驚異的是，這些人不但活得長命，活得充滿活動，而且沒有跡象顯示他們患有困擾美國這個國家老人的退化性疾病。

「他們一直工作，遊玩到八十歲，甚至超過，大多數人到百歲生日時還非常活躍，退休一事是未曾聽說的。因為他們的飲食不含過量的蛋白質，造成他們緊實曲線的身形以及比較緩慢的生長過程。這些



邊遠地區的老人家們因為年齡與智慧的累積，而生理的退化又有限，他們對社會有很獨特的貢獻，而且很受人尊崇。」

（摘自新世紀飲食）



素食與長壽

傅益永

健康，是自古以來人們追求的目標；「福如東海，壽比南山」，也是人們祝賀親友生日的習慣用語。但人類平均壽命至今最高的國家還是只有七十多歲，離理想很遠。所以對於世界三處長壽地區，人們都有很濃厚的興趣。日本電視台特別花費鉅資，組團前往調查，製成兩小時的節目，於前年（西元一九八二年）播出兩次，妙趣橫生，令人叫絕。陳恒嘉先生譯有「神祕的長壽村」一文，曾在聯合報刊載多日。這三處地區是：巴基斯坦的芬扎（或譯芬芝）、蘇聯的高加索與南美厄瓜多爾的畢路卡邦巴。三個地區內一百歲以上的人瑞，多如牛毛，最高者達一百卅多歲。老人中多的是到一百一十多歲還能騎在馬鞍上奔馳，身體矯健。記者們就採訪所得，歸納他們長壽的原因，共有三項：除了勤勉的勞動與家族的敬愛兩項之外，主要在於粗茶淡



飯，而不是精美食物。照營養學者的分析，畢村人每日攝取的熱量，不會超過一千兩百卡路里，而他們並沒有營養失調的現象。據蘇聯老人研究所裘莫達夫博士的分析結果：這些食物絕無人工添加物；他們都吃新鮮植物食物，不攝取動物性脂肪；都是低熱能食物；充分攝取了活性乳酸；幾乎不吃鹽與糖。

另外還有一本書「芬芝——長壽不老之國」。詳述芬芝的交通、文物、風土、習俗；其中對食物的種類做法介紹更為詳盡。約在五十年前，美國一位外科醫師羅伯·麥加里遜博士，曾在他的研究報告寫有下面的話：「這是我實際經驗的事，那就是住於印度極北的芬芝人民。他們的壽命非常之長；我雖和他們一起住過七年之久，其間，患病的人幾乎全沒有。凡到我處求醫者，只有基於老齡所引起的白內障給除去、粒狀臉的整形手術，這些都是和飲食全沒有關係的疾病治療。」博士又在一九二五年的論文中說：「西庫族、巴丹族及其他喜



馬拉雅的種族，雖身體很好，也有忍耐力，可是，和芬芝人比起來，到底不可同日而言。」博士於一九二七年被任命為某研究協會的印度營養研究所所長。他分別用芬芝人的普通食物與印度人的食物飼養成千的白鼠作試驗。經過二十七個月後作檢查，芬芝一組的白鼠，都沒有生過病，夭折的也沒有。用顯微鏡檢查殺後的屍體，也沒有隱藏的疾病。但印度飯食一組，即用白米及調味料所飼養的白鼠，環境雖和前組一樣好，但種種疾病如潰瘍、腫瘡、壞牙、貧血、皮膚病、心臟病、腎臟衰弱，及多數的胃腸病，都因飲食的不同，陸續發生。有趣的是，芬芝地方沒有犯罪，所以沒有軍警和監獄；沒有商業買賣，只有以物易物，所以沒有貨幣，也沒有銀行。一度傳說首都附近有金礦，反使國王虛驚一場，因為假定成為事實，他認為將因此引起搶奪騷擾，會使他們的平靜幸福生活面臨末日。他們終身勤勞，認為「退休而不去做事，對於生命來說，退休就是敵人。」「人們只因相信衰



老為不可避免，所以就會衰老下去。把自然給人們創出來的細胞，以自己的想法來曲解，致和自然的意圖違背了。」書中既有豐富的健康長壽食物資料，又有許多科學雋永的智慧敘述，幽默、輕鬆、有趣，全書對素食、老年、消閒及追求真理者，都是一本好書。

（摘自素食生食與健康）





長壽——飲食是關鍵

多吃蔬菜等鹼性食物，少吃肉類等酸性食物，

再配合運動、曬太陽可避免骨質疏鬆症。

花蓮門諾醫院骨科主任蔡慶豐指出，各民族飲食習慣與他們的壽命、健康密切關係。像愛斯基摩人，以及北歐的拉布蘭島人、格林蘭島人、克基族人都是全世界消耗肉量最高的民族，而他們的平均壽命也最短，通常只有卅歲。

分析愛斯基摩人的飲食可以發現，他們所吃的食物是全世界含蛋白質及鈣最高的，相對的，他們罹患骨質疏鬆的比例也是全世界最高。蔡慶豐主任表示，這是因為蛋白質是屬於酸性類食物，換句話說，肉類是酸性食物，而人體的體液則是鹼性，如果攝食太多肉類，就必須從身體骨骼中釋出鈣質，而中和食入的酸，使身體維持在微鹼



狀態。如果骨骼中的鈣質釋出太多，身體缺鈣的話，便會發生骨質疏松。

世界上壽命最長的幾個種族如：厄瓜多爾安地斯山區的維康巴斯人、黑海地區的愛布克遜人，以及北巴基斯坦喜馬拉雅山的宏薩人，他們的壽命高達九十至一百歲。研究人員發現，長壽的秘訣在於素食，或非常接近素食。他們不但活得長命，且健康情形非常良好，他們一直工作、遊玩到八十歲，甚至還超過八十歲。

再看非洲班圖族婦女的飲食，只有極低的蛋白質及鈣，很多人生了九個孩子，每個孩子也都餵二年母乳，但是媽媽卻沒有缺鈣的現象，也很少骨折，就是因為她們的飲食中，多吃鹼性物質，像蔬菜就是屬於鹼性食物。

在美國六十五歲的人口中，女性素食者的平均骨質流失率是18%，但是女性肉食者的平均骨質流失卻高達35%，將近一倍之多。



不過蔡主任也提醒民眾注意，吃素食並非每餐都吃豆製品。吃過多的豆製品也會增加身體負擔，發生痛風等疾病。健康的素食主張應是儘量生食可以吃的蔬菜，以免蔬菜在烹煮過程中，大量流失維生素等營養成分。



（摘自自由時報）



防癌，少碰脂肪酒精

纖維、蔬果，讓你遠離壞因子。

台北榮總內科部腫瘤科

主治醫師 謝瑞坤

您所吃的食物決定了您發生癌症的機會大小！

癌症的發生似乎無人能免，但過去數十年來的研究的確顯示我們可經由生活習慣的改變來減少數種癌症的發生。人們已知不抽菸可減少癌症的發生，而避免日曬則可減少皮膚癌的發生。美國國家癌症研究所則根據眾多相關研究推斷，只要我們能有一健康的飲食習慣，即可大大減少癌症的發生。

食物與癌症發生之間的關係錯綜複雜，坊間也充斥著各式各樣互相矛盾的所謂飲食抗癌及防癌理論而使人無所適從。食物與癌症二者



之間確實有因果關係的證據，雖然還未能完全確定，但由目前已有的各項研究顯示，服用特定類的食物確實與某些癌症的發生有關。

截至目前為止，大多數癌症的確實發生原因仍未確定。但人們已知，遺傳的因素確實使某些人有較高的癌症發生率。大多數癌症的發生較可能是由飲食、生活習慣及所居住環境三者間交互因素所引致的。譬如常見的癌症如肺癌、乳癌、攝護腺癌、大腸及直腸癌等。這些癌症的發生與飲食的關係已有多種研究。

脂肪：食物中的脂肪可藉由刺激異常細胞的分裂來促進癌症的發生。有些脂質比較容易產生會破壞細胞的自由基或有毒分子。這些自由基的破壞若超過人體自然的保護機制，則可因而導致包括癌症等各種疾病的發生。

脂肪與癌症發生的關係，最顯著的就是大腸直腸癌。食物中與大腸癌發生機率最有關係就是紅肉類，如豬、牛及羊肉。這也是美式飲

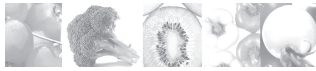


食中脂肪的主要來源。脂肪由於其高熱量因此也易引致肥胖症，體重過重則已知與子宮內膜癌、大腸直腸癌及乳癌的發生率有關。

酒精：每日喝酒會增加罹患口腔癌、咽喉癌、食道癌與肝癌的機會。飲酒也有報告可能增加了乳癌的發生率。酒精是否為直接的致癌因素，或只是一種輔助因子來加強其他致癌物質的致癌效果，目前仍未確定。另外，酗酒者也可因某種營養素的缺乏而間接地增加罹患癌症的機會。

纖維素：纖維素已知與大腸癌的發生有關，但確實機轉仍不明確。纖維素會增快消化後食物通過腸道的速度。這可減少腸壁與食物在整個消化過程產生可能致癌分子的接觸，進而減少了癌症的發生。高纖維的食物如蔬菜等，通常也是低脂同時又富含許多其他養分。這特性也可能是許多研究顯示，高纖低癌症發生率的原因。

水果與蔬菜：這兩類食物是目前在減少各種癌症的發生方面效果



最為確定者。水果與蔬菜中所含的養分、纖維素及其他的化學物質可能都有關。抗氧化物如維生素C及E與胡蘿蔔素可減少因自由基所導致的細胞破壞，維生素B群及葉酸則可以抑制正常細胞轉型為惡性細胞的過程。水果與蔬菜中幾乎不含任何脂肪，同時又含大量的纖維素，這又有助減少癌症的發生。另外，水果與蔬菜也被發現有數種特殊的植物性化學物質，具有抑制癌細胞生長的效果。





自然健康的飲食

雷久南 博士

當二十世紀進入最後十年的階段，我們回顧這一百年以來，人類文明對整個地球，可以說是史無前例的急速破壞。從空氣污染引起北極上空臭氧層破洞、水源土壤的污染流失、和原始森林的砍伐，已使成千上萬的動植物在地球上絕跡。而以地球為家的人類，不但糟蹋了自己的家，也受到了應得的報應：一切天災人禍源源不斷，地球某些地方的連年水災、乾旱；殺人不眨眼的心臟病、癌症、愛滋病和慢性病如糖尿病、風濕病等都大幅度的增加。

為什麼這一世紀會變成這樣？這完全要歸咎於一知半解的科技進展及人類自私心力量的結合所造成。何謂一知半解的科技？十九世紀科學的進展是二十世紀的基礎，也是牛頓物理學的世界。牛頓物理學



將宇宙機械化，強調整體是由個體所組成。產生的影響是：一種局部性的看法，視大自然為「可利用的資源」，盡其所能的加以利用和控制，無視於整體同生共滅的生命關聯。好像製造汽車的商人，只想到要讓車子走得又快又遠，而沒有顧慮所排放的廢氣，對整個大自然所造成的影響；農業專家只想到蔬果要收成快、產量多，於是大量使用化肥、農藥，而沒有想到對土壤和自然生態平衡的破壞，和對人體健康的破壞。

一般人的飲食，因經濟改善而大量的食用牛肉、豬肉、雞肉以貪圖口腹之慾，沒有去想到這些對地球水土、人體及牛羊豬雞本身所造成的傷害。大量攝取肉食的結果，直接浪費能源，因為維持肉食者生存所需要的土地是維持素食者的六倍；間接造成地球的污染和森林的破壞，畜牧業影響所及是表土的流失和水源的污染。再者，肉食也是個人體內污染的主要原因，因為污染而引起的慢性病，近百年來正急



速的增加著，如心臟病、癌症等等。由此可知，個人和地球的命運，是息息相關密不可分。

營養上有個最大的誤解——大家都認為肉類是蛋白質的最好來源，牛奶是鈣的最佳來源。不吃肉擔心蛋白質不足，不喝牛奶則擔心缺鈣，這就是所謂的「一知半解」的例子。如果肉是蛋白質最好的來源，那麼，地球上90%的動物吃草和樹葉，牠們的蛋白質又從那裡來呢？

一九六五年左右，德國MAX PLANCK科研中心報導：綠色植物蛋白質的品質很高，高過肉和蛋。平常人只要熱量夠，蛋白質一定夠。美國雜食者（植物性、動物性食物都攝取）的蛋白質攝取量是人體所需的三倍以上；完全不食動物性食物的人，蛋白質攝取量仍然是人體所需的二倍。而且組成蛋白質的八種基本氨基酸，有兩種遇熱就會分解。而肉類大都必須煮熟之後才吃，可知肉類的蛋白質真正能被



人體所利用的價值是微乎其微。

另外，過多的蛋白質，會造成體內鈣的流失，這是造成骨骼鬆軟的原因。據統計美國65歲的女性，平均骨骼流失35%，而同年齡的素食者僅流失18%。愛斯基摩人鈣的攝取量是全世界最高的，但是因為蛋白質攝取量也非常高，所以骨骼鬆軟症居全世界之首；非洲人BANTU女性，鈣的攝取是美國人的一半，但因蛋白質攝取也低，而少有骨骼鬆軟的問題。由此可見，想從牛奶獲得鈣質是不理想的，因為牛奶中蛋白質含量高，反而使鈣質流失。那麼該從那裡攝取鈣質呢？深綠色的根菜類，如紅蘿蔔、芝麻、葵瓜子等，鈣的含量都很高，其中紅蘿蔔汁的含鈣量與人奶相近。

據美國國家癌症中心所發表的一篇報告，對美國人減少得癌機會的一些建議包括：減少脂肪的攝取、增加纖維量和新鮮蔬果的食用。因為蔬果中含有豐富的維他命A、C、E和碘，以及植物荷爾蒙，這



些都有助於預防各種癌症。植物荷爾蒙在幼嫩的蔬菜中，含量特別豐富。一般的蔬菜如花菜、包心菜、結球甘藍等含量也很高。植物荷爾蒙比較不受加熱的影響，有加強肝臟排毒的功能。

人類自然的飲食是五穀雜糧、蔬果、豆類、種子、堅果等天然食物，這可從人類無爪的手和較弱的顎、唾液的酸度，和腸子長於背骨的七倍看出。因此，當人類遵行自然規則飲食時，身體能健康長壽，若違反自然，則多病短命，近年來醫學研究更是證實這一點。總之，人類如果可以戒除吃肉的習慣，對於促進人類健康的影響，遠超過其他醫學的新發現。例如，美國男士肉食者死於心臟病的機率是50%，改吃素食則降為4%，可見素食者得癌症的機會大大少於肉食者。已經有病的人，不管是心臟病、癌症等，若改吃五穀雜糧、蔬果、豆類、種子後，病情都能改善。

此外，素食要自然、清淡，才能充份受益，食物來源以無農藥，



以有機肥料種植者為佳。調理過程中要避免過量的油、鹽等調味品的附加。而且有一部份食物，應該生食。因食物的營養成份中，如蛋白質、酵素、維他命等，在加工、加熱過程中都會被破壞。尤其中國人一般都沒有吃新鮮沙拉的習慣，而中國人得胃癌的病例遠超過西方人。引起胃癌的致癌物——亞硝胺是硝酸鹽和蛋白質在胃裏所形成，而維他命C可以阻止這些致癌物的形成。為了防癌，應該每餐多吃些維他命C豐富的生菜沙拉。

食用季節性並且是土生土長的蔬菜水果，是最經濟也是最合於健康原則。冬天和夏天的飲食應該有所不同，不僅可以減少農藥的食用，同時還能使身體冬暖夏涼。在傳統習慣上是冬天喝紅豆湯，夏天喝綠豆湯，這是千年來的養生經驗。

季節性食物與食物的暖寒性分類有關：夏天太陽高照天氣熱，因此收割的食物屬寒性，能驅熱；而秋天冬天收穫的食物則屬暖性，能



保暖身體。

台灣四季不分明，只有冷天、熱天之別，冷天可多吃溫性食物，熱天則可多吃涼性食物。溫涼的區分可以中國傳統醫學或現代科學去分別。

西方有句話說：早上吃得像國王；中午像王子；晚上像乞丐。早上掌握一天中的情緒和精力，因此要吃營養且又容易消化的食物；白天消化能力較強，高蛋白質的食物及生長於地面上的花果葉食物較適合；晚餐近睡眠時間不宜吃太飽、太豐富，宜食簡單，以根類為主要的食物。這是三餐飲食的健康原則。

（摘自大自然健康食譜）



三、酸性血質是癌細胞的溫床

酸性血質是癌細胞的溫床

營養學家認為癌症是血液呈酸性反應時才開始發作，換言之，如果人體血液保持鹼性反應，則不易生癌；亦即癌細胞易於繁殖的對象，是偏食肉類，蛋類、海產類酸性食品者。所以癌症患者如能將體內的酸性血液性質改變，在飲食上多攝取蔬菜、水果等鹼性食物使血液變為鹼性，則癌細胞在營養失調下即可抑制其繁殖。如此再配合藥物的治療，癌細胞在衰弱不振之下便易於撲滅。一般人常以為燉雞、鴨、紅蟹、龍蝦等動物性食品可滋補患者虛弱的身體，殊不知這些食品會使患者血液成為酸性，而使癌細胞更加茁壯繁殖，真可謂是「愛之適足以害之」呢！有些忽略這種原理的醫師，在講求癌症患者的營



養，愈是進補魚、肉等酸性食物愈是豐腴了癌細胞的繁殖。因此，常被認為有效的藥物卻不能將癌有效的控制或撲滅，此即是原因之一。

（摘自防癌養生長壽的秘訣）





防癌、抗癌的飲食——蔬食

癌細胞易於繁殖的對象是偏食肉，卵及酸性食品的患者。聖經中的記載，當巴比倫國王奈佈喀撒苦於病魔時，由神的指示，乃如牛吃青草般地儘量服食蔬菜而得痊癒。美國神學博士安娜·維格毛亞女士，由這段聖經的啟示而開始研究野草。她發現小麥的青苗中含有很多的營養素，乃用麥苗作成青草汁，令嚴重的癌症患者每天飲用四杯，竟出現奇蹟，使病自行痊癒。她曾作過這種醫療發表，按麥苗中並不含有什麼治癌劑，而是將肉食停止，給與這種偏鹼性並含有豐富維他命的草汁，使血液由酸性變為鹼性，這樣即可阻止癌細胞的繁殖。

（摘自防癌養生長壽的秘訣）



素食與血質

牛尾盛保博士擔任了三個醫院的院長，院務已經夠忙，但是平均每星期還要作四次學術演講，此外又要臨診、研究、寫文章，真是比政壇要人還忙。據他道出精力始終如湧泉的秘訣，就在他這五年來實行積極性素食。

當七年前牛尾盛保博士擔任日本國立東京第一病院內科研究醫師時，代表日本醫界前去歐洲參加國際醫學會議後，考察歐美各國人民的飲食生活，發覺他們已由肉食主義進步到素食主義了。回國後便提倡素食，並創辦研究所及療養院，專為最需要營養的肺結核病人設計並供應素食（住院療養的患者完全素食），結果病人都獲得優於動物性食物的營養，而無肉食之弊。

有種叫「胎兒性赤芽球症」的可怕病症，是剛生下來的嬰兒，



因血型特殊，如不馬上設法救治，紅血球便迅速的不斷遭受破壞，終至死亡。救治的方法是用健康人的血液，來把這個嬰兒的血液全部換掉。好吃肉的人，血液也可以說是和這種嬰兒相似。肉食帶給人的大害之一，就是對血液方面的害處。因為我們吃了太多動物性食物時，血液就變得含有多量對身體有大害的毒素，就把血的「質」變壞了。這樣一來，血液本來的功能就受到嚴重的妨礙而不能充分發揮。所以我們要從肉食的禍害中逃出來，也必須像那嬰兒般的換血——素食。

血怎樣換法呢？首先要明白血的功能：血是在我們全身行走，無處不到，任務是在向全身各處運送養分，並運走廢物。這樣重大的任務，必須血液本身是個「健全無病的勞動者」才能圓滿的達成。比如一個家庭主婦生了病，既不能買菜做飯給大家吃，也不能把家裏環境打掃清潔，那這個家就不像個家了；你的血液不健康，則你的身體也就和這個不像家的家一樣。



那麼要怎樣才能使血液成為強壯的勞動者呢？根本還是在要血的「質」良好，怎樣才是良好的血質呢？這就要血液經常保持適度的鹼性。測血液的酸、鹼性，通常是以PH為單位，PH 7 是中性，7 以上為鹼性，7 以下為酸性；健康人的血液是7.35，是微鹼性，即是適度的鹼性，所以微鹼性的血液，就是血質好。

為什麼鹼性的血液就能充分發揮血液的功能？而酸性血液反而作用受阻礙呢？這裏你記住：血液中有百分之九十二是水分，其餘的百分之八為胺基酸、脂肪酸、葡萄糖及各種維生素與礦物質等。由於當我們吸收養分與蛋白質、脂肪和碳水化合物時，這些東西會在體內分解而生出各種酸性物質來。例如由蛋白質生出硫酸、磷酸，由脂肪和碳水化合物生出酪酸、乳酸和焦葡萄糖酸等。這些酸都具有強烈的刺激性，如果留存在體內，便會生出許多意想不到的毛病，也會使得血液失去其理想的功能。



為了防止具有強烈刺激性的酸性物質，在體內留存過多，血液中的礦物質如鈣、鉀等必須特別活躍。通常鈣或鉀是以與碳酸結合在一起的形式存在於血液中，也就是以碳酸鈣 CaCO_3 或碳酸鉀 K_2CO_3 的形式存在於血液中，當碳酸鈣與硫酸之類的強酸相遇時，碳酸鈣中的鈣立刻被分解出來，而與硫酸化合成為中性的硫酸鈣 CaSO_4 與二氧化碳及水而被排出體外，這個過程的化學方程式是這樣的：



由上述的過程，我們知道血液要順利的把有害的物質排出體外，發揮血液最主要的功能，血液當中必須經常含有鈣、鉀等礦物質，也就是要隨時保持適當的鹼性。為了達到這項目的，我們必須儘量避免吃能使血液產生大量酸性物質的食物，並且充分攝取包含有用礦物質的食物。根據科學上的分析研究指出，動物性的食品多半容易使血液發酸，而植物性的食品大部分含有較多的礦物質。但是也有例外的，



例如米是我們的主食，它不但是我們身體重要的熱能來源，也是成長發育的必需品。它含有較多的磷質能使血液發酸，可是我們又不能不吃，因此我們必須在副食品方面，儘量攝取足夠的礦物質，努力使傾向酸性的血液保持住理想的鹼性。由於一般的蔬菜都含有大量的礦物質，因此多吃蔬菜，能把血液當中有害的污垢洗刷乾淨。經過洗刷乾淨的血液，流到身體的每一部分，才能充分發揮其本來的機能，保持精力充沛、生氣十足的健康身體。要曉得素食使我們的血液經常保持微鹼性，造成理想的好血質，這是健康的根本之根本，非常重要。假如你一向是特別偏愛多吃肉魚類，極少甚至不吃蔬菜，那你的血液一定是酸性，請快用素食來換血吧！

（摘自新編素食健康長壽）



血液的酸性與鹼性

牛尾盛保 博士

我們的血液在正常情況下是稍帶鹼性的，並且由於體內有自動調節酸鹼的能力，縱遇特殊情形也不致有大的變化。

健康人的血液，大抵是在PH 7.35左右（PH 7是中性，7以上是鹼性，7以下是酸性），即使有變化，也不過是小數點以下第二位的數字不同而已。

可是人因勞動當然有疲勞，而「疲勞」這件事就生理現象看，也可以說是物質在體內燃燒所生的代謝產物增多的現象；這個「代謝產物」是一種「酸」（叫乳酸及焦性葡萄酸），這種酸一增多，當然血液變得傾向於酸性，即是PH的數字減低。

換句話說，疲勞就是血液傾向於酸性的現象，而「消除疲勞」就



是使血液恢復微帶鹼性的原狀。一個人在疲勞後能不能迅速使血液恢復微鹼性，決定於體內調節酸鹼能力的強弱；糖尿病人所以常陷於疲倦中，就是體內調節酸鹼能力太弱了，血液常傾向於酸性。

所以我們體內必須常儲備充足的調節能力，使血液不容易傾向於酸性，縱有此傾向也能立即恢復過來。在體內擔任調節酸鹼工作的主角是「鈣離子」，通俗的說，我們體內鈣充足，則調節酸鹼的能力就強。

現在大家也常聽說有酸性食物和鹼性食物，但要弄清食物的酸性或鹼性，不是憑食物的酸不酸來決定的，而是決定於食物在體內燃燒後的成分呈酸性或鹼性。為了常保體內的鈣離子充足以調節酸鹼，我們必須多吃含鈣的鹼性食物；鹼性食物的代表有三種：(1) 蔬菜，(2) 水果，(3) 海藻類。



如何區別酸鹼性食物

黃秀美

一般人都知道少吃酸性食物，多吃鹼性食物對健康有益。日本人乾脆把酸性食物稱為「半健康食物」，而把鹼性食物稱為「健康食物」。

食物吃在嘴裏，經過味覺的反應後，有酸性、澀味或其他種種味道，但是這種味覺反應出來的酸、鹼味道，卻不能代表這種食物是酸性食物或者鹼性食物。例如橘子、楊桃吃起來是酸溜溜的，然而它卻是鹼性食物。又如白米、麵類並無顯著的味覺反應，可是被列為酸性食物。所以味覺器官的反應與食物本質上的酸、鹼性，屬於兩回事。

因此要區別食物之酸、鹼性，不能以食物在口中的直覺反應或主觀感覺來決定。一般而言，食物中所含無機質成分如硫、碘、氣、磷等較多者，可認定為酸性食物，而含鈉、鈣、鉀、鎂、鐵、銅等成分



較多者，可列為鹼性食物。因為這種食物在人體內消化、吸收後對血液之酸鹼度有影響，所以會關係人體健康。

具體一點來講，在我們日常食用的菜餚中，屬於酸性食物的有下列各種：雞肉、豬肉、牛肉、乾酪、蛋黃、魚子、牡蠣、鰻魚、鯉魚、鯽魚、鮑魚、蝦、白米、麵粉及麵製品、大麥片、花生、油炸豆腐、蘆筍、清酒、啤酒等。

屬於鹼性食物有下列各種：豆腐、大豆、四季豆、菠菜、萵苣、蕪菁、蘿蔔、竹筍、甘藷、馬鈴薯、洋蔥、茄子、黃瓜、西瓜、海帶、柑橘、楊桃、香蕉、蘋果、葡萄、柿子、蛋白、咖啡、草莓、甘藍菜等。

（摘自素食生食與健康）



食物的酸鹼性不可忽視

衛生署中醫藥主任委員 張成國醫師

一個人想要健康的身體，規律的生活、適當的運動、均衡的營養，三者缺一不可。前二項相信大家都能了解，最主要在於自己的恆心、毅力、時時刻刻提醒自己達成，使之成為生活的一部分；至於第三點除了落實之外，最重要的是了解、掌握正確的飲食觀念，才能收事半功倍之效。

均衡的營養需要多方面的考慮，例如：認識營養成分，如蛋白質、脂肪、維生素、礦物質……等。坊間相關書籍甚多，可多加參考、充實，以吃出營養。此外，從中醫的觀點了解食物屬性，達到補養、調理之效，這點在之前「熱者寒之、寒者熱之」的食療原則中已談了很



多。

現在再補充一個現代醫學非常重視的酸、鹼性問題。健康人的血是弱鹼性的，一般初生的嬰兒多屬於弱鹼性體質。可是隨著內（體內）、外環境的污染，不當的飲食習慣，使我們的體質逐漸轉為酸性，這種現象也代表健康亮起了紅燈。

為什麼人體會由最初的鹼性轉為酸性？除了生活步調失常、承受過多壓力、情緒緊張外，過量攝取酸性食物是最主要的關鍵。

我們的飲食中許多都屬於酸性食物，例如：肉類、乳酪製品、蛋、牛油、火腿……等。攝取過多的酸性食品，血液會傾向酸性而變得黏稠，不易流到毛細血管的尖端，容易造成手腳或膝蓋的冷寒症以及肩膀僵硬和失眠等症狀。以蛋黃而言，蛋黃會在胃中形成50%的酸性；至於肥豬肉對於心血管疾病和胃腸患者應禁食或少食。

各種蔬菜、水果大多屬鹼性，為了防止酸性過多或中和酸性以維持



體內的酸鹼平衡，平日宜多吃蔬果為宜。

★酸鹼比例應為1:3

正常飲食中，酸、鹼性食品的比例以1:3為宜。酸性食品攝取太多，體質容易改變酸性，若有糖尿病、痛風、高血壓等症，也很容易發病，不可不慎。

常見酸鹼性食品列舉如下：

強酸性食品：如蛋黃、乳酪、白糖做的西點，或柿子、烏魚子、

柴魚……等。

中酸性食品：火腿、培根、雞肉、鮭魚、豬肉、鰻魚、牛肉、麵

包、小麥、奶油、馬肉……等。

弱酸性食品：白米、落花生、啤酒、油豆腐、海苔、文蛤、章

魚、泥鰍……。

弱鹼性食品：紅豆、蘿蔔、蘋果、甘藍菜、洋蔥、豆腐……等。



中鹼性食品：蘿蔔乾、大豆、紅蘿蔔、蕃茄、香蕉、橘子、
南瓜、草莓、黃瓜、蛋白、梅乾、檸檬、菠菜
……。

強鹼性食品：葡萄、茶葉、葡萄酒、海帶、海帶芽……。

強鹼性食品可多吃、常吃，尤其天然綠藻富含葉綠素，是很好的鹼性健康食品；若以酒類來說，葡萄酒是較好的選擇，但仍屬酒類，不可過量。





四、第一號殺手——肉

第一號殺手——肉

隨著經濟的起飛，歐美各國、日本、台灣等地區肉食的分量不斷增加。當肉食猖狂的佔據餐桌時，人類也攻占了醫院、開刀房、病房和藥櫃，不然也是半個生病的文明人。「肉食」已是大多數人的飲食習慣，但是，人類對肉了解多少呢？希望所有閱讀本文的人，都能夠深切的體會——人類舉起屠刀揮向動物同時，也正揮向他自己！

食肉易罹患癌症

醫學研究證明攝食肉、蛋、乳品會增加乳癌、結腸癌、卵巢癌，子宮頸癌、肺癌及其他癌症的罹患，而素食可大幅度降低罹患癌症的



機率，所以華德威烈醫師說：「回過頭來看看數據，紅肉的最適當攝取量是零。」

目前癌症罹患率正隨著肉、蛋、乳品攝取量的增加而增高。癌症是台灣區最大的死亡原因，一九九一年約有二萬人死於癌症，為全人口的千分之一。美國是動物食物攝取量最大的國家之一，今年（一九九二年）平均每天有一四〇〇人，一年有五十一萬人死於癌症，死亡人數比二次大戰、越戰和韓戰陣亡的美軍人數的總和還多。已開發國家的醫學機構對癌症作深入的追蹤調查及研究。以下列出幾項代表性的結論：

(1) 美國每十個女人有一個患乳癌，肉、蛋、乳品的攝取量越大，患乳癌的機率也越高。

(2) 東京國家癌症研究院花十年的時間，追蹤調查十二萬二千個健康人罹患乳癌的情形，得到的結論是：每天吃肉者，罹患乳癌的人數



為不吃或少吃肉者的四倍。蛋、乳品、乳酪吃得越多的人，乳癌的罹患率也越高。

(3) 結腸癌致死的女人數隨平均食肉量的增加而增加。北美、西歐以肉為主食的地區，患癌症的人很多。蘇格蘭人肉食為英格蘭的一·二倍，是結腸癌罹患率最高的地區之一。

有史以來西式飲食和結腸癌之關聯的最大型研究指出：動物脂肪（動物食物含脂肪量都很高）導致結腸癌，是美國第二最常見的癌症，每年有十四萬五千個新患者。這個研究是波士頓的布里罕婦女醫院（Brigham and Women's Hospital）華德威烈醫師（Dr. Walter）指導進行的。他歸結說：「回過頭來，看看數據，紅肉的最適當攝取量是零。」也就是說不可以吃肉。

世界性的研究證實，每一個肉食攝食量高的地區，結腸癌的罹患率就偏高。



(4) 明尼蘇達大學公共衛生學院進行一為期二十年的卵巢癌研究，(論文登在一九八五年七月十九日的美國醫學會雜誌)《Journal of the American Medical Association》結論是：「婦女每週有三天以上吃蛋者，患卵巢癌的機率較每週僅一天吃蛋或都不吃蛋的婦女高三倍。」

(5) 少吃肉的美國加州摩門教七日教派之教徒，罹患癌症的機率為一般美國人的一半。印度人以蔬食為主，癌症患者很少。

(6) 以五萬素食者為研究對象，癌症罹患率很低。

總而言之，客觀的醫學研究，一再的證明吃肉、蛋、乳品增加乳癌、結腸癌、卵巢癌、子宮頸癌、肺癌及其他癌症的罹患，而素食可大幅度降低罹癌的機率。上述資料雖大部份為女性患癌的數據，但以台灣來說，一九九一年，死於癌症的男性約為女性的二倍。

(摘自天華月刊)



肉食致癌的原因

布倫保評論道：「不論在試管、動物、人類試驗和人口研究都得到相同的結論：吃大量的含抗氧化劑食物《蔬果》的人，癌症、心臟病和傳染病的罹患率最低，讓人不得不信服。」

吃動物食物致癌是由於肉、蛋、乳品中含高量的脂肪、蛋白質、殘餘農藥、賀爾蒙、鎮靜劑、防腐劑及其他毒素引起的。此外牛肉燒烤過程產生高量的苯基喋呤（一公斤牛肉所含苯基喋呤相當於六百隻香菸的含量），實驗發現餵以苯基喋呤的老鼠，很快地罹患胃癌及血癌。肉色增紅劑的硝酸鹽、亞硝酸鹽及苯基喋呤、戴奧辛、DDT等均為致癌物質。

醫學研究攝食過多的肉食致癌原因如下：

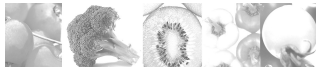
(1)英國與美國的科學家曾以肉食與素食者腸內微生物作比較，發



現兩者有明顯的不同：肉食者腸內所含的微生物，與消化液發作用時，所產生的化學物質被認為會導致癌症。

(2) 肉食中吸收到的脂肪，部份在體內進行分解生成反應性極高的自由基 (Free Radical)，切斷脆弱的DNA後，開始產生癌細胞。身體內的抗氧化劑如乙葫蘿蔔素，維他命C和維他命E可以保護細胞免於這個傷害。

美國臨床營養雜誌 (American Journal of Clinic Nutrition) 在細分分析數據後，發表說：「乙葫蘿蔔素、維他命C維他命E攝取少，患癌的可能性高。」HNRCAs的佈倫保 (Blumberg) 評論道：「不論在試管、動物、人類試驗、人口研究都得到相同的結論：吃大量的含抗氧化劑食物的人，癌症、心臟病和傳染病的罹患率最低，讓人不得不信服。」(抗氧化劑食物：乙葫蘿蔔素可由攝取深綠色蔬菜、水果中獲得、柑橘、紅色的蔬菜水果中獲得；維他命C可由柑橘類、



瓜類、莓類、綠色蔬菜獲取；維他命E則由綠色蔬菜、堅果及種子食取。）

(3) 酸性血液是癌細胞的溫床：

蛋白質及脂肪在體內吸收消耗後生成酸性物質。蛋白質生成硫酸、磷酸、尿酸等；脂肪則生成脂肪酸。這些代謝後的酸性物質均被身體組織排放於血液中。體內於是排出鈣以中和酸性血液，其反應式如下： $\text{CaCO}_3 + \text{H}_2\text{SO}_4 \rightarrow \text{CaSO}_4 + \text{H}_2\text{O} + \text{CO}_2$

血液中的鈣離子可維持細胞的滲透壓。若平日攝取的酸性食物過多，以致產生很多的酸；而血液中的鈣離子不足以中和那些酸時，血液即呈酸性。由於血液中鈣離子缺乏，細胞的滲透壓不能平衡，細胞內的鎂離子會由細胞膜滲出，此時，血液中之含鎂量即增加。

細胞內的鎂離子滲出後，細胞膜即出現皺紋而呈現老化的現象，以電子顯微鏡觀察得知：致癌的濾過性病毒等，即附於老化細胞的皺



褶上，並侵入細胞而繁殖，人就得了癌症了。如果日常攝食均為強酸性的肉、蛋、乳品，則血液續呈酸性，癌細胞就會迅速的繁衍蔓延（擴散），即使用有效的藥物也難以控制治療，那麼悲慘的命運，不想而知。若改攝食蔬果等鹼性食物，使血液呈健康正常的微鹼性，便可抑制癌細胞的生長、繁殖，使病情好轉，乃至恢復健康，這是醫學上不可爭的事實。

注意：血液呈酸性時，不僅是癌細胞的溫床，還會引發多種其他的病症。

（摘自天華月刊）





肉類的真象

肉類是最不衛生、最浪費的食物。

肉類是動物的死屍，不但有千千萬萬的腐化過程中所產生的細菌，並且有新陳代謝的毒素和寄生蟲。就拿旋毛蟲病來說，這完全是肉食者的病，在美國百分之六十的人都有這寄生蟲在肌肉裏。幼小的旋毛蟲經過肉類到人體的腸子後，會穿過腸子到血管裏，然後被血液帶到各處，最後穿過肌肉留在肌肉裏。這經常會引起發燒、肌肉痛和其他不適。肉類（海裏動物也包括在內）尤其含有濃縮的殺草劑、殺蟲劑和其他化學污染所產生的毒。最近一期的《時代雜誌》即講到日本一港口城市水（Mitsumata）居民在吃了含有高量汞的魚後，十年間已有一百多人死亡，其他瞎眼、耳聾、瘖啞、發瘋的更不知有多少，直到最近才發現是因為一家化學工廠排到海裏的廢水有甲



汞 (methyl mercury)。這家化學工廠因為這件事所花的賠償費超過六億美金，可能不久要關門。肉類經常在腸子裏腐化，所產生的毒素則滲入血液裏。哈佛生理實驗中心 (Laboratories of Physiology) 的摩爾博士發現食肉後，人體的心臟跳動加速百分之廿五到百分之五十，而且這現象持續十五到二十小時。他的解釋是：「這現象（心臟加速跳動）指出體內有毒。」這更進一步證明肉類是毒。

從經濟和生態的立場上看肉食，維持一個肉食者所需土地比一個素食者要多出六倍。試想要得到一磅牛肉，必須浪費二十磅的五穀。我們地球的糧食如能平均分配，足夠養活所有的人。在今日世界糧食問題嚴重，到處飢荒的情形下，站在道義的立場上，如何能食得下肉？相反的，前面提到一磅種子可發七磅的芽葉，光靠數字應足夠說服有思想的人停止肉食，更何況還有健康和人道上的理由。



吃肉等於製造毒血

讀過水滸傳的朋友，對於梁山泊的好漢們「大碗喝酒，大塊吃肉」的描繪一定不陌生。作者下筆豪放，讀者讀來痛快；但是，從現代醫學的觀點來看，這實在是慢性自殺之舉動！

日本醫學博士片瀨先生在他的論文中，做了如是之結語：「萬病的發生，皆是由於一元酸性的血液。」這個論點也得到美國營養機構的認同與支持。

那麼，導致人們罹患惡疾的癌瘤等絕症的「酸性血液」是怎樣造成的呢？

根據科學分析，魚、肉、蛋等動物性的食品是屬於酸性食物，會使人體血質變酸，抵抗力減弱，且動物死屍中，含有毒性的血液和其他排泄物、分泌物，這些都是危害人體健康的致命物。人類要解除這



一層威脅，唯有從飲食著手多攝取蔬菜、水果等植物性食物，使血液變成微鹼性。這種純淨的血液使人抵抗力強，體力充沛，身體健康，各部機能不易老化。因此，我們欲從肉食禍害中脫逃出來，須做一次徹底的換血，其唯一的方法，便是——吃清淨素食。

（摘自天華素食食譜）





肉食的害處

——吃肉求壽，終自折壽；殺生求生，離生更遠。

醫學檢驗報告說：肉類腐壞所產生的細菌，少則每公克十萬個，多則每公克九千萬個，普通燒煮的溫度不能全部殺死這些細菌。

在科學文明與各種消毒方法銳進聲中，科學家又提出：許多病毒不能用X光或紫外線摧毀！在最近一期（1990□6□4）新聞週刊上刊登了，英國瘋牛病、羊搔養症和貓畜死亡與人類腦部穿孔、失明、死亡的神祕關係，引起了1/4的英國人停止吃牛肉，各地的學校、醫院、養老院的菜單上，都取消了烤牛肉、牛排、牛肉香腸和牛肉餅。

更令人驚悚的是：美國患有血癌（潛伏期長，而且有傳染性）的牛和雞愈來愈多，而他們的小孩得血癌死亡的也愈多。



另有報告說：肉食對人體的影響是：加速成熟和衰老。如愛斯基摩人及遊牧民族以肉和脂肪為主食，不但早熟，也早死，前者的平均壽命只有二十七歲半。

肉食的害處已漸漸為醫學家所發現，因此，他們提出衷心的警告：肉食者遲早要付出健康的代價，雖然年輕時看來身體強壯，到後來肝、腎等器官，一定要受到嚴重的損害。

您對於慢性自殺式的飲食——食肉吃葷，能再不下決心革除嗎？素食者蛋白質的攝取是否足夠，是最令人爭議的！但是，現代醫學界發現：人們引為爭議的理論基礎，竟是片面實驗的結果。

根據美國華盛頓的國際研究機構和國際 Gerontologists 組織最近的研究結果，將人類蛋白質的需要量降低至原先的一半，而且各種研究的共同發現是：綠色植物和沒加工的五穀所含的蛋白質，品質高於所有動物性的蛋白質——蛋、肉、牛奶等。



德國的Max Planck學術中心營養生理部自一九六七年以來得到肯定的結論：植物性蛋白質一致比動物性蛋白質品質好。至於食肉所得的「快感」，事實上是肝在緊急狀況下，設法排出過剩的蛋白質所產生的錯覺。另一個因素是肉含有新陳代謝的毒素——Xanthin，其性質非常接近咖啡和煙肉所含的生物鹼（具刺激性）。

實驗顯示素食者的身心反應是：消化良好、腸胃通暢、胃口大開、睡眠安穩、慢性病消除、對疾病抵抗力增強、少病、心情開朗、健康獲得改善……。

在實行素食的初期，大部份的人體重會下降，這是可喜的現象，因為身體要排出舊的、不好的細胞，才能組織新的細胞。久後，膚質變佳、體態的勻稱將使人驚奇！另有少部份的人會有頭痛、發燒或精神不振的現象，這是體毒排得太快，毒素還在血液裡循環所引起的，這些現象很快就會過去，過後就會有脫胎換骨的感覺。



身體，是您所吃食物的產物，聰明有智的讀者，應該以最好的原料——素食——構築健全完美的身心；莫在躺臥病床時，再悲吟「病後方知身是苦」的哀曲！

（摘自天華素食食譜）





吃肉易得癌症

馮馮

我每天接到美加各地的電話，來向我求診求救的華人病人，最多的是癌症，次為心臟病。每夜總有十多個這種危急病人或其家屬，請求我用「神力」救命！其實，我哪有什麼「神力」？我有的只是日常的預防素食，他們又不愛聽，到了病入膏肓，才來找我，我哪有本事救命？病人之中，不少是至死不悟的，寧可病急亂投醫，吃那些未經醫學化驗證明的什麼大陸草藥偏方，也不肯接受我的素食建議，有些人臨危還給餵肉湯、補品！

肉類除了含有太高膽固醇和飽和脂肪外，還會產生太多尿酸與其他毒素。動物在被屠宰，作生死掙扎時，細胞就會產生激素，化學性相當高。牠在極端恐懼與含恨之中，所產生的化學性激素，加上細胞



所未排出的廢物，與死亡後屍體腐化所形成的毒素，都是對人體健康有毒害的。

尿素太多，會引起許多疾病，這已是一般常識。肉類所含的毒素，隨便舉例來說，有苯基喋呤（Benzapyrene）與甲基膽菲（Methylene），這兩種都是致癌物質（香煙內也含有苯基喋呤）！

醫學實驗證明，用很少量的苯基喋呤餵白老鼠，初次被白老鼠的體內抵抗而消滅，但連續餵與苯基喋呤，白老鼠就得了胃癌與白血病、骨髓癌等癌症，導致死亡！

肉類，尤其是烤牛肉，形成的毒素PAH（Polycyclic Aromatic Hydrocarbons），業經很多醫學專家指出是與癌症引發有關連的，愛吃烤肉、烤雞、烤鴨的人，患各種癌症的機會是比不吃肉的人多得多！

有些動物在被屠宰時，已經身患癌瘤，牠的癌瘤病毒，存在於



牠的肉、內臟及血液的細胞之中，人吃了牠們，就是把癌毒往自己肚裡吞！而癌毒與有些形成疾病的病毒，是不受普通的烹、煮、油炸、燒、烤的溫度所消滅的。換言之，人若吃了它，就很有可能得到癌症或其他惡疾的。

還有，烹製肉類所使用的各種化學劑。例如，中國臘肉、臘鴨用的硝（Nitrates類），西餐用的使牛排軟化的粉（Meat-Tenderizer）、酒類（威士忌、白蘭地、康那克……等烈酒）與肉類結合後，都可能形成致癌物質。看一看醫學研究報告開列的肉類致癌物質，竟有二三十種之多！那些化學名詞，看都看不懂，唸也唸不出來，這裡也無法一一列出及翻譯了，只好通稱之為肉類所含的致癌物質（Carcinogens from Meat），您去請教醫學家及化學家，他們有專業的深入研究，會給您詳盡的答案。

當然，肉類所含的毒素，與它因烤、炸，及配料化學劑所結合



生成的毒素，不只上述這一些，還有很多很多已經化驗證實的致癌物質，也還有很多被懷疑而未經證實的。

患有癌瘤的豬、牛、雞、鴨越來越多，這是因為現在的飼主大多數希望早日養肥了牲口，早些上市賺錢，於是就飼以種種化學劑或荷爾蒙，使動物生長得又快又肥，於是出現「打針雞」、「打針豬」、「打針牛」。

以美國而論，美國的藥廠每年所銷售的抗生素，有將近一半貨品是賣給世界各地的大小牧場的，估計價值達四億三千五百萬元之多，飼主使用這些抗生素來拌入飼料之內，飼餵家畜家禽，這些抗生素從盤尼西林到Tetracycline，種類繁多，這是用來防治畜禽的瘟疫疾病的。抗生素在畜禽體內固然殺死了若干病菌，但是也刺激引起他們的細胞產生很多激素與抗體；這些抗體，連同殘餘的抗生素毒質，很難被高熱消滅。吃肉的人天天吃那麼多肉類，把畜禽的病菌、抗體、化



學藥品毒素、抗生素、廢物、尿素……都吸收到自己體內，怎能不患癌症！尤其是烤焦的肉類與油炸的魚蝦肉類，高熱使它的動物性飽和脂肪與上述各種物質變成了致癌毒素，更是恐怖！難怪喜食烤肉與油炸魚蝦肉類雞鴨的人，有那麼多患了癌症！每天每夜，都有十多個癌症病人，因為醫院治不好及中西名醫束手，而打電話或寫信向我求救。他們誤以為我有起死回生的「祕方」或「神通」，他們是病急亂投醫，醫不好，就亂找「奇人」或「術士」或神棍巫師，以為神棍巫術可以治好癌症。我可不是奇人，也沒神通、神術、巫法治得了癌症！我的本事，僅為勸人戒肉戒葷作為預防疾病，勸人信佛行善多種善因，除此之外，我可沒有任何本事！

（摘自健康長壽釋疑）



五、防癌的秘密——鉀與鈉的比例

防癌的秘密——鉀與鈉的比例

鹽和鉀都是我們身體需要的東西，但我們身體裏的鉀應維持在鹽的二倍以上。現在台灣的食物可能和美國的食物差不多，剛好反過來，我們現在吃二倍的鹽與一倍的鉀，這怎麼能跟我們的老祖宗比呢？一萬多年前人類攝取的鉀是鹽的十六倍，從十六倍變成0.5倍，你想差別有多大？而這引起的毛病可多了！一個是糖尿病：一般想，也許是糖吃太多了，當然，這是有影響的，但主要的原因在於胰島素分泌的不夠。胰島素的分泌是受鉀的影響，鉀會刺激胰島素的分泌，當我們飲食中鹽吃得少，鉀吃得少，胰島素的分泌就少，這就產生糖尿病。還有一個是高血壓：有人用動物做實驗，給動物吃很多的



鹽，發現血壓會上升，而給它吃很多的鉀，血壓又會下降，所以鉀和鈉的比例會影響血壓。

正常的細胞裏面，鉀和鈉有一定的比例，普通是五到六左右。而細胞在生長與分裂的時候，鉀和鈉的比例則會減小，癌細胞的鉀和鈉比例就少於正常的細胞，所以鉀和鈉的比例反應出細胞分裂的訊息。長期吃太多的鹽，加上空氣、環境的污染，幾個因素一配就得癌症了。根據統計，世界上幾個鹽吃得多的國家，癌症比例也高；鹽吃得少的國家，癌症的比例就低。從鉀與鈉的比例看來，鉀吃得越多，癌症越少，等於有保護作用。鉀是水溶性的，像罐頭、豆腐，本來鉀成份很高，但在加工中都被水沖掉了，剩下來的只是蛋白質。

植物是鉀最好的來源，因為植物能夠濃縮鉀，現在一般人蔬菜都吃得比較少，因為生活富裕，大部分的人喜歡吃雞鴨魚肉，但是動物不是鉀很好的來源。舉例來說：在還未調味之前，就是沒有加鹽之



前，一般不管是肉、蛋，還是牛奶，鉀跟鈉的比率最多只有三到五；只要加一點鹽的話，馬上變成0.1，就是鹽比鉀多十倍。但是像蔬菜、黃豆，鉀跟鈉的比例大概有二〇〇至三〇〇，香蕉有二〇〇，南瓜、絲瓜類都有二〇〇至三〇〇，西瓜有一〇〇，水果中橘子、蘋果都有二〇〇以上。所以，吃蔬菜水果是鉀最好的來源。





食物中鉀與鈉的比例

要說明素食為什麼能治病防病，則需討論食物鉀和鈉的比例。植物含鉀最高，如以鉀對鈉的比例為標準，南瓜是三六〇（即鉀是鈉的三六〇倍），黃豆三三一，香蕉三八〇，橘子二二一；而雞鴨魚肉大約三到五，火腿是〇·三，即鈉高於鉀。總而言之，一般蔬菜水果都在二〇〇以上，而加工食品如糕餅、罐頭等，都在一以下。

為什麼鉀跟我們的健康有密切關係？原來細胞如要維持正常功能，必須攝取鉀，排斥鈉。細胞內鉀是鈉的十倍左右，如果細胞受損失去鉀的話，就會立刻開始繁殖分裂。癌細胞能無限制的生長，可能和鉀的含量缺乏有直接有關。目前統計學已有報導，癌症發病率和鉀的攝取量成反比，說明鉀對癌症有預防作用。

一般來說，高血壓和鈉的過多有關，而鉀能降血壓，素食人如不



吃過鹹，是不會有高血壓。正常人應該攝取鉀多於鈉，鉀和鈉比例是二：一，但事實上現在攝取比例是〇·七，難怪癌症、心臟病等越來越普遍了。

植物是鉀最好的來源。現在一般人蔬菜吃得少，因為生活富裕，大部份人喜歡吃雞鴨魚肉，只要加一點鹽調味，鉀鈉比例為〇·一，即是鈉比鉀多十倍，為了身體健康著想，食物的鉀鈉比例值得密切注意。





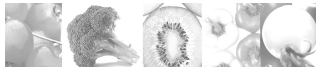
鉀鈉比例與癌症

雷久南 博士

鉀鈉比例問題的資料，在一般科學雜誌中尚少報導，在我們醫院，也才剛剛開始研究。即鉀和鈉的攝取量，會影響癌症的發展；鈉在食鹽及味精中很多，鉀在蔬菜及豆類中很豐富，發現者為本院的強生（Jansson）博士。他是一位統計學專家，他將全世界二十個國家的資料作分析，結果發現凡攝取多量鉀的地區，其患癌人數即降低。他又發現凡年齡大者，身體中已有的鉀即易從細胞膜漏出，而一般細胞內含鉀量，常是鈉的十倍，細胞在分裂（增生）的情況下，鉀對鈉比例減少，癌細胞也是如此，細胞受傷時鉀漏出則立刻開始繁殖。所以老年人患癌的機會增加，就是因為細胞鉀的含量減少之故。他更發現某些患慢性疾病的人，細胞中的鉀量如多，則癌病即少些。強生博士為何對此事發生興趣呢？因為他發現在紐約附近的一個小縣名叫西



尼卡 (Seneca)，其各種癌症人數都低於鄰近各縣，經研究才知道該縣有一湖水，湖水中鉀的含量，大大高於他縣，於是開始研究本問題。他又發現伊朗某些地區的食道癌特別多，這些地區的人多數係採用麵食或麵包，因為麵食中必須多加食鹽，而在食道癌低的地方則多吃米食，米食不必加鹽。台灣的情形我不了解，在美國也常在麵包中加鹽，以增加口味。一般人可能不知道，只是這一點細微的差別，影響可真大！我們在細胞學研究上發現有些癌細胞，如果在它的培養液中增加鉀，它會突然變成正常細胞。下面是一實例：老鼠的血癌細胞，本來不能造血，經將其培養液中的鉀，提高到十倍以上時，即出現造血現象，由此證明鉀鈉比例對癌細胞的形成有密切的關係。不過這些資料，一般還看不到，因為這些研究，我們還在起步階段。



含鉀豐富的食物Potassium-Packed Foods

		鉀 Potassium mg/lb	鈉 Sodium mg/lb	鉀鈉比例 Ratio K/Na
Apricot	杏	1198	4	300
Banana	香蕉	1141	3	380
Dates	棗	2939	5	588
Orange	甜橙	662	3	221
Peach	桃	797	4	199
Raspberries	覆盆子	876	4	219
Almonds	杏仁	3506	18	195
Brazil	蘇木	3243	5	649
Filbert	榛子	3193	9	355
Pecan	大胡桃	2735	Trace	>500
Corn Meal	玉米粉	1125	5	225
Rye.Whole Grain	黑麥穀粒	2118	5.1	423
Wheat Germ	麥胚芽	3751	14	268
Pumpkin	南瓜	1080	3	360
Squash, Summer	夏南瓜	889	4	222
Winter	冬南瓜	1189	3	396
Butternut	白胡桃南瓜	1546	3	515
Lima, Mature	成熟菜豆	6936	18	385
Soybeans	大豆	7607	23	331
Powder	大豆粉	4150	5	830



含鉀量少的食物Potassium-Poor Foods

		鉀 Potassium mg/lb	鈉 Sodium mg/lb	鉀鈉比例 Ratio K/Na
Biscuit	餅乾(英)	290	2994	<0.1
	小甜麵包(美)			
Bread,White	白麵包	386	2300	0.2
WholeWheat	全麥麵包	1238	2390	0.5
Roll,Danish	丹麥圓麵包	508	1660	0.3
Corn,Canned	罐頭玉米	440	1070	0.4
Olives,Green	青橄欖	132	5770	<0.1
Peas,Canned	罐頭豌豆	435	1070	0.4
Bacon	醃燻豬肉	590	3084	0.2
Pork,Ham	豬火腿	1542	1542	0.3
Sausages,Cold Cuts	冷切燻腸	1043	5897	0.2
Caviar	魚子醬	816	9979	<0.1
Lobster	龍蝦	816	953	0.9
Tuna,Canned	罐頭鮪魚	1365	1365	0.4
Cheeses	乾酪	372	3175	0.1
Cake,Plain	一般蛋糕	358	1361	0.3
Candy	糖果	9	299	<0.1
Crackers,Saltines	撒鹽餅乾	344	4990	0.1
Cookies,Assorted	什錦餅乾	304	1656	0.2
Pies,Apple	蘋果餅	363	1365	0.3



含鉀豐富的食物可以防癌

本段的敘述仍是希望人們能從了解飲食與癌症的關係，進而運用飲食來防止癌症的發生及抑制癌細胞的繁殖。

鉀和鈉的攝取量，也會影響癌症的發展。美國德州大學安德森醫院的Jansson博士將全世界廿國家的資料作分析，結果發現凡攝取多量鉀的地區，其患癌人數即降低，又發現凡年齡大者，身體中已有的鉀即易從細胞膜漏出，一般細胞內含鉀量，常是鈉的十倍細胞，在分裂（增殖）的情形下鉀對鈉的比例減少；癌細胞也是如此，細胞受傷時鉀漏出則癌細胞立刻開始繁殖；老年人患癌的機會增加，也是因為細胞中鉀的含量減少之故。

細胞學的研究上發現，有些癌細胞如果在它的培養液中增加了鉀，它會突然變成正常細胞。下面是一實例：老鼠的血癌細胞，本來



不能造血，但將其培養液中的鉀提高到十倍以上時，即出現有造血現象，由此證明鉀的比例對癌細胞的形成有密切的關係。所以飲食療法就是運用鉀鈉的增減來治療癌症，亦即少吃鹽還不夠，必須同時增加鉀的攝取。

含鉀豐富（鉀多鈉少）的食物：

大豆粉、棗、胡桃、香蕉、南瓜、甜橙、杏仁、大豆、黑麥穀粒、麥胚芽、玉米粉等多為天然蔬菜水果，其中以大豆粉為最高比值八三〇，以上皆具有抗癌的飲食群。

不利癌症病人的食品：

動物食品及人工製品，如糖果、餅乾、罐頭、麵包、燻肉、罐裝玉米、罐裝豌豆、火腿，一般蛋糕、撒鹽餅乾、青橄欖、冷切臘腸、蘋果餅、魚子醬、龍蝦等均為鉀少鈉多，比值在一以下，是不利癌症病人的食品，少吃為妙。



由以上的科學報導，我們可知飲食上以蔬菜素食為主，將是防癌、抗癌的最佳方法，偏肉食、酸性食物常是致癌的最大原因呢！亦即我們於日常飲食中，攝取了太多的

(1) 酸性食物：肉類、卵、魚、白砂糖、白米、酒、海產等，使我們的血液變成酸性。

(2) 吃了太多鈉多鉀少的食物，而成為癌細胞生長的最佳環境。

因此只要患者或有心防癌的人們能實施蔬食、粗食，使我們的血液變成鹼性，再配合醫學治療，相信治療機會將大大增加的。

其實，偏肉食、酸性食物不僅是致癌之因，更是一切疾病的起源呢！日本的片瀨博士就曾言：「萬病的發生是由於一元酸性的血液。」而由攝取動物油脂及膽固醇所引起的血管粥狀硬化，心臟病、高血壓、腦充血、中風、膽結石等等更是致命病症。

（摘自防癌養生長壽的秘訣）



六、吃素可以防癌

吃素可以防癌

素食者以穀類、豆類、蔬菜及水果為主，其罹患癌症的機會是否比一般人低，的確是一個有趣的問題。在台灣，我們雖然沒有詳細的統計資料，顯示尼姑、和尚或一般宗教素食者得癌症的比率較低，但從國內外一連串報告，素食確實可以降低患癌的危險性，比起喜吃魚肉者好發癌症，有極明顯的差異。

美國德州大學詹森博士，曾陸續作了一系列流行病學的調查統計與觀察，而提出一項癌症成因的假說，他認為癌症的發生，和細胞早

國家衛生研究院

長庚醫院腫瘤科

賴基銘 醫師



期電離子（鈉、鉀離子）的變化有關，他經由對地質、地理、人種、飲食生活方式、食物、年齡、緯度／高度等研究，舉證歷歷，進而提出這種理論——當細胞內的鉀離子（K）愈高，鈉離子（Na）愈低（即鉀比鈉之比值愈高），患癌的危險性就愈低，反之則增加。當研究素食者其體內及尿液中電離子含量變化，及食物含量的比對分析，皆符合這項說法。因此吃素可以防癌，除了有統計上的資料支持外，學理上也獲得印證。

根據詹森博士所作的食物中電離子含量的分析，顯示穀類、豆類、水果及蔬菜都是屬於有較高鉀／鈉比值的食物，反觀魚、肉等動物食品雖然有相當的鉀離子含量，但因鈉離子含量偏高，使得鉀／鈉比值大大降低。

吃太鹹（含過多的鈉離子）食物的民族，像日本、韓國及中國，罹患胃腸道癌皆有明顯增加，如：食道癌、胃癌、肝癌等，而日本的



胃癌患者常合併高血壓發生，都證明與飲食太鹹有關。依照以上觀念，低鈉（少吃魚肉、不加太多鹽巴）與高鉀（多吃穀類、豆類、蔬菜水果等）的飲食方式，對健康是有助益的，二者在防癌上的效果，有明顯的加成作用，因此我們鼓勵大家吃素。

國外素食者，其食物攝取以新鮮蔬菜、水果為主，含有較高的維他命A，C，纖維；腸道中的纖維可以促使鈉離子自腸黏膜細胞清除，降低細胞內鈉離子濃度；而維他命A，C均可降低細胞內鈉離子及提高鉀離子之作用，使鉀鈉比值改變，有益細胞，加強了素食的功效。台灣素食者之食物攝取比例，目前無統計資料可參考，不過據了解，以豆製品為主，至於新鮮蔬菜（未烹煮）及水果之攝取量，相信為數不多，因此我們除了鼓勵國人用素食外，也建議改變食物攝取的方式，增加富含纖維及維他命A，C之食物。



天然素食是最佳良藥

雷久南 博士

屈指算來，我吃長素已整整十八年了。表面上看來，吃素吃葷只是一項飲食上的選擇與習慣，社會上大多數人選擇吃葷，少數人才吃長素。吃素的人在社交應酬上常有若干不便，有時還造成很尷尬的場面。我在經過長期素食，加上十年從事癌症研究並深入探討佛法之後，深深體會到吃素吃葷牽聯到身體健康與刀兵災難和福報，進一步影響一個人靈性的發揮，所以吃的選擇不只限於口腹而已。吃素愈久，旅遊世界看得愈多，愈感到吃素的人是最幸福的，因為素食者不但能長壽健康，可避免橫死刀兵之難，並培養慈悲心的種子，進一步發揮菩提心，得到解脫。

素食促進身心健康，在醫學與營養學上已有很明確的證據，如果



有誰否認，那是因為他的科學常識已經落伍，跟不上時代了。就以我個人和家人朋友的體驗，吃素後，健康都有明顯的改善。我在印度喜瑪拉雅山麓生活六個多月，完全靠蔬菜、水果及穀類、豆類、芝麻等維生，偶而吃點酸奶（Yoghurt）。在這種情形之下，也沒有另外補充維他命，更沒有講究的健康食物，連油都很少用，我反而比在美國胖一些，而且健康狀況也比在美國更好。所以，吃素如能合乎自然，不故意去調太濃的味道，或加工做成像葷菜的素雞素鴨等，保證健康會有改善。素食所能預防的疾病有癌症、糖尿病、心臟病、高血壓、過敏、寄生蟲等等。

任何有靈性的生命都貪生怕死，如果我們吃葷的人能親自到殺牛羊雞鴨的場所走一遭，我想很多人一定會改吃素。惻隱之心人皆有之，每一生命在瀕臨死亡時的掙扎和痛苦都一樣。動物與人一樣，被殺時產生恨心，會死不瞑目，這些動物的冤魂聚集不散，有機會即報



復，這是為何吃葷容易病痛短命的另一原因。美國芝加哥城是一大屠宰中心，有特異能力的，能看到該城市的上空聚集很多冤魂，使整個城市陰氣沉沉，很不舒展，連帶的芝加哥犯罪率相當高，是一個很不安寧的城市。紐西蘭是以外銷肉品著名的國家，據西藏喇嘛觀察，因為殺業太重，冤魂太多，佛法不能在紐西蘭生根，雖然他們多次試著在那裡建立佛法中心，總不能維持，殺業太重會斷菩提根，易與佛法解脫之道絕緣。相反的，由吃葷改為吃素的人，會發覺心情的改善，由低沈改為喜氣洋洋，原因很簡單，動物的冤魂不再來討債。

我們從大自然中可以看到吃草的動物都是很溫馴和平的，而吃肉的動物就很兇暴。如果世界上的人不再殺生而改吃素，必然會有世界和平的一天。雖然我們不能期望每一個人都如此，但如果我們自己能改吃素，那麼我們就會與刀兵戰爭無緣，所出生的地方必定物產豐富，風調雨順，並且沒有戰亂。試想吃素有這麼多好處，何樂而不為



呢？

每一個人一生中都在追求幸福快樂和健康長壽，這是輕而易舉就可得到的。「吃素」是最寶貴的一把金鑰匙，能打開人生的寶庫，希望朋友們好好珍惜這金鑰匙，別把它扔掉了。

一九八八年二月寫於印度鹿野苑

（摘自身心靈整體健康）





防癌每天至少吃十五種蔬果

營養免疫學家陳昭妃建議，

多攝取不同種類植物性食物，避免久燉久煮。

研究營養免疫學表現傑出，獲今年全美十大傑出青年獎的旅美學
者陳昭妃博士昨天指出，新鮮的蔬菜水果富含可增強免疫力、抑制癌
症的「植物營養素」，一般人每天至少要吃十五種以上的蔬果，足夠
身體所需。

營養免疫學是近年來的新興科學，相關研究證實，人體80%的疾
病均與免疫系統有關，不均衡的營養會使免疫細胞功能減弱，導致疾
病入侵；反之，若有正確而均衡的營養，則能夠維護免疫系統正常運
作，免於疾病的入侵。

算得上是營養免疫學研究領域先驅學者之一的陳昭妃博士表示，



常見的植物性食物中，目前已知含有益於人體健康的「植物營養素」共一七六種，這些營養素可以降低結腸癌、前列腺癌、乳癌等多種癌症的發生機率，以及使血脂和血清膽固醇濃度維持在良好狀態下。

陳博士說，一般人在日常生活中難免接觸污染源，以及會面對各種壓力，致使細胞不斷遭受負面傷害，此時便需要各種不同的植物營養素來提升免疫能力，從各個層面、以各種不同機轉來截斷癌症的形成。他鼓勵民眾多攝取新鮮蔬果，減少肉類的食用，如果擔心蛋白質攝取不足，可以多吃些豆類食物，如黃豆就含有豐富的蛋白質，且容易為人體所消化吸收。

而雖然有不少民眾為了健康著想，平時儘可能多吃素，卻吃得「面有菜色」，陳昭妃認為，此與攝取的植物性食物種類不夠可能有關。他指出，除了一般常吃的葉菜類蔬菜外，五穀根莖、花果類等食物，也應廣泛攝取，諸如黃豆、絲瓜、番茄、花椰菜、嫩香菇等，都



是很好的植物營養素來源。而如果攝取的植物種類來源能夠愈廣，各類營養素的取得就愈均衡，大體來說，一個人每天至少要攝取十五種以上的蔬菜水果，才能達到預防疾病的效果。

陳昭妃表示，只要能夠避免農藥濫用，多數的蔬菜水果都可以生吃，如果要熟食，也要避免久燉、久煮，以免營養素流失太多。此外，有一部分苗類的蔬菜，因具自然保護作用含有微量的毒素，有些人人生吃會腹部不適，有這種情況者，只要先煮過後再食用，就可以去除毒性。

（摘自自由時報）





天然防癌飲食

專家建議，多吃紅、黃色蔬果，亦可防止心血管疾病。

飲食防癌已漸成新時代保健的趨勢，美國農業部人類營養學研究中心教授拉塞爾（Dr. Robert Russell）昨天指出，綜合數個流行病學及防癌的研究證實，攝取β—胡蘿蔔素及其他抗氧化營養素，可在體內抵抗自由基對細胞的侵害，足以作為防治癌症及心血管疾病的利器，因此他建議，國人多吃紅、黃色蔬果，以及深綠色的葉類蔬菜，當作防癌的飲食。

由中華民國營養學主辦、衛生署協辦的「β—胡蘿蔔素及其他抗氧化營養素在人體健康上的角色」研討會上，在美國專門從事β—胡蘿蔔素的拉塞爾昨應邀來台發表論文。他指出，近年來，已有多篇實



證研究說明營養與慢性疾病的關係，尤其是抗氧化營養素（如維生素C、維生素E、 β -胡蘿蔔素及礦物質硒）對抗自由基的臨床報告，都顯示出可從天然食物中，尋找癌症及其他慢性病的防治之道。

拉塞爾說明，人體體內經過新陳代謝，會產生破壞細胞活性的自由基，尤其是空氣汙染、二手菸、酒精、放射線、人體炎症反應等，都會加速自由基的生成。醫界認為，包括腫瘤、動脈粥狀硬化、白內障等疾病與自由基有關。所幸，醫界最近發現， β -胡蘿蔔素是最有效的抗氧化營養素，它能有效結合自由基，抑制自由基的破壞作用。

以心血管疾病防治為例，拉塞爾指出，在一項以九萬名護士為對象的研究中發現，每天飲食中添加十五到二十毫克的 β -胡蘿蔔素，罹患中風或心臟病的機率低於控制組二到四成。此外，在同一項調查中，多吃 β -胡蘿蔔素也能有效減少罹患乳癌的危險。他並強調，至今超過廿五個流行病學調查或介入性研究都顯示，攝取 β -胡



蘿蔔素可減少罹患肺癌、胃癌、食道癌等。所以，美國教育部鼓勵學生，每天至少應吃五種蔬果做為健康飲食。

身兼營養學會理事長的台北醫學院營養系主任謝明哲指出， β —胡蘿蔔素可說是自由基的「終結者」，該院最近也研究證實，這種營養素可降低血脂堆積，所以也是血管的「清道夫」。他表示，其實每人攝取均衡的飲食， β —胡蘿蔔素的攝食量應已足夠，不過，如果額外補充，它並不像脂溶性維生素會在人體蓄積產生毒性，只會在皮膚出現黃色。

謝明哲說，今有豐富 β —胡蘿蔔素的食物包括黃、紅色蔬果，如芒果、紅蘿蔔、紅番薯、柳橙、蘋果、菠菜、包心菜、西洋菜等。

（摘自民生報）



八種微量營養素幫你抗癌

美研究專家籲日常多攝取葉酸、維生素 B12、B6、C、E 及鐵、
硒、鋅

〔記者楊美珍／台北報導〕醫師研究白鳳豆可抗癌的消息，馬上造成市面上白鳳豆奇貨可居，事實上，許多食物中的營養素本身即具有抗癌的效果。美國專家指出，包括葉酸、各種維生素及礦物質等八種微量營養素，為人類防癌不可或缺，如果攝取不足會造成人類基因遺傳物質（DNA）的傷害，增加致癌的危險性。

最近幾年的流行病學調查顯示，國人十大死因中的惡性腫瘤、腦血管疾病、心臟病和糖尿病均和飲食不當有密切關係，因此如何由控制飲食防止慢性病的發生，成為國民健康重要課題，尤其是令人聞之



色變的癌症，民眾也特別關心如何防癌的課題。

美國國家科學研究院院士安姆士教授（Prof. Bruce N. Ames）應國科會之邀來台演講「癌症發生的原因與預防」。他指出，約有四十種微量營養素是健康飲食所必須，特別是膳食中缺乏葉酸、維生素B12、B6、C、E及礦物質鐵、硒或鋅，會造成人類基因遺傳物質（DNA）的傷害，或是引起單股或雙股DNA的斷裂，或引起DNA氧化性損壞，其嚴重程度相似於遭受輻射線的傷害，增加致癌的危險性。

安姆士也指出，尤其是缺乏葉酸會引起尿嘧啶錯誤地嵌入人類的DNA中，導致染色體斷裂，這種機制可能是致癌危險性或人類智障疾病增加的原因。調查發現，大約一成的美國民眾有缺乏葉酸的現象，尤其是貧困老人及青少年族群，更有高達五成的人缺乏葉酸。

研究也指出，攝取最少蔬果的四分之一美國民眾，比攝取最多蔬果的另外四分之一人口有高一倍的致癌率。安姆士提醒國人，日常生



活中應多攝取葉酸、維生素B12、B6、C、E及礦物質鐵、硒或鋅等八種微量營養素，以降低罹癌的危險性。

（摘自自由時報）





新的抗癌食物——綠花椰菜苗

甘魯生

人類文明演進的現象之一，就是發明了許多新的物品和物質來改善我們的生活，增長我們的壽命。時下世界上約有六萬多種人造的化學物質，這數目仍以每年一千種左右的速度增加，而約有80%的癌症是因長期接觸某種化學物質引起，那麼人類的文明不是反而戕害了人類的生存？大體而言答案不是否定的，但先決條件是劑量的累積。小白鼠大約要持續三年暴露在高劑量的致癌物質下，才發展出腫瘤，這是因為生物本身有一套解毒的防禦系統來保持健康。

人類自然也有捍衛健康的解毒功能，不過這套系統相當複雜，包括了好幾個酵素。本文要提的是一個由肝細胞分泌出的麩胱甘太轉移酵素，它能催化帶有烷基苯基，或雜環自由基的致癌物質，與麩胱甘太上之氫硫基作用而將毒性中和。所以麩胱甘太轉移酵素在我們身體



內扮演了清道夫的工作，因此如能刺激麩胱甘太轉移酵素之產生就能增加抗癌能力。

美國約翰霍布金斯大學醫院泰勒理 (Paul Talalay) 教授在六年前發現綠花椰菜中，含有一種叫硫酸鹽羅芬的物質 (菜花中也有)，這種物質 (化學分子式： $\text{CH}_3\text{S}(\text{O})\text{CH}_2\text{CH}_2\text{CH}_2\text{CH}_2\text{N}=\text{C}=\text{S}$) 能使小白鼠抗肝癌，其主要作用方式是誘導小白鼠體內麩胱甘太轉移酵素的產生，所以綠花椰菜能抗癌之說就傳開了。但泰勒理教授並不以此為滿足，他的實驗室繼續研究了硫酸鹽羅芬的三十五種衍生物，目的是尋找比硫酸鹽羅芬更有效的物質，不過結果僅發現其中一種衍生物和硫酸鹽羅芬的效果相似，其他的都不如。從此確定了硫酸鹽羅芬就是藥效最高的物質，可貴的是它是存在於綠花椰菜中的天然物質。

好消息不只於此，泰勒理教授在去年發現綠花椰菜的幼苗中含有更多的葡萄糖鹽基羅芬里和異硫氰酸鹽，它們是合成硫酸鹽羅芬的



前置物，尤其是三天大的苗，含量可比綠花椰菜本身高出一百倍。而另一方面菜苗中含有較少的葡萄糖鹽基吡咯，是硫酸鹽羅芬的代謝物，也是一種致癌物質，泰勒理教授也證明綠花椰菜苗比成菜更有效地抑制小白鼠身體內之癌。

發展生物醫藥科技是政府既定的高科技政策，也能給國人帶來財富，但一種藥要上市，除了經過各種藥效及毒性檢定之外，還要經過動物試驗人體試驗等，往往要拖個十年之久，所需經費則以億計，但天然的食物就完全不同了，除農藥外它不必任何試驗就可直接上市。綠花椰菜在台灣是一相當普通的蔬菜，採收其菜苗又比採成菜的成本為低，所以現在當務之急是將綠花椰菜苗推廣成一種大眾喜愛的食品，作者願以這篇文章來拋磚引玉，希望有農業專家及企業家能重視這些資訊，計畫往這方面發展。

（作者甘魯生是中研院化學所研究員）



七、從狂牛症談起——飲食與生活的自覺

從狂牛症談起——利生與自利

中國人有句俗諺說：「人定勝天」，西方人更以征服大自然為樂。當然，人類在經過百餘年的工業文明之後，現在已開始發現，漫無標準毫無節制地破壞大自然與生態平衡，最後遭殃的畢竟還是人類本身。

這一陣子在英國的狂牛病例子，就是最好的說明。

去年九月，一位英國神經病理學家在一位年僅十餘歲的少年腦部發現一個大的花朵形團狀組織，這是他以前從來沒有發現過的現象。後他又在一名CJD（惡急性海綿狀腦病變，即狂牛病）的少年患者發現相同的花案圖形，而CJD這種使人越來越衰弱的怪病，原本很少發



生在年輕人身上，事實上，他們兩人都曾吃過牛肉。

這一些或許可以說明人類自作孽不可活的例子。

到底狂牛病的起源是什麼？雖然其病源尚未確定，但英國政府的科學家認為最可能的來源，是那些作為飼料的死羊屍體，牠們全都死於羊搔癢症，這是和狂牛病類似的腦部疾病。

牛隻原本是草食動物，而把動物性蛋白質來餵養草食動物，實際上就好像讓他們吃自己的同類一樣。其危險性早在一九七九年就有科學家大聲疾呼，但英國政府直到日前才禁止以動物的肉和骨頭作為農場的飼料。

人類至今雖然已開始反省對自然的種種劣跡，但仍有些部分的行為人類仍然活在「人定勝天」的迷思裡。

佛在《未曾有正法經》卷一曾說到：「利益一切眾生而獲自利，不以自他而生分別」。又云：「譬如大地能生樹木諸藥草等，敷榮結



實悉能成就，乃至萬物皆因地而有」。

人與其他萬物皆為大地所生養，之間彼此取得平衡，乃是相互保護的最好方式，是故利益眾生即是利益自己，反之違害眾生也就是違害自己。

人類各種殘害萬物的行動必須要立刻停止，破壞大自然生態平衡的迷思也要摒棄，雖然佛說「成、住、壞、空」，但是以人為的手段去干擾無常的進程，最後人類將毫無反應的時間。在無常還未自然的程序下來臨以前，人們就會喪命在可怕的风暴中，狂牛病是一例，也是值得人類深思的最佳借鏡。

（摘自菩提長青）



狂牛症助長德國茹素風——飲食與生活的自覺

一般人對於德國人飲食習慣的印象，不外是大口吃肉、大口喝酒，而豬腳和各式臘腸更是德國人餐桌上的名菜。事實上，愈來愈多德國人傾向於素食——自從英國牛肉發生狂牛症問題之後，雖然德國市場的牛肉多半是自產自銷，消費者仍不放心，肉類的銷售量已大幅下降。

德國農牧產業工會估計，最近兩週以來，德國牛肉在市場的銷售量至少滑落了百分之五十到百分之六十五。許多餐廳在菜單上特別註明：「本餐廳供應的牛肉是本地牧場產銷。」可是，顧客們在有其他選擇的情況下，還是儘量避免吃牛肉。

去年夏天因為新聞報導指出，部分市面上銷售的豬肉被發現含過量的荷爾蒙生長激素，消費者大為恐慌，豬肉銷售量大受影響。雖然最近才爆發出人類可能受狂牛症感染引發大腦病變導致死亡的問題，



但是不少敏感的消費者在此之前早已盡量少吃牛肉。

肉類消費量曾經被當作經濟富裕的指標。不過，在九〇年代，經濟富裕的德國，餐桌上的大魚大肉已不再是富裕的表徵；大塊吃肉甚至和吸菸一樣，既不符健康原則又不合社會趨勢。一九八八年，德國人平均每人每年的肉類消費是七十公斤，到了去年已降為六十二公斤。肉類消費減少，主要是因為許多人傾向吃素，民意調查機構的統計顯示，德國目前素食的人口大約有一百萬人。

德國年輕人吃素的比例也相當高。北巴伐利亞地區的一項調查顯示，十四歲到二十八歲的年輕人，每二十人就有一人是素食者。成年人吃素的原因，除了宗教的理由，多半是基於健康的考慮。年輕人傾向於茹素則可能也是教育的影響。

德國的綠色運動組織鼓吹的「愛護生物」思想，讓年輕人對於動物「聞其聲不忍食其肉」。最近電視上播出英國屠殺及焚燒病牛的鏡



頭，顯示有關當局杜絕疫病的措施。然而，這不但無法解除人們對於疫病的恐懼，反而使得原本就不嗜肉的人們更加拒絕肉食。

從市場供需的原則來看，英國生肉及牛肉製品不能出口，應該對於德國畜牧業開拓海外市場有利。事實上，未來德國牛肉及牛肉製品的海外市場是否會因此成長，尚屬未知，但目前德國國內的牛肉消費已受到不利的波及。

自從醫學界指出，多吃素少吃肉可以降低罹患腸癌及心臟疾病的危險後，「如何吃得更健康」在全世界都蔚為風氣。畜牧業與養豬業造成環境的汙染，也是環保人士鼓吹降低肉品消費的理由。

愛好茹素的人特別指出，知名的科學家愛因斯坦、劇作家蕭伯納和行醫救人的史懷哲醫生等名人都是素食者，由這些素食者的典範來看，素食不只是個人飲食習慣的自覺，甚至被視為生活態度的自覺。



一種健康又環保的飲食方式——素食浪潮又起

英國爆發狂牛症，令全世界談牛色變。根據外電報導，在狂牛症的恐慌下，倫敦麥當勞已經停止供應招牌的牛肉漢堡，改推出「蔬菜豪華堡」因應這一波牛肉危機。台灣目前雖然不在狂牛的暴風圈內，但是因此造成的肉食危機感，重新喚起人們對素食的重視。

事實上，早在狂牛症成為新聞話題之前，素食已經是世界飲食潮流中值得注意的新風潮，不但國內素食人口增加快速，近幾年國外也開始有具規模的素食組織出現。有趣的是，現代人學習吃素與過去基於宗教理由茹素，有著截然不同的背景因素，為此還有一個「新素食主義」的名詞出現，認為素食是兼有環保和健康雙重好處的飲食方式。

從小我的健康角度來看，現代攝食肉類和油脂普遍過多，吃素正



好可以平衡這種偏重肉食的習慣。加上醫學研究報告顯示，無肉食譜的確有助降低人類罹患癌症及心血管疾病的機會，素食因此在現代人心中和健康打上了等號。

從宏觀的角度看吃素，是因為肉食並不是一種符合經濟效益的飲食方式。西方的科學家做過研究，發現一畝田種植牧草養牛，只能生產一磅的蛋白質，但是如果直接種黃豆供人食用，卻可以產生十七磅的蛋白質，更何況動物飼養過程中，還會造成水源和土地的污染。

除此之外，現代大規模經濟養殖制度也隱藏有許多問題，為了追求最大的養殖效率，牲口擠在非常有限的空間裡，過著極不人道的生活。過於擁擠的飼養環境本來就容易傳染疾病，飼主只好在飼料中摻入抗生素、荷爾蒙，一方面避免牲口染患疾病，一方面讓牠們快高長大，好賣價錢。打了過量針劑、吃了過多抗生素的豬、牛、雞以及魚塘裡的魚，就像溫室中的花朵，已經失去抗病力，一旦疾病發生，往



往就是一場瘟疫災難。

吃肉有問題，那麼改吃海鮮吧！不幸的是，根據世界漁業資料顯示，全球海域的漁獲量近十年來有顯著減少的跡象，其中一九九二年全球海洋的漁獲量比起一九八九年時的最高量，就減少了將近5%。另外根據聯合國糧食及農業組織長期追蹤觀察的結果，目前海洋中的魚類約有60%都被歸為已充分捕撈、過度捕撈或捕撈殆盡的魚種。

造成全球魚種數目快速銳減的原因很多，環境污染只是其中之一。日新月異的漁撈技術、鬆懈的管理以及人類過度的捕食，都是讓現代人「食無魚」的原因。在走過數十年狂吃豪飲的揮霍年代之後，二十世紀末的地球，牛隻發狂、海洋逐漸被人掏空，或許人類真的應該認真坐下來重新思考我們的飲食方式了。

（摘自民生報）



給生活計畫新起點

莊佩玲

預防疾病從何做起？由生活、飲食控制著手是積極的做法。最近由美國引進的「新起點」健康生活計畫，就是提倡預防保健的觀念。

在飲食方面，「新起點」生活計畫希望達成「無油、無糖、無蛋、無奶」的目標。油脂和糖分容易增加熱量，對身體健康有妨礙，少吃為妙。「無蛋」提倡不吃雞蛋、鴨蛋及相關製品，減少動物性蛋白質的攝取。最好多吃蔬菜、水果，由此獲得植物性蛋白質較佳。「無奶」是不喝羊奶、牛奶及相關製品，因為牛、羊的健康狀況不明，飲用奶品不見得對身體有益。

這四大原則對一般人來說，實施不易，不過，可以朝向多食用自然蔬果、五穀雜糧，少吃肉類的方向努力。五穀雜糧包括杏仁、腰果、核桃等堅果類，富含蛋白質、鈣質。另外燕麥、小麥等麥類製



品，含有豐富纖維質，對健康、防癌頗有功效。

生活中要注意的三大原則是運動、水分、陽光。運動必須每天做二十分鐘以上；一天攝取兩千CC以上水分；每天最好到戶外活動五分鐘左右，藉由陽光攝取維他命D，不過不宜過量。





改正吃肉的惡習——從「口蹄疫」談起

最近的「口蹄疫」事件已震驚台灣全島，從南到北，數十萬的豬隻活活被宰殺，經由電視報紙的傳播報導，社會大眾早已談「豬」色變，不敢再吃豬肉了！

其實這幾年來，在歷經「病死豬」、「狂牛病」、「口蹄疫」這麼多社會的重大事件之後，每一個吃肉的人都應當覺悟到：其實早在這些事件發生之前，多少年來，我們所吃的肉中，生病的、長癌的、有寄生蟲的，有傳染病的，含過量荷爾蒙抗生素的，未經檢驗私宰私賣的，真不知有多少多少？因為人心貪婪，不信因果，只要便宜有利潤，商人只求眼前暴利，才不管別人是否因此生病致癌。因而吃肉的人等於服毒一般，每天吃肉猶如慢性自殺，難怪現代人生病的人多，健康的人少，疾病猖獗，癌症肆虐到令人驚心動魄的地步！



如果今天的這些事件，能夠讓每一個吃肉的人覺醒，了解到吃肉不是件好事，從此不敢再吃肉了，那麼這些被殺死、被電死的豬牛也算死的功德無量。如果經過這麼大的事件後，人們還是執迷不悟，毫無忌憚，照常大魚大肉地吃，更嚴重的惡疾、傳染病，更不幸的事件將會發生在自己的身上，到時候業障現前，再來後悔，再來補救，恐怕都已經來不及了！

吃肉的人，趁著這些事件，能夠馬上改正吃肉惡習的人最好，不能馬上改過來的，也要警惕自己逐漸減少吃肉的次數與份量，進而督促自己一步步完全斷除吃肉的惡習。果真如此，這些事件反而是台灣莫大的一種福報！



八、素食是最佳良藥

「素食」的真義

事實上「素食」Vegetarian 這個字，並非來自於「蔬菜」Vegetable 而是來自一個拉丁字 Vegetare，這個字的意思是說「給予生氣」「使人有朝氣」。而羅馬字裡所用的 homo vegetus 指的是活潑而健康的人。所以，科學的「素食」真如其義，能給人朝氣而成為活潑健康的人。





人類屬於果食者

雷久南博士

從解剖學的角度看人，人是屬於水果食者。這可從人較弱的顎、短而似犬的齒、無爪的手看出來。尤其最主要的是他的腸子長於背骨的十二倍。相反的肉食動物的腸子只長於背骨的三倍。關於人體的影響是加速成熟及衰老的現象，舉例來說，愛斯基摩人及遊牧民族以肉和脂肪為主食，不但早熟，也早死，前者的平均壽命只有二十七歲半。以蔬菜和水果為主食的民族不但長壽而且健康，在喜馬拉雅山谷中間有個小國家Hunza，在缺乏燃料的情形下，人民以生的蔬菜和水果為主食。肉是罕有的奢侈品，一年中最多一兩次在喜慶場合才有。結果呢？那兒的老人不但看起來只有他們實際年齡的一半（九十歲的老婆婆看來只有四十多歲），而且一直到一百多歲還沒有老態，如果不是親自從影片上看到，誰會相信一百四十五歲的老先生還可跳起來打排球？（摘自素食生食與健康）



人類應以素食為主

可權

人是肉食的動物嗎？人們適合多吃肉類嗎？這篇文章介紹的就是這個問題。

美國哥倫比亞大學的韓丁頓（G.S. Huntington）博士，曾就人類的腸道做了一項解剖分析，證明人類是應該多攝取蔬菜，而不適於多食肉類。

韓丁頓博士的報告中指出，老虎是肉食動物，牠的小腸短，大腸直而且平滑。素食動物，胃複雜且大，並且分成好幾個胃，如牛羊便是。小腸長，大腸也長。吃素食也吃肉的腸子比肉食長，比素食短，這類動物以猴子為代表。這種天生原始的分別是因為：肉食動物所吃的需要快消化，肉類纖維少，是濃縮性蛋白質，不必要慢慢吸收，所以腸子短；而素食的則需要慢慢的吸收，所以腸子長。



人類的大腸約有五尺長，並且來回排列，腸壁並不是平滑，而是皺疊在一起，這是人類不適合吃肉食的原因所在。肉類的纖維少，營養濃縮，所消化剩餘的殘渣，在人類較長的腸子中過久，就會產生毒素，增加肝臟的負擔（肝有解毒作用）。而肉類中有許多的尿酸、尿素，增加腎臟的負擔。肉類在酸中經過不必要的過度吸收，又缺乏纖維，容易造成便秘。

我們知道，便秘可以導致直腸癌，腎的負擔會破壞腎的功能。肝的負擔會造成肝硬化，乃至於肝癌。並且，更進一步的研究報告中，高脂類的攝取，在豬的八個月試驗中，就發生肝、脾的腫大與上皮細胞的增加。

從牙齒的比較上，也可以顯示人類是非肉食動物。老虎的犬齒極為發達，牛的白齒發達，而人類也是白齒較為發達，這就證明了人與牛都是素食動物，需要靠白齒來磨碎纖維較多的素食。而老虎就要靠



尖銳的牙齒來撕裂食物。

人類是要吃素食才能正常發揮身體器官的每一項功能。

肉類的膽固醇與飽和脂肪會造成心臟血管病症，今日我們社會死亡的第一位，就是心臟血管疾病。人們在攝取肉食時應該要計算膽固醇的量，必須只佔全部熱量的百分之十。蛋的膽固醇極高，所以一星期中不要吃三個以上的蛋才能保持健康。

研究報告中指出，肉類在燒烤時，會產生一種化學物質（Methylch olanthrene），是嚴重的致癌物。試驗中將此化學物質塗抹到老鼠身上，會導致癌症的病變，特別是給老鼠吃，竟然會導致骨癌、血癌、胃癌等。

肉類導致癌症已經從各種報告中證實。目前國內第二大死因是癌症，而在美國有更可怕的數字，是關於孩子的死因，癌已經成為殘殺小生命的主要兇手之一。



現在，有部份報告是關於癌的轉移，雖然尚不被醫學界接受，但是，離不開肉類的人們仍應該知道，並且預備它們可能在近期就成為一項肯定的事實。實驗中的母老鼠有乳癌，結果吃母乳的小老鼠也得了癌症。並且，現在已經被試驗抗癌中廣泛應用的是，將人類的癌細胞接種在動物身上，動物也得到同樣的癌。

這一點，就是要討論到我們日常所吃的肉類。雖然，目前屠宰場都有檢驗，但是每日被宰掉出售的牛、豬有很多，檢驗工作並不能確實一一進行，這並非是檢驗人員的關係，而是工作量太大。這個問題在先進的歐美，仍無法有效控制。人們目前所能做到的，多半只是頭有問題砍頭，腿有問題砍腿，只把病處丟掉，身體仍然出售。（在台灣衛生機構，對牛、豬、雞、鴨的出售，幾乎全不檢驗。）

如果說豬、牛患有癌，或有癌的病變，是否會影響到吃它的人呢？研究中提到的是，很可能會轉移到人類身上。



人類並不是先天能吃肉的，在身體器官的構造上已經有無法適應與負擔的困難。而肉類本身又有一大堆的問題，在威脅著拿許多錢購買它們的人。

有很多人以為目前的牛、豬都是吃飼料的，而且生存時間遠較過去吃剩菜與草料的短，根本沒有時間得癌症。但是，從小孩得到癌的病例中，我們可以知道，癌並沒有年齡、性別的限制。

說到吃飼料的問題上，又有一項在威脅人們的健康。有一段時間飼料中添加抗生素，這使得吃它們的人也攝取許多抗生素，萬一生病了，醫師所開的抗生素，特效藥往往一點效果也沒有。於是，大病就有無藥可醫的困擾，生命就被平時愛吃的肉類耽誤而結束了。

素食對人類有極大的好處，但是，現在的人，把心思全花在肉食的享受上。上面所提到的害處只是最淺顯的一些報告而已。



素食是最佳良藥

雷久南 博士

素食是良藥，這可從個人身體來講，並推及到地球的健康。（我們不能否認我們的生存全依靠著地球的健康。）

素食與個人的健康

先從個人健康談起，不論東西方都有「藥補不如食補」的觀念，飲食能影響健康，不是什麼新的想法。為什麼素食能維持身體健康？中國農村流傳著「青菜豆腐吃了保平安」。事實上，幾千年來中國農民飲食是粗茶淡飯，除了喜慶佳節，實際上多是吃素的。除了在飢荒或傳染病的情況下，一般人也活得很健康。

農業社會進入工業社會後，不但生活環境改變，連帶的，飲食



也有很大的改變。以前過節才有大魚大肉，現在天天有得吃；以前白糖是奢侈品，現在隨時可以購買；糙米粗麵也由白米白麵來代替。短短二、三十年，飲食的改變，已影響到一般健康情況。心臟病、糖尿病、癌症、肥胖症和未老先衰已是司空見慣。表面上好像平均年齡提高，但事實上是嬰孩死亡率降低。至少在美國四十歲以後的平均壽命（Life expectancy）五十年來沒有增加。醫學科學發達，但是不是延長壽命，這是可疑的。

現在事實證明，適當的素食不但能防病，而且可以治病。這類的書籍和雜誌，真是舉不勝舉。隨便在美國那家書店，這方面的書都是琳瑯滿目。在細節上，營養學家的說法雖有出入，有些強調小麥芽，儘管細節不同，大體上都提供了素食能治病的鐵證。

現在舉一中庸的作者著書為例。亨利畢勒博士（Henry Bieler, M. D.）在他所著《食物纔是您的良藥》（Food Is Your Best Medicine



）中說，西藥在任何情形下都有副作用，往往會引起其他毛病。相反的，食物則沒有這個缺點。他行醫五十年，都是以食物來治療各種疾病。病人包括好萊塢明星，葛蘿莉亞·史旺生（Gloria Swanson）從一九二七年起就是他的忠實學生，後來不但活得很長，而且一直保持青春。書中強調蔬菜與健康的密切關係，有一章是講〈蔬菜是自我醫療的良藥〉（Vegetables As Do-it-yourself Therapy），他舉出很多如何用蔬菜來醫病的例子，他曾用苜蓿（那時是深秋，買不到新鮮菜）、鮮奶和全麩麵包治好一位農夫的多年皮膚潰爛毛病，那位農夫從此再也不敢食用豬肉、白糖、白麵。另外治療糖尿病的方法是先讓病人休息二、三天，這段時間只吃芹菜、荷蘭芹（Parsley）、四季豆和義大利瓜煮的湯，然後回到適當的飲食，但也以素食為主。等到尿糖又出現時，再喝二、三天的菜湯（不加鹽），一直尋求到適合個人的飲食，尿糖控制住為止。他的說法是，胰臟主要成分是鉀，胰



臟功能不健全時，才會有糖尿病。如補充胰臟的鉀，則會恢復它的功能。鉀在蔬菜裡含量最豐富，尤其是鉀對鈉的比例，蔬菜是魚肉的百倍。書中還提到用素食消瘤的例子，一位女明星有柚子般大的子宮瘤，也靠二年素食消掉了。

畢勒醫生本人吃長素，一九六五年出書時，他已近八十歲，直到最近他才過世。他對飲食的建議是少吃加工的食品和肉類，多吃蔬菜和全麩穀類（whole grains）。

以素食為良藥的實行法可分兩大支派，一派主張一切生食，尤其是以芽菜為主，當然治病成功的例子很多，但可能不適用於中國人的胃口。另一吃法是以糙米、小米、蕎麥和煮熟的蔬菜為主，叫大型生物相飲食法（Macrobiotic）。原則是根據居住的氣候環境來決定詳細吃法，強調食用季節性和地方性的食物，所採用的食物包括種子類（芝麻等）、海菜、蔬菜和根菜（蘿蔔等）、乾果、新鮮水果、五穀



和豆類，油少吃，菜是煮或蒸，鹽也少吃，調味用味噌。大型生物相飲食法在美國很風行，各地都有中心，近來癌症患者使用此項飲食法恢復健康的例子很多。

如果進一步說明素食為什麼能治病防病，則需談到鉀和鈉。前面提到植物含鉀最高，如以鉀對鈉的比例為標準，南瓜是360（即鉀是鈉的360倍），黃豆³³¹，香蕉³⁸⁰，橘子²²¹，相反的，雞鴨魚肉最多不超過3到5，火腿是0.3，即鈉高於鉀，龍蝦0.9，以上是取自美國農業部的資料。總而言之，一般蔬菜和水果都在200以上，而經過加工的食品，如糕餅、罐頭等，都在一以下。此項鉀和鈉的問題，一般科學討論還不多，是我們這一行的新領域。

為什麼鉀跟我們的健康有密切關係？原來細胞如要維持正常功能，必須攝取鉀，排斥鈉。細胞內鉀是鈉的十倍左右，如果細胞受損害失去鉀的話，就會立刻開始繁殖分裂；在生長中的細胞和癌細胞，



其所含鉀和鈉的對比，少於正常細胞。鉀和鈉能控制細胞的生長。癌細胞能無限制的生長，可能和鉀有直接關係，這方面的研究還在初步階段。目前統計學已有報導，各國癌症發病率和鉀的攝取量成反比，說明鉀對癌症可能有預防作用。蔬菜能治癌症，也可能和鉀的攝取量增高有關係。一般說來，高血壓和鈉的過多有關，而鉀能降血壓，素食的人如不過分吃鹽，是不會有高血壓的現象。據美國政府調查，正常人應該攝取鉀多於鈉，鉀和鈉的比例是2:1，但事實上現在攝取比例是0.7，難怪美國癌症、心臟病是致死的首位（台灣也差不多），在世界上居於領先地位。（據報導，預估今年美國將有四十五萬人死於癌症，亦即每天有1231人。）

（摘自身心靈整體健康）



九、疾病癌症與三世因果有關

疾病與三世因果有關

雷久南 博士

接下來我們進一步要談的是，健康跟三世因果的關係。佛法是世界上最深奧的一門學問，佛法也可以說是人生化學，因為佛法講因緣緣起，一切事情都是許多不同的條件所結合造成的結果，也就是因果報應。如果你學過化學就知道，不同的化學成分是由不同的元素組成的，經過不同的變化後，會改變造成不同的結果，所以佛法可以說是人生化學。疾病是什麼因緣造成的呢？一般說來，你在前世或多世以前傷害別人的話，好殺生，你所得到的結果，其中之一可能就是身體不好。佛法講五戒或十善，基本道理就是不傷害人。尤其五戒中的不殺生，就是不傷害動物，不偷盜也是不傷害人家，不妄語、不邪淫、



不飲酒，這樣就不會傷害到自己，可以說是真正健康基本的來源。

假如你的病是由於前世沒有守好戒的話，最好的對治方法就是守八關齋戒。八關齋戒除了前面的五戒之外，還有三項，即過午不食、不睡高床和不塗胭脂、不抹香水。八關齋戒要守二十四小時，這個戒的好處是，可以中和因為不守戒所造成的惡業。在你守八關齋戒的時候，所做的功德都會加倍，不止加倍，而且加很多倍。所以你要積福、積功德，守八關齋戒是很好的方式。

另外就是放生，因為我們的病是切斷別人的生命所造成的，你現在儘量使動物生命延長，就是造了自己長壽的因。想要身體健康，靈性上使用的方法，還有一個是懺悔。懺悔的方法很多，如拜觀音懺、八十八佛懺等，懺悔就是消業，這也有實際治療病痛的例子。去年我在印度時，經常遇到一些西方人在病得很嚴重的時候，跑到東方來尋找另外一種治病方式。他們有的得癌症，最末期的癌症，遇到高僧法



師，法師就指定拜觀音懺，要放生，而且放生數量至少跟他的年齡一樣，比如你是五十歲，就要放五十條命，還要念佛，或持咒。我知道的例子是，加拿大的一位女士，本來是沒有希望了，病到最後期了，她就放一千多條命，放得很高興，然後拜觀音懺，病也突然間好了，她回去後連自己都不敢相信她的病是怎麼好的。不只她一個例子，還有很多其他的例子，是用所謂靈性上的方法治好的。本來醫生醫不好的，因為積功德消災，病就好了。

一個人壽命結束有三個因素：一是你的福報享盡了，二是你的惡業成熟了，三是你的生命力結束了。你知道自己快要死的話，可以找解救的辦法：如果是福報享盡的話，你就趕快多積福，多做些幫助人家的事情，也就是行善；不管那一方面，真正為人家去做、去想的都是善業，都有福報。如果惡業成熟的話，你就懺悔，懺悔就是拜觀音懺、大悲懺、八十八佛懺這些方式；還有發菩提心，也是一種消業



的最好方法。菩提心就是不使他人受你自己受到的這種苦，還有生老病死的苦，所有眾生都有這種苦，你為了希望解除這種苦，唯一的辦法就是自己能成佛，自己成了佛才能解除眾生這種苦。這樣的話，很多惡業一下子都消掉了。如果生命力減低的話，普通有一種靜坐的方法，這個情形我還不太清楚，我沒有另外去研究。

我們談到健康，還不能不談到死，因為我們每個人都要面對死，所以必須從靈性上去探求，怎麼樣才會有一個健康的死。怕死，對我們的心理是一個很大的負擔，如果你無時無刻不在怕死的話，就不能好好的活；相反的，如果你能將怕死的心理除去，就能真正好好的活。怕死的原因在於，我們認為死亡是一切都沒有了，我們會捨棄離開親愛的人與財產；此外，對於死亡的無知，使我們感到恐懼。但是根據佛教的講法：人不知死了多少次，所以生生死死不是沒有，如果你能真正去觀察的話，就像換一個家、換一個房子、換一個肉體。我們認為



現在所有的、所看到的是我的，所以才有恐懼感，因為一旦失去了就沒有我了；事實上這個身體只是暫時借住的房子而已，這樣慢慢的去想，就會對死有另外一種看法。

另外，你如果知道未來可能會有一個很好的來生的話，那麼你對死的恐懼就會慢慢減少。如果你在臨死時，充滿了愛心、慈悲心、善良心，你一定會有一個很好的來生，而且那時候，最好能夠想到佛菩薩，你就能得到佛菩薩的迎接，自然而然有個好死。相反的，要是你死的時候，有一顆貪戀的心，什麼事都放不下，心中很不安寧，就不得好死。所以，平常最重要的是訓練沒有貪戀的心，並且時時修善，這樣就可以準備輕輕鬆鬆的走。



九十年代再談癌症的治療方法

雷久南 博士

寫〈閒談癌症的治療方法〉五年後，我對癌症的基本看法大致沒有改變，只是有更多經驗和補充的資料，尤其是發病和情緒與靈性之間有密切的關係。

一九八九年十一月我在法國格雷諾堡（Grenoble）偶然得知一所癌症心理治療中心，引用德國漢姆（R. G. Hamer）醫生的研究發現，以「談心」方式疏導病人的情緒而改善病情。漢姆醫生發現精神上的矛盾和刺激經常是觸發癌症的主因，這來自他個人的經驗。一九七九年他的兒子被殺後，夫妻倆同時得癌，他一直在研究癌症，此時才深體會到癌症有精神因素，而且發病期很短。他自己經過心理上的調節後，病即復原。接著他以同樣的方法幫助病人，發現幾乎所有的病



人在發病前，精神都受到刺激、驚嚇或矛盾，並且有說不出之苦，或說出沒有人聽。不同的精神刺激會引起不同的癌症，傷痕先在腦部出現，再在身體上出現。譬如女性左乳房癌與母親跟子女之間的矛盾有關，右邊則和一般生活上的矛盾有關；直腸癌一般跟工作業務、責任權力範圍的糾紛矛盾有關；肺跟死亡的恐懼有關；肝則與不滿、生氣的情緒有關。他前後總結了一萬個病例。

在心理治療上，是採用疏導和解決問題的方法，重點放在「談心」，讓病人訴說出心中的苦悶。我在法國曾遇到一位患有乳癌並擴散到全身的女士，她在發病前，一個兒子試圖自殺，另一個兒子家裏爆炸，第三個兒子也有問題，接著又和丈夫大吵一架，不久就發現左右乳房有癌細胞，並擴散全身。

「人生不如意事，十常八九。」發生糾紛和矛盾時，千萬不要壓抑煩惱，最好和朋友親人談開，如果是不可解的結，則可用轉念的方



法去對付。中國的俗語常是千年智慧的結晶：「花錢消災」、「生死有命，富貴在天。」如果相信因果報應的道理，則知「種瓜得瓜，種豆得豆。」要萬事如意必須「諸惡莫作，眾善奉行」，並隨時懺悔以前的錯誤。進一步想想人生如夢，一切的一切都變化無常，何必太鑽牛角尖？何必氣憤填胸？昨日的英雄今日又何在？這樣想就會心平氣和。此外，還要積極的去積福，多做利益他人的事，特別是不殺生，並且還要放生，最好數目和自己的年齡一樣，多多益善。有位加拿大女士五年前得末期惡性皮膚癌，都擴散到肺部了，醫生宣告無藥可救，只有三個月的壽命。

在這情形下，她想不如到一個風景優美的地方去死，她選擇了尼泊爾。在那同時，她經過朋友介紹認識了一位喜瑪拉雅山的舟帕仁波切，建議她放生以延命。回到加拿大的溫哥華，她每天到碼頭等漁船進港，買下魚蝦放生，其他動物如狗等，則能救一條命就救一條



命。四個月後，她的癌消失得無影無蹤。去年當我跟她通電話時，她說三個月前乳部又出現一個硬塊，是癌。她又再如法泡製，每天放生吃素，不到三個月病又好了。我問她：「你一天放多少生命？」她回答：「平均一百條。」除了放生她還抽出時間散步，思惟人生的意義以及她自己的任務等等。經過一場病，她的工作已由服裝顧問改為環保、商業道德、慈悲心的顧問了。

一九九〇年七月 寫於美國佛州



素食放生乃福壽之本

欲施「普渡」，首須「戒殺」，想大眾都可由上面所說了然。如要與眾生結大緣，僅僅戒殺是不夠的，一定要進一步做到「放生」護生，來擴大自己「生命能」。現在以世俗祝壽來作為例子，這與放生有莫大關係。曾有一位佛教大德說過：「世人祝壽因要大排筵席，就大宰生靈，這辦法不是祝壽乃是促壽。因為你要長生，就本應廣結好生的因緣，現在你不但結生緣，而反殺生置死，共結死緣，把生命加上一幕死的黑影；壽命本應是更長的，自然要減短了，這不是促壽嗎？人們若要壽而康，能實行素食固然最好，但至少每年生辰能素食，不排筵食，到大自然放生，來為父母祝福。因為父母是你的生命根源，你在這一天誠敬拜念，等於灌溉你的生命根苗。再加以放生，便是增結生緣，這便會增壽保健。」這番話是至理名言。他更根據生



理和心理的交感律來說：「任何一個生物，當其被殺時，莫不發出他最大最烈的「反抗力量」，這種反抗力便是毒素佈滿全身，食它的肉，一定受了它的毒。雖然人體抵抗力強，不致立刻被食物的毒素所侵滅生命，但久而久之，終因這種毒素而結成某種病症。」總之，食肉不但與死的生物結了死緣，成為生生世世之累，且在身體的衛生上，實害大而益小，所以素食、放生實在是福壽之本。





萬病的根源來自殺生

在人類邁向二十一世紀的同時，放眼望去，人類的物質享受、科技發展日新月异、一日千里，但人類的疾病痛苦卻反而與日俱增，更加沈重。生活在文明社會的現代人隨時隨地被各種傳染病，各種惡疾所威脅，所苦惱，特別是癌症，早已成為人類的公敵。從十多年前平均每四個人有一個會罹患癌症，到幾年前平均每三個人有一個會罹患癌症，到最近美國政府官方統計平均每二個人就有一個會罹患癌症，癌症的橫行猖獗真是到了令人心驚膽跳的可怕地步。我們每一個人，每一個家庭，每一個親人隨時都有可能被宣判癌症，隨時都有可能被癌症病魔所吞噬，因此對抗癌症成為新世紀人類所必須共同面對的挑戰！

但是醫學的發展畢竟有其侷限，不管是西醫、中醫或是各種民俗



傳統治療，迄今都尚未有治癌方面令人鼓舞的消息。面對癌症，每一個人不禁還是驚惶失措，寢食難安。其實，有著二三十年歷史發展的佛教，在無上的佛陀昔日的教導中早有解救的方法，我們願意提出來與有緣的人分享，除了醫學之外，每一個人都可以靠自己的努力降伏癌魔。

治療疾病最重要的是找對病因，抓住疾病的根源對症下藥，疾病的治癒就不是問題了。其實不只是癌症，更包括所有的惡疾不幸，其最根本的原因就是來自於殺生。世間的一切總逃不開「因果」的鐵律，種了殺因必有殺果，正因為前世或者今生我們殺害了很多的生命，造了很多的殺業，積欠了很多的殺債。一旦因緣成熟時，就會有怨親債主來討命債，浮現癌症惡疾，不幸災難來威脅我們的生命。

但是很少人了解，吃肉其實就是殺生，吃肉的人很少會設身處地去想，肉是動物的屍體，肉類深含動物臨死前痛苦掙扎的怨恨與恐懼



的劇毒，我們每天吃大魚大肉，每天就是在殺生，每天就與吃下去的生命結血海深仇。現代人生活富裕，飲食奢靡，每天三餐吃掉的生命更是令人不敢想像，殺債怨結所累積爆發出來的，就是無數令人悚目驚心的惡疾不幸，癌症就是其中的一個例子。

既然我們知道萬病的根源來自殺生，就可以針對病因，對抗惡疾，解決之道如下：

(1) 戒殺吃素：趕快戒殺吃素，不再吃眾生的肉，不再與眾生結血海深仇，不再造新的殺債。

(2) 放生償債：趕快去救命在旦夕可憐的生命，市場中每天都有無數待宰悲號苦難的物命，藉著放生救贖生命，來償還以前我們所欠的殺債。

(3) 禮佛懺悔：覺悟到我們今生前世所造的殺業十分深重，就必須發起慚愧心，每天禮拜八十八佛求懺悔，藉由禮懺消除罪業。



(4)念佛消業：一句「南無阿彌陀佛」最簡單最方便，但也最深奧，最玄妙，人人會念，隨時隨地都可誦持。在念佛的同時，佛光普照，佛力加被，消除罪業不可思議，是除病消罪最好的方法。

殺業一消，怨結一解，癌症惡疾就自然煙消雲散。能不能得到利益，但看自己能不能實踐；實踐一分得一分利益，實踐十分得十分利益。能否健康平安，最關鍵的還是在於自己。





歡喜行善·治癌有方

雷久南的佛陀醫學觀

佛教信仰可以治療癌症，你相信嗎？

擁有麻省理工學院生化博士學位的癌症專家雷久南，在歷經五年的佛教信仰與修行之後發現，性靈的修持的確有助於癌症的治療，這對當今只重「生理」治療的醫學界而言，確實不可思議。但是，雷博士自有她的一套論證與根據可循。

斷了殺念·心存善念·自然病癒

在研究癌症治療的十年中，雷博士曾以為只要改變飲食即可。可是，當她遇到幾個癌症病人，都是依照「吃素、放生、持戒」而痊癒之後，整個改變了她的研究方向。

在加拿大有位患了皮膚癌的女士，醫師宣佈只剩三個月生命；



她想，既然要死，乾脆就到風景優美的地方。結果，在尼泊爾遇到一位高僧指點，教她「放生、吃素」，經過了三、四個月，什麼藥也沒吃，病竟全好了。

另有一位肺癌患者求助雷博士，她勸這位病人，光靠氣功是不夠的，還要配合放生、吃素，多作好事才行。不到二個月的時間，再照X光片，這位患者的癌細胞竟也不見蹤影了。

這種作法看似玄妙，但雷博士認為有其道理，一個人斷了殺念之後，經常心存善念，靈性一獲改善，情緒自然愉快，連帶的也會改善生理狀況。

為了證明情緒對身體病變的影響，雷博士遍訪世界各地，最後在德國發現有位專攻癌症，名為R. G. Hamer的醫師，在這方面有相當齊全的臨床病例可資佐證。

一九七九年，這位德國醫生的兒子突然遇害，夫婦倆極度悲傷，



不久，二人居然都得了癌症，這件事使得Hammer醫師恍然大悟，癌症似乎和情緒頗有關聯。

一萬名癌症病例（癌症病變的發生——情緒影響至鉅）

為了找出證明，他連續研究了一萬位癌症病例，發現他們在發病前三個月，都曾發生過強烈的情緒矛盾與刺激，透過大腦斷層的掃描發現，這些反應均在腦部留下「傷痕」，然後相關部位的器官在一、二個月內就會出現癌症病變。

可是，一旦問題解決了，情緒得到平撫，他們全都不藥而癒，而且復原得相當快。這個科學見證，讓雷博士更加確信，從靈性上著手的重要性。

雷博士認為，癌症的病因固然多端，但「情緒」絕對是個「促發點」，若平時就能「修心」，不因外在環境變化而盲目反應，以致情緒過度波動，即能避免癌症的侵擾。



從靈性的角度來看，不殺生、有愛心、不傷人、心情自然祥和；反觀那些殺人犯，由於他們腦子裡時常想著害人，因此，他們身上所放出的生物電（磁場），就會影響到其他人的情緒；一個社會若充斥太多這種負面情緒的話，個人的健康就會受到波及。

雷博士以北平為例，由於北平整個社會的壓力情緒相當沈悶，這種大環境的影響，便反映在當地居民的健康上——膽囊炎特多，因為膽主司對外在環境氣氛的反應。

依此推論，若要常保健康，其實大家都負責任，若人與人之間能把自私心、憎恨心、煩惱心、害人心……去除，常以一顆隨喜的心待人接物，將有助於提昇整個社會環境的健康。

由此看來，佛教信仰不僅可以撫慰人們的心靈，還能在無形中幫助人們祛傷除病。祝福您

阿彌陀佛



素食與肉食營養成分對照表

類別	食品名稱	鈣 mg	磷 mg	鐵 mg	B1 mg	B2 mg
素 菜 食 品	慈菇	7	155	1.1	0.23	0.04
	芋仔	41	100	1.2	0.28	0.06
	黑豆	260	577	7.0	0.93	0.28
	蠶豆	95	370	6.4	0.43	0.21
	紅豆	83	318	6.1	0.34	0.26
	乾蓮子	114	583	3.6	0.64	0.15
	綠豆	86	320	4.9	0.52	0.29
	花生	64	392	1.7	1.04	0.16
	黃豆	216	506	7.4	0.44	0.31
	黑芝麻	1,241	552	13.0	0.64	0.22
	豆皮	280	560	6.7	0.76	0.22
	花豆	157	344	5.5	0.67	0.23
	頭髮菜	699	71	10.5	0.21	0.18
	高麗菜干	300	106	15.1	0.15	0.52
	蔭瓜	78	213	4.7	0.01	0.01
	木耳	207	210	9.3	0.12	0.49
	金針	340	208	14.0	0.16	0.71
	皇帝豆	25	140	2.8	0.30	0.36
香菇	125	190	9.0	0.56	2.11	
紫菜	850	703	98.9	0.34	0.38	
蕃薯葉	153	81	3.6	0.14	0.21	
肉 類 食 品	黃牛肉	8	177	3.6	0.08	0.15
	水牛肉	10	190	4.0	0.08	0.16
	肥豬肉	1	18	0.2	0.19	0.04
	精豬肉	12	123	1.5	0.65	0.12
	雞肉	5	104	0.4	0.07	0.07
	鴨肉	12	230	0.8	0.16	0.16
	旗魚	11	179	1.1	0.16	0.09
	鰲	4	25	0.5	0.08	0.17
槍烏賊	7	257	0.4	0.02	0.11	

(豆類蛋白質不但品質優於肉類，而且價錢便宜！)



李炳南老居士開示念佛方法

一、最簡單的早晚兩箇課程

(一) 那摩大慈大悲本師釋迦牟尼佛。(一稱一拜或只合掌)

(二) 那摩大慈大悲阿彌陀佛。(如前拜稱)

(三) 那摩阿彌陀佛。(不必禮拜。但恭敬念去。跪念。坐念。立念。皆可。至少百聲。千聲。萬聲。以箇人功夫忙閒而定；只宜由少增多。不宜由多退少。)

(四) 那摩觀世音菩薩。(一稱一拜)

(五) 那摩大勢至菩薩。(一稱一拜。觀音勢至。為彌陀左右脅士。統稱西方三聖。念完了佛。理當要拜的。)

(六) 那摩清淨大海眾菩薩。(一稱一拜。極樂世界有很多的菩



薩。將來皆是我的師友。也應當要拜的。）

（七）願以此功德。莊嚴佛淨土。上報四重恩。下濟三途苦。若有見聞者。悉發菩提心。盡此一報身。同生極樂國。（這是回向文。也就是說明我念佛的願力。願是必要發的。）

（八）禮拜而退。

（附註）以上功課，每天早晚兩次行之。洗手漱口，在佛像前焚香頂禮，照法念誦。如無佛像，或所住之處，不甚方便，不焚香頂禮亦可。但面向西方，心存恭敬，功德也是一樣。再者，凡括弧以內之小字不念。

二、念十口氣的方法

盡一口氣，念「那摩阿彌陀佛」三五聲，或六七聲，共念十口



氣，仍念回向文一遍，一拜而退。

（附註）這是為了很忙的人，想的一箇法子，費時不過五分鐘。最要緊就是天天一早一晚去作，萬不可間斷，有佛像對著佛像去作，沒佛像就面向西方去作。

以上兩箇念佛式子，皆是為忙人訂的。若有閒功夫，可在第一箇式子第二項以後，念阿彌陀經一卷，往生咒三遍，讚佛偈一遍，（課誦本內全有記載）那是更好。這是最簡單、最合實際、決定成功的佛法。

三、念佛法要

念佛的時候，要把心中一切的事，都要放下，不可胡思亂想。單把六字洪名，從心裏生起來，從口裏念出來，再從耳裏聽進去，印入心中。必須想清楚、念清楚、聽清楚，這樣纔能得到感應。



印光大師開示

之一 瘟疫災難惡疾源自於殺業

- ❖ 現在世界之劫運，吾人所受種種災難，皆是過去惡業所招，以致感受現在苦果。
- ❖ 諸惡業中，唯殺最重。
- ❖ 由其殺業固結，以致發生刀兵之人禍，與夫水火旱潦，飢饉疾疫，風吹地震，海嘯河溢等天災，各各相繼而降。
- ❖ 須知刀兵大劫，皆宿世之殺業所感。
- ❖ 危險大病，多由宿世現生殺業而得。
- ❖ 勿造殺業，以既造殺業，必受殺報。



之二 殺業之結，食肉最為慘烈

- ❖ 殺業之結，唯食肉最為慘烈。
- ❖ 食肉之禍，極酷極烈，不但害及現生，而復累及多劫。
- ❖ 刀兵匪寇，水旱疾疫之慘災，多多皆由殺生食肉而得。
- ❖ 由殺生故，大千天和，戾氣所感，至有水旱瘟疫等天災。殺業所結，發生彼此戰鬥之人禍。究此災禍之由，總因宿世現生殺生食肉之所致。
- ❖ 一切眾生，皆有佛性，皆是過去父母，未來諸佛。設法救護尚恐不及，何可為悅我口腹，以殺彼身軀乎。
- ❖ 日日食肉，即日日殺生。以非殺決無有肉故。
- ❖ 食肉之人，雖不自殺，亦難免殺業。以非殺無肉故，以錢僱人代殺故。



❖ 殺種種眾生，以悅口腹，彼等豈是木石，不知疼痛，不願生而願人殺而食之乎？汝既殺食他，他將來也必定要殺食你。

❖ 人一生不知吃了多少生靈。

❖ 何苦用錢買禍（以食肉欠殺債，故云買禍）。

❖ 世人食肉已成習慣，當知無論何肉均有毒。由於殺時恨心怨氣所致，雖不至即時喪命，然積之已久，則必為瘡為病，自者固宜永戒。





之三 解決之道——念佛、戒殺、吃素、放生

❖ 況且現在是一個大患難世道，災禍之來，無法可設。若能常念佛及觀音，決定蒙佛慈悲庇，逢凶化吉。即無災難，亦得業消智朗，障盡福隆。

❖ 欲滅宿現殺業，必須戒殺吃素，又復至誠念佛，及念觀音，則必可速癒，且能培德而種善根。

❖ 現今世道人心，壞至其極，天災人禍，時時降作，禍患之來，莫能預料，避無可避，防不勝防。若能依文鈔、嘉言錄所說，至誠念佛，及觀世音，必能于冥冥之中，得蒙加被，或轉有為無，或專重為輕，決不至與不念佛人同一受殃也。

❖ 凡大聖大賢，無不以戒殺放生，為挽殺劫以培福果，息刀兵而樂天年之基址。



❖ 瘟疫水火諸災橫事，戒殺放生者絕少遭逢。是知護生，原屬護自。戒殺可免天殺、鬼神殺、盜賊殺，未來怨怨相報殺。

❖ 食肉吃素一關，實為吾人昇沈，天下治亂之本。

❖ 欲令長壽安樂，不罹意外災禍者，當以戒殺吃素為挽回天災人禍之第一妙法。

❖ 宜極力提倡戒殺吃素，以為根本解決之法。

❖ 余向提倡戒殺放生，因果報應等事理，以期挽救天災人禍。

❖ 凡有欲家門清泰，身心康寧，天下太平，人民安樂者，請皆于戒殺放生，吃素念佛中求之，則求無不得矣。

❖ 放生一事，原為啟發現未人之善心，以期戒殺茹素，普令含識各得其所，各盡天年。近之則息殺因，遠之則滅殺果，小之則全吾心之純仁，大之則弭世界之殺劫。且勿以為不急之務，而漠然置之也。



修行十大要點

一、孝養父母

佛教以孝為本，孝養父母是佛門的最大根本，也是做人最基本的要件。試想連烏鴉尚知反哺報恩，如果我們不能孝養父母，豈不是連禽獸也不如嗎？

父母是我們一生中最大的福田，孝養父母與孝養佛的功德無二無別。不能孝養父母是人生最大的過錯，不孝之人是一點也談不上學佛的資格。

此外，勸父母信願念佛，求生西方，永脫輪迴生死之苦，才是最究竟、最圓滿的孝道。



二、恪盡本分

人生世間，每個人都有自己應盡的本分與職責。學佛人應當在自己的工作崗位上精進努力，做家庭、社會、國家的模範榜樣；能孝順父母，教育子女，愛護家庭，利益社會，報效國家，方是真學佛人。逃避了自己應盡的職責，不能恪盡本分，侈言學佛，都是自欺欺人，學佛不可能有所成就。

三、深信因果

整個佛法的核心就是「因果」二字，種了善因必得善果；種了惡因必得惡果。因果報應，絲毫不爽；不是不報，時候未到。學佛人當深信因果，以戒為師，日日反省，隨時改過。



此外，念佛人深信種了念佛的善因，必得成佛的善果，這是最最深奧的因果。

四、戒殺吃素

學佛人當諸惡莫作，將一切的罪惡行為努力斷除。而所有的罪惡中，以殺生吃肉的罪惡最重，因為眾生最寶貴的，無非自己的生命，殺牠吃牠，牠最惱恨，怨仇結得最深，將來殺債殺報，血債血還，惡果最為慘烈。因此，諸惡莫作中以戒殺吃素為急！

五、放生救命

學佛人當眾善奉行，任何的善事，只要有機會當努力實踐。而所



有的善行中，放生第一，因為放生是救急、救命的行為，功德最大，非其他小善所能比擬。而眾生最寶貴的，無非自己的生命，放牠、救牠，牠最感激，善緣結得最深，未來福德善報最不可思議。所以，眾善奉行中以放生救命為先！

六、謁誠盡敬

誠心敬意是成就天下任何事業的基礎，印光大師更教導我們要竭心盡力地把誠敬二字做到了極點，有一分誠敬，就有一分功德；有十分誠敬，就有十分功德；這是學佛成功與否的絕妙秘訣，大家絕對要謹記在心！



七、發菩提心

學佛的功德大小與自己的心量成正比，心量有多大，功德就有多大。因此學佛人的心量一定要大！做任何事絕不是為了自私自利！一定要從內心發真誠心，真實為利益一切眾生。我們上求佛道，發心成佛後有能力要普渡眾生；我們下化眾生，發心有機緣一定要把佛法最精要的重點傳播大眾。

此外，真正願意念佛求生西方極樂世界的心，就是真正的發菩提心。

八、拜佛懺悔

我們累世以來所造作的罪業，若是有體有相，是盡虛空也裝不



下，我們其實只不過是個業障深重的濁惡凡夫罷了。因此，學佛人當發慚愧心及懺悔心，勤行禮佛，因為禮佛一拜，罪滅河沙，拜佛懺悔是表達我們誠心敬意，慚愧自省最好的方法。

九、信願念佛

淨土法門是依靠佛力救拔，信則信西方極樂世界有一尊阿彌陀佛；願則願意速生彼樂世界，厭離此苦世界；行則老老實實執持一句「南無阿彌陀佛」聖號。只要「信願行」三資糧具足，就可當生倚仗阿彌陀佛的大誓願力救拔，超生脫死，永斷輪迴，是佛教一切法門中最深奧、最奇妙、最特別、最方便的法門！

照理說，一句「阿彌陀佛」是靠佛力救拔，是絕對絕對保證往生西方的，但為什麼當今念佛的人多，而真正往生西方的人卻很少呢？



這是一個非常嚴肅關鍵的問題，當今念佛人無法往生的關鍵在於「缺乏信願，怕死，根本不願往生。」當今念佛人念佛只是求長壽、求健康、求平安、求富貴、求順遂、求世間一切利益，但絕不求往生西方！

「死」之一字即可勘驗念佛人是否具足信願。捫心自問：你怕不怕死？如果現在馬上得死，馬上阿彌陀佛就接你往生西方，你願不願意？一個真正厭離娑婆，欣求極樂的真念佛人，一定是視死如歸，隨時願意早點跟隨阿彌陀佛到西方極樂世界去的，是絕對不怕死，馬上願意死，馬上願意隨時往生的。至於表裏不一、假信虛願的假念佛人，則是貪生怕死，不願意死，不願意往生，求多活幾年，有太多的理由牽絆敷衍。要知道，只此一怕死，不願死，不願求往生之心，即與阿彌陀佛的心相違逆，信願行三資糧不具足，如何成功地往生西方呢？



當今念佛人千有九百九十九多為假念佛人，「死」之一字，當時時刻在心頭，時時檢驗自己，只要念佛人不怕死，喜歡死，隨時願意死，隨時願意早一點往生極樂，就是真正的「厭離娑婆，欣求極樂」的真念佛人，這種人千念千生，萬念萬生，絕無不生西方之人！

十、實踐力行

佛法最重要的是實踐，一個一字不識，完全不懂經教，只會吃素拜佛，老老實實執持一句「阿彌陀佛」的老太婆，學佛的成就往往遠勝於辯才無礙、精通三藏的大通家，關鍵即在於是否能夠實踐力行。能知不能行，猶如紙上談兵，說食數寶，只是惘然！

總而言之，學佛但求專精，最忌夾雜，只要掌握住要點努力實踐，就能真正得到佛法的實益。

