

[健康经]林光常:无毒一身轻 --- 21 天改造体质

(这篇文章已经被阅读了 294 次) 发表时间: 2005/08/23 21:56 来源: 米小可

作者简介:

林光常教授:美国葛鲁博大学东方医学博士、新加坡癌症关怀之家医疗顾问、辽宁中医院特约医生

我买了他这本书,看了,还是挺有启发的.特地在网上找了节选发过来.虽然是节选,已经是网络上比较全的版本了.

目录:

1. 生存的五大危机
2. 空气的问题
3. 水污染问题日渐严重
4. 阳光的问题
5. 重新看待电器用品
6. 癌症死因与饮食习惯有关

箴语精选

健康排毒餐

健康每日七件事

1. 生存的五大危机

「耶稣又对群众说：你们一看见西边有云彩出现，立刻说『快下雨了』，果然这样。南风一吹，你们说『天气要躁热了』，果然这样。伪善的人啊！你们很会观察天地的颜色，为什么不会洞察这个时代呢？」(路加福音第 12 章 54~56 节)

气候变迁引起的全球效应

700 位联合国「气候变迁专家小组」的科学家们，经过 5 年彻底研究评估后，在 2001 年 2 月 19 日于日内瓦发表了名为「2001 年气候变迁：冲突、调适、受害」长逾千页的研究报告说，21 世纪气候变迁可能造成地球发生大规模、或许无法回复的变化，而这将造成全球性的灾难。

人为的气候变迁产生的效应会导致更多旋风、旱涝等「怪异」天灾；受灾最烈地区居民将大批流离失所；生命损失十分庞大；蚊蚋会扩大栖息范围，使疟疾为害的风险加大，孟加拉国国虎等物种将因栖息地遭破坏而灭绝。

该报告指出，全球暖化将使温带北部地区农产增加，但为害热带农业，进一步扩大了工业富国与贫穷的开发中国家间的贫富差距。其中非洲、亚洲和拉丁美洲的穷国将受害最深。

当我们每天接触的信息，随处可见空气污染、水源污染、酸雨的讯息爆炸。2002年世界卫生组织在渥太华开会，与会学者发表由最近研究的发现，更加肯定环境污染与乳癌间的关联。与乳癌最相关的污染源，尤其是以杀虫剂最受重视。而乳癌又是世界上较富裕地区妇女癌症罹患率的第1或第2名。

家庭主妇比上班族女性更易致癌

根据世界卫生组织的戴维斯博士(Dr. pevra Lee David)长期观察研究显示，波罗的海附近有许多海域受到污染，吃下这地区的鱼获物的妇女在乳癌患率上比其它地区高。丹麦的流行病学研究则指出，妇女经常接触DDT和红色3号色素者，得乳癌的机会比较高。「这种污染可能会发生在许多地区，而且潜伏在人体数十年才发病」。

医学博士哈诺得·盖博指出：60%以上的疾病是居家环境所造成。你是否常有疲劳、头痛、喉咙痛、全身酸痛、呼吸浅促的症状，而医师却检查不出问题何在？一般人万万没有想到，如上的症状，很多都是因为住家充斥着可导致疾病的各种有毒化学物质。

致癌的原因35%~60%是饮食习惯，30%是情绪剧变，10%~35%的因素则为不良生活习惯、环境或遗传等。而最近卫生署之调查也证明台北市、高雄市等大都会地区，男性肺癌、女性乳癌的发生率高于其它城镇，推测原因可能是大都市人口密集、空气污染及活动空间减少有关，但并没有学理证实。

美国公共卫生局的一份报告指出：不管是直接或间接，各种主要的慢性疾病，无一不与环境因素的介入有关。一份最新研究发现，对心脏病高危群人士来说，严重空气污染会诱发心脏病，即使只是短时间身处空气污浊的地方，也可能会增加发生心脏病的危险。

联合国一项长期研究显示，家庭主妇得癌症比率比上班族女性高出55%。这是因为家庭的空气污染比室外还严重。厨房油烟清洁剂、玻璃清洁剂、杀虫剂、浴厕清洁剂……在喷或在清洗的时候，不知不觉被吸入、渗入体内。

在化学物质泛滥的今天，家中的杀虫剂或清洁剂等早已伤害了我们的孩子，请不要忽视这种环境疾病的严重性，因为他是一切绝症的根源。

人体荷尔蒙受环境荷尔蒙的影响甚巨

1999年，比利时乳制品含戴奥辛案，举世哗然。而英国一份报导更指出，全球各地的母乳样本，发现含有戴奥辛及杀虫剂等多种有毒物质，再度引发各界对于「环境荷尔蒙」的激烈讨论。专家大胆预言，「环境荷尔蒙」将继DDT后为人类带来世纪性的危害，甚至是灭

种的危机。

究竟什么是「环境荷尔蒙」？它指的是外来或人造化学物质进入生物体后，产生类似荷尔蒙的影响，破坏、干扰生物原有分泌系统平衡及功能，对生长、发育及生殖等产生不良影响。而环境荷尔蒙物质具有「长期累积」及「难分解」的特性。

环境荷尔蒙逐渐受到重视与地球生物及自然环境不断出现、令人费解的不寻常现象有关，例如美国佛罗里达州的岸湾有 80% 的秃鹰不孕；英格兰地区水獭消失；最近更发现北极的两只小雌性北极熊，身上竟出现雄性的生殖器，形成雌雄同体。

在人体方面，丹麦的男性从 1940 到 1980 年间，罹患睪丸癌的比例跳升了 3 倍，同时发现了多变性、不正常的精虫；1998 年日本更发现日本男子每 50 个人中，只有 2 人拥有正常的精子。其中更有相关的报导指出，DDT 会使野生动物女性化，它会使男人精虫量下降、提高乳癌的罹患率。特别是英国的医学期刊中一篇著名的报告提到，近 50 年来，全球男人的平均精虫数，已大幅减少 50%。

而台湾早在 20 年前中部地区，发生米糠油多氯联苯中毒事件，则追踪发现不论是男性或女性，罹患甲状腺肿大的数量增加。而其下一代，则有性发育受到干扰及智力发展方面的问题。又台湾环境基金会公布说市售鱼类含有机氯和农药残余物，这些毒物不易分解，随雨水流入大海再经食物链关系，蓄积在鱼体内。

大家都知道，环境的问题绝对不仅仅只是产业界的问题，即使是个人或社区的生活环境问题，其实均与整体环境品质密切相关，不可不察。常有些看似微不足道，却与环境品质息息相关而影响深远。

日常生活当中与我们息息相关的就是阳光、空气和水。我们为了贪图更先进的生活、舒适的生活环境等等因素，生产了各式各样的科技产品，而制造污染、耗费能源。而大量排放出散热作用很慢的二氧化碳气体到大自然中，加上科技进步人类大量使用氟氯碳化物(产品有保丽龙、冷媒、海龙灭火器、泡棉、喷雾剂、电子回路精密零件的洗洁剂等等)。

其实从台湾头走到台湾尾，垃圾淹脚目、河川污染混浊、核废料威胁、汽机车排放废气，使台湾整体环境已成严重超负荷。1999 年环保联盟指出，台湾现有 21 条主要河川，未受污染或稍微受到污染者占 62.3%，轻度污染者占 10.5%，中度污染者占 13.8%，严重污染者占 13.4%。

以上这些令人忧心的环境荷尔蒙物质，会透过食物链进入生物体，并成为大环境的一种循环，贻祸下一代，成为跨世纪灭种的危机。

人类创造癌症环境

什么是癌症形成的原因？其实是我们创造了癌细胞生存发展的环境。所以如果你创造了癌症的环境，不得癌症才奇怪。

而如果你没有创造了癌症的环境，那么你就不用害怕，癌症绝对跟你无缘。就好像我们回到家，发现地板湿了，我们就擦地板，如果又湿了，我们就再擦。地板为什么湿了，原来天花板漏雨了。我们应该修天花板，而不是不断的擦地板。

所以如果我们癌症的体质没有改变，如果我们中风的体质没有改变，如果我们糖尿病的体质没有改变，我们只靠胰岛素的注射，只是靠降血压药的控制，只是靠放疗、化疗、手术，就算肿瘤切除，未来还是会再长，而且会长得更多。因为身体内在的环境还适合癌细胞生存，这才是真正问题的所在。

其实现代人的体质比过去的人差很多，但是有人会说，统计的平均年龄是在延长的。事实上，我们的平均年龄并没有延长，只是婴儿的夭折率降低。旧约圣经创世记第六章就很清楚的告诉我们，我们可以活到 120 岁的。

中医最重要的经典「内经」也讲到「上寿百二十，中寿百岁，下寿八十」也就是说最差也应该活到 80 岁，而 120 岁才是应有的岁数。台湾平均寿命只有 76 岁而已，所以我们的平均年龄不仅没有延长，还在 50 岁以后，拖着带病的身体生活。

我们常常发现，许多人在 40 岁以前，很努力的付出，追求他人人生所想要的，可是他是用他的健康来换取他梦想的实现。当他 40 岁后，发现身体已经不行了，于是他又用他追求来的一切去换取健康，但是怎样也换不回来了。所以如果有可能，应该尽早为我们的身体做些准备工作，我们未来才有健康的身体做想做的事。

底下接着细谈我们生存的第一个危机……。

2. 空气的问题

读者来信 1

杨 树 52 岁（中国大陆）——淋巴瘤消失了

2000 年 11 月被中国医科大学、沈阳五院、沈阳肿瘤医院确诊为鼻咽癌转淋巴瘤。后做了手术，进行了放疗、化疗。本人最大特点是开朗、乐观。自 2002 年 6 月 28 日接受林教授食疗，认真、严格遵照排毒餐膳食。每天吃胡萝卜汁、菜汁、果汁，主食完全用粗粮，排毒餐中禁食的食物一律不吃。为了使自已少吃盐，用少量干虾皮代替，中餐食用胡萝卜渣、鱼瓜渣、全麦面粉做的菜团子。晚间吃糙米粥、玉米煎饼。

整整一个月下来，体重由原来的 193 斤，减到 174 斤，排便顺畅、量增多，精力旺盛。没有任何肿瘤反应。

在本章我们来探讨，什么原因使我们健康低落、体能下降、免疫衰退。

首先来谈是空气的问题。

台湾省医师学会在 2001 年五月发布一份全台的统计报告，在台湾每三个孩子就有一个罹患支气管方面的疾病。在我某一次的演讲中，我提到这份数据报告，当场就有一位母亲举手说，教授你讲错了，我们家三个小孩，三个全都有气喘。

根据一份 2000 年国外报导，空气污染造成奥地利、法国和瑞士一年约有 40,000 人死亡，并造成 25,000 个新的气喘病例及 50 万例的气喘发作。

大气层

有害气体会破坏大气层的臭氧层，间接的造成紫外线指数增加，对人类健康会造成很大威胁，加上气候带位移引发动植物大迁徙，届时极可能促使脑炎、狂犬病、登格热、黄热病等疾病的大规模蔓延，后果相当可怕。而下雨量不均匀引起水灾、旱灾等对农作物生产有莫大的影响。我们现在正面临的的就是地球最大危机的时代。

近年来沙尘暴问题逐渐成为大陆环保专家的注视焦点，之所以如此，在于它的发生已经越来越频繁，受它影响的范围也越来越大。

汽机车废气

我们也听说过，有些小孩到了美国后，就没有呼吸系统的毛病了。是什么原因呢？其实跟空气品质有直接的关系。我们所居住的这个环境，不只是 2,300 多万人，汽机车拥有超过 1,100 万辆，而汽机车所排出的废气，经过阳光照射，吸入体内就成为致癌物。

为了降低汽油燃烧排放出高浓度的铅，从 80 年代开始，汽油添加「甲基第三丁基醚」(MTBE)成为无铅汽油。但近来经研究证实，MTBE 的确具有致癌性，而且可怕的是 MTBE 具高度的水溶性，会藉由地下储油槽、油管的漏出，而轻易地渗入地下水中。仅是台湾每年的使用量就高达 32 万吨，您说是不是很危险！

流行病学的研究报告指出，住在靠近街道、交通频繁地区的居民，过敏疾病发生的机率增加。主要是因为检查出这些居民普遍肺部的功能比居住在其它地区的居民差。肺功能降低的情形，相对的会增加对过敏原的敏感度，容易导致过敏疾病的发作。

寺庙悬浮微粒偏高

根据中山医学院公共卫生系龙世俊教授研究发现，寺庙内的悬浮微粒是一般居家的 5 到 16 倍，而农历初一、十五的悬浮微粒更高于平常，其中成分如多环芳香烟更是致癌物，可能影响健康。故寺庙香火愈旺，对香客健康愈有不利影响。

再则，香港环境保护署也证实，烧香会产生一种叫「甲醛」的化学气体，人体若吸入过高浓度的甲醛，将会引发呼吸气管和眼睛极度不适症状，而且如果长期接触也将导致湿疹或全身过敏等现象。

最后，根据国防医学院金忠孝教授指出，烧香及烧金纸等的烟尘中含有燃烧不完全的碳氢化合物，人体肺脏在吸入后，容易积存在肺泡内，产生慢性的刺激，而引起白血球凝集。白血球本能的释放出氧游离基来破坏外来物，但也同时破坏肺泡组织，引起肺泡细胞产生细胞死亡及基因突变，长时间下来可能引起肺癌。此外，这些烟尘中也含有大量因燃烧不完全所产生的一氧化碳，一氧化碳对于人体红血球中血红素的亲和力比氧气还大 300 倍，故会使人体产生慢性一氧化碳中毒的症状，如嘴唇和眼眶发紫、呼吸困难等缺氧状况。

大楼症候群

大楼症候群(Sick Building Syndrome)这个名词于 1970 年代首度使用，指的是长期在大楼活动这一特定族群所发生的特定症状，而症状的发生可能与置身于某栋大楼时间点有关。虽然「大楼症候群」不一定是指办公室，但导致此症状的典型地点还是以办公大楼为主。一般来说，「大楼症候群」的抱怨范围涵盖了特定与非特定症状。除了嗜睡、疲累、头疼、晕眩、恶心、黏膜发炎、对异味敏感这些抱怨之外，其它常见的症状还有眼睛或鼻咽发炎、鼻炎或鼻塞、注意力无法集中，以及虚弱不适等。

每抽一根烟减少 11 分钟寿命

80%以上的慢性肺阻塞疾病是由吸烟引起的。吸烟会影响肺功能，是影响免疫系统机能、造成心血管病变的危险因素，并且会促进动脉产生粥样硬化，是引发冠状动脉心脏病与脑中风等心血管疾病的主要危险因素，更严重的是诱发癌症的主要死因。

抽烟为何会导致肺癌呢？根据研究，香烟当中大约有 20 种致癌物已被证实可以在实验动物和成人造成肺部肿瘤，因此可能导致肺癌，这其中多环芳香碳氢化合物，和 4-甲基亚硝酸-1-3 砒多-1-丁酸可能扮演最主要的角色。英国方面的研究发现，每抽一根烟减少 11 分钟的寿命。

研究指出：一天平均抽一包香烟的人，平时家中测出的烟雾浓度约为 20 微克每立方公尺，然而点燃抽烟时所测出的烟雾浓度高达 500~1,000 微克每立方毫米。距离吸烟的人 50 公分以内吸入的二手烟是吸烟人本身吸收的 10 倍以上，因此，绝对不容忽视二手烟严重性。

吸烟的人只吸到 10% 的烟，剩下 90% 变成二手烟。要是循环过滤不完全，这些二手烟就会一直存在中央空调系统的通风中，其它不吸烟的办公室，一样会闻到烟味就是这个道理。更可怕的是，在同一房间内，吸二手烟的人其血液和尿中的尼古丁浓度比抽烟的人来得高。

抽烟或常吸二手烟的女性会有提早停经、皮肤容易老化、骨骼脆弱的现象。孕妇吸烟或暴露在二手烟中会使得新生儿早产、体重减轻、智力发育较差，并增加流产、胎儿死亡、新生儿死亡的机率。消化性溃疡在吸烟者较非吸烟者普遍，且溃疡部位也较不易治愈。

在儿童方面，暴露于二手烟者与其支气管炎、慢性咳嗽、肺癌、肺功能衰退、中耳炎等症状，都有因果关系，并会增加儿童气喘的发作次数、使其病情恶化。因此，二手烟已经由美国环保署认定为A类致癌物质(即已知会使人类致癌的物质)。

空调症候群

现代人则为什么越运动身体越差，因为运动的环境是在城市里建筑物的冷气房里，这样运动只有让身体越来越差而已！2000年7月14日中国时报有一份很有价值的报导，台北医学院家庭医学科谢瀛华医师指出，现代人普遍身体不好的主要原因之一是，负离子的缺乏，不仅是在都市，特别是在冷气空调屋内。

专家认为空调机是各种细菌、霉菌的大容器，这些菌类都会因空调机储水、温度适宜而繁殖。装上空调机后，室内外存在一定的温度差。离开空调场所，会全身冒汗，带有汗水的皮肤可能沾污细菌，而当返回空调场所时，皮肤遇冷突然收缩，细菌便进入体内，容易得病。

谢瀛华医师指出，如果您感到下肢酸痛无力、头痛头昏、头涨头重、失眠疲劳、呕心便秘、口干鼻痒、注意力不集中、更严重的是血压升高，心跳加快、白血球减少等征兆出现，你就是缺乏负离子，但是你不需要吃药，只要补充负离子就可痊愈。

这是因为空调机处理后的空气缺乏负离子。而负离子是体内呼吸必不可少的，它能刺激神经末梢感受器，不仅对中枢神经系统产生良好作用，而且能随着血液循环把负电荷送到全身的组织细胞中，促进细胞代谢活跃、免疫功能增加，使呼吸道不受感染，并产生镇静作用。空调机反复过滤，丧失了大量的负离子，却使室内的正离子大量增加，导致人体失衡，神经功能紊乱、免疫功能下降而易患病。

由于低温最易引起妇女的自律神经紊乱，所以妇女特别容易罹患空调症。空调症也容易在慢性病人身上发生，而又反过来加重了原有的慢性病。

但很麻烦的是，现代都市中负离子已经愈来愈稀少了；相反地，却到处都充满了有害人体健康的正离子，如电气、化纤、塑料制品等。众所周知德国是全世界医药最发达的国家、日本是全世界最长寿的国家，而这两个国家又是推广森林浴最积极的国家，就是因为森林里面有大量的负离子。

负离子对身体的帮助

我们发现年纪越轻，体力恢复得就越快。如果小朋友跌倒，拍拍屁股，起来就走了；但是老人家跌倒，拍拍屁股，却还趴在那里。原来，小孩子身上的负离子占 80%，正离子占 20%；但是年龄过了 40 以后，正离子就会大大的提高，而负离子却逐渐地减少。更严重的是，居住在城市的我们根本没有机会吸收到负离子。

记得在我服兵役时，担任辅导长的任务，带着阿兵哥在黄土地或草地上行军时，都不会觉得累，但是在走到柏油路上时，他们都很容易中暑。我想这时候，读者已经知道答案了。对了，黄土地或草地会释放负离子，而柏油路释放的却是正离子。

所有宇宙万物都是由元素所构成，目前已知的元素有 109 种，而元素是由原子所构成，而原子又是由原子核及电子所构成，电子环绕着原子核。原子核带正电，电子带负电。它就是一个平衡。

所以中国传统医学观念里头谈到，当我们阴阳失衡的时候(也就是西方所讲的正负)百病就容易丛生。负电被吸走，就叫做氧化；回归后，就叫做还原。所以我们会生病，就是氧化的速度超过还原的速度。而氧化的极至就是死亡。健康的秘诀就是减少氧化，增加还原。

假设我们周遭的环境有大量的正离子，我们身体的负离子就会被吸引走，脱离了原来的轨道，所以身体会感觉很疲惫。在柏油路上行走就是这个道理。同样的，如果你穿着一双真皮的鞋子，与一双塑料合成的鞋子；如果你穿着一件纯棉的衣服，与一件化纤合成的衣服，也完全不一样。圣经上就曾经说到，不可将两种材料做成的衣服穿在身上，是非常有道理的。

增加负离子最简单的方法，就是经常赤脚走在草地上，因为大地本身就会释放负离子。补充负离子让身体恢复健康，对糖尿病、高血压、心脏病、癌症的病患特别有帮助，高血压病人恢复最快，只要两个礼拜每天在草皮上、木头上或是鹅卵石上赤足或是草鞋走半个小时，就会有很大的不同。

如果我们到刚刚提到的大自然去时，会发现平常只能走半小时的路，在大自然里却可以走上两小时，而且越走越舒服，越走越愉快，越走越有体力。因为身体吸收了大自然释放出来的负离子。

所以我常告诉我的病患，常到大自然走动。而且我发现在这些地方很少听到人大声说话。因为那里充满着负离子，补足身体不足的负离子，使身体感觉非常舒畅，心情非常愉快。

3. 水污染问题日渐严重

读者来信 2

李玉娟 (新加坡)——治愈甲状腺失调症

我本身是甲状腺失调者，三年前，医生为了要根治我的毛病，给我服用一种化学药物，把过多的甲状腺除去，使我要长期的服用另一种药片来补回。如果我两个月停止服药，身体就会有发冷、发胖的后遗症产生，另一毛病，就是每天大便不能结条，好象拉肚子似的。

自从上了林教授的课，我就开始吃排毒餐，开始的前几天，排了许多废物，每天约有 3 到 4 次。接下来几天，身体发痒，特别是在手肘处和背部、下巴和项部。第二周排便就能结成条状，感觉很轻松舒服。我吃排毒餐时也暂停了医生给我的药，我现在不发胖、不发冷，反而减了 2 公斤呢！

我要继续的吃排毒餐，希望有一天也能把我项部的骨刺也能排掉，那就更更好了。

读者来信 3

Zoeg Wong Sien Chen 23 岁 (新加坡)——远离癌症真快乐

饮食、情绪、生活习惯、环境等的重要性。对于「预防胜于治疗」方面的知识都是我今天的一大收获，尤其是林教授的幽默、细心及热诚的演讲，更让我觉得获益不浅。

启发我要拥有健康快乐的生活，就一定要上林教授的课，哈！从今天起就必须对自己与家人的健康下一份苦功，只有努力与行动，才能拥有健康的体魄，癌症一定远离我！加油！

因污染地下水及土壤而被环保署勒令整治的RCA(美国无线电公司)，虽然公司已关闭多年，但最近却传出离职员工纷纷罹患癌症的病例，至少已得知有 20 人得癌症，其中有 5 人得乳癌、6 人得肝癌，其它还有肺癌、大肠癌、骨癌、鼻咽癌、卵巢肿瘤、胆管肿瘤等各种癌症。具了解，它们绝大部分是长期饮用公司的水，而公司的水则是来自污染的地下水源。

过度开发破坏了生态平衡

近年来，台湾经济发展迅速、人口增加、工业发展及都市扩张，人们在高度开发运用天

然资源时，因未能做适当的处理，导致整个生态系的不平衡，进而湖泊优养现象，河川浊黑及枯竭等陆续发生，使生活环境失去调和现象，水污染问题日渐严重。

一般所称的水污染，主要是指由于人为因素直接或间接的将污染物质介入于水体后，变更其物理、化学或生物特性的改变，以致影响水的正常用途或危害国民健康及生活环境。

我想最近这一段时间，在台湾有关水污染所造成的伤害，形成一个非常大的社会舆论，大家都在关注这样的事情。所以高屏溪事件，检察官提出起诉。

地下水是重要的污染源

行政院环保署 1990 年公布的报告中指出，国人赖以作为饮水的所有水源，几乎都已经受到程度不同的污染。特别是喝地下水有可能造成癌症(尤其是肝癌)、糖尿病、心脏血管疾病(尤其脑中风)、甲状腺肿大以及乌脚病慢性病患率增加的隐忧，好比在赌命。

台大公共卫生学院与台北医学大学公共卫生学系等人研究发现，饮用兰阳平原部分高含砷量井水的居民，罹患泌尿道癌的机率，较饮用低含砷量者高出 1.5 倍到 4.8 倍，罹患肾脏癌中的移行上皮癌机率更高出 1.9 到 15.3 倍。

类似的案例也发生在台中县大屯区，由于台湾人民饮用地下水情形十分普遍，而该地区污染工厂林立，以至某一家族 50 多名成员，近年来有 10 多人先后罹患癌症死亡，可能与长期饮用污染的地下水有关。

三氯乙烯的致癌物是美国的 20 倍

环保署曾指定新竹市环保局委外进行的，全国工业区土壤及地下水水质污染全面调查，报告证实，新竹科学工业园区 19 号监测井中的三氯乙烯致癌物是美国标准值的 20 倍。

三氯乙烯是半导体、电子业常见的清洗剂，工人暴露在平均值 10ppm 浓度的三氯乙烯下，会感觉头痛、嗜睡；不慎吸入容易造成行动不协调、视力模糊；若因职业需要长期暴露，可能引起持续性神经炎、触觉丧失或真皮炎、泪眼症；误将其当作麻醉药，还可能引发有致命威胁的肝脏衰竭。

世界卫生组织发现，世界上 80% 以上的疾病都跟水源不洁有直接的关系。

在我们的身体中，水分就占了 70% 左右。如果喝进去的水又不干净，身体就不容易好。

地下水、井水都有问题，是不是喝自来水就安全了呢？请看以下这份参考世界卫生组织饮用水水质准则所分析的自来水所含危险物质表：

美国曾在 1971 年至 1985 年间,追踪调查 2100 种不同的化学物质(包括使脑部受损的铅),结果都在自来水的系统中发现。「台湾的情况又如何呢?」看以下各大报的报导标题您就明白了:「自来水水质让人怵目惊心」、「国内自来水有如先进国家洗澡水」、「水质严重恶化,全省水库 85%成毒龙潭?」、「净水场吸毒,饮用水亮红灯」,真是「喝水不小心,健康就担心」。

沸水等于死水

台湾水质污染确实是非常严重,但是有个更重要的观念要传达给各位,就是我们误认为煮熟的水才好喝、才健康卫生,因为想藉由煮沸的过程,将水中的氯除掉。但不幸的是,水在除氯的过程,经过高温烧煮之后,会产生「三卤甲烷」。

「三卤甲烷」它是标准的致癌物质,而且只要微量就会导致癌症。行政院环保署也曾经提出一份报告指出,部份自来水中含有人体致癌物质及致突变性物质,而这些物质多与加氯的衍生物「三卤甲烷」有关。全美国癌症协会更发现,饮用氯水的人罹患膀胱癌的机率是其它人的 2 倍。

「三卤甲烷」也会破坏食物中维生素以含余氯的自来水煮饭,米不但吸附了氯,米中含有的维生素约 2/3 也被破坏。美国环保局(E.P.A)工程师 FRANK BELL 已实验证实,在煮沸自来水过程中,使「三卤甲烷」急剧加速形成。毒物学研究证实,「三卤甲烷」是属于「直接作用在基因上的毒物」。意思是致癌用法极强,微量即有效应。

所以经过煮沸的水,纯粹只是水了,而且还可称之为「死水」。不只是因为它含致癌物质,而且根本没有氧了。这就是为什么喝、甚至是洗山泉水(小分子水),会让身体很舒服的原因了。

建议各位什么都可以节省,都可以不投资,但一定要有一笔预算,买一台好的滤水器实在太重要了。因为我们身体的水分每 18 天更新一次,现在换水,以后就不必换血!

纯水是酸水

第二个错误的水观念是,国人多半爱饮用纯水,国人误认为纯水是「绝对纯净」的水。

其实纯水是酸水。我见过许多尿毒症的病人,发现他们多数在家中喝的不是纯水就是自来水。我们可以试试看,拿纯水浇花,花一定死。养鱼,鱼死。人喝下去,器官会不受损!

纯水最大的问题不在于它不含矿物质,而在于它pH值呈酸性反应。人体体质的pH值是 7.35~7.45 之间,因此人体以弱碱性较佳。因为一旦体质倾向于酸性,细胞作用就会变差,身体各个器官、组织机能也会减弱;新陈代谢趋缓,废物则不容易排出;肾脏与肝癌的负担都会加重,从而导致慢性病形成。

事实上，在许多国家只有洗肾的病人才喝纯水。同时，有研究显示，酸性体质的人比较容易老化，也容易觉得疲惫，对于压力的耐受度亦比较低，他们经常会感到焦虑不安、心神不宁，甚至会为睡眠不足所苦。

当我们的体液pH值呈 7.0~7.2 的时候，已经是癌症体质了，所以得到癌症的人，都是体质先酸化的。而纯水的pH值为 7 以下，在长期饮用的状况下，无非是创造了癌症的环境，让癌细胞可以悠游自在快速发展。

所以喝的水出问题，不只是肾会出问题，很可能导致泌尿系统、内分泌系统及生殖系统也出问题。最好的酸碱值是pH7.4 到 7.6 之间，超过 8 则容易变成碱性中毒。

水致癌？

癌症是人类健康的最大敌人，但出乎我们意料之外，饮用水的水质居然与癌症有相当大的关系。

早在 1974 年，美国医学家达玛提狄恩发表一项声明：「正常细胞周围的水构造、水分子整齐的排列着；但癌细胞周围的水构造、水分子却紊乱而不稳定。」韩国科学院全武植教授也说：「正常遗传因子周围的水，有如保护似的非常整齐的包围着遗传因子；而异常遗传因子周围的水，其构造就相当紊乱。」

因此，在保护遗传因子方面，水具有重要的作用。日本著名的「新水会」代表林秀光博士更直接剖析：「并非因为癌症而导致水紊乱，而是由于水分子紊乱才形成癌症。」基于这样的论点，他和全教授两人均提出改善水质能预防癌症的看法。

我们常疑惑癌症发病率为何那么高，甚至连看似健康的壮年人、年轻人，都难逃癌症魔手，这除了饮食及生活习惯重大改变外，环保污染恐怕也脱离不了关系，尤其是水污染。

在我所做的临床病例中，台湾高雄的居民，几乎肾脏都不太好，这与水质有密切关系。同时美国加州柏克莱大学一份研究就指出，因砷而导致癌症死亡的风险值是 21% 而曾经三度代表世界卫生组织，前往孟加拉国的流行病学专家史密斯也说：「饮用水中的砷，如今已经成为致癌率最高的来源。」

洗澡洗得慢，小心癌上身

根据 1986 年美国南加州阿那罕(Anaheim)市，所召开美国化学协会的会议中指出：长时间冲洗热水澡对健康而言是一种伤害。沐浴时人体直接曝露在有毒的化学物质(氯)中，有毒的化学物质从水中蒸发并直接由皮肤吸收。然而洗澡时所吸入的氯高达 6 到 100 倍，其含量比喝入人体的多得多。

中国医药学院环境医学研究所研究指出，每人用水量最大的是洗澡，研究中特别以自来水中残留氯仿的暴露研究，发现洗澡以 10 分钟计算，体内氯仿总量中有 40% 是吸入，30% 是皮肤吸收，30% 是喝入。但是洗澡时间增加为 20 分钟时，吸入变成 60%，皮肤吸收为 30%，喝入为 10%，显示洗澡在密闭空间中，经由呼吸和皮肤吸入的量相当惊人。

据统计，游泳教练由于长期间身体接触含氯的水，而且是大量的氯，因此当氯透过皮肤、毛细孔进入身体，自然会倚靠肝脏来解毒，以致造成肝脏严重的负荷，导致肝功能不好。可以喝大量的好水，再把氯排掉。

目前市场上已有几家生产家庭SPA，只需在出口处加一个转换接头，即可有效将水中的氯和重金属去除，还大大提高了水的能量，经常冲洗，确实感觉不一样，如皮肤变得光滑细腻，洗后精神为之一振，您可自己试试！

如何喝水

此外，有一个很有趣的现象是，现代人不太爱喝水，喝水量往往不及基本需水量，但多数人却认为自己已经喝得够多了，原来是他们把咖啡、果汁和碳酸饮料等也算进去了。虽然咖啡、果汁、碳酸饮料和茶、牛乳、豆浆、汤都属于流质食物，均含有相当多的水分；但为了健康着想，最好还是降低它们的比重，多增加饮水比例，尽量培养以好水取代咖啡、红茶、果汁、碳酸饮料的习惯。尤其咖啡和茶都有利尿作用，容易造成水分大量流失，所以喜欢喝咖啡、茶的人，喝水得比一般人还多才行。

如何正确的喝水？其实每一天把握三个时辰喝水，保证病痛至少好一半以上。一就是早上起床后喝 500c.c.，下午 3 点钟喝 500c.c.，晚上 9 点再喝 500c.c.。这就是最重要喝水的时间，其它的时间，陆陆续续喝大约 1,000c.c.至 1,500c.c.。特别留意，不要等到口渴才喝，要养成有空就喝水的习惯。

当然，我们每日要喝的水并不等于基本需水量，这是因为食物本身就含有相当多的水分。不同食物所含水分比例(含水量)不同。

(米注:一个人一天究竟喝多少水是适宜适量的,今天我看到一个节目中教了一个算法,拿一个 50KG的人为例,用 50 除以 10,得 5,再用 5 乘以 300,得 1500cc,也就是说每 10KG体重每天需要 300cc水来维持正常代谢,那么一天摄入至少 1500cc水是健康的.)

4. 阳光的问题

生存的第三个危机是阳光的问题。

摄入阳光荷尔蒙

万物生长靠太阳。阳光确实是上帝赐给人类取之不尽，用之不竭的健康资源。生活在北极圈的爱斯基摩妇女在漫长黑夜、缺乏阳光的冬季里，没有月经，也不会受孕。而生活在赤道附近的少年，性早熟要比北半球早。德国医学专家指出：许多疾病的致病过程都与阳光照射太少有关，充足的日照能使人免受高血脂、高胆固醇、动脉硬化、风湿病、痤疮以及牛皮癣等各类疾病的纠缠。

圣经创世记第一章有个很重要的观念：「上帝第三天创造植物，第四天创造太阳，第五天创造动物。」其实有许多植物完全不需要阳光依然可以生存，那么为什么上帝在创造动物前先创造植物呢？因为植物会行光合作用，释放氧，吸收二氧化碳。那又为什么在创造动物前先创造太阳呢？因为阳光照射后产生的臭氧层，会保护所有的动物。很不幸的是，人类的许多「文明」正在破坏臭氧层。

如果我们用光谱仪来分析阳光，分为可见光、不可见光、红外线、紫外线、X射线、 γ 射线等等。而阳光进入地球时会先经过臭氧层，再照射在地球表面。

臭氧层

何谓臭氧层？大气中的臭氧绝大部分都集中在离地面大约 250 公里的上平流层中，称为「臭氧层」。

其名虽称为层，但实际上臭氧分布各地并不均，且大气中臭氧的总含量非常少，尚不到 1ppm。这极薄的一层臭氧，对于地球上的生命非常地重要，因为臭氧能吸收阳光中的紫外线，将其转换成热能，只剩极少量能到达地表。但是臭氧层已渐渐消失。

臭氧层消失的原因在于大量的氟氯碳化物排放到空中，经由阳光的照射之后，这些氟氯碳化物开始分解，大量的氯释出在空气之中，当遇到臭氧的时候，一连串的化学变化使得臭氧遭到破坏，更严重的是一个氯原子将可以破坏一万个臭氧分子。

紫外线

臭氧层被破坏造成地球紫外线增加，紫外线是致命危险的辐射线，会破坏包括DNA在内的生物分子，增加罹患皮肤癌、白内障的机率，而且和许多免疫系统疾病有关。此外，使海洋中的浮游生物受致命的影响，农作减产并加强温室效应。

但其实我们也常利用紫外线来杀菌，例如我们鱼肉、猪肉放在阳光下曝晒杀菌，所以放很久也不会坏。或者一有太阳，大家急着晒被子，目的也是杀菌。

美国科学家指出：身体通过紫外线光束产生的维生素D是太阳送给人类最好的礼物。但由于臭氧层的破裂，有时不恰当的阳光照射也可能造成皮肤的损伤。关键在于掌握好晒太阳的时间。

红外线

在医学上也很有贡献的是红外线，红外线又分近红外线、中红外线、远红外线。与我们身体最有关联的是远红外线，我们的身体本来就会释放远红外线，所释放的量在光谱仪上分析，占身体总放射的46%。

所以为什么手工擀的面比机器做的面还要好吃，因为手所释放出来的能量，全部都揉进面粉里去了。也就是说，我们要常常拥抱，就是你给我远红外线，我给你远红外线，也就是能量(ENERGY)。所以不常抱抱，感情一定不好。

但是非常可惜的是，事实上要从阳光中吸收远红外线，已经不容易了。现在有三个原因，使我们不容易从阳光中吸收到远红外线。第一是太阳经过浩瀚的宇宙到达地球时，已经有许多的远红外线自中途散失掉了。第二到达地球以后，在地球1,800公尺的高空，有许多的废气漂浮物，阻挡了远红外线进入地球。第三，更不幸的是，当剩下的远红外线进入地球后，却有许多的钢筋、水泥、建筑物吸走远红外线。

当然，现代科技进步，我们也可以透过其它方式得到远红外线。我的穿著就选择以用远红外线做的衣服，上至衣服，下至裤子、袜子的布料都是。它非常保暖，大概是棉的三倍暖，夏天又非常透气。所以才能让我不管在大陆东北、美国、日本，尽管天气寒冷至零下20度，我只需在原本穿的衬衫、西装外套再加一件毛背心就可以了。

日晒黄金时段

除了保暖外，远红外线制成的衣服，还可以化淤血，消除腰酸背痛，所以我演讲十几个小时也不觉得累。不过市面上的远红外线制品以假品劣品居多，各位购买时可要睁亮眼。以下介绍远红外线免费获取法。有关资料显示，上午6~9时的阳光以温暖柔和的红外线为主，是一天中最重要的晒太阳黄金时段。第二个时段则是上午9~10时与下午4~6时，此时，阳光中紫外线增多，是体内储蓄“阳光荷尔蒙”——维生素D的大好时机，尤其是老年人和病人。至于中间的几个小时，特别是10时到下午4时，对皮肤有害的紫外线光束含量多，要尽量避免接触阳光。

米小可

发表于：2005/08/23 22:34

[\[引用该文\]](#)

5. 重新看待电器用品

光看以下各国的报导，就值得您重新看待电器用品了！

1995年1月11日美联社晚间新闻报导：美国公家机构的计算机行政人员，长期受到计算机辐射的污染，对工作人员的脑部及神经系统造成伤害：12%罹患脑瘤，21.8%的人不孕，24.4%的人生出畸形儿，38%的人白内障，78.3%的精神官能症。

1996年2月14日伦敦路透社晚间新闻报导：英国物理学家公开承认，现代家庭电器用品产生的电磁场，将会导致癌症，而且一般家庭电线管路能吸引带辐射的氦气质粒，而氦已知会导致40种以上的癌症。

1999年9月澳洲医学杂志指出：计算机、电视、游乐器所发出的电磁辐射，会导致17岁以下85%的儿童得到白血病。

1989年约翰霍浦金斯大学报告指出，低频电磁辐射会提高各种癌症的罹患率。台大医院院长1995年6月指出，电磁波辐射会造成儿童血癌、脑瘤及淋巴癌等病变。自立晚报1995年10月5日报导，英国新科学家杂志，电磁波会造成老年痴呆症。

电磁波对血癌发生率的影响，目前已经有非常多的医学文献指出，不论电磁波的来源是来自电器设备、高压电线或家电用品，只要环境中电磁波的背景大于2毫高斯，在几分钟内改变了人类血癌细胞表面的电荷，造成体内抗体无法和癌细胞作用来消灭血癌细胞，就会增加血癌的发生率。

现在年轻女性中，钙普遍不足，造成骨质疏松、骨质密度减少，易导致骨折，高龄女性大多骨质疏松。目前日本有600万人是如此，原因大多是偏食肉蛋奶等高蛋白食物、运动不足、饮酒、抽烟，以及电磁波的影响。

1992年国际电磁辐射会议中，各国专家学者一致证实辐射对人体健康具有相当程度的不良影响，而且都市化程度愈高，年龄层愈低者导致脑瘤及白血病机率愈大。

何谓电磁波过敏症

电磁波过敏症是指长期暴露在电磁波环境，轻者会引起头晕目眩、记忆力减退、耳鸣等

现象，重者会破坏免疫系统，增加致癌的机率。其它可能造成神经与过敏的一种症状，如头痛、眼灼热、头晕、呕吐、皮肤疹、体弱、关节痛、肌肉痛、麻痹、脸肿胀、疲劳、下腹收缩痛、心律不整、心脏跳动不规则、呼吸困难，另外更严重可能会引起中风、沮丧、慌张、精神不集中、平衡感失调、抽筋、浅眠等症状。

电磁波的伤害是有累积作用的，一旦入侵人体，会持续地潜藏在组织里，等待诱发癌症发病的时机到来，一并将累积已久的毒素爆发出来。佛罗里达州美国海军航空医学研究所报告，人体暴露在低周波磁场中，使中性脂肪增加造成动脉硬化，是肥胖、高血压、心脏病的原因之一。

脑内荷尔蒙的异常与自杀有密切关系，电磁波的影响造成小儿自闭症，是小脑的特定部位变化。新生儿幼时细胞分裂活泼，被电磁波攻击同样会引起小脑部位变化，导致小儿自闭症。

据美国「大脑研究」医学期刊指出：「电磁波会明显地抑制动物松果体合成褪黑激素的能力，并使得褪黑激素的分泌减少。」而褪黑激素扮演的是人体内足以抑制癌细胞生长的捍卫者。因此，对女性来说，由于经常使用家电用品，所以免不了暴露于高电磁波的环境里，电磁波会干扰「褪黑激素」对乳癌细胞有抑制作用，因而使妇女得乳癌的机率大为提高。

褪黑激素(Melatonin)有人叫聚黑激素，它是脑部「松果体」所分泌的一种激素，在1958年首先从牛的松果体抽淬物中所分离出来的物质。它可使青蛙皮肤色素细胞内之黑色素颗粒聚合于细胞核附近(故称为聚黑激素)，因而使皮肤颜色看起来较淡(故有人叫它褪黑激素)。

就目前所知，褪黑激素的生理功能可能包括：促进睡眠，调节昼夜韵律、影响情绪、性早熟与生殖，可以抗氧化、清除自由基，使身体免疫力增强，有抗癌作用。不过市面上假劣产品较多，会造成胚胎畸形。不过市面上假劣产品较多，请慎选。

大哥大电磁波会造成胚胎畸形

全球行动电话持有比例高速增长，行动电话也将是未来人类生活中不可或缺的必需品；但大哥大所产生的高电磁波对人脑的危害却鲜少受人重视。

英国一份网上报章报导，科学家最近发现大哥大所释放的轻微辐射，足以令发育中的鸡只胚胎畸形。这项发现，令人担心人类胚胎亦可能会受影响。科学家认为，这项研究结果足以提醒人们对问题的警觉。研究人员甚至呼吁孕妇，在未有正式结论前，应避免使用手机为妙。

美国George Carlo博士说：「人类从未如此严重的暴露在微波下，而与重要器官(脑部)如此贴近。癌细胞是经年累月的重复性细胞杀伤所造成，长时间如此，到一定的次数与年限，细胞将失去再生能力，突变为癌细胞，而令人有失去生命之虞」。

尤其脑部的组织相当的慎密与灵敏,并不允许微量的电流或微波在人体脑部流窜。因此,如何使用行动电话,值得聪明的人们警觉。

如果你很健康,并且有良好的免疫系统,使用大哥大可能不会给你带来什么健康上的问题,就像有人每天抽 20 支烟持续 15 年而不会得肺癌。然而抽烟的危险已慢慢被接受,大部分的人们体内都有致癌的细胞持续在发展,而这些细胞正破坏我们的免疫系统。有数据不断地显示只要暴露在电磁波环境中几分钟,就会将原有 5%的致癌因子提升到 95%。

你会忽略的电磁波

1998 年瑞士国家实验室家电用品电磁辐射测试指出,一般炒菜用的抽油烟机,所释放出来的辐射是手机的 300 倍。因为抽油烟机有两个大的涡轮系统,换句话说,如果在抽油烟机前炒菜 1 分钟,相当于讲手机 300 分钟。讲到这里,相信许多妇女找到一个很好理由—回去不用做菜了。(不是不作菜,是不用油炒菜!)

「计算机辐射症候群」危及下一代

最近医学研究更显示,40mG(毫高斯)的电磁场可使动物的胚胎的神经管发育异常,易导致头、颈、眼及脊髓的发展异常。

根据美国、法国、芬兰的医学研究指出,包括办公室机器、家用电器、高压电输送电缆等所发送的电磁波,可能与流产、畸形儿、白血病,或是各种癌症的发生有因果关系。

计算机屏幕后面的线圈,产生 15Hz 的周波数,是最易影响精神的、神经的,同时附近的 16Hz 的周波数,会造成从细胞当中激烈的流失钙离子。钙离子最有名的任务是在受精时发挥。卵子在精子进入时,细胞尚未分裂前,钙离子一同进入后,细胞分裂才陆续展开,钙离子一直担任引导细胞分裂的任务。

这就是女性计算机使用者受电磁辐射影响导致流产或出生畸形儿不计其数的原因。联合报 1996 年 11 月 3 日报导,使用计算机的女性、流产及胎儿先天性畸形的发生率提高 40%。信息协会 1997 年 3 月 29 日世界论坛报导,在计算机前工作 5 小时,辐射量使人短寿一天。

科技家电,隐藏过敏致癌危机!

居家生活中的各种大小家电发出的电磁波辐射,均是致癌因素之一。就连日光灯也是电磁波的元凶,我们在实验室中也曾做的一项实验中,将患有癌症的白老鼠,在日光灯下连续照射 12 小时后,癌症细胞的数量会以倍数增加。

凡是有电的物质都会释放电磁波,在电气化的现代社会中,从办公室到住家,从电视、

计算机、行动电话、电灯到各种家电，几乎到处都是电磁波的发射源。

1997年12月2日，原子能委员会辐射侦测中心发布的报导发现，家庭里面插电的家电，甚至是健康用品等等，它们的辐射要比核电厂的辐射大过2.8倍。所以包括选购健康器材时，都必须相当小心。

纽约州卫生局与得克萨斯大学健康科学中心的研究，在培养皿中放置结肠癌细胞，用60Hz电磁波照射24小时，癌细胞增加繁殖的速度比对照组快数百倍个百分比。又将癌细胞以低周波照射实验，也得到同样的结果，不管是高周波或低周波实验，细胞内的DNA染色体受到伤害引发癌症，受到癌细胞的攻击，T淋巴球力量减少，等于说电磁波是癌细胞的促进马达。

因为我们前面有提到，正电会让人快速的氧化，当然会感觉不舒服。如果要解决这个问题，我们可以在家里面，多种植一些大叶片的绿色植物。大约一坪种植六株。如此一来，你家恐怕全是花草草，你连立足之地都没了。试试备长炭吧！它能有效解决你的问题。看来目前能处理电磁波困境与伤害的，恐怕只有备长炭了！

[↑顶部](#)

[米小可](#)

发表于：2005/08/23 22:39

[\[引用该文\]](#)

6. 癌症死因与饮食习惯有关

读者来信 4

许铭镛 7岁(新加坡)——吃排毒餐带给全家人健康

我的孩子在他4岁到6岁半时，他颈部的病已经花了我们好多钱都没有办法医好，中西医都找不到答案，让我们很担心。自从听了比利的节目，我很幸运的上到林光常教授的课，我是在7月份开始让我的孩子吃排毒餐，在我们第1天吃排毒餐，肚子感觉一直很辛苦，而且没味觉，隔1个小时肚子一直在叫，而且要小孩子吃排毒餐是件不容易的事，我记得第1天吃排毒餐，他一边吃，一边吐，又闹情绪。我告诉他排毒餐含有A到Z的维他命，吃了皮肤会很滑，颈部的问题和排便也会好起来。他听了这番话就愿意吃。2周后，他的颈一直转，到了第3周，大腿上都长了风膜，直到8月14日我带孩子去复诊，教授告诉我他的脾、颈部、肾，已经好多了，而且他舌头也不再溃烂了，我好开心。

此外，我先生的胆固醇也很高，他在 2002 年 2 月 8 日去医院检查，医生告诉他如果 8 月再来检查还是升高，就要开始吃药了。后来我先生在外工作，只吃 50%的排毒餐就降低胆固醇，如果他每天吃，我相信会更好。真没想到排毒餐令我一家的健康有这么大的收益。真开心，多谢林教授赐予我们听众一家人健康，赋予我们全新的生活，我也将排毒餐介绍给他人，让人人得益，也非常感激比利及义工们，谢谢你们。

流行病学调查发现 80%的癌症与我们的饮食、生活习惯及环境暴露有关，其中饮食因素更扮演举足轻重的角色。

据估计，在欧美国家，所有癌症死因中，约 35%至 60%与饮食习惯有关。

国人在社会经济快速发展，及中西文化的交流下，饮食型态也有相当幅度的改变，其中热量及脂肪摄取量在过去 30 年来有显着的成长，三大营养素(蛋白质、脂肪、醣类)摄取的错误对身体内分泌系统的影响，及某些营养素(如维生素、矿物质)的缺乏对体内免疫系统的抑制.....等，都是癌症发生的原因。因此在国人膳食型态趋向精致、高脂肪之际，也应注意一些相关癌症发生率提高的可能性。

台北医学大学附设医院营养室在 1999 年，对于台北市进行的学龄前儿童，体位与营养摄取和血液脂质生化的关系研究中发现，其对脂肪摄取占热量摄取总量 30%以上者，占 78.4%，相对醣类摄取量与比例低，纤维质的摄取量相当低，蔬菜的摄食量更远小于卫生署的建议量，而蛋白质的摄取量则高出卫生署对学龄前儿童的每日建议摄取量。

事实上，不爱吃蔬菜只是儿童饮食不均衡的冰山一角，现在的孩子，根本是高油、高糖、低纤维的摄食，如汽水、可乐、罐装饮料、汉堡、薯条、炸鸡，这种饮食习惯为往后慢性病的发生埋下因果。

慎选饮食与调整饮食习惯是改善体质最直接而快速的方法。一般人的营养，都是从嘴巴吃进去的。也就是说，制造体内负责新陈代谢的每一个细胞的材料，都是由饮食而来。从另一个角度来看，也可以这么说：你就是由你吃下去的食物变成的。所以，如果饮食中充满致癌物质，日后又怎么可能不患上癌症？

镉米

2001 年农委会药物毒物试验所发现，云林虎尾有两处农地稻米含镉(Cadmium)量超过食品卫生标准；也就是说，长出了镉米，引起了社会大众的恐慌。

被镉污染的农作物，吃进人体后，大量的镉会沉积在肝及肾，而引起贫血、肝功能异常及肾小管功能受损。肾小管的功能受损后会使得较小分子的蛋白质及钙由尿中流失，长期之下就会引发软骨症(osteomalacia)、自发性骨折(pseudofracture)及全身到处疼痛，这就是所谓的痛痛病 (Itai-Itai disease)。

肉

肉类腐坏所产生的细菌，少则每公克 10 万个，多则每公克 9 千万个，普通烧煮的温度不能全部杀死这些细菌。令人惊悚的是，美国有关单位发现，患有血癌(潜伏期长，而且有传染病)的牛和鸡越来越多，而他们的小孩得血癌死亡的也越多。

澳洲新南威尔斯教育局保健委员会发现：肉食、加工食品、甜食使儿童愚笨、肥胖、情绪不稳定、精神异常，并且充满暴力，因此严令禁止在校园内贩售这些食物和点心。

1998 年 9 月的报导，市售的猪肉、鸡肉、鹅肝等肉，均被检验出含有大量的氯霉素，而氯霉素就是抗生素。常吃含有抗生素的食物，则会使有害菌种，突变成为抗药性的病菌，反扑宿主，让人们束手无策。

而除了添加抗生素外，有些养殖户添加促进牲畜生长的类固醇或生长贺尔蒙。我想我们都会发现，现在不到 13、14 岁的小女生，胸部已经发育得非常健全了。而且父母亲还非常的高兴，其实这是相当危险的。

另外，日前晚间新闻报导指出，在彰化有一位 5 岁的小女孩，已经有第一次的月经了。依中医学的观点，女孩子应该正常在 14 岁后才会有第一次的月经。医学上的研究发现，月经越早来，罹患乳癌的机率越高。而妇产科医师也怀疑，近年来越来越多的妇女出现子宫肌瘤，也和食物含有贺尔蒙有关。

要吃肉，就得以自己的健康和寿命作为偿付的代价。

农药

根据一份来自 1995 年的报导显示，预估台湾地区平均每人每天把 0.1 公斤农药残留过量的蔬果吃下肚。依 公基金会的资料，水果不合格率是 1/3，其中含不得检出的农药有 6 成，若扣掉这部分，以过量残留为 4 成计算，一天就有 916 吨农药残留过量水果流入市面。蔬菜输出有 2 成不合格，若亦不算其中 5% 含不得输出药剂部分，以 15% 计算，一天也有 1163 吨，合计一天的残毒过量蔬果就有 2,079 吨。

根据监察院在 2001 年 2 月 13 日所公布「农药滥用影响国人健康即生态环境」的项目调查报告指出，全国每日平均蔬果消费量达 1 万余吨，以不合格率 2 成计，则每日约有 3,000 吨含超量农药蔬果吃进国人肚中。而卫生单位平均每日只抽验 5 件，样本少欠缺代表性，检测结果根本无法令人信服。

该报告又指出，我国农业普遍过度使用农药，目前使用的农药品种超过 500 种，美国有 850 多种，如果再加上从东南亚和其它国家进口蔬果所施用农药种类，则国人可能吃入的

农药种类将不计其数。但是目前农药所、药检局、标检局及农药试验所可以检测出的农药品项总共有 400 多种。因此，我国对于蔬果的农药 检验，不足以检出所有残留农药的全貌，要判断合格与否根本是侈误。蔬菜经相关农政单位检验的不合格率是 2%，但是监委的调查报告 100 件中却有 46 件不合 格，怪哉，怪哉！

黄曲毒素

由于台湾是海岛型的气候，一年四季常处于湿热的状况，使许多农作物在储放时会有发霉的现象，尤其是花生及玉米更是容易被黄曲霉菌所污染，而黄曲霉菌会分泌致癌性很强的「黄曲毒素」。

在许多的动物实验中已经证明，黄曲毒素可以引发动物的肿瘤。流行病学的资料显示，在亚洲、非洲某些花生消耗量较大的地区，其原发性肝癌之发病率亦增加，因此，推测黄曲毒素的摄取量与肝癌发病率是成正比的。

事实上，人体并非如此脆弱，一吃到黄曲毒素就会得肝癌，因为正常的肝脏解毒系统能代谢、移除黄曲毒素。只是很不幸的，最近的研究发现，将近一半的华人 其肝脏无法有效的解毒黄曲毒素，再加上高脂肪、高热量的饮食习惯和熬夜与吃消夜的生活习惯，这些人若不慎吃了黄曲毒素污染的食物，则较容易得到肝癌，这也 是为什么中国大陆及台湾地区肝癌的发生率居世界之首的重要原因之一。

食品添加物致癌

据世界卫生组织的一份调查报告表明，在全世界罹患癌症的 500 万人中，约有 50% 左右是与食品污染有关的。

拜食品化学与加工技术进步之赐，现代生活中的食品不仅种类繁多，快速调理及开封即食更是新新人类所熟悉的民生问题之解决方式。食品添加物广为人使用，虽「解决」了新鲜食品易腐坏、不耐储藏及季节供应的问题，但也让我们为这无所不在的、不知其名的化学物之安全性存疑多多。

农药的滥用与残留于食物的现象已让我们够头痛的了，但联合国的世界粮农组织(FAO) 与世界卫生组织(WHO)的专家群，对食品添加物之无奈感远超过 对农药的制造与使用。其原因为何？农药的使用较集中，较易追踪研究，但食品添加物随着加工、销售而广泛分布于食品中，长期食用之不良效果很难加以追踪研 究。

各国政府在规范食品添加物之考量有： 对人体安全影响之程度，订出其每日最大允许摄取量； 该添加物必须是可被检测出的，如此才能抽验其是否超量使 用。然而，最大安全摄取量的订定是以实验动物研究所换算出的剂量，而多种食物同时吃下后，添加物之交互作用，与使用数种添加物于同一食品之加重效果往往未 可得知，因而使得添加物之安全把

关工作增加不少不确定性。

食品添加物中，除糖、盐、酒、醋等可算天然添加物外，极大部分是由实验室、工厂所制造或纯化学合成者，如代糖类之山梨糖醇、糖精等。若依目的来说，食品添加物可分为：

1. 保存用(通称保存剂)：防腐、抗氧化、杀菌。
2. 加工用：着色、固色、漂白、甘味、调味、香料。
3. 食品制造：品质改良、酿造用、膨松。
4. 营养添加剂。

我国目前将食品添加物分为 17 类，除上述四大类外，尚有黏稠剂(芭乐果汁常用)、接着剂、溶剂、乳化剂(冰淇淋需用)等。

错误的饮食导致文明病体质

现代人的文明病那么多，像糖尿病、心脏病，高血压、癌症，其实是长期的饮食引起的。长期的错误饮食导致人体三大文明病体质，酸性体质，缺氧体质，低钾高钠的体质。

1.酸性体质

健康人的血液是呈弱碱性的，大概pH值是 7.35 到 7.45 之间，一般初生婴儿也都属弱碱性体液，但随着体外环境污染及体内不正常生活及饮食习惯，使我们体质逐渐转为酸性。85% 的痛风、高血压、癌症、高脂血症患者，都是酸性体质。

健康代表平衡，包括酸碱平衡，气血调和，阴阳协调，各种系统均能相互调节，发挥互助互制之功能。反之，不健康乃生物体从最初轻微之征候，逐渐发展成定型的疾病，或所谓慢性，退化性，无法恢复，无法痊愈；或快速进展成恶性癌病变，或急性危症等，乃至于死亡。

那是因为在摄取食物时，没有正确的选择。所以在pH值达到 7.0 到 7.2 之间，已经为癌细胞创造条件，让它可以加速的成长。而pH值为 6.8 时，就会死亡。

董氏基金会的一份报告指出，每天一杯可乐，一年体重会增加 5 公斤。但最重要的是，它是强酸的，pH值约为 2.5 到 3 之间。纯水的pH值在 6~6.5 左右，肉类是酸性，酒精、碳酸饮料都较酸，而蔬菜、五穀类、水果等大多比较偏碱性。

根据统计，国内 70%的人具有酸性体质，酸性体质有一个很大的特征，罹患慢性疾病的机率很高。因为体质变酸，酵素作用会受到阻碍，内分泌失调，荷尔蒙 也会受影响。酸性体质的朋友，一味地吃大鱼大肉，只会让身体越来越糟，要找出问题的根源，改变你的体质，才是根本解决之道。

酸性体质的人稍作运动即感觉疲劳，上下楼梯容易喘，体态是肥胖、下腹突出。常见的酸性食品包括鸡蛋，精致的西点、奶酪、乌鱼子、柴鱼、花生、啤酒、特别是肉类。

熬夜也会使体质变酸。晚上 1 点以后不睡觉，人体的代谢作用由内分泌燃烧，用内分泌燃烧产生的毒素会很多，会使体质变酸。通常熬夜的人得慢性疾病的机率比抽烟或喝酒的人来得高。

酸碱性食物的区分，大家可能都犯了错误观念，以为靠舌头品尝，以味觉来判定是酸味或涩味；其实食物的酸碱性决定于食物中所含矿物质的种类及含量多寡比率而定。对人类而言，必要矿物质中，与食物的酸碱性有密切关系者有八种：钾、钠、钙、镁、铁、磷、氯、硫。前五种，进了人体后，就呈现碱性。

一般而言碱性食物是含钾、钙、镁等元素较多的食物，体内会形成碱性物质。相反地，酸性食物就是含有磷、硫、氯元素较多的食物，当食物进入体内后，经过新陈代谢会形成磷酸或硫酸等酸。

动物性食物如鱼肉蛋乳类、甜食、油、酒等均属于酸性食物，而蔬菜、水果等植物性食物则多属碱性食物。经常摄取碱性食物，可保持良好血质，进而增强身体的抵抗力，如果偏爱酸性食物，而不补充碱性食物多加调节，则经过一段时日后，就容变成酸性体质。

碱性食物包括多数蔬菜类、水果类、海藻类。换言之，低热量的植物性食物几乎都是碱性食品。

2. 缺氧体质

细胞内要有大量的氧，发挥清洁和加强免疫系统的功能

1969 年奥尔尼医生(Dr. Robert C. Olney)领导的研究小组，发表了临床实验报告，证明华贝格博士的理论完全正确。这篇报告发表于 1969 年「应用营养杂志(Journal of Applied Nutrition)第 11 卷」，以下为部分摘录：「我们发现，缺氧或是各种有毒物质对重要的氧化作用（呼吸）所造成的阻绝或伤害，是造成恶性肿瘤、滤过性病毒、细菌性或过敏性疾病最重要的原因。有效预防或治疗此等疾病有赖于恢复并维持正常的氧化作用。」

因此我们必须以食物摄取身体必要的氧，使这些的能量在体内可以释放出来，在这些释放氧的过程当中，也会有大量的电解质、矿物质微量元素、酵素、氨基酸、氢离子释放到身体的各个部分，这对身体的免疫机能及细胞的修护都是必不可少的。我们知道身体的每个细胞每 11 个月就会重新修复代谢一次，所以我们要特别注意这些时间摄取，就会为你身体的修复提供最佳氧气和营养素的基础。

3.低钾高钠的体质

经过实验，当钠过高会造成钾不足，体内钾不足，容易造成细胞癌化。当癌症的细胞，因钾增加的时候，癌细胞会恢复正常，而钠增加时，正常细胞会变为癌细胞。然而，饮食时并不能单独摄取钾，必须从食物中摄取。特别心脏病、肾脏病及癌症病人特别不可以碰盐。

应该尽量摄取钾质的自然型态，也就是自然存在于食物中的型态，避免吃药丸型态的钾质，因为它们可能会刺激消化道，如果摄取过量还可能造成危险。

橘子、香蕉和海藻类是「最可靠」的高钾质来源！甜瓜类的水果，通常一年四季都有，它们是另一个很棒的钾质来源。西瓜的含钾量相当高，食用时要连西瓜皮一起吃喔！像白扁豆、豌豆、青豆、长豆这些豆类不但富含钾质，蛋白质的含量也相当高。胡萝卜、酪梨、蔬菜，尽可能用蒸或烫的方式来保留蔬菜中的高钾含量。在家自己做蔬菜汤也很简单，因为蔬菜汁液完全没有流失，所以是摄取钾质的一个很棒的方法。

饮食的量，也会影响营养

过去，在贫穷的时代，吃得不够，营养不良，当然会影响体质。现在，经济情况良好，倒是吃得太多，而造成营养不平衡，也累垮消化组织，引起所谓的文明病，像高血压、心脏病、肥胖症、糖尿病等等，使体质受到影响。针对这些情形，要做的饮食习惯改变，原则上，是保持饮食平衡，不吃添加物，不吃腐败食物，不吃肉类，多吃蔬菜、水果。尤其是五穀杂粮必须恢复到一餐中最重要的「主食」地位，才能免于文明病的威胁。

饮食是每个人切身有关的事。饮食能决定你的思想、行为及感受。你是忧郁或愉快、漂亮或丑陋、心理和身体上的年轻与衰老等都与您饮食习惯有关系。中医说，吃啥补啥；但我发现了另一个规律：吃啥像啥！小心，你吃的东西！

读者来信 5

王臣 54岁(中国大陆)——肾脏及心肺功能都加强了

1998年自己在辽宁省肿瘤医院大肠科查出弥漫性结肠炎，降结肠息肉1.5cm，横结肠息肉1.5cm，经尿疗病情得到控制。

今年(2002年)6月1日前在没有用林教授的保健排毒餐之前，体重96kg，腰围3尺05寸。大便每日能排，量小，较粘。7月3日，经过一个月的保健排毒餐，体重下降到91.5kg，腰围2.75尺。

肾脏得到了好转。原来每天晚间双腿胫骨前浮肿，从踝关节到膝关节之间比较严重，但从6月20日以后浮肿现象消失。

心脏与肺的功能加强了，原来每天上七楼回家都要在五楼休息一段，气喘得厉害，心跳加速，现在可以抱着小孙女一口气上到七楼，心跳没有以前那么厉害。

在吃排毒餐后，晚间躺在床上肠的蠕动自己非常清楚的感觉到，第二天早晨排便非常痛快，量比以前大了4~5倍。

排毒餐经过一个月的实践，取得了一定的效果，我还要坚持下去。

[↑顶部](#)

[米小可](#)

发表于：2005/08/23 22:41

[\[引用该文\]](#)

[该帖子在 2005/08/23 22:42 被 米小可 编辑过]

箴语精选

1. 神给我们一匹马，让我们骑着这匹马去传福音，但是我们却杀了这匹马(我们的身体)。
2. 如果感冒连续超过三个礼拜，一直都没好，那就要注意可能是免疫系统出问题了。
3. 高血压病人只要两个礼拜每天在草皮上、木头上或鹅卵石上赤足或是草鞋走半个小时，就会有很大的不同。糖尿病患者只要将油脂的摄取量降低，很多病患的血糖都可以恢复正常。
4. 煮沸的水含有致癌物质，而且根本没有氧了。
5. 纯水是酸水，浇花，花死，养鱼，鱼死。
6. 洗澡时身体直接暴露在有毒的化学物质(氯)中，此氯从水中蒸发并直接由皮肤吸收，其含量比喝入人体的多6~100倍，洗澡10分钟，体内氯总量中有40%是吸入，30%是皮肤吸收，30%是口中喝入；洗澡20分钟，吸入变成60%，皮肤吸收30%，喝入为10%，显示在密闭空间中，经由呼吸和皮肤吸入的量相当惊人。
7. 喝水：起床后、下午三点、晚上九点各喝500cc，这是最重要喝水的时间，其它的时间，陆陆续续喝1000cc~1500cc，特别留意，不要等到口渴才喝，要养成有空就喝水的习惯。

8. 上午 6~9 时的阳光以温暖柔和的红外线为主，是一天中最重要的晒太阳黄金时段，第二个时段则是上午 9~10 时~下午 4~6 时，此时，阳光中紫外线增多，是体内储蓄阳光贺尔蒙(维生素 D)的大好时机，尤其是老年人和病人。至于中间的几个小时，特别是上午 10 时~下午 4 时，对皮肤有害的紫外线含量多，要尽量避免接触阳光。

9. 骨质疏松，原因大多是偏食肉、蛋、牛奶等高蛋白食物、运动不足、饮酒、抽烟、以及电磁波(家里可以备长炭来减少电磁波)的影响。

10. 常见的酸性食物包括：鸡蛋、西点、奶酪、乌鱼子、柴鱼、花生、啤酒、肉类。碱性食物包括多数蔬菜类、水果类、海藻类，换言之，低热量的植物性食物几乎都是碱性食物。

11. 原则上，是保持饮食平衡，不吃添加物、腐败食物、肉类，多吃蔬菜、水果。尤其是五谷杂粮必须恢复到一餐中最最重要的主食地位，才能免于文明病的威胁。

12. 通常熬夜的人得慢性疾病的机率比抽烟或喝酒的人来得高。

13. 健康八大要件：(1)睡眠(最重要)、(2)环境(阳光、空气、水)、(3)规律(节奏)、(4)饮食、(5)运动、(6)情绪、(7)祝福的话语、(8)对真神的信仰。



14. 饮食：请参考健康排毒餐。

15. 经常运动的妇女可以比同年龄的人，生理上年轻 20~30 岁，而承受重量的运动对减少骨质疏松特别有效，医学界建议一天 30 分钟，一周 3 次的运动是必须的。运动可以降低心血管疾病的发生、增加好的胆固醇、增加营养预防心脏病。竞走、爬楼梯、腹式呼吸法(鼻子吸气、腹部充气而不用肺部、嘴巴吐气—气喘、恐惧、焦虑、口吃病症的患者运动时要用这种呼吸法)。

16. O型的人容易得肝病(脾气暴躁)、A型的人容易得癌症(很多情绪藏在心里)、经常压抑情绪的人较容易得到乳癌、没有自信心的人容易得骨癌、喜欢吃咸的人肾不好、爱吃甜食的人脾胃不好(容易得子宫肌瘤、胆结石、乳癌、骨质疏松症、胃溃疡)、爱吃辣的人呼吸系统不好、吃太多油脂的人容易秃顶、爱喝牛奶或乳产品的人容易过敏(成人易得一大肠炎、骨质疏松症、心脏病;儿童易得—急性扁桃腺炎、慢性鼻窦炎、中耳炎、淋巴腺肿大)。

17. 尽量不要让情绪大起大落、开怀大笑(多看喜剧片、好笑的漫画、紧张时想想其中的情节、学习乐观的面对眼前的状况)、相信自己(凡事量力而为、认识自己的长处和短处、不要勉强做一些超乎本身能力的工作、处理工作时应将工作的重点次序排好按部就班)、良好的生活习惯(均衡饮食、作息定时、运动)、放松心情(放下现世间的价值观、送走久已不用的东西)。

18. 一天中的睡眠最重要的两个时辰:上午11点到下午1点和晚上11点到凌晨1点,这四小时是在造血的时间。下午9~11时是免疫功能运作时间,如果你有慢性病,最好在这时候上床睡觉。熬夜的人容易得心肌梗塞。睡眠不足的人容易得肥胖症、高血压、糖尿病、乳癌。

19. 睡眠消除疲劳、储存活动的能量、抵抗力。

20. 如何睡好眠:固定时间入眠、布置睡眠环境(不要有灯光、适当的温度和湿度、寝具要用天然素材而不要用化纤材料)、运用腹式呼吸、睡前二小时不饮食、保持愉快的心情、学习裸睡、泡能量澡(浴盆中以自己能承受的最高热度的热水加一碗粗盐浸泡10~20分钟,会有温泉浴的效果,若能加入“备长炭”则更佳,它可释放大量负离子,有舒缓神经作用)。

21. 优质的环境:负离子(森林瀑布区50000,高山海边5000,郊外田野700~1500,都市公园里400~600,街道绿化区100~200,都市住宅区40~50,冷气空调空间0~25Ions/c.c.)、生命之水(pH值在7.4~7.6之间,不可超过8,必须保有原矿物质,必须是无杂质不能有氯和重金属)、阳光(忧郁症患者:好的朋友、听讲道、晒太阳)、大自然的能量(木屋、洗温泉—用粗盐放入热水中泡15~20分钟后用清水冲洗)。

22. 规律与节奏:晚上9点~11点是免疫系统运作的时间,晚上11点~凌晨1点是骨髓造血时间(此时好好的休息就不容易贫血),凌晨1点~凌晨3点是肝脏修复的时间,凌晨3点~5点是呼吸系统运作的时间,早晨的运动最好在5点以后出门。早睡早起身体好。

23. 祝福的话语:照着梦想去实现、每天说的话是永远存在的、不好的话犹如诅咒、你所说的话就是你人生的预言(你怎么样给自己发出命令来,你的人生就会朝你自己所预言的方向去进行)、自信心不足是在54个失败的原因中排名第一、癌症30%是跟心情有关、心理学上的四大类虐待(身体或情感的疏忽、责打、性的虐待、心理上的虐待)、一言兴邦一言丧邦(常常说热死了、冷死了、饿死了、气死了,生命里面就没有生气和力量—你们所种的是风,所收的是暴风—何8:7)、温和语言充满生机、你的话句句有后果(箴18:20)、生死在舌头的权下(箴18:21)、孩子不要用棍子打,要用手拥抱,而不要用骂的、嘴巴说的话写下的文字和内在的意念是三种说话的型态(千万不要自我咒诅—我做不到、我记不住)、认罪悔改(道歉和忏悔)撤销(以前所说的话和请求原谅)和代替(常说正面激励人的话)人生可以拨云见

日。

24. 对神的信仰：提升人的幸福感、很好的治疗剂(比一般人长寿 30%)、信仰动机(以信仰本身为主要动机者—会有较高的自我评价、主控性、容忍度和 感觉生活有意义有目标、比较不会感到无助或焦虑；以功利投机心态入教的动机者—容易抱有偏见、以教条处世、容易焦虑、惧怕死亡)。

25. 禁食是帮助身体排毒，没有经过专业的指导，也不要贸然自行禁食，最好从一天开始训练起，等能适应了，再增加到三天或更久，不要一开始就进行多天 禁食，以避免危险、不适应症。禁食一次要五天以上才会显现出效果，因四天到五天之后，体内才会开始排“宿便”，就是排“毒”。

26. 牛奶是牛喝的，不是人喝的！牛奶中除了钙之外，还有丰富的蛋白质，当这些蛋白质在我们体内分解的时候，会产生一种“氨素”，是一种强酸，身体为了自动调节酸碱平衡，不得不将体内储存在骨中的碱性的“钙”溶出来，所以你根本还没吸收到牛奶的钙，反而把原来储存的钙消耗掉了，这是多么的得不偿失！

美国、英国、芬兰、瑞典等国家，虽是世界乳制品消耗量最大的地区，但这些国家的女性也是患骨质疏松症最严重的。其实，我们的身体根本不容易缺钙，大部分人并不是钙不足，而是蛋白质摄取太多！只要适当减少蛋白质的摄取，钙是足够的。

[↑顶部](#)

[米小可](#)

发表于：2005/08/23 22:44

[\[引用该文\]](#)

[该帖子在 2005/08/23 22:47 被 米小可 编辑过]

健康排毒餐

一、排毒早餐：

水果(1)+蔬菜(2)+地瓜+米饭(1：2：1：1)。

1. 一种水果：

选果原则：以当地、当季、盛产之水果为原则，凡是进口水果与非当季之冷藏品均不宜。

* 慢性病患所食水果，需经专业人员一一检视过，方可食用。

2. 二种蔬菜：

选菜原则：

以根、茎、花、果四大类为主，凡是芽菜类与叶菜类暂时不宜。

举例： 根---红萝卜、白萝卜、山药、牛蒡.....等。

茎---西洋芹、明日叶....等。

花---花椰菜(绿)、包心菜.....等。

果---大小黄瓜、苦瓜、青椒、大蕃茄.....等。

* 为安全与最佳效果考量，凡是慢性病患所食蔬菜，需经专业人员检测 过方可食用。

* 水果与蔬菜均需生食、完整地摄食(连皮吃)。

* 叶菜类和芽菜类都是很好的食物，暂时较不适合病人在康复期使用。

3. 地瓜(黄比红适合)慢性病患吃两份，一般保健者吃一份，均要蒸后连皮食用(冬天可用烤的)。

4. 糙米(或加小米、薏仁等五谷类)一份。

* 蔬菜杂粮均需选择无农药、不用化肥栽种的农作物，否则会影响效果。若对所购食物无把握，可以先以臭氧产生量每小时达 200mg 以上之蔬果解毒机处理，较为安全。

二、午、晚餐的原则：

1. 50~60%五谷杂粮。

2. 25~30%蔬菜类(1/2~3/4 生食)。

3. 10~15%豆类和海藻类(癌症患者或尿酸过高与肾脏病患，则尽量不吃豆等蛋白质类)。

4. 5~10%汤(可用海带、紫菜...等蔬菜)

三、每天生饮好水

(不要饮用开水,因为没有氧了,也不可饮用完全没有的矿物质的水—例如蒸馏水等)3000c.c.以上(这一点特别重要)。

好水的条件:

- 1.PH 值为弱碱性。
- 2.保留原矿物质。
- 3.干净无杂质(无氯)。
- 4.不可煮沸饮用。
- 5.如为慢性病患每天喝 4000cc 以上。
- 6.符合国际生饮标准。
- 7.高含量的氧。

四、排毒早餐服用的最佳时间:

慢性病患:早上 6:30~7:00 之间。

一般保健:早上 6:30~7:30 之间。

五、若欲强化效果,则可同时进行[14 天强力排毒计划]:

方法如下:

第一周:每一小时一满匙植物综合酵素,一天 16 匙(睡时不吃)。

第二周:每二小时一满匙植物综合酵素,一天 8 匙(睡时不吃)。

六、配合正确的睡眠时间,排毒餐效果更好:

慢性病患:晚上 9 时就寝。

一般保健:11 时前就寝,9 时后尽量处于休息状态。

七、特别注意：

部份人服用排毒早餐后会有好转反应，这是很好的现象，请继续服用。

好转反应现象列举：

(1) 头痛、虚弱、感到不舒服、皮肤敏感、大便缓慢、拉肚子、多尿、疲倦、不想动、神经紧张、易怒、消极或忧郁、发烧或其它类似感冒的症状。

(2) 如有旧的宿疾，被药物压制未真正痊愈的，会发出来。如有高血压者，高血压可能暂时更高，有糖尿病者血糖可能更高(不用担心，这是好现象)。

无论如何，大多数人会发觉这些反应是可以忍受的，而且你要很高兴，因为对你特别有效。在好转反应时，要多休息、多睡觉、多喝水或多吃植物综合酵素，症状就会减轻。

八、调整体质期间，忌食物品如下：

- (1)鱼(含海鲜)
- (2)蛋(含蛋糕)
- (3)油
- (4)奶(含所有乳制品，如优酪乳)
- (5)肉
- (6)盐
- (7)糖(精制糖)
- (8)味精
- (9)酱油
- (10)所有精制与加工食品，如可乐、汽水、果汁、饼干、罐头、泡面。
- (11)含咖啡因之食品(如咖啡)
- (12)酒精类、冰品类

九、午、晚餐的大原则：

50%~60%五谷类。

25%~30%蔬菜类。

10%~15%豆类和海藻类(癌症患者与肾脏病患则尽量不吃豆等蛋白质类)

5%汤(可用海带、紫菜...等蔬菜)。

* 水果在两餐之间吃。

十、每天所摄取之食物纤维：

应达 20~25g 之间，则排毒效果才会明显，所选食物之纤维素若不足，请另行增补高纤维营养。

十一、就从今天开始，每一口食物咬三十下：

保证你不会发胖，也不会得老人痴呆症，头脑灵活，身心矫健。

健康每日七件事

1. 晚上九点熄灯，卸下生活的一切忧虑。
2. 早上赤脚或着草鞋，在草地或黄土地走 15-30 分。增加您的负离子，释放您的正离子。
3. 随时按摩胸腺，一天 200 下，时时增强您的免疫力。
4. 每日生饮好水 3000cc，排除身体的毒素。
5. 一日三餐，健康排毒餐，
6. 屏除一切悲观消极意念，负面话语一句都不说出口。
7. 凡事谢恩，经常向神向人表达感激之情。

* 若您拥有健康的欲望，又想在短期内奏效，只要持续 21 天，执行“健康每日 7 件事”，必可重造您的体质、重建您的健康。

2005 年 06 月 09 日 林光常 台北縣

德人發現癌症治療所用的化療藥物，本身 90%就會導致另外一個癌症，所以在德國的醫療系統裡不用化療，1990 年時，美癌症協會FD8 發表一份研究報告， 癌症事實與統計，肥胖人無論是子宮癌、結腸癌、乳癌，高脂肪飲食可能導致結腸癌、乳癌、子宮癌的形成，一個富含維他命A、C，多樣化的飲食，有助於降低 癌。

含大量的食鹽、亞硝酸和醃製的食品，都是中國人最喜歡吃的，更證實與食道癌、胃癌的罹患率有關，日本人胃癌的罹患率特別高，與飲食有很大關連。

又喝酒、吸煙得口腔癌、肺癌的機率高，超重 40%的人，易得結腸癌、乳癌、攝護腺癌、膽囊癌與子宮癌。

什麼叫肥胖？一般人男士(身高-70)*0.7=公斤數+10%，如果超過 10%的錯誤，造成美國第一特產，就是胖子，美國從小就吃漢堡，看看、想想身材 就像一個人兩人寬，女士(身高-70)*0.6=公斤數+10%，1990 年，美國康乃爾大學知名的生化營養學家Colin康貝爾，1983 年開始花 7 年 時間於中國大陸，選了 65 個城市 100 人/縣 6500 人，在 1995 年 6 月調查結果，作了一個在美國飲食界一個大的肯定，

但很可惜醫生都忙於研究病理，但研究健康的時間太少，生病找醫生，健康靠自己，不要問醫生如何獲得健康，他們基本上沒有研究過，什麼是健康，美國權威大學 南柏醫學院，那麼優秀而出類拔萃的醫科大學，整個醫學院 7 年，有關健康飲食的學分只有 2 個學分，如果他沒有時間於畢業後花時間去讀，沒有辦法了解這些健康 方面的資訊，每年新開發出來的新藥超過 20 萬種，速讀藥都來不及，如何去研究飲食呢？

所以他經常看到癌症病人已經很嚴重了，醫生還告訴他吃什麼就去吃，你要多吃補的東西，什麼最補，熬雞湯來喝，補到癌細胞了，癌細胞受補了，這不能怪醫 生，是您自己問錯人，如同感冒去看獸醫，生病找不對的人，故要先弄清楚醫生的角色是什麼，不要想從醫生那兒得健康飲食的資訊，除非這個醫生是特別用功的醫 生，但他想用功，可能也沒有時間，所以不能怪他，有如請殺豬的來動盲腸的胃部手術一樣，因為專業不同，醫生說你什麼都可以吃，吃完以後您就知道了。

這份報告就提到了，如果要降低心臟病、癌症的罹患率，脂肪的攝取量必需遠低於國家科學院公共衛生組織所建議總熱量的 30%，30%根本不夠，應該還要降低 到 10%，是因為幾乎所有的肉食，幾乎都辦法吃，因為稍微吃一塊肉，就有很高很高的熱量，所以您們看到所有的肉，都是獻祭用的，不是人拿來吃的，所以到箴 言時，特別提到好睡、好吃、好醉酒飲食的，不要跟他們在一起，因為他們全身是病，常與他們為伍，必定也是全身病，不止如此，過量的攝取動物蛋白質，可能會 促進癌症、心臟病、糖尿病，提到這兒，我愈來愈驚嚇，因為過去所看到的這些報導，如今已經愈來愈證實是真的，

可見目前台灣仍然還是很少人知道，目前孩童飲食，還是高熱量、高蛋白、高脂肪、高鈣食品，可能導致之後乳癌的增加率，現在小孩得癌的比率愈來愈高，我門診 最小得癌症病人 2 歲、4 歲、6 歲，上週剛回國，遇到一位也是醫生，自己的孩子血癌，爸爸、媽媽告訴他不可去吃漢堡、炸雞、牛排，偷偷去吃，生病了還要吃， 媽媽你可不可幫我買漢堡、可樂、炸雞，可不可以，高鈣在所有植物之中已經豐富有餘了，不須特別去補它，鈣片外面賣的，如果把它磨碎，沒有 100%溶解回到 水的狀態，這叫做無機鈣，吃下去不但無法補鈣，反而會讓你結石，可是外面 95%的鈣片，把它放一年都不會溶解，愈吃結石愈厲害，像美國婦女一樣，手發抖， 然後醫生告訴他是缺乏B群，於是拼命補充化學合成的B群，結果愈發抖，吃的更多，所以不要去補充維他命丸子，而是要從食物中去攝取，找到最完整的食物，才 是最安全的食物，可是我看到很多地方，大陸很多小孩體質愈來愈虛弱，為什麼？

他們全民補鈣，額外補充鈣，大家一起喝牛奶，因為牛奶經高溫殺菌之後，其鈣已經是有機鈣，全世界牛乳喝愈

多，乳製品消耗愈多的國家，骨質疏鬆病愈嚴重，這份報告在康貝爾，這份研究報告寫到，乳製品不是必需品，少量，甚至未使用乳製品的國家，骨質疏鬆症的發生率比大量用乳製品的國家來的低，中國方面的研究證實了這個觀點。

乳製品並不屬於傳統中國飲食，中國人不喝牛乳，牛乳是牛喝的乳，所以您會發現小孩喝牛乳脾氣愈大，這 6450 例子的調查，都是在中國內地作的，內地窮，沒有錢可喝牛乳，尤其更沒有加DHA、蜂漿等都沒有，他們都吃傳統的豆漿，結果發現找不到幾個人患骨質疏鬆症，那他們平常吃的都是蔬菜，蔬菜裡面的鈣非常豐富，尤其是甜菜、菠菜、最豐富地方在根。

如果血中膽固醇的含量太高，就很易罹患癌症，而美國人血中膽固醇含量遠比中國人高，康貝爾博士又稱大量攝取肉類與乳製品者，不但膽固醇高而且糖尿病、心臟病、癌症的罹患率也會增加，醫療團契所給的一份報告，由中央研究院醫療專業人員，重建對牛乳的觀點，也就是說牛乳不可以喝，得癌症有一個很重要的原因，其中有很大的比例，就是飲食出問題了，如果不從飲食中去改善，而妄想從化療、放療、手術中去改善，那簡直是緣木求魚。

所以難怪其治療率那麼低，我們說癌症難治療不是病的關係，而是治療的方式錯誤，飲食造成的要從飲食去治療，像以色列人在曠野中，對上帝說：上帝啊！我們已經厭煩這些食物，這些食物太單薄了，我們不要吃，想吃肉，上帝說：好想吃鵝鶩，降給你鵝鶩，一公尺高，都送給你，當然他們並不是因為吃肉都死亡，而是貪婪而死，可是我看到太多的癌症病人一樣，不能戒掉口腹之慾，他們說：醫生說可以吃，我則問他大部分醫生沒有學過營養醫學，有些醫生很優秀，也看過他們先學西醫，也學中醫，也學自然醫學，這種醫生對病人就會有多方面的照顧，如果是飲食所導致的疾病，則必從飲食去治，舉例在美國西方與在東方得癌症的不相同，在美國易得大腸癌的多，在東方則胃癌特別多，80~90年西方人得大腸癌，原因多是不吃穀類食品而吃炸雞、漢堡、牛排，這些裡面都沒有纖維素，我們每天要攝取 20~25 公克纖維素，如果攝取不足，則大腸無法蠕動，體內腸內髒的排泄沒法排出，會留在大腸內積存而得癌，所以便秘是通往直腸癌的捷徑，經常便秘者，一定得直腸癌，大腸一定有問題。

若要長生，腸要常清，為什麼？創世紀第一章第 29 節，重複告訴我們，要我們常吃有種子的，帶有穀的，現在翻譯成穀類，為什麼？因為這些食物裡面有豐富的纖維素，我們一天之內至少攝取 20~25 公克，現在我們的飲食不管中國、美國、東南亞所作的研究，平均一人一天攝取不到 10 公克，所以中國大陸的大腸癌已經直追到第三名，90 年時，10 年前是 10 名以外，我們飲食習慣已經西化，現在已經習慣於我們的飲食中沒有纖維，那麼為什麼一定要吃糙米，只要改吃糙米，癌症就好了一半，所以有人問為什麼我每天上大號，還是身體不太好，大的不夠多，量太少，不是已把身體毒素排乾淨，食物進入體內 12 小時，一定要排出來，沒有排出來，則這些食物必轉為毒素，所以大家都知道食物放久必會壞掉，吃肉之後 24 小時排不出去，如果油炸過的或炒過的 36 小時才出的來，所以得大腸癌的，幾乎都是肉食，那些很喜歡吃肉，沒有肉他就活不下去的，那真是那肉讓他活不下去。

東方人的飲食習慣西化，於是我們所得的病也西化，為什麼？東方人胃病特別多，西餐中第一道是沙拉，沙拉裡面有大量的植物酵素，所有的食物要分解，都要靠酵素，所以西方的飲食裡面一定要有生菜，生菜有大量的酵素進入胃中，胃就不至於負擔那麼重，但反觀中國人、東方人飲食都是熟食，所有食物經過 50°C 以上，幾乎全部被破壞掉，所以我會要求我的癌症病人，50%食物中穀類一定要煮熟，蔬菜一定有 50%是生食，因為只有生食才有足夠的酵素，才有利於食物的分解、吸收，包括解毒，但我們全部是熟食，再加熏烤，那就更糟，我們的熟食太多，肉食太多，生食不夠，胃不好的人只要一週內把肉停掉，我保證您一定好一半，另一半就要靠吃生的蔬菜來代謝，或額外的補充一些植物綜合酵素，30 分鐘馬上感覺胃好一些，所以東、西方飲食的不同，會引

發不同典型癌症，所以癌症要痊癒必得由 飲食去改善合理吧！有人總想今天亂吃一通，有病時請醫生給他開一刀，打個針就會好了，好了之後，再繼續亂吃，所以為什麼治療率那麼低，就是因為沒有治到根本點，得癌症者，其飲食已十幾、二十年慢慢累積的習慣，累積到有癌的環境，才得癌症，體質的內環境 1.酸性體質，經常抽煙、喝酒、吃大量肉食的人，體質 都非常的酸，癌細胞在酸性體質中，快速繁殖癌症患者PH質在 7.0~7.2 之間，可是健康人PH值 7.35~7.45，吃大量蔬菜、水果一定連皮吃，為什麼？要連皮吃，因為這樣吃才能酸鹼平衡。

有病人問我，醫生我吃好多水果身體還是沒有好，你吃什麼水果，”罐頭”沒有種子，沒有穀，創世紀中所述，上帝賜給我們食物之中，有穀，有種子是多麼重要，因為生命在種子裡面，所以把白米放在水中會爛掉，但把糙米放在水中會發芽，因為一個有生命而一個沒有生命，第二環境是鉀太低鈉太高，這樣也會生病，一般人的正常細胞

一般人，鉀是 2、鈉是 1，但我們檢查那些癌症病人，鉀太低、鈉太高，食物鉀多，蔬菜、水果是高鉀，肉裡的礦物質沒有，吃大量肉，而肉都很鹹，鹹是鈉多，所以雪上加霜，更易得癌。

第三、癌細胞喜歡在缺氧的環境，癌細胞是厭氧菌，缺氧則癌細胞就很開心，所以我建議病人每天赤腳在草皮上或木頭上或石頭上散步或穿草鞋，釋氧量高，負離子充足時，供氧量夠，去有山有水的地方，含氧量夠對人體最好，故水一定生飲，煮熟過的水就沒有氧了，一定要經濾水器，每天生飲 3000 cc，可供應您大量的 氧，到牧區喝好水，我們喝了很多煮熟的食物，也是沒有氧，好的水在那邊最多？生的蔬菜中水分很多，且那些都是含高氧的水。

第二個，癌症發作前 3~6 個月有重大的精神壓力發生，有一個例子，姊姊得乳癌，弟弟得大腸癌，依林光常健康餐的方式，飲食改善、生活習慣、改水質等改善，兩個月之後，腫瘤變小，告訴弟弟先讓教授看一下再作決定，我問他你 3~6 個月前有什麼重大事情發生，有，我的女朋友離我而去。

Dr. Hanmen 也是癌症專家，他太太也得癌症，是因為他兒子到義大利時被人謀殺，於是他走出悲傷，投入癌症研究，但自己好了，太太無法接受如此重大打擊去世了，後來他研究了絕大部分的病例，很多都因為有情志因素才造成癌症，都是因為家庭的壓力，現代年輕人很可憐，社會情況低下，再加上家庭壓力，得到胃癌，我的朋友被醫生 宣佈只能活三個月，當醫生說他只能活三個月、六個月，那麼醫生說的對不對，完全正確，因為照他的醫法，就只能照他說的三個月、六個月，他是對的，那麼你還 要用他的辦法去醫，是你不對，這是很重要的前提，要先具備這觀念，否則我這樣講必得罪人，比如說骨癌，所有癌症之中我最怕骨癌，以前還是很怕血癌，但後來 研究很多血癌的患者，血癌根本不是癌症，但是用癌症的方式來治療，所以死亡率特別高，應該叫白血病，它不是癌症，放療、化療下去一定死，臨床上先喝紅蘿蔔 汁，血癌就大大改善，美國有個小孩一生出來就是血癌，先生是醫生，正統醫學醫生，用化療死了，生第二胎又是血癌，醫生學到了，不能再用此法，於是去找自然 醫學，自然醫生說去喝紅蘿蔔汁看看，結果好了。

第一、癌症不是絕症

大部分的人對癌有莫名恐懼一聞癌色變，經常聽到一個人好端端的，就聽到他得了Cancer，那麼癌症是不是突然得的？

癌症不能夠預防嗎？如果一種病像傳染病一樣，突然就會來臨，那是不是很可怕？故會充滿了恐懼。

第二、為何怕癌症

因為總是聽人說，某人有癌症，才沒聽多久，就又聽說“走了”，是不是癌症就不能治療？如果一個病，不能預防，又不能治療，那麼這個病，實在太可怕了。

第三、為什麼那麼可怕

又聽說在治療過程中，生活品質下降，且家人也受累，嚴重受到身心靈的煎熬、財物方面的透支，就更不用說了，剛起始又不能預防，得了又無法治療，死時又那麼痛苦，所以為什麼這癌症變得如此可怕。那到底有這麼可怕呢？而且他們的癌症後的生活時間又不長，是什麼原因呢？

有極少數的例子，得了之後可以痊癒，很極少數，那麼又有些人會得，又些人又不會得，當我們了解事實真相之後，我們的恐懼愈少，那種莫名其妙的恐懼就愈降低，且當得癌症時，你還會高興，因為您知道還好，終於有個機會讓自己證明癌症不是絕症。

三個月前，接觸到一個很嚴重得癌症患者，中西醫都已經束手無策，醫生已經放棄來找我，我特別喜歡這種病人，尤其是西醫，因為如果沒有放棄對他做放療、化療，這種狀況我就比較擔心，因為醫生說你這個狀況手術已經沒有用了，放療、化療做了也不會有什麼結果，我說恭喜了，你有機會，五週之後，全身癌細胞已經不 明顯拮抗，等六週之後，再檢查全身已經無癌cell反應了，這樣的例子，不是一個，這樣的例子千千萬萬個。

我盼望最短的時間之內，把這些詳細的醫學分析報告，詳細地向全世界去發表，癌症其實是非常好治療，只要您的治療方式正確，只要您的認知正確，癌症對您來講，輕而易舉。像感冒一樣，但治不好很麻煩，對不對，感冒得併發症很多，一個小小的病，可能因為您沒有處理好，而造成大大的傷害，我們為什麼普遍對癌症有這麼大恐懼，很簡單，因為我們在正統醫學，西醫裡面，大腸癌、乳癌五年之存活率 50%，肺癌 9%~10%，血癌 3%，當你聽到這數據，不就死定了嗎？我常常告訴人，如果您已經知道此方法的治療力如此低，則您一定要想別的方法，在醫學院裡，我認識一位權威教授，在美國，他經常告訴他的醫學生，如果你的親人得 肺癌，絕對不要給他做化療，因為沒有作化療時，五年存活率 10%，作化療後存活率 90%，胰臟癌在美國癌症雜誌上，作長期追蹤，胰臟癌發現了以後，平均存 活率是 3~9 個月，但作了化療的存活率是三個月，胰臟癌為什麼這麼麻煩，

因為它在胃的後面，常誤判最大問題就是誤判，但您現在聽了這些報導，更加讓您的恐懼，故凡是當他們正確認識癌的發生力。

美國哈佛大學醫學院，到今天為止，仍然被評定最權威的機構，哈佛大學經長年的追蹤，他們認為沒有什麼進步，在美國三個有一個得癌症，大陸為什麼在 1978 年改革開放以前，很少人得，而開放以後，很多人得血癌，這是以前從來沒有人得過的，為什麼，是否環境飲食習慣的改變，造成這些疾病的蔓延，我們來思考，當台灣也是走美國的醫療體系，為什麼美國醫療體系，手術、放療、化療的治療力那麼低，先來探討癌症原因，如果原因是 A，治療是 B，然後就肯定知道是治療方法錯誤，而且常因治療方法錯誤，導致 A 更嚴重，所以準備一些報告，是許多權威機構，作癌症的治療分析報告，結論是治療方向錯誤，從卡特政府投入財力、物力、精力想攻克癌症，可是都沒有成功，而且愈治愈嚴重，到底是什麼原因？

1977 年除美國癌症情況非常嚴重，且死亡率非常高，就好像都沒預警，癌患者得癌，這個絕不是他的第一個病，一定有其他的病，最後才變成癌症，一定有預備期，要生病一定不見那麼簡單，尤其是癌症，要具備很多條件，才終於得癌症，也必然付上相當代價，才必然痊癒，神的旨意不是要我們死亡，我們查遍聖經，從創世紀、啟示錄，神的心意從來沒有在一個人的身上，較一個人死亡的，從來沒有只有一次在一個人的身上是為了死，為了我們的罪的緣故，而赴死，如果不是為了我們的罪的緣故，也不會這樣，當然人人都當死，但神的旨意也不是要死，原始的伊甸園裡，神的創造人是沒有死亡的，對不對？人是永活的，我帶一個查經班，發現年齡從亞當下來，一直降低 9000 降到 200 100 多

如今 70 多歲，1911 年，美國參議院，發表一篇很有前瞻性報告，美國飲食指標，在裡面談到了，現代人常見疾病包括癌症、心臟病、腦血管疾病、糖尿病、動脈硬化、肝硬化，都因為過量攝取脂肪，尤其是飽和脂肪，砂糖、食鹽、酒精，此報告動員了美國官方最大的財力、物力去做研究報告，重達 1500 多頁，所以現代這些病，包括上述各病，糖尿病、高血壓，都跟我們脂肪的攝取有關，早在 40 年代、50 年代，建議整個飲食的攝取量，包括糖、維生素、礦物質等，脂肪佔總飲食量的 40%，鼓勵他們吃大魚、大肉，長得非常強壯，可是裡面空空，可是不經風吹，別人流鼻涕，他打噴嚏，可是為何有這個現象，因為體質太虛弱，吃了大量肉食之故，變得外面虛，裡面的免疫系統嚴重受到傷害，所以當看到天氣一變，就感冒，此時就要特別注意身體了，咳嗽不要去吃止咳藥，咳嗽是因為有東西要出來，咳嗽也是一個好的訊號，可是你去吃止咳藥，把他壓下去，結果就變成癌症，所以咳沒有關係，我以前上課常告訴我的學生，如果您們上到一半想要入廁沒有關係，不要憋尿，會導致腎臟、膀胱受損，所以當我們把油脂的攝取大幅度降低時，身體就好轉，當這建議“脂肪佔 40%”，您可知他製造了多大問題，1996 年，美國相關機構才承認這個食物建議是錯的，為什麼？不要看理論，看結果，美國 20 人中，有一人是糖尿病，每婦女當中，8 個有一個是乳癌，65 歲以上的，2 個有一個是骨質疏鬆症，再看他們三個，有一個是癌症，兩個有一個是心臟病，問他心臟病有多嚴重？脂肪應該攝取多少？到 10% 以內，超過都太多了，甚至還建議 30 會好些，但所有人的脂肪酸，大概有 13 種，動物裡有六種，而植物裡，統統都有，所以說不吃肉沒有足夠的脂肪這是錯的，因為 40~50 年代，他們的科技還沒有辦法去了解，植物中的脂肪酸遠遠超過動物，這是非常可惜的，就因為這種錯誤，導致後來美國整個身體素質低落，再來第二份研究報告是 1982 年，過五年之後，美國國家科學院，發表了長答 470 頁的研究報告，名字是“飲食、營養與癌症”指出大部分癌症，尤其是胃癌、大腸癌、乳癌、子宮內膜癌、肺癌五種癌症，與現代飲食息息相關，在超過 100 篇以上的研究報告，探討飲食與癌症關係，得癌症者，飲食因素至少佔 30%~40%，女性中飲食佔 60% 以上比率，你看女性朋友心情不好時，作三件事：1.剪頭髮 2.大採購 3.大吃一頓而傷身，82 年作研究，脂肪攝取量應降 30% 以下，其實都不夠，在這一兩年，我們做了許多癌症臨床研究，建議他們一定要降到 10%，如果超過 10% 以上，對您來講，

造成很大威脅。

看看現代的孩子，看看他們吃什麼主食，漢堡、牛排、炸雞、炸薯條，都是極高熱量，而且是油質性含量特別高的，我上次在東南牧區遠離文明病，特別拿了洋芋片，馬鈴薯本身熱量不高，是非常好的食物，可是住在台灣的居民不適合吃馬鈴薯，北部、南部都不適合，中部地區還可以，可是美國可以，我們適合吃地瓜蕃薯。馬鈴薯本身熱量不高，可是作成薯條以後，熱量非常高，作成洋芋片呢？小小年紀就肥嘟嘟的，不要以為那是可愛，那叫做麻煩，他以後會覺得很可恨，很生氣。洋芋片比馬鈴薯多 250 倍，因為去燒一片小小洋芋片，用火去燒，燒出來都是油，3 分鐘才燒的完，燒出來全是油，吃了很快就會飽，飯前吃幾片飯也不吃了，熱量夠了，所以孩子可能先得肥胖症，再得糖尿病，最後眼睛瞎掉，然後全身肢體不全，我這樣講，很得罪病人，傷害別人的人，上帝為我作證，我必須講良心話。

1989 年，美國國家研究會NRC機構，成立特別委員會，對飲食與疾病作了評估，用 3 年時間作了 6000 份研究報告，花了 1400 的專文，提到有關於現代飲食與疾病關係，如果可以提高全穀類的攝取，飲食中的脂肪降到 10%，癌症的罹患率可降到 80%，所以降到 30%是不夠的，如果多攝取蔬菜就可以減少大腸癌、胃癌的罹患率，花椰菜又稱抗癌菜，但是很多人把花椰菜煮來吃又用很多油去炒它，只能川燙，最好在一分鐘就趕快撈起來，過 3 分鐘以後，營養都流失掉了，所以食物正確料理的方式錯誤，一樣不得其利，反得其害，很多人這樣的飲食不習慣，說油那麼少，怎麼吃，西醫會鼓勵，要吃什麼就順心地吃吧！但因為他已經沒救了，如果看到這些報告，就知道癌症原來與飲食有很大的關係，所以癌症患者必須從飲食去改善，否則所有的治療終將無效，即使有效，也是短暫的、表面的、是 有限的，而且這種治療過程，本身產生的危險潛伏因素，比沒有治療更可怕。

三位醫師，昨天公開自己利用「自然療法」抗癌的歷程。病程最久的前台大醫院病理科主任李豐，卅七年前被判定罹患淋巴癌，只能活半年，她試過放療、化療、開刀都無效，最後轉向自然療法。她說，人體有無限潛力，要對抗癌症，還是得靠自己。

李豐說，當醫師宣判她只能活半年時，她很絕望，接受所有的西醫治療後，開始等死。半年過了，她沒死，於是開始自己找資料，自己治療，**嘗試排毒餐**、作息正常，練氣功等，保持愉快心情，把負面能量轉成正向，開心的活到現在。

李豐說，人體的潛能無窮。舉例來說，肺部可容納六千西西的空氣，但多數人呼吸一次只吸入五百西西，相當於有十二分之十一的肺部細胞未發揮功能，利用氣功等方式，把潛能發揮出來，可對抗疾病。

現年四十五歲的梅襄陽醫師畢業於台大牙醫系，卅三歲正意氣風發、事業有成時，被檢出三公分的肝腫瘤。當時他還有嚴重脂肪肝、腎臟痛、以及嚴重痛風等疾病。對照照片，當時胖到八十公斤的他，和現在清瘦有精神的樣子判若兩人。

梅襄陽發現癌症後，決定不開刀、不吃藥，不接受任何西醫療法。他說，自己是醫生，他很清楚那些治療方式都只治標，若根本不改，即便切掉癌細胞，還是會再長。他從改變飲食著手，開始吃素、不吃任何加工食品（例如砂糖、乳瑪琳人工奶油等），調整作息，規律生活，定期運動，打敗癌細胞。

曾任林口長庚醫院神經外科主任、現擔任台中市林新醫院腦神經外科醫師的許達夫，兩年半前大便有血，被診斷為直腸癌。他記得，當時自己完全愣住，整整兩天像行屍走肉癱在床上。

醫生告訴許達夫，「不開刀活不過三年」，他非常猶豫，因為開刀就要一輩子與人工肛門為伍。他蒐集大量的癌症書籍後，決定摒除熟悉的西醫療法，不開刀，採自然療法。

許達夫說，他看過姐姐化療後瘦骨如柴的模樣，最後仍不敵病魔；也看過舌癌病人挖掉舌頭，痛苦度日，深覺只有自然療法才能確實拯救他。

許達夫自稱現在是「五福臨門」自療法，定期接受電療、改善飲食不要大魚大肉、大量喝水（每天二至三千西西）、練梅門氣功、保持愉快心情。

和過去相比，許達夫變了個人，以前很少喝水、只吃肉、生活忙碌，廿年為一萬多名病人開腦。現在他悠閒度日，再過半年就是當初醫生給他的「大限」，他相信自己可以安然度過。

流行美食體驗記 健康in 毒素out

現在吃素有了新名堂—健康排毒餐在南台灣正流行，女人為了排毒，天天吃草也甘願，不過這種input與output的基本問題，到底能變出什麼花樣？

「一年五季」是國內第一家奉行林光常教授「無毒一身輕」理論開設的養生坊。乍看店名不免起疑，一年五季怎麼算？女主人林秀貞告訴我說：「五季一詞源於中醫裡的五行、五季、五色，五季指的是春、夏、長夏、秋、冬。」我雖然不是聽得很懂，但總算有了五季。

光看林秀貞，就覺得她的排毒餐很有說服力，好像漂亮小姐賣化妝品一樣，業績總是比遵守交通規則的小姐要高。這位「六年五班」的清秀佳人，果然戰績豐碩，曾當選過「鄉菇仙子」和「水蜜桃仙子」，擁有吹彈可破的肌膚和一對黑白分明的眸子，怪不得能在選美比賽中壓倒群芳。

改變飲食 無毒一身輕

食品營養系畢業的林秀貞，在一個偶然機會裡，結識了「無毒一身輕」的作者林光常教授，從此改變了她的飲食習慣。由於身體力行健康排毒餐，並獲得驗證，讓她決心要把「無毒一身輕」的理論發揚光大。

5月才開幕的一年五季，賣的餐點只有2種，120元的健康排毒餐和250元的健康排毒鍋。吃與排如何並列？林秀貞解釋：「健康排毒餐就是攝取身體該攝取的，而不該攝取的就不要吃，它不只能保持健康，還能將對身體有傷害的、有負擔的東西，統統排泄掉，所以稱為健康排毒餐。」

什麼是身體要的，又有什麼是身體不要的呢？林秀貞舉例，健康排毒餐以糙米取代白米，選擇根、莖、花、果類蔬菜、有核的水果，蔬果食材盡量以當地生產、當季盛產為主，最好完整連皮食用。例如排毒餐裡的地瓜，用水和菜瓜布將外表刷洗乾淨後，直接放進鍋子裡蒸，不用削皮。

生食或水煮 向油炸說不

而且儘量生食，若要吃熟食，則以水煮為主，不要食用油炸食物，因為酵素超過攝氏54°C就會被破壞，而這些對人體有益的酵素，在我們飲食文化中，幾乎全部在烹調的過程中被消

滅掉，實在很可惜。

粗茶淡飯 腸胃好輕鬆

聊著聊著，一盤豐盛的健康排毒餐端上了桌，裡頭包括糙米飯、地瓜、生菜沙拉、當季水果，粗茶淡飯看似清淡無味，細嚼慢嚥後也能散發出清雅芳香滋味，再加上 這些食材皆為自然農耕作物，難得有此機會為體內「排毒」，我自然毫不客氣的掃個精光，不曉得是不是心裡作用，食後腸胃並不覺發脹，感覺滿舒爽的。

接下來的健康排毒鍋，比前者更豐盛，在琳瑯滿目的配料中，我發現一根「木炭」夾雜其中。

日本備長炭 掃毒生力軍

「老闆，鍋裡還插一根木炭叫我怎麼吃呀！」我向林秀貞抱怨著，只見她不急不徐地說：「這叫備長炭，是日本最流行的東西，它不同於一般木炭，不但有除臭、淨化的功能，還可釋放礦物質、阻絕電磁波，並能提升能量磁場、淨化空氣、水質的利器，我們店裡用的水全部都有放備長炭喔！」她隨手抄起一壺加了備長炭的水請我喝，喝起來就像普通開水一樣，無色無味。不過我瞄到備長炭的表面冒出小氣泡，據說這就是備長炭所釋放的礦物質。

舀起一口湯，湯頭是用新鮮蔬果及昆布熬煮而成，完全不添加任何人工調味料，但味道卻極為清香鮮甜，火鍋內的各式配料也同樣取自於未經污染的天然植物。不過 話又說回來，類似這種全素的健康養生排毒餐，其實並不適合我這種長期被美食慣壞的人，因為這趟健康排毒餐之行，我的味蕾並沒有得到應有的滿足，不過一想到我腸胃裡日積月累的「毒素」，我還是耐著性子把它吃完。

餐後還喝了一杯 60 元的健康蔬果汁，用多種新鮮蔬果打製成的綜合蔬果汁，看起來比起前面兩種排毒餐顯得「正常」許多，不用林小姐催促，我把它喝的乾乾淨淨。

少魚肉、多蔬果 謹記 14 字箴言

「謹記『魚肉蛋奶宜少取、五穀蔬果應大量』這 14 字箴言，才能永保健康喲！」臨行前林秀貞的溫柔叮嚀，天天吃素似乎也歡喜甘願。

後記：雖然我每天都有正常上廁所，但是隔天嗯嗯起來特別通順，有沒有排毒我不知道，但肯定身體輕盈許多

最近兩個禮拜改變飲食習慣

真的不花錢就瘦了三公斤

其實本來只是看了《無毒一身輕》林光常 著

這本書後面還附有這位林教授的演講CD

我媽聽了實施「一果二蔬+一地瓜+一碗糙米飯」的吃法

她兩個禮拜瘦三、四公斤，一個月共瘦了五公斤

然後就一直鼓吹我們吃

我才開始吃兩個禮拜
今天就發現瘦了三公斤多一點

吃法如下

早餐:

一種水果 (種類不拘, 但最好是不要太甜的水果)
兩種蔬菜 (洗淨後川燙 60 秒撈起)
一碗糙米飯(我另外添加薏仁, 可美白消水腫)
一條地瓜 (我都用電鍋蒸)

切記:地瓜必須再中午十二點以前吃完, 過中午就不要吃地瓜了
進食順序都是先吃水果

午餐晚餐都是: 一果二蔬+糙米飯

我吃蔬菜有時把她煮成湯, 加一點點雞精粉, 或芹菜(切細)
搭配五穀糙米飯吃, 很清淡、很香

有時候可以用義大利橄欖油+醋(壽司醋或紅酒醋都可, 看個人喜好)拌蔬菜

這樣吃最大的最明顯的好處是, 非常通便
我以前有便秘, 兩三天才上一次, 常脹氣

這種飲食就是幫助排毒, 減重是附帶而來的結果
真的很不錯喔

如果可以, 盡量不要吃肉(因為肉是酸性的), 如果真要吃肉, 最好是午餐
因為肉的分解需要六-八小時, 至於海鮮更是最好在中午前吃, 因為消化時間要 12 小時,

我覺得還不難執行, 一週吃五天(週末會跟朋友外出吃飯), 就瘦啦
最主要是有助於健康
各位不妨試試看喔

或者先去書局買那本書看看, 裡面很多真人見證(很多重症者因此改變體質恢復健康)
也很多學理上的說明, 讓你知道為何要這樣吃才能排毒

在上林光常教授「整合醫學」以前，我就深深了解「身體健康就能萬事如意」！所以在飲食保健上就相當注意了。以為這樣就能遠離疾病的侵襲；但上課後，才真正了解，原來我的飲食保健方法還是錯誤的，實際上非但不健康，而且罹患某些「重大疾病」的機率，卻是相當的高。

由於現在社會工商繁榮，科技突飛猛進，許多人生活在富裕的環境下，常無所節制的大吃大喝，造成營養過剩，身體負荷不了……加上生活不規律、壓力等，而導致高血壓、中風、糖尿病、癌症……等，諸多凌虐人的文明病產生，尤其是癌症，得到癌症者就等於是被宣判死刑。根據資料統計，現在每 10 分鐘就有人罹患癌症，而每 4 人就有 1 人得，這機率簡直大到不可思議。以前只要聽到有人罹患癌症，除了只能希望他們能夠遇到技術好的「西醫」，求老天憐憫別拖太久外，真是別無他法；殊不知，原來「西醫」才是真正導致患者快速死亡的黑手。

大部分人一定跟我一樣，生病看醫生時，看到醫生的表情，會聯想醫生是否病得比我們重？加上只用鼻孔回話，就覺得病情加重；而教我們「整合醫學」的林教授，不但平易近人，充滿活力和朝氣；幫患者檢查時，細心又給人希望……看到教授反而覺得病都好了一半。同樣是醫生，對待患者的方式差真多。

教授不僅對西醫了解透徹，更擷取其解剖學優點，融合中醫之精髓，而發展出來這套真正符合人性個體的自然醫學。

在上課過程中，每每內心都相當的震撼。教授上課內容除很多臨床實證，更多方蒐集資料，簡單明瞭的解釋比喻，讓我們覺得健康竟是唾手可得的，端看是否有正確觀念，是否用對方法及接觸對的事物。除此之外，為引發出我們的學習興致，以輕鬆活潑的方式帶動我們，還有生動有趣卻又神奇的各種實驗；我覺得教授為讓我們快速學習並吸收，所用的方式真的是簡單易懂……還特別設計出一套不分任何體質的排毒餐讓我們先把體內之毒全部清乾淨，使我們的身體擁有「真正的」健康與美麗。只要明白「不給身體生病的環境，就不用擔心罹患各種文明病」的理論，人生就是彩色的。也因此，我按照排毒餐食用並重新調整飲食習慣，體驗很多也很深——體內乾淨、身體變輕、能量增加、氣色也跟著明亮粉嫩，使人更具信心；三歲姪女連續高燒兩天不出汗，還能幫她逼出汗而痊癒；另一個最大好處是照排毒餐持續食用一個月……不小心失去的小蠻腰，於無心插柳柳成蔭的情況下（原想淨化體質、恢復健康、遠離疾病）竟然恢復成我原本還算傲人的身材，而且只有腰腹縮小，而該大的……嗯，很好！至今沒再胖回去；諸如此類。

「醫學」原是那樣的複雜遙不可及，但是教授非常用心的讓我們明白「真正的醫學」是單純而生活化的，不僅就圍繞在身邊，且真正是人人可自行DIY自保兼保家人。老天對我們真好，在我們身邊安排一個除文明病高手，尤其是癌症，有些被「西醫」宣判「死刑」的患者，到了教授手裡，反而「無癌開釋」了。

現在，我已經完全不怕癌症等重大疾病，保險可以把它們換掉了，因為知道預防的方法啦！而且有了這套整合醫學，可以「仗勢欺癌」了。

以前一直有個觀念，那就是個人的健康與否是在神的手中，因此每次禱告祈求之外，還不知道自己能夠為健康做什麼？父親去年 8 月底肺癌過世，雖然他拒絕了手術放化療，也試了許多方式的生機食療法，最後仍然無功效，而我可能因家父的過世所引發的悲傷，大概在去年 11 月底，左下腹一直隱隱作痛，直到有一夜痛的徹夜難眠，才掛醫求診，作斷層掃描檢查，雖然沒有腫瘤但卻開始口乾舌燥，每日喝大量的水也無效，兩個腎臟每日酸痛，那時也覺得

奇怪，為什麼神不賜健康給我，每日除了照顧家中兩個年幼的小孩子就已筋疲力竭，何況我還有兒童主日學，家中開放團契，探訪....。

簡直是老年拖破車，怎麼拖也多拖不動，今年（2003年）1月中旬，我得到無毒一身輕的書，花了兩個星期反覆看了3遍，於2月1日開始實行排毒餐，至今6月中旬，已4個月有餘，再回頭看我以前的日子，簡直不敢相信我有這麼大的改變，略述如下：

1: 以前感冒定中獎，且每次都咳的拖至2-3星期，在我吃排毒餐兩個月左右，有一次咳嗽，但不是太厲害，每咳一次都有大量的黃且濃的痰吐出，到了第3天痰也淡了，咳也少了之後就完全好了，上次流行性感冒流行，我居然也能倖免，我知道不是偶然的。

2: 由於我要照顧兩個年幼的孩子，須要體力，所以也不願意餓肚子減肥，而我也一直認為要瘦身是於我無緣了，沒想到吃排毒餐使我輕鬆就瘦了16磅，最重要的不僅是瘦而是健康。

3: 我吃了排毒餐，兩個半月，老覺得腎臟還是酸痛，我想腎的問題與水是直接有關，雖然家中那台濾水器是花了200美元，且都符合美國環保署的核准與EPA和FDA的標準，後來又聽教授錄音帶裏談到水的問題，於是決定換一台元氣水機，結果這個元氣水才喝了10天左右，我腎臟的痛就好了許多，因為腎臟好了許多，所以慢性中耳炎的左耳疼痛也好了。

4: 我生了老二以後（老二現在2歲8個月）嗓子一直沙啞，時好時壞後來就常啞著，以前唱歌是唱女高音，而現在一上拉音就上不去了，排毒餐大概吃了3個月（喝元氣水大概兩個星期）嗓音就完全恢復，我最愛唱歌，我以為嗓子回不來了，如今卻回來了，元氣水的威力怎能不大。

5: 我的扁桃腺一直慢性腫大有2-3年之久，如今也好了。

6: 我的眼睛浮腫，雙手腫脹，我想可能因為水腫的關係，而如今眼睛不再浮腫，手脹的感覺也消失，許多人見到我說我的眼睛亮了許多。

7: 臉上有許多斑點，不知是老人斑或雀斑，但現在斑點淡了許多，有的也消失了，臉色也比以前好。

8: 生了老大以後一直打噴涕，就會漏尿，內褲常會弄濕，可是現在已經好了。

9: 以前月經來，肚子會痛，現在吃排毒餐第二個月，就排出一些血塊，第三個月時血塊更多，且經期更長，可是第四個月就沒有血塊，月經期正常，而且不會再肚子痛了。

10: 我生完老二之後，得了產後憂鬱症，雖然醫生都說我症狀嚴重，非吃藥來控制，但我拒絕，因我決定找心靈的大醫生---耶穌，感謝神靠著神的救恩努力去對付憂鬱症的情況也幾乎好了。在我吃排毒餐之後，我幾乎又得了憂鬱症，易怒，失眠，沒有耐心，身體沒有精力，每天無精打采，我也在奇怪，怎麼我的憂鬱症回來了，結果大概兩個多星期，這些症狀消失了，當我在重建我的靈性時，我發現以前要花許多精力去對抗那「老我」的律，就是立志行善由得我，行出來卻由不得我的律，可是現在卻改觀了，我變得比較有耐心，積極，充滿了希望而不煩躁，我驚訝這樣的改變，反覆思想，禱告時間沒有加長，讀經時間沒有加多，唯一的改變就是排毒餐，難道排毒餐真能改變人的心情，思慮，想法嗎？因為我親身的經

歷，我必須說是，難怪林教授在吃得對，活的好錄音帶裏，反覆的提醒我們要吃得對。

先父過世前，也一直吃得算健康，可惜無奈沒有找到一位像林教授那樣，將道理做法吃法，講得那麼完整，讓願意做的人可以去遵行，而不用自己去摸索，先父聽了許多課，花了許多精力，時間，金錢去找自然療法，可惜卻沒有遇到林教授，而林教授這條通往健康大道的自然療法，相見恨晚的我們，豈能就讓它擦身而過呢！聰明如你也不要讓它擦身而過。當我著手寫下這篇文章時，很難想像4個月前的我和現今相比，不論是身心靈各方面都有天壤之別。

過去我也是美食饕客，重口味，食肉族，雖然喜好運動，專長游泳，但多動就多吃，不動就想睡的體質使我容易發胖，加上新婚後心寬體胖，體重直線上升不少，為了減重健身，下班後即到達健身房加強運動游泳，但成效有限，既耗損時間，精力卻減少，令我苦惱！

由於妻子的虔誠信仰，我們在平日生活層面一直努力身心靈三合一的實踐，三者平衡循環，方是生活良好的動力，否則身體不健康心靈也是軟弱。

因著如此信念，也是上帝厚愛眷顧，因緣際會，認識學校一位熱心家長推介，認識林光常教授，他也是一位基督徒，從聖經原則倡導自然飲食療法，我花了時間仔細研究閱讀他的著作-無毒一身輕，並且聽他演講整理資訊，才知道過去所謂美食，已在我體內累積，太多毒素，不但沒營養反而垃圾堆積如山，新陳代謝不佳，當然體重增加容易疲倦，如同心靈累積過多苦毒也會生病一樣，恰巧妻子也在同時因著鄰居，接觸到有機飲食產品，我們幾乎是同時決定改變生活飲食習慣，真是奇妙！率先登場的是早餐，我們吃的是林教授介紹的排毒餐，非常簡便經濟實惠----一份水果，兩份蔬菜，一份黃蕃薯連皮蒸熟，一份糙米飯，細嚼慢嚥品嚐自然原味，美味極了！而後奇妙的是，每天不只一次的排便順暢，體重直線下降，至今已減去15公斤，並且身體也起奇妙變化，常有排毒現象，尿酸減輕，新陳代謝良好，精神頗佳注意力集中，看著毒素一天天減去，令我信心喜樂十足。

這也是符合上帝創造自然資源給人類享受，希望我們學習親近土地的美好法則，我希望好東西和好朋友分享，並且期許未來和妻子一起致力推崇排毒餐生機飲食，身心靈的喜樂，生機盎然的活力，加油！

癌症康復法

2005年06月09日 林光常 台北縣

恢復四大功能，永遠離開癌症

癌症的病人，只要脾、肝、大腸、腎，四個功能恢復，就能永遠離開癌症、糖尿病、心臟病、高血壓。所以我們很多癌症病人，早上我給他們做複診的時候就發現，原來有高血壓的，現在血壓都正常；原來有心腦血管有疾病的，現在藥物也不用再吃了，各種文明病都能脫離，幫助這幾個器官慢慢的恢復正常，它不是單一要素。

如果癌症只是一個腫瘤就好辦了，所以過去我們在醫學上犯了一個很大的錯誤，就是只看到這個腫瘤，然後就想，我怎麼把它殺掉，所以用手術把它割掉，用化療去毒它，用放射線去照它、燒它，反正用各種方法把它殺掉就好，然後藥越用越重，真的把它殺掉，癌細胞死了，人也死了。這是我們在醫學上犯了最大的錯誤，所以它不是單一的，也要考慮到整體，所以脾一定要先恢復，一定要養成習慣，每天三餐五穀雜糧一定要占總飲食的50%，一定要養成這個習慣。雜糧就是紅豆、黃豆、綠豆、薏仁，這些都是雜糧類，蓮子也很好，有了這個概念之後，脾好肝就好，脾在造血，一天有兩個重要的時間，就是子時和午時。

我等一下會講，我先提一下，讓你們有一點概念，等一下我講健康的時候可以得到一些概念，所以你該休息的時候一定要休息。現在的人大部分都是肝不好，為什麼不好？晚睡、吃油炸的東西、壞脾氣這三個肝的三大剋星，油包肝，你吃油的東西，油把整個肝包住，肝的功能完全喪失了，所以我們吃得太油太油。為什麼《聖經》上三令五申：任何脂肪和血都不可吃，脂肪對身體沒有什麼好處。所以當我們身體感覺不適的時候，上帝用疾病糾正人的過失，用身體的痛苦管教他，有痛苦的時候，代表我們要改變。

恢復大腸排便功能

如果你經常感覺到疲倦，肝出問題，你應該早一點休息，每天早上，你上廁所感覺很困難，上廁所很像打仗，跟馬桶打仗。真的很可憐！這個表示什麼？你身體裡面纖維攝取量完全不足，為什麼美國得大腸癌比例那麼高，中國大陸沿海地區得大腸癌的人那麼多，新加坡得腸癌是所有癌症的第二，中國的內地平常研究發現，根本沒有腸癌，因為他每天上廁所都很順，一坐下去，噗隆，噗隆，噗隆！每條都像香蕉，好漂亮！而且排列整齊。還不只是這樣，我跟你講，健康的人出來，每一條直徑大概兩、三公分，而且一出來是「咻」一條，30到45公分長，如果你放在土地上，它可以轉一圈，還在冒煙，還不只這樣，聞一聞，還有香草味。

比利有一天很興奮地打電話給我，說：「教授，你講的都是真的，我以前一直懷疑，我現在跟你認罪。」我說：「什麼事情你這麼懷疑？」你說會有香草味，怎麼可能！可是我現在真的有香草味。」為什麼？因為毒都排掉了，你們沒有感覺牛糞就有香草味，可是現在的牛糞很臭，因為現在牛吃的東西也是亂七八糟，還有牛打抗生素，如果你上廁所有困難，這表示什麼？萬病之源，都是從你的大腸不能正常排泄開始。

每天早上你如果大腸很好的時候，你早上應該不是自己醒過來，而是被大腸的蠕動叫醒，大腸蠕動在叫你了，為什麼？因為5到7點就是大腸最活躍的時間，所以為什麼我們告訴癌症病人一定要9點睡，糖尿病也是，一般人11點前要睡，因為你的大腸早上6點到7點的時候自然就會蠕動，叫你起床，蹲馬桶了。

每天吃幾餐就排幾次便

那麼，你一天要幾次才夠？請記住，如果你四、五天才上一次廁所，這個叫什麼？叫重度便秘，兩三天上一次廁所，這個叫中度便秘，一天上一次廁所，叫輕度便秘。怎樣才是最健康，最正常？就是每天吃幾頓飯就上幾次廁所，這個叫健康，而且每次坐下去，兩三分鐘就解決。你再看一下，排得好整齊，而且衛生紙一擦，沒有什麼大便，乾乾淨淨。我看有的人很可憐，十幾張衛生紙還擦不乾淨，所以這種人都不用擦，直接用水沖就好了。因為他體內嚴重缺乏纖維素，那麼這些毒如果不能正常地排出去，食物進入體內12小時，沒有排出去的時候，就會形成毒素。因為毒素沒有排出去，我們的大腸壁就會吸收這個毒素，吸收以後，透過門靜脈又送回肝臟去，糟糕了！造成肝虧損，這個問題就很嚴重了。

所以為什麼肝不好跟大腸有直接關聯，只要大腸一通順，肝好了，免疫系統也跟著恢復，而且送到心臟的血都是乾淨的，所以什麼病都不容易罹患，整個林光常健康餐的設計重點就是大腸通順，今天我們很高興有一位癌症病人，上次我看到他的時候，整個人虛弱的不得了，家裡的人把他扶過來，今天他可以自己走路，而且本來他的腹水已經脹很大，很危險。可是他腹水已經開始消了。他說：「我一吃林光常健康餐，那一天就大便了 15 次，一直排毒。」很好玩喔，常常是本來便秘很嚴重的，一吃林光常健康餐，就變得很方便；本來拉肚子很嚴重的人，一吃林光常健康餐就不拉了。它會自動調節，吃林光常健康餐很好。

恢復四大功能，永遠離開癌症

癌症的病人，只要脾、肝、大腸、腎，四個功能恢復，就能永遠離開癌症、糖尿病、心臟病、高血壓。所以我們很多癌症病人，早上我給他們做複診的時候就發現，原來有高血壓的，現在血壓都正常；原來有心腦血管有疾病的，現在藥物也不用再吃了，各種文明病都能脫離，幫助這幾個器官慢慢的恢復正常，它不是單一要素。

如果癌症只是一個腫瘤就好辦了，所以過去我們在醫學上犯了一個很大的錯誤，就是只看到這個腫瘤，然後就想，我怎麼把它殺掉，所以用手術把它割掉，用化療去毒它，用放射線去照它、燒它，反正用各種方法把它殺掉就好，然後藥越用越重，真的把它殺掉，癌細胞死了，人也死了。這是我們在醫學上犯了最大的錯誤，所以它不是單一的，也要考慮到整體，所以脾一定要先恢復，一定要養成習慣，每天三餐五穀雜糧一定要占總飲食的 50%，一定要養成這個習慣。雜糧就是紅豆、黃豆、綠豆、薏仁，這些都是雜糧類，蓮子也很好，有了這個概念之後，脾好肝就好，脾在造血，一天有兩個重要的時間，就是子時和午時。

我等一下會講，我先提一下，讓你們有一點概念，等一下我講健康的時候可以得到一些概念，所以你該休息的時候一定要休息。現在的人大部分都是肝不好，為什麼不好？晚睡、吃油炸的東西、壞脾氣這三個肝的三大剋星，油包肝，你吃油的東西，油把整個肝包住，肝的功能完全喪失了，所以我們吃得太油太油。為什麼《聖經》上三令五申：任何脂肪和血都不可吃，脂肪對身體沒有什麼好處。所以當我們身體感覺不適的時候，上帝用疾病糾正人的過失，用身體的痛苦管教他，有痛苦的時候，代表我們要改變。

恢復大腸排便功能

如果你經常感覺到疲倦，肝出問題，你應該早一點休息，每天早上，你上廁所感覺很困難，上廁所很像打仗，跟馬桶打仗。真的很可憐！這個表示什麼？你身體裡面纖維攝取量完全不足，為什麼美國得大腸癌比例那麼高，中國大陸沿海地區得大腸癌的人那麼多，新加坡得腸癌是所有癌症的第二，中國的內地平常研究發現，根本沒有腸癌，因為他每天上廁所都很順，一坐下去，噗隆，噗隆，噗隆！每條都像香蕉，好漂亮！而且排列整齊。還不只是這樣，我跟你講，健康的人出來，每一條直徑大概兩、三公分，而且一出來是「咻」一條，30 到 45 公分長，如果你放在土地上，它可以轉一圈，還在冒煙，還不只這樣，聞一聞，還有香草味。

比利有一天很興奮地打電話給我，說：「教授，你講的都是真的，我以前一直懷疑，我現在跟你認罪。」我說：「什麼事情你這麼懷疑？」你說會有香草味，怎麼可能！可是我現在真的有香草味。」為什麼？因為毒都排掉了，你們沒有感覺牛糞就有香草味，可是現在的牛糞很臭，因為現在牛吃的東西也是亂七八糟，還有牛打抗 生素，如果你上廁所有困難，這表示什麼？萬病之源，都是從你的大腸不能正常排泄開始。

每天早上你如果大腸很好的時候，你早上應該不是自己醒過來，而是被大腸的蠕動叫醒，大腸蠕動在叫你了，為什麼？因為 5 到 7 點就是大腸最活躍的時間，所以為 什麼我們告訴癌症病人一定要 9 點睡，糖尿病也是，一般人 11 點前要睡，因為你的大腸早上 6 點到 7 點的時候自然就會蠕動，叫你起床，蹲馬桶了。

每天吃幾餐就排幾次便

那麼，你一天要幾次才夠？請記住，如果你四、五天才上一次廁所，這個叫什麼？叫重度便秘，兩三天上一次廁所，這個叫中度便秘，一天上一次廁所，叫輕度便秘。怎樣才是最健康，最正常？就是每天吃幾頓飯就上幾次廁所，這個叫健康，而且每次坐下去，兩三分鐘就解決。你再看一下，排得好整齊，而且衛生紙一擦，沒 有什麼大便，乾乾淨淨。我看有的人很可憐，十幾張衛生紙還擦不乾淨，所以這種人都不用擦，直接用水沖就好了。因為他體內嚴重缺乏纖維素，那麼這些毒如果不能正常地排出去，食物進入體內 12 小時，沒有排出去的時候，就會形成毒素。因為毒素沒有排出去，我們的大腸壁就會吸收這個毒素，吸收以後，透過門靜脈又送 回肝臟去，糟糕了！造成肝虧損，這個問題就很嚴重了。

所以為什麼肝不好跟大腸有直接關聯，只要大腸一通順，肝好了，免疫系統也跟著恢復，而且送到心臟的血都是乾淨的，所以什麼病都不容易罹患，整個林光常健康 餐的設計重點就是大腸通順，今天我們很高興有一位癌症病人，上次我看到他的時候，整個人虛弱的不得了，家裡的人把他扶過來，今天他可以自己走路，而且本來 他的腹水已經脹很大，很危險。可是他腹水已經開始消了。他說：「我一吃林光常健康餐，那一天就大便了 15 次，一直排毒。」很好玩喔，常常是本來便秘很嚴重 的，一吃林光常健康餐，就變得很方便；本來拉肚子很嚴重的人，一吃林光常健康餐就不拉了。它會自動調節，吃林光常健康餐很好。

台灣素食 10 大錯誤

2005 年 06 月 09 日

有很多朋友問說：「排毒餐是不是就要素食？」不然，我自始自終都沒有講說要吃素食。為什麼？因為我發現在台灣有很多所謂的素食，其實並不正確。

在台灣，甚至全世界都有很多信徒的一個宗教團體，他們不僅生活非常地嚴謹，在各方面的自我要求也非常地高。

有一次，他們就邀請我談談有關飲食與健康的課題，我就給他們定了一個題目，叫做『素食～速死嗎？』這讓他們非常地震撼，每個人的眼睛都睜得雪亮追著我問：「難道我們吃錯素食會導致速死嗎？」

各位如果有印象的話，記得大約在十年前，台大公共衛生研究所曾經對一萬多各公保病人追蹤分析，結果發現，有素食超過 10 年以上的人，得肝癌的機率反而比較高。（1991.6.6 聯合報報導）5 年後媒體又報導了該機構的一項腦瘤研究，初步懷疑吃素會增加腦癌的罹患率。

（1994.1.18 聯合報）。當然素食團體便立即提出質疑，而且也提供很多美國素食團體的數據來證明公衛所的研究調查是有問題，有待商榷的。

後來我有機會受邀到全台各地機關團體演講，也順便去觀察當地許多的素食餐廳，了解台灣人吃素的情形。果真發現了一些問題，經整理之後，總結出台灣素食的十大錯誤。如果你吃錯『素』，那麼這個『素』對身體所造成的傷害，將不比葷的差。利用本書的部分篇幅，跟大家談一談～素食的十大錯誤，盼望諸位能就此注意，並改正過來，以至於能在飲食料理上面更上一層樓。

台灣素食的第一個錯誤是，油太多。很多店家在煮素食的時候，因為害怕客人吃過素菜之後，會很容易餓，所以常常會不由自主地多加幾滴油。其實大家吃完素菜後會容易餓的原因，並不是因為素菜品質不好，而是因為素菜並不會增加我們腸胃的負擔，所以消化非常地快。它並不需要像一般的肉類，進入體內後，至少須經過四至六個小時（如果是油炒或油炸，甚至要十個小時以上），才會通過胃，到達小腸吸收。這個時間是非常非常地長，以至於你身體會處於長時間的勞累。

也因此台灣大部分的年輕人或是中年的企業家脾胃都不好，消化系統也跟著一踏糊塗。為什麼呢？歸究起來還有兩個原因，第一，他們吃的食物都是很難消化的；第二就是他們所吃的食物裡面太少主食，也就是說太少攝取糙米、小米、紅米、地瓜等五穀類的食物。

再回到剛剛的主題，吃素食、素菜的時候為什麼會消化地那麼快？其實這是因

為它們本身是容易消化的食物，就這麼簡單。所以如果你在吃下這些素菜之後，經過兩三個小時就通過胃，經過小腸。這表示你身體對這些食物的吸收、排泄、消化都非常地順暢，所以才會很快就有飽足感，不久以後很快又有飢餓感，也就是說你的身體器官不因攝入的食物而成為負擔。可是我們有很多素食的朋友們，並沒有注意到這些問題。

為了要讓顧客不會那麼容易感到飢餓，便用了很多含油脂的食物，或用油熱炒，這些都是非常非常嚴重的錯誤。因為當我們的素菜使用油脂來做料理時，高溫之下一樣會產生致癌物。

所以才有學術機構的調查指出，吃素人口罹患心臟血管疾病的一樣很多。為什麼呢？其實這是因為不管是植物油或動物油，它們都會導致人體內壞的膽固醇（LDL）增加，及體內消化系統的負擔，而且這時候你的血脂肪和膽固醇會增加，三酸甘油酯也會提高。所以說台灣素食第一個錯誤就是油太多，而且還經常使用油炒，這實在是大錯特錯。

素菜應該要用水煮、清蒸、或是川燙、慢燉.....，才能把食物的營養保存住；一旦使用高溫油炒之後，食物本身便會受到傷害，所吃下的營養也就不足了。

第二個台灣素食的錯誤是，蛋白質的攝取量太高。我們一直都認為要攝取多一點蛋白質，其實這是非常危險的。

我們身體的指甲、頭髮、五臟六腑等各種器官都是需要靠蛋白質來修復。我們都知道，蛋白質的基本結構是胺基酸，而人體所需要的胺基酸有廿二種，其中有八種被稱為『必須胺基酸』的是人體無法自行製造，必須靠攝取食物才能供給。所以如果蛋白質不足的時候，身體組織器官當然就沒有辦法修復。

可是各位知道嗎？一旦我們攝取的蛋白質超過身體所需的兩倍以上時，它不但不會對身體有幫助，反而會造成傷害，且很容易導致細胞的癌化。

譬如說我的體重是 60 公斤，那麼一天所需的蛋白質分量最多是乘以 0.6，也就是 36 公克就夠了，當然老人小孩及孕婦的需求量較高，可以乘上 0.9 左右。

即使是素食者平常大量食用豆類製品時，所攝取的蛋白質已經偏高。而且我們又常常愛吃大量竹的豆類再製品，這是欠妥當的，最好是黃豆、白扁豆、紅豆、綠豆、黑豆.....都要食用，如此營養才會均衡。

這裡所說的蛋白質攝取太多，其實也就是說我們平常黃豆吃太多。各位要非常小心，現在台灣的素食餐廳裡面，整個蛋白質的攝取就是太普遍太多了。

那麼蛋白質在整個營養攝取中所佔的比例應該要多少呢？大概是占了 10%~15% 左右。至於油脂應該保持在 10%，而且要盡可能從食物裡攝取，譬如像堅果類 等就含有非常好、非常豐富的亞麻油酸等非飽和脂肪酸，它不但不會製造壞的膽固醇，還會降低體內壞膽固醇，提高好膽固醇的含量，對身體有很大的幫助。

所以再提醒大家一次，蛋白質的攝取量千萬千萬要保持在 10%~15% 之間。（癌症病人則須降到 8%）切記老祖宗所講的中庸之道，過猶不及都是不理想的。

第三個素食的錯誤在哪裡？在於素料吃太多。我們可以發現到，素食料理尤其是在素食餐廳裡面，都使用了大量的素料。

各位想想看，這些素料要保存三個月、六個月，甚至一年的時間，如果沒有加入食物添加劑（不是食物本身的東西，如色素、安定劑等）的話，怎麼可能保存這麼久的時間，怎麼可以增加更多的口感。

同時我也發現，很多素料基本上鈉的含量都相當高。各位一定要注意，鈉高鉀低的話，細胞就很容易癌化，而且代謝系統就會因此出問題，這也是值得深思的地方。

我們看到台灣的素料與全世界其他地方比較起來，數量是無可比擬地多。這證明了許多吃素食的朋友實在是非常非常地用心，希望藉由素料的推廣來幫助一般人少吃 肉類，真的是用心良苦。可是我們也千萬千萬要記住慎選素料，不要讓吃下去的素料，因為添加的人工甘味劑、防腐劑、膨鬆劑，反而造成我們身體的負擔。

第四個是調味料。我發現素食餐廳的口味還是太重，尤其是糖和鹽。多糖不只是影響身體代謝，增加胰臟的負擔重。而且更重要的是，血中的膽固醇會增加，血濃度也會增加。這個糖是非常非常地可怕，所以有時候說它是人體殺手之一也不為過。

（前文已有詳述，請參閱）

那另外就是我發現，素菜的鹹味也太重，我們還是沒有注意到食物的原味。其實素食餐廳應該盡可能來推廣食物的原味，也就是在食物裡面不要額外加鹽，盡量做到少鹽。如果一定要加的話，也是少量就好。甚至湯裡面，我之前也提過，可以用昆布來熬湯。

如果是非加重味道不可的話，以目前環境污染的嚴重，我個人比較建議使用竹鹽。但是一定要記住，加少量少量。

能吃食物的原味是最理想，但實在是覺得淡然無味的話，在調整體質的過程中，我想可以使用少量的竹鹽，儘量少用其他調味料。因為調味料用的越多，就越沒有機會去品嚐享受食物的原味。第五個熟食太多。

剛剛跟大家談過，構成蛋白質的原料是胺基酸，而人體所需要的有廿二種，其中八種必須胺基酸是人體無法自行製造，必須靠外在食物供給。可是各位知道嗎，這八種必須胺基酸當中，有兩種只要一遇到高熱，它馬上就會被破壞掉。

所以我們吃了那麼多熟食，你認為蛋白質會夠嗎？是！它的蛋白質很多，可是裡面的兩種必須胺基酸已經完全被破壞掉了。沒有了這兩種必須胺基酸，另外的六種也不能形成其它十四種胺基酸被身體所利用，所以我們吃下去的許多蛋白質，反而會形成一種負擔。因此建議大家無論如何要想盡辦法，儘可能把生食的比例提高到 50%。

我曾經也提過，生食裡還有足夠的食物酵素，這些酵素可以幫助食物分解。這個部分呢，我想我們素食朋友應該要特別特別地注意，因為有時候我們很容易妥協，認為只要吃素就好，熟食也沒有關係，其實這是不正確的。

第六個錯誤就是葉菜類太多而根莖類太少。

有兩個原因，建議大家在體質調整期儘可能減少葉菜類攝取，待體質健壯後，再食也不遲。第一，一般來說葉菜類的農藥比根莖類多，較不利於病體的重複。第二，葉菜類較寒，有使病體更加虛弱之顧慮。可是一般的素食餐廳裡面，葉菜類所占比例多數是大過根莖花果類。特別是病人，葉菜類食物還是盡量先少吃，或是乾脆暫時別吃。

或許很多朋友會說：「我都買有機的耶！」但是各位要記住，目前台灣有機食品的認證單位，多數只作重金屬方面化驗，還是不夠全面。因為真正最重要的有關農地輪耕，休耕要求，周邊環境控管、土壤品質……等等，目前在台的認證單位，恐怕無力涉及。值得注意的一點是，有些有機農場說是有機，其實在剛開始栽種的時候，還是會灑農藥，只有在最後即將採收之前，才不灑農藥罷了。當然，這個部分我想，只有靠大家自己特別注意了。

第七個芽菜太多。

前面的章節曾提到在美國比較偏冷的地方或是中國大陸長江以北，以及台灣冬天的時候食用芽菜是很好。

雖然在理論上對絕大多數的病人而言，芽菜類如苜蓿芽和小麥草等是非常好的食物。

但是以我在臨床上的研究發現，芽菜類並不是適合每個人食用的。

以北方的氣候和環境來說，食用芽菜是可以的。台灣地處亞熱帶氣候，其實多數人的體質是不適合吃苜蓿芽或小麥草汁的。

雖然，苜蓿芽可使體內壞的膽固醇（LDL）下降，但它含皂素，能溶解紅血球，也會妨礙人體利用維他命E。

此外苜蓿芽還含有一種名為左旋大豆氨基酸（L-canavanine）的天然有毒成分，會增加自體免疫疾病的發炎反應，食用量愈大，免疫功能失調的現象越嚴重。

它會使免疫系統誤將自己體內的細胞當成抗原，而生產抗體來破壞抗原。其實苜蓿芽早就被證實會誘發紅斑性狼瘡，或者使紅斑性狼瘡及其它自體免疫疾病惡化。

而小麥草汁，則較適合溫帶或寒帶的人飲用，熱帶與亞熱帶人較不適合。

其它像綠豆芽、黃豆芽、黑豆芽和紅豆芽，都是很好的食物，無須獨尊者苜蓿芽或小麥草汁。我一直強調，食物本身並沒有罪、沒有問題，有問題的是吃它的人。所以如果目前我們的體質不適合吃，那麼就切記不要吃，等到身體好時再吃。

第八我發現有很多素食團體，都喝『純淨水』。

我覺得這是很不可思議的事情。各位一定要記住，當我們喝的水是所謂的『純淨水』時，所喝進去的只有水，什麼都沒有了。在前面的篇章，我已詳實地談過純淨水，並不適合一般人飲用，有興趣請您再翻回前頁參考。

說實在的，吃飯、吃菜、睡覺.....等等生活習慣是很難改變的，可是我發現到喝水，它是最容易改的。

因為本來就要喝水，只要喚個水喝罷了。所以我常常告訴身邊的朋友們，「你想要獲得健康嗎，如果你各種習慣都不容易馬上改變，那麼你至少要先從改變飲用水的習慣做起」～

首先，要喝正確的水；喝對的水比喝水還重要。

其次就是每天要喝 3000c.c. 以上的水。只要抓住這兩個原則，而且特別注意，早上一起床的那杯 1260c.c. 的好水，在未洗臉、未漱口前，逐口緩慢喝下去。

如此經過一段時間（約一周）之後，我敢保證，你不僅會身體健康，個性也會變得不緩不急，性情變得非常地溫和，不會急躁。

而且會發現看人愈看愈順眼。？什麼呢？因為這個水是最容易改變的習慣，飲水習慣一改變，其它的習慣也就會慢慢跟著改變。所以，我常說「你什麼習慣都不能改變的時候，就先把喝水的習慣改過來吧！」

第九吃精緻白米白麵。

這點錯誤最令我訝異，我曾經應邀到一些吃素的宗教團體演講，會後與他們一道用餐的時候，發現？什麼許多素食人士的的身體狀況都不是很好，原來這都是吃白米惹的禍。而他們都說白米比較好吃，我說：天呀！？什麼吃素會整個都吃白米呢，真是不可思議的事情。

我們一定要記住，要吃糙米。如果剛開始還吃不太習慣的話，請把糙米跟白米一半一半混合來吃。大家可以做個實驗，把白米的米粒跟糙米的米粒一起放到水裡，過沒有多久的時間，你將會發現白米臭掉了，糙米發芽了。為什麼？因為糙米有生命，白米已經沒有生命。

最嚴重的問題是，白米，它的保護層（外面的米糠以及裡面的胚芽）都被破壞掉了，所以它的營養素都會逐漸地被氧化。

白米失去了保護層，就沒有屏障保護著它。各位可以想想看，我們吃下這樣的食物，對人體又會有什麼幫助呢？

所以人家說吃飯會胖，這就是因為我們吃的是白米的緣故。

只有熱量，而沒有任何的營養。我盼望各位，今天就改過來，不要再吃純白米了。剛開始不習慣的話，我們可以白米一半，糙米一半，同時再加點紅豆、黃豆、枸杞，或是加點紅棗、蓮子、薏仁一起來煮的話，我相信你的家人也會特別喜歡吃，當然還可以加入備長炭一起烹煮（詳見《無毒一身輕》）。

關於白米，還有一個更嚴重的問題那就是，我們發現當它進入體內以後，會變成一個很大的負擔——熱量很高，但是卻沒有足夠的營養。因為整個白米要消化的是，它的胚芽及外層米糠所含的一些營養素。

但是當我們吃白米的時候，原本要消化的最重要富含營養部分已經被處理掉了。換句話說，人們做了一件很滑稽的事情——把白米真正要消化的地方，在我們吃到之前就已經把它除掉了。所以難怪我們現在會產生這麼多的病痛。

（我要再次強調，素食是非常地好，可是萬一你吃錯素，那麼這個素食呢，反而會導致你速死，而且會滿身都是病。）

既然白米是這種情形，那麼？什麼商人還要將糙米碾製成白米呢？很簡單，因為白米比較好儲存，比較好運送，如此生意虧損的可能性就會降低，而且其儲存的時間也會變長，就是這麼地簡單。

就好比？什麼人們放著好端端的水果不吃，要吃罐頭；因為罐頭儲存時間很長，新鮮水果儲存時間很短。至於？什麼罐頭可以儲存那麼長的時間呢？

這是因為它已經沒有生命了。同樣地，純淨水也是，商人最喜歡賣純淨水。為什麼？因為連細菌都沒有辦法在純淨水裡面生存，所以它養花花死、養魚魚死；人喝下去能不出問題嗎？這些大家都可以回去實驗看看。

同樣的情形，當我們在吃白米的時候，也要特別注意，我們等於吃下去的是對身體的傷害和負擔。提議大家剛開始換掉白米的時候可以少量少量，循序漸進。如果有可能的話，現在台灣的物產這麼豐富，市面上也很容易就可以買到糙米或五穀雜糧米來更換。不過這邊要特別提醒大家，如果消化系統比較差的人，可以先從糙米摻白米吃起。再慢慢地吃純糙米，最後才吃五穀雜糧米。因為消化系統不好的人，如果一開始就吃五穀雜糧米，可能會適應不良、消化不良、這點要特別注意。

台灣素食的第十個普遍錯誤是什麼呢，就是沒有考慮到地域和季節的問題。因為在我們這個環境裡面，我常說「一方水土，養一方人」。你在這個地方生存發展，那麼這個地方所生產出來的植物、生物，就是我們養生最好的食物。

所以在林光常健康餐裡面，我開給長江以北或是像在美國紐約、波士頓、芝加哥等較偏冷地方的菜單，跟在台灣或是長江以南、東南亞等地方的菜單，有一點點不同。最大的不同點在哪裡呢？就是蔬菜、水果、五穀雜糧……都必須要考慮到是不是當地當季的食物。

舉個例子來說明，在台灣，我發現絕大多數的北部人都不適合吃蓮霧，可是南部人就非常適合吃（當然有農藥的就不要吃）。另外像馬鈴薯，中部人就最適合吃，南 北部的人便不適合吃；地瓜就適合每一個地區。譬如糙米，則是不管台灣南北部，甚至長江以南以北，或是美國不管東岸西岸、偏南偏北，都很適合吃。而燕麥、蕎麥往往就是比較冷的地方才適合吃；南方溫暖的地方就不適合。但是住在澳洲的人又適合吃，為什麼呢？因為他們當地也盛產這些食物。因為當地有那些食物，他們 就適合吃那些食物。可是我們發現很多人在吃素食的時候，並沒有注意到這個問題。所以他們就吃了很多冷凍食品（都是過季的東西）；吃了很多進口的食品（非當地盛產的東西），還有更多加工食品。為什麼有很多人吃素，身體卻愈吃愈差，這是一個很主要的原因。

借重科技，解決農藥問題

這邊我順帶一提，有很多朋友問到：「台灣的農藥問題這麼嚴重，如果照之前說的，要有 50% 的生食，那麼會不會因此吃下大量的農藥？」是的！有很大的可能性。我記得有一次到鄉下一個農村去參觀，看到一整片、好大的蔬菜園，當時我就忍不住想下去看看，想了解一下是誰能夠種植出這麼豐碩的菜園。這一大片菜園真的是綠油油地，好漂亮、好漂亮。獨獨在角落有一小塊菜園，長得很醜，而且長得不是很大。我便問了菜園主人：「這兩個有什麼不同？」他反問我從哪裡來，我答道從台北來。他就說：「喔～這樣子阿！我告訴你，這一片長得特別矮小、特別醜的菜園，通通都是我們自己要吃的蔬菜；因為它們沒有放農藥，所以蟲都跟著搶食，以至於長得不太大。那麼你看到那片長得又高又大、綠油油的菜園，它們都是放了很多農藥，才會長得這麼漂亮。」

那我就問他，這些漂亮的蔬菜要賣到哪去。他說通通賣給你們這些台北人呀！他還不忘消遣我一下，你們台北人真笨！專門挑那種又漂亮又好看的；其實若沒有灑農藥、沒有施大量的化肥，怎麼可能長得那麼漂亮。而且你看這些蔬菜農藥多到連蟲都不想吃了，那你們台北人還搶著買來吃！

所以各位千萬要記住，蔬果一定要經過審慎挑選。蔬果、雜糧一定要特別挑選那種沒有農藥、不用化肥耕種的，否則一定會影響效果。但是如果我們所購買的食物，沒有把握是不是未經農藥和化肥的傷害，那就一定要借助事後的處理，也就是運用臭氧機所制作蔬果解毒機。

臭氧機最早是由德國人所發明，他們發現臭氧除了可以提供大量的氧之外，而且它的殺菌力高達 99.99%，處理農藥的能力也達到 95% 以上，這真是非常非常了不起的一項發明。但是大家一定要注意，臭氧機的臭氧產生量要達到 200mg/hr 才可以，而且最好能買到符合德國標準製造或者取得德國專利的臭氧機。因為德國在臭氧機方面的標準可說是最高標準。所以不管買到的是哪一國產品，最好是獲得德國專利的，相信對大家是很有幫助的。（參考《無毒一身輕》附錄）

最後我們再來談談，為什麼很多吃素的朋友，他們的身體還是很差呢？除了之前所提到蔬菜水果含有很多農藥之外。我還發現到許多人雖然吃素，但是他們的生活卻還是沒有規律，沒有照著上帝所創造的自然定律、宇宙法則來生活。要順從自然法則

舉個例子來說明，我發現就有很多人還是晚睡，我常常提到只要我們願意照著自然法則來遵循，身體一定就會很好。而我發現整個自然法則中，這個時間法

則和健康法則裡，有幾個部分一定要特別注意：

第一個就是排泄的定律，就是所有排泄的時間。每一天我們是靠大腸來排泄，那中醫裡面有講到，大腸經的經絡是早上 5 點到 7 點運行。所以如果我們都很晚才睡覺，早上又睡到日上三竿。

那對不起了，晚睡晚起，你就沒辦法在七點起床，那麼我們的腸就沒有機會把毒素排出來，凡是沒有排出來的糞便停留在大腸腸壁裡面，腸壁就會透過門靜脈先把大腸裡糞便的養分吸收走，吸完養分換吸水分，連水分都吸光了，就開始吸收糞便裡的毒素。

所以這個時候，如果糞便還沒有排出去，毒素就會藉由腸壁的吸收，透過門靜脈，再送回肝臟。哇！不得了！這時候的肝就受到很嚴重的傷害。所以如果我們早上沒有把糞便排掉，受到最大傷害的，不是便秘、不是大腸出問題、不是肛門的問題，而是我們的肝。

所以我們國人的肝不好，跟晚睡有很大的關係。晚睡就會晚起，晚起就沒有辦法在早上 5 點到 7 點排泄，把那些毒素排泄掉，所以這時候身體的功能就一樣會慢慢地打折扣的。

第二個在我們身體最重要的時間是什麼呢？就是我們免疫系統的恢復時間。人體免疫系統每一天最主要的工作時間是什麼時候呢？晚上 9 點到 11 點。所以晚上 9 點到 11 點，不管我們受了什麼樣的傷害，心理的傷害或是身體的傷害，都要將它們放下。

這段時間是我們人體三焦經的時間，三焦經是掌管免疫系統的，這個時候我們可以發現到，如果 9 點以後就呈休息狀態，11 點睡眠，身體就會健壯起來。因為 11 點到 1 點是膽經，1 點到 3 點是肝經。跟我熟識的朋友都知道，「跟光常在一起開會呀，晚上 9 點以後他講話是不用腦筋的，11 點以後說話就完全不負責任，有言論免責權的。」為什麼呢？因為我 9 點就呈現休息狀態，11 點我就要睡覺了。

所以各位當你能夠力行這樣的時間法則時，你真的就可以睡到自然醒。9 點呈休息狀態時，可以看看書，11 點就上床睡覺，隔天自然就能在 6 點起床，這七個小時的睡眠已經足夠。

從晚上 9 點到凌晨 3 點，這是我們整個身體修復的『黃金時期』。老人家也好，體質差的人也罷，只要力行這個法則，你將會發現身體進步復原得非常非常快。

在整個時間治療系統裡面，還有一個很關鍵性的時段，就是子時跟午時。子時是晚上 11 點到凌晨 1 點；午時就是中午 11 點到下午 1 點。因為這兩個時段、四個小時是脾造血的時間。尤其是小孩子還在發育一定要讓他睡點午覺，而且因為其免疫系統還在完善之中，所以晚上九點也要讓他們去睡覺。

其實我們中午休息的目的，不是因為累了才休息，因為當我們感覺到累了才休息，已經來不及了。那麼中午的休息是為了什麼？我們提到午時和子時這兩個時段是脾造血的時間，或者說骨髓在造血的時間，所以我們要呈現休息的狀態。像我在中午 12:30~13:00 之間，基本上什麼事情都不做，就只是閉目養神，全身放輕鬆，如果能躺著更好。若是在辦公室不方便躺著，也可以坐著。

但是記住有一個關鍵，一定要讓眼睛不要接觸到光線。這是非常重要的觀念，為什麼很多人整個身體的功能都沒有恢復？他們會說我睡了啊，我 9 點就睡或 11 點就睡，可是身體還是不好。為什麼呢？這是因為我們讓眼睛接觸到光線，如果眼睛接觸到光線，身體的修復功能就不好。因為我們身體中主掌分泌褪黑激素的松果體要在眼睛沒有接觸到光線的時候，才會產生作用。

所以各位一定要記住，這三個時辰：一個是大腸經排泄的時間，一個是三焦經免疫修復的時間，還有一個晚上 11 到 3 點，是肝膽的時間，我發現到大部分的癌症病人肝都不好，為什麼？因為他們免疫已經受損了，所以如果我們肝還能保持在很好的狀態，那真是要恭喜，我們的身體很自然就會非常快康復。

很多時候我有機會到一些特定的宗教團體演講，我發現他們的身體都不太好。為什麼？像我的演講已經是充滿熱誠、嘻嘻哈哈，許多人聽完兩個小時都還嫌不夠。但是我就發現有很多修行的人，很奇怪，往往聽到一半就睡著了。為什麼？血糖太低的緣故，但是千萬不要想說吃糖，血糖就會高。那沒有用的，過半小時馬上又降低，而且會比之前更加嚴重。所以我們在攝取飲食的時候就要特別留意。

在這邊還要特別跟大家提醒一件事情，就是當我們食用林光常健康餐的好轉反應很強時，譬如說吃了之後，臉上馬上就冒出痘子（有可能，但是這比例不是很高），或是吃了之後，血壓會稍微高一點，這些都不必理會，過兩三天它自然就會降低了。

這是一個行之多年而且非常有效的方法，如果你很認真努力地照林光常健康餐來吃，或者將素食的觀念一併帶進來，都是很好的。但是很不幸的是，我們有很多人還在猶豫、還在徬徨，我希望有機會可以在辦幾場面對面的演講，讓

我能夠把這些美好的訊息、良好的觀念、具體可行的步驟和方向，跟大家分享，我相信各位在重建 正確的生活與飲食習慣後，身體一定會愈來愈好，心靈也充滿祥悅之情。

最後呢，有很多朋友也提到，當我們在吃林光常健康餐的時候，是不是也可以能夠吃一點點的肉，我曾經提過如果要吃肉類，那麼所有蔬菜水果的一餐攝取量，一定要大過肉類的七倍以上，而且要在最後才食用。也就是說，如果沒有這樣超過七倍以上，我們所吃進去的這些肉，反而會造成身體上的負擔。

倘若是吃素的朋友，我就會建議要多吃點根莖花果類，拜託拜託，不要再吃那麼多的素料。因為我們身體所能負荷的量是很有限，我們應該盡量讓進入體內的食物愈 簡單愈好。盼望各位朋友能藉由這篇文章，獲得一個健康的身體，也很高興能將這好的訊息與大家分享，願上帝賜福給你們，希望大家喜樂年年，身體健康，萬事如意。

何謂林光常健康餐

2005年06月09日 林光常 台北縣

許多人都會這麼想：「不生病就是健康」，然而，就是這樣錯誤的健康觀念，往往讓人在不知不覺中讓健康的體被啃蝕掉。而造成不健康的最大主因，就是不正確的飲食觀念及生活習慣。

其實，現代人身處在強大競爭壓力的生活中，為了尋求平衡，讓口腹之慾不斷擴大，在長期接觸各式高脂肪、高膽固醇、高鈉、低纖維、低碳水化合物、化學添加物 之後，使人們的免疫系統功能開始失調或衰退，進而罹患各種慢性病或導致疾病入侵。而發達的醫學科技，只讓我們不斷地陷於藥劑使用，卻忽略了根本的錯誤飲食 習慣、不良生活習慣問題。

而林光常健康餐，就是攝取身體該攝取的所有養分，排除對身體有負擔、有傷害的物質，讓身體保持健康的飲食方法。也就是說，當我們都把身體內的毒素清除掉，身體就能得到全然的健康，自然能免除疾病的威脅。

健康進食的主張

※ 早餐的吃法

1份水果+2份蔬菜+1份地瓜+1份糙米

說明：

- 1、水果的選擇，以當地、當季、盛產為原則，凡是進口水果或是非當季的冷藏品皆不宜。
- 2、蔬菜選擇時除保持當地、當季、盛產的原則之外，並以根、莖、花、果四大類為主。
- 3、地瓜的選擇，以黃肉比紅肉為佳，並需連皮一同食用。若為慢性病患，可以食用兩份。
- 4、食用糙米時，可以在其中添加小紅豆、紫米、薏仁、黃豆等各種五穀雜糧。
- 5、若本地不產地瓜，則以馬鈴薯替代。

※ 午、晚餐的吃法

60-65%五穀雜糧+25-30%蔬菜類+10-15%豆類和海藻類+5-10%湯（繪製彩圖表示）

說明：

- 1、烹調方式以蒸、煮、燙、燉為主，尤其以蒸最好。
- 2、五穀雜糧的比例最好為五穀類占 70%，雜糧占 30%。
- 3、蔬菜類最好保持 1/2-3/4 的生食，讓身體可以吸收足夠的酵素。
- 4、蔬菜中的葉菜類和芽菜類雖佳，但較不適合病人在康復期食用。
- 5、癌症患者或是尿酸過高與腎臟病患，則盡量不吃豆等蛋白質。
- 6、湯可盡量用海帶或紫菜等蔬菜熬煮。
- 7、於兩餐之間食用水果。
- 8、每天生飲好水 3,000cc 以上。

十二大禁忌食物

在進行林光常健康餐的時候，為什麼需要慎選攝取的飲食？因為不當的飲食攝取，會讓身體一面排毒，卻又一面「中」毒。以下這些禁忌的食物，就是非常容易造成身體二次傷害的食物：

1. 魚蝦蟹等海鮮

因為水域的污染日益嚴重，讓生長於水中的生物也間接受到污染，尤其含有大量的重金屬，更是會對人體的腎臟造成傷害。

2. 肉

肉類除了容易讓人體轉為酸性體質之外，還因為在動物生長的過程中，為了加速產量而注射許多抗生素、賀爾蒙，而這些藥劑會存留於肉中，在食用後自然就會對身體造成傷害。

3. 蛋

蛋是高度濃縮的蛋白質，使我們的身體很難消化吸收，而且含有複雜的賀爾蒙，讓人體對此引發過敏反應。

4. 奶

牛奶中的鈣在殺菌的產程中，會轉為無機鈣，不但無法為身體補充鈣，還可能提升體內結石的機率。而牛奶中的蛋白質，在體內經消化分解後，會產生一種屬於強酸的「氨素」，於是造成身體為了平衡酸鹼，而將骨骼中屬於鹼性的鈣質溶出，讓鈣消耗更多。

5. 油

經過油處理的食物，不論是油炒還是油炸，在體內的消化時間需要四至十二小時，對身體造成很大的負擔。而且油脂容易使動脈硬化，讓血管失去彈性，且造成血脂肪的累積，嚴重妨害血液的輸送。

6. 鹽

食用含鹽高的食物，等於吃進了很多的鈉。當體內的鈉含量越高，相對地會讓鉀含量降低，而讓身體嚴重的酸化，讓細胞容易罹癌。

7. 糖

精緻的糖在進入身體消化時，會釋放出身體內的鈣及維生素B。而且攝取糖之後，會使血液的濃度增加，讓精力降低，增加疲勞感。

8. 味精

味精是常用的調味料之一，可刺激味蕾，增添食物鮮味。不過，它加熱後產生的成分不易排出體外，對中樞神經系統、視神經都有影響，長期食用會導致口乾舌燥、易頭暈、注意力不集中、容易疲勞、掉頭髮等反應。

9. 醬油

醬油中同樣含有高量的鈉，且會影響血壓的狀況。

10. 所有精緻與加工食品

精緻的加工食品是沒有營養而且無能量的食物，因為它們會在精製的過程中，損失極多的營養成份。

11. 含咖啡因的食品

因為咖啡因會刺激神經系統，使精神興奮、心跳加快、血壓上升、活力充沛。但咖啡因也有加強止痛的效果，在長久使用之後會使身體上癮，進而對健康造成危害。

12. 含酒精食品、冰品類

酒精對身體的損害是嚴重的，它會產生的不良影響包括：誘發頭痛、損害肝臟、影響中樞神經、增加致癌風險、促進心血管疾病發生機率。而冰品很容易傷腎，對女性尤其不宜。

健康選食 10 大原則

1. 重五穀

未經加工的五穀雜糧含有豐富的營養素以及纖維素，尤其纖維素有預防便秘、緩解腹瀉、預防大腸直腸癌的發生等優點，是精緻加工的食品所無法提供的。而且五穀對脾臟的相當有助益，能夠讓脾胃的消化吸收功能更健全。而在攝取五穀時亦需挑選適合的穀物，就是生長的地域要符合當地性，即要分別挑選在長江以南（含東南亞）的穀物，如糙米、紅米、小米、薏仁等，或是生長在（含美加地區）的穀物，如大麥、小麥、燕麥、蕎麥等。

2. 結種子的蔬菜

蔬菜含有豐富的β-胡蘿蔔素、葉酸、維生素C、維生素E及纖維素，若每天攝取足夠的蔬菜，能提供身體攝取足夠的營養素，保持身體健康，幫助身體免受感染以及抵禦疾病。蔬菜根據食用的部位可以分為：葉菜類、花芽莖類、種籽及豆莢類、瓜果類、根莖球莖及塊莖類、菌藻類、堅果及乾豆類，可以運用不同的搭配，供應身體一切所需。

3. 有核的水果

新鮮的水果含有豐富的維生素和礦物質，尤其是維生素A、C，還有纖維素、天然糖分以及水。而且水果不僅營養豐富，還有味道鮮美、極容易被消化吸收的優點，尤其連皮一同打成果汁飲用，只需要半小時就能被身體完全消化吸收。而且需謹記，有籽有核的水果才擁有能量，千萬不要選擇科技的新產品，譬如無子葡萄、無子西瓜等等，否則反而會對健康有害。

4. 當地出產

所謂當地的食物，就是同一緯度或泛指同一個氣候帶所生產的食物。這是因為地區不同，人們攝取的食物也會不同，因為所有在當地生產的植物，剛好是解決當地所特有疾病的最好藥物。譬如說，生活在熱帶地區的人，就不適合攝取產自寒帶地區或溫帶地區的食物。

5. 當季盛產

所有的農產品，都依不同的季節種植及採收，所以我們也需照著食物的節奏與定律攝取，才是符合人體的自然律動。而且當季所生產的食物，剛好就是解決在這個季節最容易發病的疾病的最好藥物。這是因為食物會記錄溫度，植物本身會記載當地當季的氣候、溫度、溼度、太陽的照度以及宇宙的射線，還有整個土壤的變化，這些訊息一旦被食物紀錄之後，人吃了這些食物，自然就能幫助人去適應這個氣候季節的變化。所以老是吃進口食物、過季的或提早熟食物的人，身體一定不好。

至於如何判別當季盛產的蔬果，就是市場上的販售量最豐富，而且價格最便宜的蔬果。不過即使是盛產的蔬果，仍須符合當地的原則才是。

6. 成熟的食物

每一種植物都有一定的發育時期，但商人為了盡快獲得利益，提早採收，而使用許多化學肥料、農藥、賀爾蒙等，進而讓這些不健康的化合物隨著食物進入我們體內，嚴重影響健康。

7. 完整食用

食物的每一個部分都具有不同的營養成分，要一起食用才能發揮最大的效果，所以在食用蔬菜及水果時，一定要完整食用，千萬不要因為口感差，覺得不好吃，就把外皮、葉子通通去除。這樣的吃法即使攝取很多蔬菜水果，但因為吃錯了，身體依舊會一樣的差。

8. 熟食水煮

最好的烹調方式，就是水煮，就是運用蒸、燉、燙來料理食物。在 2003 年 10 月，有一篇西班牙國家科學委員會的報告指出，研究發現使用蒸的方式，能夠把食物的營養保存得完整。相對的，會讓身體遭受最大傷害的烹調方式，就是油炸。這是因為當食物經過油炸後，會成為高脂肪的食物，當脂肪攝取過多，便容易使血管內囤積脂肪，增加心血管疾病的發生機率。而且，過多的脂肪還會引發肥胖，以及讓新陳代謝不正常，誘發疾病，增加肝臟分解工作的負擔。

9. 部分生食

在每一餐裡，最好有 50% 以上的蔬菜和水果維持生食。因為蔬菜與水果中的酵素與維生素在烹調的過程中，容易被破壞或流失，大大降低攝取量，甚至引發消化問題。只要一旦恢復生食，可以改善耗損的身體功能，減緩老化速率，讓精力充沛。

10. 禁食

健康的禁食不但可以讓負擔過重的消化器官有休息的時間，還可以幫助排除身體的毒素，儘快的調整體質。禁食的進行是從一天開始，然後慢慢增加到三至七天，而禁食期間不要吃任何東西，只要喝好水即可，再配合呼吸調整、輕鬆勞動和灌腸，自然可以讓身體更健康。

2005 年 06 月 09 日 林光常 台北縣

諾貝爾物理獎得主菲力普芮納德發現，森林裏及瀑布附近均蘊含著大量的負離子，而這些負離子能夠吸空氣中的塵埃及細小的污染物，並中和臭味，達到淨化環境的效果。這種由負離子所產生的大自然自淨作用，被稱為芮納德作用。

正離子過多，容易導致疾病

生物體由細胞所組成，存在於細胞中的物質，無論是胺基酸、水分或礦物質，皆因離子運動而作用著。當正、負離子平衡時，環境會令人感到舒適，身體也會保持平衡的狀態，各種循環、代謝的功能正常運作；但當正離子太多時，人體的免疫力就會下降，細胞內各種物質的作用就會紊亂、並進而產生病變。

當大氣中若正離子太多時，生物體內的器官、組織和自律神經都會產生緊繃的現象。初期，身體尚有抵抗的能力，不至於立刻生病；但長期處於正離子過多的環境中，體內的活性氧作用會增強，血液、體液漸呈酸性，免疫力降低、身體正常的代謝作用遲滯，毒素囤積在體內，易造成組織及自律神經失調，這就是風濕、神經痛及一切慢性疾病的成因。

污染、密閉空間、電磁波、輻射、水泥大樓都是正離子較多的環境，下雨的時候正離子比晴天多，晚上的正離子也比清晨來的多。正離子充斥的環境中，人體容易感到煩悶不安及疲勞，身體的健康情況也較差。故當天氣轉壞或低氣壓接近時，是造成痠痛、風濕、關節炎等宿疾病患宿疾惡化的原因。

為避免上述情況的發生，最簡單的方式就是增加負離子來平衡，進而消除環境中有害物質、減少細胞氧化作用的產生、恢復生物體系統的恆定性，以增進身體健康。

何謂負離子？

大氣是由氮、氧、二氧化碳、水蒸氣等多種氣體所組成。正常狀況下，這些氣體的分子或原子不帶電呈中性；若因機械、光、電、化學或生物能的作用而失去一些電子，發生所謂的空氣電離，我們稱這些脫離大氣分子或原子之原子核活動的電子為「自由電子」。這些「自由電子」如和其他中性分子或原子結合，使其帶有負電荷，稱做「負離子」；反之，失去電子的分子或帶有正電荷的原子則稱作「正離子」。

大哥大電磁波會造成胚胎畸形

全球行動電話持有比例高速成長，行動電話也將是未來人類生活中不可或缺的必需品；但大哥大所產生的高電磁波對人腦的危害卻鮮少受人重視。

英國一份網上報章報導，科學家最近發現大哥大所釋放的輕微輻射，足以令發育中的雞隻胚胎畸形。這項發現，令人擔心人類胚胎亦可能會受影響。科學家認為，這項研究結果足以提醒人們對問題的警覺。研究人員甚至呼籲孕婦，在未有正式結論前，應避免使用手機為妙。

美國George Carlo博士說：「人類從未如此嚴重的暴露在微波下，而與重要器官（腦部）如此貼近。癌細胞是經年累月的重複性細胞殺傷所造成，長時間如此，到一定的次數與年限，細胞將失去再生能力，突變為癌細胞，而令人有失去生命之虞」。

尤其腦部的組織相當的慎密與靈敏，並不允許微量的電流或微波在人體腦部流竄。因此，如何使用行動電話，值得聰明的人們警覺。

如果你很健康，並且有良好的免疫系統，使用大哥大可能不會給你帶來什麼健康上的問題，就像有人每天抽 20 支煙持續 15 年而不會得肺癌。然而抽煙的危險已慢慢被接受，大部分的人們體

內都有致癌的細胞持續在發展，而這些細胞正破壞我們的免疫系統。有數據不斷地顯示只要暴露在電磁波環境中幾分鐘，就會將原有 5% 的致癌因子提升到 95%。

你會忽略的電磁波

1998 年瑞士國家實驗室家電用品電磁輻射測試指出，一般炒菜用的抽油煙機，所釋放出來的輻射是手機的 300 倍。因為抽油煙機有兩個大的渦輪系統，換句話說，如果在抽油煙機前炒菜 1 分鐘，相當於講手機 300 分鐘。講到這裡，相信許多婦女找到一個很好理由—回去不用做菜了。（不是不作菜，是不用油炒菜！）

「電腦輻射症候群」危及下一代

最近醫學研究更顯示，40mG（毫高斯）的電磁場可使動物的胚胎的神經管發育異常，易導致頭、頸、眼及脊髓的發展異常。

根據美國、法國、芬蘭的醫學研究指出，包括辦公室機器、家用電器、高壓電輸送電纜等所發送的電磁波，可能與流產、畸形兒、白血病，或是各種癌症的發生有因果關係。

電腦螢幕後面的線圈，產生 15Hz 的周波數，是最易影響精神的、神經的，同時附近的 16Hz 的周波數，會造成從細胞當中激烈的流失鈣離子。鈣離子最有名的任務是在受精時發揮。卵子在精子進入時，細胞尚未分裂前，鈣離子一同進入後，細胞分裂才陸續展開，鈣離子一直擔任引導細胞分裂的任務。

這就是女性電腦使用者受電磁輻射影響導致流產或出生畸型兒不計其數的原因。聯合報 1996 年 11 月 3 日報導，使用電腦的女性、流產及胎兒先天性畸形的發生率提高 40%。資訊協會 1997 年 3 月 29 日世界論壇報導，在電腦前工作 5 小時，輻射量使人短壽一天。

科技家電，隱藏過敏致癌危機！

居家生活中的各種大小家電發出的電磁波輻射，均是致癌因素之一。就連日光燈也是電磁波的元凶，我們在實驗室中也曾做的一項實驗中，將患有癌症的白老鼠，在日光燈下連續照射 12 小時後，癌症細胞的數量會以倍數增加。

凡是有電的物質都會釋放電磁波，在電氣化的現代社會中，從辦公室到住家，從電視、電腦、行動電話、電燈到各種家電，幾乎到處都是電磁波的發射源。

1997 年 12 月 2 日，原子能委員會輻射偵測中心發布的報導發現，家庭裡面插電的家電，甚至是健康用品等等，它們的輻射要比核電廠的輻射大過 2.8 倍。所以包括選購健康器材時，都必須相當小心。

紐約州衛生局與德克薩斯大學健康科學中心的研究，在培養皿中放置結腸癌細胞，用 60Hz 電磁波照射 24 小時，癌細胞增加繁殖的速度比對照組快數百倍個百分比。又將癌細胞以低周波照射實驗，也得到同樣的結果，不管是高周波或低周波實驗，細胞內的 DNA 染色體受到傷害引發癌症，受到癌細胞的攻擊，T 淋巴球力量減少，等於說電磁波是癌細胞的促進馬達。

因為我們前面有提到，正電會讓人快速的氧化，當然會感覺不舒服。如果要解決這個問題，我們可以在家裡面，多種植一些大葉片的綠色植物。大約一坪種植六株。如此一來，你家恐怕全是花花草草，你連立足之地都沒了。試試備長炭吧！它能有效解決你的問題。看來目前能處理電磁波困境與傷害的，恐怕只有備長炭了！

2005年06月09日

健康長壽乎？
病痛短命乎？

「法於陰陽，和於術數，食飲有節，起居有常，不妄作勞，故能形與神俱，而盡終其天年，度百歲乃去。」

（內經□素問□上古天真論）

「因此，上主說：人既然是屬肉體的，我的靈就不永遠住在他們裡面；所以他們的壽命不得超過一百二十歲。」

（創世紀第6章第3節）

想和大家先談一個非常重要的基本觀念，因為有正確的觀念，才有正確的行動；有正確的行動，才有美好的結果；有美好的結果，才會強化正確的觀念，最終而成為牢不可破的信念，深深影響人的一生。

人的一生究竟應該是「病痛短命」？還是「健康長壽」？先從古代談起，唐朝白居易詩集中記載參加九老會的子杙爽當時已經是136歲；唐朝慧昭法師活了290歲；名醫孫思邈活了101歲；中國西藏的李中云活了252歲；後漢葛越活了280歲。

其它世界各國也都有長壽的記載，如日本的萬部，在1985年，當日本首相在東京召見他時，他已194歲，妻子173歲，兒子153歲，孫子105歲；英國的弗姆卡恩活了207歲，經歷了12個國王；澳洲的克查爾騰活了185歲；1978年前蘇聯媒體報導，阿塞拜疆有個農民活了142歲。

舊約聖經記載，在洪水以前，從亞當到挪亞上古列祖10代的平均壽命幾乎都在900歲左右。從挪亞後代閃以降的後洪水時期，人類的平均壽命一路遞減，閃還有600歲，到了亞伯拉罕只有175歲，以撒180歲，雅各147歲，約瑟110歲，摩西是120歲。

動物的壽命差距就更大了，雄家蠅只活18天，蜘蛛有6個月的壽命，小白鼠則有1.5~2年的壽

命，貓可活 8~12 年，牛是 20~30 年，象的壽命是 100~200 年，烏龜則高壽 200~300 年。在聖經詩篇 90 篇神人摩西的禱告裡講到，人一生的歲月是 70 歲，若是強壯可到 80 歲，但是其中可矜誇的都是勞苦愁煩。

摩西觀察當時的人，大多數人的壽命都是 70~80 歲之間，可是他自己活到 120 歲，而且他到 120 歲的時候，眼目沒有昏花，精神沒有衰敗。所以，我猜想，摩西的肝一定很好，肝不好的話，不可能到一百多歲眼睛還這麼好。我就見過有一個老人家快一百歲了，哇！穿針不用戴眼鏡，而且很快就穿過去，耳聰目明。

人的壽命有多少？

人的自然壽命到底應該是多少呢？歷來科學家對於預測動物的自然壽命，有多種學說，值得各位參考：

一、細胞分裂說

美國史丹福大學醫學教授海爾弗利克發現，各種動物胚胎細胞的分裂次數是有規律的，分裂到一定次數後就會出現衰老或死亡。海教授認為，細胞壽命的長短顯然是受細胞內的某些類似「時鐘」一樣的機制所制約。而這種「壽命鐘」就藏在細胞核內，按著一定的程序運行著：新生←發育←成熟←衰老←死亡。

然而人類的胚胎細胞進行培養約分裂 50 次，若從十幾歲的少年身上取下細胞培養就只能分裂 40 次，成人的細胞分裂的次數就更少了，只有 30 次。這顯示了細胞在人體發育成長過程中的老化過程。

海教授也計算出人的細胞分裂一次是 2.4 年，稱為「海氏系數」。因此，

細胞分裂次數×分裂周期=自然壽命

以雞為例：25 次×1.2 年=30 年

人：50 次×2.4 年=120 歲

二、生長期說

所謂生長期，是指動物的骨骼停止生長為止所需要的時間。這方面的學說，最具代表性的人物為英國著名生物學家巴風，他經過長期的研究提出：「動物尤其是哺乳動物的自然壽命相當於它完成生長期後的 5 至 7 倍。」人的生長期為 25 年，因此人的壽命應當為 125 至 175 歲之間。

三、性成熟說

此說乃根據生物學的規律研究所提出的學說。認為性成熟期的 8 至 10 倍就是人的自然壽命，而

人的性成熟期為 14 至 16 歲，因此人的自然壽命應是 112 至 160 歲。

四、腦發育說

腦學專家弗里海洛爾認為：腦部發育與壽命息息相關，哺乳動物的頭蓋骨系數愈大，則壽命愈長。如鹿的頭蓋骨系數為 0.35，壽命 15 年；兔是 0.06，壽命則為 8 年，小老鼠系數為 0.045，壽命只有 2 至 3 年。人類的頭蓋骨系數為 0.7，壽命應為 150 歲左右。

五、神經學說

知名科學家巴甫洛夫根據神經學說，認為人的自然壽命應為 100 至 150 歲。

到底人的自然壽命應該是多少歲呢？讓我們從不同角度來探討這個主題：

聖經上很早就有記載，當人犯罪以後，上帝說「人既然是屬肉體的，我的靈就不永遠住在他們裡面，然而他們的日子還可到 120 年」（創世紀 6 章 3 節）。現代中文譯本直接把這節經文翻成「他們的壽命不得超過 120 歲」。120 歲的壽命。這節經文有兩種解釋，第一個解釋就是說還有 120 年，神就要用洪水來審判這個犯罪的世界；另一個解釋是說因為人屬乎血氣，沒有了神，所以人的歲數最多只能活到 120 歲。中國老祖宗的看法與聖經相同，如皇帝內經《素問□上古天真論》載：「法于陰陽，和于術數，食飲有節，起居有常，不妄作勞，故能形與神俱，而盡終其天年，度百歲乃去。」唐代醫家之解釋為：「度百歲，謂至一百二十歲也。」長沙馬王堆漢墓竹簡《十問》也說：「行年百歲，賢于往者。」老子則說得更簡明：「人生大期以百二十年為限。」另外，古籍《周禮》、《左傳》、《洪範》、《養身論》和《莊子》等諸書中都論到人的壽命應在百歲以上。讓我們從實際方面去觀察，譬如我們到長壽村去考察，像在喜馬拉雅山宏撒（Hunza）這個地方，大概住了 3 萬多人，他們的平均壽命是 120 歲，而且幾乎沒有糖尿病、心臟病、高血壓、癌症，唯一有狀況的就是有些老人的牙齒掉了一些。雖然他們都 有些年紀了，可是身體狀況卻非常地好。因此引起許多抗老化學者的研究興趣，想要探究他們為什麼可以長壽，結果發現飲食與生活型態是主因之一。而且他們當地人的性情都非常的善良溫和，人跟人之間充滿了和諧，沒有什麼紛擾鬥爭。

美國人平均年壽只有 70 年，名列 24

據世界衛生組織 2000 年 6 月 2 日所發表的平均「健康年壽」報告指出，在全球 191 個國家中，日本人平均「健康年壽」為 74.5 歲，名列第一，非洲的獅子山共和國則不到 26 歲，全球最低。另據 1999 年美國商務部人口普查局所發表的報告顯示，「平均壽命」最長的是日本人，達 79.66 歲，中國大陸平均壽命為 69.98 歲，台灣平均壽命為 76.33 歲，而全球最短命的國家仍為獅子山共和國，只有 36.62 歲，比日本人整整少了 43 年。全球最長壽前 10 名依次是：日本、澳洲、加拿大、法國、西班牙、新加坡、希臘、以色列、義大利及瑞典。

世衛組織的算法與美國商務部不同在於，WHO 不再以死亡率計算平均壽命，而是順應趨勢，改採新算法，將可能使人無法享有健康的疾病和身體殘障因素納入考量，此一研判健康平均年壽的新指標為「依殘障調整的平均壽命（DALE）」。

依照這個新指標，不健康年數是依殘病的嚴重性加權計算，從全盤平均年壽中扣除，而得出平均

健康年壽。根據新計算標準所獲致的結果，美國竟名列 24，平均年壽僅為 70 年。當大家一味地追求美國人的生活方式、飲食習慣與醫療系統時，上述結果，值得我們深思。

除了世上幾個長壽村以外，住在富裕地區的人，雖然較落後貧窮地區的人要多些年歲，但是絕大多數的人在 40 歲過後，他們的身體機能就開始退化了，經常力不從心。很多人在 40 歲以前很努力地奮鬥，為實踐人生的目標而努力，把他的健康都賠上了。40 歲以後，他發現健康不行了，所以他想用 40 歲以前賺來的錢，再去買回 40 歲以後的健康，但是絕大多數的人都買不回來了。

我經常有機會接觸到很多的企業家，他們很努力地希望在 40 歲以前攻城掠地，能夠掌握世界，可是卻發現 40 歲以後，連自己身體都掌握不住了，他的健康資產已經快速地流失掉了，這個到底是什麼原因？

為什麼有一些人可以健康長壽，而有一些人卻經常病痛而短命呢？

皇帝內經是中國最重要的醫書之一，很早就談到人的壽命：「上壽百廿，中壽百歲，下壽八十」。亦即最差也活到 80 歲，應當活到 120 歲，才是上天命定之數，這點看法與聖經相同。從聖經裡我們可以看到造物者的心意，是要人健康長壽的。

健康長壽是神的心意

以下我們單單只列舉聖經 66 卷書中的箴言部分內容，就可看出上帝偉大的應許，是要給人健康長壽，而不是病痛短命的。

箴言 3 章 2 節講到：「我的教導會使你四季平安，延年益壽」。

箴言 3 章 16 節講到：「智慧使你長壽，也使你榮華富貴」。

箴言 4 章 10 節說：「我兒啊！你要聽受我的言語，就必延年益壽」。

在 4 章 20 節至 22 節（和合譯本）說：「我兒要留心聽我的言詞，側耳聽我的話語，都不可離你的眼目，要存記在你心中，因為得著它的就得了生命，又得了醫全體的良藥」。在現代中文譯本這一段是直接翻成——「得著健康」，新譯本則翻為「整個人也得著醫治」。

箴言 9 章 11 節又說：「智慧會使你延年益壽」。

箴言 10 章 27 節講到：「敬畏上主的人延年益壽，邪惡人命短福薄」。這話語像極中國老祖宗的想法。

箴言 15 章 27 節它說：「貪圖不義之財，危害家室；拒絕賄賂，得享長壽」。

箴言 19 章 23 節說：「敬畏上主得享長壽，安居樂業，禍患不臨」。

箴言 22 章 4 節說（和合譯本）：「敬畏耶和華，心存謙卑，就得富有、尊榮、生命為賞賜」。當我還是 10 多歲的青少年時，讀到這節聖經，它就成了我特別喜歡的一節經文，甚至說影響了我整個人生價值觀。

因為在這一段經文裡不只提到人生的酬報，還清楚地告訴我們達成的條件，可謂是古往今來所有成功學的精髓思想總結晶。

獲致人生酬報二要件

多麼奇妙的應許，這裡說明了造物主對人明明白白的心意，就是要你命長錢多又有尊榮。但有兩個獲取的要件，那就是：一要敬畏神，二是心存謙卑。

這兩件事情在人的生命裡頭都是特別重要的。當一個人說我啥都不怕，你看這個人很可能就短命。譬如說你走在路上如果聽到後面有喇叭聲音，「叭叭叭叭！」你直覺的反應是什麼？相信應該是往旁邊閃！你的反應絕不會是聽到叭叭叭的聲音，還往中間跳！對不對？這就是為什麼我們人天生會有一些畏懼，而這種畏懼是為了保護我們。

再舉個例子，如小孩子在學走路的時候常常顛顛倒倒、搖搖晃晃、頭重腳輕一不小心就摔倒了，你看如果是爺爺奶奶在照顧他，本能的反應是什麼，「啊！寶貝孫！」美國人則不會這樣，美國人就看看，叫他自己爬起來；我們華人就會很緊張，然後你就聽到孫子哭了。下次您觀察一下，到底是小孩子先哭還是祖父母先叫？你會發現他哭根本不是因為摔痛了哭，而是被你嚇哭的。

因為人有一種天然的自我保護，就是對於從後面來的聲音，他會有恐懼，這是上帝為了保護我們，所賜給我們的天然機制。人們天生對神有一種敬畏心，更是一種保護。所以有人說，我天不怕地不怕，誰都不怕，這種人很危險的，你最好離他遠點。因為怕對你是有保護作用的，所以如果你真的什麼都不怕，還是建議你，至少怕老婆，當然這是玩笑話。但是你一定要怕上帝，對神要有敬畏的心。

第二個條件是心存謙卑，就是我們生命裡面有一個謙卑的心。一個人有謙卑之心的時候，他會有一個開放的心胸，他生命的容度會不斷地擴大，這樣的人自然長壽。你看有一些人他的性情是狹窄又孤傲，這種人一般都短命，而且他活得很痛苦，日子也不快樂。

這節經文各位可以特別把它記起來，很偉大很偉大，因為它講到神要給我們人的賞賜是什麼，因為照著上帝給我們的應許，我們去跟上帝求，就可以得到。

在聖經裡面有許多這一類的教導，造物主的心意是要我們健康，是要我們長壽，是要我們興旺。譬如說，在以賽亞書第 66 章第 14 節裡面說：「你們的骨頭必得滋潤像嫩草一樣」，現代中文譯本的翻譯更簡單，它說「你們會健康興盛」。健康興盛才是神對人的心意。我常常鼓勵病人和貧窮人，祈求並感謝上帝。祈求神照著祂在聖經上給我們的應許應驗成就在我們身上。

現在我就和大家談一個年少的往事，小時我總覺得自己很笨，有一天讀到雅各書 1 章 5 節：「你們當中若有缺少智慧的，應當求那厚賜與眾人，也不斥責人的神，主就必賜給你們」(和合譯本)。當我讀到這段文字時，心想上帝實在太好了，祂知道世上有個林光常，就是短缺智慧的。我就每一天照著這一節經文來跟上帝祈禱。很奇怪，從那個時候開始，我就漸漸開竅了，會讀書也愛讀書了。

各位可以試試看，有病痛的人也是一樣！可以帶著生命中的病痛到上帝面前，照著聖經上所說，神給人的健康長壽興盛來向上帝祈求，如果神願意，恩典必如甘霖降臨。

以賽亞書第 65 章第 20 節（和合譯本）說到：「小孩子不會夭折，老年人都享長壽。活到一百歲算是年輕，未滿一百歲死去的是受上帝咒詛的。」沒有活到一百歲 的叫做夭壽（折壽），人應該是要長壽的。新約聖經裡，約翰參書第 2 節（和合譯本）也講到神對人的心意：「親愛的兄弟啊！我願你凡事興盛，身體健壯，正如你 的靈魂興盛一樣。」所以你可以看到，貫穿整個聖經的思想理念，是上帝要我們健康，要我們興盛，要我們長壽，要我們富足，要我們有尊榮。可是為什麼大部分的人短命，而且一生充滿了病痛？
你是否成了無知與疏忽的人

我相信最主要的關鍵，是出自於無知與疏忽。

我做了一些研究後發現，許多人生的病痛與不幸，都源自於此。什麼叫無知？就是你該知道而不知道的。舉例來說，如果你已經感冒連續超過三個禮拜以上，你就要 留意了，那已經不是單純感冒的問題了，很可能是免疫系統已經出了比較嚴重的問題。可惜有許多人並不在意，以為只要去買一點感冒藥吃了就可以，結果導致不可 收拾的後果。

又譬如，你經常感覺容易疲倦，想睡又睡不著。現在人常有許多怪事，容易疲倦又睡不著，照理說累了，應該很好睡才對，就像你年少時累了躺下去就睡著，第二天 早上起來，又精力充沛。可是現代人很奇怪，累了睡不著，躺著不能睡，站著睡著了；高興的時候掉眼淚，想哭的時候沒有眼淚。你累了還睡不著，沒有辦法深眠， 表示你的肝可能已經嚴重受損了，只是肝沒有感覺神經，你沒有辦法感知，以至於肝方面疾病常常發現的時候，就已經來不及了。

而腎是肝的最後一道防線，所以保住腎，在養生保健上具有重大意義。其實腎也不是那麼容易受傷害的，腎要出問題之前，至少會有四個警訊： 每次洗頭髮至少掉 40 根髮。 容易腰痠背痛。 臉色越來越暗沈，而且沒有光澤。 小便的時候泡沫很多，可能就是尿蛋白過高，腎功能已經出問題了。

我深深地相信，在我們身體得重病之前，上帝一定會藉著各種不同的機會來警告提醒我們要去注意，可是我們始終不理不睬，最終才會釀成巨禍。

如果你老是發現手腳冰冷，尤其是冬天的時候，棉被蓋了一整夜，可是早上起來手腳還是冰冷，這就表示你的末梢神經血液循環已經很差了。這樣的人，他的心臟機能可能比較弱，所以心臟沒有足夠的力量把血打到全身。像經常頭痛、偏頭痛的人，都有這個現象。

其實一個人要得慢性病，都要經過相當時日的健康摧殘累積，少則 8 年 10 年，多則 20 年，這就表示您還有機會認罪悔改，只要好好改變你生活的型態與飲食的方式，你就會遠離這些疾病和痛苦。

2005 年 06 月 09 日 林光常 台北縣

每一次有機會可以在這裡和大家有一些分享的時候，我就特別的興奮，特別的高興，雖然我每天馬不停蹄在世界各地奔走。剛剛才從馬來西亞和新加坡回來，這次在 馬來西亞的特會，每一天出席的人都有 1000 多位，主辦單位也不曉得這麼多人是哪裡來的，怎麼會跑出這麼多人來？他說歷年辦了這麼多活動已經很久，尤其是在東馬，就是薩巴這個地方，哪裡可能有一千多人？

而且每天都增加兩、三百人，弄到了最後，沒有地方坐，全部都坐地板、走道，連講台前面都坐滿了！我連續講了差不多一個禮拜的時間，明年還要再去，希望能夠更多。那麼，我下禮拜天的早上做完禮拜，參加完小組，下禮拜還有一個聚會，這個禮拜早上禮拜完，為什麼我機票故意訂在下午三點鐘。因為早上 8 點禮拜，到 10 點結束，10 點參加小組，到 12 點結束，然後我再再去坐飛機，三點了我就沒有問題，我就故意把它延到晚一點。所以我是鼓勵大家，你不管怎麼樣，一定要.....

多活動有益健康

我問一下大家，在座是基督徒的請揮揮手。好，請放下。剛剛沒揮手的，現在請揮手.....我讓你們動一下，剛才為什麼詩班要帶你動，你知道嗎？你若不動，有一天你就會很想動。什麼時候？中風的時候。我不騙你！你到醫院去看看，最努力在運動的是誰？就是中風在作復建的人，因為他平常不動嘛。

所以我為什麼很喜歡來教會？因為我從小自己去教會，我九歲的時候看到教會就跑進去，就喜歡唱詩歌，搖啊！晃啊！動啊！因為當你在這個過程，其實，《聖經》上為什麼不斷告訴我們要唱詩歌？不斷告訴我們要拍手，《聖經》上說，要我們向上帝拍手，也不斷告訴我們要舉手，要擊鼓、跳舞、讚美上帝。其實真的是為了我們，我到原住民和一些比較邊疆的部落去看，那些邊疆的人，沒有什麼糖尿病、心臟病、癌症，你找不到這些病，你知道為什麼嗎？第一，那邊沒有漢堡、炸雞、薯條、牛排、可樂、汽水、沙士、飲料。第二，他們一年到頭吃不到幾次肉，一年到頭沒有什麼肉可以吃。第三，每一個人，只要有嘴巴的都很會唱歌，有手有腳的都很會跳舞，好像天生的。然後只要一個人唱起來，其他人就開始跳舞。好像是上帝給他們的特別恩典，所以各位有機會多多來，反正你來教會，夏天很熱，吹冷氣又不用錢。你去 STABUCK、丹堤、麥當勞，至少還要買一杯不健康的東西。

這次飛去，我盡量早一點飛回來，我喜歡禮拜六飛回來。只是有時候禮拜天要帶聚會就沒辦法，我盼望有空多參加聚會，我盡量跟大家講 7 個快速排毒的方法，如果你可以去試，我講完就馬上試。然後我緊接著下個月開始飛多倫多，為什麼我這次一定要去多倫多？因為有 3 個教會的師母都得乳癌，然後都吃林光常健康餐，而且都好了。所以他們跟我說：「你一定要來看看我們。」我聽了非常感動，我發現吃林光常健康餐。

有一次我在紐約最大的華人教會，他們問我一個問題：「是不是基督徒吃林光常健康餐，效果會

比非基督徒更好？」其實我跟你講，《聖經》上說，上帝用日頭造好人，也造壞人。這個叫普遍恩惠，其實我們照著聖經上所說，因為林光常健康餐就是創世紀一章 29 節，就是蔬菜、水果、五穀雜糧，其實你就照著聖經上去做，都有依據，只是這個依據到什麼程度。

可是我真發現，基督徒吃林光常健康餐真的效果是真的特別好。原因在哪裡？基督徒吃飯會做什麼動作？禱告、感謝。這次我去東南亞，有個單位要求我去一天的演講，它不是教會機構，而是一般的機構，吃飯的時候，因為有一些肉，大部分都是菜，我就用一個方式去證明，你看這肉一測，並沒有什麼營養。然後我說現在我們來做一個禱告：「奉耶穌基督的名，這塊肉成為聖潔，分別為聖，並且有害的物質會除掉。」然後我再做一次同樣的測定，奇怪！立刻變成很高的能量，他說：「好奇怪，為什麼？難怪你每次吃飯都會先禱告。」我說因為《聖經》馬可福音有依循：「如果我們不小心吃到有毒的物質，也不會對我們有害。」但是你不能因為這樣，就每次都挑有毒的來吃，這我就不負責了！

2005 年 06 月 09 日 林光常 台北縣

最近這幾天有個很大的新聞，各位有沒有看到？就是國家衛生院發現，B 型肝炎帶原者，有 56% 的機率會轉變成肝癌，比例非常高。其實我跟你講，如果你的體質並沒有形成它突變的可能性，不須要太緊張，因為台灣 B 型肝炎帶原者 是全世界最高的，有 20% 的比例，5 個人有 1 個，也就是我們 100 人之中有 20 個，你家裡如果有 5 個人，就有一個是 B 型肝炎帶原者，這是非常高的比例。

目前肝的問題之所以嚴重，是因為我們太喜歡吃油膩的東西，我們的胃腸不能處理油的東西，必須經由肝才能處理，肝處理油的時候，我們聽過一句話，叫做「肝包油」。肝和油在一起，肝就會慢慢脂肪化，比例超過 5% 就叫「脂肪肝」，脂肪肝逐漸變成肝硬化，肝硬化以後，就慢慢變成肝癌，肝癌以後呢，就 BYE BYE！所以為什麼死於肝病、肝癌的比例非常非常高？和我們愛吃油的習慣有關。

節制情慾遠離病痛

所以我今天講到排毒，就是怎樣讓你自己減少油的攝取。可是你看外面吃的東西，油煎、油炒、油炸，把你弄得整個人全身都是油，到時候就毒死了。所以我們看到很多人的血管裡面，為什麼那麼渾濁？冬天的時候，天氣變化，血管一收縮，馬上就中風。為什麼？有一個很重要的原因，就是他的血管早已變成油管，根本不是血管。我們吃下很多有害的東西，所以健康之道就是減少有害物質，增加有益物質，這是最簡單的原則。就是什麼多吃，什麼少吃。對你有益的多吃，對你無益少吃，對你有害的不吃。

可是你會發現，糖尿病的病人最愛吃的就是不能吃的東西。其實，飲食的慾望，《聖經》說：情慾會引起敗壞，走向死亡。那麼，我們教會過去幾千年來都把情慾解釋成男女方面，其實這是不足的，不要忘記，人的飲食也是一個很大的情慾！所以當我們飲食失控的時候，其實就是在情慾方面開始引導我們走向敗壞，這個要很小心，尤其是年輕人，我發現年輕人大多數的敗壞是從飲食開始。所以如果你在飲食上能夠控制，就是《聖經》上所說的「節制」。如果能夠節制，你在很多的事情上都可以開始有節制的力量。我現在講，身體有很多毒，前幾次已經談過了，有吃的毒，有喝的毒，有吸的毒。吸的毒我有講過，頭髮會吸，所以盡量不要染髮，因為裡面

的重金屬很可能導致以後你的小孩會有腦瘤。另外，就是洗頭的時候，清潔劑盡量用天然無化學物的東西，因為尤其你去洗頭店洗頭，很可能他會幫你頭部按摩，按摩是什麼意思呢？就是把毛細孔打開，好讓毒素進來，現在的這些洗髮精、清潔劑都非常毒。含化學物質，他說這是純天然的，有！天然占5%，95%是化學的。他也沒有說謊，只是沒有講清楚。

還有，化粧品我也講了，美國研究，化粧品有72%以上都有致癌物，這很可怕！還有就是我們眼睛看的毒，尤其是看電視，還有電腦的傷害，另外就是我們的皮膚。美國研究，游泳教練和選手的肝都不好？因為游泳池裡有大量的氯，被鼻子和皮膚吸進去。所以游泳本來是很好的運動，可是因為游泳池大量用氯消毒，這就不好了。所以游泳應該盡量去海邊，不過好像不太容易。在游泳池游泳真的不是很健康，尤其是封閉式游泳池，因為氯氣幾乎無法揮發。在家裡洗澡也很毒，為什麼？因為水龍頭噴出來的水也含氯，這都是人類自作孽。上帝原始創造的世界不是這樣。好，那要怎樣排這些毒？毒的來源太多，我把它整理起來，總共有七個，你們可以聽我的CD、錄音帶，或看我的書。大家可以試試這些很有效的方法。

2005年06月09日 林光常 台北縣

藥物對人體的危害

第一個方法，就是市面上最普遍看到的「藥物法」。我舉個例子，很多人想要把身體的毒素排掉或是減肥，就是吃藥，這是非常危險的。我再講一個例子，前兩天新聞好像有報導，早在三年前我就已經講過很多這個例子，就是很多婦女生完小孩之後喂母乳，她也知道喂母乳重要，所以就餵了一、二月，頂多餵4個月或5個月，還是要回去上班，因為回去上班後就不能再喂母乳了。可是還是會脹奶，怎麼辦？其實上帝真的很慈愛，因為母親脹奶的那一瞬間，其實就是嬰兒肚子餓的時候，分秒不差，這太奇妙了！你怎麼去解釋，沒有上帝，你怎麼解釋？可是婦女為了消除脹奶，就用了一種很不好的藥物處理方法，就是注射退奶針。

我不講「退奶針」的害處有多少，只講一點就好，就是妳會從C罩杯變成A罩杯，用這恐嚇妳就夠了。為什麼？因為妳違反了上帝的創造原則，所有違反上帝的創造都會出大問題。還有很多人用藥物減肥，也是這樣，很多人用藥物減肥，最後變成厭食症。這很可怕！而且會變得很焦慮、很暴躁。所以用藥物去處理你身體的問題，有危險性。有一種情形例外，急救例外，先把命救回來再說，其他的慢慢來。所以我會建議大家，能不吃藥，就盡量不要吃，其實所有醫生都有這個共識。他會告訴你，能不吃藥，盡量不要吃。現在愈來愈多的醫生會這樣告訴病人，這是很良心的醫生。而且你不要以為FDA通過的藥就是很安全的藥，沒有這回事！例年來都有FDA通過的藥，最後還是強迫把它撤銷。為什麼？因為那種藥產生太大的副作用，過去都是在動物測試沒問題，用在人的身上，就發現問題非常嚴重。

吃對食物就能排毒

第二個，就是食物排毒法，有一個很簡單的方法，就是在自己的身體放進有利於排泄的東西，就這麼簡單。有利於排泄的食物就能排毒，剛剛有人問到為什麼要吃蕃薯、地吃瓜？其實很簡單，因為地瓜裡面有很高的纖維素，還有很豐富的礦物質，礦物質可以幫助我們的身體從酸性變成鹼性體質。而且蕃薯裡面有一個很奇特的地方，它裡面的維他命C不怕熱，不論是蒸熟或烤熟，維他命C還是很豐富。維他命C就是最好的解毒劑，沒有比它更好的了。所以各位注意看，有些

人臉上很多斑斑 點點或痘痘，其實你特別注意一下，你臉上長出來的東西，絕對不是沒有原因的。長在不同的部位，是告訴你身體不同的地方有出問題。譬如黑斑如果在眼袋下面這一圈，表示妳的卵巢、子宮機能已經受損，這叫蝴蝶斑。就專門冒在眼袋下方，像蝴蝶狀。互相檢查一下也可以。

不過，你不用太緊張，因為只要照著林光常健康餐吃，它就會慢慢退掉，很奇怪，非常重要。只要記住，左肝右肺，痘痘如果都冒在左邊，肝出問題，很多肝病發現 已經來不及。可是，痘痘冒在左邊，就是肝有問題。痘痘冒右邊呢？是肺。肺和大腸是同一經絡，就是你的排便系統、大腸排泄功能有問題。吃林光常健康餐，這些 東西就慢慢淡掉了，慢慢排掉了，沒有這些痘痘了。而且很奇怪，傷口癒合的時候，都沒有留下什麼傷口。也有一些醫生跟我說，病人如果有吃林光常健康餐，手術 後傷口癒合特別快。其實是因為它裡面有大量的維他命C。我講過，維他命C是目前營養學發現，排毒最好的東西，你身上所有的毒素都可以透過蔬菜、水果、五穀 雜糧和地瓜裡面的維他命C排出體外，這個毒素在膽就是膽結石，在肝就是肝病，在腦就是腦神經系統的問題；如果在眼睛，就是眼睛方面的疾病。

所以有時候你可以從蔬菜、水果裡面獲取大量的維他命C，毒很容易就排掉。所以你試試看，有時候早上一個水果、兩個蔬菜打果汁，記住一定要連皮，千萬千萬記 得！然後才用根莖花果類，毒排得很快。為什麼？因為大量的維他命C，裡面還有很豐富的植物化合物，含有很豐富的身上所需一切營養素，毒自然就排掉了。尤其 我建議大家從孕婦就開始吃，教會有很多孕婦，我在家庭牧區講了三次孕婦營養，後來他們跟我說：「你看，這個叫無毒寶寶。」從懷孕就開始吃林光常健康餐，小 孩生出來都沒有黃疸。醫生都很訝異，怎麼會那麼健康的小孩，這你可以試試看。其實，林光常健康餐裡面講的就是讓你身體裡面亂七八糟的東西都排掉。

如果痘痘都冒在額頭，你就知道他昨天晚上一定都沒有睡覺，談戀愛談得太晚了。痘痘冒在額頭，這是腦神經的問題，和睡眠有關係，尤其是年輕人喜歡熬夜晚睡， 都會冒這樣的痘痘。很多女孩子痘痘冒在這一圈，其實是什麼原因，內分泌失調。這種情形很普遍，尤其在生理期的前後，所以你就可以知道。吃了林光常健康餐， 這些東西都自然會消失，食物排毒法其實是因為林光常健康餐裡面，我們取的都是當地當季盛產，而且具有很強排毒作用的一些食物。譬如芹菜，我就很鼓勵你們多 吃芹菜，芹菜最有營養的地方在哪裡？「葉子」，各位都有概念，你真的一定要吃葉子！尤其是早上起來，如果喉嚨癢癢的，表示你可能要扁桃腺發炎了，準備要感 冒了。趕快吃一根大芹菜，連葉子吃下去，大概就沒問題了，就是這麼簡單，一個水果、兩個蔬菜。

2005年06月09日 林光常 台北縣

基因改造食品少碰為妙

很多人動不動就喉嚨癢，你不管它，第二天就感冒了。馬上吃芹菜，你說好不好？不過，買的時候要注意，我發現台灣有一個現象，就是很多美國進口的芹菜，用塑 膠袋包著，凡是4位數字4開頭的，你千萬不要買，譬如4021，4012、4105，反正就是4位數字4開頭，印在包裝上的，它就是基因改造食物。3開頭 的也不要買，有農藥，最近愈來愈多。蘋果、梨子，這些就是用標籤貼上去，就是4位數字4開頭，一定要記得，千萬不要買，請大家告訴大家。如果是水果，一般 標籤是貼在水果上面，如果是蔬菜包在塑膠袋裡面，它就會印在塑膠袋上面。這是美國農業部規定的，這非常非常重要！因為我在美國有固定的電視節目，我在電視 節目裡講這個事情的時候，很多美國人都不知道這回事。

他當然不希望你知道，對不對？知道你就不會買了。所以我們在林光常健康餐的時候，各位一定要記得，三餐裡面有一個很重要的特性是什麼？其實你今天回家不一定要照著林光常健康餐吃，你只要改一樣就好。就是吃糙米加蕃薯，你可以在糙米裡面，把蓮子、薏仁、枸杞子、紅棗、小紅豆這些東西加 30% 進去，70% 的米飯，大概要泡四個小時，米飯要泡四小時，雜糧泡一兩個小時就可以。這樣蒸很好吃，都不需要配菜就非常好吃。我喜歡地瓜和米飯分開蒸，然後把地瓜蒸熟，把膜剝掉，和飯拌在一起吃，但是我們周師傅有提供一個秘方更好，他把地瓜蒸熟以後，再放到烤箱裡面烤兩、三分鐘，味道更香。

不要放微波爐！前一陣子西班牙國家科學會做了一個研究，就是有些很好的食物，像花椰菜，在美國叫做抗癌之王，日本研究是抗癌排行第四名，這麼好的東西，一經過微波爐處理，97% 的營養都不見了。所以我一直強調，回去要把微波爐當成一個箱子看待就可以了，不要再用它。再好的東西一經微波，都沒營養了，燕窩一經過它，那你就喝水吧！這是很重要的觀念。

我的工作人員研究室那邊，正在研究一個水果、兩個蔬菜，我們吃出來幾 10 種不同搭配的方法。我們盼望在 10 月分的時候，永和店會開。先做嘗試，然後大約 11 月的時候，和平店會開。牧師幫我找了個好地方。我們就是要教你各種不同的配方，你可以試試看，如果你沒時間咬，或是牙齒不好，你就打果汁。打果汁不要超過 30 秒，果汁的好處是什麼？我們水果蔬菜進入體內，大約 45 分鐘至 1 小時 15 分通過胃，可是果汁只要 30 分鐘。所以如果你的胃特別差，那就先打果汁來吃，林光常健康餐就這麼簡單！當然，打果汁可以放點芝麻，黑、白芝麻都可以，放一兩顆的腰果，因為裡面有非飽和脂肪酸，還有蛋白質，所以蛋白質根本不會不夠。你還可以放一點啤酒酵母，尤其放芝麻，非常香！我們現在配出各種不同的方法，以後我們會教大家。不是在這裡教，而是要到實習廚房，我準備要做一個實習廚房，讓大家可以來學這些東西，照著《聖經》所教的原則來做。胃不好的人剛開始不要吃那麼多雜糧，只要吃糙米和白米各一半，或整個先吃胚芽米，慢慢過渡到糙米，再過渡到蓮子、薏仁、枸杞、紅棗。

健保局統計，80% 去看病的人，全是看腸胃科。你知道為什麼健保局永遠虧損，一年比一年多？現在一年健保用掉 3000 億，還不夠！道理很簡單，因為錢已經繳了。台灣有一種民族性，什麼都可以吃，就是不能吃虧。我錢已經繳了，每個月一定要去把一些東西拿回來，你拿回來的藥就是毒，讓你中毒。所以這是一個很不好的現象。其實我是比較贊成重大疾病保險，用全民健保的重大疾病保險。你感冒還要去用健保！胃病只要三件事情就好，腸胃科裡面，我們說一個腸、一個胃，腸的問題全是便秘引起，吃林光常健康餐，三天內一定解決便秘，對不對！那去年感冒花了多少錢？250 億，感冒就看了 250 億，有沒有覺得很不可思議。

2005 年 06 月 09 日 林光常 台北縣

貫徹三件事，遠離胃病苦

胃的方面，只要三件事，你的胃病就沒有了。第一，吃對順序。林光常健康餐很強調吃的順序，這就是保羅在《聖經》裡面說的，凡事規規矩矩，按著次序行，包括吃東西。那天我在馬來西亞的時候，我晚上的行程一定是公開的，所有人都可以來。白天我就喜歡專門針對傳道童工，給他們一些恐嚇，告訴他們不要亂吃，因為我們有時候弟兄姊妹很有愛心，都請他們吃大餐。那些都是大魚大肉，還有海鮮，香港有一個非常有名望的傳道人，就是弟兄姊妹很愛他，他也很愛吃海鮮，所以每次聚會完就請他去吃很多的海鮮。因為他的膽固醇已經很高了，有一次就是海

鮮一吃，心臟病發就走了。其實我想，他到上天去，我覺得上帝一定會跟他說：「你怎麼那麼早就回來了？我沒叫你回來啊！」難怪中古世紀的時候，教宗列出人的七大罪，其中有一個叫貪吃。其他就是憤怒、貪心、嫉，都是七大罪。所以我一直強調，你的身體要放縱是很容易的，謹守是很難的。所以我們的林光常健康餐裡面，你要抓到精髓、次序。胃病的原因就是次序出錯，水果飯後吃，其實水果飯後吃是胃病的根源，飯後吃水果幫助消化，根本不可能！你想，水果吃下去，經過胃到小腸，已經吃飽了，胃都塞滿了東西。水果下不去，過了一個多小時，水果開始爛掉、臭掉、腐化掉、酸掉，這就引起消化問題。所以飯後吃水果幫助消化，加兩個字：「不良！」

所以你一定要改成空腹吃水果，有一本書我直接講，因為作者不是台灣人，沒有關係。他說，如果照著他的方式吃，可以年輕十歲。他說吃飯一定要先吃蛋白質，沒有錯，你有可能年輕十歲，但是你的健康會垮掉。蛋白質一定要最後吃，因為它消化的速度最慢，尤其是動物性蛋白，你一定要最後吃，所以我說肉可以吃，但要最後吃，這個原則非常重要。還有晚上六點以前吃，還有15度以下才吃，盡量只吃魚，一個禮拜最多吃一兩次。還有最重要的原則，就是其它菜全部都吃完了再吃，大部分的人都已經吃不下或吃不多！這樣你就不會吃太多，所以記住我現在講最重要的一句話，林光常健康餐開始施行的時候，不是先改變什麼吃，什麼不吃。因為這對很多人來講是很困難的。所以林光常健康餐開始實行的時候，是先改變吃的順序。

健康從改變飲食順序開始

這句話我以前在台灣從來沒講過，當你開始邁向健康的路，第一步要改變飲食，飲食裡面最重要的就是早餐。記住，先從改變順序開始。因為你叫他這個不吃，那個不吃，很難改變；可是你告訴他，吃的東西是一樣的，水果、蔬菜、五穀、雜糧、肉。但是吃的順序改變，幾乎所有人都能接受。水果先吃，再吃生菜，喝湯，或是先喝湯，湯一定是少量，不可以大量喔！大量的湯會將胃液沖淡，對身體就不好。湯喝完之後，下一步就是吃熟的蔬菜，跟飯一起吃。飯吃完就可以吃肉了。但是飯一定要占總飲食的一半以上，中午早上都可以吃蕃薯，如果胃夠好，晚上也可以吃。我是三餐都吃，如果你胃不好，只吃早餐、午餐就好。癌症病人如果胃好，我建議三餐都吃。

2005年06月09日 林光常 台北縣

日本有一個學者不建議吃蕃薯，我的觀點和他不同。他是採用「陰陽」的觀點，我的說法裡面有一部分是採用中醫的陰陽觀點，我不全採用。我反而比較重視《聖經》告訴我們怎麼做，所以你會發現林光常健康餐的效果會更好。這有很多的驗證，所以陰陽的飲食觀是有一些價值，我並沒有完全採用。再來就是蔬菜、水果、五穀、雜糧都吃完，再來吃肉，我跟你講，你就算想吃也吃不多了，這非常重要。所以現在很多企業家出去應酬的時候，他不能照林光常健康餐吃，那怎麼辦？台灣餐廳有個習慣，飯後都會送水果，我每次去吃飯，他們也是要我點菜，我點完菜之後，就問餐廳老闆：「你們有送水果嗎？」他說有啊！我說：「可不可以把水果先送上來？」那個小姐就用很奇怪的眼神看著我，怕我們吃了水果就走。我說不會，我們是要先吃水果，你告訴師傅，先把湯準備好，熬好，然後生菜先上，熟菜最後上，肉類先不要拿上來，因為拿上來會控制不住食慾。這些都吃完了，最後肉類再上來。可是我做過實驗，肉通常都吃不下了。

有些企業家就在家裡先吃水果，或是在辦公室(應酬以前)先吃水果，一般企業家的辦公室都有冰

箱，他就先放水果、蔬菜，打成果汁，就這樣喝。我如果有外面的飯局，一定先吃完水果、蔬菜才去，我一般都會帶地瓜，而不會只帶一份，分給大家。因為現在我在國外，因為我每次去，很多媒體都會報導，他們都叫我蕃薯王子。他們說：「你到哪裡，蕃薯就漲價！」我下午在中國時報，他們跟我講：「你再講下去，蕃薯都要變成天價了。」價格一直在漲，其實光是蕃薯，排毒的功效就非常好了。可是你要記得，冬天可以用烤的，夏天只能用蒸的！夏天如果吃烤蕃薯，可能太脹，反而對身體不好。所以你蒸熟以後，再放進烤箱烤 2 分鐘，確實是很香！

用炭火、好水做長壽煎餅

除此之外，因為林光常健康餐已經講過太多場次，我就不再講了。等到我們健康林光常健康餐的專賣店開了以後，我有個想法，我這次去長壽村考察學到的「長壽煎餅」，那真是好吃！現在正請我媽媽試做，我來配料，我媽做餅技術一流，真的很厲害，我每次趕著出門，她可以做出四菜一湯，而且浙江的年糕，她做得特別好吃！所以我說她如果開餐廳，一定是一流的。不過，她說她已經做了幾十年的菜，不要再做了。但我剛剛講這個，她很有興趣！由我來調料。

長壽村的人很奇怪，90 歲了還能種田，身體好的不得了。溪流裡面的水都非常清澈，喝起來也很甜。那是高山流下來的，真是好！當時我有帶儀器去測水質和土壤，真的是好！我這次最主要是去學做「長壽煎餅」，他們把很重要的幾種五穀雜糧磨成漿，含有黏性，做成餅。直徑大概 70 公分，放上去瞬間幾秒鐘，一片就好了，因為底下是很熱的炭火。他們說以前看到戰爭，二次世界大戰日本人不是占領東北嗎！他們就躲到山上。所以他們的煎餅都不用防腐劑，放三個月都不會壞。為什麼？因為他們的料很純，還有他們的水不像我們的自來水或是純水，他們的水都是高能量，很活的水。食物就可以保存很長的時間。所以這個夢想好不好？等我做好再向大家報告。食物法我就不再多說了，因為以前講很多了。

2005 年 06 月 09 日 林光常 台北縣

生命需要水來灌溉和滋潤

第三個方法，我們可以用喝水法排毒，因為我們身體有 70% 是水份，世界衛生組織也發現，80% 以上的疾病都與水源不潔有關係，我讀《聖經》有兩處經文給了我非常大的啟發。第一處是在《以西結書》第 47 章，它說：「水流過的地方都有生命。」也就是說，沒有水就沒有生命。生命需要水來灌溉和滋潤。第二處經文就是《出埃及記》第 23 章 25 節，他說：「你們若侍奉耶和華你們的神，神必賜福予你的糧與你的水，也必從你們中間除去疾病。」那時我就開始很重視並研究水到底和疾病有什麼關聯。以前就是林光常健康餐比較重要，後來發現，如果水和林光常健康餐兩個搭配起來，它不是相加效果，而是相乘效果！特別是早上起來還沒刷牙之前，第一次喝下去的水，那一口水，會把你身體裡面大量的毒素都排除掉。

很奇怪的是！若是刷牙以後再喝，就沒什麼效果了。至於水量，日本的老醫師一生的研究，建議應該喝 1260CC，我是沒有問題，大部分人喝不了那麼多，可是你如果吃林光常健康餐，就不用這麼多。因為林光常健康餐一個水果、兩個蔬菜，至少有 2、300CC 的水，所以只要喝 800CC 就夠了。可是如果你連 400CC 都喝不下，根據長庚醫院長年做的研究，如果空腹的時候連 400CC 都喝不下，表示你的胃已經有病。這很嚴重！但是你不知道，而且檢查不出來，這就是很好的檢測法，回去可以試試。那麼為何要用唾液？要把整夜累積的唾液喝下去，因為唾液裡面有大量的活性酵素，它本身的活性酵素就可以幫我們解毒。

第二、唾液裡面有天然的抗癌因子，是上帝給我們的。所以如果你身上有一些會助長癌細胞生長的條件，唾液可以對癌細胞造成威脅。所以中醫自古以來很重視唾液 養生法，就是這個原因。為什麼每一口食物要盡量多嚼幾下，你吃雜糧米飯，最少要咬 15 下，我為了這個健康林光常健康餐專賣店，還特別去找了一間麵包廠，因為我找了很多麵包師傅幫我做健康麵包，都說：「照你的要求，這麵包根本做不出來。」因為所有的有害物質和添加劑都不能放，後來才知道，原來麵包都放這些東西！他說：「不是我們放的，而是料送來的時候都已經配好了。」可是怎麼可以保存這麼久的時間？

世界最大的金氏紀錄健康麵包

如果要照你的要求，防腐劑、添加劑完全不能放，麵包做好，隔天已不能用了。所以為什麼常吃麵包，身體一定不好？你們今天開始不要吃麵包。麵包是一個對身體 非常有害的來源。不是麵包本身不好，是做法的問題。全麥也一樣，因為會添加很多其他的東西，這很可怕！我以後會列出來，所以你不要吃這些東西。但是我找了很多麵包師傅，都沒辦法照我的要求做。

後來有一個麵包師傅可以幫我做，他說：「我以前做了十年，沒有人要跟我買。」為什麼？第一，它非常實，我試過，每一口至少要咬 35 下，到 40 下才咬得完。愈咬愈甜，愈咬愈香！咬得時候大量的唾液產生。我們試試，下一次我請他做，你們嘗一嘗。他曾經做過全世界最大的金氏紀錄健康麵包。但是他說：「麵包做出來 沒有人要買。」因為咬得好累！但是愈咬牙齒愈堅固，除非你本身牙齒已經有問題，你會發現，吃林光常健康餐，牙齒會愈堅固。

2005 年 06 月 09 日 林光常 台北縣

我小時候不會照顧自己的牙齒，全身都很健康，只有牙齒不太好。就是小時候吃很多糖，每次去教會，牧師都會叫我打掃，然後放《聖經》，我每次打掃完，放《聖經》都很開心，因為口袋裡很多糖。以前每次和同學玩猜拳，我一定贏，贏了好多糖果回家，而且都先吃完再回家，所以我姊妹都分不到。這東西吃完，牙齒就不好了。所以狗為什麼不用刷牙，牙齒都比我們好？因為牠們沒有吃糖果。第二個就是不吃肉，因為所有問題都是肉吃出來的。

第三是什麼？就是我們詩班一直重覆的：「平安！」焦慮、緊張、急躁，你的胃就麻煩了。我剛才講牙齒，我的牙齒有幾顆搖動，所以我一有空就按手禱告，按在牙齒上。我說：「上帝呀，請堅固我的牙齒，像以前堅固我的信心一樣！」後來我的牙醫師說：「噢！你的牙齒怎麼愈來愈堅固了？」我說：「我每天按手禱告，以後可以教所有的病人。」禱告真的有用，跟上帝聊天真的很好。

所以一定要咬，因為當你不斷咬的時候，唾液大量產生，就可以排毒。小時候被蚊子咬，我媽媽就用口水擦拭被蚊子咬的地方，早上起來都消了。你白天試試看，沒有用！因為半夜的口水濃度最高。我建議如果喝不到 800CC，你最好喝 500 CC，一定要記得慢慢喝！不要大口喝，大口喝水會傷到氣管和內臟，最好是常溫，不要熱也不要煮過，

不要用逆滲透的水、純水，也不要用自來水。要用有礦物質、弱鹼性、高分子的水。很有效的，你試試看，你喝了以後，排出的糞便剛開始是烏漆抹黑的，因為毒被排掉了。你會發現皮膚真的愈來愈好，沒有什麼亂七八糟的東西，而且身體很輕鬆，根本不怕生病。這是第三個，飲水法，我覺得這是最簡單而有效的。我早上起來，一般是運動、讀聖經、禱告。三件事平均要花一個鐘頭。我就在這一個鐘頭慢慢喝。把那 800 CC 的水喝完，很多時候沒有喝完就要上廁所了。因為那排毒的速度非常的快，而且排完後非常有成就感，捨不得沖掉。

流汗是排重金屬的不二法門

第四個簡單的排毒法就是發汗法，排除身上重金屬最好的方法就是排汗，雖然我們吃了很多有重金屬的食物，例如海鮮，染髮也有重金屬，清潔劑也有很多重金屬，太多對我們有害的重金屬在我們的身體，不用太擔心，因為這些重金屬都可以透過汗水排出體外。現代人為什麼容易得到肝、腎方面的疾病，因為重金屬累積在體內，首先傷肝腎，尤其是腎臟受損最大。現在汞可以說是無處不有，你吃一條魚，裡面就有大量的汞。所以愛吃魚的人身上汞含量都特別高，所以最好不要吃魚，除非你有辦法到買耶穌以前給門徒做的魚。

很多重金屬的危害是很可怕的，而且引發癌症、高血壓、中風和老人癡呆症都有關係，而排重金屬最好的方法就是流汗，很不幸的是現代人不流汗，上帝為什麼讓夏天那麼熱？就是讓我們流汗。所以我們夏天不流汗，上帝在秋天還給我們一個機會——流鼻涕。夏天汗流得不夠，秋天一定流鼻涕。所以流鼻涕不准吃藥抑制，這就像大便的時候把它塞回去一樣。所以記住，一定要流汗。有空就一直拍手，尤其是赤腳在草地上走，一邊拍手，這效果最好。連續拍 15 分鐘，大約 2000 下。

排毒法(9)

2005 年 06 月 09 日 林光常 台北縣

有一次我在香港 611 靈糧堂辦特會，張牧師告訴我，我感覺今天會有很大的事要發生，然後我和牧師同時感覺被邪靈攻擊。你要知道，每天晚上，5、600 人的地方坐得滿滿，有些還站著，這麼多人！每當我們禱告的時候，就很多事情發生。那天晚上我們兩人同時感到有一股力量，讓我們感到不舒服，張牧師是連話都說不出來，我是喉嚨痛。怎麼辦？我除了大量喝水外，還在唱詩歌的時候一邊禱告，努力拍手。因為我穿西裝，拍的時候就流汗，汗一流就好了。所以下次如果喉嚨痛，記得拍手！流汗可以把你身上很多毒素排掉，可是如果你是去三溫暖烤箱，流汗也不能排重金屬，一定要運動才能把重金屬排出來，偷懶不得。最簡易的運動是什麼？就是爬樓梯。各位如果有機會來台北靈糧堂，我建議你從一樓爬到十樓，坐電梯下來，再爬上去。因為上樓梯增加心肺功能，一秒鐘爬一格樓梯，增加心臟 4 秒鐘壽命，下樓梯比較容易傷到腳踝。所以我覺得電梯是下樓梯用，除非你趕時間，我若不趕時間都是用走路的，發汗也是一種很好的排毒法。

負離子的神奇功效

第五個排毒法，我把它叫做「氧化還原法」，什麼叫做「氧化還原法」？我舉一個例子，各位就容易抓到我的重點。一個蘋果削了皮以後，是不是很快就變顏色了？這叫做「氧化」。鐵釘放進水裡是不是很容易生鏽？這也是氧化。食物氧化以後就腐壞，人也是！氧化的速度愈快，表示愈容易生病。氧化的情況愈嚴重，就表示病得愈重。那麼，長壽健康之道在哪裡？就是還原。什麼叫做還原？我們要用物理學來解釋，我講一分鐘物理學，所有宇宙萬物都是由原子構成，所有元素都是由元素所構成。目前已知的元素非常多，原子的構造，裡面是原子殼，帶正電。原子殼外面是電子，環繞著它，是帶負電。所以你常聽到負離子，就是帶電的原子。原子殼是帶正電，電子帶負電，環繞著它，當外界出現大量正電的時候，負電就被吸引，脫離了軌道，這就叫「氧化」。

如果我們提供負離子給它的時候，這叫還原。我現在來講禿頭，現在是不是愈來愈多人禿頭？十個禿頭九個富，不富的總是你！掉髮除了酸雨之外，還有一個原因，就是那些有化學毒素的洗潔劑。還有一個原因——梳子。什麼梳子呢？帶有正離子的梳子，會釋放正電的梳子。只要在你頭上一梳，是不是就把你頭上的負電吸引走，它就脫離了，頭髮就會掉。哪一種梳子最多正電？塑膠梳子。所以你今天回去以後要做一件事，把塑膠梳子丟掉。不然你的頭髮會愈梳愈少。至於要用什麼梳子？要用木頭的。因為木頭是帶負電，明白嗎？

再來，為什麼你到深山野林去，尤其是到溪頭，很多人都有這種經驗，為什麼在溪頭住小木屋，晚上非常好睡。而睡覺時間都不是很長，但是精神特別好，就像充電一樣。為什麼在溪頭睡小木屋的時候，睡眠的品質特別好。有可能是因為去度假而興奮，可是興奮應該睡不著覺啊！卻睡得那麼安穩，原因在於負離子！可是我們現在住的是什麼房子？鋼筋水泥。鋼筋水泥釋放正離子，還有最糟糕的，鋼筋水泥把太陽中對我們最有幫助的遠紅外線吸走了。如果都是岩石或是木頭最健康。鋼筋水泥是非常不健康的，而且如果你有很多負離子，腦細胞會活化，各位有機會可以去查，科舉制度開始實行以來，狀元出產最多的地方全都是樹木最茂密的地方。自古以來，狀元從來沒有在雲南、貴州、廣西產生。這三省幾乎沒有出過狀元，為什麼？石灰岩地形，樹木不容易茂密！

各位有機會去山東孔子的故鄉去看，所有教育很普及的地方都是樹木特別多，腦筋特別開化，為什麼？樹木會釋放大量的氧，還有，它經過太陽的照射，又有很多露水。負離子幫助我們一直還原，非常有效！我非常喜歡這種方法，所以各位盡可能多接近樹林。還有泡溫泉，泡溫泉一樣可以達到這麼好的效果。所以我一直建議教會裡面開會的時候，不要只在教會或鋼筋水泥裡面，盡量帶到溫泉區去開，泡溫泉，在木屋裡面開，然後，赤腳踩在石頭或木頭上來開會，或泡在溫泉池裡開會。師母帶姊妹一組，牧師帶弟兄一組，我可以保證，再難溝通的事，都可以很快達成共識。

排毒法(10)

2005年06月09日 林光常 台北縣

塑膠、電磁波是造成氧化的元兇

你知道為什麼？因為一泡溫泉，人的心情就會放鬆，心情一放鬆，什麼事情都好談。還有泡溫泉的時候，每個人都坦誠相見，肝膽相照，感情當然好！回去可以試試看。我鼓勵大家經常去泡溫泉，因為上帝創造的溫泉，是多麼好的健康禮物。可是我們都沒有去享受，這是一個很好的方法。因為泡溫泉的時候也幫助我們還原，不斷在還原。很可惜，我們住在都市裡面，讓我們氧化最厲害的是什麼東西？剛剛有談過塑膠，塑膠是氧化的大禍首。

第二是電、電磁波，這很嚴重。所以如果誰可以發明一種東西，戴在身上就可以阻絕電磁波的，這不得了！其實我跟你講一個很簡單的原理，只要它能釋放負離子，就可以把正離子阻絕掉。所以我鼓勵你們去買一個好的蓮蓬頭，可以把氯除掉，你家就可以製造負離子。當水沖下來的時候，打在你身上迸發出水氣，裡面就有負離子，這最廉價。去買一個好的牌子，我已經找了很多，還沒找到比較好的蓮蓬頭。這是第五個方法，氧化還原法，盡可能讓你多還原，少氧化。身體自然愈來愈健康。在你身邊最好的東西其實是樹木，另外就是瀑布，還有噴水池。噴水池可以自己造，洗澡的時候就有噴水池。負離子很充足的時候，很暴躁的脾氣也會變得很溫和。很急躁的個性也會變得舒緩，這是很有價值的。

向上帝認罪，解除身體莫名病痛

第六個快速排毒的方法，我把它叫做認罪法。什麼叫做認罪法？我發現有一些人，總是頭痛、莫名的血壓升高，還有腰酸背痛。找不到原因，還有一些胃病，還有感受到很大的壓力，我發現這是他心裡有事。這些事情是什麼？他沒有跟人家和好，關鍵在哪？如果你午夜夢迴，想到某一個人，你就會生氣；想到某一些事情，你的血壓就會升高。你需要做的是認罪排毒法，這用食物沒有用，很多癌症病人來找我，尤其在醫院的時候，我給他最重要的一個忠告就是，跟你身邊的人和好，到底你還能活多久？不知道，很多莫名其妙的病，都源自於我們沒有跟人和好。沒有和好，心裡面就沒有真正的平安。但要怎麼和好？很簡單，就是認罪。

什麼叫認罪？就是向上帝認罪，向人認錯。為什麼中國人不容易接受基督教？不是文化的關係，我個人認為最主要的是進入基督教的第一道門檻，就是認罪禱告，承認我是一個罪人。不是因為犯罪才是罪人，是罪人才會犯罪。邏輯弄錯就證明你有犯罪。進入基督信仰最偉大的地方就是認罪，向上帝承認我們有罪，跟人承認自己有錯，這種和好的道歉是非常偉大的，當你做完這個動作以後，你會非常平安。我舉個例子，上個月我去一個國家辦特會，有三天住在這個營會裡面，一天要聽我 12 小時的課程，進行到第二天晚上的時候，我要求把前兩天學到的東西拿去用。回去一定要跟最不能原諒的人和好，反正你不和好，到時死之前還是想和好。

第三天要結束之前，我請他們分享一段，其中有一個人是大家都非常熟悉的，他是那個國家非常有名的慈善家。他的財產大概有幾十億美金，卻活得不快樂。因為他和爸

爸的關係很緊張，他第一天就來找過我，他說：「你一定要為我禱告，我決定要跟我爸爸和好。」所以他就打電話給他爸爸。他對他爸爸說：「我向你認錯，請你原諒我，因為我一直都恨你。」講完以後，他爸說：「我不要跟你說話！」一個已經上了年紀的人哭得唏哩嘩啦！情緒完全失控，我說：「你一定要先跟上帝認罪，才有力量去向人認錯。因為對方常常會給你很無理的反應。」當你這動作做完之後，你的部分已經結束，接下來就是他的事了。

第三天結束時請他們分享，他也上台，發現他的臉色變了，因為他剛剛接到一通他媽媽打來的電話，她說：「女兒，我開車接妳回家。」當然是他爸爸的意思，這關係一定會和好。她打了一通電話給我，說要捐一筆錢給我做慈善。我說：「妳把錢留在國家，做一個基金會，專門幫助癌症病人。」她說：「還好我是基督徒！要不然真的不曉得怎麼活下去。」這是一個很重要的關鍵，這關鍵是我們先跟神和好，力量就自然出現。所以我對很多癌症病人說：「吃林光常健康餐可以慢慢來，和好要馬上做。」這是排你的心毒。

排毒法(11)

2005年06月09日 林光常 台北縣

有一次我在紐約演講，一位非常有名的紐約畫家聽完我的演講，就帶著兩個女兒來對我說：「非常感謝你，我從台灣到紐約20年，雖然在藝術上非常有成就，但我每天都告訴我的女兒，我們以前過得那麼苦，都是你爸爸害的。所以告訴我的女兒要恨她的父親，恨到最後，我全身都是病。所以我今天就要原諒他。我告訴女兒，不要再恨你爸爸。」

學會原諒別人，恢復自我的康復力

所以你身邊如果有人對不起你，這正是上帝給你的機會，讓你知道我們都有罪。《聖經》上有句話說：「如果上帝追究我們的過去，誰能站立得住？」誰過去都有對不起的人，大或小而已。所以要先學會原諒別人，我們就會有勇氣跟別人道歉。我親眼見到無數的癌症以及許多莫名的病人，都慢慢的康復。和諧，你生命的力量就出來，自我的康復力就出現。

最後一個，就是要排掉思想的毒，我發現社會上思想的毒太嚴重了。思想的毒從何而來？從我們每天所看到，所聽到而來，普遍充滿悲觀、消極、死亡的思想。很多年輕人也是，這個消極思想的毒藥怎麼排除？只有一個方法，不斷地把好的、正向的、豐富的辭灌注進去。就像一杯水，你不斷地注入好的水，這杯水自然愈來愈清。

剛剛我才接到香港電視台來電，希望我給他們拍13集有關健康林光常健康餐的專輯，另外有兩個專訪。他們做專訪常問我：「影響你一生最大的是什麼？」我就常常回想這件事，我從九歲開始進教會。每一個禮拜天，我上兒童班都要背一節《聖經》的經文，當我從兒童主日學畢業後，教了七年的兒童主日學，我也要求兒童每禮拜背一節

《聖經》經文。所有這些經文都是非常積極正面的，譬如約翰福音第 10 章第 10 節：「耶穌說，我來了是要教人得生命，並且得的更豐盛。」我從小就知道，我會得到生命，而且得的更豐盛。這是耶穌帶給我的。

簡單一句話，影響一輩子

消極悲觀的想法自然消去了。我建議你每天把這些東西不斷地注入，一個禮拜一節就好，你整个人生徹底改變。我有選出聖經中最需要背的一百節經文，我把它選出來。這是我以前在訓練業務的時候，就是背經文。他們說：「這些話怎麼這麼好！」卻不知這些話出自聖經。尤其最精彩的地方是箴言，還有以賽亞書第 40 章以後，到 66 章之間。我隨便舉例給大家聽，以賽亞書第 43 章第 1 節：「上帝說，你不要害怕，因為我救贖了你，我曾題你的名召你，你是屬我的。」然後：「你從水中經過，我必與你同在；你蹚過江河，水必不漫過你。你從火中行過，必不被燒，火焰必不燒著你。」全都是安慰、鼓勵、肯定的話。可是為什麼現代人中毒那麼深？因為我們從小到大，心理學統計：我們平均接受 400 句負面消極的話，才有一句正面積極的話。

有沒有發現，你的小孩是不是也有這種危機，他長大以後最記得你跟他講的話，就是罵過的話！這是一個危機，尤其是這些話一輩子纏繞著他，以後不管他有再大的成就，都不會有真正的快樂。除非你去更新，所以我建議，不管你是不是基督徒，每一天花 15 分鐘讀《聖經》，先從箴言讀起，而且一些重要的經文，把它畫起來。我有六種顏色的筆來畫《聖經》，所以我的《聖經》是彩色的。譬如紅色代表耶穌的寶血，然後所有告訴我要去行動的，我就用黃色來畫。所有代表危機的，就用綠色來畫。只要一看顏色就知道，這是非常好的顏色管理。你每天不斷注入一些，我一直在神面前禱告，就是我們用聖經來學養生，從聖經來學如何把事業做成功。

銘記聖經的話，排除身心靈的毒

其實我在國外已經開始做了，有時反而在國外還比較好做。當你把《聖經》的話不斷地記在心裡，可以把你身上的毒一一排掉。最後在節目結束之前，我們可以有一個很好的禱告，因為在我們的生命裡面，可能都有一些過去的事情，讓我們無法得到真正的平安，所以我想在你們離開之前，希望我們能有一個和好的禱告。很可能在心中這個人已經過世了，我有一個癌症病人，31 歲患腸癌，醫生跟他說：「只能活十個月。」他姊姊得乳癌，後來用林光常健康餐好了。他弟弟吃林光常健康餐不認真，半夜偷吃肉，後來我發現有個問題更嚴重，就是他恨他爸爸。癌症的起因和情緒的關係太大了，一個是不願意原諒別人；一個是不願意道歉。不過我強調：你沒有去跟上帝和好，不可能真正跟人和好。我記得有一次我爸爸很生氣的說：「這是誰做的？」我承認是我做的，我爸爸嚇了一跳，我以為他會把我打一頓，他非但沒打我，還說：「我們林家的人是不認錯的。」

可是我覺得認錯並不困難，從我九歲去教會，每禮拜天牧師帶我禱告第一件事就是：「這個禮拜你要向上帝認什麼罪？」我第一個認罪的事就是跟我媽媽頂嘴。所以我後來就做到不跟她頂嘴，因為我每個禮拜都為了我頂嘴的事而禱告，求上帝赦免我。所以我

以後就變成會認錯的人。我們要從上帝那裡得到力量，可是《聖經》上說得很清楚，如果沒有藉著耶穌基督，我們不可能到上帝的面前，所以當我說我願意接受耶穌基督做為我個人的救主時，那種力量、那種平安，那種生命就進來了，讓你產生力量去處理一些事情。照著《聖經》上所說，我們閉上眼睛，我們來做個禱告。今天我特別為兩類的朋友來禱告，一類就是決定回去要跟身邊的人和好，但是我沒有這個力量，求上帝幫助我，如果各位有需要，我求上帝特別恩待，我回去一定要有勇氣去跟他和好；有這種情形的朋友請舉手，我會特別為你禱告。讓我閉上眼睛，手舉起來……這是我們生命裡面很重要的時刻……

掉髮

2005年06月09日 林光常 台北縣

當你發現，如果你經常小便泡沫很多，給你什麼提醒？表示你的腎功能已經開始衰退，留意了！腎已經開始出問題了。而且如果你又腰酸背痛，這是典型的酸中毒，然後竄到關節、竄到骨頭，再加上腎功能衰退。第三個，你仔細看，開始掉頭髮，每次一洗頭，掉那麼多頭髮，腎功能衰退，掉多少算呢？你回去數一數，四十根以上。第四個，如果臉看起來烏漆嘛黑的，曬黑的不算，你不要在路上看到馬來族的，天生遺傳的不算。黑黑的顏色越來越暗，然後越來越黑，腎功能嚴重衰退。所以你看凡是做人工透析的尿毒症病人，俗稱洗腎，都是很嚴重的腎功能衰退，所以這個腎實在太重要了。

頭髮的主要成份為蛋白質

頭髮由 2 部分組成：

- 1.毛囊—毛髮長出的地方
- 2.毛幹—中央皮質及外層表皮構成

頭髮的生命週期：

生長期：每根頭髮的正常壽命約 2~4 年,約 90%頭髮均處於生長期

靜止期：梳頭或自然掉落的頭髮屬此期,隨後一根新的頭髮會在原來位置生長

退化期：介於生長期與靜止期(約 2~4 個月)

其他頭髮相關常識：

*頭髮的壽命男生約 2~4 年,女生約 3~6 年

*頭髮約 10 萬根左右,平均一個月長 1 公分

*每天掉髮 50~60 根屬正常情況,但壓力大、熬夜、飲食不均衡及不當的洗髮用品均容易致大量掉髮(多於 100 根)

*頭髮本身無PH值,由頭髮周圍分泌物的酸鹼度來測定

*健康狀態下頭髮PH值為 4.5~5.5

燙髮劑PH 8.8~9.5

染髮劑PH 9.0~10.0

*正確的清洗頭髮也與頭皮健康有關

現在是不是愈來愈多人禿頭？十個禿頭九個富，不富的總是你！掉髮除了酸雨之外，

還有一個原因，就是那些有化學毒素的洗潔劑。還有一個原因——梳子。什麼梳子呢？帶有正離子的梳子，會釋放正電的梳子。只要在你頭上一梳，是不是就把你頭上的負電吸引走，它就脫離了，頭髮就會掉。哪一種梳子最多正電？塑膠梳子。所以你今天回去以後要做一件事，把塑膠梳子丟掉。不然你的頭髮會愈梳愈少。至於要用什麼梳子？要用木頭的。因為木頭是帶負電，明白嗎？

現代人的健康排毒(1)

2005年06月09日

快餐

有許多朋友提到他們很想落實林光常健康餐，希望每一天都能夠有一個健康的生活模式，照著林光常健康餐來吃。可是，沒有辦法啊！每天工作已經夠忙了。早上起來，衝出去上班都已經來不及了……甚至連「蹲馬桶」的時間都不夠了，怎麼有辦法吃林光常健康餐？

那麼有沒有適合現代忙碌的人，能夠吃的林光常健康餐？我們姑且把它稱做「懶人」健康餐吧！或是這樣講好了：怎樣能夠讓這一套很簡單的林光常健康餐方式，落實到每個人的生活裡面？也許多朋友都問過我：為甚麼要用「21天」的「強力排毒」來改造體質？是不是我「一年到頭」只要吃「21天」的林光常健康餐就夠了？好！就讓我們從兩個方面來看—

第一個就是：如果你已經是「生病的人」，也就是已經得到慢性病的人。譬如說糖尿病、高血壓、癌症、心臟病、過敏、氣喘、腎臟病、肝臟病、肺病……（好！不管啦！甚至包括SARS！）所有已經得到這些疾病的朋友，你至少要用四個月的時間連續吃林光常健康餐，每一餐都吃林光常健康餐！四個月過後，如果身體情況已經越來越好轉，你最少也一定要「保持早餐吃林光常健康餐」。因為你早餐吃林光常健康餐，午、晚餐吃「中毒餐」，至少還不會馬上再「生重病」。

另外一個就是說，你目前是……我不是說「健康」喔！我是說「還沒有生病的人」。其實現在「健康」的人很少，大部分是「還沒有生病的人」。你如果再不謹慎，過沒有多久，你就會向「糖尿病、高血壓、心臟病……」這些疾病來「報到」！你如果是目前還沒有生病的人，那你還有「條件」。我會建議你：一年之中，至少有「21天」三餐都連著吃林光常健康餐。「21天」吃完以後，至少保持每天早上吃林光常健康餐。

那很多朋友就說啦：「像你那麼忙，你怎麼有辦法保持在『吃林光常健康餐』的狀態呢？」其實只是一個很簡單的方法，各位可以參考看看。像我自己的習慣是這樣：基本上，我早餐一定儘可能在家裡吃。而出門前，我午餐、晚餐要吃的蔬菜水果，我也一定會自己帶去。像我中午要吃的地瓜，我就把它帶出去；再去找一家有賣「五穀飯食」的餐廳，買它的五穀飯、再喝一碗熱湯、買幾樣熟的蔬菜；加上我自己的生菜、水果……這樣子，其實就是一個很好的「林光常健康餐」。除此以外，我上飛機前會準備好在

飛機上要吃的東西。

在上飛機前，我也經常會把我飛行這十幾個小時要吃的東西；蔬菜跟水果先準備好；你記得不要帶太多！尤其是有很多國家，是不准帶水果入境的！所以在下飛機之前，你要把所有該吃的這些東西，全部都吃完。不過你最好也不要吃太多，因為吃太多的時候，反而導致你腸胃的不舒服而且影響你在飛機上的休息，因此，坐飛機 有時候反而是一個非常好的「禁食」（斷食）的機會。

現代人的健康排毒(2)

2005年06月09日

聖經上有一個原則非常好，就是一個禮拜你可以禁食兩次。禁食的時候，你盡量禁「晚餐」，你不要去禁「早餐」。你當然不能說：「我每天都禁食一餐！」哪一餐？「早餐.....」，那根本不是「禁食」！那是早餐來不及吃！急著出門上班，當然要「禁」食啊！還說甚麼「禁食」？

你要「禁食」，一個禮拜給自己兩個晚上；如果你不能「全禁食」至少「半禁食」；也就是說：只吃「水果、蔬菜」，其它都不要吃！（或是喝一杯果菜汁，其實這樣就非常健康了！）這個就是幫你「調好」你身體一個最簡單的方法。可是，你或許有時候還會擔心！（如果照我這方式吃。）有人就會問說：「你都吃甚麼『健康食品』？我們每次看你吃飯的時候，吃飯前、吃飯後，都還有吃一些東西？這個是不是你的『秘密武器』？」

三種營養補助食品

其實，老實說，我不是很建議你吃太多的健康食品。但是我會覺得你可以「考慮」，有三類的營養補助食品，是值得您享用的。不過，千萬不可以「反客為主」！最重要的還是：蔬菜、水果、五穀雜糧跟水。這四樣是重要的。可是呢，如果你沒有辦法「百分之百」照林光常健康餐吃；那麼你必須要額外「補充」的時候，你就可以選擇補充這三樣東西。

第一個，就是我們講到「礦物質」的補充。因為，現在土壤非常的貧瘠。你不管怎麼「種」，「種」出來的東西，礦物質較不足。礦物質的不足，幾乎是造成酸性體質的「酸化」以及各種「文明病發生」主要的一個原因！

所謂最好的礦物質補充：你可不要衝去藥房買一大堆鐵劑、鈣劑、鈣片回來。我不是講這些！你應該要從「完整的」、「食物的」健康食品去攝取。儘量多吃海帶、昆布這些東西；尤其是像那種昆布經過六千度的高溫去濃縮出來的健康食品；我就覺得非常好！因為它小小一瓶，可以吃半年！又很便宜。所以像這種，我就會很建議你用；而且它不怕高溫，也不會被破壞。裡面的礦物質，有「鈣」、有「鉀」、有「鎂」、有「銅」、有「矽」……還有很多我們身體需要的一些礦物質。

尤其這些礦物質是「所有人」所需要的「幾十種」礦物質中，算是扮演「班長」的角色；等於是「帶動」了礦物質在我們身體裡面所起的作用。我所建議你的是，你可以在喝水、喝湯、煮飯、煮麵……的時候，把它放進去。

第二個就是：我建議你補充「纖維素」。為甚麼？因為你如果午餐、晚餐，都沒有辦法完全照林光常健康餐來吃，那你吃下去的很多「精緻加工」食物，多數沒有甚麼纖維素，纖維素可以說是非常嚴重地不足。任何食物只要處於低纖維、零纖維的狀況下，都可能會引發你的膽固醇過高；在醫學上已經證實膽固醇過高跟纖維的攝取量有直接關連。纖維攝取的「夠」，那麼你的膽固醇就不容易過高。此外，它還可以促進腸胃的蠕動，大幅地減少腸癌的發生。

現代人的健康排毒(3)

2005年06月09日

可是，事實證明，愛吃「肉、蛋、奶」這些食物中完全沒有纖維素的人，都非常容易得到腸方面，還有心臟血管方面的疾病。這些都跟纖維素的不足有直接的關係。所以你如果一定要「補充」，記得要去買「沒有加味」、「原味」的，而且最好是「種子」的纖維。因為，種子纖維它本身的「吸附」力，是非常非常地高。我看過很多有關這方面的報導，各位有興趣可以看看，我在附錄一就附了臨床醫學上的報告。我覺得這是很值價值的，它是很好的一些東西，又不太貴。那麼到底一天需要攝取多少纖維素才夠呢？照目前的標準來講，最少要30至35公克之間才夠。其實，我們就算一天都吃「粗糧」，像糙米，它雖然比白米多14倍的纖維素；但吃下去之後，大概也只有吃到15至20公克。所以，若能再補充10到15公克，那是更理想，更可以幫助你的身體。

第三個如果你還是非「補充」不可，我會建議你補充植物綜合酵素。因為你食物不管怎麼吃，蔬菜、水果「生」吃……你「米」可就一定要煮來吃！任何食物本身有酵素，可是一旦經過烹煮；54°C的溫度一下去，就把酵素破壞掉！你可能不缺纖維，不缺礦物質，不缺維他命C……你可能不缺任何一樣東西，可是，我想你一定缺酵素。這也是造成現代人免疫普遍降低的因素；任何一種傳染病，像SARS，一發生的時候，大家就嚇的要死！其實這是因為你平常的飲食習慣，造成食物中最重要的一個元素—酵素缺乏的緣故；酵素不只是跟我們的食物分解、消化、吸收有關；它跟我們的「免疫系統運作」，也有最直接的關聯！所以，我也會把這個部分，跟大家詳細地談一談；這樣應該就可以減少，大家對這些事物的恐懼。

因此，如果你有這三樣東西可以幫忙的時候，記得三餐飯前先吃 5 公克的植物種子纖維。因為它會膨脹 30 倍到 50 倍，你一吃下去，胃大概已經占去三分之一了；而且它還會吸油。你吃了甚麼東西太油的，它會幫你吸油。你不要因為我這樣講，就肆無忌憚地拿高油脂的食物吃，吃出兵來，千萬不要怪我！你也不要以為有吃林光常健康餐就「可以晚上中毒，早上排毒！」有任何問題，我可不負責。

然後，你吃完飯一定要記得，一定吃植物綜合酵素。這樣可以幫助你吃下肚的這些食物的消化吸收，可以順利地進行。然後當您喝水、喝湯、煮飯、煮麵……任何的東西，你都可以加昆布粉進去。我再強調一次：如果你可以養成好的飲食習慣；所有的健康食品，應該只佔 10% 的角色！90% 還是要靠你日用的飲食，而不是靠那些補助品。千萬不要反客為主！補助品，只是一個「過度」。我剛剛講了……因為你這個要額外多花錢嘛！何必呢？現在景氣又不好；就算你賺錢多，你可以捐給慈善機構或是捐給我都可以，我可以幫你轉給慈善機構，我不會留下來的。

那麼在這種情形之下，你可以盡可能地把你的食物做一個調配。其實我有時候，真的是忙到沒有時間的時候；我就是照這樣做。水果我一定吃！吃完水果之後（甚至我就用果汁泡種子纖維素，喝一杯下去。）再喝 300c.c. 的水！喝完之後呢，我就再吃一點簡單的食物，最後吃一點植物綜合酵素；就是這樣子。如此一來，身體也可以保持在非常好的狀態。

因為我經常要旅行，每一個禮拜要坐飛機，可是還可以保持很好的狀態。其實，還真的是多虧了現代科技所生產「完整的」、還有高效能的營養輔助食品補充。我想各位可以做一個參考。盼望各位「懶人」，吃了林光常健康餐以後，可以越來越勤勞。那這個林光常健康餐就不會給你更懶惰的生活，反而可以幫你解「懶毒」；以後你就會越來越輕鬆、越來越活潑、越來越開朗！

週末排毒法(1)

2005 年 06 月 09 日 林光常 台北縣

戕害心靈的毒素：搖滾樂

現代人喜歡抱著電腦，跟人不接觸的，為什麼？他的整個心已經開始跟生命有關的事物斷絕，他喜歡跟機器往來，這些都導致醫學上找不到的疾病，所以你要小心了，如果你經常讓你家的孩子聽一些亂七八糟的音樂，他的心靈已經中毒了，所以搖滾樂是非常非常危險的，因為這種音樂會讓他整個人的靈性沒有防備。

尤其這些搖滾樂伴隨著一些很極端的歌詞出現，聽的人會在完全不設防的情況下，就被音樂的文詞貫穿進來，他的潛意識會完全吸收。有一天，他會不自覺的把這些我們現在有很多生命內在的毒，是先透過不自禁的音樂和話語而進入生命裡，所以你看現代人有很多莫名其妙的一些行為，有些人會有一些很奇特的行為，多數都是他們很習慣在睡覺的時候聽收音機或是看電視節目，而這些電視節目又經常都是非常荒誕無稽的內容。人在睡眠的時候會完全放下他的有意識，直接讓潛意識來接收你所聽到的這些東西，久而久之，你很自然的就會照著你所聽到的、所接收到的去做。我把這些稱

做「心靈的毒害」。

中毒的前兆不可輕忽

那我們可以看到，一個人如果要改變自己，有一個最簡單、最快速的改變方法，就是把你體內很多的毒素都能排除掉，你會發現你什麼毛病都沒有了。絕大多數我們身體出現的現象、疾病、不愉快，大部分都是告訴我們一件事情，我們已經中毒了，包含癌症在內。糖尿病是最典型的身體中毒的現象，各位有沒有這種經驗，你有時候吃完東西一段時間，會覺得嘴唇有點麻麻的，這就是蛋白質中毒，吃了太多的魚、肉、蛋、奶。還有，有時候你上廁所，上了老半天都出不來，知道為什麼嗎？中毒了！還有些人一放屁很臭，腸道裡面有三種菌，一種有益菌，一種有害菌，一種叫形勢菌，什麼叫形勢菌？益菌多它就倒向有益菌，害菌多它就倒向有害菌，所以你經常放臭屁，表示你的毒已經太多太多，身體裡面全是大便。這是一個訊號，提醒你們身體已經中毒了。

如果一個人意志很容易消沉，容易疲倦，經常對什麼事情都不滿意，容易發脾氣，這個人也是中毒了。尤其是毒素集中在腦部的時候，會發現這個人注意力不容易集中，做事很容易放棄。這都是中毒的訊號，告訴我們身體已經愈來愈不能負荷這些毒素了，而我發現所有這些糖尿病、心臟病、高血壓，尤其是癌症，都有一個共同的徵兆，他們的大腸排泄系統都非常的差，所以各位可以自己檢查一下大便，檢查大便是看一個人健康與否最快的方法，身體健康無毒素的大便，就像嬰兒的大便。黃黃的，而且像香蕉一樣一條一條的，沒有臭味。

可是你看癌症病人、糖尿病人、肝臟病人，他們的大便是特別臭，太多毒了。所以這是訊號，告訴我們中毒了。如果你的食物進入體內 12 小時沒有排出去，它就變成毒物。如果 4、5 天大便一次叫重度便秘，2、3 天大便一次叫中度便秘，一天大便一次叫輕度便秘，除非你一天吃一餐，大一次ok。如果你一天吃三餐，一定要大三次，而且 12 小時就排掉。早上吃的晚上排掉；中午吃的睡前吃；晚餐吃的第二天早上起來就排掉。更好的是，早餐吃完再來一次，那身體真是沒有毒素。

所以你看這樣的人性情很平和，他不容易急躁，享受一切他所遇到的狀況，可是現在的人，你仔細看，煩躁不安，而且很容易發脾氣，很沒有毅力，很沒有耐力，身體裡面很多毒素！當你發現你內心有很多壓抑的時候，就會把我們身體裡的毒素累積起來，有一天就會併發出來，所以有另一個癌症專家解釋癌細胞的形成，是因為體內的毒素過多，沒辦法排除，然後凝結以後，污染了血液，血液一髒以後，變成污穢的血液，透過心臟送到全身，就會造成敗血症。各位都知道，敗血症快的話三天，慢的話三個禮拜就會死。

現代人的健康排毒(2)

2005 年 06 月 09 日

聖經上有一個原則非常好，就是一個禮拜你可以禁食兩次。禁食的時候，你盡量禁「晚餐」，你不要去禁「早餐」。你當然不能說：「我每天都禁食一餐！」哪一餐？「早餐.....」，那根本不是「禁食」！那是早餐來不及吃！急著出門上班，當然要「禁」食啊！還說甚麼「禁食」？

你要「禁食」，一個禮拜給自己兩個晚上；如果你不能「全禁食」至少「半禁食」；也就是說：只吃「水果、蔬菜」，其它都不要吃！（或是喝一杯果菜汁，其實這樣就非常健康了！）這個就是幫你「調好」你身體一個最簡單的方法。可是，你或許有時候還會擔心！（如果照我這方式吃。）有人就會問說：「你都吃甚麼『健康食品』？我們每次看你吃飯的時候，吃飯前、吃飯後，都還有吃一些東西？這個是不是你的『秘密武器』？」

三種營養補助食品

其實，老實說，我不是很建議你吃太多的健康食品。但是我會覺得你可以「考慮」，有三類的營養補助食品，是值得您享用的。不過，千萬不可以「反客為主」！最重要的還是：蔬菜、水果、五穀雜糧跟水。這四樣是重要的。可是呢，如果你沒有辦法「百分之百」照林光常健康餐吃；那麼你必須要額外「補充」的時候，你就可以選擇補充這三樣東西。

第一個，就是我們講到「礦物質」的補充。因為，現在土壤非常的貧瘠。你不管怎麼「種」，「種」出來的東西，礦物質較不足。礦物質的不足，幾乎是造成酸性體質的「酸化」以及各種「文明病發生」主要的一個原因！

所謂最好的礦物質補充；你可不要衝去藥房買一大堆鐵劑、鈣劑、鈣片回來。我不是講這些！你應該要從「完整的」、「食物的」健康食品去攝取。儘量多吃海帶、昆布這些東西；尤其是像那種昆布經過六千度的高溫去濃縮出來的健康食品；我就覺得非常好！因為它小小一瓶，可以吃半年！又很便宜。所以像這種，我就會很建議你用；而且它不怕高溫，也不會被破壞。裡面的礦物質，有「鈣」、有「鉀」、有「鎂」、有「銅」、有「矽」.....還有很多我們身體需要的一些礦物質。

尤其這些礦物質是「所有人」所需要的「幾十種」礦物質中，算是扮演「班長」的角色；等於是「帶動」了礦物質在我們身體裡面所起的作用。我所建議你的是，你可以在喝水、喝湯、煮飯、煮麵.....的時候，把它放進去。

第二個就是：我建議你補充「纖維素」。為甚麼？因為你如果午餐、晚餐，都沒有辦法完全照林光常健康餐來吃，那你吃下去的很多「精緻加工」食物，多數沒有甚麼纖維素，纖維素可以說是非常嚴重地不足。任何食物只要處於低纖維、零纖維的狀況下，都可能會引發你的膽固醇過高；在醫學上已經證實膽固醇過高跟纖維的攝取量有直接關連。纖維攝取的「夠」，那麼你的膽固醇就不容易過高。此外，它還可以促進腸胃的蠕動，大幅地減少腸癌的發生。

2005年06月09日 林光常 台北縣

我很多的病人3個禮拜，最多3個月病就好了，尤其是糖尿病，一輩子要靠注射胰島素來控制，我叫他吃林光常健康餐，而且要加強吃，一個水果、兩份蔬菜、兩份地瓜、一份米飯，每天這樣吃，然後喝4000cc的水，加大量的纖維和植物酵素，結果2個月下來，每一天大便的量多到無法想像。你知道你的大腸有多粗嗎？一根拳頭那麼粗，要讓它堵住是不是很難，可是我告訴你，如果你一天吃三頓飯，沒有大便三次，基本上腸道已經堵住一半了，你就知道你裡面有多少大便了。

所以我所有疾病的治療對策，第一步一定是先讓大腸的功能恢復，先把這些毒排掉，所以為什麼林光常健康餐對所有的疾病特別明顯而有效果。而且短短1、2個月之內就起了很大的變化。因為林光常健康餐第一步就是要把大腸的功能恢復，把大腸潛藏的毒素以及過去沒有排出來的宿便統統把它清乾淨。

所以當我們身體感覺不舒服，第一件事情不是去吃藥，你仔細看，現在小孩的體質為什麼這麼差？因為他們只要一感冒馬上吃感冒藥，尤其現在年輕的父母親沒有經驗，小孩一生病就非常緊張，加上到處都有醫院，結果馬上送去打兩針，打點滴，你不曉得，這針、點滴一打下去，就逐漸癱瘓了自體的免疫系統，以致這個小孩自己的免疫系統就不再發揮作用。

發燒不是我們的發熱器官出問題，人本來就會發熱，這是正常現象。人發燒是散熱器官出問題，你讓他汗流出來，散熱器官恢復，是不是就好了？

所以一定要記住，流汗是很好的！現代人為什麼毛病這麼多？不流汗嘛，每天都在空調屋裡面，所以有沒有發現，秋天一到，氣喘病就發作，別人發燒，他就感冒，知道為什麼嗎？因為夏天他沒有透過流汗把肺毒排出來，到了秋天，你這些毒就會發展成身體裡面另外一種病變。

毒素與癌症有直接關係

我昨天晚上剛剛從中國大陸回來，我在那邊做醫學報告會的時候談到毒素和癌症的關係，他們也感到很訝異，為什麼我在臨床上面所有癌症病人沒有一個死亡，而且每一個都活起來，而且在一個月左右，病情都大大改善。很簡單，就是把身體裡面的毒素都排掉，每一天都要求他們流汗。

大腸和肺呼吸系統影響到你腎的功能，腎又主耳，腎的功能很多從耳朵表明，如果你的聽力愈來愈差，表示腎有問題了。所以他那個一定是什麼？很多大便的毒啊！影響到腎的功能，那腎是透過小便來排。

我想每個人都同意，我們身上有很多的毒素，對不對？女生會比男生長壽，全世界不管任何一個民族的女生壽命都比男生長，各位知道為什麼嗎？因為女生有一個排毒的系統，男生沒有的，就是月經。因為我們所有的肝毒，很多肝的毒會透過月經排出體外，所以你只要把肝保住了，身體的毛病就沒有了。

陽光的問題(1)

2005年06月09日 林光常 台北縣

萬物生長靠太陽。陽光確實是上帝賜給人類取之不盡，用之不竭的健康資源。生活在北極圈的愛斯基摩婦女在漫長黑夜、缺乏陽光的冬季裡，沒有月經，也不會受孕。而生活在赤道附近的少年，性早熟要比北半球早。德國醫學專家指出：許多疾病的致病過程都與陽光照射太少有關，充足的日照能使人免受高血脂、高膽固醇、動脈硬化、風濕病、痤瘡以及牛皮癬等各類疾病的糾纏。

聖經創世記第一章有個很重要的觀念：「上帝第三天創造植物，第四天創造太陽，第五天創造動物。」其實有許多植物完全不需要陽光依然可以生存，那麼為什麼上帝在創造動物前先創造植物呢？因為植物會行光合作用，釋放氧，吸收二氧化碳。那又為什麼在創造動物前先創造太陽呢？因為陽光照射後產生的臭氧層，會保護所有的動物。很不幸的是，人類的許多「文明」正在破壞臭氧層。

如果我們用光譜儀來分析陽光，分為可見光、不可見光、紅外線、紫外線、X射線、 γ 射線等等。而陽光進入地球時會先經過臭氧層，再照射在地球表面。

臭氧層

何謂臭氧層？大氣中的臭氧絕大部分都集中在離地面大約 250 公里的上平流層中，稱為「臭氧層」。

其名雖稱為層，但實際上臭氧分布各地並不均，且大氣中臭氧的總含量非常少，尚不到 1ppm。這極薄的一層臭氧，對於地球上的生命非常地重要，因為臭氧能吸收陽光中的紫外線，將其轉換成熱能，只剩極少量能到達地表。但是臭氧層已漸漸消失。

臭氧層消失的原因在於大量的氟氯碳化物排放到空中，經由陽光的照射之後，這些氟氯碳化物開始分解，大量的氯釋出在空氣之中，當遇到臭氧的時候，一連串的化學變化使得臭氧遭到破壞，更嚴重的是一個氯原子將可以破壞一萬個臭氧分子。

紫外線

臭氧層被破壞造成地球紫外線增加，紫外線是致命危險的輻射線，會破壞包括DNA在內的生物分子，增加罹患皮膚癌、白內障的機率，而且和許多免疫系統疾病有關。此外，使海洋中的浮游生物受致命的影響，農作減產並加強溫室效應。

陽光的問題(2)

2005年06月09日 林光常 台北縣

但其實我們也常利用紫外線來殺菌，例如我們魚肉、豬肉放在陽光下曝曬殺菌，所以放很久也不會壞。或者一有太陽，大家急著曬被子，目的也是殺菌。

美國科學家指出：身體通過紫外線光束產生的維生素D是太陽送給人類最好的禮物。但由於臭氧層的破裂，有時不恰當的陽光照射也可能造成皮膚的損傷。關鍵在於掌握好曬太陽的時間。

紅外線

在醫學上也很有貢獻的是紅外線，紅外線又分近紅外線、中紅外線、遠紅外線。與我們身體最有關聯的是遠紅外線，我們的身體本來就會釋放遠紅外線，所釋放的量在光譜儀上分析，占身體總放射的46%。

所以為什麼手工擻的麵比機器做的麵還要好吃，因為手所釋放出來的能量，全部都揉進麵粉裡去了。也就是說，我們要常常擁抱，就是你給我遠紅外線，我給你遠紅外線，也就是能量（ENERGY）。所以不常抱抱，感情一定不好。

但是非常可惜的是，事實上要從陽光中吸收遠紅外線，已經不容易了。現在有三個原因，使我們不容易從陽光中吸收到遠紅外線。第一是太陽經過浩瀚的宇宙到達地球時，已經有許多的遠紅外線自中途散失掉了。第二到達地球以後，在地球1,800公尺的高空，有許多的廢氣漂浮物，阻擋了遠紅外線進入地球。第三，更不幸的是，當剩下的遠紅外線進入地球後，卻有許多的鋼筋、水泥、建築物吸走遠紅外線。

當然，現代科技進步，我們也可以透過其他方式得到遠紅外線。我的穿著就選擇以用遠紅外線做的衣服，上至衣服，下至褲子、襪子的布料都是。它非常保暖，大概是棉的三倍暖，夏天又非常透氣。所以才能讓我不管在大陸東北、美國、日本，儘管天氣寒冷至零下20度，我只需在原本穿的襯衫、西裝外套再加一件毛背心就可以了。

日曬黃金時段

除了保暖外，遠紅外線製成的衣服，還可以化淤血，消除腰酸背痛，所以我演講十幾個小時也不覺得累。不過市面上的遠紅外線製品以假品劣品居多，各位購買時可要睜亮眼。以下介紹遠紅外線免費獲取法。有關資料顯示，上午 6~9 時的陽光以溫暖柔和的紅外線為主，是一天中最重要的曬太陽黃金時段。第二個時段則是上午 9~10 時與下午 4~6 時，此時，陽光中紫外線增多，是體內儲蓄"陽光賀爾蒙"—維生素D的大好時機，尤其是老年人和病人。至於中間的幾個小時，特別是 10 時到下午 4 時，對皮膚有害的紫外線光束含量多，要儘量避免接觸陽光。

腸道大掃除

2005 年 06 月 09 日 林光常 台北縣

恢復大腸排便功能

如果你經常感覺到疲倦，肝出問題，你應該早一點休息，每天早上你上廁所感覺很困難，上廁所很像打仗，跟馬桶打仗。真的很可憐！這個表示什麼？你身體裡面纖維攝取量完全不足，為什麼美國得大腸癌比例那麼高，中國大陸沿海地區得大腸癌的人那麼多，新加坡得腸癌是所有癌症的第二，中國的內地平常研究發現，根本沒有腸癌，因為他每天上廁所都很順，一坐下去，撲隆，撲隆，撲隆！每條都像香蕉，好漂亮！而且排列整齊。還不只是這樣，我跟你講，健康的人出來，每一條直徑大概兩、三公分，而且一出來是「咻」一條，30 到 45 公分長，如果你放在土地上，它可以轉一圈，還在冒煙，還不只這樣，聞一聞，還有香草味。

比利有一天很興奮地打電話給我，說：「教授，你講的都是真的，我以前一直懷疑，我現在跟你認罪。」我說：「什麼事情你這麼懷疑？」你說會有香草味，怎麼可能！可是我現在真的有香草味。」為什麼？因為毒都排掉了，你們沒有感覺牛糞就有香草味，可是現在的牛糞很臭，因為現在牛吃的東西也是亂七八糟，還有牛打抗生素，如果你上廁所所有困難，這表示什麼？萬病之源，都是從你的大腸不能正常排泄開始。

每天早上你如果大腸很好的時候，你早上應該不是自己醒過來，而是被大腸的蠕動叫醒，大腸蠕動在叫你了，為什麼？因為 5 到 7 點就是大腸最活躍的時間，所以為什麼我們告訴癌症病人一定要 9 點睡，糖尿病也是，一般人 11 點前要睡，因為你的大腸早上 6 點到 7 點的時候自然就會蠕動，叫你起床，蹲馬桶了。那麼，你一天要幾次才夠？請記住，如果你四、五天才上一次廁所，這個叫什麼？叫重度便秘，兩三天上一次廁所，這個叫中度便秘，一天上一次廁所，叫輕度便秘。怎樣才是最健康，最正常？就是每天吃幾頓飯就上幾次廁所，這個叫健康，而且每次坐下去，兩三分鐘就解決。你再看一下，排得好整齊，而且衛生紙一擦，沒有什麼大便，乾乾淨淨。我看有的人很可憐，十幾張衛生紙還擦不乾淨，所以這種人都不用擦，直接用水沖就好了。因為他體內嚴重缺乏纖維素，那麼這些毒如果不能正常地排出去，食物進入體內 12 小時，沒有排出去的時候，就會形成毒素。因為毒素沒有排出去，我們的大腸壁就會吸收這個毒素，吸收以後，透過門靜脈又送回肝臟去，糟糕了！造成肝虧損，這個問題就很嚴重了。

所以為什麼肝不好跟大腸有直接關聯，只要大腸一通順，肝好了，免疫系統也跟著恢

復，而且送到心臟的血都是乾淨的，所以什麼病都不容易罹患，整個林光常健康餐的設計重點就是大腸通順，今天我們很高興有一位癌症病人，上次我看到他的時候，整個人虛弱的不得了，家裡的人把他扶過來，今天他可以自己走路，而且本來他的腹水已經脹很大，很危險。可是他腹水已經開始消了。他說：「我一吃林光常健康餐，那一天就大便了 15 次，一直排毒。」很好玩喔，常常是本來便秘很嚴重的，一吃林光常健康餐，就變得很方便；本來拉肚子很嚴重的人，一吃林光常健康餐就不拉了。它會自動調節，吃林光常健康餐很好。

平均 12 小時上一次廁所最健康

所以我們可以看到，這是給我們提醒，我們最喜歡吃的魚、肉、蛋、奶，這四樣都沒有纖維素，以這些食物為主食的時候，根本沒有纖維素，白米也沒有纖維素，為什麼要吃糙米？糙米的纖維素是白米的 14 倍，光吃糙米，一大半的問題就沒有了，但是，我們很多人還是要吃白米，怎麼辦呢？所以還要額外的補充一些高纖。像比利要外出，常常有很多活動，沒有辦法像在家一樣照自己準備的去吃，可以帶一些高纖，飯前吃 5 到 6 公克。用這種方式來補充，否則沒有辦法。

我們的大腸每天最少要攝取 35 公克纖維素，不要低於 25 公克，可是我們一般的飲食，現代人的精緻飲食裡面，纖維素 15 公克都不到，你看多糟糕！為什麼現代的孩子常說吃不下飯？因為他有太多要排出的沒有排出來，已經堵到上面來了，我常見很多小孩子 5、6 天才上一次廁所，飯也吃不下，每天都喝牛奶，越喝越嚴重，整個腸道完全堵住，這個以後準備得大腸癌的。

可是如果照我教的林光常健康餐吃的話，平均大概 12 個小時會上一次廁所，早餐吃的，晚餐就上廁所；中午吃的，睡覺前上廁所；晚上吃的，第二天早上起來上廁所。如果狀況好的話，早餐吃完再上一次，那更好！大概平均就是這樣子。所以這是給我們警告，如果你發現你講話時，人家都說很臭，我在美國就碰到一個這樣子，一個小孩子，整個大腸裡面都充滿了糞便，他從來不吃蔬菜水果的，也不吃糙米，他媽媽威脅利誘拐騙，他就是不吃，堅持到底，意志堅強，不吃就是不吃，看你要怎樣！他爸媽就跟我講：「醫生，你嚇嚇他，讓他吃。」我就跟他說：「弟弟你知道嗎，如果這個地方出不來，從哪裡出來？就從嘴巴出來。」他說：「難怪坐我隔壁那個女生說我講話有臭味！」

其實有臭味是肝的問題，如果你講話時候，嘴巴口味很重，肝出問題，所以你要小心。

遠離癌症法(1)

2005 年 06 月 09 日 林光常 台北縣

癌症死因與飲食習慣有關

文 / 林光常

許銘緯 7 歲（新加坡）

吃林光常健康餐帶給全家人健康

我的孩子在他 4 歲到 6 歲半時，他頸部的病已經花了我們好多錢都沒有辦法醫好，中西醫都找不到答案，讓我們很擔心。自從聽了比利的節目，我很幸運的上到林光常教授的課，我是在 7 月份開始讓我的孩子吃林光常健康餐，在我們第 1 天吃林光常健康餐，肚子感覺一直很辛苦，而且沒味覺，隔 1 個小時肚子一直在叫，而且要小孩子吃林光常健康餐是件不容易的事，我記得第 1 天吃林光常健康餐，他一邊吃，一邊吐，又鬧情緒。我告訴他林光常健康餐含有 A 到 Z 的維他命，吃了皮膚會很滑，頸部的問題和排便也會好起來。他聽了這番話就願意吃。2 週後，他的頸一直轉，到了第 3 週，大腿上都長了風膜，直到 8 月 14 日我帶孩子去複診，教授告訴我他的脾、頸部、腎，已經好多了，而且他舌頭也不再潰爛了，我好開心。

此外，我先生的膽固醇也很高，他在 2002 年 2 月 8 日去醫院檢查，醫生告訴他如果 8 月再來檢查還是升高，就要開始吃藥了。後來我先生在外工作，只吃 50% 的林光常健康餐就降低膽固醇，如果他每天吃，我相信會更好。真沒想到林光常健康餐令我一家的健康有這麼大的收益。真開心，多謝林教授賜予我們聽眾一家人健康，賦予我們全新的生活，我也將林光常健康餐介紹給他人，讓人人得益，也非常感激比利及義工們，謝謝你們。

流行病學調查發現 80% 的癌症與我們的飲食、生活習慣及環境暴露有關，其中飲食因素更扮演舉足輕重的角色。

據估計，在歐美國家，所有癌症死因中，約 35% 至 60% 與飲食習慣有關。

國人在社會經濟快速發展，及中西文化的交流下，飲食型態也有相當幅度的改變，其中熱量及脂肪攝取量在過去 30 年來有顯著的成長，三大營養素（蛋白質、脂肪、醣類）攝取的錯誤對身體內分泌系統的影響，及某些營養素（如維生素、礦物質）的缺乏對體內免疫系統的抑制……等，都是癌症發生的原因。因此在國人膳食型態趨向精緻、高脂肪之際，也應注意到一些相關癌症發生率提高的可能性。

台北醫學大學附設醫院營養室在 1999 年，對於台北市進行的學齡前兒童，體位與營養攝取和血液脂質生化的關係研究中發現，其對脂肪攝取占熱量攝取總量 30% 以上者，占 78.4%，相對醣類攝取量與比例低，纖維質的攝取量相當低，蔬菜的攝食量更遠小於衛生署的建議量，而蛋白質的攝取量則高出衛生署對學齡前兒童的每日建議攝取量。

事實上，不愛吃蔬菜只是兒童飲食不均衡的冰山一角，現在的孩子，根本是高油、高糖、低纖維的攝食，如汽水、可樂、罐裝飲料、漢堡、薯條、炸雞，這種飲食習慣為往後慢性病的發生理下因果。

慎選飲食與調整飲食習慣是改善體質最直接而快速的方法。一般人的營養，都是從嘴巴吃進去的。也就是說，製造體內負責新陳代謝的每一個細胞的材料，都是由飲食而來。從另一個角度來看，也可以這麼說：你就是由你吃下去的食物變成的。所以，如果飲食中充滿致癌性物質，日後又怎麼可能不患上癌症？

遠離癌症法(3)

2005 年 06 月 09 日 林光常 台北縣

黃麴毒素

由於台灣是海島型的氣候，一年四季常處於濕熱的狀況，使許多農作物在儲放時會有發霉的現象，尤其是花生及玉米更是容易被黃麴黴菌所汙染，而黃麴黴菌會分泌致癌性很強的「黃麴毒素」。

在許多的動物實驗中已經證明，黃麴毒素可以引發動物的腫瘤。流行病學的資料顯示，在亞洲、非洲某些花生消耗量較大的地區，其原發性肝癌之發病率亦增加，因此，推測黃麴毒素的攝取量與肝癌發病率是成正比的。

事實上，人體並非如此脆弱，一吃到黃麴毒素就會得肝癌，因為正常的肝臟解毒系統能代謝、移除黃麴毒素。只是很不幸的，最近的研究發現，將近一半的華人其肝臟無法有效的解毒黃麴毒素，再加上高脂肪、高熱量的飲食習慣和熬夜與吃消夜的生活習慣，這些人若不慎吃了黃麴毒素汙染的食物，則較容易得到肝癌，這也是為什麼中國大陸及台灣地區肝癌的發生率居世界之首的重要原因之一。

食品添加物致癌

據世界衛生組織的一份調查報告表明，在全世界罹患癌症的 500 萬人中，約有 50% 左右是與食品汙染有關的。

拜食品化學與加工技術進步之賜，現代生活中的食品不僅種類繁多，快速調理及開封即食更是新新人類所熟悉的民生問題之解決方式。食品添加物廣為人類使用，雖「解決」了新鮮食品易腐壞、不耐儲藏及季節供應的問題，但也讓我們為這無所不在的、不知其名的化學物之安全性存疑多多。

農藥的濫用與殘留於食物的現象已讓我們夠頭痛的了，但聯合國的世界糧農組織（FAO）與世界衛生組織（WHO）的專家群，對食品添加物之無奈感遠超過對農藥的製造與使用。其原因為何？農藥的使用較集中，較易追蹤研究，但食品添加物隨著加工、銷售而廣泛分布於食品中，長期食用之不良效果很難加以追蹤研究。

各國政府在規範食品添加物之考量有：對人體安全影響之程度，訂出其每日最大允許攝取量；該添加物必須是可被檢測出的，如此才能抽驗其是否超量使用。然而，最大安全攝取量的訂定是以實驗動物研究所換算出的劑量，而多種食物同時吃下後，添加物之交互作用，與使用數種添加物於同一食品之加重效果往往未可得知，因而使得添加物之安全把關工作增加不少不確定性。

食品添加物中，除糖、鹽、酒、醋等可算天然添加物外，極大部分是由實驗室、工廠所製造或純化學合成者，如代糖類之山梨糖醇、糖精等。若依目的來說，食品添加物可分為：

1. 保存用（通稱保存劑）：防腐、抗氧化、殺菌。
2. 加工用：著色、固色、漂白、甘味、調味、香料。
3. 食品製造：品質改良、釀造用、膨鬆。
4. 營養添加劑。

我國目前將食品添加物分為 17 類，除上述四大類外，尚有黏稠劑（芭樂果汁常用）、接著劑、溶劑、乳化劑（冰淇淋需用）等。

遠離癌症法(4)

2005 年 06 月 09 日 林光常 台北縣

錯誤的飲食導致文明病體質

現代人的文明病那麼多，像糖尿病、心臟病，高血壓、癌症，其實是長期的飲食引起的。長期的錯誤飲食導致人體三大文明病體質，酸性體質，缺氧體質，低鉀高鈉的體質。

1.酸性體質

健康人的血液是呈弱鹼性的，大概pH值是 7.35 到 7.45 之間，一般初生嬰兒也都屬弱鹼性體液，但隨著體外環境污染及體內不正常生活及飲食習慣，使我們體質逐漸轉為酸性。85%的痛風、高血壓、癌症、高脂血症患者，都是酸性體質。

健康代表平衡，包括酸鹼平衡，氣血調和，陰陽協調，各種系統均能相互調節，發揮

互助互制之功能。反之，不健康乃生物體從最初輕微之徵候，逐漸發展成定型的疾病，或所謂慢性，退化性，無法恢復，無法痊癒；或快速進展成惡性癌病變，或急性危症等，乃至於死亡。

那是因為在攝取食物時，沒有正確的選擇。所以在pH值達到 7.0 到 7.2 之間，已經為癌細胞創造條件，讓它可以加速的成長。而pH值為 6.8 時，就會死亡。

董氏基金會的一份報告指出，每天一杯可樂，一年體重會增加 5 公斤。但最重要的是，它是強酸的，pH值約為 2.5 到 3 之間。純水的pH值在 6~6.5 左右，肉類是酸性，酒精、碳酸飲料都較酸，而蔬菜、五穀類、水果等大多比較偏鹼性。

根據統計，國內 70%的人具有酸性體質，酸性體質有一個很大的特徵，罹患慢性疾病的機率很高。因為體質變酸，酵素作用會受到阻礙，內分泌失調，荷爾蒙也會受影響。酸性體質的朋友，一味地吃大魚大肉，只會讓身體越來越糟，要找出問題的根源，改變你的體質，才是根本解決之道。

酸性體質的人稍作運動即感覺疲勞，上下樓梯容易喘，體態是肥胖、下腹突出。常見的酸性食品包括雞蛋，精緻的西點、乳酪、烏魚子、柴魚、花生、啤酒、特別是肉類。

熬夜也會使體質變酸。晚上 1 點以後不睡覺，人體的代謝作用由內分泌燃燒，用內分泌燃燒產生的毒素會很多，會使體質變酸。通常熬夜的人得慢性疾病的機率比抽煙或喝酒的人來得高。

酸鹼性食物的區分，大家可能都犯了錯誤觀念，以為靠舌頭品嚐，以味覺來判定是酸味 或澀味；其實食物的酸鹼性決定於食物中所含礦物質 的種類及含量多寡比率而定。對人類而言，必要礦物質中，與食物的酸鹼性有密切關係 者有八種：鉀、鈉、鈣、鎂、鐵、磷、氯、硫。前五種，進了人體後，就呈現鹼性。

一般而言鹼性食物是含鉀、鈣、鎂等元素較多的食物，體內會形成鹼性物質。相反地，酸性食物就是含有磷、硫、氯元素較多的食物，當食物進入體內後，經過新陳代謝會形成磷酸或硫酸等酸。

動物性食物如魚肉蛋乳類、甜食、油、酒等均屬於酸性食物，而蔬菜、水果等植物性食物則多屬鹼性食物。經常攝取鹼性食物，可保持良好血質，進而增強身體的抵抗力，如果偏愛食酸性食物，而不補充鹼性食物多加調節，則經過一段時日後，就容變成酸性體質。

鹼性食物包括多數蔬菜類、水果類、海藻類。換言之，低熱量的植物性食物幾乎都是鹼性食品。

遠離癌症法(5)

2005年06月09日 林光常 台北縣

2. 缺氧體質

細胞內要有大量的氧，發揮清潔和加強免疫系統的功能

1969年奧爾尼醫生（Dr. Robert C. Olney）領導的研究小組，發表了臨床實驗報告，證明華貝格博士的理論完全正確。這篇報告發表於1969年「應用營養雜誌（Journal of Applied Nutrition）第11卷」，以下為部分摘錄：「我們發現，缺氧或是各種有毒物質對重要的氧化作用（呼吸）所造成的阻絕或傷害，是造成惡性腫瘤、濾過性病毒、細菌性或過敏性疾病最重要的原因。有效預防或治療此等疾病有賴於恢復並維持正常的氧化作用。」

因此我們必須以食物攝取身體必要的氧，使這些的能量在體內可以釋放出來，在這些釋放氧的過程當中，也會有大量的電解質、礦物質微量元素、酵素、氨基酸、氫離子釋放到身體的各個部分，這對身體的免疫機能及細胞的修護都是必不可少的。我們知道身體的每個細胞每11個月就會重新修復代謝一次，所以我們要特別注意這些時間攝取，就會為你身體的修復提供最佳氧氣和營養素的基礎。

3. 低鉀高鈉的體質

經過實驗，當鈉過高會造成鉀不足，體內鉀不足，容易造成細胞癌化。當癌症的細胞，因鉀增加的時候，癌細胞會恢復正常，而鈉增加時，正常細胞會變為癌細胞。然而，飲食時並不能單獨攝取鉀，必須從食物中攝取。特別心臟病、腎臟病及癌症病人特別不可以碰鹽。

應該儘量攝取鉀質的自然型態，也就是自然存在於食物中的型態，避免吃藥丸型態的鉀質，因為它們可能會刺激消化管道，如果攝取過量還可能造成危險。

橘子、香蕉和海藻類是「最可靠」的高鉀質來源！甜瓜類的水果，通常一年四季都有，它們是另一個很棒的鉀質來源。西瓜的含鉀量相當高，食用時要連西瓜皮一起吃喔！像白扁豆、豌豆、青豆、長豆這些豆類不但富含鉀質，蛋白質的含量也相當高。胡蘿蔔、酪梨、蔬菜，儘可能用蒸或燙的方式來保留蔬菜中的高鉀含量。在家自己做蔬菜湯也很簡單，因為蔬菜汁液完全沒有流失，所以是攝取鉀質的一個很棒的方法。

飲食的量，也會影響營養

過去，在貧窮的時代，吃得不夠，營養不良，當然會影響體質。現在，經濟情況良好，倒是吃得太多，而造成營養不平衡，也累垮消化組織，引起所謂的文明病，像 高血壓、心臟病、肥胖症、糖尿病等等，使體質受到影響。針對這些情形，要做的飲食習慣改變，原則上，是保持飲食平衡，不吃添加物，不吃腐敗食物，不吃肉類，多吃蔬菜、水果。尤其是五穀雜糧必須恢復到一餐中最重要的「主食」地位，才能免於文明病的威脅。

遠離癌症法(6)

2005 年 06 月 09 日 林光常 台北縣

飲食是每個人切身有關的事。飲食能決定你的思想、行為及感受。你是憂鬱或愉快、漂亮或醜陋、心理和身體上的年輕與衰老等都與您的飲食習慣有關係。中醫說，吃啥補啥；但我發現了另一個規律：吃啥像啥！小心，你吃的東西！

王臣 54 歲（中國大陸）

腎臟及心肺功能都加強了

1998 年自己在遼寧省腫瘤醫院大腸科查出彌漫性結腸炎，降結腸息肉 1.5cm，橫結腸息肉 1.5cm，經尿療病情得到控制。

今年（2002 年）6 月 1 日前在沒有用林光常健康餐之前，體重 96kg，腰圍 3 尺 05 寸。大便每日能排，量小，較粘。7 月 3 日，經過一個月的林光常健康餐，體重下降到 91.5kg，腰圍 2.75 尺。

腎臟得到了好轉。原來每天晚間雙腿脛骨前浮腫，從踝關節到膝關節之間比較嚴重，但從 6 月 20 日以後浮腫現象消失。

心臟與肺的功能加強了，原來每天上七樓回家都要在五樓休息一段，氣喘得厲害，心跳加速，現在可以抱著小孫女一口氣上到七樓，心跳沒有以前那麼厲害。

在吃林光常健康餐後，晚間躺在床上腸的蠕動自己非常清楚的感覺到，第二天早晨排便非常痛快，量比以前大了 4~5 倍。

林光常健康餐經過一個月的實踐，取得了一定的效果，我還要堅持下去。

2005 年 06 月 09 日

健康排毒的餐飲

「上帝說：看哪！我將遍地上一切結種子的菜蔬，和一切樹上所結有核的果子，全賜給你們作食物。」

（創世記第 1 章第 29 節和合本）

所謂的林光常健康餐（表格見 182~184 頁），顧名思義就是攝取你的身體該攝取的，而不該攝取的你都不要攝取。最重要的是，它不只能保持你的健康，還能將對你身體有傷害的、有負擔的，統統排泄掉，所以叫林光常健康餐。

我們身體的疾病，大都是我們體內毒素長久的積累，無法把它轉化掉的關係。不管糖尿病、心臟病、高血壓、癌症，幾乎統統都是毒素長期累積的結果。所以如果我們可以把我們體內的毒素清除掉，那麼很自然的，你的身體就可以獲得健康的基礎，在這樣的基礎上，你等於創造了健康的環境，你自然就可以百毒不侵、百病不生 了。

可是，我們大部分的人，不但每一天沒有將應排的毒排掉，還將大量的毒素送進體內。尤其表面上看是進補的食物，其實是更多的傷害。

在此跟大家介紹的林光常健康餐，也是我在應邀健康諮詢時，告訴病人所使用的方法，效果都非常的明顯。

有一位肝硬化的病人，當時醫生說他的肝硬化已經非常的嚴重，甚至連手術都沒辦法做了。在他絕望之餘，他的朋友把他介紹到我這裡。我也發現他確實比較嚴重。於是就告訴他這套林光常健康餐，請他確實的進食，結果他吃了大概五個禮拜後，再回到醫院去檢查的時候，肝硬化情形已大有改善。而這樣的例子不是只有一個，而是非常的多。有一位大學教授，他是一位肝癌病患，手術切除後也是在吃了這套林光常健康餐後，在不到兩個月的期間，體力恢復非常快。另外的一位疑似乳癌患者，也是在使用 這套林光常健康餐後不到一個月，腫瘤就開始縮小了。

最近這十年以來，癌症始終就是死亡排行榜的第一名。最新的資料顯示，現在是每 10 分鐘至少就有一人得癌症，而每 4 個人就有 1 個人得癌症。在這麼多的癌症裡面，除了肝癌、肺癌始終都保持在前 2 名以外，現在第 3 名並且竄升最快的，就是直腸癌、結腸癌等腸道方面的癌症。

癌病患都有一個共通的現象，就是便秘。一般人都輕忽便秘，其實便秘是通往直腸癌的捷徑。他們攝取大量對身體有傷害的食物，以致造成對身體的傷害。這套林光常健康餐，對於便秘的人具有快速的幫助。

這套林光常健康餐運用在臨床上，發現對大腸癌、胃癌、直腸癌、肺癌、肝癌、乳癌、子宮頸癌等的預防，特別有幫助。當然你不要得了癌症才來吃，從現在起，你就可以利用這套林光常健康餐，幫助你將體內的毒素一一排除，讓身體得到全然的健康，完完全全脫離癌症的夢魘。

2005 年 06 月 09 日

林光常健康早餐吃法

早餐食用的是，1份水果+2份蔬菜+1份地瓜+1份米飯。也就是說，我們把每一餐分成5等份，其中水果、蔬菜、地瓜、米飯的比例是1：2：1：1。

若你是重症病患及慢性病患時，我們就建議你把早餐分成六等份來吃，水果吃1份+蔬菜吃2份+地瓜吃2份+米飯吃1份（也就是地瓜增加到2份），若本地不產地瓜，則以馬鈴薯來代替。

一種水果

較適合我們的水果，包含蘋果、番石榴、香蕉、柳丁、水梨、葡萄等。但仍須注意必須符合當地、當季、盛產的原則，而且連皮食用。

什麼叫做當地的食物呢？指的是產地在同一緯度或同一個氣候帶，如台灣是亞熱帶，則熱帶與溫帶水果皆適合，寒帶食物則不適合。所以選擇水果的原則：以當地、當季、盛產之水果為原則，凡是進口水果與非當季之冷藏品均不宜。例如紅毛丹、山竹、榴槤等。

那麼如何判斷什麼是當季盛產的呢？很簡單，你在市場內看到較便宜的就應該是當季盛產的了。如果價格較貴，應該就不是當季的食物了。所以各位讀者你們會發現，我們這套林光常健康餐是非常的便宜、簡單、有效、安全、沒有副作用的。

此外，如何正確的攝取也是一門很大的學問，我們在這裡希望所有讀者都能食用蔬菜及水果完整的部分，也就是連皮食用，因為大部分的外皮是鹼性，而幾乎所有的果肉都是酸性的。

水果大部分是酸性，因此我們攝取的比例只占一份。慢性病患所食用的水果，需經專業人員一一檢視過，方可食用，效果較宏大。

二種蔬菜

蔬菜是鹼性，所以我們攝取的比例應較多，約占兩份，這樣才容易酸鹼中和。我們透過飲食，幫助我們身體回到平衡後，很自然就不會生病了。

所有食物要分解、吸收，都要靠酵素，而幾乎所有的蔬菜、水果類都擁有大量的酵素。雖然這是值得慶幸的，但酵素在超過54°C的溫度時就被破壞了。所以每一餐裡面，一定要有50%以上的蔬菜是生食。

特別是早餐中的水果與蔬菜都要生食。我的病患就問過我說，生食會不會較冷？上帝創造食物非常奇妙，如果你將皮去掉來吃，就會比較寒；但連皮一起吃就不會，反而非常有助我們的健康，給我們更多的能量！

上帝創造食物的時候非常的完整。我們卻把它切割，有些食用有些則不食用。就如一般我們在食用西洋芹時，並不會連葉子攝食，因為它不好吃，而且苦，但其實葉的營養與根、莖的營養是不一樣的，所以應該是完整的攝食。當我們把它切塊後，分塊攝食，對我們的身體並不好。

選擇蔬菜的原則：以根、莖、花、果四大類為主，凡是芽菜類及葉菜類則暫時不宜。根、莖、花、果四大類的蔬菜由於較容易生長，農藥比較少，且含有高度的礦物質，能量也特別的高。

2005 年 06 月 09 日

我們推薦適合的蔬菜有：

根類—紅蘿蔔、白蘿蔔、山藥、牛蒡……等。

莖類—西洋芹、明日葉……等，特別是高山上的明日葉較好。

花類—花椰菜（綠）、包心菜……等，花椰菜在美國又稱抗癌之王。

果類—大小黃瓜、苦瓜、青椒、大蕃茄……等。

至於葉菜類和苜蓿芽都是很好的食物，但我在臨床上發現，它們暫時較不適合病人在康復期使用（尤其居住長江以南和東南亞地區的病友），但可改食綠豆芽、黃豆芽等豆芽。

攝食時仍然要考量到當地、當季、盛產為選食因素。為安全與最佳效果考量，凡是重症病患與慢性病患所食用之蔬菜，需經專業人員一一檢視過，方可食用。另外，女性不可以生食白蘿蔔，要連皮、連葉一起煮來吃。

水果、蔬菜若打成汁飲用，一定要連渣而且立即飲用，否則效果有限。

地瓜

地瓜在我們的飲食中，再重要不過了。剛開始我帶我父母親調整體質，請他們吃地瓜的時候，他們就說：「嗯，以前我們很窮，才吃地瓜，現在生活都改善了，還吃地瓜呀！」我說：「老爸、老媽你們有沒有發現，以前人吃地瓜，都不會得糖尿病、高血壓、癌症呢！現在為什麼大家吃的東西，好像比較精製了，卻增加了許多的「富貴病。」你有沒有發現其中的道理呢？

地瓜（黃肉蕃薯）是一種很好的食物，因為它擁有非常完整而豐富的礦物質、維他命、胺基酸。幾乎是涵蓋人類所需要的大多數胺基酸和維他命B群。人體的細胞、指甲、頭髮、皮膚、內臟、血管、紅血球的修復，都是需要胺基酸。其中有 8 種胺基酸是需要經過飲食攝取，其他的 14 種身體會自然合成。

有人說地瓜含有大量的澱粉，食用後會不會很容易胖？其實脂肪才是造成肥胖主要的原因，澱粉只是讓我們的器官變得更厚實，更加有抵抗力，而不像脂肪一樣讓我們肥胖。

重症性患者及慢性病患，切記一定要吃兩份較為恰當。一般保健者吃一份。以蒸的方式食用，如果氣溫在 15°C 以下時，可以烤著吃，氣溫在 15°C 以上時，就不要烤著吃，以免太燥。

黃肉比紅肉適合，能量較高。特別要注意連皮一起吃，地瓜最外是一層膜，再來是外皮，最裡面才是果肉。以清水洗掉沙土，蒸熟後，將那一層很薄很薄的膜剝掉後，連著最重要的外皮吃掉。這樣可以降低膽固醇，幫助調節腸胃系統方面的疾病。

蔬菜、水果均須選擇無農藥，不用化肥栽種的農作物，否則會影響效果。若對所購食物無把握，可先以蔬果解毒機（其臭氧產生量每小時達 200mg 以上）處理，較為安全。

糙米（或加小紅豆、黑米、薏仁和黃豆等五穀類）一份

穀類的食物是我們提到的中性食物。有哪些是適合的五穀類呢？生長在長江以南（含東南亞）的穀類食物，如糙米、紅米、小米、薏仁；生長在長江以北（含美國、加拿

大地區)的就有大麥、小麥、燕麥、蕎麥等產物，這些都是有益我們身體的五穀類。當你吃這些東西的時候，你會發現身體非常舒暢。當然選食時，必須注意生長的地域要符合當地性，也就是說居住在長江以南的人，就要選擇長江以南的穀類食物。而居住在長江以北的人，就要選擇長江以北的穀類食物。

在煮米飯的時候，可以在飯裡加上薏仁、蓮子、紅棗、核仁等，幫助身體吸收到更多的能量。有些人的脾胃特別虛，我們建議不用食用五穀飯，因為怕身體受不了，頂多先食用二穀或三穀就可以了。

以上我們所講的食物，要比起很多所謂的健康食品有更均衡的營養，所以我們建議以日用的飲食為主，健康食品為輔。千萬不要本末倒置，以為有了健康食品，就可以亂吃，隨便吃，傷害我們身體。

每天須生飲好水 3,000c.c.以上

我們都知道飲食習慣是很難改變的，但是生活習慣比飲食習慣更難改變，所以這套林光常健康餐要你更快達到效果，可以用一個簡單的方法，就是從水改變起。因為每一個人都要喝水，只是你現在把喝水量增加到 3,000c.c.。

為了讓林光常健康餐能有更好的效果，要讓身體裡面的毒素，從各個器官排出去，這裡面有一個關鍵性的媒介物—水。

有些朋友在食用這套林光常健康餐時，發現效果不是很明顯，或是發生排毒的反應非常激烈，有些不舒服感，原因就是因為水喝得不夠。你每天至少要喝 3,000c.c.，慢性病患則至少要喝 4,000c.c.甚至 5,000c.c.才夠。唯尿毒症及心臟病患之飲水量需加以限制，請遵照醫師指示。

當然你不需要一次喝到 3,000c.c.，你要少量多次，持續不斷地喝，千萬不要等到渴了才喝。喝水的原則是，有空就喝，有空就喝「好水」。

許多女孩子膀胱比較不好，主要有三個原因：第一是憋尿，第二、水喝得太少，不到 3,000c.c.；第三是喝錯水，例如純淨水、蒸餾水等不符合養生原則的水。所以有些人照我說的喝了 4~5 天後，竟然膀胱的問題都改善了。

養生之道(4)

2005 年 06 月 09 日

什麼稱之為好水，提供各位幾個原則，您可以根據以下這些原則去判斷什麼樣的水是適合我們飲用的好水。

1. 它的pH值一定是要弱鹼性，健康人體的體質的pH值是 7.35~7.45 之間，只要我們將飲食從酸性的攝取徹底改變成鹼性的攝取（其鹼：酸為 4：1），恢復正常酸鹼值後，自然就健康了。
2. 水必須保有原礦物質，因為這些礦物質，不只是對我們身體非常重要，它還可以保持水質維持弱鹼性。
3. 它必須是無雜質，尤其是不能有氯和重金屬。
4. 含高氧量，如山泉水般甘甜。
5. 符合生飲要求不需煮沸即可飲用。
6. 補充一點，淨水的過程不會浪費水資源。

最後，我們說到每天至少要喝 3,000c.c.以上的水，指的是生飲，而不是將水煮沸飲用。如果你有一台水機，如同剛剛我們提到的水機，就可以達到生飲的條件。因為生飲可

以保持最高的含氧量，而煮過的水就沒有氧了。

「排毒早餐」服用的最佳時間

我們在前面「規律與節奏」的章節（129 頁）就曾經提到，規律的飲食對人體的重要性。所以我常說「食療」與「時療」配合效果倍增。在中醫裡面也有所謂的時間醫學，一樣是強調自然規律的重要性。

慢性病患最適合用早餐的時間是，早上 6:30~7:00 之間。而一般保健者的早餐時間則是，早上 6:00~7:30 之間。

為什麼要這個時間用餐呢？這跟器官運作的時辰有關，在中醫學中提到十二經絡的觀念，人體的十二經絡在十二個不同時辰中，會有不同的偏重。而早上 5 點到 7 點，是大腸經的時辰，也就是大腸蠕動最旺盛的期間。

我每天早上起床，是不需要鬧鐘的，大概到了約 6 點左右，我自然就會清醒，因為這時候大腸已經很激烈的蠕動，會產生很強的便意，想要上廁所，就是因為大腸經的時間到了。

吃健康林光常健康餐最直接的效果是，在你吃早餐的前後會有想要排便的感覺。而且你每次排出來的糞便，有如香蕉一般，一條一條形狀好看又有草香，而且非常順暢呢！

配合正確的睡眠時間，林光常健康餐效果更好

當然如果你吃這份林光常健康餐，能配合正確的睡眠，排毒的效果則會更好。譬如說，慢性病的病人，晚上 9 點最好就能就寢，因為 9 點到 11 點稱為「三焦經」，是身體免疫系統修復的時間。健康的人最好在晚上 9 點後就呈現休息狀態，則為最佳養生之道。

慢性病患最慢也不要超過晚上 11 點，因為晚上 11 點到凌晨 1 點走膽經。凌晨 1 點到凌晨 3 點，是肝臟修復的時間。此時身體需要較好的休息。所以，在這段時間好好的休息，是保健的基本要素。如不能休息，也一定要停止一切活動。

14 天強力排毒計劃

我們知道有些慢性病的病人是和時間賽跑，譬如說，他已經有腫瘤的反應，我就會建議病人要強化排毒的效果。就是除了吃這套林光常健康餐以外，可同時進行 14 天強力排毒計劃。利用這個排毒計劃，可以幫助身體強力排毒，透過 3,000c.c.的好水，把它排出去。

這個方法，我們要借重日本生物科技所研發的植物綜合酵素，我在病理臨床上用得非常多，方法如下：

第 1 週：每 1 小時 1 匙（滿匙）植物綜合酵素，1 天 16 匙（睡覺時不吃），配合喝大量的水。第 2 週：每 2 小時 1 匙（滿匙）植物綜合酵素，1 天 8 匙（睡覺時不吃），配合喝大量的水。第 3 週以後：3 餐飯後 2 匙（滿匙）植物綜合酵素（有關植物綜合酵素的詳情，會在附錄中清楚說明）。

養生之道(5)

2005 年 06 月 09 日

特別注意的現象

各位在使用林光常健康餐後，有些人會有好轉反應。也就是說，食用一段時間後，好像你會感覺身體比食用前差。因為這是身體尚在排毒階段，毒素已排入血液中，將其排至體外這是必要的過程，好現象。

在臨床中，就有高血壓的病患剛吃一段時間後，血壓會比原來高，可是身體感覺比以前好。還有糖尿病患者，剛吃的時候血糖會高一點，過幾天就會恢復正常了，請安心繼續服用。

好轉反應現象列舉：

頭痛、虛弱、感到不舒服、皮膚敏感、大便緩慢、拉肚子、多尿、疲倦、不想動、神經緊張、易怒、消極及憂鬱、發燒或其他類似感冒的症狀。

有的宿疾，被藥物壓制沒有真正痊癒的會發出來。如高血壓患者，血壓可能暫時更高，有糖尿病患者血糖可能更高（不用擔心，這是好現象），不需理會，過兩天自然會恢復正常。

無論如何，大多數人會發覺這些反應是可以忍受的，而且你應該很高興，因為這套林光常健康餐對你特別有效。在好轉反應時，要多休息、多睡覺、多喝水或多吃植物綜合酵素，症狀就會減輕。

健康午、晚餐進食的大原則

你可以依據你居住當地的情況選擇符合當地、當季、盛產原則的食物來食用。美國久志道夫學院提供了極有價值的Macrobiotic飲食法，頗值得採用。

其中食物的比例是，50%到60%五穀雜糧類。各位有沒有發現我們的身體愈來愈不好的原因在哪裡？因為我們現在的主食都已經不再是五穀類了。取而代之的則是速食品，如漢堡、炸雞、薯條、牛排。也有朋友說只吃蔬菜行不行呀？

中醫說「五穀最養脾，天生萬物，獨厚五穀」。這就是為什麼五穀在我們的飲食中占有著很重要的角色，原因是五穀對我們的脾臟很重要。許多朋友就有這樣的經驗，只要五穀類攝取足夠，就覺得飽足感，因此就會瘦下來，不容易發胖。

蔬菜類至少占25%到30%，攝取原則同前。10%到15%，則是豆類、堅果類或海藻類，特別注意，癌症患者與腎臟病患則儘量暫時不吃豆等蛋白質類。因為攝取後，腎臟的負擔會非常的重。最後剩下的是，5%~10%的湯，可用蔬菜或海帶、紫菜.....等材料。

聰明的你應該會問，那麼怎麼沒教我們如何吃水果呢？好，我們就來說明如何吃水果。

以前我們常說飯後吃水果，幫助消化，其實水果要在兩餐之間吃。因為我們之前所吃進去的食物，胃正在慢慢的消化當中，占了很長的時間，這時候你吃的水果，因為沒辦法馬上消化，開始發酸，對我們身體反而是一種傷害，而造成沉重的負擔。

所以在兩餐之間吃水果，就是要讓水果快速的通過胃，讓小腸吸收。如此這般，你的身體就不需要花去一些能量，去做消化的工作，進而能轉移到修復組織上頭，那麼我們的身體受損的部分，自然就會修復得非常快。

此外，午、晚餐攝取的過程，就和早餐一樣。先喝湯，接下來吃蔬菜、豆類、藻類，最後再吃五穀類。

但有些上班族的朋友，由於午、晚餐多半在外攝食，因此要照這套林光常健康餐吃會有一些困難，該怎麼辦呢？這種情況下，我會建議你，不妨在早上出門時，帶一份水果、兩份蔬菜，準備在午餐食用，而且你可以直接生食，那就更好了！

如果我們沒有足夠的生食，酵素就不足，酵素一不足的時候，所有食物進入我們的體內後，就不容易轉換。因此這時候，就需要用我們身體原有的酵素來取代，這樣一來，我們的身體就很容易增加負擔，而且容易有疲累感。你下次在吃完大魚大肉後，注意身體是否特別覺得疲累！就是這個原因。

養生之道(6)

2005年06月09日

但是如果你的一餐內，沒有 50% 的生食，那麼你就一定需要額外補充植物綜合酵素。只有酵素才能確保你所攝取的食物，是增益身體能量，否則就是耗損身體原有能量。此外，在餐廳用餐時，建議你可以準備一杯水，先將菜在水裡涮一涮，這樣可以將油、鹽、味精、糖給涮掉，也可以吃到食物的原味。以前我們都被油、鹽、味精、糖所烹調出來食物的味道給迷惑且麻痺我們的味覺，但事實上，食物的原味更加的美味及爽口。

我們曾經做過一些臨床實驗，給剛出生不久的小孩吃黃蓮，他覺得滿好吃，接下來，我們給他吃一點蜂蜜後，再給他吃黃蓮，他就不願再吃了。也就是說，口感是可以養成的習慣，而我們的身體常常被這樣的習慣傷害了。

喜歡吃鹹的人，腎不好；愛好吃糖的人，脾胃不好；而愛吃辣的人，呼吸系統不好。所以為了不增加我們身體各器官的負擔，還是儘量少吃油、鹽、味精、糖精製的食品，以食物原味來取代調味。不久，待我們味覺恢復以後，就可享受食物不同的原味了。

每天所攝取之食物纖維

每天所攝取之食物纖維應達 30~35g 之間，則排毒效果才會明顯，一般現代精緻加工食品之飲食中，纖維素僅 10~15g，難怪直結腸癌患者急遽往上攀升。所選食物之纖維素若不足，請另行增補高纖維營養（有關纖維素營養品之選擇，附錄中會另詳加說明）。

每一口食物咀嚼 30 次

保證你不會發胖，也不會得老人痴呆症，頭腦靈活，身手矯健。

調整體質期間，所忌的食物

在我將林光常健康餐仔細的講解後，還要請你特別注意，你千萬不要一邊排毒，還一邊「中」毒。我在臨床研究發現，調整體質期間，為了要讓林光常健康餐的效果更好，就要儘量減少毒素再進入體內，那麼排毒效果就會加倍。

以下就是在調整體質期間，忌諱食用的食物。因為這些食物你再攝取的時候，很容易造成身體的二次傷害。

魚（含海鮮）

好像我們從小就常聽到，多吃魚會聰明。因為魚裡面含有十分豐富的營養素。所以也是我認為唯一可以通融食用的肉類，但一定要在你身體非常健康的狀況下，在一個禮拜吃兩到三次。

但你在挑選時，儘可能不是淡水魚也不是海水魚，因為大部分的海域已經被污染。遠洋的漁船，在捕魚回來的途中，為了要減輕重量，便將用完的廢電池傾到海洋去，廢電池含有劇毒物質——汞。另有許多不肖漁民用氰化鉀去毒魚，結果造成嚴重的海洋污染，所以大部分的魚肉含有大量的重金屬，攝食後將傷害人體的腎臟。故唯一能吃的魚，大概是高山湖泊裡的魚了。

另外，據美國傳媒報導，因著許多工業廢水排入河水中，許多魚類因吸入過多重金屬，結果產生了大量得癌症的魚群，消費者不可不慎。

肉

尤其是紅肉，如豬肉、牛肉、羊肉、狗肉、兔肉；白肉如雞肉。因為肉類是強酸，容易造成酸性體質。如果你非吃肉不可，那麼你保證是酸性體質了，因為鹼性體質的人不會想吃肉。

全球肉類的問題頻繁，如狂牛症、瘋牛症、雞瘟等。民國 91 年 2 月 8 日，長庚醫院追蹤了 13 年，發現這類的肉所產生的細菌，現在已經產生嚴重的抗藥性，而且 20%到 30%是沒有藥可以救的。

由於販售商為了加速增加產量，便對豬隻、羊隻、雞等，注射大量的賀爾蒙、開胃劑、鎮定劑，同時亦注射了抗生素，使雞不易生病，如此一來，原本只要 9 至 12 個月才養大的雞，現在只需 21 天即可養成。所以我們的下一代出現早熟、畸型發育的現象普遍增加。例如女孩的發育較快，初潮提早，胸部發育快；而男孩的生殖器官卻變成不太發育。雖然不能說是絕對的影響，但賀爾蒙與抗生素，確實對人體有很大的傷害。

很多人吃了這套林光常健康餐後說：「奇怪！醫師，我照這套餐吃了以後，一段時間後，我對肉已經沒興趣了。」為什麼？因為體質已經調整為鹼性體質了，根本不會想再去攝取這些酸性食物。

蛋

是高度、濃縮的蛋白質，我們身體很難消化及吸收，因內含有複雜的賀爾蒙，不易為身體所利用，而且容易產生過敏體質。

特別是現在的蛋，與以前的蛋不一樣。以前一隻雞生一顆蛋大概要兩、三天，現在不用了，每天都生蛋呢！現在養殖場的雞，一輩子就為了生蛋；而且這段時間裡，牠們祖孫三代全都擠在三層籠裡面。

一位哺乳的母親，她的攝食及心情會影響腹裡的胎兒。如果這段時間，她充滿憤怒、悲傷、恐懼及焦慮，這時候孩子吸收進去的養分，也會受到這樣心情的感受。

所以你知道，這些雞在很壓抑的環境所產生的蛋，吃了以後，你的心情自然也會變得憂鬱、焦慮、恐懼及容易憤怒。

我在美國的一個門診案例，有位 9 歲的小朋友，全身發癢，抓得幾乎找不到一塊好的皮膚，我告訴他：「小朋友，不要吃魚、肉、蛋、奶哦！」他說：「醫生叔叔，我每天都要吃三個蛋耶！」結果他停止吃蛋和奶後，皮膚發癢的症狀馬上好了。

孕婦在懷孕的過程，如攝取過多的蛋，容易造成未來小孩會有嚴重的過敏體質，我在臨床上有很多的案例，其實這些都不是皮膚的問題，而是體內毒素太多，藉著皮膚的管道排出來罷了！

養生之道(7)

2005年06月09日

奶

包含所有乳製品，如優酪乳、牛奶、鮮奶和奶粉。我這樣說，可能會得罪許多人。但為了大家的健康著想，為了我們下一代幼苗的體魄，為了全世界人類的和平，我必須說，如果你吃越多的乳製品，你的體質就越酸，罹患各種文明病的可能性就越大。我們常聽到，包括醫生都會說，要多喝牛奶，預防骨質疏鬆症。其實你應該問問醫生，為什麼喝牛奶會減少骨質流失？我想一般的醫生都會說，因為牛奶裡面有鈣呀！其實這是嚴重的錯誤。

我們攝食的牛奶，裡面含的鈣會被我們所吸收嗎？不！因為現今的牛奶都經過巴斯德殺菌，所含之鈣，已是無機鈣了，不但身體吸收無益，還可能為未來體內結石製造機會。然而牛奶中除了鈣之外，還有豐富的蛋白質，當這些蛋白質在我們體內分解的時候，會產生一種「氨素」，是一種強酸，身體為了自動調節酸鹼平衡，不得不將身體儲存骨本中，鹼性的「鈣」溶出來作為平衡，所以你根本還沒吸收到牛奶的鈣，就已經把原儲存的鈣消耗掉了，這是多麼得不償失。

所以在美國、英國、芬蘭、瑞典等國家，是全世界乳製品消耗量最大的地區，但是它們的婦女也是罹患骨質疏鬆症最嚴重的地區。非洲和中國大陸內地有許多婦女，從來沒喝過牛奶，也從來沒有骨質疏鬆症呀！

我們從小接受營養學的觀念，魚、肉、蛋、奶擁有豐富的蛋白質，所以我們要攝取，身體才會強健。可是我們可以追蹤，從1960年開始推廣的營養觀念到現在，所有天天吃大量魚、肉、蛋、奶的人，是否得到很豐富的營養？不是，而是得到很殘弱的體質，其實是外強中乾。

現在的小孩就是吃大量的魚、肉、蛋、奶，以致經常生病。據調查統計，在台灣三個孩子就有一個有呼吸系統的疾病，9個有一個是氣喘兒。

有一次我妹妹的兒子，只有6個月大的男嬰，有很嚴重的過敏，我就告訴她把小孩的牛奶停掉，一停掉馬上好一半。各位可以去問問糖尿病、心臟病、癌症的病患，在他們過去的飲食中，哪一個是缺魚肉蛋奶的；相反的，它們都吃了太多的魚肉蛋奶！

當然我也推薦好的乳製品，如羊奶，因為它較牛奶接近母乳的成分，可是我說的羊奶，指的可不是一般市售的羊奶，如果你要喝奶，請你自己養一頭牛或羊。就像印度甘地一樣，雖然食物攝取不多，但是因為喝羊奶，身體非常好、耐力非常強。

那些市售的乳製品，由於運輸上的方便，用巴斯德殺菌。而在殺菌的過程，乳製品裡面重要的營養就這樣流失掉了，留下來的無非是精緻、濃縮，而讓身體很難吸收及負荷的食物。

其實，我們的身體根本不容易缺鈣（只要照著林光常健康餐吃，各種營養一定均衡而充足），不是鈣不足，而是蛋白質攝取太多！只要減少蛋白質的攝取，鈣是夠的（有關牛奶部分可參考其他章節的說明）。

油

我們都知道，油脂攝取過高的話，我們的動脈就很容易硬化，一旦硬化以後血管失去

彈性，尤其加上血脂肪的累積，那麼血液的流通就會減緩，而營養以及氧氣就沒辦法送達全身。

目前市售的油當中，我想最好的大概只有橄欖油了，但一定要是冷壓的橄欖油。千萬不可吃一般對身體不好的油，特別在烹調時，不要選擇油炒、油炸，如果非吃不可，切記不得高溫處理。

為什麼不要選擇油炒、油炸呢？因為我們的腎、肝、心臟都怕油，所以如果油在我們的身體，需要4至8小時才能消化掉，特別是如果肉用油炒或油炸，就需要至少8至12小時才能消化掉。由此可知，油對身體造成多麼大的負擔。

吃油會比較有飽的感覺！其實那不是飽，而是油在你的身體內根本沒處理掉、消化掉。所以如果你照這套林光常健康餐來吃，你很快就感覺餓，因為它消化很快，沒有增加你身體的負擔，那麼你就有過多的能量，去處理你身體其他的需要。

鹽

我們發現鈉含量越高的時候，鉀含量就相對降低，而這時候你身體的機能會嚴重的酸化，容易造成細胞癌化，正是為癌細胞創造了美好發展的條件。因此心臟病、腎臟病及癌症病人特別切忌用鹽。

包括，醬油、精鹽、味精等都含有高度的鈉成分，是不建議你攝取的。但如果你非吃鹽不可，則建議竹鹽是較為妥當的。更好的是從天然的食物攝取鹹味，例如蕃茄、西洋芹、海藻、海帶、紫菜等均是。

糖

我這裡特別強調的是，精製的糖。因為我們的身體要消化糖，必須把體內的鈣及維他命B群釋放出來，所以你會發現吃完這些含糖的食物，身體會感覺特別的累。想想，為了滿足口中的甜味，而犧牲掉了體內的鈣和B群，值得嗎？

食品中如可樂、汽水飲料等，就含有豐富的糖，攝取過多，會造成血液濃度增加，會有不切實際的幻想、精力降低。

最適合我們攝取的糖，在天然的食物中是最好的，例如西瓜、香蕉等水果。但是如果你非吃糖不可，你可以吃紅糖。

養生之道(8)

2005年06月09日

味精

我建議完全不吃味精，我們都有一些經驗，當所吃的食物裡，含有大量的味精，我們會感覺口乾舌燥。

經常攝取味精的人，除了較容易掉頭髮之外，在美國就發現，到中國餐館吃完餐後，很容易頭暈、注意力不集中、容易疲倦，他們又稱之為中國餐館症候群。

醬油

醬油含有高度的鈉，尤其影響血壓的狀況。

所有精製與加工食品

有可樂、汽水、果汁、餅乾、罐頭、泡麵……等等精製加工食品，包括白米和白麵包。

如果你把白米放在水中數天，它就會腐爛掉，但是糙米卻會發芽。因為一個有生命，一個沒有生命，所以你吃進去白米就等於吃進只有熱量而無任何營養且無能量的沉重負荷。

所以精製與加工的食品請你儘量不要吃，特別是你正在調整體質的階段，好不容易調整了一個月，你吃了一頓精製與加工的食品，就可能前功盡棄。

含咖啡因之食品

也是儘量不要吃含咖啡因之食品，如咖啡，會對你好的神經系統大有影響。

酒精類、冰品類

同樣的儘量不要吃酒精類、冰品類的食品，特別是你正在調整體質的階段。

我們發現許多女孩在經期的時候特別的痛，那就是吃太多的冰品，尤其像冰淇淋、剉冰等很容易傷腎。

所以我們每天要吃的蔬菜、水果，在前一天晚上先從冰箱取出放置，那麼第二天吃的時候就不會冰了。

結 論

有很多朋友問到我說，如果他們在一開始就沒辦法完全依照我介紹的這套林光常健康餐的方式進食，是不是可以以漸進的方式逐步的來攝取。當然是可以的，我們發現有些朋友，在他的三餐裡，只有約 50%~75%的比例照這方式進食，就已經產生很好的效果，何況是 100%呢！

當然如果你只可以 50%依照這份健康林光常健康餐，那麼請你記住以上 12 種忌食的食品，儘可能不要吃。例如，許多人經常將咖啡作為提神用，這是非常危險的，因為對咖啡的依賴性，長久以後可能對中樞神經系統及自律神經系統都會受到影響。

這套林光常健康餐除了排毒之外，還可以輕易的達到瘦身的效果。譬如說，一個朋友，他原來有 106 公斤，結果他食用了這套林光常健康餐，在短短的兩個月內就 已經瘦了 18 公斤，而且在這段時間裡，沒有出現心悸、噁心、失眠、便秘、不舒適的感覺。其實他排掉的那 18 公斤裡面，大部分都是毒素。

根據美國自然醫學界的研究，我們體內的毒素最少有 10 磅到 25 磅之間，所以開始吃林光常健康餐，排掉的大部分都是毒素，而不是脂肪。故很多人吃了以後，都有無毒一身輕的感覺。另外，特別像是紅斑性狼瘡的病患，我們都知道紅斑性狼瘡是令人頭痛的疾病，但如果吃了這套健康林光常健康餐，他體內的毒素被排掉以後，症狀自然就減輕了，而且使用藥物的注射量也大幅度的降低了。

這套健康林光常健康餐，是經過多年的臨床研究及我們前面章節所介紹的所有健康飲食觀念而成的。如果能 100%力行效果是最好，假使實在不能在一開始就完全 100%的食用，就從 30%開始，進而 50%，最終達到 100%。這段時間大約需要 6 個月到 12 個月的時間，養成健康的攝食習慣。然而如果你有嚴重的病症，你需要與時間賽跑，那麼你務必「立即」、「確實」地 100%地實行。

擁有好空氣

2005 年 06 月 09 日

除此之外，我們再來看看，這棟屋子裡面有一個很重要的就是窗戶，一個窗戶，窗戶是什麼意思呢？陽光、空氣、水，都會透過窗戶進入我們的屋子，對不對？裡面就包含三大健康的要素，一個陽光，一個空氣，一個水。這三裡面我們遇到一個最大的困難，現代人的身體素質，之所以會越來越差，是因為陽光、空氣和水嚴重的污染。

我聽說新加坡每年有個特定的時間，因為別的國家燒東西，整個煙霧會飄過來，是不是？很嚴重，那對我們的身體傷害是非常非常大的，我看報紙上也有寫，連續三天，空氣就已經開始拉警報了，很嚴重的。

可是我講一個比空氣更嚴重的問題，是整個負離子的嚴重缺乏，這是最嚴重的問題，所以最近市面上慢慢的有一些人已經開始製造負離子空氣再生機，不過你買的時候要小心一點，我發現品質符合規格的並不多，最好的負離子在那裡產生呢？瀑布邊，就是在噴水池旁邊，就是在太陽剛剛要出來的時候樹林底下，那個地方負離子最豐富，所以各位有機會，可以多在這些樹木多的地方，氧、負離子、芬多精、都非常的豐富。

以前我聽說李光耀李總理，每一次到台灣的時候，他最喜歡台灣的一個地方，就是溪頭，溪頭那個地方是長年 18~20 度之間的氣溫，它是台灣大學的實驗林，那是在全台灣最喜歡的地方，我也經常去，每隔一段時間，我就去那邊，有重要的決策要做，有重要的演講要講，或是有重要的思考要進行的時候，我就去那個地方，為什麼？因為有大量的負離子跟芬多精，會使人的頭腦很清醒，這是一個好地方。

但沙漠剛好相反，會使人頭昏昏，腦脹脹，所以我常說，蜜月要到溪頭這種有山有水的地方，芬多精跟負離子很多的地方，感情就更好，可是你到沙漠去，天天吵架，回來就離婚。那個脾氣會很暴躁，那個地方都正離子，不舒服，是不是？所以空氣的問題，不是你我可以解決的，新加坡政府已經做的非常非常好，足以為全世界所有國家的楷模，就是種樹，現在中國樹木綠化問題是很嚴重的，綠化太少，台灣也是，這問題非常嚴重，就是綠化的程度不夠。

你看新加坡一樣處於赤道帶，那麼熱，可是感覺沒有這麼熱，而且我覺得上帝特別賜福給新加坡，為什麼？因為經常在最熱的時候就的下一陣雨，對不對？這很好，這就是蒙福的國家才有這麼好，我相信新加坡現在基督徒的人數應該是 25%，如果可以達到 35% 以上，三個有一個基督徒的時候，我相信新加坡會更蒙福。真的，全世界你仔細看，這個國家基督徒越多的時候越蒙福，很奇怪，這個定律沒有人可以被推翻，而且從這幾百年來都是這樣，你看每一個國家，所以我相信，新加坡已經是非常非常好了，所以空氣的問題只能這樣去處理。

情緒與乳癌

2005 年 03 月 20 日 林光常 台北

前幾篇文章中，都是談到錯誤飲食如何造成身體不良的影響，在過去三、四十年來，大家都是以這種錯誤的飲食方式生活。雖然現在罹患文明病的人數激增，可是卻不見得每一個人都得文明病。因為健康的身體除了飲食的影響之外，還有一個關鍵因素---情緒。相信聰明的你已經想到了。

我常會以下列的例子來比喻飲食、情緒與身體健康的關係。若飲食是火藥的引線，那情緒就是燃點。因長期錯誤飲食方式所造成的體質酸化引線，碰上因重大事件而帶來情緒波動的燃點，如此慢性病就會爆發出來，特別是癌症。因此在我對癌症病人所設計的問卷中，會特別請他們回憶發病前的三至六個月，有什麼重大情事或刻骨銘心的事情於生命中發生？如：失業、失親、失婚，或情感遭受重創等等。這種破碎心靈的被了解、認同、再調整、重新邁步出發的過程，往往就是讓自己重獲健康的起點。我之所以能讓許多非常難醫的癌症患者情況好轉，甚至痊癒，就是在過程中著重身心靈的同時兼顧。許多人一輩子飲食習慣不好，但也沒得癌症！那是因為情緒上沒有特殊事件做觸發點將之引爆出來。那麼是不是癌症患者都是情緒事件的受害者？若以因心靈不能承受突發事件而爆發癌症的這個角度來看，我們當然可以說是受害者；但不要忘了，當我們在面對事情時，因著自己個性所選擇出面對事情的態度，就是我們自己所要負起的責任，所以癌症與性格非常有關。甚至在臨床上就發現，具有某類性格傾向的人，非常容易得到癌症。許多癌症患者會從自憐的角度來認為自己得病是一種懲罰，但我常要她們在思想上換個頻道，與其以消極的態度來面對，何不以積極的行動去克服因為疾病所帶來的難處。

我從小學時代開始就接受基督教的薰陶，所以我會用聖經經文來幫助我的病人，尤其喜歡這一段「上帝用疾病糾正人的過失，用身體的痛苦來管他」。所以疾病是我們過去生活習慣的一面鏡子，照出我們生活中的過失，藉以提醒我們「是應該改變的時候了」---改變飲食方式、改變生活習慣、改變個性及改變情緒的表達方式。當我在對癌症病人做初診時，會花上一個小時的時間。其實只花十分鐘來診斷病情，大半的時間反而是花在破除過去錯誤的觀念和整個情緒的重整上。因為我發覺病情的康復與否，這是一個關鍵點。常言道「江山易改，本性難移」，許多癌症患者的個性，真是如城壘般地固守，不願撤退改變，這種情形就是華陀再世，也束手無策。下面就一些例子來讓大家認識因性格不同而帶來的不同疾病。

（一）乳癌：在門診時會發現，許多性格非常溫和的好女人，就是對別人的要求都說好，往往得到乳癌的她們，是對許多事情默默承受的一群。心中壓抑了許多重擔，卻不表達出來。而心直口快、性格率真，有脾氣就發，有不滿就說的女人，乳癌是絕對不會發生在她們的身上。所以我對乳癌患者做出的建議是，要學習說「不」，以取代凡事都說好的習慣；要注意聆聽自己心裡的聲音與感受，以取代沒有原則一味壓抑的順從個性。

（二）胃癌：西方人罹患胃癌的比例比東方人少，其中有兩個原因，一是飲食，一是情緒。西餐中的生菜沙拉將食物的酵素完整保留下來，所以西方人在吃生菜沙拉的同時，也攝取了充足的酵素。反觀全熟食的東方飲食，不但食物中的酵素被破壞，甚至全無酵素可言。就情緒上來說，引發胃癌的重要原因來自於家庭的壓力。西方人與東方人的家庭結構與兩代關係不同，相形之下後者扛起的家庭責任與壓力更多，但重點不是扛起責任的多少，而是如何紓解心中的壓力與重擔，這就是胃癌患者所要學習的重點。

(三) 骨癌：此指的是原發性骨癌，而非其他癌症轉移擴散的情況。此種患者，其實在發病前的半年到一年就已經對人生絕望，對生命不再抱有希望，所以當我們在治療這類骨癌患者時，就必須針對這種懷著哀莫大於心死情緒的患者，幫助他們重燃對生命的希望。由於骨癌轉移的速度非常之快，所以我自己也常感到和病人一起和時間賽跑的壓迫性。可是如果將耶穌基督的福音介紹給病人，而願意接受救恩的人，因為從中發現到自己的獨特性、不可取代性及在世上存在的意義價值時，這樣病人的痊癒也就非常快。因此骨癌可謂是特別受情緒影響的病症之一。

(四) 肺癌：罹患肺癌的多是心中有話不說，即使是千斤重擔也是一肩挑的人。故找一個信得過的朋友，將心中的煩悶一吐為快，是治療的方式之一。所以我們應學習如何適當的表達自己內心的情感。

(五) 心臟病：心臟病患者常是心中有話想說，卻沒人聽，如果您的爸爸媽媽有心臟病，那就表示您要好好檢討了---是不是您都不聽他們說話或是沒有花時間和他們溝通？所以美國心臟協會組織了一個「開心小組 (open-mind group)」，讓這些心臟病患者經常聚在一起，彼此關懷，彼此交流，以紓解心事及沒人知的抑鬱。

其他還有一些癌症，因為篇幅有限，在此就不一一列舉。但就上述的例子，希望大家知道情緒、性格對身體健康的影響有著相當的關聯性。當然這些要馬上改變是有困難的，可是設定目標，不自我放棄，透過反省來一點一滴的改進卻是值得去做的。最後，我在此也深願大家有個身心靈健全的體魄。

林光常健康餐製作過程

2005年01月13日 林光常 台灣

1. 水果以蔬果解毒機洗淨

兩種不同顏色之根莖蔬菜，同水果洗淨，連皮連子，放果汁機中打細，若無法打細或咀嚼不易則勿食，以免難消化，若直接生食，必須充分咀嚼或切細再吃。

蔬果及水份比例依體質不同、年齡(老人或兒童)差異，彈性調整濃度份量。

水果一份 150-200 克 蔬果兩種 50-100 克 水份 100-200cc

參考搭配食材如下：

蘋果+高麗菜+紅蘿蔔 葡萄+甜菜+牛蒡

香蕉+小黃瓜+甜菜 芭樂+西芹+蕃茄

鳳梨+青椒+紫高麗

2. 五穀米烹調原則：以備長炭(10公分)2條，浸泡米2小時(夏)，4小時(冬)

再放電鍋中煮(內鍋水 1: 1.2)外鍋水 1 杯，鍋中放備長炭、鹽少許，橄欖油兩滴煮熟，若加五穀米可用瓦斯爐先煮開豆類、薏仁，關火悶 30 分鐘，再放電鍋中煮，加水 1: 1 外鍋水 1 杯，可縮短煮飯時間。或用熱水浸泡米和豆類 2 小時(在電鍋內)再和其他雜糧一起煮，浸泡熱水水量蓋住米高度，煮飯時水量 1: 1，糙米與雜糧豆類比例 7: 1

3. 地瓜洗淨表層泥土後，以蔬果解毒機浸泡 20 分鐘，對半斜切，放電鍋中蒸 20 分鐘即可。

棄酸保鹼讓你無毒一身輕！

台灣日報 生活版

棄酸保鹼讓你無毒一身輕！

蔬果雜糧加地瓜改變體質大作戰

（本報特別報導）昨天談到如何將人們的體質由酸性改變為鹼性，是解除癌症細胞溫床的不二法門，比開刀化療都來得有效。林光常博士說，癌細胞基本上也是「活」的，如果用開刀的方式處理，用化療對付它，它當然會流竄。所以說，治療癌症以改變體質是最根本的療法，值得提倡。因此，我們今天就集中討論如何把酸性體質，改變為弱鹼性體質的課題上。

弱鹼最優 五穀雜糧加蔬果

我們常聽到「食補勝於藥補，食療勝過藥療」的道理。改善體質最重要的就是將那些營造人體酸性體質物徹底放棄掉，改吃弱鹼性的食物。

上一篇已大致提到使人體變成「酸性體質」的食品，包括牛豬羊肉、雞蛋、牛奶等，而非常糟糕的是人們經過長時間的「養成」習慣，早已將這些所謂的「紅肉」成為每天的主食，加上愛吃雞蛋，習慣喝牛奶，於是每天多數吃喝這些食物，體質當然變成酸性，成為癌細胞容易發展的「溫床」了。或許有人會問：「我們不吃肉，不吃雞蛋，又不喝牛奶；那我們吃什麼？喝什麼呢？」這個問題問得好。林光常博士在多次演講中，都提到應該多吃水果、蔬菜、五穀雜糧，就能把體質改為鹼性，找回健康的身體。林博士還舉出不少癌症患者因為吃林光常健康餐而減少癌細胞，最後不藥而癒的成功例子。

時令蔬果 最好生食連皮吃

林光常博士主張，每個地方都應該就地取材，找適合時令的水果與蔬菜來食用；而且主要應以生食為主。對於吃水果，林博士有些與一般不同的見解，香蕉要連皮吃，可以用打果汁的方式，連香蕉皮一齊放進果汁機去打果汁；西瓜最營養的是它的子；橘子只須將黃色那一層削去，皮與肉之間的白色的膜最營養應該一起吃。

蔬菜方面：林教授將蔬菜分為四類：根、莖、花、果等。根類包括紅蘿蔔、白蘿蔔、山藥與牛蒡等；莖類，有綠花菜、包心菜等；果類則有大黃瓜、小黃瓜、苦瓜、青椒、大番茄等。

排便順暢 五穀雜糧配地瓜

林光常博士推介「林光常健康餐」時強調，地瓜是重要的項目，可以幫助人們排便，也就等於協助排毒，是相當關鍵的一環。林博士說，地瓜有豐富的礦物質、維生素與胺基酸。

南加州是非常富庶的地方，林光常博士所提到的水果、蔬菜及地瓜等，在各大華人或老美的超市都很容易買得到，而且價格低廉；所以說，在南加州實施「林光常健康餐」，先天上非常有利。

每天的五穀雜糧是不可少的食物，糙米加上小紅豆、黑米、薏仁和黃豆等五穀類，是主食不應忽略。林光常博士強調應該是食用本地產品為佳，如北方人可吃大麥、小麥或燕麥，南方人則應以糙米為主。

讀者要找糙米，在華人或老美超市都有販賣，「糙米」就是Brown Rice，只要在超市陳列食米的地方，就可找到；不過，「貨比三家」才能買到廉價物美的糙米。

生飲好水 林光常健康餐飲更健康

林光常健康餐還需搭配大量飲水。林光常博士建議每天生飲好水3,000cc以上；若為慢性病人則應增為4,000至5,000cc才足夠協助人體排毒。

喝水，也不是什麼水都可以喝的。地下水往往被污染了，它對人體造成極大的傷害；

水中的氯喝多了對身體有害，尤其是染患膀胱癌的機率是其他人的兩倍；於是大家就習於煮沸了水飲用，問題是高溫煮沸的水，會產生「三氯甲烷」，而「三氯甲烷」是強力致癌物。至於許多人都以「純水」為食用水，據林光常博士認為，它是「酸性」的水質，長期飲用也會讓人體變成酸性。林博士排定每天「排毒早餐」的標準是1份水果、2份蔬菜、1份地瓜、1份米飯。而且建議應在每天早上6時至7時30分之間食用。

至於午餐與晚餐，則可以採用下列搭配：五穀雜糧50%至60%；蔬菜類25%至30%；豆類和海藻類10%至15%；湯（可用海帶、紫菜煮湯）5%至10%。

林博士認為，只要配合適當的運動與睡眠，加上林光常健康餐的效用，人們的體質可以迅速改善，將人們的高血壓、高膽固醇、高血糖等問題也一併解決。如果癌症病患堅持信守林光常健康餐的方式，應該在很短時間就可奏效；同時體重超過標準的人也能夠再一段時間之後，獲得意想不到的瘦身奇效。

林光常博士被許多病患視為「救星」，當然有他的道理。據了解，林光常博士有許多治療癌症成功臨床例證，從過去許多人食用「林光常健康餐」成功的事蹟來說，是癌症病患的生機。

不過，根據記者訪問幾位過去大魚大肉，大吃大喝的朋友，他們依照林博士的「林光常健康餐」來進食，初期有些困難，非常不習慣，簡直是「上刑」一樣的難過，但只要持之以恆，一段時間的適應之後，便會逐漸習慣，反而不喜歡過去那種大吃大喝的飲食習慣。

林光常博士主張，人們可以採取逐漸的方式來實施「林光常健康餐」。他說，有些人只有50%或75%的比例來吃「林光常健康餐」，效果已經不錯；如果照足100%的「林光常健康餐」來安排自己的餐飲，效果當然會更驚人了。

本報記者依據許多聽過他的演講或光碟內容的朋友，整理出以上的報導，讀者若要獲得林光常博士的詳盡資料，應該設法與他連絡，至少找一本他的「無毒一身輕」仔細閱讀必有成效。

林光常健康餐的特色

2005年01月07日 林光常 台灣

林光常健康餐的特色

1. 食材種類的選擇：當地、當季、盛產之蔬果，洗淨連皮(易消化咀嚼)食用。

食材選擇有彈性，變換容易，方便獲得，價格穩定，符合人與天地連結的自然法則，對體質改善或代謝，比較能持續進行。

2. 食材份量比例原則：一份水果二份蔬菜一份地瓜一份五穀飯 1:2:1:1
份量恰當可維持體內酸鹼平衡和基本均衡的營養，讓身體在淨化、排毒的同時，仍能滿足所需養分，保持體力和正常的運作。

3. 吃食物的順序：湯、果、菜、豆、藻、米、地瓜
先飲流質，再食生纖維、蔬果，後食蛋白質與澱粉熟食，是配合體內消化系統分解吸收的速度與時間進食，食物單純有次序的吸收，一者減少身體負擔，二者讓其他系統能同步運作，進行分解合成功能，身體可以順暢代謝排毒。

4.改善的水質：喝好水，每日3000cc，水在體內佔70%，對身體新陳代謝有頗大影響，WHO警告，80%的疾病與水源不潔有關。有足夠的好水在體內可以加速體質的淨化，縮短排毒時間，減少康復過程中好

轉反應所帶來的不適，平衡身體的壓力。

5.改善生活品質：飲食改善，讓身體有足夠的本錢和時間去修復和自癒，運動、睡眠、作息的改善，讓身體在空間上得到適當的休息和準備，身體會在適當的時機告知身體健康狀況和自我進行淨化治愈的功能，提供正確的訊息和反應，減少生活中的壓力和衝突，發揮所需的工作效益。

6.體質改善：身體在安全適當飲食改變下，會自然進行排毒與更新的變化，進而改善體質或得到自我治愈和修復的結果，大多數慢性疾病和飲食不平衡者，都可以林光常健康餐飲食原則，簡易輕鬆實施體質調整，提昇免疫力、覺察力和敏銳度。隨個人體質和實施方法，正確性持續性得到不同的改善效果。

林光常健康餐的設計是依據現代人的飲食習慣和大多數文明病，做生活型態上的修正，提供完整健康觀念和調整身體的方法。

根莖類生食熟食比例是配合人體陰陽平衡法則，和糙米、地瓜、五穀米的五行原理來組合成一套有彈性有規則的健康飲食方式。

身體排毒的方法有許多，但用高纖低油低脂低糖低鹽的方式，以最普及化的地瓜、糙米、生鮮蔬果做排毒食材，不但安全、經濟易實行，接受度高，且改變體質效果顯著。

排毒是淨化體質必經的過程，以自然飲食排毒無強迫性，負擔少，無刺激的方式進行，不但能養生也無形中得到自癒的結果。

用完整的食物完整的觀念在生活中力行實踐，提昇生活的品質，自會得到全然的健康。

蔬果挑選參考原則

2005年01月07日 林光常 台灣

蔬果挑選參考原則

1. 球莖類→紫高麗菜、白高麗菜、大頭菜、花椰菜。

形狀完整、外表光澤、緊密結實、有重量感、底部堅硬、無變色空心、腐爛、顏色無枯黃斑點、纖維質無老化、內部無變色、清炒時有微甜，外部顏色鮮明。

2. 根莖類→蘆筍、芹菜、牛蒡、紅蘿蔔、甜菜、白蘿蔔、菜心、嫩莖萵苣、茭白、竹筍、生薑、蓮藕。

外表光滑、質地細、顏色無過暗或太白，形狀直、有重量感、無空心或塊斑、皮薄、內外顏色平均一致、根部無過多纖維，外部無裂開，有香味耐久煮。

3. 塊莖類→馬鈴薯、芋頭、地瓜、涼薯、馬蹄、慈姑、百合、山藥。

形狀完整、無發芽、皮薄?糙，有光澤有重量感，結實無裂開或缺損，紋路明顯、無皺縮紋或變色，不腐爛。

4. 葉菜類→根部不長鬚根，全株完整，葉不變黃或腐爛，顏色鮮明，

斑點少、有光澤、無過份肥大或過長現象，不開花、莖部無裂開、葉柄結實而嫩多汁，放室溫下一日，在浸水中仍保持完整和翠綠色，有清香味或淡甜味。

5.水果類→表面光澤、果肉飽滿多汁、結實完整有脆度、有重量感，外形無過肥大，有香味，甜度適當，室溫下放數日仍有香味，放水中浸泡，瀝?後無快速腐爛現象，顏色無太鮮豔或太淡。

台灣女性不知肺癌是頭號殺手

2005 年 01 月 05 日 賴基銘 台灣

台灣女性死亡率最高的癌症為何？大多數女性回答乳癌或子宮頸癌，事實上，肺癌已連續十八年蟬連女性癌症死因榜首，一項調查發現，台灣女性對肺癌的認知度、警覺度與預防保健均亮起紅燈，忽視二手菸害，肺癌防治宣導付之闕如。

台灣癌症基金會和台灣食補益公司對一千零六十七位二十五到六十五歲台灣女性進行「女性肺癌認知調查」，結果發現八成的受訪女性不知肺癌為女性癌症的頭號殺手，五成九不清楚肺癌初期症狀、四成八不知如何預防肺癌。

台灣癌症基金會執行長賴基銘指出，台灣平均每天有六名女性死於肺癌，常常看到平常日不抽菸、生活規律的媽媽們，突然發現罹患肺癌已是末期，以致預後不佳，肺癌的五年存活率低於百分之十五。

為什麼女性容易罹患肺癌？賴基銘指出，臨床病例顯示，有一半是查不出原因的，可能與基因有關，大約四成受二手菸影響，只有一成是自己抽菸。

賴基銘說，女性長年吸二手菸，罹患肺癌的機率會提高五倍，但這次調查發現，有近半數的女性家人有抽菸習慣，每三位處於二手菸環境的女性，就有二位不知道二手菸的可怕。

國家衛生研究院癌症組主任彭汪嘉康指出，政府應正視肺癌的威脅，加強宣導，家庭中的成員疼惜媽媽，就應停止製造二手菸害，女性應根據「肺癌自我檢測量表」了解肺部健康情形，並定期做胸腔 X 光或磁振造影、電腦斷層掃描檢查。

天然的好幫手 酵素 1

2005 年 01 月 04 日 林光常 台灣

天然的好幫手 酵素

在北美居住的華人，對於西方飲食文化中會有一道生菜沙拉，想必並不陌生；但對於林光常博士所提倡的林光常健康餐中，亦主張就蔬菜的部份進行生食，則不免困惑？其實不單只是為了保存蔬菜營養的完整性，重要的是使食物中所含的酵素不被破壞。

「酵素」不是細胞，而是比細胞單位更小的一種蛋白質，舉凡細胞的代謝、新生、分解、消化……等等，都少不了它。或許您不知道？有酵素才有生命；沒有酵素則意謂著生命即將步向死亡。也正因為酵素在身體內部扮演著不可或缺的角色，所以身體中酵素的多少與其運作情形，和人體的青春、健康、老化及疾病息息相關。舉例而言，糖尿病是因為胰臟分泌胰島素的功能失調或喪失所導致。因此有許多的糖尿病患者，在服用酵素之後，糖尿病的症狀可以獲得很大的控制與改善。除此之外，酵素還具有殺菌、抗炎的作用，所以有感冒、發燒、喉嚨發炎……等症狀的病人服用之後，症狀大多可以減輕甚至痊癒。

「酵素」不同於成藥，它讓疾病症狀獲得改善，是因為它藉由幫助提升自身的免疫系統功能，讓身體不適的症狀完全耗發出來，而不是將症狀壓抑下去，所以非但不會有副作用，甚至能進一步的幫助體質改善。不僅如此，酵素還具有淨化血液、分解與排

除毒素、使血液成為弱鹼性的功效，因此肝功能欠佳及容易感到疲勞的人，服用酵素不失為一種固肝的好方法。再者，酵素可幫助進行細胞內的分解作用，故對於腸胃道功能虛弱或有障礙者，如：脹氣、胃痛、腹瀉、便秘等症狀，都可使之 得到改善。然而針對因新陳代謝遲緩而導致的肥胖者，則可藉著酵素活化細胞、促進新陳代謝的作用來達到減重的功效。

許多癌症患者為能夠及時快速的調整疾病體質，服用酵素亦是很好的方法。也有許多癌症病人在化療期間，因副作用強烈而非常難受，透過酵素的作用，可以舒緩副作用造成的不適，使其症狀減輕。

天然的好幫手 酵素 2

2005 年 01 月 04 日 林光常

天然的好幫手—酵素

酵素，對許多人來說還處於陌生階段，一般而言，對於服用維他命，大家覺得或許還有些道理，因為那是供應身體營養素的來源，雖然酵素不能提供營養素，但這些 營養素，若沒有酵素的運作，幫助其分解、消化、吸收，也等於是英雄無用武之地！可見酵素扮演著比維他命更重要的角色，也有人這樣的懷疑，既然身體各器官可以自行分泌酵素，我們為什麼還要另外補充呢？況且這樣的補充是否會干擾體內酵素的分泌功能？就好比家中常開的汽車，我們必須要有定期的保養與維修。而對於 體內的各器官保養與維修，那就必須依靠酵素了，因為每一個人體內組織的酵素庫存量是固定的，這時若有外來酵素的幫忙，就能防止體內酵素的快速流失，因此， 不但不會干擾器官分泌系統的作用，反而是有助益的，減少器官因過度使用而導致身體新陳代謝異常或免疫功能降低。

再舉一例，有人因為長期情緒緊張，而導致胃在分泌消化？（酵素亦稱？）時失衡，引起胃酸過多，嚴重時產生心灼熱（Heart burn），一般人多半是用制酸劑或胃乳來控制此情形，可是長期服用制酸劑會有心肌功能異常的副作用，一旦停止服用制酸劑時，胃部症狀又會出現，因此常陷入兩難的情況，若改服用酵素，則因為有酵素的幫助，使食物進入胃中與酵素做結合，因此減少對胃壁的刺激，相對地也就減輕過多的胃酸分泌，心灼熱的情形也就 不再有了。

當然，慎選酵素才能達到既健康又改善症狀的效果，由於一般市面上的酵素，為了迎合白人大量攝取肉食的情況，其分解蛋白質的酵素比例過高，這樣的酵素是不適合亞洲人的飲食結構，因此有胃酸毛病的人，任意在貨架上取了一瓶酵素服用，不但無法改善胃酸問題，反而會有噁心等不適感。而本中心所推薦之酵素，係日本進口且經過「無毒一身輕」作者林光常博士，經由臨床上的試驗，不僅對癌症病人在體質調整上有幫助，即使是健康人，亦是很好的補充品，其複方搭配（除了木瓜酵素、鳳梨酵素之外，再加上人蔘酵素、麴類、菇類、芝麻酵素），能均衡地顧及身體需要，而對於容易失眠者，服用本酵素，亦能有助眠的功效。謝謝您耐心的閱讀，希望這篇文章能為您們打開健康大門，下一期將介紹心血管疾病、高血壓的剋星—納豆酵素。

治癌之道(二之一)

2004 年 12 月 01 日 林光常 美國

德國葛森醫生Dr.Gerson Strous，致力於以飲食習慣及營養來控制退化性疾病，包括癌症的研究，用這種獨特方法，治好了許多相信他的癌症病人。舒威沙醫生稱他是一位「走在二十世紀的醫學戰士，於困境中，證明自己的立場」。

直到葛森醫生 78 歲與世長辭的那年，仍堅持相信病症是人體器官的不平衡所引起。飲食治療法，可以預防，及醫治退化性疾病。且當病人身體處於衰弱的狀態，做各種對抗療法的治療，只會加速退化性疾病的症狀，甚至使病情惡化。

葛森醫生說：「提升免疫機能、防止肝部受損，便可以預防癌症。最基本的預防方法是：一、不吃加工食品。二、不吃腐壞食品。三、不吃有毒食品。」事實上，存活於過度文明的世界，每一天我們都可能毒害自己的身體。

以葛森氏每日菜單（食譜）Gerson's Balanced Daily Diet治療以下各種病症，包括糖尿病、關節炎、敏感症、心臟病、紅斑性狼瘡、腎臟病、肺氣腫、多種硬化症及癌症。由於葛森醫生的努力，終於，飲食習慣與營養關係得到重視，而被承認是真正抗病的有力武器。所以不少的卓越研究者，繼續步他的腳步，研究天然食物內含生命力量的「生物醫學療法」被確立了。

葛森醫生在他著名的著作「治療之道—五十宗病例的結果」一書中說「我深信生化科學及新陳代謝科學能夠順利治療癌症及退化性疾病。我們應該關切的是調整新陳代謝系統，而不是去對付症狀。只要新陳代謝恢復正常，它的組織器官及細胞都恢復正常，於是症狀就自動消失。」

葛森醫生經多年臨床觀察，設計了精密又明確的食譜，給慢性病患者訂一個康復目標。細胞重新換新需要 120~150 天，在這對時間內調整代謝系統，令組織器官重新獲得應有的代謝功能，同時使消化系統與內分泌系統、免疫系統恢復正常。

葛森食譜以大量新鮮果菜汁（台灣稱精力湯），流過腎臟，清洗病患的身體，同時膽管會排出舊的有毒物質。又蔬果汁能供應氧化酵素，促進肝臟機能重建。

這段期間患者禁食任何動物蛋白質，以便排出體內舊的蛋白質及致癌細胞、壞死細胞。六週之後才補充其他食物。禁止所有的罐裝的、冷凍的、煙薰的、加精鹽的、漂白的、醃泡的及精煉的、油炸的食物與大部分刺激性強的食物，禁止所有的牛油乳粉及含氟的食品，同樣禁食有農藥的蔬果。特別注意禁食含鈉的食物。以高鉀低鈉食物，可以成功治癒癌症，因為它可以避免組織細胞的蛋白質被破壞。葛森治療法包括重整肝臟，給予肝臟所需的胰腺酵素、鉀鹽、有機碘等等。

經過葛森食療得癌症患者，最顯著的功效就是消除痛苦。1946 年紐約佐治米利醫師在一次癌症研究大會中這樣說：「麻醉藥固然可以除痛，但長期依賴麻醉藥對病人健康不利。」

葛森醫生生於 1881 年 10 月 18 日德國的Wongrowitz。其後入Breslan大學、Wuerzburg大學、Berlin大學及 Freiburg大學醫學院。1909 年第一次世界大戰期間，於柏林Friedrichshaine醫院內科醫學及生化醫學部工作。1919 年在West phalia以內科及神經病科身分執業。慕尼黑（Muich）邀請他開辦專為肺病患者提供食物治療部門。

1933 年離開德國到維也納從事寫作與出版，1935 年到美國。由於他自己有遺傳性的偏頭痛，他找過上司，其他內科專家、神經學家，但是都沒辦法根治，於是他自己著手研究，他發現到人造肥料及加工食物的製作過程都使食物污染，而危害人體的化學狀態，所以要消滅偏頭痛，必須改變體內的化學狀態。經過自己細心調製過的飲食，一段時間之後，終於見到自己的新陳代謝回復，偏頭痛也不藥而癒。

開始時他模仿牛，只吃生的食物。由生食蔬果的啟發，終於找到可以控制偏頭痛的食譜，以這食譜提供給偏頭痛患者亦有療效。又發現被人認為無藥可以的紅斑性狼瘡病人，紅斑性狼瘡Lupus Vulgaris，屬皮膚性肺病，多生於面部，身體各處亦出現，但以

偏頭痛為主症。經過葛森氏菜單治療後，偏頭痛跟紅斑性狼瘡都治好了，使葛森醫生意外的驚喜。於是將此食譜又試用於很多患紅斑性狼瘡的病人身上，都有非常成功的效果。又用這食譜治肺結核病人，也獲奇效。整個歐洲的傳播媒介對葛森醫生大表讚揚，慕名前來的人最終結果都有令人滿意的痊癒。

葛森醫生開始思考到現代的飲食與生活，關係到新陳代謝的問題很大。他要揭開這個人類文明並與病痛疾苦之間的關係，寫了「治癌之道」一書。書中寫到：「重要的不是病症的出現問題，而是現代的文明病對體內整個新陳代謝系統的破壞，才令人擔心。包括抵抗力、免疫力及自癒力的喪失，我們不應去治療症狀，更需要的是找出全面性的治療法。必須以整個身體去考慮，而不是只對付症狀。癌症不是那一兩個細胞的問題，而是因為整個新陳代謝被破壞，癌細胞才被堆積起來。由於癌症患者都顯然有個體的退化功能。例如一個患腦腫瘤病人有視覺問題；又一個患巨細胞肉瘤病人，有失去記憶和無法集中精神問題；患黑色素瘤病人，同時又有痠癱症、腦炎與喉嚨痛，所以這些事實證明，癌症病人都有不同的退化症，且與慢性關節炎，高低血壓、慢性鼻竇炎等慢性疾病相依而來。我的推論是，癌症起源大多由於肝的再生作用受損，供氧性酵素的功能受損。另外一個研究顯示，癌細胞出現的同時，肝臟亦有病理上的變化。負責排毒的主要器官，腎、脾及淋巴系統，亦出現病理上的變化與損壞。又一項研究支持了葛森醫生的理論，老鼠體內的腫瘤，如果限制脂肪的卡路里與改善食物，就可以抑制腫瘤繁殖。於是葛森醫生又出版「新陳代謝理論」他寫道：「有毒的泥土不可能長出有活力健康的食物。經過人工化肥所出來的食物，都是死的、有毒素的組合。如果把這些有毒的食物送入病情嚴重的人體，如何能期望治癒他的病？！」

治癌之道(二之二)

2005年01月04日 林光常 美國

在50多年的臨床觀察中，他又寫道：「用化學肥料培植的蔬果，只會造成低鉀高鈉成分。但在天然堆肥中，含高鉀元素，可以保持新陳代謝平衡。

他發現癌細胞成長的地方，都是鈉再次被吸收與儲藏的地方，例如：胰臟。他的實驗顯示，鈣與鈉都帶負離子，慢性病患者身上帶正離子，所以很容易被侵蝕，使這些人身上失去更多的鉀，造成負性的新陳代謝，日復一日，負性變化持續下去，這才是癌症的起因，而不是在於症狀之處。」

現代的加工食品中，已經失去天然礦物質的平衡，首先食物的鉀含量降低，煮食之後，鉀含量更低，當加入食鹽之後，鈉鉀不平衡又更深一層。1950年美國醫學協會也證實這樣的理論，他們分析顯示，慢性病患者體內極度缺鉀，包括壞血病、糖尿病、青光眼、哮喘、鼻竇炎、關節炎、癌症，又發現精鹽亦助長癌細胞生長，葛森醫生臨床發現，鉀的流失，造成鈉與水過多，水液排不出去，而形成水腫。

葛森醫生經過漫長的臨床及研究，提出解毒與調養理論，在柏林發表14篇論文，刊登於德國醫學雜誌上，全部以食療治療慢性病人。在德國有一個專家集團評審葛森醫生的理論，不但成功地證明其理論的正確，且得到驚人的結果。

但在1933年，由於政治因素，葛森醫生的理論不能在柏林醫學協會面前發表，於是他轉入維也納、法國及歐洲，向大學及醫學講課。也同時寫了12份他的癌症療法論文。1936年到美國，但是遭受到傳統西醫偏激派的排斥，不准他在任何科學性雜誌發表刊登他的研究。但是葛森醫生仍繼續為他來訪的病人工作，直到10年之後，1945年才

首次於美國發表他對退化性疾病的治療論文。但是美國醫學界也是一樣，斷然否定他的論文，其理由如下：1)這份雜誌不是專門講腫瘤的……。2)你的理論仍需更多完整資料……。3)我們下期沒有空位了……。4)你的理論，我們欠缺這方面的專才去做評鑑……。

然而ABC廣播電台的新聞人員Ray Mond Swing寫信給參議院，信上說：「希望你不會像傳統西醫學領袖屈服，用於癌症研究的金錢，是受他們監控的，但傳統西醫學已經失敗了，我們不應該由他們來壓制自然醫學的發展。」

在與參議院屬下的一個癌症研究小組聚會中，被葛森醫生治癒的五名病人，示範出如何戲劇化地治癒自己的癌症。其中一個15歲女孩有脊椎腫瘤，癱瘓一段日子，當她奄奄一息時，由爸爸背著來看葛森醫生。經八個月治療，臂與手都能活動，腫瘤也消失了。另外一位女士，被傳統西醫宣佈只能活六個月，然而40年後仍然出現在這參議院。他說：「我真的希望美國政府能夠明白真相，雖然這樣作對那些罐頭生意、還有農藥生意受到打擊」。1946年葛森治療法受到參院所屬癌症研究小組的語評：「這種療法，比任何其他治療成功地解除癌症病人的痛楚，且肯定地減輕癌細胞的蔓延」。

但是美國癌症協會又對葛森伊失進行破壞性的攻擊與中傷，想截斷其經濟後台。當ABC的史雲雷文於1946年7月3日播放參院的結論內容時，有更多信件警告電台不要播放與葛森醫師有關的任何治療法論文資料。1948年，美國醫學雜誌又對葛森食療論文評擊為詐騙與神話，並採取法律行動勒令歇業。受到美國醫學壟斷的抵制後，葛森醫生回到德國，德國雜誌如獲至寶地刊登葛森醫生的研究論文：「正常新陳代謝下沒有癌症出現，癌症是一種新陳代謝的問題」內容包含理論、食譜簡介、X光照片分析與病例。

1952年葛森醫師被邀請於歐洲國際癌症大會，其後在蘇黎克大學的聚會，又認識了歐洲骨癌研究專家，投入更多的癌症食療研究。

1958年3月4日葛森醫生去世的前一年，被紐約醫學協會停職，所有他在美國的實驗室，所有與工作有關的人都被警告，不要與葛森醫生來往，否則必面臨經濟危機。美國醫學報指控，葛森醫生索取醫療費用是一次2000美元，其實只有25美元。因為美國醫學協會及紐約醫學會的各種行動，令葛森醫生不可以分開示範演說。葛森醫生寫信給他的摯友，提到：「最難忍受的是那些人做出最不人道的事，那些反對我的醫生叫病人轉到他的醫院，然後以傳統西醫術去毀滅他們。在我這裡醫好的最好的病例，其中許多例子是住在加州、墨西哥邊境的葛森治療中心的病人，50%的嚴重癌症病患都痊癒了，初中期的癌患者仍有80%已在復原當中，而從前被傳統醫學判決為不治的，如今又突然接二連三接到醫生與護士電話恐嚇及威脅，要他們重回醫院做手術、化療與放療。」有20%~30%就這樣失去他們的生命，堪稱是「醫學上的大屠殺」！同時美國癌症協會的醫生，警告他不能再繼續用這不能證實的療法去治病，設法令其歇業。這些抵制自然食物療法的團體，包括有美國癌症協會、美國藥品協會、美國癌症協會、律師、檢察官等等，他們表示沒有時間及設備人手，整天去證實這種不切實際的療法，而且也沒有被授權去這樣做。

葛森醫師於1958年所出版「治癌之道與50宗病例」，我們接觸過美國癌症協會與癌症醫院，他們都否認見過此書。無論政府行政人員或醫療人員，都一次又一次否定葛森醫生的療法。然而Freedom & information ACT C.C.Little寫了一封信給一位醫生：「我看

到葛森醫生詳述他的食譜內含，且自己已確定一套理論，所以我贊成他的文章，使醫學界人士可以注意到這項新發現，然後下正確判斷」。實際上美國癌症協會於1949年曾去信葛森醫生，承認是「十年來最傑出的癌症文章」。

以上證明美國的主流醫學系統都不幸地帶有政治的醫學色彩，成了最懂得逢迎的人的舞台，那些審查小組的成員，醫學雜誌的編輯以及研究企劃的成員，都成為藥廠的主導者，醫生的醫學專業知識是由藥廠來提供，是由藥商來教導醫生病人該吃什麼藥。而這班人選出來的成員都擁有過多的權力性職位。一個規模大的教學醫院主席，也可能是審核小組的成員，同時又是西藥廠的顧問與醫學雜誌的編輯，如果與政府及研究基金組織拉上關係，則可得到大筆的輔助經費，所以助長了弄權人的呼風喚雨與貪污，所以葛森醫生就是因為不與他的同僚玩政治遊戲，而受到抨擊。

葛森醫生的女兒Charlotte Gerson Straus稟承其遺志，繼續他的工作，首先大量印製他的著作「治癌之道」，然而出版商受到美國癌症協會與美國藥物協會的恐嚇，最後只好自己印製。漸漸地，葛森醫師療法傳開來。

人們對這種療法非常感興趣，Gerson's醫務中心的醫生說：「我們所面臨的最大困難，通常都不是病人本身，而是病人於前段所接受過的藥物療法與對症療法，特別是關節炎與硬化症的病人，大多服用過多的類固醇與消炎藥，對免疫系統造成破壞，較易接納的癌症病人，原則上只要不曾接受藥物治療的人，臨床顯示，凡是肝的免疫系統與其他臟器已損的病人，只會有兩三個禮拜好轉，跟著便一直走下坡，很難復原，通常越是惡性癌症，對葛森食療反應愈明顯，例如惡性黑色素瘤 Malignant Melonoma是非常致命的癌症，傳統西醫是認為無藥可醫，但Gerson's療法則於2~3週便見好轉反應，我們的治療計畫，是先恢復肝臟的免疫機能，如果那人的肝臟已經糜爛不堪，我們也幫不上忙。又如果病人的排毒器官，胰臟、胃、腎上腺、大腸都不能工作或已被切除，則可能是治療失效。」

直到1984年2月美國癌症協會雜誌終於刊登一封有關營養與防癌的文章，標題是「防癌，給臨床癌症中心一個機會」。正如威沙醫生所說：「葛森醫生的努力，足以使世人對他刮目相看，直到有一天得到他應有的地位。」

這篇報導已經是十五年前的舊聞，想到台灣一直是西醫的天下，也是西藥商與化學農藥商的大賣場，台灣人變成他們的白老鼠。前年，一位得肝癌的朋友住進羅東聖母醫院，我去探望他時，赫然發現醫院大門前懸掛著一塊紅布條，張貼著【本院進口美國最新改良的放射儀器】。這位朋友就是在放射科主任的勸說之下，接受放射治療25天結束，肝區癌細胞是糜爛了，但是他也只多活了三天就死了。於是我覺悟到，所謂的【最新改良的儀器】，竟是個騙局！歐洲人、美國人深受傳統西醫治療之苦，已經覺醒。而那些幾百萬的醫療器材漸漸形同廢鐵。但是台灣的保守知識份子仍然不知，而奉為至寶，誠為可笑！尤其國人以習慣於大魚大肉，美食當前，哪裡顧得到「在台灣三個人就有一個得癌」的警告，認為三人當中總不會是自己吧！

雖然民間偶爾傳出晞磊峰教授、雷久南博士、梅襄楊醫師與姜淑惠醫師等人，不斷寫書勸說，呼喊的聲音此起彼落。最近又欣然看到林光常教授，研究出一份「林光常健康餐」，專為東方人的體質設立東方人的菜單，四處奔波為癌症病人解說。但總是有背後那個看不見的掌控力量來自黑暗角落，出奇不意地打擊這些正義吶喊之士，甚為痛

心！所以提供此報導回應網站，希望給那些打算以自然療法重建健康的朋友更多的信心與鼓勵。

清清補補 青春永駐

2005 年 01 月 03 日 楊乃彥

慢性疾病一直是國人健康的殺手，其中惡性腫瘤（俗稱癌症）長期以來一直是台灣地區十大死亡主因之榜首，根據數據統計，民國 92 年惡性腫瘤死亡比例，較民國 91 年增加了 2.05 個百分比，而糖尿病更是比起 91 年上升了 13.05 個百分比，為台灣地區成長速度最快的慢性疾病，可見國人健康意識的不足。隨著生活方式以及飲食習慣的改變，慢性疾病對現代人的威脅日益嚴重，讓我們不得不在日常生活中，更落實身體健康的保養。

癌細胞是正常細胞在經過輻射、化學物品或者是濾過性病毒影響後產生的細胞病變，但是靠著抗氧化劑的控制，則能抑制癌細胞的病變繼續惡化，而轉變為無惡性腫瘤細胞。抗氧化劑普遍存在各種蔬菜水果之中，所以飲食習慣的改變對於預防癌症有很大的幫助。目前市面上流行著「生機飲食」，標榜著可以預防疾病、維持身體健康，到底怎樣才算生機飲食呢？我在日常生活中要如何實踐呢？

所謂的生機飲食就是以「潔淨、營養素、酵素、機能性成分」四大內涵為主的飲食方式，而人體就像是一個生物化學大工廠，靠著酵素、維生素和礦物質來維持身體機能的運作。根據臨床實驗指出，天然蔬果中含有豐富的植物素，能抗氧化、增加抵抗力、提昇身體對維生素的吸收與預防慢性疾病，因此回歸自然、粗糙、當令、營養和安全的飲食，就是生機飲食的準則。

生機飲食，酵素豐富，可以調節臟器功能，滿足身體需要。當我們養成了良好的飲食習慣之後，身體新陳代謝的機制，就能保持在最佳的狀態，體內環保的作用就自然啟動，同時進行滋養、排毒的作用。吃有機食物、喝潔淨好水、呼吸新鮮空氣，使新陳代謝效能提高；戒除煙、酒、檳榔、藥物及毒品，減少有毒物質進入，以維持身體健康，等都是體內環保的重要項目。當我們人體的滋養、排毒功能都能維持在最佳的狀態時，我們的身體就彷彿重生一般地更健康。

人體本來就具有自療的力量，在經過數百萬年優勝劣敗的生存競爭，對各種疾病已有抵抗和自癒的力量，只要讓身體維持在最佳狀態，人就能享受健康而不容易生病。

酵素是什麼？

2004 年 12 月 01 日 詹姆斯

酵素是什麼？

酵素是在所有活的動、植物體內均可發現的物質，它是維持身體正常功能、消化食物、修復組織等必需的。酵素是由蛋白質構成的，它們參與幾乎所有的身體活動，目前已知的酵素有數千種。事實上，儘管有足量的維他命、礦物質、水分及蛋白質，如果沒有酵素，仍無法維持生命。科學家尚無法利用人工合成來製造酵素。

每一種酵素在體內都有特定的功能，非其它酵素能完成的。每種酵素的形狀是如此地特殊，以致於僅啟動特定物質的反應。受酵素改變的物質稱受質（substrate）。酵素先捉住受質，把它握住，然後將此受質与其它分子接合，增加反應速度。細胞大部分的反應均受這些必要蛋白質催化（啟動），這些蛋白質上的礦物質組成使反應得以進行。體內許多反應都需靠酵素，但要注意別讓它們負擔過重。例如，假使身體必須製造足量的酵素以執行消化功能時，則製造正常新陳代謝所需的酵素可能會不足。

雖然身體能自製酵素以供應需求，但也能由食物中獲取酵素。不幸地，酵素對高溫極端敏感。熱度不高時即可破壞食物中的酵素，因此要從飲食中獲得酵素，必須生吃這食物。煮熟的食物會使所有的酵素流失。那些不吃生食或未在飲食中補充酵素者，無異是在酵素的供應上，給身體施加不當的壓力。因為酵素是提供身體能量的營養素，過分地使用會損害身體運作的限度，使身體易患癌症、肥胖、心臟血管疾病，及成為其它疾病的宿主。

要減輕體內自製酵素的負擔，生吃食物是有益的。它們不僅直接提供酵素給身體利用，也能抑制身體分泌消化熟食所需的酵素。這提高體內在必要時供應酵素的能量。酪梨、香蕉、芒果富含酵素，但各種芽菜（sprouts）是最豐富的來源。如果一餐中同時有生、熟食，則在用餐期間，服用一到三份酵素補充品。

酵素的機能

酵素輔助體內所有的功能。在水解（hydrolysis）反應中，消化酵素分解食物顆粒，以貯存於肝或肌肉中，此貯存的能量稍後會在必要時，由其它酵素轉化給身體使用。酵素也利用攝取進來的食物以建造新的肌肉組織、神經細胞、骨骼、皮膚或腺體組織。例如，有一種酵素能轉化飲食中的磷為骨骼。

這些重要的營養素也協助結腸、腎、肺、皮膚等排出毒素。例如，有一種酵素催化尿素的形成，此氮化物經由尿液排出，另一種酵素使二氧化碳由肺部排出。

除此，酵素還分解有毒的過氧化氫（hydrogen peroxide），並將健康的氧氣從中釋放出來。由於酵素的作用，使鐵質集中於血液，酵素也幫助血液凝固，以停止流血。酵素也促進氧化作用，此過程中氧會被結合到其它物質上。氧化作用會製造能量。酵素也將有毒廢物轉變成容易排出體外的形式以保護血液。

有些酵素產品則取自植物酵素（麴菌），它們在胃的上半部便已開始消化前的工作。這樣減少身體的工作量，因此為身體省下許多需要的酵素。

所有形式的酵素都應該存放於適冷的地方以確保其效用。錠劑與液體可置於冰箱。然而粉末及膠囊不該放入冰箱，因其容易受潮；它們應存放在涼爽、乾燥的地方。

天然食物是由許多的營養素集合而成，為了使食物中的營養素能釋放出來，以供給人體吸收利用，我們要先經過咀嚼食物的程序，使食物變成碎塊以方便消化酵素作用。大部分的酵素都是由蛋白質所組成，高溫烹調會破壞酵素的活性，使酵素失去作用。由於熟食的習慣，人體無法利用食物中原有的酵素，因此必須由人體自行分泌消化酵素。隨著年齡的增長，分泌酵素的能力會逐漸下降，因此造成許多老人家的消化問題。多吃生的蔬菜水果，除了補充醣類、維他命、礦物質之外，亦可補充酵素來降低身體的負擔。

植物酵素與動物酵素差別很大。胰酶（pancreatin）源自動物的胰臟，在鹼性的小腸環境中功能最佳。這個酵素目前對癌症的研究很重要。

未成熟的木瓜、鳳梨、麴菌等均是酵素的極佳來源。由木瓜與鳳梨中分別抽取出來的木瓜酵素（papain）及鳳梨酵素（bromelin），均是分解蛋白質的酵素。藉由水解作用，它們將蛋白質分解成較小的胜月太鏈。其它分解蛋白質的酵素還包括胃蛋白酶（pepsin）、胰蛋白酶（trypsin）、凝乳酶（rennin）、胰酶（pancreatin）及胰凝乳蛋白酶（chymotrypsin）。胃蛋白酶見於胃液，它負責將蛋白質分解成較小的胜月太（peptides）。

使用蛋白質分解酵素（proteolytic enzymes）當作一種消炎劑，已獲得良好的結果。這些酵素被用以治療運動傷害、呼吸道疾病、喉頭炎、支氣管炎、肺炎、肺氣腫、病毒感染、癌症及大部分的退化疾病。

麴菌這種植物有不同的品系，使得蛋白酶（protease）、澱粉酶（amylase）、解脂酶（lipase）均能被抽取到，以保證良好的消化作用。你所選擇的酵素補充品應該包含所有的酵素群，以確保任何煮熟的食物均能充分地被消化。

飲用咖啡高蛋白飲食及其他的性奮劑均會加快酵素的耗損

孕婦營養

2004年11月12日 林光常 台灣

我自推行林光常健康餐以來，已產生了好幾位的排毒寶寶，他們都非常健康，沒有黃膽，而且孕婦整個孕期體重只會增加 10~12 公斤，產後恢復的速度很快。孕期營養最重要的除了幫助孕婦調整體質之外，還要供應胎兒營養所需。

婦女在整個懷孕的過程中是非常艱辛的，在優生學的考量下，夫婦兩個在準備懷孕之前的 3~6 月，最好就開始吃林光常健康餐來調整飲食習慣和生活方式，讓身心都在健康的狀態下懷孕最好，如此就能生下有健康體質的寶寶。

孕婦整個孕期的體重如果增加愈多，那麼更年期得乳癌的機率也會愈高，整個孕期除了酒不可喝，不潔之物不可吃之外，還要注意其他營養的攝取。尤其是適量的維他命和優質蛋白質、還有礦物質和醣類。在維他命方面，不要去買單一的維他命來吃，因為它對身體不但沒有作用反而是負擔，在所有維他命中，孕婦最容易缺乏的就是葉酸方面的攝取，它是所有細胞分裂、遺傳基因製造最重要的物質，如果缺乏，不但身體無法生長、還有毛髮、指甲，甚至傷口都無法復原。凡是缺乏葉酸就會有貧血、倦怠、臉色蒼白、情緒低落、呼吸急促、暈眩等症狀，容易造成出血流產、早產、難產、嬰兒夭折之情形發生。在食物中深綠色和根莖類蔬菜、全穀類中，尤其是啤酒酵母中，含有豐富的葉酸。所以孕婦應多吃啤酒酵母，最好在懷孕前父母就開始吃。它含有豐富的維他命B群，是很完整的營養，可以消除疲勞、減少貧血和神經緊張，也可解除胃部的灼熱感和消化的不適。另外還有維他命C、維他命K、維他命P，這幾種營養素有助於強化您的血管，在懷孕的末期和分娩之後，維他命B1 的需求量會大增，還有維他命E可以預防血毒症，最好在飯後吃。在蔬菜中綠花椰菜含有豐富的維他命B群，還有維他命C、K、P，它也叫抗癌之王，應該多吃。孕婦還應補充的蔬菜水果有玉米(連鬚一起熬湯)、黃豆(有機)、深綠色蔬菜。柳丁(果皮白色的部分)、地瓜等等，都是孕期中重要的營養成分。

天然酵母，它含有蛋白質、胺基酸、豐富的維他命B群、礦物質群，很適合孕婦補充。孕婦不需要特別買鈣片來補充鈣，應該從食物中自然的獲取優質蛋白質。孕婦如果吃太多肉、蛋、奶，會讓體質酸化，甜食不能吃太多，會影響代謝和鈣質的吸收。

孕期營養 2

2004 年 11 月 11 日 林光常 台灣

孕期營養-2

繼上期孕婦營養之後，我們接下來談孕婦該如何攝取優質蛋白質？孕婦最好從植物性蛋白質中獲取最好，從黃豆製品---豆腐，還有五穀雜糧中含有豐富的蛋白質，不過蛋白質最好放在最後吃，先吃水果，再吃蔬菜、五穀雜糧，最後再吃蛋白質。

在孕期營養中，有四種礦物質對孕婦很重要。

第一是鈣質，如果在懷孕過程中，感到腰酸、腿疼、關節疼、掉牙齒、手腳抽筋，就是表示缺鈣，應該從下列食物中完整的攝取鈣，從綠色植物、杏仁果(對胎兒氣管有益)、啤酒酵母、海帶(可加入生薑熬湯)、芝麻(加在五穀飯上)、豆腐、昆布粉等獲取鈣質。不要隨便到外面去買化學合成的鈣片來吃，否則就會成為身體結石的來源。另外肉蛋奶盡量少吃，因為如果攝取過多動物性蛋白質，就會造成體質酸化、鈣質缺乏。還有另外一個造成孕婦缺鈣的原因是甜食，所有的餅乾、巧克力、蛋糕、糖果、可樂、汽水、合成果汁、冰淇淋、咖啡等等，都不能攝取，以免造成鈣質及維他命B群的流失。

第二種礦物質是鋅，它會影響胎兒的腦部發育，從瓜子、葵花子、草菇、啤酒酵母、黃豆、昆布粉(微量元素)中可獲取。

第三種是錳，從全穀類、綠色蔬菜、堅果類(花生、腰果、南瓜子、葵花子、松子、核桃仁)中獲取，因為堅果類中含有亞油酸，它對兒童智力的發展、心腦血管疾病的預防、身體新陳代謝方面都有所助益，因為它內含非飽和脂肪酸，可以提供身體所需。還有海帶、昆布、藍莓、菠菜，另外草莓不要吃，因為除了農藥之外，還有生長激素的問題。凡是精緻加工的食品，不是天然的就不要吃。

第四種是鐵，孕婦須特別補充，以免貧血，但不須特別購買鐵劑來補充，最好從食物中獲取，綠色蔬菜、全穀類、杏仁果、甜菜、啤酒酵母、海帶、梨子、南瓜芝麻、昆布粉。

至於孕婦所需要的澱粉、碳水化合物在哪些食物中最完整而豐富呢？而且不會因此而發胖呢？就是五穀雜糧(稻米、玉米、小米、蓮子、薏仁、枸杞、豆子...)等等，要佔總飲食的50%~60%最好，多吃五穀雜糧可以讓組織器官厚實，一定要切記油炸類的食物，孕婦千萬不要吃。

孕婦要如何生出聰明的寶寶？第一是要多吃植物性的食物，這有利於胎兒的腦部發育以及智力發展。第二是要多吃健腦食物，有糙米、玉米、小米、海藻類、西瓜子(紅肉)、南瓜子、葵瓜子、松子、蓮子、杏仁、黑芝麻、核桃、金針、棗子、啤酒酵母、花粉、昆布粉等有益於健腦。

孕婦還有幾件要注意的事：

第一是在整個飲食中不可偏食，應該從低油、低鹽、低糖，慢慢到無油、無鹽、無糖的境界，如此一來被重口味所破壞的味覺就會慢慢恢復，當味覺變得靈敏之後，就可以品嚐到食物的原味了。

第二是不可吃太甜，孕婦尤其是甜食的攝取會引發鈣質的不足，不可喝含有咖啡因之飲料，如咖啡、茶、可樂、其他提神飲料等等，孕婦要多喝好水，最好一天喝4000cc的好水加強身體的代謝功能。

第三是不可吃太鹹，否則容易水腫，更不可以喝酒，孕婦喝酒會造成胎兒體重變輕、產生畸型。

第四是太油膩、辛辣、高膽固醇、高脂肪的食物不要吃，如肉蛋奶類的食物，一般食物進入體內12-18小時之後，如果沒有排出去就會變成毒素，太油的食物不易消化就會變成身體的負擔。而當我們吃林光常健康餐時，會很容易覺得餓，因為食物可以被完全消化。有一種水果可以去油膩，就是酪梨，它是一種很好的水果。

第五孕婦在整個孕期當中很容易發生便秘，那是因為纖維攝取不足，現在都是精緻的食物，每個人一天最好攝取30~35g的纖維，它可以降低膽固醇。

第六孕婦還應補充含鎂的食物，鎂可以預防胎兒畸形、孕婦情緒激動，減少妊娠高血壓、水腫、蛋白尿等，在食物中有香蕉(連皮吃)、蘋果、糙米、無花果、大蒜(少量)、海帶、芝麻、桃子、豆腐、啤酒酵母、昆布粉等含有鎂。孕婦最好吃容易消化的食物，所有動物性蛋白最好不要吃。

健康長壽三大定律(一)

2004年05月05日 林光常 台北

要保有健康長壽的生活品質，其實一點都不難，我建議如果每個人隨時都保持慷慨的心態，那麼心靈就會很愉快，愈付出就會愈富有，只要你肯給，上帝會給你更多。一個人要成功或失敗；健康或疾病；幸福或痛苦，其實是有一個可遵循的定律和方向，如果我們能事先洞悉人生的定律和指導方向之後，就可以減少因無知與疏忽所帶來的不幸。過去中國人的教育有過多的禁止，卻極少有鼓勵，讓許多孩子非常畏縮，不知道自己應該做什麼？過去常有人問我「一個人要如何年輕時就得到成功？」我的答案是「年輕人不應該去做喜歡做的事，而是做應該之事」，一個人不該只吃喜歡的東西，而是吃該吃的東西。

首先第一個定律是次序，從聖經裡我們得知，上帝造人各從其類而同類相從，生命依照一定的次序規則而運行。如果人類一定要違背上帝的旨意行事，打亂次序，那麼國家社會就會開始混亂，人的生命也會亂，舉一個例子來說，以前我們都倡導飯後吃水果，其實這是一個錯誤的觀念，因為會消化不良，水果應該是飯前吃的，才能真正被吸收。還有人類飲食、作息的混亂，肉類不應該和澱粉類一起吃，因為會造成胃的負擔，還有人作息日夜顛倒，這也是對身體很大的傷害。

父母要管教小孩，但要懂得方法，我不贊成用罵的，因為話語的傷害也不能輕忽，但是也不能常打小孩，要懂得處罰的意義，上帝造人的手，是用來擁抱的不是用來打人的，否則五指應該合在一起才對。肉類多吃對身體無益，不管是飲食或行為的次序都是非常重要的。現代人往往工作太多、休息太少，破壞了休息的次序，就把自己身體搞跨。

第二個是和諧，生物各從其類、同類相從，從人與動物到人與自然的和諧，從人與環境到人與人的和諧，甚至是人與自己之間的不和諧、衝突，造成人際關係的緊張，所有世界的動亂、身心的疲憊來自於和諧被破壞，整體來說，當不和諧產生，人就會引發外在的疾病，例如高血壓，常是引發其他文明病的基礎，我常給高血壓的人三個建議，第一個建議是每天吃林光常健康餐，林光常健康餐的蔬菜中一定要有兩根西洋芹，第二是所有的鹽、味精、醬油、高湯，含高鈉的調味料都不要吃，第三保持情緒平穩與人際關係的和諧，只要做到以上三點，一至兩個月之後血壓就會慢慢正常。林光常健康餐對便秘、高血壓患者最快有功效，其實血壓的變化和季節、天氣、情緒、運動有關，它會去適應外界的變化，是保護人體的自然機制，當人際關係一緊張，身體就會出毛病，人與自然也是一樣，最近幾場嚴重的傳染病都跟動物有關，如禽流感、狂牛症、口蹄疫等，都是因為人踐踏自然所產生的結果，動物之間弱肉強食，世界就亂了。一個人要身心靈健康，必須保持和諧的狀態。

健康長壽三大定律(二)

2004年05月19日 林光常 台北

接續上週的主題，健康長壽的三大定律，除了次序、和諧之外，本周繼續和您一起探討。

所有的萬事萬物都要和諧才會產生力量，「家和萬事興」、「和氣生財」、「一和治天下」，人也不能破壞大自然的和諧，否則人就要承擔大自然的反撲而自我毀滅。一般癌症通常發生在兩種人身上，第一種人是凡事自我承擔、高度壓抑、所有委屈自己承擔，第二種人是他很容易和他人矛盾衝突，又不知如何化解，唯有打開心結才能獲得健康。當人失去與自己的和諧就會得憂鬱症，信仰就是一股最大的力量。當一個人開始喜歡自己、欣賞自己長處的時候，他的人生就會很成功。

通常癌症病人會有兩種非常複雜而且矛盾的情緒，導致他病情加重，第一種是他會怨天尤人，埋怨上天讓他得病，其實人生病了要感謝神，因為它讓你有機會補救自己的身體，每個人每天能平安到家都是神的恩典，第二種是他覺得對不起家人，讓家裡的財力物力人力都因他得病而拖垮，讓他相當自責，甚至遷怒家人，他撕裂自己的和諧，病當然不會好！上帝用疾病糾正人的過失，用身體的痛苦管教他，除非他改變觀念和做法，回復和諧，他的身體才會康復。癌症患者康復的原因大都是因為有家人及朋友廣泛地支持他、或者無怨無悔地照顧他，因為家人及朋友始終是最親近的人，最能幫助他回復健康。

草食性和肉食性動物，分析其牙齒、大腸的結構，發現人類和草食性動物的構造類似，因為肉食性動物的大小腸是很短的，可以盡速將廢物排出體外，不像人的大小腸有身高的四、五倍之多，所以人較適合草食性的飲食。

第三個是連結，因為人破壞了次序，撕裂了和諧，所以人和神之間關係斷絕，還有人與人，人與自然，人與環境的斷絕，人關在監獄裡，最可怕的不是失去自由，而是無人可分享，有一位哲學家曾說：「我們都是單一的翅膀，唯有擁抱才能飛翔」，人與人之間的關係被撕裂，這是許多疾病的源頭，人與神之間的關係斷絕，人就會對未來產生焦慮、恐懼，現代人的煩惱多，多起因於身體的不和諧，內臟之間失去彼此之間的連結和協同的運作，所以人就生病了。通常心臟病的人，要連肝一起治，因為很多心臟病的藥都傷肝，大部分的華人，肝都不好，要治肝一定要連脾胃一起治，因為如果肝是植物，脾胃就是土壤，植物是長在土壤上的，身體本來就是一種協同的關係，內臟之間彼此連結，不能頭痛醫頭、腳痛醫腳。

至於人與人之間要如何連結？才能重建和諧，滿清時期之滿漢大餐就是一種大融合。人和人之間吃相同的食物就容易培養感情，根本的連結是人和神之間的關係，悖逆的人回到神的面前，回到神的大家庭才能重新產生力量，如此一來人和人之間，人和自然、環境之間，家和家之間、國與國之間，才能真正回復和諧。

多吃蕃茄 可防攝護腺癌

2004年01月16日 記者張文

【台北報導】攝護腺癌躍升國內癌症第八位死因，對國內男性的威脅愈來愈大，估計一年新增的病例可能不下一千人。醫師說，預防這種癌症的積極方法不多，但最新研究顯示，吃番茄可以奏效。

臺大醫院泌尿部主治醫師蒲永孝表示，根據醫界推估，國內攝護腺癌近兩年的發生率可能已突破每十萬人就有十人，也就是說，一年至少有一千個新病例，累計全人口中，至少有三千人是攝護腺癌患者。蒲永孝表示，人種和遺傳都和攝護腺癌的發生有關。父親或兄弟有攝護腺癌，罹患攝護腺癌的機率比一般人大二到四倍；父親及任一兄弟有攝護腺癌的人，罹患攝護腺癌的機率則比一般人高十倍。一般來說，東方人罹患攝護腺癌的機率比西方人低。

至於後天因素，蒲永孝表示，鎘汙染、較少曬太陽、攝取太多葷食及脂肪，則是罹患攝護腺癌的危險因素。他表示，目前預防攝護腺癌的積極方法不多，但哈佛大學的最新研究證實，多吃番茄能有效預防攝護腺癌，不管是生的或煮熟的番茄，或是番茄汁及蕃茄醬，都能奏效。此外，多吃披薩也能有效預防，但醫界還未找出確切原因，蒲永孝認為可能與披薩放了不少番茄醬有關。

薑黃素 攝護腺癌細胞殺手

2004年01月16日

薑黃素 攝護腺癌細胞殺手 咖哩中含量豐富 搭配化學治療效果佳

咖哩含量豐富的「薑黃素」，初步研究發現它有輔助化學治療、打擊攝護腺癌細胞的功效。台大醫院泌尿部主治醫師蒲永孝發現，薑黃素可以打破癌細胞的「防火牆」，幫助化學藥物長驅直入癌細胞，迎頭痛擊。

蒲永孝長期研究攝護腺癌和膀胱癌的治療，其研究教學成果深獲肯定，最近榮獲台大醫學院頒發青杏獎。蒲永孝最新的研究之一，就是以薑黃素協助攝護腺癌的化學治療。

蒲永孝表示，攝護腺癌尚未轉移時，一般會以開刀或電療治療；轉移性的攝護腺癌則採荷爾蒙療法，但這項治療平均一年至一年半就會失效，許多病人在失效後改採化療，但療效有限，一般來說，化療只能緩解症狀，沒有證據顯示可以延長生命，病人平均三個月就會過世。

如何增進攝護腺癌化療效果？蒲永孝在實驗室裡以薑黃素加上化學藥物，對攝護腺癌的癌細胞株作用，結果發現若單純只以化學藥物作用，癌細胞株死亡的效果有限，但如果輔以薑黃素，則有「一加一大於二」的加乘效果。蒲永孝說，薑黃素是一種很強的抗氧化劑，它本身的生化生理特性很巧妙，可以阻擋癌細胞的逃生。他解釋，化學藥物要殺滅癌細胞時，癌細胞會築起一道防衛的牆，讓藥物發揮不了作用，但薑黃素可以破壞這道防火牆，大幅增加藥效。

雖然這項研究只是實驗室裡的初步成果，但蒲永孝認為薑黃素取得容易、隨手可得，如果進一步臨床試驗證實對病人有效，將是治療上的一大突破。

高麗菜 蔬中極品

2004年01月14日

脆甜可口，且含多種維他命及微量元素；低熱量，也成了減肥聖品；可抑制亞硝酸胺作用，有助於人體抗癌；從小就給孩子多吃，好處多多。

高麗菜又稱為「球莖甘藍」。《千金口食治》稱「藍菜」，《本草拾遺》稱「西土藍」，《中國蔬菜栽培學》稱「包心菜」、「洋白菜」，《中國藥植圖鑑》稱「捲心菜」、「蓮花白」、「葵花白」。

高麗菜質地脆甜，不僅味美可口，營養價值亦很高，一般蔬菜中比較缺乏的蛋白質、脂肪和糖，它都不缺。據營養學分析，高麗菜富含A、K1、U、C等多種維他命。每一百克高麗菜中，含抗壞血病的維他命C高達六十毫克，超過桃、梨和蘋果含量，也比西紅柿多三倍。

二百五十克未加工的高麗菜中，所含維他命C量就可滿足一成年人一晝夜的需求，尤其高麗菜中含維他命U樣物質甚多，對胃及十二指腸潰瘍早期患者，有止痛及促進癒合的作用。若用新鮮高麗菜搗爛，取其汁液，每次二百至二百五十克，略加溫，加入適量麥芽糖，攪拌溶解後，飯前飲服，一日二次，十日為一療程，會有較好的療效。高麗菜中所含人體必需的微量元素也很豐富，鈣、磷、鐵的含量在各類蔬菜中名列前五名；其中鈣含量每百克高麗菜中就有六十二毫克，比黃瓜多四倍，比西紅柿多七倍。最近的研究發現，高麗菜中還含有較多的微量元素錳。錳是人體中酶和激素等活性物質的主要成分，可以促進人體物質代謝。兒童體內物質代謝特別旺盛，所以，讓孩子多吃些高麗菜，對其發育成長大有益處。

營養學家還發現，高麗菜熱量低，也算是減肥聖品。據檢測，一百克高麗菜只有三十大卡熱量，而一百克麵包則含有二百四十大卡熱量。國外把高麗菜製成口服液，經臨床證實，經常服用能有效遏止糖和其他碳水化合物轉變成脂肪，是減肥的良藥。然而，科學家對高麗菜感興趣的根本原因是，它能抑制亞硝酸胺在人體內合成，具有抗癌作用，同時還能防止動脈硬化和膽結石以及膽固醇升高。

中醫學認為，高麗菜味甘，性平、無毒。論其功能，《千金口食治》云：「久食大益腎，填髓腦，利五臟，調六腑。」《本草拾遺》亦云：「補骨髓，利五臟六腑，利關節，通經絡中結氣，明耳目，健人，少睡，益心力，壯筋骨。」不愧為強身壯體、健腦益智、延緩衰老之佳品。

吃素比較不會癌症的說法正確嗎？

2004年01月10日 楊雀戀 台北

死亡率分析研究發現：素食者不論是男性或女性與雜食者相比較，各種類型的癌症的發生率或死亡率，顯然減低了許多。

營養與癌症的研究顯示：植物性食品含有許多可抑制癌生成的成份。豆類、蔬菜和水果中的可發酵纖維，可增加糞便容積、促進腸蠕動、縮短腸內容物通過時間，減少致癌原與結腸黏膜接觸機會，降低罹患大腸癌的危險性。蔬果中之植物化學製品(phytochemicals)，如：類黃鹼素(flavonoids)、異硫氰酸鹽(isothiocyanates)、硫化丙烯(allyl sulfides)，是調節負責分解致癌原酵素的有力物質，因而降低癌病的發生。抗氧化劑如：維生素C、維生素E、植酸、多酚(polyphenols)，可抑制強致癌原-氮-亞硝基化合物的形成。大豆中的木質素(lignins)和植物雌激素(phytoestrogens)具有雌激素的活性，已被證實可降低與賀爾蒙有關之癌症。有些植物澱粉如：寡醣類，有促進腸內雙歧乳桿菌(bifidobacteria)生長的作用，對大腸健康的維護，相當重要。全穀類和豆類之植物化學製品(phytochemicals)具有阻止去氧核糖核酸受傷害及中止癌生成的能力。因此，植物性食品的成份可透過不同的機轉，降低罹患癌病的危險性。

雖然植物性食品含有許多"制癌"的成份，但均衡營養是維持健康的基石。一般而言，植物性食品維生素B12、維生素D含量較少，蛋白質、鈣、鐵、鋅等的利用率較差，所以飲食更應多變化，並廣泛地選用各類未經精製的食品，以維持營養的均衡。純素者應注意補充維生素B12及D，且應多選食少含草酸鹽的深綠色蔬菜，以提高鈣、鐵的吸收。

認識「食品添加物」

2003年12月31日 林碧霞

拜食品化學與加工技術進步之賜，現代生活中的食品不僅種類繁多，快速調理及開封即食更是新人類所熟悉的民生問題之解決方式。食品添加物廣為人類使用，雖「解決」了新鮮食品易腐壞、不耐貯藏及季節供應的問題，但也讓我們為這無所不在的、不知其名的化學物之安全性存疑多多。

農藥的濫用與殘留於食物的現象已讓我們夠頭痛的了，但聯合國的世界糧農組織(FAO)與世界衛生組織(Who)的專家群，對食品添加物之無奈感遠超過對農藥的製造與使用。其原因為何？農藥的使用較集中，較易追蹤研究，但食品添加物隨著加工、銷售而廣泛分布於食品中，長期食用之不良效果很難加以追蹤研究。

各國政府在規範食品添加物之考量有：(1) 對人體安全之影響程度，訂出其每日最大允許攝取量；(2) 該添加物必須是可被檢測出的，如此才能抽驗其是否超量使用。然而，最大安全攝取量的訂定是以實驗動物研究所換算出之劑量，而多種食物同時吃下後，添加物之交互作用，與使用數種添加物於同一食品之加成效果往往未得知，因而使得添加物之安全把關工作增加了許多不確定性。

食品添加物中，除糖、鹽、酒、醋等可算天然添加物外，極大部分是由實驗室、工廠所製造或純化學合成者，如代糖類之山梨糖醇、糖精等。若依目的來說，食品添加物可分為：

1. 保存用（通稱保存劑）：防腐、抗氧化、殺菌。
2. 加工用：著色、保色、漂白、甘味、調味、香料。
3. 食品製造：品質改良、釀造用、膨鬆。
4. 營養添加劑。

我國目前將食品添加物分為17類，除上述四大類外，尚有黏稠劑(芭樂果汁常用)、結著劑、溶劑、乳化劑(冰淇淋需用)等。茲分項詳述如下：

§ 防腐劑

以防腐劑(抗菌、抗黴)而言，常用者有安息香酸(碳酸汽水、果汁類常用，但被疑

有致癌性，已有多國禁用)、己二烯酸(用於果醬、醬菜、豆製品)、去水醋酸及丙酸(麵包糕餅所常用)。省產水果如柑橘常浸過防黴劑，以增加貯藏期，使得極柑在春節期間仍可銷售；進口柳橙、葡萄、蘋果等之外噴抗黴、殺蟲劑更是「例行」裝箱步驟之一。在台灣最常被廣為「不當使用」之防腐劑有：硼砂(傳統市場中粽子、蝦類)、甲醛(同時具防腐、漂白作用)。

§ 抗氧化劑

抗氧化劑中，油溶性者常添加於食用油、奶油、冷凍或乾製魚貝等常用之BhA、BhT，而維生素E則是較貴的油溶性抗氧化劑。水溶性抗氧化劑常用於汁中，如抗壞血酸類、維生素C。

§ 漂白劑

漂白劑中，常用亞硫酸鹽來處理易褐變之乾物，如蓮子、淮山、百合、白木耳、香菇、金針菜乾、水果乾(葡萄乾等)；而過氧化氫(雙氧水)偶被不肖業者用來處理魚肉。

§ 保色劑

保色劑以硝酸鹽及亞硝酸鹽為代表，二者皆能使肉製品呈現鮮紅色澤，過量攝取易在體內形成亞硝胺(致癌物)；另外，亞硝酸鹽易與血紅素結合，降低紅血球攜氧能力。但大廠牌肉製品多能依規定使用，反而是小廠商或肉販自製的香腸較令人擔心。另外，蔬菜因使用大量氮肥，使葉菜類積蓄之硝酸鹽問題亦值得注意。

§ 人工色素

色素則較不易為一般人所認識。以葉綠素為例，天然萃取者(分子中含鎂)其安定性低，矮人為加工(分子中以銅或鐵取代鎂)成安定性高之「銅」葉綠素，用於翠果子、海苔、菠菜麵等，亦不宜多吃。另外，β胡蘿蔔素、木質紅、山梔子黃亦為常用天然色素，合成著色劑多以食用紅色6號為多。而今日准用的食用色素明日即可能因新的研究結果而被廢止，多少年來已有許多人工色素已被列入禁用。

§ 糖精

糖精因其不含熱量且甜度為蔗糖之300倍，至今仍被廣用於蜜餞、飲料中充作代糖(如健怡可樂)；已被禁用的調味劑有甜精、甘精等。目前熱門的果糖，因其易吸收而多用於果汁、果醬類。果寡糖甜度不高，雖無法為人體所吸收，但可為大腸中之雙叉桿菌(BIFIDUS菌)所利用，有整腸及合成維生素之功用。

§ 營養添加物

營養添加物之使用也蔚為風潮，如DHA奶粉、鈣飲料、β胡蘿蔔素等，其實不過是徒然增加消費者的支出罷了。

防癌保健重要醫學知識

2003年12月19日 賴基銘 台北

癌症從正常細胞演變到癌細胞，需要一段很長時間(需一、二十年)，而從癌細胞開始分裂，到臨床能找到的癌症，也還要約五年光景，此時癌細胞的數目大概 在 10⁹(10 億)，大小約為 1 公分，雖然我們認為在 1 公分大小時發現還算很早，但以癌症的整個病程來看，已走了 3/4 的路途，所謂早期發現，事實上已經 太晚了。此外，癌細胞分裂至 10⁷(1 千萬)時，雖只有 0.2 公分大小，卻已發生血管新生。當這些血管長到細胞組織裡，腫瘤細胞就會藉助血管而轉移到身體 其他地方，而臨床上卻必需到 10⁹，我們才能發現癌症，因此癌症被診斷出來的時候，實已轉移出去，因此即使早期發現，也很難避免日後的再發及死亡。不過癌 症早期診斷雖已太慢，但早期診斷時基本上還可以治療，讓病人存活更久，因此我們仍然鼓勵大家定期做健康檢查，早期發現，早期治療。

由於我們的飲食與生活環境充斥著各種致癌因素，因此幾乎每個人的身體內都含有正常細胞受傷害後所形成的癌的初期細胞(initiated cell)、癌前期細胞(preneoplastic cell)或癌細胞(neoplastic cell)，不過這些還未診斷出來的癌前細胞，不一定會進展成癌細胞或癌細胞形成後也不一定繼續成長為癌的腫塊，這取決於個人的體質及後天的調養。由於 癌症的成長過程非常漫長，正好可以提供我們很好的時機來預防或阻斷其成長。

個人的體質指的是遺傳傾向及免疫能力，有些是先天已註定，是後天無法修補或改善的，唯一我們能改善的，只有從飲食及生活的調整著手。事實上，飲食與生 活的不當，可解釋 70%癌症的成因，因此，做好飲食與生活的調整，即可避免 70%左右癌症的發生。這包括不當的生活習慣，如抽煙、吃檳榔、過度勞累、緊 張、缺乏運動等，應儘量調整。此外，不當飲食習慣的改善，包括不過量飲酒、不拼酒、不能過胖、減少脂肪(尤其是動物脂肪)的攝取、多吃纖維含量多的五穀類 及蔬菜，尤其是深綠色十字花科蔬菜，如橄欖菜、花椰菜及橙黃色蔬菜，如南瓜、木瓜、胡蘿蔔、甜薯等富含β胡蘿蔔素。此外，少吃燒烤、醃漬或太鹹的食物。

飲食調整之所以能預防癌症的發生，基本上是透過下列幾個途徑及原理：

1. 改變細胞中鉀、鈉的比值：年輕的細胞，鉀的比值較高，鈉較低，容易防止癌化發生，當年紀超過 40 歲時，細胞內的鈉開始超過鉀，細胞開始走向老化，若長期吃 太鹹的食物及魚、肉類，會加速鈉鉀比值的改變，細胞老化及癌化較易發生。因此長期多食植物性食物，則可維持鉀高鈉低的程度(見表一)，防止癌化傾向。
2. 食物中新鮮蔬果富含維他命A及C及大蒜等，都具有抗氧化作用，可中和食物中致癌物及消除自由基對細胞的影響。此外，維他命A也具有誘導癌前細胞或癌細胞走向良性分化，而避免癌症的發生。
3. 過多脂肪及蛋白質的攝取，會造成肥胖及體重過重，也會增加內源性致癌物(endogenous carcinogens)的產生。過多脂肪攝取會增加類固醇荷爾蒙的產生，如動情激素(estrogen)、雄性激素(androgen)，這些和乳癌、 子宮內膜癌及攝護腺癌都有密切的關係。此外，過多脂肪攝取會增加腸道內膽酸(bile acid)的分泌，膽酸在腸道細菌的作用下，會形成催化腫瘤成長的代謝物，加速大腸直腸癌的形成。過多的蛋白質攝取，亦會增加內源性致癌物，這些蛋白質被 消化成胺基酸，在腸道經細菌的催化後，也會產生致癌性的物質(N-nitrosamines)及催化腫瘤成長的物質。因此，減少脂肪及蛋白質攝取，即可避 免上述癌化作用。
4. 經過醃漬、煙燻、燒烤的蛋白質(含防腐劑及變性的蛋白質)本身就含有不少致癌物，譬如煙燻時，食物附有碳所不完全燃燒產生的焦油及多環烴化合物 (polycyclic aromatic hydrocarbon)，或燒烤過程中因油滴被碳火蒸發所產生的淡藍色煙霧，均含有類似的致 癌化合物，其粒子易附著在食物上。因此，減少肉類及燒烤物在 癌症預防上是很必要

的。

5. 纖維含量高的食物，可增加排便，減少致癌物滯留在腸道的時間；此外，纖維食物富含硒(selenium)的成分，可以延緩癌細胞的成長。

6. 很多菇類、豆類含多醣體(polysaccharide及lectin)，可提高免疫力如提升自然殺手細胞的量。黃豆富含植物性女性類荷爾蒙(phytoestrogen)，具有對抗性荷爾蒙作用，多食用可減少乳癌及攝護腺癌之發生。

根據上述醫學原理提供防癌生活十二守則，以避免癌魔悄悄到來：

一、不抽煙、拒吸二手煙。

二、適量飲酒，不拼酒、不醉酒。

三、減少食用鹽醃、煙燻、燒烤的食物。

四、每天攝取新鮮的蔬菜和水果。

五、每天攝取富含高纖維的五穀類及豆類。

六、每天攝取均衡的飲食，不過量。

七、維持理想的體重，不過胖。

八、保持規律的生活與運動。

九、保持輕鬆愉快的心情。

十、盡量維持清淨、無污染的空氣和生活環境。

十一、定期健康檢查。

十二、愛惜生命，隨時警覺身體任何異常變化。

身體可能產生的排毒反應

2003年12月08日

肩膀痠痛、腰酸背痛、頭痛、四肢關節痠痛者可能有兩極化的反應，一是逐漸輕鬆，另一則是會有比平時更加酸痛的現象發生，但更酸痛的現象幾天後即減緩。

失眠者可能不能入睡，或更加興奮的現象，但一段時間後即消失。

便秘者可能有幾天排便更不順，但幾天後即消除。

靜脈曲張（靜脈瘤） 可能有發癢、或如螞蟻咬的感覺，但一段時間後即消失。

皮膚過敏者皮膚發癢加劇，幾天後即減緩。

風濕痛者患部稍加痠痛，幾天後即消失。

痛風、月內風者全身無力和痠痛，但幾天後即消失。

痔瘡者大便時會有一些出血或有血絲，幾天後即消失。

低血壓者初期血壓不穩定，且有頭暈現象，但幾天後即消除。

高血壓者有時血壓忽然增高，且有頭暈或頭重現象，一段時間後即恢復。

心臟病者胸口發悶、心悸，且幾天後即消除。

糖尿病者有時血糖忽然增多，手腳也有水腫現象，一段時間後即恢復。

中風者恢復知覺時會有酸、痛、麻感。

胃不好者胸口發悶、發熱、想嘔吐，吃不下食物，但幾天後即消失。

胃潰瘍者潰瘍部位會有疼痛或悶悶的感覺，一段時間後即消失。

胃下垂者胃覺得不適，想嘔吐，幾天後即恢復。

腸不好者可能有腹瀉現象，但幾天後即消失。

肝不好者皮膚發癢或出疹，一段時間後即消失。

肝硬化者可能在大便時會有血絲或血塊出現，但幾天後即消失。

腎臟病者可能臉和手腳會有輕微的水腫現象，但幾天後即消腫。

肺不好者咳嗽時痰增多且帶乳黃色，但幾天後即減緩。

慢性支氣管炎者口乾、想吐、頭暈，不易咳出痰，但幾天後即消失。

鼻竇炎者鼻涕增多且濃稠狀，幾天後症狀即減輕。

青春痘者初期會稍微增多，但很快就消失。

酸性體質者白天思睡、口乾舌燥、頻尿、放屁多。

白血球過少者口乾、多夢、胃不適，一段時間後即消除。

血小板過少者初期會有微血管出血現象（紅色斑點，Janet），但幾天後即消除。

1. 排毒反應（好轉反應）他並不是副作用，而是在反應消失後，身體的抵抗力及免疫力強化了。
2. 因每個人的體質皆不同，所以排毒反應（好轉反應）可能不只一次，或許會有好多次的現象出現。
3. 當排毒反應（好轉反應）出現時，請多喝水，如此可以加快新陳代謝，且可以減輕及縮短排毒反應（好轉反應）的痛楚與時間。
4. 個人體質與症狀皆不同，呈現的反應皆不同，以上資料僅供參考。

食物療法 多吃蔬果 遠離乳癌

2003年12月01日 何一成 書田診所家醫科主任

在東方人，許多癌症如乳癌的發生率比西方國家低很多，婦女乳癌只有美國的四分之一，食物中高纖維質而低脂肪可能是原因。脂肪堆積於乳房刺激癌症的產生，而最近的研究更進一步指出，許多蔬菜水果中含有特殊的抗癌物質。

柑橘類如柳橙、葡萄柚、柳丁、橘子等含有的檸檬素及類黃酮，加拿大有研究指出，可抑制大鼠發生乳癌。紫葡萄連皮吃，對預防乳癌可能也有些好處，葡萄皮中所含的多酚類及花青素可防止小鼠乳房產生癌細胞，也可阻止乳癌細胞增生。

紅色水果如葡萄柚、西瓜、櫻桃、石榴含有茄紅素可能也有預防乳癌的效果，在試管中茄紅素可抑制人類乳癌細胞的增生。調味用的芫荽及薄荷也含有檸檬素，對乳癌的誘導及增生都有預防作用。

吃些全麥麵包也可能降低乳癌發生率，在試管中，全麥的萃取物可抑制人類乳癌細胞的增生。東方人黃豆製品吃得很多，它的纖維質高而脂肪含量低可減少癌症的發生。另外，黃豆中含有的異黃酮，有抗氧化、防止不正常的血管增生；大鼠等動物實驗中可抑制乳癌的發生。也有報告指出，懷孕時吃些黃豆，胎兒長大後乳癌的發生率也較小。

日本一項小鼠的研究發現，苦瓜與薑放在飲水中，可抑制乳癌的發生。高麗菜及甘藍等蔬菜，對預防乳癌可能有些效果。一研究指出，甘藍菜的某些成分如引朵類及花青素，可抑制小鼠乳癌細胞的增生，這些成分可能可去除體內的致癌物。

喝些綠茶對預防乳癌也是好的，其中含有的兒茶素可抑制腫瘤的血液供應。調味料也有一些抗癌的研究，咖哩粉中含有的薑黃素，有研究發現可降低乳癌的發生率，此種抗癌的功能可能與他抗氧化及抗發炎的作用有關。

流感報到 別趕流行

2003年11月30日 劉鈴慧 台北

台灣每逢秋冬交替，流行性感冒就四竄，在SARS陰影下，今年的流行性感冒，更讓人緊張。流行性感冒種類可區分為A、B、C三型，其中A型病毒所引起的流行性感冒病人症狀最為嚴重，會造成大規模的流行，C型病毒所引起的症狀最輕微也最少。

流行性感冒病毒屬於濾過性病毒的一種，患者癒後即具有免疫能力。但往往只限定於此種病毒而已，若病毒發生變異，一樣會再度被感染。流行性感冒的症狀與普通感冒極為類似，高燒、頭痛、乾咳、鼻塞、流鼻水、打噴嚏、喉嚨痛、全身肌肉痠軟等是最為常見，通常得花上一星期的時間才能康復。

流行性感冒六親不認，可以感染任何人，併發症如支氣管炎、肺炎及腦膜炎，則多發生在年老的、體弱的、或嬰幼兒的身上，處理不慎，便容易導致嚴重後遺症，甚至於死亡。受感染年齡以一歲至十二歲最多，而老年人口，正是流行性感冒病毒侵襲的主要對象，這也是政府呼籲老人家要注射流感疫苗的主因。

流行性感冒主要的傳染途徑，是藉著飛沫傳染，咳嗽、打噴嚏是散播方式，口鼻的分泌物則為感染物。病毒通常經由口腔、鼻腔或眼睛的黏膜進入身體裡。病毒進入體內之後，潛伏期只有短短的一至三天，症狀即會出現。

出現症狀的流行感冒患者，三至五天內均可能將病毒散播出去，傳染給他人，患者若是兒童的話，傳染期甚至會長達七天以上。因此，每當流行性感冒開始發威時，民眾的被傳染的平均比率往往在一、二成之間，若是在學校、安養中心，密閉公共場所等地方，則是高達到五成以上。

由於流行性感冒是透過飛沫接觸傳染，所以在流行性感冒發威時，大家要養成勤洗手的衛生習慣，尤其是在接觸嬰兒或老弱者之前，一定要先洗手才行。沒事少往人多擁擠的公共場所跑，減少被病毒感染及將病毒帶回家傳染給他人的機率。

當然，平時注重保健、均衡營養、以適當運動的方式來提昇自己身體的抵抗能力，自然能降低被流行性感冒病毒找上身的機會。

提昇健康品質

2004年06月29日 林光常 台北

在我們追求健康的過程中，我們要注意如何提昇健康的品質，首先就是音樂可以洗滌、淨化人心，選擇好的音樂對健康有所助益。根據研究，只要每日唱歌三十分鐘，通常都可以解決自律神經方面的問題。如果唱歌再加上舞蹈律動，那麼對新陳代謝的問題也會有所助益。

一個人的觀念、認知，會從行為演變成習慣，最後變成個性，進而影響其命運，牽動其人生的發展。所以一個人命好命苦的差別，決定在他自己。一般人都誤以為生病了只要打針吃藥就可以恢復健康，其實這是錯誤的觀念，因為生病要看醫生，但健康卻要靠自己。

大家知道「癌」的寫法嗎？「癌」字中有三個口，就是亂吃、亂喝、亂吸，因為堆積如山的毒素，所以人就生病了。尤其是現代人喜歡熬夜，作息不正常，如此殘害身體的程度更甚於抽煙、喝酒。

現代人講求速度，什麼都要快！結果生病也很快，卻不知道健康是要靠慢慢儲蓄的，就像一個房子從根基的維護到經營管理，是要累積的。另外肥胖也是一切疾病的根源，尤其是美國式的飲食，已經讓美國到處都是胖子，如果不從觀念上徹底改變飲食習慣，文明病即刻伴隨而來。

經過我去長壽村考察的結果，發現他們的飲食都非常簡單、輕淡，都是一些蔬菜、水果、雜糧。一年到頭難得吃幾次肉，還有他們不斷地勞動，即使高齡一百歲還在勞動，健康情況也相當好。所以我所規劃的林光常健康餐吃法是非常健康而且營養很完整的，不但不會挨餓還能滿足口腹之慾。只要切記肉蛋奶盡量不要吃，要多吃地瓜，因

為它是排名第一的防癌食物，含有非常豐富的礦物質、維他命、胺基酸，是林光常健康餐中最重要的主角。

身心靈全方位的健康才是真正的健康，不但身體的毒要排出，連心理的毒也要排出，不管是怨恨、仇視、偏見、忌妒、不肯原諒別人、不肯放下，自己都要付出代價，要學會欣賞、肯定別人的優點，並且造就別人。追求名利權勢之人永遠都不會滿足喜樂，只有積極正面的改造自己，才能自助助人。

人的身體如果生病了，不管是西醫、中醫、自然或民俗療法，只要是對你健康有幫助的就是好的療法。要徹底面對檢討生病的原因，將身、心、靈的毒都排出，只要配合林光常健康餐的吃法，有計畫有步驟的配合實行，回歸自然的飲食模式，相信找回健康之日，絕對指日可待。

憂鬱症

2004年10月09日 林光常 台灣

本週我們將繼續探討如何化解憂鬱症的議題，首先我們要面對憂鬱症的來源，有一陣子捷運站常出現暴露狂，專門挑女性下手，女生愈是驚恐、尖叫，他們愈猖獗，對付這種人只有一種辦法，那就是不要害怕，直視他然後告訴他「啊?這麼小!」保證他回去後得憂鬱症，而且每次都穿三條內褲以上，再也不敢出來丟人了! 只要你能面對恐懼、憂鬱，它就不能影響你，你就能化解它，把它轉化成自己的能量。

在聖經裡也有提到唱歌、跳舞和學習樂器都是很好的憂鬱症治療方式，藉著音樂的洗滌、身體的舞動，將壓力釋放出來，尤其是更年期的婦女，只要常常唱歌、跳舞，通常都可解決自律神經方面的問題，教會裡的詩歌非常優美，對人心的陶冶非常有助益，另外在學習樂器的過程中，能量會被啟發，整個人都活了過來。台灣的龍發堂也是運用樂器來安撫病患，效果非常好，所以現代的憂鬱症就是要靠信仰的音樂來加以治療。

憂鬱症最主要的原因就是去強求力所不逮之事，明知不可為而為，所以會有痛苦，在聖經裡有提到「得利在乎平靜安穩；得救在乎歸回安息」，只要心不狂妄，凡事仰望交託神，那麼就能獲得平靜安穩的心，這股安定就是最大的生命力量。就像是孩子依偎在母親的懷裡般平靜安穩，在神的面前就能享有一份寧靜。

而寧靜讓身體健康。

憂鬱也跟飲食有很大的關連，根據哈佛大學的研究，有百分之二十五的憂鬱症患者體內都缺乏維生素B群，在食物中有大豆、馬鈴薯、香蕉、糙米、花生、胚芽米、蜂蜜，還有酵母中含有豐富的維生素B群。身體裡面有兩種賀爾蒙多巴安和正腎上腺素可抗憂鬱，但需要靠維生素B群來合成，必須從食物中完整的攝取，。另外憂鬱症患者還缺乏鈣和鎂，會導致自律神經失調，人會顯得很浮躁，還有牛奶也會造成體質酸化、鈣質流失，應盡量避免。在食物中的堅果類、海帶類含有豐富的礦物質，可以多攝取。

運動對憂鬱也有很好的效果，尤其是散步，它可增加血清張力素，減緩焦慮、安定情緒，人的生命是掌握在上帝的手中，每天能平安出門、平安回家都是上帝的恩典，我們要交託、仰望、信告神。如果我們對別人有所虧欠或有所感激，務必要及時表達，尤其對我們所愛或深愛我們的人，一定要鼓起勇氣，大膽說出，人生才不會有遺憾。在聖經裡說「喜樂的心乃是良藥；憂傷的靈使骨枯乾」憂愁乃是惡疾，致人於死，但

因為有神的顧念，所以我們喜樂常駐心中無需擔憂。

維生素 C 的效用

2003 年 11 月 03 日

近年來眾多的實驗證明，維生素C在人體中扮演很重要的角色。人體無法自製維生素C，所以必須仰賴食物供給。維生素C屬水溶性維生素，非常容易流失，而且日常的食物中（如：水果、蔬菜）也攝取不足，所以必須補充維生素C的缺乏。

維生素C能夠：

1. 協助對毒物與異物的解毒。污染的環境下，如車子的排氣、香煙、飲料中的三氯甲烷，或是藥物的殘留化學品，對人體均為有害的異物，必須經由肝來代謝，並迅速排泄出體外，維生素C能對有毒物直接產生轉變為無毒，例如酒精毒，可服用維生素C來消除血液中的酒精，所以不會宿醉。
2. 減少血糖的作用。維生素C有如胰島素的功用，能減少血糖，如能維生素C與胰島素並用，可提高血糖的降低作用。
3. 促進膠原形成，有助傷口癒合，提高鈣的吸收率。人體的韌帶、血管壁、骨骼、關節之間的軟骨，都是由膠原所生成，它能使身體結構有力並富彈性。膠原形成後可以使傷口快速癒合，並預防骨質疏鬆症。
4. 改善過敏性體質。維生素C具有抗組胺作用，預防氣喘、鼻炎、特應性皮炎等過敏性疾病。
5. 減少膽固醇，預防動脈硬化，控制血壓上升，增加免疫力。預防壞血病。維生素C可促成膠原形成，人體若缺膠原質，則血管易產生間隙而出血，且骨骼會變弱，內臟破裂，此即壞血病，而維生素C是形成膠原質的主要物質。
6. 幫助鐵質吸收，預防貧血症。一般食物中的鐵質或葉酸如與維生素C彼此作用下，才會轉成+2價而被人體吸收利用，與鐵質一同造血，避免貧血。
7. 提高受孕機率，生出健康寶寶。高單位維生素C可使精子數目及活動力增加並避免畸形兒的產生。尤其抽煙者易有維生素C的缺乏，香煙的尼古丁會大量破壞維生素C，癮君子如想有健康的身體及可愛的嬰兒，必須多補充維生素C。
8. 改善過敏氣喘現象，保持皮膚白皙。維生素C是一種抗氧化劑，會抵抗外來物質對皮膚的侵襲，防止皮膚老化，而且它能減少黑色素形成，使皮膚達到美白的效果。維生素C的抗氧化作用也可改善過敏氣喘，降低過敏原的影響。
9. 預防感冒，提升免疫力。維生素C能增強免疫系統，因此能增加免疫力，抵抗外來細菌及病毒的侵襲。同時亦會促使血漿中免疫球蛋白及抗體增加，減少白血球自體氧化，所以可減輕及縮短感冒症狀。

有關“攝護腺疾病”之調理建議事

2003年04月04日 林光常教授 台北

- 1、每天補充 3000C.C.以上的水。(不可喝純水，需喝(1)生的(2)有礦物的(3)乾淨的(4)PH7.4 ~ PH8 之間微鹼性的水)
- 2、每天 30g生的南瓜子，可獲得足夠的鋅(ZN)。
- 3、多吃核果、糙米、鮮果汁(連皮)和種子類食物。
- 4、使用冷壓的橄欖油，以獲得足夠的必需脂肪酸，但不可用此油來炒菜或油炸。
- 5、半身浴是好方法，可每天一次，一次 15 ~30 分鐘。
- 6、走路是好運動，但勿騎腳踏車。
- 7、注意身體保暖，小心冷天。
- 8、絕對絕對不可吃的食物：
 - (1)、咖啡、濃茶、精緻糖類、加工品(如餅乾、蛋糕)。
 - (2)、攝護腺肥大後，若再吃高油脂食物，可能導致攝護癌。
- 9、額外補充維他命A、C、E和B群。
- 10、請務必依照“林光常健康餐”調整體質，調理過程，可能有不同“反應”，會有不適感，但請勿停止，願神賜福你。

孕產婦健康餐飲

2002年05月19日 林光常教授 台北

一、產婦膳食之組成

1、適量的維他命

(1)、孕婦最易缺葉酸，葉酸是細胞分裂，製造遺傳基因(RNA和DNA)不可缺少的物質，若缺乏葉酸，身體無法生長，連毛髮、精子或指甲都無法生長，傷口也不能復原。缺葉酸時，會有貧血、倦怠、臉色蒼白、情緒低落、呼吸急促和暈眩。若孕婦缺葉酸，則常導致出血、流產、早產、難產、嬰兒夭折等。

※ 深綠色蔬菜、根莖類蔬菜、全穀類，尤其是啤酒酵母中含量最豐、最均。

(2)、維他命C、K、P，有助強化血管，預防過度出血。

懷孕末期和分娩後，B1 的需求大量增加，E可預防流產和血毒症。

(3)、B群

可減除疲勞、貧血和神經緊張，亦可解除胃灼痛和消化不良。

※花椰菜、黃豆和綠色蔬菜，含豐富維他命K，水果中P特多。地瓜和葉類蔬菜中E很多。

2、優質蛋白質

但不可過量，否則引起消化不良和增加腎臟負擔。在懷孕期，血液約增加 20%的量，需多攝取蛋白質。

※全穀類和黃豆製品均豐富。

3、礦物質

(1)、鈣：

缺乏時，輕者感到腰酸腿疼、關節疼、掉牙，重者出現手腳抽筋。

※綠色植物、杏仁果、啤酒酵母、榛子、海帶、芝麻、豆腐和昆布粉等。

(2)、鋅：

缺乏時，導致胎兒中樞神經畸形，嬰兒腦發育不全，和兒童生長障礙、呆滯和智力遲緩等。

※瓜子、草菇、向日葵子、黃豆、啤酒酵母、昆布粉和各種種子等。

(3)、錳：

缺乏時，導致胎兒畸形或死亡，新生兒智力低下。

※全穀類、綠色蔬菜、堅果、昆布粉、海帶、藍莓、菠菜等。

(4)、鐵：

有助於預防母體與胎兒貧血，並可避免母親在生產時，大量出血，同時避免了流產和胎兒畸形。

※綠色蔬菜、全穀類、杏仁果、甜菜、啤酒酵母、海帶、梨、南瓜、芝麻和昆布粉等。

4、醣類：仍照林光常健康餐之要求。

二、如何生育出聰明寶貝

1、孕婦應多吃植物性食物

所生的新生兒，可能比普通新生兒小一些，但Baby的大腦皮層溝迴，因有充分營養，而大量增加，褶溝也更加粗獷，如此則甚有利於胎兒的腦發育，並增強Baby的記憶力，而多吃肉的孕婦的Baby大腦溝迴很少。

2、多吃健腦食物

糙米、玉米、小米、海藻、西瓜子、南瓜子、葵花子、松子、蓮子、杏仁、黑芝麻、核桃、金針、棗子、啤酒酵母、花粉和昆布粉等。

三、特別叮嚀

1、不可偏食

孕婦辨別苦味和甜味較遲緩，容易偏食。

2、多飲水，尤其是好水。

孕婦容易缺水。不可喝咖啡。

3、不吃太鹹，會水腫。絕不可喝酒，否則Baby會輕體重或畸形。

4、油膩、辛辣食物、高脂、高膽固醇食物，均不可吃，因不易消化，Baby累累。

5、懷孕期容易便秘，一定要多吃高纖維食物，或補充種子植物纖維效果更好。

6、補充含鎂食物，預防Baby過小或畸形，也減少孕婦激動、妊娠高血壓、水腫、蛋白尿。

※香蕉、蘋果、糙米、無花果、海帶、大蒜、桃、芝麻、豆腐、啤酒酵母和昆布粉等。

7、孕婦血漿中硒會下降，分娩時達到最低值。

※糙米、蔬菜、啤酒酵母和昆布粉等。

四、整體飲食以易消化食物為主，最好照林光常健康餐吃。

五、產後，莫忘生化湯和麻油雞酒。

一周排毒一次從裡美到外

#1 [轉貼]一周排毒一次從裡美到外

為什麼需要排毒？人體本來就具有排毒功能，但是不良的生活作息、飲食習慣、工作壓力等，都會導致毒素無法順利排出而積存，因此需要借助排毒餐、排毒按摩等動作，將囤積

在體內的壞東西排出。

不過要記得，12歲以下的兒童、孕婦、哺育期的婦女及重大疾病者，不宜進行排毒。

如何判斷自己需不需要排毒？如果你容易疲憊、膚色暗沉、長青春痘、身體腫脹、經常性便秘、失眠、口氣不佳，那就要了。

排毒有什麼好處？簡單地說，就是讓身體回歸最原始的純淨狀態。排完毒後，整個人會活力十足，且不容易疲勞嗜睡，當然膚質會明亮水嫩動人，是種由內而外的煥然一新。

該如何進行排毒？目前坊間有許多排毒課程，不論選哪一種，請記得3到5天進行一次最恰當。早晨是胃結腸的反應時間，食用排毒餐效果較好。另外緊張的情緒也會影響腸胃反應，因此不妨選擇休假日，心情輕鬆時，進行全方位的排毒，效果會更加倍。

排毒美食

早餐：今天早餐別再喝豆漿、牛奶甚至咖啡，改喝排毒蔬果汁，幫腸胃進行第一道清潔動作。午餐：中午是排毒的重點，今天介紹這幾款排毒午餐不是傳統苦味的藥膳料理，走的義式料理風，健康美味、低熱量，且做法簡單（如右），你可以試試看！

排毒運動：下午可作些簡易的排毒運動，如大步快走、跳繩等有氧運動，至少持續作30分鐘，可促進體內循環，加速排毒。

排毒下午茶：作完運動、沖完澡，可喝花草茶當排毒下午茶，建議口味：可平衡情緒的玫瑰，可清淨體質的鼠尾草葉，或可緊實窈窕的杜松漿果。

晚餐：晚餐不限定內容，想吃啥就吃啥，但得避免油炸、高熱量的食物，講究些的可吃個補氣藥膳。但其實晚上的重點是在排毒泡澡及3分鐘淋巴排毒按摩。

迷迭香義大利麵

材料：迷迭香、蒜頭、義大利麵、橄欖油

作法：1.先水煮義大利麵，加入少許鹽，約7分鐘即可。

2.水煮義大利麵同時，可進行醬汁部分。將平底鍋加熱後，倒入少許的橄欖油，拌炒預先切好的蒜片、迷迭香，麵掏出拌炒到乾即可。

Tips：迷迭香用新鮮的或乾燥的均可。

水果優格沙拉

材料：各式時令蔬果、少許檸檬汁及優格醬

作法：水果洗淨切塊，淋上檸檬汁，再加優格醬。

Tips：A、可依喜好搭配蔬果，但其中一定得有蘋果，因蘋果富含高纖維，最具有排毒功效。

B、優格醬以市售的原味優格，加入少許的奶油或全脂牛奶，拌勻即可。

蔬菜湯

材料：罐頭雞湯、整粒番茄的罐頭、洋蔥、紅蘿蔔、西洋芹、高麗菜

作法：1.蔬果切丁汆燙，依序放入紅蘿蔔、西洋芹、洋蔥與高麗菜，高麗菜變透明，即取出所有食材。

2.將罐頭番茄倒入鍋中，用湯匙微微按壓，勿搗碎。

3.鍋內加水，水與番茄的比例為3比1，可用罐頭當量杯。

4.加入少許雞湯煮沸，放已汆燙的蔬果，轉小火熬20分鐘。

Tips：所有蔬果都要換水泡3次，每30分鐘換一次水，才能真正去除農藥，且蔬果要維持

完整，勿切好後再泡水，否則營養會流失。

排毒蔬果汁

早餐排毒蔬果汁有 2 個組合，可依自己口味喜好，選擇一款：

- 1、紅蘿蔔+蘋果+西洋芹菜+少許檸檬：能改善便秘問題。
- 2、桃子+蜂蜜+牛奶：能淨化腸道。

排毒泡澡

其實就是精油泡澡，只要挑選能促進血液循環、幫助新陳代謝的精油，如：薰衣草、迷迭香，而更省錢的方式，就是將下午喝過的花草茶置於小棉袋內，放入熱水中也行。

日常排毒飲品

若無法在假日排毒，周一到周五可持續喝排毒蔬果汁，維持基本排毒。

若懶得調理，也有保養品牌推排毒飲品，像BOOTS的活沛 5 日均速計畫，一小瓶對 1 公升水，分次喝完也行。

排毒按摩

3 分鐘淋巴排毒按摩：先將雙手搓熱，握拳以手指關節處，針對頸部、下巴、雙頰、眼部、額頭等處進行按摩，所有的動作都是由下往上，且臉分成兩半，先進行一邊，再接另一邊。進行這個按摩時，可以搭配具肌膚排毒功能的保養品，貝佳斯、碧兒泉、希思黎、DARPHIN 等都有相關排毒產品。另外，這個按摩建議每日洗完澡後，入睡前都可進行。

19:36 | [固定链接](#) | [评论 \(2\)](#) | [引用通告 \(0\)](#) | [食譜](#)

固定链接

[关闭](#)

http://space

4 月 15 日

蛋白質飲品

蛋白質飲品：

1. 蘋果豆漿：材料 豆漿 300cc. , 蘋果半顆

做法~將蘋果去皮切成小塊 和豆漿一起打
(看個人喜好 是否把渣濾掉)

功效:降血脂及飽足感

2. 芝麻豆漿: 材料 芝麻粉 30g 豆漿 300cc.

做法~ 將豆漿及芝麻粉一起打 打勻即可

功效: 改善便秘 微量抗氧化

3. 香蕉牛奶: 材料 香蕉 1 條 豆漿 300cc.

將香蕉切小段加入牛奶一起打

功效:改善便秘

21:28 | [固定链接](#) | [评论 \(0\)](#) | [引用通告 \(0\)](#) | [食譜](#)

固定链接

[关闭](#)

http://space

排毒養生餐

排毒養生餐

書名: 林光常 21 天排毒養生餐 作者: 林光常 出版社: 世茂

◎黑白飯

材料: 薏仁 1 杯 白果 9 粒 紫米 1 杯 糙米 1 杯

做法: 1. 將薏仁浸好水 2 小時, 糙米浸好水 4 小時, 白果浸熱水至微軟。2. 把所有材料倒於電鍋內鍋中, 加入 5 杯好水。3. 將內鍋放至電鍋中, 外鍋加水半杯, 煮約 20 分鐘即可。

◎番茄海苔沙拉

材料: 大番茄 200 克 海苔 2 片 松子 1 大匙

做法: 1. 將大番茄洗淨後, 分別切成 4 片, 置於盤中。2. 把海苔片剪成細絲, 撒

在番茄片上。3. 最後將松子撒於盤中即可。

◎素味湯

材料：玉米筍 4 支 四季豆 5 支 紅蘿蔔 30 克 健康防癌高湯或好水 250c.c

做法：1. 將玉米筍、四季豆洗淨後，切成對半備用。2. 紅蘿蔔洗淨後，切成薄片備用。3. 於鍋中把高湯煮沸，先投入紅蘿蔔煮至微軟後，再放玉米筍、四季豆。4. 待再次煮至沸騰，在起鍋前放入竹鹽即可。

一周排毒一次從裡美到外

#1 [轉貼]一周排毒一次從裡美到外

為什麼需要排毒？人體本來就具有排毒功能，但是不良的生活作息、飲食習慣、工作壓力等，都會導致毒素無法順利排出而積存，因此需要借助排毒餐、排毒按摩等動作，將囤積在體內的壞東西排出。

不過要記得，12 歲以下的兒童、孕婦、哺育期的婦女及重大疾病者，不宜進行排毒。

如何判斷自己需不需要排毒？如果你容易疲憊、膚色暗沉、長青春痘、身體腫脹、經常性便秘、失眠、口氣不佳，那就要了。

排毒有什麼好處？簡單地說，就是讓身體回歸最原始的純淨狀態。排完毒後，整個人會活力十足，且不容易疲勞嗜睡，當然膚質會明亮水嫩動人，是種由內而外的煥然一新。

該如何進行排毒？目前坊間有許多排毒課程，不論選哪一種，請記得 3 到 5 天進行一次最恰當。早晨是胃結腸的反應時間，食用排毒餐效果較好。另外緊張的情緒也會影響腸胃反應，因此不妨選擇休假日，心情輕鬆時，進行全方位的排毒，效果會更加倍。

排毒美食

早餐：今天早餐別再喝豆漿、牛奶甚至咖啡，改喝排毒蔬果汁，幫腸胃進行第一道清潔動作。午餐：中午是排毒的重點，今天介紹這幾款排毒午餐不是傳統苦味的藥膳料理，走的義式料理風，健康美味、低熱量，且做法簡單（如右），你可以試試看！

排毒運動：下午可作些簡易的排毒運動，如大步快走、跳繩等有氧運動，至少持續作 30 分鐘，可促進體內循環，加速排毒。

排毒下午茶：作完運動、沖完澡，可喝花草茶當排毒下午茶，建議口味：可平衡情緒的玫瑰，可清淨體質的鼠尾草葉，或可緊實窈窕的杜松漿果。

晚餐：晚餐不限定內容，想吃啥就吃啥，但得避免油炸、高熱量的食物，講究些的可吃個補氣藥膳。但其實晚上的重點是在排毒泡澡及 3 分鐘淋巴排毒按摩。

迷迭香義大利麵

材料：迷迭香、蒜頭、義大利麵、橄欖油

作法：1.先水煮義大利麵，加入少許鹽，約 7 分鐘即可。

2.水煮義大利麵同時，可進行醬汁部分。將平底鍋加熱後，倒入少許的橄欖油，拌炒預先切

好的蒜片、迷迭香，麵掏出拌炒到乾即可。

Tips: 迷迭香用新鮮的或乾燥的均可。

水果優格沙拉

材料: 各式時令蔬果、少許檸檬汁及優格醬

作法: 水果洗淨切塊，淋上檸檬汁，再加優格醬。

Tips: A、可依喜好搭配蔬果，但其中一定得有蘋果，因蘋果富含高纖維，最具有排毒功效。

B、優格醬以市售的原味優格，加入少許的奶油或全脂牛奶，拌勻即可。

蔬菜湯

材料: 罐頭雞湯、整粒番茄的罐頭、洋蔥、紅蘿蔔、西洋芹、高麗菜

作法: 1. 蔬果切丁汆燙，依序放入紅蘿蔔、西洋芹、洋蔥與高麗菜，高麗菜變透明，即取出所有食材。

2. 將罐頭番茄倒入鍋中，用湯匙微微按壓，勿搗碎。

3. 鍋內加水，水與番茄的比例為 3 比 1，可用罐頭當量杯。

4. 加入少許雞湯煮沸，放已汆燙的蔬果，轉小火熬 20 分鐘。

Tips: 所有蔬果都要換水泡 3 次，每 30 分鐘換一次水，才能真正去除農藥，且蔬果要維持完整，勿切好後再泡水，否則營養會流失。

排毒蔬果汁

早餐排毒蔬果汁有 2 個組合，可依自己口味喜好，選擇一款：

1、紅蘿蔔+蘋果+西洋芹菜+少許檸檬：能改善便秘問題。

2、桃子+蜂蜜+牛奶：能淨化腸道。

排毒泡澡

其實就是精油泡澡，只要挑選能促進血液循環、幫助新陳代謝的精油，如：薰衣草、迷迭香，而更省錢的方式，就是將下午喝過的花草茶置於小棉袋內，放入熱水中也行。

日常排毒飲品

若無法在假日排毒，周一到周五可持續喝排毒蔬果汁，維持基本排毒。

若懶得調理，也有保養品牌推排毒飲品，像BOOTS的活沛 5 日均速計畫，一小瓶對 1 公升水，分次喝完也行。

排毒按摩

3 分鐘淋巴排毒按摩：先將雙手搓熱，握拳以手指關節處，針對頸部、下巴、雙頰、眼部、額頭等處進行按摩，所有的動作都是由下往上，且臉分成兩半，先進行一邊，再接另一邊。進行這個按摩時，可以搭配具肌膚排毒功能的保養品，貝佳斯、碧兒泉、希思黎、DARPHIN 等都有相關排毒產品。另外，這個按摩建議每日洗完澡後，入眼前都可進行。

固定链接

[关闭](#)

<http://space>

4月15日

蛋白質飲品

蛋白質飲品:

1. 蘋果豆漿:材料 豆漿 300cc. , 蘋果半顆

做法~將蘋果去皮切成小塊 和豆漿一起打
(看個人喜好 是否把渣濾掉)

功效:降血脂及飽足感

2. 芝麻豆漿: 材料 芝麻粉 30g 豆漿 300cc.

做法~ 將豆漿及芝麻粉一起打 打勻即可
功效: 改善便秘 微量抗氧化

3. 香蕉牛奶: 材料 香蕉 1 條 豆漿 300cc.

將香蕉切小段加入牛奶一起打

功效:改善便秘

21:28 | [固定链接](#) | [评论 \(0\)](#) | [引用通告 \(0\)](#) | [食譜](#)

固定链接

[关闭](#)

<http://space>

排毒養生餐

排毒養生餐

書名：林光常 21 天排毒養生餐 作者：林光常 出版社：世茂

◎黑白飯

材料：薏仁 1 杯 白果 9 粒 紫米 1 杯 糙米 1 杯

做法：1. 將薏仁浸好水 2 小時，糙米浸好水 4 小時，白果浸熱水至微軟。2. 把所有材料倒於電鍋內鍋中，加入 5 杯好水。3. 將內鍋放至電鍋中，外鍋加水半杯，煮約 20 分鐘即可。

◎番茄海苔沙拉

材料：大番茄 200 克 海苔 2 片 松子 1 大匙

做法：1. 將大番茄洗淨後，分別切成 4 片，置於盤中。2. 把海苔片剪成細絲，撒在番茄片上。3. 最後將松子撒於盤中即可。

◎素味湯

材料：玉米筍 4 支 四季豆 5 支 紅蘿蔔 30 克 健康防癌高湯或好水 250c. c

做法：1. 將玉米筍、四季豆洗淨後，切成對半備用。2. 紅蘿蔔洗淨後，切成薄片備用。3. 於鍋中把高湯煮沸，先投入紅蘿蔔煮至微軟後，再放玉米筍、四季豆。4. 待再次煮至沸騰，在起鍋前放入竹鹽即可。

健康排毒養生餐（林光常）

開心蔬果汁

播出日期：2005 年 04 月 25 日

材料：

- ❖紅蘿蔔 50 克、
- ❖鳳梨 100 克、
- ❖西洋芹 30 克、
- ❖全然穀粉 2 匙
- ❖好水適量、
- ❖蜜薑汁適量。

製作方法：

- ❖將紅蘿蔔、鳳梨、西洋芹洗淨切成小塊，備用

把所有材料放到果汁機中，攪拌均勻即可。

[心藥數帖](#)

2005-11-21 22:28

• [小品區](#) • 0

心病”是由於心理平衡失調而造成生理功能紊亂的心身疾病。

古人云：“心病還須心藥醫”。

現根據現代人的心理特點，

開出“心藥”數種如下：

心怡

心怡是一種精神上的愉悅。
要做到心怡，首先要對生活時刻保持著美的感受。
心怡是克服悲觀厭世、精神抑鬱的良藥。

心靜

靜能養神、靜可生慧。
心靜是蓄積生命能量、醫治心靈創傷的要訣。

心安

心安是指內心的安詳。
《內經》云：“心安而不懼，志閉而少欲。”
保持內心的安祥，是克服浮躁、細品人生的關鍵。

心寬

心寬即胸懷寬廣，大肚能容天下難容之事。
心寬包括對他人的寬容、對前途的信心和目光的遠大。
心寬對克服嫉妒、猜疑等不良情緒有化解作用。

心善

心善則神怡。

心善是克服不滿、焦慮等不良情緒的心理武器。

心誠

為人誠懇，胸懷坦蕩，就可以大大減少不必要的心理壓力。

以誠待人，則他人自會回報真誠。

心純

童心之可貴，就在於其純潔無瑕，不被社會邪惡所污染。

步入社會後也應當給自己留一塊心靈的淨土。

心正

心正則氣正。

《內經》有“正氣存內，邪不可幹”之語，

可見正氣是人的立身之本。

因此保持內心的？ 禪A也是克服心理障礙的有效手段。

你在呼吸嗎？

2005-10-07 09:15

平均分數：0 顆星 投票人數：0 人

我要評分：☆☆☆☆☆

• [保健站](#) • 18

許多年前的一個晚上，我在家裡急著趕一份案子，

那是第二天上班要交的東西。

我很沮喪，壓力很大，坐立不安。

在那些日子裡，我好像總是在緊張著什麼似的。

一個一向很冷靜聰明的朋友到城裡來看我。

他把手放在我胸前，說明我是如何呼吸的（或是如何沒呼吸）。

我一生中從來沒這麼驚訝過。

我發現我的呼吸很淺，簡直像是沒在呼吸一樣。

更驚訝的是，當我深呼吸了一下時，我立刻覺得好多了。

我的身體鬆弛了，頭腦也清醒了。

當我練習越多次，越知道如何深呼吸時，我發現自己的能量也增加了。

我不會再像以前那樣戰戰兢兢了。

我並不是這方面的專家，但這些年來我已經學會如何深呼吸了。

雖然我不能證明什麼，但是我心裡很清楚，

這絕對是能讓我變成一個更平靜、更沒有壓力的人的主要因素。

我敢打賭，如果你能注意一下自己的呼吸，

你會決定以後要做深呼吸的練習。

事實上，你會很驚訝自己的感覺立刻不同了，生活的品質也有進步了。

如果你思考一下，你會發現深呼吸這個方法有它的道理。

如果你不想做什麼事，但又非做不可，你會怎麼辦？

你可能會不自覺地做個深呼吸。

你有沒有注意到一個專業球員在罰球時會怎麼做？

在投球之前，通常他會做一個深呼吸再投。

在這裡我所建議的是，你可以將深呼吸的技巧運用在每天的生活中。

不要等到你極需深呼吸了才來做，何不將深呼吸當作是日常的練習呢？

我們每天就像蜜蜂一樣到處奔忙，想把所有的事做好。

但是如果你的肺部氧氣不夠，也難怪你會緊張兮兮了。

努力的深呼吸，就好像你快要窒息了一樣。

如果你待在水底的時間長一點，你就會知道缺氧有多可怕了。

相同的，當我們的呼吸很淺時，我們就像是在水底工作了一整天——

至少某段時間 是 如此。

的確，我們不會淹死，但卻給自己製造了很大的壓力。

檢查一下你的呼吸，看看你吸氣能維持多久？

注意一下當你呼吸得再深一點時，會是什麼感覺？

如果你跟我一樣，你會立刻感到放鬆與壓力減低。

當你呼吸夠了時，你會發現世界不再瘋狂，

你的視野也會變得比較開闊。

他的態度總是那麼悠閒自在。

他很同情地看看我，然後說：「理察，你在呼吸嗎？」

我嚇了一跳，心想這是什麼問題？

但我還是回答了：「我當然在呼吸，你沒有嗎？」

他繼續解釋他的想法。

許多成人的呼吸都太淺，沒有讓足夠氧氣進入肺裡。

魔力早餐，今天要教您做的是排毒健康餐，保養身體也享受美食。

今天要為您介紹的第一套排毒早餐，主要有蔬果沙拉、芝麻地瓜球，和雜糧米飯，作法是芭樂洗乾淨之後，切成小塊，紫高麗菜剝開，切成小片，然後再選用「有機罐頭」的玉米粒。

再把地瓜整顆刷洗乾淨，放到電鍋裡面蒸熟，拿出蒸熟的地瓜，把皮去掉，搗成地瓜泥，再搓成圓形狀，滾一下黑芝麻，這就是「芝麻地瓜球」。

糙米加上小米、紅米，得浸泡 6 小時左右，再放到電鍋裡面悶煮，「雜糧米飯」就完成了。

老師林光常：「在食物料理上，儘可能養成用水煮、清蒸、川燙，或是用燉的，當然還有更重要的就是生食，一定要佔食物裡面，蔬菜的 3 分之 1 以上。」

林老師設計的排毒早餐，材料很簡單，不過買回來的蔬果，怕有農藥殘留，可以擺一些「備長碳」，放在通風的地方，讓農藥比較容易揮發掉。

第二套排毒早餐

變一點花樣，來個「健康蔬果汁」，加上「蒸黃地瓜」，還有雜糧米飯。

先把花椰菜、山藥、紅葡萄，放進果汁機裡，加上一些過濾水，一起攪拌均勻。蒸黃地瓜，不用去皮，刷洗乾淨，蒸熟就可以了。

林光常：「地瓜是日本國家癌症(新聞、網站)研究中心，做了 26 萬人臨床研究，發現所有食物當中，防癌、抗癌最好的，排名前 20 名，第一名就是地瓜。

排毒餐的概念，來自讓「飲食回歸自然」，加入健康的行列，不妨從「排毒餐」來試試看

[感冒自療法](#)

2005-10-17 09:07

• [養生區](#) • 14

感冒病毒肆虐台灣四季，甚至有些人次次「中獎」，開始擔心吃太多藥物產生諸多副作用。

感冒，可以不吃藥嗎？ 試試以下方法吧!!!

最近以來，感冒病毒肆虐各地，造成十數萬人飽受病魔的摧殘，不僅醫院裡盡是擤鼻涕的聲音，在各行各業的辦公室裡的一眼望過去，也都是傷風者過半。

面對感冒，國人的習慣常是自行到西藥房

買綜合感冒藥、感冒糖漿、鎮咳或退燒等成藥來服用，

這些感冒藥的主要成份裡多半含有抗生素、抗組織胺、咖啡因及普拿疼，

而這四種成份對人體通常有一定程度的副作用，

例如抗生素(可能有抗藥性的問題，愈吃愈重才有用)、

抗組織胺(可能引起嗜睡或昏昏欲睡)、

咖啡因(可能成癮，

一瓶感冒藥水照規定需分三次喝，結果往往一次就喝光)、

普拿疼(可能會傷及肝臟和腎臟)，

倘若民眾未找醫師診斷後再吃藥，結果往往會造成更嚴重的問題。

再者，也有部份民眾在心理上或生理上對西藥過敏，不願意服西藥。

在此提供一些簡便有效的食療，相信對正受感冒所擾的民眾大有助益。

一、熱鹹檸檬茶

用新鮮檸檬切一、二片薄片，放些鹽巴約一公克，再沖熱開水一杯，並趁熱喝。趁熱喝非常好喝，如放久了就會變苦。熱鹹檸檬茶能順氣化痰、消除疲勞，飯前飯後都可以喝，不會傷胃。每一杯可沖三次，第二、三回沖時，不需再加鹽巴，注意不可沖冷開水。在感冒剛開始時每天多喝幾杯，就不至於惡化，而且好得很快。

檸檬經熱開水加熱後，會產生一種天然的化合物——羥苯甲基氨基乙醇，這種物質是一種類似天然的類固醇，能解除感冒、身體循環淤阻充血的症狀。而鹽巴可平衡體液，中和疲勞引起的痠痛，就好比打點滴一樣。而兩者相加，更有特殊的順氣調整身體機能的療效。

二、蔥花稀飯

稀飯煮熟，加一大匙蔥花，每餐吃一、二碗，熱呼呼的蔥花稀飯一下肚，身體馬上溫暖起來，然後再蓋個厚被子，出身熱汗，感冒自然就減輕了。吃生蔥可以殺死口腔中的病菌，因為蔥的表皮細胞中含有大量的揮發性油（蔥蒜辣素），因而，在感冒流行時，吃點蔥大有幫助。

三、紅糖薑湯

三公分長的生薑二、三塊，拍碎，加二大匙紅砂糖，煎湯，每天早晚飯後喝一杯。

或到超市便利商店買可隨沖之薑茶包來泡，一樣有效果。生薑可逼出寒氣，紅糖富含鐵質，補血補充力氣，對付病毒。

四、熱番石榴茶

兩個平常吃的台灣小番石榴，或一個泰國大芭樂，每個切成四片，加入七碗的水，

煮開後再再以小火煮五分鐘，去渣當茶喝。熱番石榴茶有清熱、解毒、利尿和消炎的作用，尿尿次數增多，感冒病毒就會隨小便清出去。

五、薏米扁豆粥

至米店買薏米及扁豆，以薏米及扁豆各半碗煮成粥，每天早晚飯前吃一碗，喝到好為止。薏米扁豆強健脾胃去濕氣，能加強腸胃吸收能力，胃腸吸收能力好，自然有體力來對抗感冒病毒。

六、地瓜薑湯

以一個大地瓜削皮後切成小塊，一塊生薑切成薄片，加水六碗煮熟後，再加五大匙紅糖，每天早晚飯後喝一杯，地瓜補充營養，生薑可去寒，一定很有幫助。

七、薄荷茶

至市場或青草店買新鮮薄荷葉，每次用一兩沖熱開水喝，每天早晚飯後喝一杯，適合口乾、喉嚨痛、沒有痰或痰黃黑的熱感冒，喝到好為止。薄荷，味辛苦，性溫，含薄荷精及單寧酸等，能發汗、退熱和殺菌，可治傷風頭痛、支氣管炎、防止痙攣、宿食不消、健胃及通利關節等。

八、紫蘇茶

至市場青草店買紫蘇葉，每次用手抓一把，加水五碗，煮滾再煮三分鐘，每天早晚飯後喝一杯，喝到好為止。紫蘇，味辛，性溫，常用於發汗祛寒、降氣化痰、肺氣喘急、心腹脹滿、安胎及魚蟹中毒。

九、熱梅茶

每次用五個醃漬蘇梅或紅鹽梅(可到大超市購買)，沖熱開水一大杯，攪拌五分鐘再喝，早餐與晚餐各喝一杯，喝到好為止。梅子內含蘋果酸、枸橼酸、琥珀酸等，有顯著的抗菌作用，對於各種細菌如大腸桿菌、痢疾桿菌、傷寒桿菌等，均有抑制的作用。因此，對感冒有一定的效果。

十、檸檬汁

用半個檸檬榨汁，加一小匙蜂蜜，三餐飯後沖一杯冷開水喝，喝到好為止。

檸檬汁有豐富的維生素C，能生津止渴、健脾開胃、強壯身體、減少咳喘。

[5 個小方法 減輕惱人頭痛](#)

2005-09-24 08:48

• [養生區](#) • 37

「糟糕，又開始頭痛了。」

頭痛像藏在身後窺伺的魔鬼，隨時等著給你迎頭一擊，不論大人小孩都難逃魔掌。

在台灣，每天有十萬人在喊頭痛。根據台北榮總和陽明醫學大學所做的調查推估，全台灣約有 150 萬名偏頭痛患者。此外，15 歲以下的孩童，有 75% 曾經歷過明顯的頭痛，且原因不明。

突如其來的頭痛，彷彿鐘形玻璃罩當頭罩下，所有的歡笑快樂頓時被隔絕在外，得獨自一人慢慢熬煮頭痛欲裂的酸楚，如同美國作家希微亞·普拉絲對於自己罹患憂鬱症的描述。

引發頭痛的原因眾多，但專家認為，頭痛人數與日俱增，與現今生活壓力指數升高有關。

疲勞、壓力逐日累積，從肌肉緊繃到關節錯位，甚至壓迫血管神經，影響血液循環，頭痛症狀宣告的是，身體已經透支的事實。

「國人體力差，但耐力很強，很會撐，」每次碰到肩膀痠痛到動不了，才前來尋求芳香按摩緩解的上班族，取得英國合格芳香療法治療師執照的陳秀麗感嘆，英國人下班後絕不帶公事回家，台灣人卻總是拚命加班。

其實，大部份的頭痛，只要找出原因，多半可以獲得解決。

具有中西醫師執照的市立中醫醫院內科主任程惠政，經常碰到傍晚會頭痛的上
班族。「這是壓力性頭痛，因為疲勞累積到下午，身體已經負荷不了，」程惠政建議，不妨中午小睡一下，便可改善頭痛情況。

「8 成以上的頭痛，都是緊張性頭痛，」台北馬偕醫院神經內科主治醫師鄭世榮表示，因為壓力、姿勢不良或肌肉緊張等造成的頭痛，很少有致命危險，只要遠離引起頭痛原因，譬如食物、壓力，通常都能獲得緩解。

一位四十多歲的女性，頭痛時脖子會痛，還會暈眩、噁心，後來發現她顱骨下關節錯位，導致血液循環受阻，腦部缺氧而頭痛。

經過兩次的物理治療調整後，多年的頭痛竟然不藥而癒。

「懂得如何放鬆，大部份的頭痛都可以得到緩解，」經驗豐富的台大醫院物理治療師林訓正笑笑地說。

美國頭痛協會在今年六月所舉行的年度會議中也肯定，肌肉鬆弛、深呼吸、生物回饋等放鬆方法，可以有效緩解頭痛程度，與藥物效果無異。

多數的頭痛能很快找出原因，比如通風不良、疲倦，肌肉疲勞緊張等。

但有少部份的頭痛是因疾病引起，像是腦瘤、蜘蛛膜下腔出血等，有立即致命危險，因此鄭世榮醫師提醒，當頭痛出現與以往不同的變化時，如症狀加劇、頻率變高等，最好儘速就醫。

頭痛課題難解，最重要的是找出原因，學習與頭痛共處。

下一次頭痛時，不再只是猛灌咖啡或是吞止痛藥，你也可以用更聰明、健康的方法，協助自己或家人，度過有「惡魔詛咒」之稱的頭痛困境。

1. 芳香療法，舒緩緊繃神經

芳香療法在解除壓力性頭痛的效果不錯。「尤其對於情緒不佳、壓力造成的頭痛，芳香療法效果明顯，」芳療師陳秀麗提到。

平日可在家調配一些保健型精油，幫助家人及孩子度過煩躁不安的頭痛。

她自己常用的頭痛配方是歐薄荷、薰衣草和檀香。

清涼的歐薄荷，可以促進血液循環，放鬆頭頸部肌肉。

薰衣草有鎮靜放鬆功效；檀香木的安神，則能給予上班族更多平靜的力量。

此外，加一點尤加利精油，則可化解鼻塞造成的頭痛。

陳秀麗的女兒小學三年級，每當她放學回家喊著頭痛，陳秀麗就會拿出工具，調一碗放鬆精油，慢慢地為女兒做頭頸部按摩。

她驕傲地說，女兒很少生病，偶爾感冒，只要稍微按摩一下，不但可以增進親子關係，感冒也特別容易痊癒。

另一種方式是，將上述精油滴在手帕或化妝棉上，用吸入法緩解頭痛。

也可以試試將薰衣草、天竺葵、迷迭香（各2~6滴）滴在洗澡水中，泡一個舒服的精油浴。

薰衣草、天竺葵可以強化免疫功能；迷迭香則可促進血液循環。

洗澡水的溫度不要太高，且最好準備入浴時再滴香精油，以免香氣

過早揮散。

茶飲方面，薰衣草茶具紓壓效果；有感冒症狀時，則可加點歐薄荷一起飲用。

小朋友的頭痛經常合併胃部不適，德國洋柑菊茶有溫潤腸胃的效果，可以同時解決孩童頭痛和胃痛的困擾。

泡茶的方式，以 15 毫克的茶葉，沖泡約 1000cc 的開水，至少浸泡 20 秒再喝。一天喝兩次，才能達到改善頭痛效果，芳療師陳秀麗建議。

貼心提醒：

最好使用純植物性的精油。一般薰香燈用的精油成分不明，有些人工合成的精油成分，反而會對呼吸道造成傷害，因此不建議使用。

2. 冷敷熱敷，化解肌肉痙攣僵硬

姿勢不良引發肌肉僵硬、痙攣而造成的頭痛，幾乎每個人都曾有過，「尤其以肩頸部的肌肉僵硬最常見，」物理治療師林訓正解釋。

比方說顱骨下方的頸部，左右各有四條小肌肉，當長時間盯著電腦螢幕不動，不但眼睛疲憊，相對這四條頸部肌肉也會僵硬，引起瀰漫性的頭痛。而且只要壓到痛點，痛就會像通電一樣傳到頭部。

而肩頸部份的大塊肌肉僵硬，則經常引發同側頭痛。

至於何時冰敷，何時熱敷？

冷敷或冰敷可以減少痙攣性頭痛如偏頭痛；

熱敷則對局部血液循環不好所引起的慢性頭痛，較具效果。

「肩頸部份用熱敷，頭部用冰敷，」林訓正提到自己的經驗，

尤其像是偏頭痛時，太陽穴有搏動性的疼痛，用冷敷或冰敷稍微壓迫一下，可以緩解血管痙攣。

肩頸部位則可藉由熱敷或泡熱水澡，緩解肌肉僵硬。

貼心提醒

肩頸痠痛不適合冰敷，冰冷會使肌肉緊繃，反而會引發更劇烈的頭痛。

3. 中醫食療，緩解頭痛

以中醫而言，冷、熱、潮濕等氣候變化容易引起頭痛，最常見的是風寒及風熱。

風寒或風熱性的頭痛來得快，也恢復得快。

感冒初期引起的風寒性頭痛，患者不僅怕冷、一吹冷就頭痛，連吃到冰涼的食物也會頭痛。

這種類型的頭痛，可以喝點薑湯來活血化瘀、驅走寒氣，台北市立中醫醫院內科主任程惠政指出。

尤其是老祖母的紅糖薑湯，可以幫助活血，更是緩解感冒初期頭痛的良方。

要提醒的是，若出現黃鼻涕、喉嚨痛等發炎情形，不宜喝薑湯，以免加重頭痛及發炎症狀。

夏天經常發生的風熱型頭痛，則會出現發熱、口乾舌燥等症狀，喝點清涼的菊花茶、菊花加綠茶、薄荷茶、荷葉茶等，也有緩解頭痛功效。

頭痛又容易貧血的人，可以加一點桂圓、紅棗補氣血。

對於一些頑固性頭痛，程惠政醫師認為，「久病必有瘀」，平日可飲用活血的山楂、紅糖，或是吃點黑木耳、白木耳亦可。

一般人較易忽略的是，身體裡的水分太多，濕氣排不出去，也會引起頭痛。

中醫所說的「濕」，與脾胃功消化功能息息相關。若常吃不易消化的肥膩食物，如肉類等，就會形成中醫說的濕氣滯留體內，甚至干擾血液循環。

因此日常飲食清淡，也是預防頭痛的方法之一。

熱心公益，不喜歡隨使用藥，具有中西醫師執照的小兒科醫師陳麗雲，最常教家長「愛的按摩法」：頭部有許多的穴點，用五指指尖輕輕叩擊孩子的頭，由頭頂順延而下，緩解大人孩子的頭痛效果一樣好。

暢銷全球的可口可樂，原來也是美國藥師治療頭痛的配方，試試看不用藥物的頭痛自療法，也許你也可以找到屬於你的「可口可樂」。

4. 一分鐘伸展運動

每工作 40~50 分鐘，應該起來動一動。簡單的伸展運動，可以舒緩肌肉壓力，減輕頭痛。

縮下巴運動：可以讓頸椎回到正常的生理位置。

方式：下巴儘量往內收，連續做 5~10 次。

繞肩運動：可以舒展肩膀後方的大塊肌肉群。

方式：肩膀往後慢慢繞圈，頭部隨著儘量往後仰。

轉頭運動：放鬆頸部後方的肌肉群。

方式：頭部慢慢轉向右邊轉，再轉向左邊，連續 3~5 次。

(資料提供：台大醫院物理治療師林訓正)

5. 穴位止頭痛

後腦疼痛：按摩頭部枕骨下方的風池穴

鼻子不通引起的頭痛：合谷、迎香穴

放鬆：神門穴、百會穴

蘋果是肺部清道夫！

平均分數：4 顆星 投票人數：1 人

我要評分：★★★★★

2005-07-17 07:43

• [養生區](#) • 46

**建議大家試看看！還有，中午吃不下飯時，
也可試試一粒蘋果加上一罐蕃茄汁！
應該會有不錯效果！本人可以作證！**

**您是每天穿梭在大小車輛、吸滿一堆廢氣的機車騎士或行人？
您是忙著調理三餐、每天與廚房油煙戰鬥的家庭主婦？
您是不抽煙就無法解除壓力、缺乏創作靈感的癮君子？請吃顆蘋果吧！**

一天一顆，才能讓自己有個「乾乾淨淨的肺」。

事實上，美國人本來就說：「每天吃顆蘋果、身體健康、不用找醫師」。

**而「胸腔醫學」期刊的最新研究報告也指出，
每個星期吃五個以上的蘋果，就能夠讓肺部功能更健康。**

英國研究人員針對 2512 位 45-59 歲男性進行呼吸測試，以了解這些人每秒可以吐出多少氣體。

研究人員則根據這些人的生活作息、飲食習慣、生病記錄進行分析，並在五年後，進行同樣的測試。

結果顯示，愛吃蘋果的男性，肺部功能確實保持得比較好，與不吃蘋果的男性相對照，愛吃蘋果的男性肺容積平均多出 138 毫升，雖然蘋果的保健功效這麼棒，但是卻不能阻止肺功能逐漸變差的問題。

研究人員的假設是：蘋果的類黃酮素抗氧化成份「**quercetin**」能夠有效對抗空氣污染和抽煙的傷害，

由於這種成份在茶、洋蔥、紅酒當中也都存在，因此也不排除這類食物能夠保護肺部的功效。您還在猶豫要怎樣呼吸新鮮空氣嗎？

趕快來顆新鮮香脆的蘋果吧！

近乎完美的食品

2005-07-17 07:39

平均分數：0 顆星 投票人數：0 人

我要評分：★★★★★

• [養生區](#) • 38

地瓜是一種鹼性食品，含高纖維素，除可以滑腸通便外，還可中和人體內所累積過多的酸，如吃太多的肉類、蛋、或疲勞引起的酸。此外地瓜中的膠原及粘液多醣類物質，可以預防動脈血管硬化與保持血管彈性，加強多餘膽固醇的排泄作用，是一種好吃又有用的蔬菜。

在國外人眼中「近乎完美的食品」—地瓜，在我們的生活中隨手可得，最近坊間更掀起了一股「地瓜減肥法」。秋冬季節，正值本省甘藷的生產旺季，想要健康的美女們，別怕放臭屁，趕緊用力吃地瓜吧

最近國際上一個預防醫學的網站上，大力推崇地瓜的營養價值，並讚譽它為「近乎完美的食物」，因為它的熱量低，但是它的蛋白質比雞蛋還要高，地瓜同時還擁有胡蘿蔔素、銅、維他命 C、E 以及愈來愈受

到重視的高纖維。

國內的學術界今年開始從事地瓜營養的人體實驗，由實踐大學主導，共有 36 位 40-60 歲的受試者，他們連續吃地瓜料理 3 個月，實驗結果即將在年底出爐，一位參與者表示：「我吃了 8 天，體重就掉了 4 公斤」；一位退休的將軍伯伯不僅瘦了，連脾氣都變好了。

吃地瓜有多好？看今年街上突然冒出了多家烤地瓜連鎖專賣店，職業婦女每個月都訂好幾大包冷凍烤地瓜，現在日本人也來跟我們訂「冰烤紅心甘藷」，加拿大超市也在賣「來自台灣的烤地瓜」。

冰烤地瓜的吃法很簡單，稍微回溫後吃，有點像冰淇淋；微波加熱後吃，則和現烤地瓜沒有兩樣；一顆烤地瓜加上一杯牛奶，就是最方便的早餐；至於坊間的減肥秘方，僅提供參考：早上 9 點以?e 吃一顆?N 地瓜或蒸地瓜，兩份水果、兩份蔬菜，持之以恆，據說一個月就能看到減重成效，就算沒有立竿見影，這樣的飲食方式也很健康喔！

五色食物減肥法

脂肪型、水腫型~哪種肥胖都能越吃越纖瘦！「不管什麼顏色的食物，只要吃進肚子裡還不是都一樣！」妳還有這樣的觀念嗎？那妳可就錯囉~因為不同顏色的食物，怎麼搭、怎麼吃~效果可都是不一樣的唷！因為不同顏色的食物，就對應著人體各個不同的器官，不均衡的飲食攝取，多吃了不該吃的顏色，少吃了應該吃的顏色，就算吃的再少身材還是一樣會胖、胖、胖呢！

「青、紅、黃、白、黑」五色食物，妳知道妳的身體缺少哪一種嗎？先找出妳的五行體質，然後找出最適合妳的食物顏色，選對最好的搭配方式，不管妳是脂肪型肥胖還是水腫型肥胖，只要選對了顏色，就能讓妳怎麼吃都吃不胖，還能越吃越纖瘦！

五行相生相剋食物色彩在中醫的觀點中，認為五行「木、火、土、金、水」五元素，是自然界的

運行中的原動力，彼此之間相生「木生火、火生土、土生金、金生水、水生木」，以及相剋「木剋土、土剋水、水剋火、火剋金、金剋木」的關係，也能夠衍伸運用到人體與食物上，人體的五臟、五腑、五官，以及食物的五色「青、紅、黃、白、黑」，以及五味「酸、苦、甘、辛、鹹」。

妳是屬於哪種五行體質？快點根據妳的臉型、身材簡單判斷妳是哪種五行體質，就知道妳到底最需要哪種顏色的食物囉！

木行體質～青

臉型－長型臉，膚色深沈，鼻梁修長不帶肉，眼睛細長皮單薄。

體型－肩膀見骨無肉，手腳細長，手指較手掌長，手紋緊密多線。

最虛弱－循環代謝不良，容易有腰酸、頸椎僵硬等筋骨方面的困擾。

最適合－綠色以及天然帶酸食物，如：芹菜、綠花椰菜、綠豆、酪梨、奇異果、檸檬、紅酒等。

火行體質～紅

臉型－頭尖、額頭有角、顴骨高、臉色紅潤，鼻子尖、下巴尖，側面看五官輪廓立體。

體型－扁身，骨盆較寬。

最虛弱－容易失眠、心悸暈眩，血脈方面問題。

最適合－紅色以及天然有苦味的食物，如：胡蘿蔔、蘋果、苦瓜、芥藍菜、西瓜、大麥等略帶苦味的食物。

土行體質～黃

臉型－頭大、圓臉、膚色帶黃有光澤。

體型－圓身，肩膀、手臂渾圓多肉，腹部圓滾滾，個子不高。

最虛弱－消化系統容易有毛病，腹瀉、脹氣、便秘、腹痛、口氣不佳等問題。

最適合－黃色及自然帶有甘味的食物，如：香蕉、蘋果、香菇、地瓜、薏仁、茴香等及一些帶芳香氣味的天然食物。

金行體質～白

臉型－方頭大耳、國字臉型，膚色白皙，唇紅齒白。

體型－骨架小，腰腹圓正，手指短小呈正方形。

最虛弱－皮膚及呼吸系統容易過敏，大腸蠕動不佳也會有便秘問題。

最適合－白色及天然帶有辛香味食物，如：甘藍菜、杏仁、百益、山藥、花菜、蔥、蒜、白酒等食物。

水行體質～黑

臉型－臉圓多肉，膚色較深。

體型－肉多骨架小，身材凹凸有致，見肉不見骨。

最虛弱－腎功能較不佳，容易手腳冰冷，腰酸背痛等問題。

最適合－黑色及天然帶有鹹味食物，如：桂圓、肉桂、黑豆、魚、海帶、葡萄、黑芝麻、大蒜、胡桃等食物。

紅薯為何成為“冠軍菜”

時間：2005-11-13 13:52:15 閱讀數：11

日前，世界衛生組織（WHO）經過 3 年的研究和評選，評出了六大最健康食品和十大垃圾食品。評選出的最健康食品包括最佳蔬菜、最佳水果、最佳肉食、最佳食油、最佳湯食、最佳護腦食品六類。而人們熟悉的紅薯，被列為 13 種最佳蔬菜的冠軍。小小紅薯到底有何神通，能夠成為“冠軍菜”？據專家介紹，紅薯不但營養均衡，而且具有鮮為人知的防止亞健康、減肥、健美和抗癌等作用。紅薯，又稱地瓜、白薯、甘薯、番薯、紅苕等，為旋花科一年生植物，是一種藥食兼用的健康食品。紅薯含有膳食纖維、胡蘿蔔素、維生素 A、B、C、E 以及鉀、鐵、銅、硒、鈣等 10 余種微量元素，營養價值很高，被營養學家們稱為營養最均衡的保健食品。很多愛美的女孩子感覺紅薯很香甜，怕吃多了會發胖。北京中醫藥大學養生室張湖德教授介紹，吃紅薯不僅不會發胖，相反能夠減肥、健美、防止亞健康、通便排毒。每 100 克鮮紅薯僅含 0.2 克脂肪，產生 99 千卡熱能，大概為大米 1/3，是很好的低脂肪、低熱能食品，同時又能有效地阻止糖類變為脂肪，有利於減肥、健美。紅薯含有大量膳食纖維，在腸道內無法被消化吸收，能刺激腸道，增強蠕動，通便排毒，尤其對老年性便秘有較好的療效。張教授特別強調，紅薯屬鹼性食品，和很多水果、綠色蔬菜一樣，這是最難得的。而一般食物都是酸性的，比如糧食、雞鴨魚肉等，而人體的 PH 值為 7.34，所以吃紅薯有利於人體的酸鹼平衡。同時吃紅薯能降低血膽固醇，防止亞健康和心腦血管病等“現代病”。中國中醫研究院廣安門醫院腫瘤科主任、全國中醫腫瘤醫療中心副主任林洪生教授告訴記者，紅薯不僅營養豐富，而且居於抗癌食物的首位。對此文獻資料中有很多介紹。日本國家癌症研究中心公布的 20 種抗癌蔬菜“排行榜”為：紅薯、蘆筍、花椰菜、卷心菜、西蘭花、芹菜、甜椒、胡蘿蔔、金花菜、莧菜、薺菜、苜蓿、芥菜、西紅柿、大蔥、大蒜、青瓜、大白菜等，其中紅薯名列榜首。而且日本醫生通過對 26 萬人的飲食調查發現，熟紅薯的抑癌率高於生紅薯。我國醫學工作者曾對廣西西部的百歲老人之鄉進行調查後發現，此地的長壽老人有一個共同的特點，就是習慣每日食紅薯，甚至將其作為主食。關於紅薯抗癌的機理，尚不十分清楚，有許多種說法。如有的報道中說，美國費城醫院從紅薯中提取出一種活性物質——去雄酮，它能有效地抑制結腸癌和乳腺癌的發生。還有一所美國大學研究發現，紅薯中有一種叫脫氫表雄酮的物質，對防治癌症有一定的效果。北京中醫藥大學養生室張湖德教授認為，紅薯具有一定的抗癌效果，但對紅薯抗癌的“本事”不能夸大，要辨證看待，因為其機理尚未完全清楚，紅薯的最大功效還應放在減肥、健美、防止亞健康、通便排毒等方面。關於抗癌功效，中醫理論認為，是由於其通便排毒，能起到減少人體內垃圾、毒素積存的作用。對此，中國軍事醫學科學院腫瘤中心主任、全軍腫瘤專業委員會副主任委員宋三泰教授也認為，對於紅薯抗癌的機理和原因等還沒有做過科學的實驗，理論上推測，它含有豐富的膳食纖維，潤腸通便，治療便秘，對預防結腸癌等癌症有益。正確吃紅薯也有講究，一是要注意一定要蒸熟煮透。因為紅薯中澱粉的細胞膜不經高溫破壞，難以消化。再者，紅薯中的氰化氫不經高溫破壞，吃後會產生不適感。二是要注意，食用紅薯過

量或不合理時，會引起腹脹、燒心、泛酸、胃疼等。所以食用不宜過量，中醫診斷中的濕阻脾胃、氣滯食積者應慎食。紅薯的不足之處，是缺少蛋白質和脂質，但是今天人們生活富裕了，已經不再把紅薯作為主食，它缺少的營養物質完全可以通過其它膳食加以補充。比如，把牛奶和紅薯同時食用，因為牛奶中含有豐富的蛋白質和脂肪成分。小資料 醫藥典籍中的紅薯 據《本草綱目》、《本草綱目拾遺》等古代文獻記載，紅薯有“補虛乏，益氣力，健脾胃，強腎陰”的功效，使人“長壽少疾”。還能補中、和血、暖胃、肥五臟等。當代《中華本草》說其：“味甘，性平。歸脾、腎經。”“補中和血、益氣生津、寬腸胃、通便秘。主治脾虛水腫、瘡瘍腫毒、腸燥便秘。”紅薯小史 紅薯原產美洲，歐洲第一批紅薯是由哥倫布於 1492 年帶回，然後經葡萄牙人傳入非洲，並由太平洋群島傳入亞洲。紅薯最初引入我國是在明朝萬歷年間，當時福建華僑陳振龍常到呂宋（現今菲律賓）經商，發現呂宋出產的紅薯產量最高，於是他就耐心地向當地農民學習種植之法。後來經過陳氏家族的推廣，紅薯在全國普遍栽種。 《健康時報》

职场男人的食疗菜单

时间：2005-11-22 11:29:10 阅读数：8

作者：[三木国治](#)  会员级别：☆☆

 [查看作者博客](#)  [给作者留言](#)

中年男人最容易“透支”的就是健康。许多中年人都经历过情绪低落、容易疲劳、不愿意运动、失眠、头痛、注意力不集中的“亚健康状态”。长此以往，各种各样的疾病就会悄然袭来。为此专家特别推荐了适于中年男人的食疗菜单。

30 岁男人该体检的项目

商务餐远离生猛海鲜

烤涮生猛海鲜成为一种饮食时尚，但是由于这些食物中存在寄生虫和细菌的概率很高，加之过于追求味道的鲜美，烹调不够充分，不知不觉中已经病从口入。

推荐菜品：夏日田园

材料：鲜芦笋 240 克，鲜冬菇 160 克。

调味料：素上汤 1 杯，盐、糖各半茶匙，姜汁、油各 1 茶匙，胡椒粉、麻油各少许。

做法：

1、鲜冬菇去蒂，洗净，用煮滚的调味料焗熟（约需 1 分钟）。

2、鲜芦笋削去根端老梗，放入油、盐，在滚水中焯1分钟，捞出置冷水浸片刻，再放入煮滚的调味料中煨两分钟，使入味。

坐办公室者吃什么好

做文字工作或经常操作电脑的人容易视力下降。维生素A可预防此症。每星期吃三根胡萝卜，即可保持体内维生素A的正常含量。整天呆在办公室日晒的机会少，易缺乏维生素D而患骨质疏松，需多吃海鱼、鸡肝等富含维生素D的食物。

推荐菜品：芫荽龙鱼羹

材料：新鲜海鱼肉480克，冬笋、草菇各40克，鸡蛋白1只，鸡肝20克，上汤4杯，红辣椒2根，芫荽叶少许。

做法：

1、将新鲜的海鱼洗净，蒸熟起肉。

2、冬笋、草菇和鸡肝洗净，余水过冷水，分别切成小块；红辣椒洗净，切开去籽，切菱形块。

3、将上汤放锅内，下冬笋、草菇和鸡肝，以盐调味，加入海鲜肉，待煮沸后下红辣椒，倒入蛋白推匀，撒上芫荽即可。

可稳定情绪的食物

钙具有安定情绪的作用，能防止攻击性和破坏性行为发生。脾气暴躁者应该借助于牛奶、酸奶、奶酪等乳制品以及鱼干、骨头汤等富含的钙质以平和心态。当人承受巨大的心理压力时，其所消耗的维生素C将显著增加。精神紧张者每天吃3—5枚鲜枣就可补充足够的维生素C。美国一些白领定时服用适量的维生素C片就是为了应付紧张的工作环境。

推荐菜品：忌廉蘑菇煲

材料：薯仔、鲜蘑菇各160克，牛油2茶匙，淡奶1汤匙。

忌廉料：忌廉蘑菇汤半罐，水半杯，淡奶半杯，盐少许。

做法：

1、薯仔蒸熟，压成茸，加入牛油、淡奶和调味料拌匀。

2、蘑菇去蒂，洗净抹干，酿入薯茸，泡油。

3、煮滚忌廉料，放入酿好的蘑菇，文火煮至再滚即成。

抗疲劳食品

疲劳的时候不宜将鸡、鱼、肉、蛋等大吃一通。因为疲劳时人体内酸性物质积聚，而肉类食物属于酸性，会加重疲劳感。相反，新鲜蔬菜、水产制品等碱性食物能使人体内酸碱平衡，有缓解疲劳之功效。

推荐菜品：葡汁四蔬

材料：西兰花、菜心、珍珠笋（玉米笋）、茄子各 80 克。

做法：

1、西兰花、菜花均切成小朵，与珍珠笋用油、盐滚水焯熟，过冷水，沥干。

2、茄子切片蒸熟。

3、煮葡汁：热油炒汁咖喱粉、面粉，加入素上汤慢火搅匀，再加入盐、糖、椰汁、淡奶，煮滚即离火，淋在鲜蔬面上，放入烤箱以摄氏 170 度至表面金黄色即成。

茶叶的 31 种食疗功用

茶的食疗作用早在我们的古人就有认识。如成书于战国时期的《神农本草》就叙述了茶的药性和作用：“茶味苦，饮之使人益思、少卧、轻身、明目。唐代的《本草拾遗》也记载了“茶久食令人瘦，去人脂。”现今，饮茶的减肥、健美、美容作用已在国内外广为流传。

在《现代医学对茶叶的认识和应用》一节里，列举了茶叶的 31 种功用：

1、助消化。

2、提神醒脑。

3、延年益寿。

4、降血脂、减肥。

5、明目。

6、利尿、消肿。

7、抗菌消炎。

- 8、抗动脉硬化。
- 9、降血压、防高血压。
- 10、防治冠心病。
- 11、抗辐射。例如电视的辐射。
- 12、安神、镇静、陶冶性情。
- 13、营养剂。
- 14、可治糖尿病。
- 15、美容作用。
- 16、防治贫血。
- 17、抗疲劳、解疲劳的作用。
- 18、醒酒、解酒毒。
- 19、生浸解渴。
- 20、防癌、抗癌。
- 21、益气增力。
- 22、抗菌止泻。
- 23、解毒。
- 24、增加人体的适应力。
- 25、抗结核病。
- 26、除异味、消口臭。
- 27、升高白血球，治白血球减少病。
- 28、抗病毒。
- 29、保护牙齿。

30、调节体液的酸碱平衡。

31、外用于消炎、抗菌等。

春天是各种水果纷纷上市的季节。美国癌症研究院曾整理了世界卫生组织、美国农业部以及国际上对的癌症研究，指出每天至少摄取 5 份蔬菜、水果，就可以降低 20% 的患癌症风险。美国环境毒物学博士罗伯特·哈瑟瑞进一步指出，有十几种水果可以起到有效地降低患癌症几率的作用。

这些水果包括草莓、橙子、橘子、苹果、哈密瓜、奇异果、西瓜、柠檬、葡萄、葡萄柚、菠萝、猕猴桃等。它们中的一些特殊成分在预防结肠癌、乳腺癌、前列腺癌、胃癌等方面，具有其他食品难以替代的益处。

在抗癌水果中，草莓的作用位居首位。新鲜草莓中含有一种奇妙的鞣酸物质，可在体内产生抗毒作用，阻止癌细胞的形成。此外，草莓中还有一种胺类物质，对预防白血病、再生障碍性贫血等血液病也能起到很好的效果。

橙子、橘子、柠檬、葡萄柚等柑橘类水果中，含有丰富的生物类黄酮，能增强人体皮肤、肺、胃肠道和肝脏中某些酶的活力，帮助将脂溶性的致癌物质 转化为水溶性的，使其不易被吸收而排出体外。同时，它们可增强人体对重要抗癌物质——维生素 C 的吸收能力。维生素 C 可增强免疫力，阻止强致癌物质亚硝胺 的形成，对防治消化道癌有一定作用。瑞典一项研究表明，平均每天吃一个柑橘的人，得胰腺癌的危险比每周吃少于一个者低 1/3。澳大利亚联邦科学与工业研究 组织的专家称，他们发现：常吃橘子、柠檬等柑橘类水果可使口腔、咽喉、肠胃等部位的癌症发病率降低 50%，使中风的发病率降低 19%，同时对心血管疾病、 肥胖及糖尿病也具有一定的预防作用。

猕猴桃的营养丰富，既是一种极好的强身滋补品，也有一定的抗癌作用，其中的维生素 C 含量在水果中是最高的。

葡萄，尤其是葡萄皮中含有的花青素和白藜芦醇都是天然抗氧化剂，也有抑癌功效，可抑制癌细胞恶变、破坏白血病细胞的复制能力。

苹果中有一种非常有用的成分——多酚，能够抑制癌细胞的增殖。日本研究人员发现，苹果多酚能降低结肠癌的发病率。

此外，哈密瓜、菠萝中含有较多的叶黄素与玉米黄素，西瓜中的番茄红素丰富，这些物质都是非常有效的抗氧化剂，能起到抗癌作用。

虽然水果的抗癌作用明显，但在食用时，仍然要根据个人的特点进行选择 and 适当搭配。经常有人因为生吃草莓过量而引起胃肠功能紊乱。另外，患尿路 结石、肾功能不好的病人不宜多吃草莓，因为它含草酸钙较多，过食会加重病情。而且，吃水果的最佳时间是饭前 1 小时。水果属生食，饭前吃水果等于吃生食后再 进熟食，体内白细胞就不会增多，有利于保护人体免疫系统。

在日常生活中，你可以多亲近哪些会带来快乐的健康食物？

1.深海鱼

全世界住在海边的人都比较快乐，不只是因为大海让人神清气爽，还因为他们把鱼当做主食，无论是芬兰、英国、美国的研究都发现相同的结果。

哈佛大学的研究报告指出，鱼油中的 Omega-3 脂肪酸，与常用的抗忧郁药如碳酸锂有类似作用，即阻断神经传导路径，增加血清素的分泌量。

2.香蕉

香蕉含有一种称为生物硷 (alkaloid) 的物质，生物硷可以振奋精神和提高信心。而且香蕉是色胺酸和维生素 B6 的超级来源，这些都可以帮助大脑制造血清素。

3.葡萄柚

葡萄柚有强烈的香味，可以净化繁杂思绪、也可以醒神，芳疗师杰佛瑞说。

葡萄柚里高量的维生素 C 不仅可以维持红血球的浓度，使身体有抵抗力，而且维生素 C 也可以抗压。

最重要的是，在制造多巴胺、正肾上腺素时，维生素 C 是重要成分之一。一项有趣的研究发现，吃维生素 C，可以平均提高学童智力测验 5 分。

4.全麦面包

碳水化合物可以帮助血清素增加，麻省理工学院的茱蒂丝·渥特曼博士就说：“有些人把面食、点心这类食物当做一种可以吃的抗忧郁剂。”

但吃复合性的碳水化合物，如全麦面包、苏打饼干，虽然效果慢一点，更合乎健康原则。

更令人欣喜的是，近来发现微量矿物质硒能提振情绪，全谷类也富含硒。

而且别忘了全麦面包的嚼劲、口感，也是为它得分的因素之一。

5.菠菜

卡通中大力水手吃了菠菜后会力大无穷，但你可知道吃了菠菜也会心

情大好？

医学文献一致指出，缺乏叶酸会导致精神疾病，包括忧郁症及早发性的失智等。

麦克吉尔大学的研究发现，那些被控制无法摄取足够叶酸的人，在 5 个月后，都出现无法入睡、健忘、焦虑等症状，研究人员推论，缺乏叶酸，会导致脑中的血清素减少，导致忧郁症。

什么是富含叶酸的食物？菠菜最多，几乎所有的绿色蔬菜、水果也都有。

6. 樱桃

鲜艳欲滴的樱桃可以让你放松心情。下次你经痛时，可以试试樱桃。研究人员说，樱桃和阿斯匹灵一样有效。

美国密西根大学的研究发现，樱桃中有一种叫做花青素（anthocyanin）的物质，可以降低发炎，密大的科学家们认为，吃 20 粒樱桃比吃阿斯匹灵有效。

7. 大蒜

大蒜虽然会带来不好的口气，却会带来好心情。

德国一项针对大蒜对胆固醇的功效研究，从病人回答的问卷发现，他们吃了大蒜制剂之后，感觉比较不疲倦、不焦虑、不容易发怒，研究人员万万没想到，大蒜竟有这种特别的“副作用”。

8. 南瓜

南瓜之所以和好心情有关，是因为它们富含维生素 B6 和铁，这两种营养素都能帮助身体所储存的血糖，转变成葡萄糖，葡萄糖正是脑部唯一的燃料。

南瓜派也被认为是菜单上“最聪明”的甜点。因为每吃一口南瓜派，就会同时摄取 3 种类胡萝卜素，这对预防心脏病、抗老化都十分有用。

以我们善烹煮的民族而言，南瓜既可中式调理，也可吃西式的南瓜汤、南瓜派，可好好运用。

9. 低脂牛奶

看来妈妈老是说“多喝牛奶”是对的。

纽约的西奈山医药中心研究发现，让有经前症候群的妇女，吃了 1000 毫克的钙片 3 个月之后，3/4 的人都比较不紧张、暴躁或焦虑。

日常生活中，钙的最佳来源是牛奶、优格和起司。幸运的是，低脂或脱脂的牛奶拥有最多的钙。

10. 鸡肉

英国心理学家班顿和库克给受试者吃了 100 微克的硒之后，受试者普遍反应觉得精神很好、更为协调。美国农业部也发表过类似的报告。

硒的丰富来源有鸡肉、海鲜、全谷类等

日前，梁小姐通过广州市劳动和社会保障局职业技能鉴定指导中心的考核，并拿到由广州劳动局首批颁发的《营养保健师》资格证。至此，经过四个多月的专业培训，梁小姐成为广州市首批拥有中级职称的营养保健师，可正式持证上岗。据悉，首批通过广州市劳动局考核并获颁证的广州市营养保健师共有 10 多人，占首批营养保健师培训人数的七成。但相对于广州市来说，这 10 多位营养保健师远远无法满足广州市场需求。

营养师数量少且多集中在医院

据广州食品协会营养与保健专业委员会秘书长李建华介绍，目前，虽然不少大学设有营养学专业，但社会上营养师并不多，“营养师”大多集中在医院、医疗机构。广州医学信息协会秘书长项为人亦告诉记者，近年来医院才新增设营养保健科，但目前因为营养问题而来求医问诊的病人极少，很多人都不了解也不知道有这个科，更不知道营养问题可以求医的。据介绍，目前国内对营养保健师还不重视，在医院里，营养保健科一般也只是作为辅助性的医疗保健服务，如对一些特殊病人糖尿病患者、高血压患者等进行综合治疗时，才会让营养保健科参与饮食指导。但其实，社会是需要营养保健师，许多慢性病的发生都是由于膳食营养不合理搭配而引起的，如果人们接受专业的膳食营养指导，完全可以通过日常饮食减少病痛。

私人营养保健师悄然兴起

记者在采访中发现，首批获得广州市营养保健师资格证的学员中，有不少人是抱着学成后为有需要的家庭做私人营养保健师的想法而来的。据透露，目前广州有部分经济条件好、注重健康保健意识的家庭悄然兴起请私人营养保健师，有些家庭还专门去医院请营养保健科的医生兼职做自己的膳食顾问，而且薪酬可观。

梁小姐当时参加由广州医学信息协会、广州食品协会联合主办的“营养保健师”职业资格培训班时，其实是想为了调理家庭成员的膳食营养而来学习的。据她介绍，她家上有老人，下有幼儿，各人体质、素质有异，为了让家人吃得健康又吃得营养，她于是报名参加了营养保健师培训班。但经过四个多月的学习，包括学习了食物营养基础、食品卫生等课程以及与外界的交流之后，她眼界大开，发现这是一个很有前途的职业。在拿到证书那天，梁小姐表示，除了为自己家庭指导营养饮食外，她还将投身这个行业。

考证为餐饮机构做营养指导

宁小姐则是市内一家大型医院的营养科主任。据她说，以前她也学过营养知识，但学得不专

业、不系统，所以今次专门来学习营养课程。据介绍，现在很多家庭有钱，但大多不知道“吃什么怎么吃如何健康吃”，健康饮食基础薄弱，他们都希望有专业人士能为其家庭提供专业的指导。此外，宁小姐表示，她也是看到该行业的前景而提前来进修的，“若考到上岗证，我就可以为餐饮机构做兼职营养师了。”宁小姐说。

据了解，目前一些医院里的营养科医生，在业余时间都被社会上的餐饮机构请去做兼职营养师，或者被一些有钱家庭请做私人营养师，以指导日常膳食搭配、均衡饮食。据透露，广州一大型医院营养科医生目前正兼职做一大户人家的私人营养师，工作主要是根据该家庭成员的身体状况、生活习惯设计相应的膳食菜谱，而年薪高达 10 万元。

食品行业争相学习营养保健

此外，记者发现，广州市首批营养保健师中还有一部分人来自食品行业。陈总是广州一间大型食品公司的负责人，他表示，目前食品发展的趋势是健康食品、营养食品，学习到专业的食品营养知识，可以科学运用到食品生产、销售中，对于一个企业来说是必需的。据悉，目前广东许多食品厂都没有正式的营养保健师，若我国首部《营养条例》颁布实施，食品的科研、生产、销售单位亦需要大量的营养保健专业人才。

背景资料

《营养条例》初稿完成营养师需求骤然加大

据了解，目前我国现有的营养保健师不到 4000 人，平均每 30 万人才拥有一名营养师。而根据我国已形成初稿的首部《营养条例》规定，保健品、食品生产、销售以及食堂、餐饮单位都必须配备持证的营养保健师。根据该条例，100 人以上的食堂、餐饮单位，其菜肴不再由厨师直接配制，而是在营养师的指导下，共同完成食谱的搭配、调理等工作，以保证用膳者的合理营养搭配。该条例还规定，300 人以上的食堂、餐饮单位，必须配备营养管理师。日前，梁小姐通过广州市劳动和社会保障局职业技能鉴定指导中心的考核，并拿到由广州劳动局首批颁发的《营养保健师》资格证。至此，经过四个多月的专业培训，梁小姐成为广州市首批拥有中级职称的营养保健师，可正式持证上岗。据悉，首批通过广州市劳动局考核并获颁证的广州市营养保健师共有 10 多人，占首批营养保健师培训人数的七成。但相对于广州市来说，这 10 多位营养保健师远远无法满足广州市场需求。

营养师数量少且多集中在医院

据广州食品协会营养与保健专业委员会秘书长李建华介绍，目前，虽然不少大学设有营养学专业，但社会上营养师并不多，“营养师”大多集中在医院、医疗机构。广州医学信息协会秘书长项为人亦告诉记者，近年来医院才新增设营养保健科，但目前因为营养问题而来求医问诊的病人极少，很多人都不了解也不知道有这个科，更不知道营养问题可以求医的。据介绍，目前国内对营养保健师还不重视，在医院里，营养保健科一般也只是作为辅助性的医疗保健服务，如对一些特殊病人糖尿病患者、高血压患者等进行综合治疗时，才会让营养保健科参与饮食指导。但其实，社会是需要营养保健师，许多慢性病的发生都是由于膳食营养不合理搭配而引起的，如果人们接受专业的膳食营养指导，完全可以通过日常饮食减少病痛。

私人营养保健师悄然兴起

记者在采访中发现，首批获得广州市营养保健师资格证的学员中，有不少人是抱着学成后为有需要的家庭做私人营养保健师的想法而来的。据透露，目前广州有部分经济条件好、注

重健康保健意识的家庭悄然兴起请私人营养保健师,有些家庭还专门去医院请营养保健科的医生兼职做自己的膳食顾问,而且薪酬可观。

梁小姐当时参加由广州医学信息协会、广州食品协会联合主办的“营养保健师”职业资格培训班时,其实是想为了调理家庭成员的膳食营养而来学习的。据她介绍,她家上有老人,下有幼儿,各人体质、素质有异,为了让家人吃得健康又吃得营养,她于是报名参加了营养师保健培训班。但经过四个多月的学习,包括学习了食物营养基础、食品卫生等课程以及与外界的交流之后,她眼界大开,发现这是一个很有前途的职业。在拿到证书那天,梁小姐表示,除了为自己家庭指导营养饮食外,她还将投身这个行业。

考证为餐饮机构做营养指导

宁小姐则是市内一家大型医院的营养科主任。据她说,以前她也学过营养知识,但学得不专业、不系统,所以今次专门来学习营养课程。据介绍,现在很多家庭有钱,但大多不知道“吃什么怎么吃如何健康吃”,健康饮食基础薄弱,他们都希望有专业人士能为其家庭提供专业的指导。此外,宁小姐表示,她也是看到该行业的前景而提前来进修的,“若考到上岗证,我就可以为餐饮机构做兼职营养师了。”宁小姐说。

据了解,目前一些医院里的营养科医生,在业余时间都被社会上的餐饮机构请去做兼职营养师,或者被一些有钱家庭请做私人营养师,以指导日常膳食搭配、均衡饮食。据透露,广州一大型医院营养科医生目前正兼职做一大户人家的私人营养师,工作主要是根据该家庭成员的身体状况、生活习惯设计相应的膳食菜谱,而年薪高达10万元。

食品行业争相学习营养保健

此外,记者发现,广州市首批营养保健师中还有一部分人来自食品行业。陈总是广州一间大型食品公司的负责人,他表示,目前食品发展的趋势是健康食品、营养食品,学习到专业的食品营养知识,可以科学运用到食品生产、销售中,对于一个企业来说是必需的。据悉,目前广东许多食品厂都没有正式的营养保健师,若我国首部《营养条例》颁布实施,食品的科研、生产、销售单位亦需要大量的营养保健专业人才。

背景资料

《营养条例》初稿完成营养师需求骤然加大

据了解,目前我国现有的营养保健师不到4000人,平均每30万人才拥有一名营养师。而根据我国已形成初稿的首部《营养条例》规定,保健品、食品生产、销售以及食堂、餐饮单位都必须配备持证的营养保健师。根据该条例,100人以上的食堂、餐饮单位,其菜肴不再由厨师直接配制,而是在营养师的指导下,共同完成食谱的搭配、调理等工作,以保证用膳者的合理营养搭配。该条例还规定,300人以上的食堂、餐饮单位,必须配备营养管理师。

1、常吃宵夜.会得胃癌.因为胃得不到休息

2、一个星期只能吃四颗蛋.吃太多.对身体不好

3、鸡屁股含有致癌物,不要吃较好

4、饭后吃水果是错误的观念.应是饭前吃水果

5、女生月经来时.不要喝绿茶.反正茶类不要喝就对了.多吃可以补血的东西

- 6、喝豆浆时不要加鸡蛋及糖. 也不要喝太多
- 7、空腹时不要吃蕃茄, 最好饭后吃
- 8、早上醒来.先喝一杯水. 预防结石
- 9、睡前三小时不要吃东西. 会胖
- 10、少喝奶茶. 因为高热量.高油.没有营养价值可言.长期饮用.易罹患高血压.糖尿病.等疾病
- 11、刚出炉的面包 不宜马上食用
- 12、远离充电座. 人体应远离 30 公分以上.切忌放在床边
- 13、天天喝水 八大杯
- 14、每天十杯水. 膀胱癌不会来
- 15、白天多喝水. 晚上少喝水
- 16、一天不要喝两杯以上的咖啡. 喝太多易导致失眠,胃痛
- 17、多油脂的食物少吃.因 为得花 5~7 小时去消化,并使脑中血液集中到肠胃.易昏昏欲睡
- 18、下午五点后.大餐少少吃, 因为五点后身体不需那么多能量
- 19、10 种吃了会快乐的食物: 深海鱼,香蕉,葡萄柚,全麦面包,菠菜,大蒜,南瓜,低脂牛奶,鸡肉,樱桃
- 20、睡眠不足会变笨, 一天须八小时睡眠,有午睡习惯较不会老
- 21、最佳睡眠时间是在 晚上 10 点~清晨 6 点
- 22、每天喝酒不要超过一杯, 因为酒精会抑制制造抗体的 B 细胞,增加细菌感染的机会
- 23、服用胶囊应以冷水吞服(可以第一个吃), 睡前 30 分先服药.忌立即躺下
- 24、酸梅具防止老化作用, 青春永驻;肝火有毛病者宜多食用
- 25、掉发因素: 熬夜,压力,烟酒,香鸡排.麻辣锅.油腻食物.调味过重的料理

- 26、帮助头发生长:多 食用包心菜,蛋,豆类;少吃甜食(尤其是果糖)
- 27、每天一杯柠檬汁,柳橙汁. 不但可以美白还可以淡化黑斑
- 28、苹果是机车族、瘾君子、家庭主妇的常备良药, 一天一颗, 才能让自己有个干干净净的肺
- 29、抽烟又吃维他命(B 胡萝卜素-A 维他命的一种), 会致癌,尽早戒烟.才是最健康的做法
- 30、女性不宜喝茶的五个时期: 月经来时,孕妇,临产前,生产完后,更年期
- 31、抽烟,关系最大的是 肺癌,唇癌,舌癌,喉癌,食道癌,也与膀胱癌有关
- 32、饮酒导致肝硬化 .引发肝癌
- 33、吃槟榔会导致口腔纤维化, 口腔癌
- 34、食物过于精细,缺乏纤维; 含大量脂肪,尤其是胆固醇会引发胃癌
- 35、食物过于粗糙, 营养不足时导致食道癌,胃癌
- 36、食品中的黄曲毒素. 亚硝酸类物皆具有致癌性
- 37、不抽烟. 拒吸二手烟
- 38、适量饮酒, 不拚久,不醉酒
- 39、减少食用 盐腌,烟熏,烧烤的食物
- 40、每天摄取新鲜的 蔬菜与水果
- 41、每天摄取富含高纤维的 五谷类及豆类
- 42、每天摄取均衡的饮食, 不过量
- 43、维持理想体重. 不过胖
- 44、保持规律的 生活与运动
- 45、保持 轻松愉快的心情
- 46、正确饮食习惯: 早上吃的像皇帝,中午吃的像平民,晚上吃的像乞丐

脑溢血的素食方案

时间：2005-11-19 22:43:06 阅读数：6

作者：[梦想开拓者](#) 会员级别：

 [查看作者博客](#)  [给作者留言](#)

对高龄者而言，脑溢血最可怕的地方，在其有致命的危险，要不然也是全身麻痹、半身不遂或持续昏睡。因脑中的小梗塞而造成痴呆症的也不在少数。虽然老年痴呆的原因不明，但脑溢血等血管疾病，引起脑中血液循环不舒可能是原因之一，因此预防脑溢血是很重要的。

首先，三餐须准时进食，营养不足会造成血管脆弱，增加发作的可能性，胆固醇也须留意，最好不要吃太多肉类。老人极须摄取蛋白质，但需减少盐分才能降低血压。此外，维他命及矿物质不要过与不足，注意营养均衡。

促进新陈代谢的牛蒡海带卷

根据中国最近的研究，牛蒡有促进新陈代谢、血液循环、排除积血及预防脑溢血的效果。海带则可预防高血压及动脉硬化。牛蒡海带卷结合两者的功效，对于脑溢血的预防有很大的效果。牛蒡可用炒的或煮粥，常吃有益。

能净化血液的木耳炒牛蒡

木耳的主要药效是净化血液，对动脉硬化、高血压都有效。其含有低能量的上下班等蛋白质及钙，分茶褐色和白色两种，白木耳药效较好。木耳加牛蒡和茼蒿一起炒，效果不错。

木耳炒牛蒡的作法：

材料（4人份） 牛蒡：100公克（1/2根） 木耳（干燥）：2公克（1片） 红萝卜：100公克（1/2根） 茼蒿：150公克（2/3块） 生羊栖菜：30公克 高汤：200公克（1杯） 水芹：50公克（1束） 酱油：18公克（1大匙） 胡麻油：4公克（1小匙） 炒芝麻：少量 沙拉油：适量 龙眼肉：10公克（5个）

做法：1、泡过水的木耳切细；牛蒡切片泡水，红萝卜切片；茼蒿切碎。

2、用沙拉炒红萝卜、牛蒡、羊栖菜、木耳及茼蒿再加入龙眼肉和高汤，用中火煮约5分钟。

3、加入酱油，用小火煮熟。煮到没有汁以后，用大火炒过。

4、加入胡麻油和炒芝麻，关掉炉火，添加炒过的水芹，盛起饮用。

食后感言：要煮得熟透，材料最好切薄、小；使用低盐酱油。可试试看这是极美味的一道菜肴，可当家常小菜。

降低血压的荞麦、莲藕汁

荞麦含白米所没有的维他命 B1、B2 及铁分，有除去体内多余热气和水份的作用，常用于帮助治疗偏头痛、高血压和眼底出血。莲藕则有止血效果。荞麦的新鲜叶子和莲藕节的部份合煎饮用，对高血压、眼底出血及紫斑病都有效。不过，会使身体发冷，畏寒症的人要避免食用。

其他推荐食品

新鲜水芹榨汁，每天分 2 次饮用，可预防脑溢血，对治疗后遗症也有效。

大豆加水煮成饴状，每次少量，持续食用，可预防脑溢血。

萝卜汁在脑出血后饮用，可助恢复。

芝麻含丰富的维他命 E，对改善末梢血管阻塞及高血压有效。

脑溢血预防方法

(一) 40 岁以上者、定期健康检查、以及早发现有无高血压或动脉硬化现象。

(二) 避免血压突然变化、避免剧烈运动。

(三) 均匀饮食少吃动物性脂肪、及高胆固醇高盐分饮食。

(四) 少抽烟、喝酒。

(五) 经确定为危险之商患需按时服药及定期检查

老人长寿“十二点”-----转载

时间：2005-11-19 09:33:14 阅读数：7

作者：[荣禧](#)  会员级别：☆☆

 [查看作者博客](#)  [给作者留言](#)

老年人由于生理上的变化，对膳食应有自己的特殊要求。有人将有助于健康长寿的膳食原则归纳为以下 12 点，便于记忆，做到也不难。

- 1、数量少一点：进食量比年轻时减少 10%-15% 左右，但不能超过 20%。
- 2、质量好一点：应满足蛋白质特别是优质蛋白质的供应。优质蛋白质以鱼类、禽类、蛋类、奶制品、大豆为佳。
- 3、蔬菜多一点：多吃蔬菜对保护心血管和防癌很有好处，每天都应吃不少于 250 克的蔬菜。
- 4、菜要淡一点：盐吃多了会加重心、肾负担，一日食盐量应控制在 6 克以下，同时要少吃酱肉和其它咸食。
- 5、品种杂一点：要荤素兼顾、粗细搭配，品种越杂越好。每天主副食品不应少于 10 样。
- 6、饭菜香一点：老年人的味觉减退，食欲较差，所以应适当往菜里多加些葱、姜、醋等调料，尽量做得香一些。
- 7、饮食热一点：中老年人饮食应稍热一些，在严冬更应注意，但也不宜过热。
- 8、饭菜烂一点：食物应做得烂一些、细一些、软一些，以利消化；粗粮细做。便于消化和吸收。
- 9、饭要稀一点：把饭做成粥，最利于老人食用，不仅有益消化，而且能补

充老年人必需的水分。

10、吃得慢一点：细嚼慢咽可使食物消化得更好，吃得更香，易产生饱胀感，防止吃得过多。

11、早餐好一点：早餐应占全天总热量的 30%-40%，质量及营养价值要高一些、精一些，便于提供充足有能量。

12、晚餐早一点：“饱食即卧，乃生百病”，所以晚餐不仅要少吃点，而且要早点吃。饭后宜稍活动，以利于促进饮食消化。

谈《大长今》中的饮食误区

时间：2005-11-19 09:32:00 阅读数：7

作者：[家州](#)  会员级别：☆☆☆

 [查看作者博客](#)  [给作者留言](#)

“做饭的人和吃饭的人同样都要怀着一个美好的愿望。”

“食物代表了对一个人的心意。”

《大长今》里诸如此类的台词，精辟地阐释了饮食与养生之间深刻的内涵。

随着《大长今》的热播，越来越多的观众发现了该剧的另一个重要的信息——令人眼馋的美食和养生的道理，似乎说到《大长今》就必说到那些让人眼花缭乱的美食，于是剧中的养生之道成了热门的话题。

饮食和养生向来有着密不可分的联系，从古至今，这种联系在中国被研究得最为深刻，中医理论强调“食疗”，尤其强调通过饮食得到滋补和调养，调节身体状态的平衡，达到防治疾病的目的。

究竟《大长今》里谈到的养生方法有多少是有科学根据，值得我们仿效的？又有多少仅仅只该一带而过，大可不必生搬硬套？

特别提醒：【电视中的秘诀不可全信】

近日，记者针对《大长今》引发的“养生热”现象，采访了著名营养学专家洪昭光先生和宣武医院中医科主任医师李宗信。对于记者列出的在日常生活中经常碰到的养生方面的疑问，两位专家做出了不同的解答。

洪昭光指出，随着《大长今》的热播，里面提到的一些和养生有关的信息被很多人接受并仿效，但这些信息更多的是文化的意义，而非科学的意义，健康是一门建立在科学分析上的学问，对于一些“土方”，由于没有科学的依据，姑且听听、看看，未可全信。

洪昭光认为，《大长今》里菜名很好听，器具很好看，仪式很好看，这些都会让观众觉得好。但是，其中有一些信息不能偏听偏信，比如：感冒了，就不能不问青红皂白地吃补药，喝参汤之类；再比如：野菜的功效不一定如剧中所说的那么大，虽然现在很流行吃野菜，但野菜的功效未必就比普通蔬菜好。因此，对于《大长今》所讲到的一些养生知识，需要加以科学的论证。

洪昭光教授强调，“没有不好的食物，只有不好的搭配，什么都吃，适可而止。对于食物的选择，不可教条。”这是最合理的饮食之道。

专家解析：【鱼不能现杀现吃】

正如《大长今》里说的那样，即使只是一个简单的“喝水”，也藏着很多不为人知的学问：喉咙疼要喝淡盐的温水，口渴要喝凉的水。

而一些《大长今》里常见的食物，很多也是我们的日常食物，如果在对它们的性情、营养价值和正确的食用方法缺乏了解的情况下，进行烹制，营养价值也会大打折扣。烹饪之前，不妨先了解一下这些小知识：

【鱼】

韩国人喜爱吃鱼，尤其是生长在寒冷水域中的鱼类，含有大量不饱和脂肪酸和多种维生素及矿物质，对预防心血管疾病十分有益。专家指出，鱼不能现杀现吃，一是现杀的鱼蛋白没有完全分解，味道不够鲜美，营养成分发挥不充分，其次是，目前市面上的鱼多属人工喂养，将剖腹洗净的鱼放两到三小时，等毒素挥发得差不多了之后再下锅，能降低有毒物质对身体的危害。

【泡菜】

泡菜是韩国人每天餐桌上必不可少的开胃菜，是韩国的第一美食，同样也受到北京市民的欢迎，一些大型超市和韩国餐馆都能买到。研究证明：泡菜的 营养极为丰富，它以大白菜等蔬菜为主要原料，其营养成分包括维生素 A、B1、C，钙、磷、铁、胡萝卜素、辣椒素、纤维素、蛋白质等，能起到杀菌、抗癌、预防便秘、降低胆固醇等诸多作用。

洪昭光教授指出，乳酸杆菌发酵是泡菜的制作原理，但由于制作方法不同，使不同类型的泡菜的成分不尽相同，营养价值和对身体的影响也不一样，一些咸菜含盐成分超标，经常吃易加重心脑血管和肾等脏器负担，同时摄入过多的盐分，会加速衰老，使皮肤干燥、松弛。

【茶】

茶是一种不含碳酸成分的饮料，茶叶中含有丰富的茶多酚、多糖、多种维生素和微量元素，能加速人体毒素的排泄，饮茶可以降低血脂和胆固醇，因而可降低高血压、血管硬化和冠心病的发病率。茶叶的茶多酚是一种强有力抗氧化物质，具有很强的清除自由基能力，对细胞的突变有较强的抑制作用，因而能增强细胞介导的免疫力，起到抗衰老的功效。绿茶的叶酸含量较高，可以预防贫血。茶叶中又富含氟元素，能有效地防止龋齿的发生。红茶含黄酮类物质较多，又有很多的维生素 C，也可以防止胆固醇在人体内氧化而发生中风的危险。茶叶中的各种碱类物质有兴奋大脑皮层、解除疲劳和增强记忆力的作用，并且能扩张心脏冠状动脉，抑制肾小管再吸收，促进血液循环，加快心肾功能和强心利尿。茶中的挥发油和鞣酸，有助于消食解油腻，还有杀菌的功效。

专家提示，许多人喜欢在饱餐之后饮茶解油腻，这样对健康很不利，茶中的大量鞣酸，会与食物中的蛋白结合形成鞣酸蛋白，这种物质具有收敛的作用，会降低肠胃蠕动，延长食物残留物在肠道中的时间，导致便秘，因此，饭后不宜立即饮茶，最少也要等半个小时。

专家解析：粗粮每周最少吃三顿

【粗粮】

剧中长今用荞麦煮粥，为郑氏去除肠胃湿气，治疗皮肤病，她认为荞麦对于手脚冰冷也有帮助。

荞麦可以加速血液循环，荞麦中含有强力抗氧化物维生素 P，可以降低血脂、增强血管弹性、防止血液凝结，是很好的护心食物。此外，荞麦是很

好的大肠清道夫，纤维含量是一般白米的6倍，民间也有“净肠草”之称。而荞麦中含有大量维生素B1、B2，所含烟酸和芦丁都是治疗高血压的药物。经常食用荞麦对糖尿病也有一定治疗效果。多食荞麦等粗粮，还有瘦身的功效。

洪昭光教授指出：粗粮对健康十分有益，每周要至少吃三次粗粮，粗细粮搭配吃营养价值更高。粗粮中，燕麦是一种低糖、高蛋白质、高脂肪、高能量食品。燕麦可以有效降低人体中的胆固醇，经常食用，对心脑血管病可起到一定的预防作用。它对糖尿病人有很好的降糖、减肥的功效，还可以防治便秘；小米保留了许多维生素和无机盐，富含色氨酸、胡萝卜素。此外，小米具有防治消化不良的功效，还可以滋阴养血，使产妇恢复体力；玉米：是粗粮中的保健佳品。它的纤维素含量很高，可以加速肠部蠕动，排除肠癌的因子，降低胆固醇吸收，预防冠心病。玉米胚尖所含的营养物质能增强人体新陈代谢，使皮肤细嫩光滑。

【人参】

人参是《大长今》中最常见的补品。生活中也日渐流行。研究表明高丽参中富含一种名叫皂角苷或人参皂甙的特殊成分，它能够通过抑制机体衰老并能刺激血纤维蛋白溶酶活动；对中枢神经系的双效作用(兴奋及镇定)，抗抑郁，抗不安及稳定睡眠的作用，此外，人参中还含有抑制癌细胞繁殖、引导正常细胞的活性成分，红参特有成分-G-Rh2能够诱发自身杀减癌细胞的作用，而人参在改善心脑血管循环、提高免疫力等方面有很好的功效。

但宣武医院中医科主任医师李宗信指出：人参适合体热、身虚的人吃。而剧中有感冒喝人参汤一节，李大夫认为，感冒是寒气入侵体内，人参属热，是补气的，一是跟感冒没关系，二是吃完之后会把寒气留在体内散不出去，中医叫闭门留客，因此，如剧中所示，感冒时以人参汤进补的方式是不可取的。

【白菜】

御膳比赛前，长今用白菜做皮，包出的包子，具有清肠健胃的功效，正好适合肠胃状况不好的皇上，深得皇上青睐。

现代研究表明，白菜的营养价值高，一年四季都有，因此是众多营养学家心目中的超级菜蔬。首先，白菜拥有丰富的抗氧化元素族类，是最热门的抗癌明星。白菜可以抑制乳癌细胞，其中的硫化物则可抑制癌细胞入侵到基因蛋白；此外，白菜中也有对眼睛有帮助的营养素——叶黄素和玉米黄素，跟菠菜属于同样会让眼睛发亮的护眼食物。

冬天白菜经霜冻之后，口感鲜嫩，白菜中丰富的纤维和维生素C，可以补足冬天蔬果摄取的不足。再者，中医药理认为偏寒性的白菜，可以平衡体内的燥热之火。冬天人们爱吃热量高或滋补的食物来御寒保暖，一不小心就很容易补过头，上火，偏寒性的白菜正好可以调节平衡体内的热性。尤其对于燥热体质、喉咙痛的人也很合适。但要特别提醒，过敏或虚寒体质的人，不适合单吃生冷的白菜，烹制白菜时可以加点姜丝或是茴香、肉桂一块炖煮，便可中和白菜的寒性。需要提醒您的是，冬天大家吃火锅时，多加一些白菜，能消解火锅的燥热之气。

【大蒜】

现代科学证明，大蒜中的蒜素可以消炎杀菌。近来，大蒜还被发现可以降低胆固醇。研究发现，大蒜不用多，一天一瓣，降胆固醇效果就很好。

大蒜虽好，然而生大蒜与熟大蒜作用不同，生大蒜辣素多，刺激性强，不但容易刺激胃酸分泌，也会加强发炎反应，因此胃发炎、喉咙痛、痔疮、火眼、长青春痘等体质容易上火的人，不宜生吃大蒜，以免加重病情。而且气候湿热的地方，多吃大蒜容易长红疹，嗜蒜族要适可而止。

专家提醒，避免空腹食用大蒜。可以利用煮、炒或做泡菜，减少它的辛辣刺激。或是搭配水饺、面食一块吃，这样不容易伤胃。

长寿食品——酸奶《牛奶漫谈》（转帖）

时间: 2005-11-17 22:35:06 阅读数: 10 推

荐度: 

作者: [奥博兴](#) 会员级别: 

 [查看作者博客](#)  [给作者留言](#)

20 世纪初，俄国科学家、免疫学家梅契尼可夫发现人的大肠内非常适合腐败细菌的繁衍，而腐败菌所产生的毒素正是造成人类早衰和减寿的重要原因。他为此做过大量的调查，在保加利亚，每千名死者中有 4 人活到百岁以上，究其原因是一些百岁老人生前均饮用大量酸奶，因此当地有一句名言：“若要长寿，多喝酸奶。”经过研究发现，酸奶中有一种能杀灭大肠内腐败细菌的杆菌，这就是“保加利亚乳杆菌”。

关于酸奶的起源，说法众多，欧洲人说古希腊人和罗马人在 2 世纪时就掌握了制作发酵乳制品的方法；亚洲人则认为酸奶起源于亚洲，后来从土耳其传到保加利亚。据文献报道，公元 641 年唐朝文成公主进西藏时，就已有“酸奶”的记载，因此我们应该把酸奶的发明权归之于我们的老祖宗。但是公正的说，酸奶的历史虽然可追溯到两千多年前，而它的发扬光大却应该归功于保加利亚人，他们最先研究出了一套较完善的制做酸牛奶的方法，并且逐渐传遍世界各地。直到如今，保加利亚人平均每年消费的酸牛奶数量，仍然处于世界领先水平（年人均 30 多等千克，仅次于芬兰）。

话说梅契尼可夫的发现引起了西班牙商人伊·卡拉索的注意，他设法搞到“保加利亚乳杆菌”的菌种，便开始生产酸奶并将其作为药品出售。第二次世界大战以后，卡拉索在美国生产保加利亚酸奶，并大做广告宣传，这样一来酸奶便传遍欧美各国，逐渐成为大众化食品。

远在 100 年前的清朝时代，北京就有俄国人开的酸奶铺。1911 年上海可的牛奶公司（上海乳品二厂的前身）开始生产酸奶，是我国第一家用机器生产酸奶的厂家。50 年代以来，酸奶生产技术有了很大发展，除了使用传统的保加利亚乳杆菌、嗜热链球菌发酸奶的品质，而且增强了营养保健功能。由于不断的开发出新的品种，极大地拓宽了消费市场，特别是 80 年代以来，各大中城市的酸奶生产量急剧上升，并迅速地向城镇和农村扩展，现在酸奶已成为人们餐桌上的常客，有凝固型和搅拌型两大类数十个品种。

科学研究发现，牛奶经乳酸菌发酵以后，蛋白质分解成微细的凝固奶酪、肽、氨基酸等，变得容易消化；乳脂肪由于发酵而被分解，脂肪酸比原奶增加 2-6 倍；乳糖经过发酵产生乳酸，能抑制肠道有害菌的繁殖，促进胃内容物的排泄，减少胃酸分泌，提高了钙、磷、铁等矿物元素的利用

率。由于大部分乳酸菌在生长发育过程中需要 B 族维生素，所以一般酸奶中除叶酸以外，维生素的含量都比原奶有所下降。但是有的菌种（如双歧乳杆菌）却能合成 B 族维生素，因此，如果利用这类菌种 制做酸奶，维生素含量会有所增加，从而可提高其营养价值。

酸牛奶对人体健康的保护作用更甚于普通牛奶。现摘基要者，列举于下：

1、 克服乳糖不耐症。世上有很多人由于体内缺乏乳糖酶而无缘享受牛奶，这些人在喝牛奶以后会立即产生腹痛、腹泻、胀气、呕吐等症状。如果改饮酸奶，则不会出现上述症状，其原因是酸奶中含有乳糖酶。

2、 降低胆固醇，预防动脉硬化。美国科学家赫扑勒尔做过一个实验，给 53 名成人喝酸奶，每餐 240 毫克，一周以后胆固醇明显下降。还有人报道给心血管病患者喝 酸奶，口服 500 毫升，连续 3 个月，结果观察到患者体内一种能防止动脉硬化的物质增加以原来的 1.3 倍，从而证明酸奶具有预防动脉硬化的功能。

3、 促进消化吸收，防治老年病。酸奶中的乳酸、醋酸等能促进肠蠕动和机体代谢，增强消化机能，提高食欲。人体对酸奶中的钙的吸收率几乎比鲜奶增加一倍，因此可防治老年人骨质疏松和骨折。饮用酸奶可使粪便水分正常，促进粪便软化，增加排泄次数，防治老年人便秘。

4、 抵抗衰老，延年益寿。人的肠道内有 100 多种菌，其中的有害菌群在肠内能产生毒素，被机体吸收后会造成多种疾病，致使人体“自身中毒”，提早衰老、死亡。 酸奶中的乳酸菌能抑制有害菌的生长、繁殖、减少毒素产生，因而可以预防疾病，延年益寿。也正因为如此，酸奶又被誉为“长生饮料”。

5、 防癌、抗癌。酸奶中乳酸杆菌属的一个种（代号 YLT9018）具有抗癌作用，食入后可刺激人体产生免疫反应，使巨噬细胞和淋巴细胞增加，从而可以破坏癌细胞的活动或“吃掉”癌细胞，增强人体的抗癌免疫功能。荷兰科学家调查表明，坚持每天饮用 250 毫升酸奶的妇女相比，其患乳腺癌的可能性要低 50%。美国癌症协会附属医院曾收治一位 52 岁的肺癌患者，名叫汤姆森。在医生设计治疗方案时，汤姆森患了重度病毒性感冒，一周内发热高达 410C。令人惊异的是在感冒痊愈后竟出现了奇迹：癌症消失了。此事一时轰动医学界。经过反复研究，科学家们得出以下结论：汤姆森患病后常常饮用酸奶，这是促使他癌症康复的重要因素之一，而高热激发的人体免疫功能，则加强了对癌细胞的杀灭。大量的动物实验证明，乳酸菌及其代谢产物，可活化机体免疫功能，抑制癌症细胞的增值，因此经常饮用酸奶具有防癌的效果。

当俊男靓女们津津乐道各种美容产品的功效时，他们或许没有料到酸奶也是一种美容佳品，而且论及美容的“功力”，酸奶也自有特色，甚至比某些美容制品只有过之而无不及。

酸奶中高活性矿物元素及微量元素如钙、磷、镁、锰等，有助于护齿健骨，而维生素 A、维生素 B1、蛋氨酸、 胱氨酸等则可防止脱发并能促进头发再生。酸奶中所含的维生 A、胡萝卜素、B 族维生素和维生素 E 等，能阻止人体细胞内不饱和脂肪酸的氧化和分解，防止皮肤角化和干燥，使皮肤保持滋润细腻，富有弹性，充满光泽。酸奶中维生素 C 能减少人体黑色素的沉积，钾、钠、钙、镁等矿物元素则能改善人体血液的酸碱度，减

少色素斑的形成，并对黄褐斑、雀斑、老年斑等各种色斑具有一定的促褪作用。试想，饮用酸奶能使人体格美、牙齿美、头发美、皮肤美，“四美合一”，因此，我们可以引伸出另一句箴言：“若要健美，多喝酸奶”。

尽管酸奶对人体有许多好处，但过量的饮用酸奶并不适合。酸奶本身的酸度为 70-1100CT，过量饮用会导致胃酸过多，对胃粘膜和消化酶的正常分泌产生不良的影响，并进而降低食欲，削弱消化功能，危害身体健康。

饮用酸奶还应该注重以下事项：

1、不宜蒸煮和空腹饮用。因为蒸煮会杀死酸奶中对人体有益的乳酸菌，使营养价值大为降低，其特有的风味也消失殆尽；而空腹饮用则易造成高浓度的胃液杀死酸奶中的乳酸菌，使营养价值和保健作用受到很大影响。据研究，乳酸杆菌的存活与胃肠道内的 PH 值有着密切关系，当 PH 值在 5.4 以上时，乳酸杆菌生长繁殖良好。而 PH 值在 2.0 以下时，就难以存活。一般说，人空腹时，胃液的 PH 值在 2.0 以下，要到吃饭后才会上升到 PH3.0-5.0。因此，空腹时饮用酸奶，乳酸杆菌很容易被胃酸杀灭。饮用酸奶的时间最好在饭后 2 小时左右

2、不宜与药物及收敛剂同时饮用。因为酸奶会影响某些药物的药效，降低治疗效果。同时，药物也会使酸奶的营养成分受损失，从而减弱保健功能。更有甚者，某些药物还会和酸奶中的物质相互作用，对人体健康产生不良影响。

3、饮用酸奶后应漱口。酸奶中的活性乳酸酶，能使口腔内残留的蔗糖、淀粉等碳水化合物发生酸性物质。这些发酵产物连同乳酸等都会使牙体组织内的无机盐类逐渐溶解，产生脱钙作用。而溶解蛋白质的微生物又将牙体组织内的蛋白质毁坏，并进而导致发生牙过敏及龋齿等疾病。因此，饮用酸奶以后应该用清水漱口，如在晚上饮酸奶，则临睡前一定要刷牙。

说到酸奶就不能不谈一谈乳酸饮料。在商业宣传或产品说明中，有的厂家把两者混为一谈，对消费者形成一种误导。

酸牛奶又可叫乳酸菌奶，国外常称为酸奶酪，它是以牛奶（或脱脂奶、奶粉）为主要原料，添加活性乳酸菌，经过发酵精制而成的一种具有特殊风味的乳制品，是发酵型的牛奶。每毫升酸奶中含有乳酸菌及酵母的活菌 1000 万个以上，呈半固体状（故又叫凝固型酸奶），表层平滑光亮，放置后不起皮，无水分渗出，奶质稠密富弹性，乳香味醇厚，营养丰富。目前市售瓶装酸奶大部分属这种类型。在凝固型酸奶的基础上，采用新工艺打碎搅拌，同时加进不同的原料，如果酱、香料等，保持了酸奶的原有营养成分，但形态和风味更加适口，这就是搅拌型酸奶。现在市售的杯装、盒装草莓酸奶、黑加仑酸奶、哈密瓜酸奶就属于搅拌型酸奶。以上两种类型的酸奶是以牛奶为主要原料制成的，我们可以把它叫做正宗的酸奶。

在凝固型酸奶的基础上再加入水、糖、香料等进行搅拌，就变成了一种乳酸菌饮料。由于它是经过稀释的产品，每毫升所含的乳酸杆菌母仅为酸奶的 1/10，其他营养成分如蛋白质、脂肪等较酸奶有较大幅度的下降，因此通常称之为：“活菌型乳酸杆菌饮料”或简称为“活性饮料”。其营养价值和保健功能不如酸奶，但清淡可口，在炎热的夏季颇受欢迎。将活性乳酸菌饮料高温杀菌、无菌包装，使活性乳酸菌和酵母菌所剩无几或几乎全部被杀灭，可较长时间保存，口味也和活性饮料相似，但营养价值和保健功

能则进一步下降。

不用乳酸菌发酵，而仅仅用少量的牛奶（通常不超过 20%）或奶粉，加水、乳酸或柠檬酸、山梨酸、糖、香料、防腐剂等直接调配勾兑而成的饮料，称之为乳酸饮料。其加工工艺简单，营养保健作用也大为逊色。国家有关法规明确规定，为调整口味，加入少量牛奶或奶粉，其蛋白质含量低于 1%的配制型饮料，必需符合冷饮食品中果味水的要求，产品不得以“乳”或“奶”命名。

应该提醒消费者的是，各种配制型乳酸饮料成本低廉，营养价值和保健能力远非酸奶可比，但价格却和酸奶相近甚至于超过酸奶，因此，当我们在为孩子们选用饮品时，千万不要跌进商业宣传的黑洞，经济实惠的选择是：多饮酸奶，少喝饮料。

膳食纤维是一种重要的营养素

时间：2005-11-17 17:29:43 阅读数：9 推

荐度：

作者：[船长*](#)  会员级别： 

 [查看作者博客](#)  [给作者留言](#)

膳食纤维是指存在于植物体中不能被人体消化吸收的一种多糖，但由于其特有的生理作用，营养学上将它作为重要的营养素，根据其水溶性不同，一般分为可溶性纤维（如果胶）和不溶性纤维（如纤维素）。

大多数膳食纤维具有促进肠道蠕动和吸水膨胀的特性，因此具有增强肠道功能，有利粪便排出的作用；可溶性膳食纤维还具有减缓食物由胃进入肠道的速度和有吸水作用，从而产生饱腹感而减少能量摄入，起到控制体重和减肥的作用；各种膳食纤维可减少小肠对糖、胆汁酸吸收，起到降低血糖和血胆固醇的作用；也有研究表明 膳食纤维具有预防结肠癌的作用。

膳食纤维的最好来源并不是那些纤维素成品，而是天然的食物，如新鲜的水果和蔬菜、谷类（尤其是各种粗粮）、带皮的各种豆类等，因此，凡是哪些肥胖、

糖尿病、高脂血症、便秘者均应在日常饮食中多选择一些新鲜的蔬菜、水果、玉米、小米、燕麦、荞麦等等。

黑色甜糯玉米就是糯玉米家族中一个珍、希、特品种，色、香、味自成一體，除具备普通糯玉米的大部分特点外，更含有人体的必需的铁、钙、锌、钾、叶酸、泛酸、烟酸等十三种矿物质物质，能增强人体新陈代谢，调节神经系统功能，黑色鲜糯玉米富含硒元素，属于膳食纤维食品的推广产品之一。

12 种食物刮去你多余的油水

时间: 2005-11-16 10:18:49 阅读数: 22 推

荐度: 🍷🍷

作者: [枣峰榴园](#) 会员级别: ★★

[查看作者博客](#) [给作者留言](#)

1. 燕麦: 具备降胆固醇和降血脂的作用, 是由于燕麦中含有丰富的食物纤维, 这种可溶性的燕麦纤维, 在其它谷物中找不到。因这种纤维容易被人体吸收, 且因热 含量低, 既有利于减肥, 又更能适合心脏病、高血压和糖尿病人对食疗的需要。

2. 玉米: 含丰富的钙、磷、镁、铁、硒等, 及维生素 A、B1、B2、B6、E 和胡萝卜素等, 还富含纤维质。
常食玉米油, 可降低血胆固醇并软化血管。玉米对胆囊炎、胆结石、黄疸型肝炎和糖尿病等, 有辅助治疗作用。

3. 葱蒜: 洋葱含有环蒜氨酸和硫氨酸等化合物, 有助于血栓的溶解。洋葱几乎不含脂肪, 故能抑制高脂肪饮食引起的血胆固醇升高, 有助于改善动脉粥样 硬化。葱中提取出一种葱素, 能治疗心血管硬化。大蒜能降低血清总胆固醇、三酸甘油酯和 β -脂蛋白的含量。大蒜素的二次代谢产物—甲基丙烯三硫, 具有阻止凝 栓质 A2 的合成作用, 故能预防血栓。大蒜还能治疗肥胖。

4. 山药: 其黏液蛋白, 能预防心血管系统的脂肪沉积, 保持血管弹性, 防止动脉硬化; 减少皮下脂肪沉积, 避免肥胖。山药中的多巴胺, 具有扩张血管, 改善血液循环的功能。另山药还能改善人体消化功能, 增强体质。过年期间若有消化不良, 可以山药、莲子、芡实加少许黑糖共煮。

5. 海藻: 素有“海洋蔬菜”美誉。海藻其低热量、低脂肪令人瞩目, 一些海藻具有降血脂作用。海带等褐藻, 含有丰富的胶体纤维, 能显著降低血清胆固醇。海藻还含有许多独特的活性物质, 具有降压、降脂、降糖、抗癌等作用。

6. 银耳: 银耳和银耳多糖可降低高脂大鼠的血清胆固醇水准, 和明显的抗血栓作用。

7. 土豆: 有很强的降低血中胆固醇、维持血液酸碱平衡、延缓衰老及防癌抗癌作用。番薯含有丰富的膳食纤维和胶质类等容积性排便物质, 可谓“肠道清道夫”。

8. 芹菜: 含有较多膳食纤维, 特别含有降血压成分, 也有降血脂、降血糖作用。

9. 红枣: 多食能提高机体抗氧化力和免疫力。红枣对降低血中胆固醇、三

酸甘油酯也很有效。


10. 山楂：可加强和调节心肌，增大心室、心房运动振幅及冠状动脉血流量，还能降低血胆固醇，促进脂肪代谢。

11. 菊花：有降低血脂的效能，具有平稳的降压作用。在绿茶中掺杂一点菊花，对心血管有很好的保健作用。

12. 苹果：其果胶具有降低血中胆固醇作用。苹果含丰富的钾，可排除体内多余的钠盐，如每天吃 3 个苹果，对维持血压、血脂均有好处。

十大营养食品和十大垃圾食物

时间：2005-11-13 19:19:02 阅读数：4917

推荐度：

作者：[GBA](#) 会员级别：☆☆

 [查看作者博客](#)  [给作者留言](#)

十大营养食品：

1 绿茶 (GREEN TEA)

-防治各类癌症，如胃癌、食道癌、肝癌及皮肤癌等。

-预防心脏病

-用来漱口可防治蛀牙

2 三文鱼 (SALMON)

-含有 OMEGA-3S 脂肪酸

-可防治血管阻塞

-预防脑部老化例如老人痴呆症

-降低胆固醇

3 菠菜 (SPINACH)

-含大量铁质及叶酸

-可防治血管疾病及心脏病

-保护视力

-热量低

4 西兰花 (BROCCOLI)

-含丰富胡萝卜及维他命 C

-减少罹患各类癌症的机会，如乳癌、直肠癌及胃癌等。

5 蒜头 (GARLIC)

-防治心脏病

-降低胆固醇

-杀菌

6 红酒 (RED WINE)

- 含抗氧化剂，有助增加好的胆固醇
- 减少血管硬化
- 喝小量对心脏有益

7 西红柿 (TOMATOES)

- 含有具抗氧化功能的红西红柿素
- 防治前列腺癌
- 防治与消化系统有关的癌症
- 有丰富维他命 C

8 果仁 (NUTS)

- 含丰富维他命 E
- 降低胆固醇
- 预防癌症
- 含甘油三酸酯，预防心脏病

9 燕麦 (OATS)

- 降低血压
- 降低胆固醇
- 防治大肠癌
- 防治心脏疾病

10 蓝莓 (BLUEBERRIES)

- 抗氧化
- 预防心脏病
- 防治癌症
- 增进脑力

世界卫生组织公布的十大“垃圾食物”

一、油炸类食品

- 1、导致心血管疾病元凶(油炸淀粉)
- 2、含致癌物质
- 3、破坏维生素，使蛋白质变性

二、腌制类食品

- 1、导致高血压，肾负担过重，导致鼻咽癌
- 2、影响粘膜系统（对肠胃有害）
- 3、易得溃疡和发炎

三、加工类肉食品（肉干、肉松、香肠等）


- 1、含三大致癌物质之一：亚硝酸盐（防腐和显色作用）
- 2、含大量防腐剂（加重肝脏负担）

四、饼干类食品（不含低温烘烤和全麦饼干）

- 1、食用香精和色素过多（对肝脏功能造成负担）
 - 2、严重破坏维生素
 - 3、热量过多、营养成分低
- 五、汽水可乐类食品
- 1、含磷酸、碳酸，会带走体内大量的钙
 - 2、含糖量过高，喝后有饱胀感，影响正餐
- 六、方便类食品（主要指方便面和膨化食品）
- 1、盐分过高，含防腐剂、香精（损肝）
 - 2、只有热量，没有营养
- 七、罐头类食品（包括鱼肉类和水果类）
- 1、破坏维生素，使蛋白质变性
 - 2、热量过多，营养成分低
- 八、话梅蜜饯类食品（果脯）
- 1、含三大致癌物质之一：亚硝酸盐（防腐和显色作用）
 - 2、盐分过高，含防腐剂、香精（损肝）
- 九、冷冻甜品类食品（冰淇淋、冰棒和各种雪糕）
- 1、含奶油极易引起肥胖
 - 2、含糖量过高影响正餐
- 十、烧烤类食品
- 1、含大量"三苯四丙吡"（三大致癌物质之首）
 - 2、1 只烤鸡腿=60 支烟毒性
 - 3、导致蛋白质炭化变性（加重肾脏、肝脏负担）

五种方法巧除蔬菜污染

时间: 2005-11-15 20:02:34 阅读数: 12 推

荐度: 

作者: [玉兔子](#) 会员级别: 

 [查看作者博客](#)  [给作者留言](#)

方法一清水浸泡洗涤法：主要用于一叶类蔬菜，如生菜、菠菜。小青菜等。一般先用水洗掉表面污物。然后用清水浸泡。浸泡不少于 10 分钟，必要时可加一些果蔬清洗剂，增加农药的溶出，如此浸泡 2 至 3 次，基本上可清除掉蔬菜上残留的农药部分。

方法二碱水浸泡清洗法：大多数有机磷杀虫剂在碱性环境下，可迅速分解。所以用碱水浸泡是去除蔬菜残留农药污染的有效方法之一。在 500 毫升清水中加入食用碱 5 至 10 克配制成碱水，将经初步冲洗后的蔬菜放入碱水中，根据菜量多少配足碱水，浸泡 5 至 10 分钟后用清水冲洗蔬菜，重复洗涤 3 次左右效果更好。

方法三加热烹饪法：氨基甲酸酯类杀虫剂随着温度的升高，分解会加快，所以对一些其他方法难以处理的蔬菜可通过加热去除部分残留农药。常用于芹菜、圆白菜、青椒、豆角等。先用清水将表面污物洗净，放入沸水中 2 至 5 分钟捞出，然后用清水冲洗 1 至 2 遍即可。

方法四清洗去皮法：对于带皮的蔬菜如黄瓜、胡萝卜、冬瓜、南瓜、茄子、

西红柿等等。可以削去含有残留农药的外皮，只食用肉质部分，既可口又安全。

方法五储存保管法：农药在空气中随着时间的推移，能够缓慢地分解对人体无害的物质，所以对一些易于保管的蔬菜，可以通过一定时间的存放，来减少农药残留量。适用于冬瓜、南瓜等不易腐烂的品种。一般应存放 10 至 15 天以上。同时建议不要立即食用新采摘的未削皮的瓜果。

12 种超级恐怖的饮食杀手

时间：2005-11-15 15:39:39 阅读数：22

作者：[GBA](#) 会员级别：

 [查看作者博客](#)  [给作者留言](#)

一份来自某省级肿瘤医院的调查报告显示：近年来不仅常见的儿童肿瘤发病率上升，如淋巴瘤、白血病等，而且一些中年老人多发的鼻咽癌、食道癌、肝癌、肺癌、脑癌等在 14 岁以下的孩子中也屡见不鲜。但医学专家发现，这些病儿的疾病发生和他们的饮食关系密切。

一、食物污染

造成今天这种局面原因是多方面的，如环境的恶化、家电的辐射、儿童生活习惯的改变以及高蛋白、高脂肪的食谱等。专家们尤其注意到食物污染所带来的危害，特别是亚硝酸盐、黄曲霉素、农药以及铅、汞、镉类重金属等难辞其咎。

分析发现：食物中的硝酸盐进入体内后可转化成致癌物亚硝酸盐；黄曲霉素是诱发肿瘤（特别是肝癌）的一大“元凶”，有人用发霉饲料（富含黄曲霉素）喂养小动物，仅仅三个月就患了肝癌；食物中的残留农药潜入人体并蓄积下来，轻者损害肝、脑、肾等器官，重者可致急性中毒而丧命。你看，食物污染的危害多么可怕。...热点：七种宝宝不适合吃的食物

对策：首要一条是对孩子的食物巧加选择，选择那些无农药污染、无霉变、硝酸盐含量低，且新鲜干净的食物，如米、面、豆类、芹菜、葱、蒜、韭菜、土豆、萝卜、地瓜等。对疑有农药污染的蔬菜可用臭氧解毒机处理，或用蔬菜清洗剂或小苏打浸泡后再用大量清水冲洗。根茎类蔬菜和水果，一律要削皮后再烹调或直接食用之，以维护孩子的身体健康。

二、补品

玲玲刚满 5 岁，长得活泼可爱，惟嫌不足的是身体偏瘦。父母为此费尽心机，到年打听长胖的秘方。后来从报上看到一则广告，说花粉制剂不仅滋养身体，而且能健脑益智，喜出望外，随即购来按药品标签上的说明给孩子服用。想不到 20 天后孩子两侧乳房长大.....吓得父母急忙将女儿带到医院，专家的诊断是性早熟，罪魁祸首就是花粉补品。

对策：以平常心对待补品，拒绝广告误导。专家建议，5 岁以下的孩子不服补品，5 岁以上的应根据具体情况由医生决定。

三、洋快餐

近几年来，洋快餐风靡国内。由于其良好的就餐环境、新颖的就餐方式以及诱人的风味，很受儿童的青睐。而一些家长为了迎合孩子的口味，也不惜慷慨解囊满足孩子的要求。可是问题就来了，不少儿童因为体重超标，成了“小胖墩儿”。而“小胖墩儿”又易与高血压、糖尿病、脂肪肝、肥胖

脑等多种“文明病”结缘，严重危害其身体与智力发育。

四、甜食

甜食口感好，加之包装精美、做工考究的糖类点心与零食比比皆是，这便成为儿童又一种“挡不住的诱惑”。然而，长时间嗜吃甜食却可给儿童带来精神卫生方面的问题，使儿童情绪失常，表现为激动好哭、撕书毁物、爱好脾气、打架斗殴等，医学上谓之“嗜糖性精神烦躁症”。研究表明，由于糖分摄取过多，致使大量维生素 b 因帮助糖分代谢而消耗掉，从而引起神经系统的维生素 b₁ 缺乏而产生上述症状。... 饮食：哪类糖适宜儿童服食

对策：限制甜食，减少零食，三餐蛋白质、脂肪与碳水化合物物的比例应维持在 1:3:6 的水平。

五、酸性食物

孤独症是一种心理障碍，特别是性情孤僻、不爱交往、对环境的适应能力特别差。为什么专家将其与酸性食物挂上了钩呢？要弄清其中的奥妙，首先得明白何谓酸性食物。

这里说的酸性食物并非指食物的味道而是指其性质而言，如各种肉、蛋及糖类等。这类食物正是被人们所看重的“高营养食品”，往往被家长作为首选食品而列入儿童的食谱中。但是，它们进入人体后的最终代谢产物为酸性成分，可使血液呈酸性，改变血液正常的弱碱性状态，导致酸性体质，从而使参与大脑正常发育和维持大脑生理功能的钾、钙、镁、锌等元素大量消耗掉，引起思维紊乱，使孩子患上孤独症。

对策：调整三餐结构，适当减少蛋白质、脂肪、糖类所谓“营养性食物”的比重，增加蔬菜、水果等富含的食物。

六、精食

时下不少家庭追求“食不厌精”，将进食精米白面视为时尚。医学专家却不这样看，他们认为长期吃过于精细的食物，不仅减少了 b 族维生素的摄入而影响神经系统发育，而且因损失过多的铬元素还会影响到视力。现已确认，铬元素的不足乃是近视眼的一大成因。

原来，铬是人体内一种重要荷尔蒙——胰岛素的辅因子，其量不足可使胰岛素的活性减退，调节血糖的能力下降，致使食物中的糖分不能正常代谢而滞留于血液之中，导致眼睛的屈光度改变，最终形成近视。

对策：适当给孩子安排一定量的粗粮糙米，供给足量的铬元素。

七、方便面

方便面是时下流行的快餐食品之一，其制作方法也是从国外引进的，为与麦当劳、肯德基等洋快餐区别，不妨称之为“土快餐”吧。这种“土快餐”是油炸面条加上食盐、味精组成的，最大弊端在于缺乏蛋白质、脂肪、维生素以及微量元素，而这些恰是儿童生长发育必不可少的养分。

对策：不能让方便面成为孩子的主食，否则可诱发营养不良，危害孩子的身体与智力发育。

八、巧克力

巧克力虽然是一种历史较为悠久的食品，但由于其多种保健功能（如保护心脏、防癌、减肥、振奋情绪等）的相继发现，越来越受到保健专家

的瞩目与提倡，因而逐渐“热”起来成为一种时尚食品。但要注意，儿童应当适当限制，否则易与遗尿症结缘。

美国一位医学博士的解释是：巧克力可在小儿体内产生过敏反应，使膀胱壁膨胀、容量减少、平滑肌变得粗糙、产生痉挛，同时这一过敏反应又使小儿睡得过深，使其在尿液充盈时不能及时醒来，于是造成尿床。随着小儿进入青春期，巧克力不再产生过敏反应了，遗尿现象即可消失。

对策：小儿期，临睡前应少吃或不吃巧克力。

九、咖啡

咖啡含有较多的咖啡因，而咖啡因有阻碍婴儿骨骼发育的不良作用，故常饮咖啡、吃咖啡糖果或咖啡饼干的孩子，有成为“武大郎”的危险，父母不可不当回事儿。

对策：提倡孩子多喝白开水，少接触或不接触咖啡。

十、鱼片干

鱼片干是由海鱼加工制成，含有丰富的蛋白质、钙、磷等营养元素，加上味道美，故家长乐于买，孩子也乐于吃。但要警觉的是鱼片干有一种称为氟的元素含量往往过多。

据测量，鱼片干中的氟元素是牛、羊、猪肉的 2400 多倍，是水果、蔬菜的 4800 多倍。而人体每日对氟元素的生理需要量仅为 1 毫克—1.5 毫克，故每天从食物等摄入氟的安全限度不得超过 4 毫克—6 毫克。如果超过这一限度，氟就会在体内积蓄起来，时间一长，便会引起慢性氟中毒，使牙齿变得粗糙无光。

对策：为了孩子有一口洁白整齐的“玉齿”，对鱼片干一定要限量，绝对不可长年累月让孩子大量摄入。

十一、豆奶

豆奶作为婴幼儿喂养的最佳替代品，多年来一直无人质疑，但近年来陆续有研究报告指出婴儿喝豆奶的弊端。首先是美国从事转基因农产品与人体健康研究的人士发现，吃豆奶长大的孩子，成年后引发甲状腺和生殖系统疾病的风险系数增大，原因在于婴儿对大豆中高含量植物雌激素的反应与成年人不同，婴儿摄入体内的植物激素只有 5% 能与雌激素受体结合，余下的植物雌激素便在体内积聚，这样就可能为将来的性发育埋下隐患。有资料显示，喝豆奶长大的孩子日后罹乳腺癌的风险概率是常人的 2-3 倍。接着又有报告指出豆奶和大豆代乳品中的锰含量高于母乳 50 倍，而吸收过量的锰元素，将影响 6 个月以下婴儿的脑发育，从而增加了以后罹注意力缺陷、多动症和青春期暴力冲动的可能性

对策：提倡母乳喂养，婴儿特别是 6 个月以下的婴儿最好不喝豆奶。

十二、冷饮


一到夏季，不少孩子离不开冷饮，如冰棍、冰淇淋等。殊不知，孩子的肠管相对成人的长而薄，肠系膜松弛而固定能力差，一旦受到冷饮刺激，可导致肠管平滑肌痉挛和蠕动增强，进而诱发肠套叠，造成肠道梗阻而危及生命。

对策：夏季孩子吃冷饮要慎重，切忌放纵，以防不测。一旦出现腹痛、呕吐等症状，应立即就医。

最后，我们的生活条件和营养状况比起 10 年前虽然有了很大的改善，但一些儿童的营养状况却并没有得到相应提高，甚至还衍生出一些“高级垃圾食品”。因此，父母在日常生活中为孩子选择食品一定要慎重。


46 个不得不知的生活小常识

时间：2005-11-15 11:07:01 阅读数：19 推

荐度：

作者：[慧星th](#) 会员级别：

 [查看作者博客](#)  [给作者留言](#)

- 1.常吃宵夜.会得胃癌.因为胃得不到休息
2. 一个星期只能吃四颗蛋.吃太多.对身体不好
3. 鸡屁股含有致癌物,不要吃较好
4. 饭后吃水果是错误的观念.应是饭前吃水果
5. 女生月经来时.不要喝绿茶.反正茶类不要喝就对了.多吃可以补血的东西
6. 喝豆浆;时不要加鸡蛋及糖.也不要喝太多
- 7.空腹时不要吃蕃茄,最好饭后吃
- 8.早上醒来.先喝一杯水.预防结石
- 9.睡前三小时不要吃东西.会胖
- 10.少喝奶茶.因为高热量.高油.没有营养价值可言.长期饮用.易罹患高血压.糖尿病.等疾病
- 11.刚出炉的面包不宜马上食用
- 12.远离充电座.人体应远离 30 公分以上.切忌放在床边
- 13.天天喝水八大杯
- 14.每天十杯水. 椰装  会来
- 15.白天多喝水.晚上少喝水
- 16.一天不要喝两杯以上的咖啡.喝太多易导致失眠,胃痛
- 17.多油脂的食物少吃.因为得花 5~7 小时去消化,并使脑中血液集中到肠胃.易昏昏欲睡
- 18.下午五点后.大餐少少吃,因为五点后身体不需那么多能量
- 19.10 种吃了会快乐的食物:深海鱼,香蕉, 萄柚,全麦面包, 菠菜,大蒜,南瓜,低脂牛奶,鸡,肉,樱桃
- 20.睡眠不足会变笨,一天须八小时睡眠,有午睡习惯较不会老
- 21.最佳睡眠时间是在晚上 10 点~清晨 6 点
- 22.每天喝酒不要超过一杯,因为酒精会抑制制造抗体的 B 细胞,增加细菌感染的机会
- 23.服用胶囊应以冷水吞服(可以第一个吃),睡前 30 分先服药.忌立即躺下
- 24.酸梅具防止老化作用,青春永驻;肝火有毛病者宜多食用
- 25.掉发因素:熬夜,压力,烟酒,香鸡排.麻辣锅.油腻食物.?.味过重的料理
- 26.帮助头发生长:多食用包心菜,蛋.豆类;少吃甜食(尤其是果糖)
- 27.每天一杯柠檬汁,柳橙汁.不但可以美白还可以淡化黑斑 28.苹果是机车

族、瘾君子、

家

庭主妇的常备良药，一天一颗，才能让自己有个干干净净的肺

29.抽烟又吃维他命(B 胡萝卜素-A 维他命的一种),会致癌,尽早戒烟.才是最健康的做法

30.女性不宜喝茶的五个时期:月经来时,孕妇,临产前,生产完后,更年期

31.抽烟,关系最大的是肺癌,唇癌,舌癌,喉癌,食道癌,也与 螂 癌有关

32.饮酒导致肝硬化.引发肝癌

33.吃槟榔会导致口腔纤维化,口腔癌

34.食物过于精细,缺乏纤维;含大量脂肪,尤其是胆固醇会引发胃癌

35.食物过于粗糙,营养不足时导致食道癌,胃癌

36.食品中的黄曲毒素.亚硝酸类物皆具有致癌性

37.不抽烟.拒吸二手烟

38.适量饮酒,不拚久.不醉酒

39.减少食用盐腌.烟熏,烧烤的食物

40.每天摄取新鲜的蔬菜与水果

41.每天摄取富含高纤维的五谷类及豆类

42.每天摄取均衡的饮食,不过量

43.维持理想体重.不过胖

44.保持规律的生活与运动

45.保持轻松愉快的心情

46.正确饮食习惯:早上吃的像皇帝,中午吃的像平民,晚上吃的像乞丐

——听专家细说红薯

日前，世界卫生组织（WHO）经过 3 年的研究和评选，评出了 6 大最健康食品和十大垃圾食品。评选出的最健康食品包括最佳蔬菜、最佳水果、最佳肉食、最佳食油、最佳汤食、最佳护脑食品 6 类。而人们熟悉的红薯，被列为 13 种最佳蔬菜的冠军。

小小红薯到底有何神通，能够成为“冠军菜”？据专家介绍，红薯不但营养均衡，而且具有鲜为人知的防止亚健康、减肥、健美和抗癌等作用。

让你远离肥胖和亚健康

红薯，又称地瓜、白薯、甘薯、番薯、红苕等，为旋花科一年生植物，是一种药食兼用的健康食品。红薯含有膳食纤维、胡萝卜素、维生素 A、B、C、E 以及钾、铁、铜、硒、钙等 10 余种微量元素，营养价值很高，被营养学家们称为营养最均衡的保健食品。

很多爱美的女孩子感觉红薯很香甜，怕吃多了会发胖。北京中医药大学养生室张湖德教授介绍，吃红薯不仅不会发胖，相反能够减肥、健美、防止亚健康、通便排毒。每 100 克鲜红薯仅含 0.2 克脂肪，产生 99 千卡热能，大概为大米 1/3，是很好的低脂肪、低热能食品，同时又能有效地阻止糖类变为脂肪，有利于减肥、健美。红薯含有大量膳食纤维，在肠道内无法被消化吸收，能刺激肠道，增强蠕动，通便排毒，尤其对老年性便秘有较好的疗效。

张教授特别强调，红薯属碱性食品，和很多水果、绿色蔬菜一样，这是最难得的。而一般食物都是

酸性的，比如粮食、鸡鸭鱼肉等，而人体的 PH 值为 7.34，所以吃红薯有利于人体的酸碱平衡。同时吃红薯能降低血胆固醇，防止亚健康和心脑血管病等“现代病”。

稳居抗癌食物排行榜

中国中医研究院广安门医院肿瘤科主任、全国中医肿瘤医疗中心副主任林洪生教授介绍，红薯不仅营养丰富，而且居于抗癌食物的首位。对此，文献资料中有很多介绍。日本国家癌症研究中心公布的20种抗癌蔬菜“排行榜”为：红薯、芦笋、花椰菜、卷心菜、西兰花、芹菜、甜椒、胡萝卜、金花菜、苋菜、芥菜、苜蓿、芥蓝、芥菜、西红柿、大葱、大蒜、青瓜、大白菜等，其中红薯名列榜首。而且日本医生通过对26万人的饮食调查发现，熟红薯的抑癌率高于生红薯。我国医学工作者曾对广西西部的百岁老人之乡进行调查后发现，此地的长寿老人有一个共同的特点，就是习惯每日食红薯，甚至将其作为主食。

关于红薯抗癌的机理，尚不十分清楚，有许多种说法。如有的报道中说，美国费城医院从红薯中提取出一种活性物质——去雄酮，它能有效地抑制结肠癌和乳腺癌的发生。还有一所美国大学研究发现，红薯中有一种叫脱氢表雄酮的物质，对防治癌症有一定的效果。北京中医药大学养生室张湖德教授认为，红薯具有一定的抗癌效果，但对红薯抗癌的“本事”不能夸大，要辩证看待，因为其机理尚未完全清楚，红薯的最大功效还应放在减肥、健美、防止亚健康、通便排毒等方面。关于抗癌功效，中医理论认为，是由于其通便排毒，能起到减少人体内垃圾、毒素积存的作用。对此，中国军事医学科学院肿瘤中心主任、全军肿瘤专业委员会副主任委员宋三泰教授也认为，对于红薯抗癌的机理和原因等还没有做过科学的实验，理论上推测，它含有丰富的膳食纤维，润肠通便，治疗便秘，对预防结肠癌等癌症有益。

并非人人都能享用

正确吃红薯也有讲究，一是要注意一定要蒸熟煮透。因为红薯中淀粉的细胞膜不经高温破坏，难以消化。再者，红薯中的气化酶不经高温破坏，吃后会产生不适感。二是要注意，食用红薯过量或不合理时，会引起腹胀、烧心、泛酸、胃疼等。所以食用不宜过量，中医诊断中的湿阻脾胃、气滞食积者应慎食。

红薯的不足之处，是缺少蛋白质和脂质，但是今天人们生活富裕了，已经不再把红薯作为主食，它缺少的营养物质完全可以通过其他膳食加以补充。比如，把牛奶和红薯同时食用，因为牛奶中含有丰富的蛋白质和脂肪成分。(王鹏)

红薯的营养价值

红薯，又称甘薯、番薯、山芋等。16世纪末传入我国。不同地区，人们对它的称呼也不同，它的故乡是南美洲。如今，除青藏高原地区外，我国大江南北皆有其踪迹。而且品种颇多，形状有纺锤、圆筒、椭圆、球形之分；皮色有白、淡黄、黄、红、紫红之别；肉色有黄、杏黄、紫红诸种。而且现在经过品种的改革后，它更为好吃。

红薯中含有多种人体需要的营养物质。每500克红薯约可产热能635千卡，含蛋白质11.5克、糖14.5克、脂肪1克、磷100毫克、钙90毫克、铁2克，胡萝卜素0.5毫克，另含有维生素B1、B2、C与尼克酸、亚油酸等。其中维生素B1、B2的含量分别比大米高6倍和3倍。特别是红薯含有丰富的赖氨酸，而大米、面粉恰恰缺乏赖氨酸。但是很多发人却还没有意识到。

吃红薯会不会使人发胖。根据科学研究。红薯是不会使人发胖的，相反还是一种理想的减肥食品。它的含热量非常低，比一般米饭低得多，所以吃了之后不必担心会发胖，反而可起到减肥作用。红薯中还含有一种类似雌性激素的物质，对保护人体皮肤，延缓衰老有一定的作用。因此，国外许多女性把红薯当作驻颜美容食品。红薯生食脆甜，可代替水果；熟食甘软，吃在嘴里，甜在心头。它既可作主食，又可当蔬菜。蒸、煮、煎、炸，吃法众多，一经巧手烹饪，也能成为席上佳肴，如四川的红苕泥，黄红油亮，甜香可口；陕西的醋熘红苕丝，酸辣脆嫩，风味别致。此外，福建的“荔香薯片”、湖北的“桂花红薯饼”等，皆为名闻遐迩的地方风味。红薯配以佐料冰糖和蜂蜜用小火焖煮，可制成色泽桔红、入口软中带韧的“蜜汁红薯”，更具红薯的风味特色。所以，用红薯的菜肴可谓色、香、味俱全。

不能一起吃的食物

时间: 2005-11-14 14:43:22 阅读数: 40 推

荐度: 🍷🍷

作者: [widehigh](#) 🏆 会员级别: ★★★★★

[查看作者博客](#) [给作者留言](#)



健康饮食

做者无意，食者有心 --- 做个聪明的食客吧^L^

鸡蛋和糖精 ----- 容易中毒

鸡蛋和消炎片 ----- 相冲

鸡蛋和豆浆 ----- 不利健康

鸡蛋和鹅肉 ----- 损脾胃

萝卜和木耳 ----- 皮肤发炎

萝卜和水果 ----- 不利甲状腺

胡萝卜和白萝卜 ----- 相冲

香蕉和芋头 ----- 腹胀

香蕉和马铃薯 ----- 面部起斑

蜂蜜和洋葱 ----- 影响视力

蜂蜜和豆腐 ----- 导致失聪

菠菜和豆腐 ----- 不利

黄瓜和番茄 ----- 不宜

黄瓜和花生 ----- 伤害肾脏

柿子和螃蟹 ----- 中毒

柿子和红薯 ----- 产生结石

猪肉和菱角 ----- 肝疼

鸡肉和芹菜 ----- 伤元气

兔肉和芹菜 ----- 伤头发

牛肉和栗子 ----- 呕吐症状

羊肉和西瓜 ----- 相互抵触

狗肉和绿豆 ----- 伤身


黄鳝和皮蛋 ----- 抵触

鲤鱼和甘草 ----- 有害

甲鱼,黄鳝和螃蟹 ----- 孕妇禁食

不吃早饭的危害

时间：2005-11-13 00:51:17 阅读数：74

推荐度：

作者：[红色的玫瑰](#)  会员级别：☆☆

 [查看作者博客](#)  [给作者留言](#)

刚刚看到有人很自豪的说自己从不吃早饭的。以前我也不吃早饭的，但慢慢的胃就有反映了，所以现在我还是坚持吃早饭。

那不吃早饭有什么坏处呢？

1、让你反应迟钝：早饭是大脑活动的能量之源，如果没有进食早餐，体内无法供应足够血糖以供消耗，便会感到倦怠、疲劳、脑力无法集中、精神不振、反应迟钝。

2、慢性病可能“上”身：不吃早餐，饥肠辘辘地开始一天的工作，身体为了取得动力，会动用甲状腺、副甲状腺、脑下垂体之类的腺体，去燃烧组织，除了造成腺体亢进之外，更会使得体质变酸，患上慢性病。

3、肠胃可能要“造反”：不吃早餐，直到中午才进食，胃长时间处于饥饿状态，会造成胃酸分泌过多，于是容易造成胃炎、胃溃疡。

4、便秘“出笼”：在三餐定时情况下，人体内会自然产生胃结肠反射现象，简单说就是促进排便；若不吃早餐成习惯，长期可能造成胃结肠反射作用失调，于是产生便秘。

5、会让你更靠近肥胖族：人体一旦意识到营养匮乏，首先消耗的是碳水化合物和蛋白质，最后消耗的才是脂肪，所以不要以为不吃早饭会有助于脂肪的消耗。相反，不吃早饭，还会使午饭和晚饭吃得更多，瘦身不成反而更胖。

友情提醒：早餐不吃反误瘦身大计不要以为不吃早餐就可以少吸收热量而因此减肥，根据营养学家们的证实，早餐是每个人一天中最不容易转变成脂肪的一餐。如果每天不吃早餐只会让午餐吃得更多。日本的相扑选手，就是不吃早餐只吃午餐和晚餐，所以早餐很重要，早餐、午餐和晚餐的比例最好是 3：2：1，这样子就能让你在一天内所吃的精华在体力最旺盛的时间内消耗掉。

[生活提示]：吃肉不吃蒜 营养减一半

时间：2005-11-13 14:26:22 阅读数：81 推

荐度：

作者：[防水堵漏*](#) 会员级别：  [查看作者博客](#)  [给作者留言](#)

吃肉不吃蒜 营养减一半

日常饮食中，吃肉时应适量吃一点蒜。这是因为虽然在动物肉食品中，尤其是瘦肉中含有丰富的维生素 B1，然而维生素 B1 在体内停留的时间很短，会随小便大量排出。如果在吃肉时再吃点大蒜，肉中的维生素 B1 能和大蒜中的大蒜素结合。这样可使维生素 B1 的含量提高 4—6 倍，而且能使维生素 B1 溶于水的性质变为溶于脂的性质，从而延长维生素 B1 在人体内的停留时间。


医学专家在研究中也发现：吃肉又吃蒜，能促进血液循环；提高维生素 B1 在胃肠道的吸收率和体内的利用率，对尽快消除身体各部器官的疲劳，增强体质预防大肠癌等都有十分重要的意义。所以，吃肉又吃蒜能达到事半功倍的营养效果。

摘自《食品报》

生吃蔬菜好处多多

时间：2005-11-13 10:49:34 阅读数：10 推

荐度：

作者：[枣峰榴园](#) 会员级别：  [查看作者博客](#)  [给作者留言](#)

中国人的习惯是将大多数蔬菜烹制后食用，而在西方饮食中，大多蔬菜都是生食的。从营养和保健的角度出发，蔬菜以生食为好。

蔬菜生食的益处是最大限度地保留蔬菜中的维生素和微量元素。蔬菜中的维生素、胡萝卜素以及挥发油，都可激发抵抗力，提高免疫细胞的吞噬功能。

生食蔬菜能抗癌

许多蔬菜中都含有一种干扰素诱发剂，它可刺激人体正常细胞产生干扰素，进而产生一种抗病毒蛋白，而这种功能只有在生食的前提下才能实现。抗病毒蛋白能抑制癌细胞的生长，又能有效调节机体免疫力，激活巨噬细胞，从而起到防癌、抗癌的作用。例如，萝卜就含有干扰素诱发剂。具体生食方法是每天吃 15 克，要细嚼慢咽，每天 1 次，长期坚持。为牙齿咀嚼提供良好机会。

生食蔬菜有助于口腔及牙齿的保健。充分咀嚼能刺激唾液的分泌，帮助食物消化，同时还能增强口腔的自洁作用，这对老年人的口腔保健十分重要。

对多种疾病有治疗或辅助治疗作用。大量实践证明“生食疗法”对失眠、精神不振、记忆力减退、高血压、眼底出血等症有益。每日清晨空腹吃新鲜番茄 1 个-2 个，对心脑血管病患者有辅助疗效；咽喉肿者，可嚼食青橄榄或青萝卜等。

怎样生吃蔬菜

专家建议可用下列方法生食蔬菜，坚持每天饮用自制的新鲜蔬菜汁。将新鲜蔬菜凉拌，可酌情加醋，少放盐。胡萝卜、包心菜、甜菜、花菜等，可通过绞碎、发酵产生活性酶后再食用。蔬菜熟食的好处在于有利于胡萝卜素的吸收。

深绿色和黄色蔬菜富含胡萝卜素，以熟食为好。对于许多富含胡萝卜素的蔬菜来说，油炒或在肉汤中煮食，会显著地提高胡萝卜素的吸收利用率。熟食能大大减少蔬菜体积，使人一餐中很容易摄入 300 克左右的蔬菜。如果生食，会因蔬菜体积太大，口味差，一日摄入的蔬菜量很难达到标准，从而限制了营养素的供给。应当看到，蔬菜熟食维生素 C 虽易被破坏，但蔬菜还有比较稳定的其他营养素(如钙、铁等)和大量膳食纤维，这些不会因加热而损失。胡萝卜素、维生素 B2 等在一般烹调中损失率也较低，这些重要的营养素烹调后，仍然能对人体健康发挥作用。

鲜菜中所含的维生素 C、叶酸以及具有抗病毒、抗癌效应的生物活性物质，在加热中易被破坏，在熟食中，为了保护营养素，消灭致病菌，应按“高温短时”的原则进行。起锅前再加盐，减少菜汁的流失，熟食中加入少量醋或番茄块，都可提高维生素 C 的保存率。

蔬菜应该尽快食用

不论生食、熟食，都应注意卫生，尽快食用。现实生活中，不少人特别是老年人喜欢赶在农贸市场落市之前，买大堆便宜菜，存在家里吃上三五天，致使原来新鲜的蔬菜日趋枯萎，直到发黄。他们也知道这类菜不宜多食，但又舍不得扔掉。殊不知，经常食用这类菜不但营养差，还会危及健康。这是因为蔬菜当中含有一种硝酸盐物质，其本身虽无毒，但经一段

时间储存后，硝酸盐极易被还原成亚硝酸盐。亚硝酸盐与人体内某些蛋白质结合后，易导致人体正常细胞癌变，从而给人体健康带来危害。

因此，建议买菜时不要买一大堆，以准备一两天的量为宜。这样既可防止在储存过程中产生致癌物质，也可最大限度地防止营养流失。



豆浆优劣的判定方法

鉴别用具：取两个瓷白色的碗。

一：外观判定：

1、色泽判断：优质的豆浆颜色为乳白带黄色，纯天然不含任何添加剂的豆浆颜色越黄，说明豆浆的浓度越高，且浓豆浆从一个碗倒入另一个碗后，碗壁上会挂留有一定厚度的豆浆；颜色越白浓度越低，稀豆浆倒入另一个碗后在碗壁上挂的豆浆很少。优质豆浆刚做出来倒入碗中有一定的粘稠感，温度高时静置片刻即会在表面形成一层带有光亮的黄色膜，这样的豆浆浓度较高，并说明有彻底煮熟煮透。

颜色为白色或白色带透明的豆浆，倒入碗里感觉较粘稠，再从碗里倒出后在碗壁上留有一定厚度的豆浆，这种豆浆是商家为了谋取暴利，在豆浆中添加了增稠剂，如变性淀粉等，这种豆浆的蛋白质含量一般都较低，其营养价值也很低，同时有的加了添加剂后对身体健康也会造成一定的影响。

2、组织判断：优质的豆浆装在碗中为乳黄浊液体，无絮状沉淀，从一个碗倒入另一个碗后，注意观察这个碗上留下的残留豆浆的组织应均匀润泽，无任何渣质物和肉眼能看到的颗粒物。

鲜豆浆属高蛋白产品，是细菌滋生的温床，刚生产出来的豆浆在常温下的保

质时间一般不超过 4 小时，4 小时后 PH 值开始下降，豆浆开始变质，在市面上售的豆浆有的已经超过了保质的时间，豆浆 PH 值开始下降后会逐步变浓，最后变为豆花状，如果人们饮用了这种豆浆就可能因起细菌性中毒，所以在购买市面上售的鲜豆浆应注意查看豆浆的保质时间。

二、气味判断：即用嗅觉（鼻子）来感觉，优质豆浆生产出来后有一股浓浓的豆香味，如果脱腥及钝化效果不好的豆浆有一股令人难闻的豆腥味，即像生豆子特有的味，如青草似的腥气，我国传统和现代机制的豆浆很多都带有这种味道。这是因为豆浆中的抗营养因子没有达到钝化去除的原故，是煮熟的过程中没有达到特定的高温和保温使豆浆没煮熟，一般人喝了容易导致腹泻、呕吐等中毒现象，这种现象属于过敏性中毒。

三：尝其滋味：优质的鲜豆浆喝起来豆香味浓郁、口感润滑，在不加糖的条件下喝到口中感觉有一种淡淡的甜味，而劣质豆浆喝起来有苦涩味，有的还有焦糊味。

另一种办法就是：优质的豆浆在不加糖的条件下小口品尝一口，注意喉咙对豆浆的感觉变化，优质的豆浆在喉咙中有一股清甜的回味。根据中科华宝公司连锁店长期客户的喝豆浆习惯看，优质的豆浆完全不需要加糖，如果连续的喝了不加糖的纯豆浆十来天后，隔几天不喝就可能有一种很想喝这种豆浆的欲望，同时再也喝不了其他的劣质豆浆；而劣质的豆浆肯定要加糖来掩盖部份不良的口味。

豆浆是一种营养价值很高的产品，只有饮用优质豆浆，才能起到强身健体、促进健康的作用。劣质豆浆不仅营养价值很低，而且有的还会人体造成一定的不利影响，请消费者要多注意。

进小“痛”强忍会致大“病”

时间：2005-11-09 22:13:32 阅读数：

5

作者：[梁小蛋](#) 会员级别：★★★★

[查看作者博客](#) [给作者留言](#)

腰痛 2 年不知是骨折，专家提醒

在刚刚过去的第二个世界镇痛日上，医学专家再次呼吁人们关注疼痛给病人带来的痛苦。实际上，除了医生和病人外，也许没有人了解漫长而持续的、令人难以忍受的疼痛给肉体和精神带来的影响。这种折磨会使人的性格发生变态。有人会因为无法忍受的痛楚而痛不欲生甚至走上自杀之路。70%的晚期癌症病人可以出现明显的疼痛，每年至少有 350 万癌症患者遭受疼痛的折磨。国内最新资料指出：我国肿瘤疼痛的病人中，仅有 41%得到有效缓解，而晚期癌痛仅有 25%得到有效缓解。

腰椎骨折 2 年不知一直忍着痛

68 岁的李老太，两年前不小心摔伤了腰部。由于疼痛不怎么强烈，加上怕麻烦子女，李老太一直隐瞒着，痛了，就吃点止疼药。可几个月后，疼痛逐渐加剧，李老太走路出现困难，而且一转身腰就痛。慢慢地，疼痛放射到了腿部，时常下肢发麻。最近，家人发现李老太连日常生活也很难自理了，才把她带到广州市第一人民医院疼痛中心求医。经检查，诊断为“第二腰椎陈旧性、压缩性骨折”。

“如果她两年前就来看病，只需要带个护腰，卧床休息就行。现在，只能通过‘骨科脊柱成形术’来治疗了。类似这样延误病情的患者还真不少”该院余主任忧心地说。

余主任表示，“腰痛忍一忍，反正治不好”的观点必须要改变。科学的发展使疼痛治疗手段日益增多，疗效不断提高。目前，95%的慢性疼痛可以得到满意的治疗。随着经济的发展，生活水平的提高，有了疼痛采取积极治疗态度是上策，拖延不治常使急性痛转为慢性。余主任指出，疼痛虽然不会致命，但造成疼痛的原因可能致命，民众一有疼痛症状，切勿轻忽大意，必须立即就医，找出造成疼痛的原因，进行治疗，才不会延误病情。

每天头痛 10 余次原是颈椎病

今年刚 36 岁的胡女士是某公关公司的部门主管。由于公司业务繁忙，胡女士每天要对着电脑工作 10 来个小时。一年半以前，胡女士开始总觉得颈部酸痛，两肩常有坠落感。并且很快出现头晕、头痛的症状，严重时每天要发作 10 余次。造成胡女士长期头晕的原因是“第四、五椎间盘突出”。

余主任向记者表示，有些人常常头晕、头痛，有时还伴有恶心、呕吐，特别是在起床或扭头时更容易发生。往往以为自己得了“高血脂”症或“脑血管硬化”症，但各项检查又显示脑血管没有任何病变。这种人很可能患的是颈椎病，余主任介绍，这种颈椎病，其症状除了头晕、恶心外，还会有头痛、耳鸣阵发性视物模糊等。因此，大家必须提高警惕。

疼痛易引发心理问题

宇恒本是个聪明、活泼、外向的 10 岁小男孩，到哪儿都讨人喜欢。一年前，宇恒玩耍时发生意外，手心被划了条大口子，需要缝针。爸爸为了能尽快顺利地把手缝合，“欺骗”小宇恒说缝针一点也不疼，并配合医生强行按住宇恒，完成了治疗。谁想自此以后，宇恒性情大变，不爱跟人接触，总说再也不相信爸爸，不相信任何人。

慢性疼痛的病人 70%以上有抑郁、焦虑症。“前不久病房有一患者，因不堪忍受疼痛折磨，吃了 100 多粒安定自杀。好在抢救及时啊。”据卢主任介绍，

长期受疼痛折磨的患者性格易往三方面发展，一是变得敏感，“痛意”很高，一碰就叫疼；二是变得多疑，总怀疑有人要害自己，有的连亲人也不相信；三是性格变得内向，严重的甚至充满莫名的仇恨。

卢主任表示，在绝大多数情况下，疼痛给人体带来严重危害，甚至引起灾难性后果。轻微的疼痛可使患者精神痛苦，影响饮食起居，导致生活质量下降；严重的疼痛将引起人体各个系统功能失调、免疫力低下而诱发各种并发症，甚至引致痛性残疾或影响到病人的生命。

“去痛”的几种药物、手术方法

1.椎管内注药椎管内注药用于手术后疼痛,分娩疼痛,早期椎间盘突出症,部分肿瘤疼痛和下肢手术后的康复锻炼,急性带状疱疹痛的治疗等;

2.交感神经节阻断:交感神经或交感神经节阻断主要用于缺血性疼痛或血管源性疼痛,例如早期脉管炎疼痛、四肢肢端动脉痉挛症、肿瘤性疼痛、血管痉挛性头痛以及缺血性眼病和心脏病等;

3.椎旁神经根注药:椎旁神经根注药可分为颈椎旁、胸椎旁和腰椎旁三种方法,是急、慢性疼痛治疗常用、方便并且安全有效的方法,使用得当的话可用于一系列的临床疼痛病症;

4.神经干阻滞:选择性将药物注入某一神经干周围,从而暂时阻断支配区域神经的冲动以达到治疗该区域的疼痛,使用较安全、简便、有效;

5.PCA 技术:PCA 技术是近几年在国内、外发展起来的一种新型的镇痛方法,PCA 是英“patient controlled analgesia”的缩写,意思为“病人自己控制镇痛”技术,它最突出的就是改变了传统的由医师完全控制病人疼痛的做法,尝试着由病人自己主动参与控制本身的疼痛,并且用量小、效果好、副作用低、剂量相对个体化。目前已广泛应用于临床的许多痛症治疗。

6.冷冻技术

7.胶原酶注射

8.射频技术

9.激光治疗

针灸、中药熏蒸理疗治疼痛病

“通则不痛，痛则不通”传统的中医中药治疗疼痛效果明显，象针灸、中药熏

蒸治疗，能够集温热效应、经络效应、中药局部直接渗透效应于一体，改变病变局部的血液循环和营养，起到活血化淤、舒经通络、祛风除湿、消炎止痛的作用。对骨关节病、腰椎间盘突出症、肩周炎、颈椎病、坐骨神经痛、骨质增生、风湿性关节炎、腰肌劳损、扭伤、肿痛、软组织损伤、慢性盆腔炎有明显的治疗效果。

人为什么活着-标准答案^_^寻找中.....

人为什么活着—本来就活着！活着才能想到、看到这个问题^_^，人活着是一种客观存在，和日月星辰的存在一样，不要问为什么。生物学家和医学家会告诉我们，我们有心脑肺肝肾等等器官和新陈代谢活动，这些东西看得见摸得着检查得到，所以活着。答案如此简单，不过人类的历史长河之中总是不断地有人问起这个问题，其实可以像后面的问题一样问得深入高级一些。很明显，人为什么活着的问题在五行学说里面属土—存在属性

人活着是为什么？—体会人生—其实正好是心理学回答的问题。好像目前把正常的心理过程分为知情意三种方式，其中认知过程又包含感觉、知觉、记忆、思维和想象；情绪过程？可能是人的自我体验,也许包含自我感受、自卑、自尊等等或者加上需要。绝大多数心理学家都认为：悲哀（抑郁）、恐惧、愤怒和快乐至少是人类的基本情绪之一，本人加上第五种基本情绪—迷茫（疑惑），窃以为是最基本的情绪，希望以后有时间专题探讨；意志过程好像涉及需要、动机和行为，是有目的、按计划不断克服困难的心理过程。人类通过这些心理过程体会人生，在五行学说里面属金—空间属性

人生价值是什么？—心理学本来就争论诸多，所以在心理学里面很难解决这个直击精髓的问题，如果再和人类文化联系起来，可能就是答案，虽然这个答案暂时还没有统一、确定的说法^_^。不管怎么样，还是谈一下有关思路吧。我个人认为——人生价值并不是某些人、某些时代、某个社会说了算数的，人的核心价值类似于人类的灵魂，以人格的形式表示出来或者就叫人格内涵，可以脱离肉体和个人心理活动而与人类社会永远同在（希望以后有时间专题探讨），比如孔子。人生价值的问题在五行学说里面属水—时间属性

人生目的是什么？—如果说其他的答案对于每个人来说都大同小异，那么这个人生目标的答案就千差万别了。可以说除了和死相关的，都可以成为人生目的，当然最好是遵纪守法^_^，其实这个问题应该是说不清楚的，我一直以为这个问题代表的统一属性是中国文化的弱点（希望以后有时间专题探讨），本人作为一个中国人，就更加说不明白了。也许研究人格统一和自我意识是一种思路，就此一笔带过吧。人生目标的问题在五行学说里面属木—统一属性

人生意义是什么？—也许是适应环境、改造环境、天人合一，也许是为了实现自我、奉献社会等等.....我相信问题提得越高级，答案就越模糊，不过有一点非常明确，人生意义绝对不是单纯地为了个人的人生体会比如快乐什么的，否则大家都应该去吸毒，因为只有吸毒才能获得无法形容无可替代当然也难以解脱的病态的生物学基础上的乐趣（希望以后有时间专题探讨，当然快乐尤其是高级别的快乐让人生有意义）。另外，我认为人生意义应该和这些词语联系在一起：发现、分享、创造、成长、奉献、主动、自由等等。人生意义也许和自我意识的功能有关，而自我意识是目前已知的宇宙之中的最高存在形式，该问题在五行学说里面属火—运动属性