

遠離



癌症

告別癌症的最佳方法

人類在積極追求物質文明的過程中，使我們所處的環境日趨惡化，土壤、空氣和水質的污染，導致各種慢性疾病的發生。

最近，世界衛生組織提出，要實行「預防性健康策略」，這就是重點防治亞健康狀態。

所謂亞健康，就是人體正處於健康與疾病之間的中介狀態。



宋俊超◎著

遠離



癌症

告別癌症的最佳方法

人類在積極追求物質文明的過程中，使我們所處的環境日趨惡化，土壤、空氣和水質的污染，導致各種慢性疾病的發生。

最近，世界衛生組織提出，要實行「預防性健康策略」，這就是重點防治亞健康狀態。

所謂亞健康，就是人體正處於健康與疾病之間的中介狀態。



宋俊超◎著

遠離



01462281

癌症

告別癌症的最佳方法

在當今工業化的社會裡，雖然科技進步，
但是機器、工廠等所排出之廢氣、廢水，
卻破壞了地球的環境，導致臭氧層破洞，
造成聖嬰現象與溫室效應，讓氣溫、氣候出現異常；同時，
也污染了與大眾生命息息相關的空氣、水、土壤及食物等。

這些毒素會慢慢累積在體內，當達到某個程度，
就會影響到身體的健康，甚至危害生命。

儘管人體內部具有一定清理自身毒素、淨化血液的能力，
但當體內毒素積蓄過多或因機體解毒排污功能減弱，
使毒物不能有效按時排出時，就會對身體造成不利的影響，
這是引起慢性病之一大原因，也是形成自由基的禍首。

ISBN 986-7262-05-0



9 789867 262059

00180



總經銷：旭昇圖書公司 NT180

遠離癌症：告別癌症的最佳方法／宋俊超著．--第1版．--〔臺北縣〕
中和市：

百善書房，2005〔民94〕
面；公分．--（主流意識；8）

ISBN 986-7262-05-0（平裝）

1. 癌 2. 飲食

415.271

94003742

主流意識 008

遠離癌症

——告別癌症的最佳方法

著 作：宋俊超

企 劃：霍克文化公司

出 版 者：百善書坊

登 記 號：局版台業字第 5633 號

地 址：235 中和市員山路502號8樓之2

電 話：02-3234-3788

傳 真：02-3234-8050

劃撥帳號：19508658 水星文化事業出版社

總 經 銷：旭昇圖書有限公司

地 址：235 中和市中山路2段352號2樓

電 話：02-2245-1480

傳 真：02-2245-1479

出版日期：2005年4月 第一版第一刷

定 價 180 元

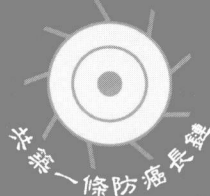
Printed in Taiwan

I S B N 986-7262-05-0（平裝）

版權所有 請尊重著作權人的權益



遠離



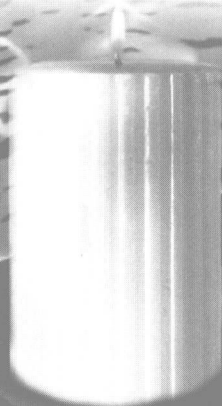
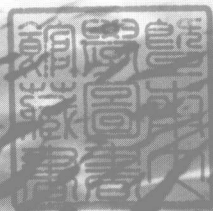
癌症

告別癌症的最佳方法

人類在積極追求物質文明的過程中，使我們所處的環境日趨惡化，土壤、空氣和水質的污染，導致各種慢性疾病的發生。

最近，世界衛生組織提出，要實行「預防性健康策略」，這就是重點防治亞健康狀態。

所謂亞健康，就是人體正處於健康與疾病之間的中介狀態。



宋俊超◎著

推薦序 告別癌症的最佳方法

工研院化工所生物技術開發中心主任：林祺鑾博士

科學家已在呼籲，二十一世紀的醫學所追求的，其實已不是「更好地治病」，而是「讓人的生活得更健康」。最近，世界衛生組織提出，要實行「預防性健康策略」，這就是重點防治亞健康狀態。所謂「亞健康」，就是人體正處於健康與疾病之間的中介狀態。據調查，處於亞健康的人，占人口總數的60%以上。「亞健康」狀態持續過久，將直接引起某些嚴重的精神和身體疾病，甚至罹患癌症。對於處於亞健康狀態的人們，其實往往可經由物理治療或健康的飲食與營養醫學食品的補充，而逐漸恢復健康及預防癌症。

人們通過一日三餐、合理飲食，攝取所需的營養，提高身體機能，既維持了生

命，又得到了健康。因此，古人謂：「飲膳爲養生之首務。」中國傳統食療營養學，就充分利用食物的四性（即：寒、熱、溫、涼）、五味（即：辛、甘、苦、酸、鹹）及其功能來實現健康。現代人除注重一般的飲食健康外，還應特別注重營養醫學食品的補充。營養醫學食品就是對人體有生理效應的食品，因爲它含的一些具有生理活性的物質，被人體攝入後，具有增強機體免疫能力、調節機體生理節律、預防疾病、促進康復或阻止衰老等功能。

人類在積極追求物質文明的過程中，使我們所處環境的日趨惡化，土壤、空氣和水質的污染，導致各種慢性疾病的發生。儘管許多對健康具有顯著作用的食物還存在著爭議，但新的研究顯示，營養醫學食品確實具有防治癌症的作用。

最前瞻的食品研究方向是「基因營養」問題，即研究如何通過營養醫學食品，來影響人體基因活動和身體健康。沒有一定的環境，我們的基因是不可能正常表現的。因此，正確服用營養醫學食品，可使一般人在正常生理條件下，能有效防治癌症。不同年齡群（老人、孕婦、小孩）在特殊生理狀態下，也能延年益壽、順利康復或健康成長。

本書結合了癌症最佳之經驗配方，給注重防治癌症的人們，提供了相當完整之參考資訊，若能依文索驥，中西共治、內外調理，必定可以為癌症的預防及治療提供充分的保障。

序

筆者大約在八年前，於空腹時吃了兩根香蕉，隨後不久，即感覺於胃脘附近劇痛連連，歷經三、四小時才平穩，但兩天後又吃了兩個芒果，不久，此未曾發生過之症狀再度復發，於是我就前往醫院，透過胃鏡檢查發現罹患十二指腸潰瘍，再透過超音波檢查，意外地發現小腸腸繫膜長有約十幾公分的腫瘤，隨後我在台灣最大之醫院，前後看過五位醫生，其中有四位醫生，在沒有做組織切片、僅憑電腦斷層片子，就鐵口直斷地說我長的腫瘤為惡性，並且手術完不樂觀；當時我聽聞後是蠻鎮定的，並沒有被醫生之告知所擊倒；心想：既然手術完不樂觀，那就不必急於動手術，也因此導致再拖半年以上，直到最後腫瘤破裂、內出血、整個人已接近休克，始進行緊急手術，結果手術後之腫瘤拿去化驗，根本不是惡性，而是良性的，其外形就像籃球般，且重達六公斤，導致我的大腸及小腸很多被壓至壞死，必須切除，所以我現在腸子很短，且擁有重度殘障手冊；醫生也偷偷告訴我的家人，表示我無法活超過兩年。

但這八年來，我就靠呼吸新鮮空氣、喝好水、吃有機食物、使用營養醫學食品、每個月以斷食組合斷食幾次、以及睡氣功床，如此來保養身體。我曾三次搭捷運被捷運人員攔下來，詢問我為何可以使用捷運優待卡，因為他們都十分驚訝，看我的氣色是那麼好、臉上的肌膚是那麼漂亮，完全看不出我擁有重度殘障手冊；所以，出版本書是我最大之心願，因為自己感同身受，能深切體認癌症對於個人及家庭之影響，筆者也自我期許在第二次的人生旅途中，能把握在世之每分每秒做救人的工作，因此提供本書之告別癌症的最佳方法，希望能分享給有緣之讀者，幫助更多的人。

目前，癌症病患除了有些要手術外，很多還要歷經化療或放療，但因化療或放療是將好、壞細胞一起消滅，所以若無很好的另類療法，將受損之細胞儘快恢復正常，自己的健康是會因此而受到危害。所以，癌症患者應配合醫生的手術（癌細胞尚未擴散前）、化療或放療，再加上本書所建議之服用營養醫學食品、睡氣功床、注重飲食生活需知；亦即採取西醫、中醫、內服、外用等四個最佳方法，以最短的時間及花費，來達到世界最高治療癌症的效果。

諸君若有指教，敬請電：0937869494

CONTENTS

遠離癌症

目錄

推薦序／007

序／011

第一章 癌症飲食生活需知／15

第二章 最佳內服方法——吃營養醫學食品／153

第三章 最佳外用方法——睡氣功床／187

結語／205

第一章

癌症飲食 生活需知

在當今工業化的社會裏，雖然科技進步，但是機器、工廠等所排出之廢氣、廢水，卻破壞了地球的環境，導致臭氧層破洞，造成聖嬰現象與溫室效應，讓氣溫、氣候出現異常；同時，也污染了與大眾生命息息相關的空氣、水、土壤及食物，這些毒素會慢慢累積在人體內，當達到某個程度，就會影響到身體的健康，甚至危害生命。

儘管人體內部具有一定清理自身毒素、淨化血液的能力，但當體內毒素積蓄過多或因機體解毒排污功能減弱，使毒物不能有效按時排出時，就會對身體造成不利的影響，這是引起慢性病之一大原因，亦是形成自由基的禍首。人體內若有過多的自由基，將會對身體產生傷害，而這些傷害證實是造成癌症、老化、中風、提早衰老、器官衰敗及心血管疾病之主要原因。

會進入人體的物質，主要經由兩個管道：其一，就是我們分分秒秒都一定要用鼻子來呼吸，否則一口氣不來，就會往生；其二，就是大家每天一定要用嘴巴來喝水及吃食物，生命才得以延續；所以，諸

君應可明瞭空氣、水及食物的重要性，加上我們每天也一定要睡眠及活動，因此，正確的飲食生活，才能對癌症之恢復有所助益。

一、飲食五變：

1. 變鹹為淡：控制食鹽的攝入量，口味宜淡，可以降低癌症，尤其是胃癌的發病率。

2. 變甜為苦：杏仁、苦瓜等苦味食品，對癌細胞有一定的抑制作用；而甜味食物若長期食用，有誘發乳腺癌的可能。

3. 變葷為素：常吃薯類、大豆、粗雜糧等富含粗纖維的食物，控制大魚大肉等高脂肪、高蛋白質的攝入量，特別對四十歲以上的中老年人來說，是預防癌症的有效途徑。

4. 變熟為生：據研究，生的新鮮蔬菜具有一定的抗癌作用，因此科學家建議，凡能生吃的新鮮蔬菜（應消毒處理，保證衛生）盡可能生吃，實乃防癌抗癌高明有效之舉。

5. 變酒為水：過量飲酒，有可能誘發肝癌、口腔癌、喉癌等。因此，到目前為止，還沒有任何國家的衛生機構同意人們超出微量以外的飲酒。有的衛生機構則仍然建議完全不喝酒是最好的，所以，爲了您的健康，還是以純淨水之類的「水」來代替「酒」爲好。

二、宜忌食物：

因不同的食物在性能上有差異，儘管都有其可食性和營養功能，但人體狀況各異，致使飲食的需求與避忌也有所不同。

(一) 宜食：傳統觀點皆認爲，癌爲氣滯血瘀所致，事實上，真正致癌的罪魁禍首爲「癌毒」，因此，解毒逐痰的地位應重於化瘀行氣。中醫學認爲，癌症堅硬如石，與痰凝氣滯有關，故宜食用具有軟堅、化痰、散結作用的物品；癌症的病機又多與氣滯血瘀有關，故宜服食具有活血化瘀、消積作用的物品；癌症的發病，也與熱毒有關，故宜食用具有清熱解毒作用的物品。癌症患者，宜扶正祛邪，故宜吃些具