

小养生堂里大教授

海藻 调养秘笈

潘怀宗 / 著

每天清除癌细胞

再也无须谈「癌」色变，
吃对海藻让你远离癌症。



人民东方出版传媒



东方出版社

小养生堂里大教授

海藻 调养秘笈

潘怀宗 / 著

人民东方出版传媒
东方出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

小养生堂里大教授. 海藻调养秘笈 / 潘怀宗 著. —北京: 东方出版社, 2012. 12
ISBN 978-7-5060-5988-6

I. ①小… II. ①潘… III. ①海藻—食物养生 IV. ①R212②R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 310671 号

本书中文简体字版专有权属东方出版社
著作权合同登记号 图字: 01-2012-6590 号

小养生堂里大教授: 海藻调养秘笈

(XIAO YANGSHENG TANG LI DA JIAOSHOU; HAIZAO TIAOYANG MIJI)

作 者: 潘怀宗

责任编辑: 杜晓花

出 版: 东方出版社

发 行: 人民东方出版传媒有限公司

地 址: 北京市东城区朝阳门内大街 166 号

邮政编码: 100706

印 刷: 北京市文林印务有限公司

版 次: 2013 年 3 月第 1 版

印 次: 2013 年 3 月第 1 次印刷

印 数: 1—6000 册

开 本: 710 毫米×960 毫米 1/16

印 张: 9.75

字 数: 87 千字

书 号: ISBN 978-7-5060-5988-6

定 价: 28.00 元

发行电话: (010) 65210056 65210060 65210062 65210063

版权所有, 违者必究 本书观点并不代表本社立场

如有印装质量问题, 请拨打电话: (010) 65210012

前 言

中国宝岛台湾地理环境得天独厚，四面环海，有非常丰富的海藻资源可供观察和采集利用。如果我们不说海藻，而是说起它们在菜市场中的名字——海带、紫菜、昆布、海苔、琼脂（冻粉）、海带芽等，那大家一定就会觉得很熟悉。海藻除了直接当做食物出现在人们的日常饮食生活之外，近年来更因健康风潮流行所趋，成为减肥、保健的最佳帮手，进而衍生开发了多种商品，广受大众欢迎。例如红火了好几年的话题焦点“寒天”，其实它跟琼脂一样，都是海藻胶，只是从不同的藻类身上萃取出来罢了。

海藻富含大量膳食纤维、维生素与矿物质。尤其是它们生长在海水里，拥有更多陆生蔬菜所缺乏或含量少的营养成分，如钠、钾、铁、钙、镁、锌、碘等，这些都是人体必需的微量元素，能补充蔬果鱼肉之不足。常吃海藻好

处多多，可美化肌肤，促进新陈代谢；可保护胃肠，防止便秘、痔疮和大肠癌发生；可降低血液中胆固醇并能降低血压，免除肥胖及糖尿病的威胁；还可预防器官老化、癌症、贫血和骨质疏松症等多种成人病。也难怪古代中国就称海藻为“神仙菜”，即是以其多食，能有长寿不老的神效而命名。

而海藻为什么持续在健康食材、保健食品通路上业绩长红、经久不衰呢？即是因为近年来的医学研究，屡屡证实它的一些特殊功效，对人体健康大有帮助。正如本书中所提及的绿藻，绿藻含有的绿藻生长因子，可以活化细胞组织、增加人体细胞生长的速度，延缓老化现象。美国太空总署（NASA）更因绿藻快速的繁殖能力与旺盛的生命力，誉其为21世纪的“绿色超级食物”；同时，它也是强效的排毒利器，有助于排除肠、肝、肾以及血管的毒素。

本书中第3章提到螺旋藻（蓝藻），它可抗肿瘤、辐射、自由基，抑制病毒，降血脂与稳定血糖，保护肝肾功能，强化胃肠道机能。其所含的藻蓝蛋白，更有降低发炎反应和止痛的作用。螺旋藻是一种全方位营养物质，蛋白质含量为大豆的2倍，肉类的3.5倍，另有多种氨基酸、维生素、矿物质与其他活性物质，这么多的优点与好处集于一身，无怪乎联合国粮食及农业组织（FAO）、世界卫生组织（WHO）皆推崇它是本世纪最佳保健食品。

褐藻中的褐藻糖胶，更是经科学实证，为防癌抗癌的明日之星，也是本书中最重要的主角，因此本书特别利用3

章的篇幅来叙述它。它是一种水溶性膳食纤维，从化学结构来说，是以“硫酸基（fucose）”为主的多糖体，富含于海藻类的“黏滑”成分中。今已被证明有三大作用：第一，启动癌细胞凋亡机制；第二，抑制癌细胞血管新生；第三，增强自体免疫力。这些发现振奋了研究团队，也让人类在防癌抗癌的艰苦道路上再现一道曙光。

根据统计，目前已利用的三百多种海藻中，同时被作为食物、医药及保健用途者，仅占十分之一而已。也就是说，还有相当多的食用种类，甚至传统工业用藻类，可以研发试验、妥善应用于人类健康、医学技术或其他科学层面上。可以预期的是，海藻仍然蕴藏有许多能促进人体细胞新陈代谢、肌体、不老化的物质，有待我们去挖掘与发扬光大。

纵观全书可以发现，生长在海中的藻类，不但是我们最好的食物来源之一，更是上天恩赐的大海珍宝。在恶性肿瘤连续27年蝉联十大死因第一名的威胁下，请从多摄食藻类开始改变自己的饮食习惯，远离高脂、高糖、高盐的食品，获得来自海洋的丰沛生命力将不再是梦想。



前言 / 001

第1章 癌症的发生与预防 / 001

- 《—》 癌症是虎视眈眈的无形杀手 / 002
- 《—》 简析三大癌症：肺癌、肝癌、结肠直肠癌 / 005
- 《—》 造成癌症的原因：
 外在环境，内在情绪，饮食习惯 / 012

第2章 来自海洋的生命力——海藻 / 019

- 《—》 长寿的秘诀就是饮食、运动、心理和社交 / 020
- 《—》 饮食与健康息息相关 / 021
- 《—》 海藻的神奇力量历史悠久 / 024

第3章 揭开海藻的神秘面纱 / 027

- 《—》 海藻是什么？ / 028
- 《—》 海藻的营养成分 / 034

《—》 褐藻、绿藻、螺旋藻及酵母硒的
特殊营养成分 / 059

第4章 海藻防癌抗癌作用之一
——启动癌细胞凋亡机制 / 077

- 《—》 癌症起因于细胞周期的突变 / 078
- 《—》 谁决定细胞的生死? / 081
- 《—》 利用细胞凋亡机制, 消灭癌细胞 / 083
- 《—》 褐藻糖胶能启动癌细胞凋亡机制 / 085

第5章 海藻防癌抗癌作用之二
——抑制血管新生 / 089

- 《—》 肿瘤借血管新生伺机坐大 / 090
- 《—》 抑制血管新生在癌症治疗的应用 / 094
- 《—》 褐藻糖胶可抑制血管新生 / 096

第6章 海藻防癌抗癌作用之三
——增强免疫力 / 099

- 《—》 癌症的免疫反应 / 100
- 《—》 癌症的免疫治疗 / 103
- 《—》 褐藻糖胶可增强人体免疫力 / 106

第7章 海藻有效防治其他文明病 / 109

《》 生活方式和饮食习惯改变造成文明病 / 110

《》 改变饮食，摄取必需营养增强免疫力 / 111

《》 藻类如何预防与治疗文明病 / 115

附录 参考文献 / 127

第1章 癌症的发生与预防



癌症是虎视眈眈的无形杀手

根据卫生部门最新统计数据显示，2011 年中国台湾地区的十大死因当中，恶性肿瘤（癌症）仍高居榜首，而且已经连续 30 年蝉联第一名，众人无不谈“癌”色变。即使在科学技术日新月异、医药发展屡见突破的今日，癌症还是一直虎视眈眈、伺机而动，随时威胁着我们的生命。日常生活中，我们经常获悉某名人患恶性肿瘤过世、某亲友罹癌先别。

在繁忙的生活中，我们可别轻忽了周遭亲朋好友的健康问题，包括我们自己。就像我总是忍不住对认识的亲友，还有很多没有见过面的听众、观众及读者再三重复的这句话，那就是“预防始终是最好的治疗”。在我们健康的时候，多累积一些有关疾病的知识与常识，并把它们落实到日常的生活作息、饮食习惯、睡眠形态上，把身体的根基打好，才能以不变应万变。

我一向把医药保健常识的推广，当做自己最大的责任，希望能将艰深难懂的专业知识变得轻松好读，借由浅显的文字说明让大家对书中内容了然于胸，就像在看一本有趣

的故事书一样。当然，看得出来，现在你正在阅读的这本书中“坏人”是癌症，紧接着登场的“好人”是海藻，我们就来看看“好人”（海藻）是怎样打败“坏人”（癌症）的吧！

什么是癌症？

当病患被告知罹患癌症的时候，犹如晴天霹雳，脑袋顿时空白。为什么癌症会让人有如此震撼的反应呢？我们先来探讨一下它究竟是什么？可怕在哪里？



什么是癌症？简而言之，它是一团繁殖过多的反叛细胞群，不遵守正常细胞的生长规律，因此长到一定程度后，还会继续生长下去，进而形成一个肿块，并压迫旁边的正常组织而造成症状。虽然有些良性的肿瘤，也会长得很大，但是它不会到处乱跑（转移），因此癌症（恶性肿瘤）的另一个特征，就是会转移。

由上述定义我们可以看出，癌症的特点是：第一，不会像正常细胞一样有个生命周期，它会不断地生长，且不会凋亡；第二，它能不断壮大自己，并转移到其他地方去，这也是癌症治疗要克服的难题，后面我会更详细解释这两点。

台湾地区十大癌症

下面我们先来看看台湾地区十大癌症的排名，关于名次的意义请大家务必要正视，因为这些数据是会说话的，在这堆冷硬的数字后面蕴藏着怎样的玄机，让我们一起来

揭晓答案。

有关 2011 年台湾地区的十大癌症与死亡率如下：

2011 年台湾地区十大癌症与死亡率

排名	癌症	死亡率
1	肺癌	20 %
2	肝癌	19.7 %
3	结肠直肠癌	11.0 %
4	女性乳癌	4.0 %
5	胃癌	5.9 %
6	口腔癌	5.7 %
7	前列腺癌	2.3 %
8	子宫颈癌	1.8 %
9	食道癌	3.7 %
10	胰脏癌	3.5 %

每次看到这样的统计资料，我都会用自己的方式来解读一下，或许不那么科学，但是却很容易了解一些事实，它们正好说明了三大癌症产生的原因。第一，肺癌。空气的污染对人体的影响，特别是汽机车废气、工厂黑烟、厨房油烟以及二手烟（当然也与个人遗传因子、基因稳定度、细胞修补能力有关，这么说只是帮助大家理解、记忆）。第二，肝癌。肝癌的前身——肝病一直是人们的常见病，这与乙型肝炎、丙型肝炎、喝酒无节制有关。长期的生活作息不正常，对身体也会造成不良的影响。第三，结肠直肠

癌。这个“新科探花”也是后面要解说的一大重点，那就是饮食西化与健康彼此的相对关系，特别是吃得太油、肥胖以及便秘等问题。

简析三大癌症：肺癌、肝癌、结肠直肠癌

刚刚我们了解了2011年台湾地区十大癌症排行，现在就要为大家简析三大癌症，谈谈它们形成的原因，以及如何预防与治疗。



肺癌

我们第一个要说的是肺癌。最近，只要稍微关注一下新闻的人都知道，综艺圈温和又亲切的文英阿姨因为肺腺癌过世了。这个消息让大家极为错愕，另一方面，什么是肺腺癌也激起了读者想要探究的冲动。我们就在这里，向大家介绍这种癌症的产生原由与防治方法。

要说明肺腺癌，首先就要知道肺腺是什么。

在人体的肺里分布着很多腺体。这些腺体会分泌出黏液等分泌物，把呼吸带进体内的脏东西，如灰尘、小颗粒，借由黏液把它们排出来。所以腺体对肺部有非常重要的保护功能，维持着肺部的清洁。

在罹患肺腺癌的名人当中，很多人都不抽烟，这让人产生了一个错误的观念，认为肺腺癌跟抽烟没有直接的关

系。根据和信医院胸腔内科医师黄崇仁先生的研究，肺腺癌跟抽烟有着绝对的关系。此外当然也有其他因素，比方说基因，还有长期暴露在危险的空气污染环境中。

环境的污染对肺部的癌症有一定的影响，只是具体到什么程度，我们很难用量化的指标来衡量。

肺癌是癌症死因的第一名，而在这些肺癌患者当中又有四到五成的病例是属于肺腺癌。因为肺腺癌早期的症状不明显，等到有咯血、久咳不愈、消瘦等征兆出现时，通常已是第三期或第四期，这就给治疗带来了一定的难度。

虽然如此，我们也不要因此心生恐惧，其实只要早期发现、早期治疗也是有康复机会的，不少名人包括广达董事长林百里、天主教枢机主教单国玺和戒烟大使孙越，都是因早期发现病情而得到良好控制的病例。

要早期发现，当然得借助最先进的医疗器材才可以，目前医院可找出早期癌症的检查，包括全身性的磁振造影（MRI）、低剂量计算机断层（CT）、全身正子断层造影（PET）。计算机断层扫描（computerized tomography, CT）是一种利用人体组织对X光吸收的程度，来判断组织结构是否正常的过程。相较于一般X光检查，计算机断层可进一步显示各层面之内部结构，提供更精确的诊断协助。一般在肿瘤0.3厘米时即可发现，不过有辐射的顾虑。

核磁共振摄影（亦称磁振造影，magnetic resonance imaging, MRI）为非侵入性检查，不会产生游离辐射，可多方

向扫描，并可提供三度空间影像，又具高对比的解像力，所以成为近年来在临床诊断上相当重要的影像工具。约可检出直径0.5厘米大小的肿瘤。

正子断层造影（positron emission tomography, PET）是利用细胞新陈代谢的方法，简单而无侵犯性，可检测出全身癌细胞分布的情形，准确性高。若检查目的是为了发现肿瘤，则PET比CT或MRI具较高的敏感性和特异性。如果发现身体有异状或不舒服，要尽早跟医师沟通，寻求专业的协助。

至于肺腺癌的治疗，目前常用的依然是外科切除手术、化学治疗及放射线治疗，但是也有医疗机构使用标靶药物治疗。目前，如果是符合标靶药物的肺癌类型，就有两种药物可以使用——艾瑞莎和得舒缓。

肝癌

接着要探讨的是肝癌。肝癌也是非常恶性的肿瘤，如果不予治疗，病人可能在半年内就会死亡。根据卫生部门的统计，台湾地区男性罹癌的首位就是肝癌，而在女性当中则为第二。早期的肝癌肿瘤在3~5厘米之间，通常无症状，如果及早发现，还可以开刀或尝试做其他治疗；当有症状时，表示肿瘤已经很大了，业已侵犯到其他的组织，例如胆管、血管，或是其他器官，这时的治疗就困难得多，通常只能减轻病人的痛苦。

肝癌这么恐怖，那么究竟什么是肝癌呢？简单来说就

是肝细胞不被控制地异常分裂，发生了癌变，形成肿瘤。这也就是所谓的原发性肝癌，或称为恶性肝肿瘤肝细胞癌，如果是从身体其他器官扩散到肝脏的癌症则不属于原发性。

肝癌的治疗就目前来看可以分为：手术切除治疗、肝动脉血管栓塞术、经皮酒精注射法、放射性疗法、化学疗法、高温疗法，以及生物制剂疗法等多种。一般而言，外科切除的效果是比较好的，但不是每个人都适合，要进行手术之前需要先确定的是：癌细胞必须没有转移、没有侵犯大血管、没有肝衰竭、剩余的肝够用，也就是说，初期的患者可以接受这样的手术治疗。

肝动脉血管栓塞术的原理是，正常肝脏有近四分之三的血液由门静脉提供，其他四分之一的血液来自肝动脉，而肝癌患者的癌细胞生长所需要的血液大部分由肝动脉供应，因此就利用导管把栓塞物或抗癌药物注入肝动脉使其闭塞，这样肝细胞中的癌细胞就会因为缺乏营养来源而死亡，但是正常肝细胞却因有门静脉的血液供给而可以继续维持生理机能。

经皮酒精注射法也是有条件的，分别为：（1）最大肿瘤的直径要小于3厘米；（2）肿瘤数目小于3个；（3）患者无腹水，无出血倾向。如果符合这三个条件，可以考虑酒精注射疗法。这种疗法是在腹部超声波的引导下，把高浓度酒精（99.5%）缓缓注入肝脏中癌细胞的位置，使癌细胞脱水、坏死。当然，这样的方式是无法一次完成的，要根据患者的状况、肿瘤的大小、癌细胞坏死的程度，来