

生存环境与健康丛书（一）

用营养 抗癌

陈嘉龄 著



星球地图出版社
STAR MAP PRESS

生存环境与健康丛书（一）



用营养 抗癌

陈嘉龄 著



星球地图出版社
STAR MAP PRESS

图书在编排(CIP)数据

生存环境与健康丛书(一)/陈嘉龄著. —北京:星球地图出版社, 2010.9

ISBN 978-7-5471-0198-8

I. ①生… II. ①陈… III. ①环境影响—健康—普及读物
IV. ①X503.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第053022号

书 名: 生存环境与健康丛书(一)——用营养抗癌

作 者: 陈嘉龄

责任编辑: 杨东雄

封面设计: 国兰时代

出版发行: 星球地图出版社

地址邮编: 北京北三环中路69号 100088

网 址: <http://www.starmap.com.cn>

印 刷: 北京强华印刷厂

经 销: 新华书店

开 本: 710×1000毫米 1/16

印 张: 10

字 数: 150千字

版次印次: 2010年11月第1版 2010年11月第1次印刷

定 价: 29.00元

书中部分图片作者不详,有关事宜,请与本社联系。

如有残损 随时调换(发行部电话:010-62035038)

版权所有 侵权必究

总策划序

中国传统中医学除了运用中草药、针灸治疗调整人体脏腑经络平衡之外，尤其注重日常以养生来预防疾病，从而达到健康目的。早在《黄帝内经》中就提出“虚邪贼风，避之有时；恬淡虚无，真气从之；精神内守，病安从来”的防病观念。疾病的发生与自然界气候变化有着非常密切的关系。而病与不病的关键，却在于人体虚与不虚。因此预防疾病不仅要避免外来的致病因素，更重要的是如何保养体内正气，达到养生的目的，形与神俱，终其天年。

调养精神。《素问·阴阳应象大论》说：“‘怒伤肝’‘喜伤心’‘思伤脾’‘忧伤肺’‘恐伤肾’。七情过度，精神过用，可以伤神，以至形体损伤。”《素问·上古天真论》云：“外不劳形于事，内无思想之患，以恬愉为务，以自得为功，形体不敝，精神不散，亦可以百数。”要求我们少私寡欲、胸怀宽广、乐观，以避免过度的精神刺激，使精神始终保持正常状态，从而使神明而形安。

适宜的生活规律。《素问·上古天真论》中说：“食欲有节，起居有常。饮食不节可以伤形，即‘形食味……味伤形’；起居失常也可以伤形，即‘暮而收拒，无扰筋骨，无见雾露，反此三时，形乃困薄’；房事不节，尤能耗伤精血致形败神伤。因此我们不可以暴饮暴食，过食肥甘厚味，不可房劳过度。要有适宜的生活规律，达到‘正气存内，邪不可干’。

劳逸适度《素问·宣明五气论》中有“久视伤血，久卧伤气，久立伤骨，久行伤筋”之说，疲劳过度会影响健康。然而，不劳动同样会影响健康。华佗说：“人体欲得劳动，但不当使极耳。动摇则气谷得消，血脉流通，病不得生。”说明适当的体力运动，不但能

够锻炼体格，使精力充沛，而且有预防疾病的积极意义。

除了以上三点外，还有就是避其邪气，也就是避免外邪对形体的损害。还应运用气功强身。气功具有舒利筋骨、强身健体、充实精力的功效，起到正气敛内、精神内守等良好作用。

缘于以上中医学的核心，我们特别精心策划了生存环境与健康丛书，内容涵盖了中医学和西医的养生智慧。

这些书不但有科学的实证理论，而且对于身心疾病的预防、治疗、保健和功效上皆有诸多的实用价值，更重要的是可以帮助家庭中每个成员在日常生活中轻松达到养生防病的目的。



序 言

我的第一个癌症是大肠结肠癌，医生割除了我的直肠，并为我进行结肠造口术，医生保证说绝对万无一失。但在同年圣诞节，我却开始吐血块和黑色的不明物。医生告诉我，我得了肺癌，右边的肺因而被切除了大部分。他们说我很幸运，因为我的癌症是可以割除的，但我并不这么想，而且忍不住哭了，之后我问了医生一个问题：“如果我的免疫系统正常的话，我是不是就不会得癌症了？”

他回答：“也不一定。”

我又问：“我要如何让我的免疫系统发挥功用呢？”

他说：“不论是否能够发挥功用，你都无计可施。”

我的另外两位医生也都给我相同的奇怪答案。我告诉我太太：“我必须控制自己的健康，否则就只有等死的份了。”

我花了不少时间在图书馆、书店和健康食品商店阅读有关癌症和营养的相关信息。我开始注重饮食并慢跑，感觉身体的状况相当不错。但来年为了种些花花草草而用了许多杀虫剂，当天晚上杀虫剂在我的双臂上结块。我的狗在杀虫剂麻袋里挖东西，当天晚上它竟莫名其妙地死了。

两个月后，我的身上又发现了癌细胞，这次是在我的睾丸附近。医生要把我睾丸割除掉以减缓前列腺癌细胞的扩散速度。但我说我不要手术。我曾看过一本书谈到营养是整个癌症治疗里的一部分。所以，我和医生讨论希望用高质量的有机食物，高剂量的营养补充品，并以放射线治疗我的前列腺癌。

经过四个月的治疗后，我很高兴医生说在我的体内找不到癌症的踪影。我将持续我的饮食和运动计划，因为我感觉非常好，我每天能慢跑2千米呢！

“癌症是发生在我身上最美好的事。”

这是我在参加抗癌成功庆祝生命聚会的现身说法。我还继续表达了我出自内心的反省：“我的生活不对劲，我没好好照顾身体，我的饮食方式不对，我缺乏充分的休息，我不喜欢我的工作、自己及周围的人，我体会不到生命的价值，我的生活一团糟。癌症就像汽车仪表板上闪亮的红灯，告诉我必须把车靠边停，并且马上修理。”“危险”，另一则是“机会”。不管对个人或全体人类而言，罹患癌症的几率都是相当的高，但对少数的癌症患者而言，癌症却是我们改变一生的大好契机。

过去40年来，癌症的发病率和死亡率都有大幅升高的趋势，讽刺的是，在当今医术发达的高科技时代，竟有40%以上的癌症患者，是死于营养不良，而非癌症本身。所以我参考了各种书籍，以及我本身的验证后，我深深地了解到营养疗法可以达到如下的目标：

- * 减少化学药物和放射线治疗的毒性，并增加杀死肿瘤的能力。
- * 明显减轻在一般营养不足的癌症患者身上常见的口腔疼痛、疲劳、呕吐、毛发脱落及器官毒性之现象。
- * 激发癌症患者的免疫系统，以提供自身对抗癌细胞的能力。
- * 完全消除或大量减轻恶病体质（指肌肉组织损耗）常见的副作用。
- * 透过饮食的改变，选择性地使肿瘤细胞饿死。
- * 采用天然植物中的抗癌成分来抑制癌细胞的扩张。
- * 服用对肿瘤细胞有害的高剂量营养素来减缓癌细胞的生长。
- * 预防可能因化学药物或放射线治疗而引起的二度癌症。
- * 降低遗传上就较易罹患癌症的患者，其肿瘤再复发的危险。
- * 借着改变导致癌症的根本原因，而明显提高癌症完全或部分复原的机会。

许多科学证明显示，同时接受癌症治疗及临床营养指导的癌症病人，其生活质量的改善及完全康复的机会，可增加12至20倍。

富兰克林曾说过：“如果每个人的想法都一样，那就表示没有人真正在思考。”如果你或你周围的亲友不幸罹患了癌症，我们是否也能用另类的思考方式来规划一场不一样的抗癌之战呢？

目 录

总策划序

序言

第一章 认识癌症..... 1

大部分的癌症疗法都忽略了一项很重要的事，那就是激发患者本身的自愈能力，因为再好的医疗器材也无法完全侦查出数亿的癌症细胞。你可以想象自认为已铲除草地上所有的蒲公英，而实际上却有数亿颗种子留在那儿。

1. 认识癌症的起因..... 3
2. 治标不治本的错误观念..... 4
3. 癌症是如何引起的..... 6
4. 毒素可以排除..... 7
5. 运动是最好的方法..... 8

第二章 各类治疗法..... 9

在正式探讨我对营养治疗方法的心得之前，似乎应该先让大家了解目前所采用的一些疗法，以及为什么会发展出这些疗法的过程。植物萃取物是人类最古老的医药，在美国的处方药中有三分之一是以植物萃取物为基础。

1. 化学药物治疗..... 11
2. 放射线治疗..... 12
3. 手术治疗..... 13
4. 另类治疗法..... 14
5. 长寿饮食法..... 16
6. 药草治疗法..... 17

第三章 营养与癌症的关联性..... 25

科学家认为，几乎所有的人在一生的寿命中大约会发生6次无法检测的癌症，而每3个人中只有一个人的癌症会过度生长，并被检测出来。因为我们的身体在解毒功能、基因导致、免疫刺激及阻止不正常细胞生长等方面，皆具有内建的生物检查站足以对抗癌症；这些生物检查站完全依靠着营养的支持，所以对典型的营养不良的现代人而言，这是一个相当严重的问题。

- 1. 癌症的预防和逆转.....27
- 2. 应用范围的转变.....30
- 3. 与医学相互配合.....31
- 4. 抗肿瘤剂.....33
- 5. 营养会影响免疫系统.....35
- 6. 为何很多医院不利用营养疗法.....39

第四章 营养的基本原则..... 43

当航海教练指导你如何在海上航行时，他们并不能跟着你到世界各地去遨游，他们只能够教你如何使用一些航海工具，之后就希望你能靠自己享受航海的乐趣。同样，也不可能有一本书可以列出每一天的菜单，只要我们能掌握住原则就能调配出最适合的营养饮食。

- 1. 达到最佳营养的简要方法.....45
- 2. 必需营养素的金字塔结构.....48
- 3. 营养素的连续性.....49
- 4. 疾病是遗传弱点与环境损伤相抵触所致.....51
- 5. 复杂问题的简易解法.....52

第五章 抗癌策略..... 53

大多数的癌症疗法主要是针对癌症本身，而非针对造成细胞异常生长的潜在原因。事实上，我们该做的是如何逆转导致癌症的形势，亦即如何

守住内在的保护机制以抵抗癌症。

1. 第一道防御线：免疫系统·····55
2. 第二道防御线：为身体加氧·····60
3. 第三道防御线：用选择性的毒素对抗癌症·····69
4. 改善消化·····72
5. 改变饮食·····73
6. 稳定血糖浓度·····74
7. 维持钾和钠的比率正常·····75

第六章 营养又美味·····77

食物就好像是由多种化合物所构成的一幅华丽的锦织画。对于某些癌症末期患者而言，全静脉营养可能是提供适当营养的唯一途径；但是对其他的病人而言，食物却是治疗过程中不可或缺的一环。

1. 食物中的协同因子·····79
2. 超级食物·····81
3. 饮食要讲科学·····84
4. 自己培养子芽类食物·····89
5. 食谱范例·····90

第七章 素食谱说明·····109

1. 花生酱·····111
2. 埃及豆碎麦·····111
3. 腰果辣豆腐·····111
4. 蔬菜色拉和柠檬酱·····112
5. 柠檬酱·····112
6. 自制高纤谷物·····113
7. 豆泥·····113
8. 烤扁豆面包·····114
9. 味噌米饭·····115
10. 健康果冻·····115

11. 辣胡萝卜棒·····	116
12. 梨夹面包·····	116
13. 香蕉坚果色拉·····	117
14. 豆腐汉堡·····	117
15. 全麦片·····	118
16. 西红柿和洋葱色拉·····	118
17. 樱桃果冻·····	118
18. 蔬菜炒蛋·····	119
19. 香蕉面包·····	119
20. 墨西哥卷饼·····	120
21. 墨西哥米饭·····	120
22. 炖大麦·····	120
23. 燕麦谷物·····	121
24. 蛋三明治·····	121
25. 通心粉蔬菜汤·····	122
26. 坚果扁豆面包·····	122
27. 菠萝米饭·····	123
28. 蜜糖饼干·····	123
29. 西红柿汤·····	124
30. 芝麻酱·····	124
31. 芥蓝和蛋·····	124
32. 酿黄豆橙汁·····	125
33. 洋菇煎蛋卷·····	126
34. 烩豆腐·····	126
35. 姜香蕉·····	127
36. 胡萝卜和葡萄干色拉·····	127
37. 果卷片·····	127

第八章 有关癌症的疑惑·····	131
------------------	-----

第九章 附录·····	141
-------------	-----

第一章 认识癌症

大部分的癌症疗法都忽略了一项很重要的事，那就是激发患者本身的自愈能力，因为再好的医疗器材也无法完全侦查出数亿的癌症细胞。你可以想象自认为已铲除草地上所有的蒲公英，而实际上却有数亿颗种子留在那儿。





金橘，味甘酸，性温，气味芳香宜人。有理气醒脾、开胃消食、化痰止渴、顺气的功能。金橘中的主要成分 is 金橘甙和维生素C，具有强化毛细血管的作用。

1. 认识癌症的起因

有一部惊悚电影，它的剧情是说来自外层空间像变色龙般的怪物在中北美洲的潮湿丛林到处猎杀人类。如果这样的剧情会让你汗流浹背，那你就可以想象癌症有多难对付了。怪物穿了一种能与周围环境融合的外壳，因而使它几乎隐形。癌细胞也能产生伪装成胚胎的化学物质，人类的免疫系统因而无法察觉它的存在。癌细胞几乎每周都在改变其DNA结构，这也是为什么许多癌症会形成抗药性，而限制了化学治疗疗效的主要原因。癌症也借其异常的生化现象使人体变得虚弱，例如：

- ★ 改变酸碱值或酸性的平衡，使环境更有利于癌症的生长和较不利于病患的复原。
- ★ 在组织产生抗放射线治疗的保护层(由氧衍生而来)，如同人们在防空洞避难一般。
- ★ 削弱人体的免疫系统，这是身体对抗癌症的主要方法。
- ★ 提高新陈代谢和热量的需求，同时又以降低食欲及食量的方式，慢慢使人体因饥饿而虚弱。
- ★ 释放出会造成人体虚弱、萎缩、痛苦及情绪低落的物质。
- ★ 像寄生虫般吸光血液中的营养。

由于隐形、掠夺和多变的特性，癌症实在是很难治疗的疾病。基本上，癌症是细胞不正常的生长，它原本是癌症患者身上正常的细胞，然后DNA结构发生改变而开始疯狂地生长。其无法控制的生长会破坏人体其他的功能而使人死于：

- ★ 器官失能，例如，肾脏衰竭。
- ★ 感染，例如，因免疫系统衰弱而感染肺炎。
- ★ 营养不良，因为寄生的癌细胞会提高人体的新陈代谢，同时亦会导致食欲不振。

2. 治标不治本的错误观念

我们在健康保健上有着普遍错误的观念，那就是遇到疾病时采取治标不治本的方法，其实一些退化性的疾病如癌症、关节炎和心脏病，若要得到长久纾解的唯一方法就是改变疾病的根本原因。举例来说，假设你的头痛是因为邻居小孩嘈杂的打鼓声而引起，为了减轻疼痛你吃了一粒阿司匹林，接着你的胃开始翻搅，所以你又服用制酸剂以减轻恶心，结果引起血压升高，就这样，一个症状接着一个症状而来。事实上，我们需要的是诚恳地面对疾病的根本原因，而不是一再地寻求药物来消除浮现的症状。

以心脏病来说，一个成年人体内布满了超过9万多千米长的血管，当心脏附近的动脉有阻塞的情形发生时，医生通常会建议进行血管绕道手术。手术的方法是将大腿上一小段的静脉取下来代替心脏附近阻塞的血管。但是那剩下的8万多千米长可能也阻塞的血管该怎么办？曾有研究对医院里几千位做过动脉血管绕道手术的病患进行调查，结果发现在动了那么昂贵且高危险性的手术后，寿命并没有延长。为什么呢？因为最根本的原因如饮食、运动、压力和毒素等并没有获得真正的解决。以血管绕道手术治疗心脏病，就好像以化学药物和放射线治疗癌症，只能暂时纾解病痛，却无法长久治愈疾病。

大部分的癌症疗法都忽略了一件很重要的事，那就是激发患者本身的自愈能力，因为再好的医疗器材也无法完全侦查出数亿的癌症细胞。你可以想象自认为已铲除草地上所有的蒲公英，而实际上却有数亿颗种子留在那儿的情况。在花费了一生的时间研究造成所有传染病根源的细菌，巴斯德（Pasteur）在临死前指出：“宿主的环境决定了一切。”我们发展了一套不合逻辑的“农作物害虫之战”，在农作物上喷洒农药以毒死害虫，结果害虫对农药产生了抗性，而害虫的天敌也逐渐地减少。这种化学战在农作物上的效果和癌症患者身上的净效果其实是一样的：通常只会让情形更糟糕。

大部分的专家现在都同意，只要利用大自然历经时间测试的法则就能赢得这场除虫的战争：当农作物是在肥沃的土壤中生长，当问题变得棘手前就及早预防，当采用轮耕的方法并利用天敌将害虫扑灭，农作物自然能够发展出对害虫的抗力。同样地，“癌症之战”这一场内建的极小型战

争，也只有遵循大自然的法则才能获胜：激发病患自身对抗癌症的能力，并改变得以让癌细胞生长的异常情况。所有其他的癌症疗法则都注定会有令人失望的结果，唯有结合外在的医疗方法和激发患者体内的自愈能力，才能明显提高战胜癌症的机会。



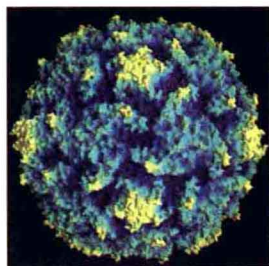
3. 癌症是如何引起的

大部分的退化性疾病，如癌症，并没有特定的敌人。你可以用抗生素来医治细菌感染，但是癌症则是一大堆生活方式和环境因素经累年累月累积而引起的。因为要治好退化性的疾病就必须找出根本的病因，所以就让我们来看看已被认可的致癌原因。

过多的毒素。世界上500万种登记注册的化学物质中，人类会接触的有7万种，其中至少有2万种会致癌。每一年里，光是美国喷洒的农药就有12亿磅，倾倒在50500个有毒废弃物处理厂的有毒废弃物也有900亿磅，为了要动物长得快，长得壮，喂食它们900万磅的抗生素，另外还有大量的电磁辐射线严重破坏了大自然生态。

据估计，人体内60兆的细胞每天都会受到1000至1万次的基因“撞击”，或者说潜在的致癌机会。然而大部分的人，其体内的DNA修护机能及免疫系统的监视功能都可以控制住这场基因损毁的风暴。沉溺于高科技的恶臭中是生活在文明社会中的人致癌的一大主因，因为致癌物一直不断地加入对基因的疯狂攻击。所以我们甚至可以说，预防癌症最有效的方法就是替地球去毒。毒素不仅会引起基因的改变而导致癌症，也会减弱免疫系统的功能，使得癌症如入无人之境，肆无忌惮地作乱。

早期的研究显示，癌症一旦失去控制，如“出了笼的狮子”，再多的解毒法也是枉然。但更新的证据则有不同的说法，那就是在适当的情况下，癌症的生长是可以减缓及逆转的。



脊髓灰质炎病毒