

養生會訊(第 36 期)

ISLT Newsletter Volume 36

電話: 2246 8177 Web-site: <http://www.islt.com.hk> E-mail: neidan_neidan@yahoo.com.hk / llltong@hotmail.com

善待癌症

人類應該如何對付癌症呢？去征服它還是善待它？

人病了是需要照顧的，大眾健康是需要方法及制度去提升，這關乎健康管理。那麼，當我們從事健康管理應如何看待疾病呢？尤其是癌病？西方人好戰喜歡用征服這兩個字，東方人一般比較溫和，即使是敵人也先禮後兵。又如教導頑童，善導有時比較有效。

台灣姜淑惠醫師出版了一本好書名為「善待癌症最健康」。姜醫師目前在台中設有「無著健康之道」中心，提供健康諮詢，推廣簡樸生活、有機蔬果及環境保護。

姜醫師認為「癌病是我們生命的一個老師」，又是「生命醒悟的棒喝」。她鼓勵癌病人要心懷感恩，感恩癌症，抱持與癌做朋友的態度把癌看成自身的一部分。一旦發現有腫瘤時，千萬不要用「戰勝」的角度，處心積慮的想打敗它，而是以善待、尊重的態度對它，如此一來，腫瘤就會逐漸縮小；即使不能完全消失，也能與身體和平共處。

姜醫師的一位好友，又是腫瘤科醫師，自己患了末期癌病，就是用以善待癌症的態度醫好自己。她的方法是使內心保持在最安定、最清淨、最高能量狀態。她讓每個受苦、受感染的癌細胞都轉變成快樂、喜悅的細胞、健康的細胞。懺悔自己沒有好好善待生命、善待癌症，與他們重修舊好；在生活、飲食、心念各方面都好好調適。最後完全克服自己身心的障礙，完全康復，又使癌細胞成為正常的細胞。這是一個成功轉化癌細胞變成正常細胞的好例子。

倘若我們用「善待癌症」的角度去治病，我們會花更多時間去了解這個不速之客（癌症），病一般是身體的一些訊號，提醒我們注意，癌病亦不例外，在癌病一期、二期、三期、四期的進程其實是向我們敲起警鐘，祇是我們聽不到，或聽而不聞，或聞而不理。

治病如治水，是需要引導的，自然排毒是引導的好方法，跟著是如何提升我們的免疫力。

(資料來源：姜淑惠醫師著作「善待癌症最健康」·圓神出版社有限公司)

美國 Duke University 最近研究結果又一次證明亞麻子對癌症預防與治療的好處，多吃亞麻子粉（加在麥皮或粥水裡）及吞服特級亞麻子油丸，對抗癌功效很好。亞麻子的 Lignan 化學物對收縮腫瘤功效特佳。



另外，每天吃杏子果仁（apricot kernel）對抗癌亦證明很有效，無病者，每天吃六、七粒杏子果仁，咬碎、細嚼然後飲水吞服即可。有癌病者，每天三餐可吃，每餐 10 至 15 粒。食法可以先用磨碎機磨碎，然後放在湯、粥或麥皮裡，搞拌後一羹羹吞食即可。

亞麻子（粉及油）與杏子果仁可以同時吃或分開吃，都不相干。目的是增加免疫力，消滅癌細胞及收縮腫瘤。

同時對於增長癌細胞的食物，必須減至最低限度，研究證明動物蛋白質，尤其是牛奶及牛奶中的 cassein 有加速癌細胞增長的效果，必須戒絕或減至最低限度。

另外，大量提高吸收含奧米加 3 的食物（如深海魚、魚油、亞麻子油、橄欖油），令身體新陳代謝平衡，對抗癌亦非常重要。

其次減少輻射及一切致癌物質入體內。

心理方面，情緒必須得到宣洩，親友的支持與鼓勵對病人亦非常重要。研究證明人際支持（social support）對治療過程及痊癒進度非常有利。

一些癌症種類及主要成因

姜醫師在書中指出一些常患癌症種類及其主要成因如下：

乳癌：有家族史、過度肥胖、晚婚、有乳癌基因 BRCA-1 或 BRCA-2。

大腸直腸癌：飲食中脂肪攝取過多、有家族性多發性瘻肉症家族病史。

肺癌：抽菸或吸二手菸，因職業而暴露於危險物質中，如石棉工廠。

肝癌：肝硬化、慢性肝炎、有家族病史、B 型肝炎帶原者。

胃癌：皮膚狀況不好，暴露於陽光下，兒提時代曾有嚴重曬傷、有家族病史，常暴露或沾染農藥。

卵巢癌：有乳癌基因 BRCA-1 及 BRCA-2。

腎及其他泌尿器官癌：抽菸、使用無煙性的菸草、喝酒、嚼檳榔。

子宮頸癌：性生活濫交。

癌病的成長過程

姜醫師在書中解釋癌細胞最初乃是由正常細胞蛻變而成的。它成形的關鍵點，就在於細胞內「基因」的改變。當正常細胞受到「致癌物」的影響，在一、二天內，就會轉變成「癌初始癌細胞」；接著，要經過十年以上的催化作用，才會發展成爲癌前期細胞；然後，還要經過幾年的進行，才會成爲「癌細胞」。

癌細胞在初期是檢測不到的，癌細胞被診斷出來時，最小範圍約一公分左右，而一分公分的腫瘤大約已分裂至三十個子代，重量約一公克，若癌細胞發展到四十個子代時，它的大小已超過十公分，重量也已到達一公斤以上，而病人已瀕臨死亡的界線。

換句話說，現代科學祇可以在細胞癌化已走了四分之三的路程才可以檢測出來，這是現代科學的不足之處。

預防與治療癌病三大法則

- 一、自然清靜的飲食
- 二、良好的生活態度
- 三、豐沛的生命關懷

姜醫師認為以上「三合一」的健康模式就是最好的健康保險，亦是防治癌病的三大法則。

治癌的第三條路：令身體變弱鹼性

治癌的第三條路：令身體變弱鹼性

一位台灣專精於癌症臨床研究的呂革令博士說：「人類醫治癌症到目前為止只有兩條路，第一條路是消滅病源，第二條路是增加抵抗力。但很奇怪的是，癌無論用鈷 60 或其他藥物去消滅癌細胞，可是癌細胞還沒被消滅，好的細胞卻先被殺死。另無論用什麼營養、補藥，好的細胞還未吸收，癌細胞卻先吸收，讓癌長得更快；因此可說上述兩條路都行不通，所以叫絕症。」

呂博士又說：「人類的聰明連登陸月球也都已經成功，但為什麼沒有人去懷疑上述兩條治癌的路是在鑽牛角尖，另外找第三條路？感謝上帝賜給我以往在馬偕醫院做癌症方面的臨床實驗，並得院內各部同仁協助的機會我發現癌症病人血液檢查的結果百分之百都是酸性反應。長期素食，且生活接近自然的佛寺僧尼，由於體質都偏屬優質弱鹼性，所以尚沒有發現罹患癌症的病例。因此我大膽的斷定在弱鹼性體質的狀態下，癌細胞是無法生長，甚至是無法生存的。」呂博士對很多癌病人的忠告是：「我建議你從現在起少吃酸性的葷食類，多吃鹼性食物，另外可吃綠藻和帶殼菱角湯，改變你的體質，並勵行接近自然的良好生活規律。」

健康小貼士

(資料來源：中里巴人著作「求醫不如求己」· 中國中醫藥出版社)

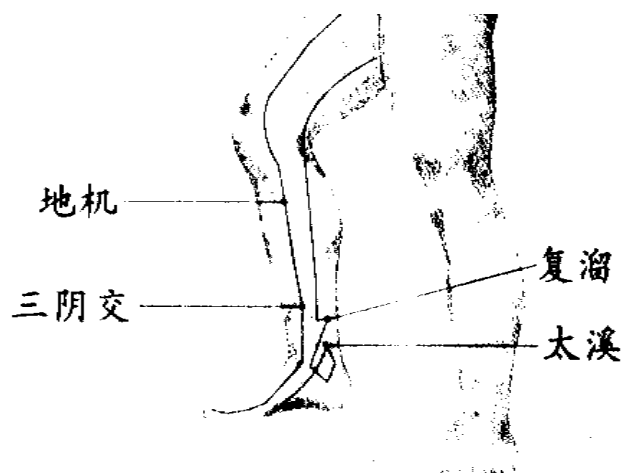
近日國內出版一本保健新書名為「求醫不如求己」，作者是中里巴人，內容豐富，以下健康小貼士是作者多年行醫經驗的一些好建議：—

1、暈車浪、暈船浪怎辦？

答：坐車或坐船前 15 分鐘，用右手大拇指壓按在左手手心正中的勞宮穴，此穴位置是在左手中指向內彎曲時，指尖點觸到掌心的那個位置，除了壓按，還作順時針的旋轉，一、兩分鐘至數分鐘即可。

2、按甚麼穴位治療高血糖？

答：每天按摩脾經的地機、三陰交和腎經的復溜、太溪四穴。



每天按摩脾經的地機、三陰交、和腎經的復溜、太溪四個穴位，血糖就會慢慢地恢復正常。

3、按甚麼穴位治療高血壓？

答：每天按尺澤穴。

4、按甚麼穴位治療咳嗽？

答：每天按經渠穴。

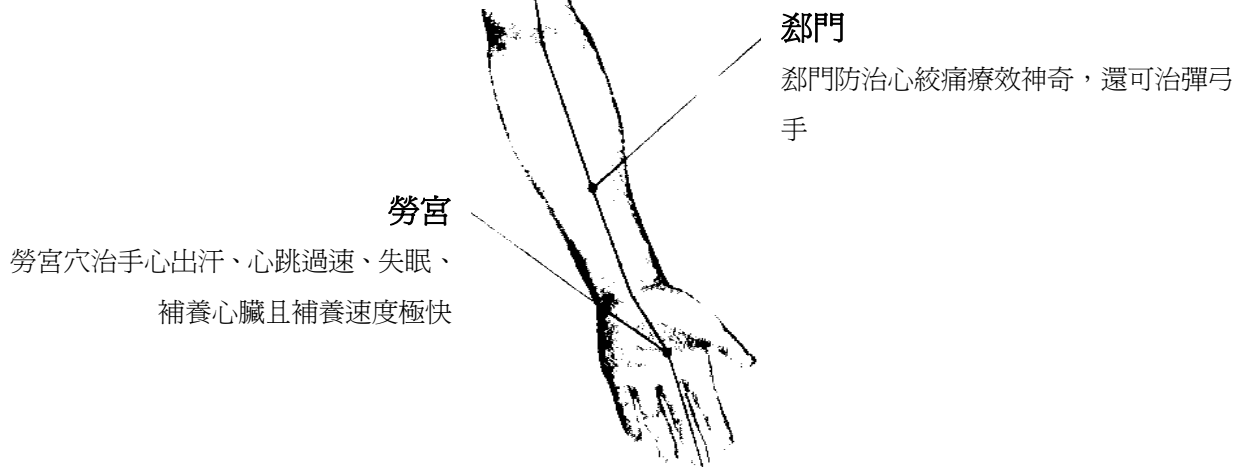
經渠
經渠穴治療各種咳嗽都有效

尺澤
尺澤是最好的補腎穴，還治高血壓



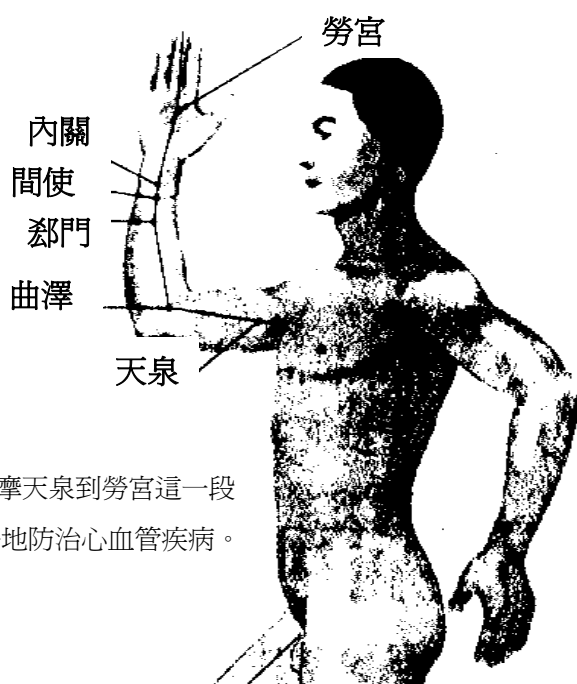
5、親友冠心病突然發作怎辦？

答：用左手大拇指點按住病人左手的郄門穴，用右手大拇指壓住病人左手掌的勞宮穴，作順時針的旋轉。此二穴的位置見下圖：



6、如何防治心血管疾病？

答：堅持每天按摩天泉到勞宮這一段的穴位，見下圖：



只要堅持每天按摩天泉到勞宮這一段的穴位，就能很好地防治心血管疾病。

舒緩肩痛及腰痛好辦法

肩膀酸痛怎麼辦？

答：首先慢慢旋轉雙肩，向後旋轉，盡量用雙肩很慢很慢的畫大圓圈一至二分鐘。

第二動作是：用拇指與食指夾住耳朵的肩膀僵硬酸痛帶穴位，此穴位位置是耳朵耳輪的中央到耳垂的上方，左手夾左耳輪，右手夾右耳輪，慢慢的捏揉，當耳朵發熱時停一會，等熱退了再繼續揉捏一至二分鐘。

每天重覆以上動作多次更健康。

腰痛如何舒緩及預防？

答：用右手及左手大拇指按壓去刺激委中穴，此穴位於膝蓋後側橫紋中間，兩筋之間凹陷處，右手大拇指按右腿的委中穴，左手大拇指按左腿的委中穴，用力按壓一至二分鐘。

每天重覆以上動作多次更健康。

(資料來源：邱淑惠著「讓你年輕 10 歲的有效穴位按摩」)

食物的政治與健康

大多數人都知道多菜少肉對身體有益，但是為何在實行上總是困難而障礙重重呢？

零七年六月四日的「時代周刊」間接提供了一個很好的答案。簡單而短的答案是：這是所謂食物政治的結果。

原來在美國過去22年蔬菜與水果的價格上升了40%，而肉類及汽水反而下降了5至25%，此分道揚鑣的相反趨勢源於政府的津貼有關，後者是食物政治的結果。在美國肉類行業的組織非常有勢力，對國會農業立法（Farm Bill）影響至大。

內丹如何幫了我

學員蔡顯初

學習內丹一步功不久，氣管敏感問題改善了。現在學了一、二、三步功，練習日子久了，連腸胃也好了，大便改善了。之後買了蘇老師的靜功一書，仔細閱讀、研究、勤加練習，更發現練習靜功的好處。練習靜功，可幫助打通任、督二脈，幫助小周天運行。起初，「氣」在背脊底部一路上，到夾脊停留不動，這樣堅持練習，「氣」便繼續往上行到玉枕，再過頭頂、前額，由鼻樑進入口內之牙齦穴，因此，要用舌頭將氣接住。然後，「氣」很快就一直往中丹田走，這樣，任、督二脈便打通了。

小周天運行以後，就像蘇老師所說，「氣」是可以治病的，所謂「氣衝病灶」，我發現我的舊患開始發出來，以前的扭傷呀、撞傷呀，通通都發曬出來，痛了我十天八天，又正如蘇老師所說，不用怕，舊患發出來以後，病就會好，這些痛，連西醫也幫不上忙。我繼續練，結果，氣一衝過去，舊患就好了。

袁博士也說得很對，在書中「無念、不念與念無」一篇，教曉如何入靜，能夠幫助練習靜功。現在，我很快就可以入靜了，有時入靜後還會見到光，那光令人很舒服。

現在，每當我練習內丹，全身也是暖暖的。

動功與靜功持之以恆的練習，健康一定大大進步。



ISLT

如有興趣繼續收到養生會訊，歡迎訂閱！