健康生活类畅销书排行榜第一名

健康时报 青鸟健身 重点推荐读物

无毒一身轻 II

生病34因 健康7大法



(台)林光常 博士 著

完全颠覆传统健康观念及做法

简 单 • 有 效 • 快 速 • 安 全

- 牛奶妙“用” 12招
- 起床后，刷牙前生饮七合好水，神效！
- 忙碌现代人的健康排毒快餐
- 癌细胞是你的救命恩人？！
- 排毒餐对我马上见效

知识出版社

林博士全新健康经

随书附赠
青鸟健身之约
讲座VCD

无毒一身轻II

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

史上最畅销之排毒健康书

全世界有华人的地方都在实行林光常的排毒餐!

- 2005年金石堂医疗保健类图书销售第一名
- 新学友、诚品、何嘉仁、诺贝尔书城、博客来网络书店排行榜畅销书
- 新加坡/马来西亚大众书局畅销排行榜冠军
- 纽约QUEENS图书馆出借率第三名华文图书

上医医未病之病，合理的生活习惯加科学的健身锻炼，
防患于未然才是根本的健康之道！ ——青鸟健身

想要生病很简单，让你生病的34个原因

1. 高蛋白饮食
2. 高热量饮食
3. 高脂肪饮食
4. 精致糖
5. 高钠低钾饮食
6. 低纤维饮食
7. 吃好看、好吃
8. 吃偏好
9. 吃方便
10. 认知不正确
11. 肥胖致病
12. 电磁辐射的伤害
13. 生态环境被破坏
14. 空气污染
15. 水质的恶化
16. 欠缺负离子
17. 体内缺氧
18. 遗传
19. 不当输血
20. 滥用抗生素
21. 不当与无谓的医疗
22. 不当的穿著
23. 精神重创、情绪剧变
24. 性格急躁、压抑，思考负面
25. 压力与过劳
26. 行尸走肉，生活散漫
27. 勉强自己做不爱做的事情
28. 生活违反自然规律
29. 体质酸化
30. 慢性中毒
31. 肾气衰
32. 血瘀
33. 胸腺萎缩
34. 良心有亏欠

ISBN 7-5015-4574-X

9 787501 545742 >

ISBN 7-5015-4574-X
定价:29.80元 (随书赠送VCD光盘)

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

无毒一身轻II

生病34因 健康7大法



(台) 林光常 博士 著

完全颠覆传统健康观念及做法

简 单 • 有 效 • 快 速 • 安 全

知識出版社

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

总编辑：徐惟诚　　社长：田胜立

图书在版编目（CIP）数据

无毒一身轻II/林光常著. —北京：知识出版社，2006.1

ISBN 7-5015-4574-X

Ⅰ.无…Ⅱ.林…Ⅲ.保健——基本知识

Ⅳ.R161

中国版本图书馆CIP数据核字（2006）第003767号

责任编辑：师秀　石玉

封面设计：无间工作室

无毒一身轻II

林光常 著

知识出版社出版发行

（北京阜成门北大街17号　　邮政编码：100037）

http://www.ecph.com.cn

北京文海彩艺印刷有限公司

开本：880×1230毫米　1/32　印张：9.5　字数：210千字

2006年2月第1版　　2006年2月第1次印刷

印数：1～5 000册

ISBN　7-5015-4574-X

定价：29.80元

http://www.klrs999.cn/　　快乐人生久久久　　hbtmxy制作



饮食的智慧

“三军总医院” 张宏博士

第一次接触健康排毒餐，是在一年多前，通过我们在西雅图留学时所认识的一个教会姊妹，她热心地提供我们两盒光常兄的演讲录音带，内人听完后就深深地被其中所讲述的饮食观念吸引，马上去买了《无毒一身轻》和我一起分享。书中所讲的道理简单明了，不仅仅是饮食方面的探讨，连心灵层面也有很多的着墨，更特别的是他按照《圣经》上的言语，强调生活要从心灵跟身体两方面来改进，这些对我们全家都有很大的帮助。

因为光常兄也是教会的兄弟，所以他给我的感觉是个愿意付出与奉献自己的人，与他几次交谈，更让我感受到除了活力与热忱之外，他也是个童心未泯、拥有赤子之心的人，并且愿意也乐意跟众人分享讯息。我不能说是推销观念，但“健康排毒餐”的确是他认为比较正确，不同于社会大众所认知的另类方向。我就觉得健康排毒餐的效果非常好，这对我们全家来说，是一个崭新而蛮创意的新尝试。

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

前阵子中国台湾“教育部”公布的2003年大专新生体验报告中，台湾大一学生普遍存在着“三高”——高胆固醇、高血压、高尿酸！其背后代表的意思是什么呢？这代表着岛内普遍存在的状况就是饮食过量、喜爱重口味、肉食及高热量的食物，许多健康问题就是与这些有很大的关联。否则，照理说大学生应该是身体处于巅峰状态，怎么会有这些“三高”的情形呢？

事实上，现代人很多都是年纪轻轻就出现许多毛病，要靠着吃药来控制自己的身体，然而，许多的文明病，只要改善我们的饮食习惯和生活形态就能获得健康，为健康加分。

在《无毒一身轻》中，光常兄告诉我们饮食及生活方面，其实是可以做不同的选择，并提出许多科学的数据理论。同时，他也举出一些佐证，譬如他在大陆上帮助不少病患恢复健康，也曾去过日本长寿村，实地观察及研究那些人是怎样过生活以及他们都如何饮食，让大家了解到饮食及环境是如何来影响我们的健康。

一般来说，现代人为了维护身体健康，大部分都强调精致美食，人对于吃，好像只是一种惯性，你不会去考虑食物的成份是什么，而只是觉得好吃，人的习惯就是这样子。简单地说，吃就是一种行为的模式。有没有想过为什么我们常去这家餐厅吃饭而不去别的餐厅，这就是因为我们已经吃惯这种东西，如果突然要接受另一类食物，一定会有不适应的状况。就像有人抽烟，一根接一根很习惯，倘若今天突然叫他戒烟，改吃口香糖，试问有多少人有办法马上就做得到？而《无毒一身轻》这本书中，所提倡于健康排毒餐就是要教读者一个很有效率、很有安排的饮食新方法。刚开始实行或许并不容易，一旦成为习惯之后，很快就可以成为一种饮食模式，根植在日常生活形态，而第一个对身体最大的帮助，就是排便变得顺畅而规律，超出的体重很明显地减轻，精神会变好，生活的秩序也能掌握好。

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

此外,我也听过光常兄的几场有关心理情绪演讲。他引用《圣经》上的观念,譬如“你要饶恕别人”及常说“祝福的话语”。我觉得“饶恕”这两个字特别重要,不仅能改善我们的人际关系,对于心理健康上也很受用。我们常说现代人吃错很多东西,以致造成毒素的累积;但是更多时候,健康的受损来自心理压力、情绪管理不当,以及消极负面言语造成人与人之间的伤害;如果它们一直埋藏在我们的潜意识里,就会成为影响健康的毒素。

心理上的毒瘤,往往比任何东西还严重。因为当我们情绪不好的时候,常常会反应到饮食上:有些是厌食症,有的就是暴饮暴食,以此来纾解压力,这不就是将我们导向更不健康的路上吗? 所以该如何把情绪上的毒素排出来,也是书中要告诉我们的重点。而此项主张与健康排毒餐结合起来就能成为一种积极而正面的生活方式。如果众人在年轻的时候,就能获得这种概念,就不必到出现了健康破洞后,才来补破洞,甚至有时连补偿也徒劳无功。

时代改变了,如果我们继续照着现代的脚步走,对人的健康会是一个很大的危机。最好是重新调整步调,不要走得太快,过得太复杂。光常兄所倡导的“排毒”方法就是一个很好的媒介,我觉得他给我们的就是两个字——“简单”。一切以简单自然为主,在饮食上、在心灵及生活方式上都要简化。尤其当人的想法和心思意念没那么复杂的时候,人跟人的相处,利益的冲突也不会那么大,生活就比较愉快而有意义多了。

很多时候,我们想赚很多钱,过更好生活、吃更好的东西,但有没有思考过,这些是不是真的有用? 还是伤害我们比较多? 就好比计算机技术一样,越复杂越好玩,却只会让我们花更多时间沉迷在计算机前面,而失去许多有形或无形的东西。所以“简单”跟“节制”,在健康养生方面是蛮重要的方向。光常兄就做了很好的示范。健康排毒餐并不难准备,只要几样蔬果及地瓜糙米饭,排列

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

组合在一起，晨起就吃，一天的生活就从这简单自然的一餐开始。一旦身体健康了，在任何事情上就会有很大的回报。

饮食其实是种智能。圣雄甘地在吃东西前都会先问自己，这东西是不是有生命及吃下去会不会对我有帮助。有智能的人会去想这个问题，那我们呢？有没有仔细去体会当正确的食物吃下去后和身体共舞的感觉？我相信饮食智能是开启另一种生命泉源的key，它能打开封闭已久的心灵，人就会变得豁达而自信。

现代人的求知欲是很强的，所以很多人都会想要知道为什么。《无毒一身轻》讲的大部分是概念，但还是有一些细节部分未着墨，许多跟我们一样的读者，多少还会有其他问题，譬如健康排毒餐的做法，更深层的观念、学理……所以《无毒一身轻Ⅱ》的出版是必然的。因为有必要再把健康排毒餐及每日七件事的细节交代清楚，让大家更能将这正面的观念带进思想深处，进而在生活中发生力量。

知识就是力量，知识不够，力量就不够。值此《无毒一身轻Ⅱ》问世之际，希望大家能继续像修学分一样，不管你是否已经读过《无毒一身轻》，都可以将《无毒一身轻Ⅱ》当做一个进阶的教材，寻找更深入的体验，当然还是要身体力行。学理上的着重，我想能帮助到更多想要深入了解健康概念的人，也希望光常兄能把收集到的学理及理论依据继续跟大家分享，期待有第三集、第四集的诞生。

张宏博士简介

⊙美国西雅图华盛顿大学生理博士

⊙“三军总医院”胸腔外科主治医师

⊙“国防医学院”生理学系助理教授

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

推荐序

我眼中的林光常

飞碟电台节目主持人 朱卫茵小姐

我从小就很喜欢减肥，各式各样的减肥方法，像减肥药、针灸、节食，或是不吃……不管哪一种我都试过。可是不管怎么样，我还是觉得自己肉肉的、胖胖的、圆圆的，总是无法减到自己喜欢的程度。反而是在这段减肥的过程中，我觉得我失去了健康。不晓得为什么会这样子，在减肥奋斗的期间，我变得越来越自卑。

直到后来，我才发现不论怎么样减肥都不满意的主要原因，应该是一开始我的观念就不对。以前我最喜欢吃的食物就是肉、蛋、奶，尤其是喜欢吃面包。其实我的体质对这些东西应该是非常过敏的，但是以前的我完全不晓得，所以我也就一直为荨麻疹所苦，也因此服用荨麻疹的药物有很长的一段时间。有时候荨麻疹的状况比较轻微，好了，但是很奇怪，过一阵子它又犯了。为什么会这样子呢？当时的我一无所知，只是怀疑是不是有一些东西我不该吃，又有一些东西我没吃呢？

直到后来我认识了林光常教授，在读完了他所写的《无毒一

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

身轻》之后，对于林教授书中所提到的健康概念，让我多年来的疑问豁然开通，我也开始吃书中林教授所提倡的“健康排毒餐”。

其实一开始，我觉得吃排毒餐是蛮辛苦的一件事。因为里面都没有我平常喜欢吃的大鱼大肉，也没有我爱吃的面包。但是因为我相信林兄弟（我们都是基督徒），也同意他所说的一切东西都只是一种习惯。因此当我真的把鱼、肉、蛋、奶慢慢戒掉，把健康排毒餐（蔬菜、水果、地瓜等等）在我生活之中的比重慢慢增加后，我发现我的气色一天比一天好，还有就是我的身体脂肪从 30 减到 19，这是我先前针灸或吃减肥药所万万做不到的。

大家都知道排毒餐中的糙米，它所含的纤维质非常的多，而且维生素 B 群也非常多，所以它会让我身体的代谢变好，自然体内的脂肪也会变少。此外，地瓜也能让我的身体越来越厚实，这种厚实是属于体内五脏六腑的厚实，而不是表现在外的痴肥喔。

我觉得光常是一个非常有博爱情操的好兄弟，他只是想把他的热情全然地奉献，因为他是一个非常有使命感的人。其实他很少在意自己快不快乐，所以即使他遭受多方的攻诘，他仍希望把最好的观念带给大家。

他的幽默、他的反应，还有他丰富的知识，都让我认为，他是个天生的演说家。加上他的感染力非常非常的强，所以我不单常常邀请他上节目，谈谈现代人饮食上的问题，在我的车上更是每天不时地播放他的 CD，好加强我的健康观念。

这就是我所认识的林光常。林兄弟的第二本书《无毒一身轻Ⅱ》即将付梓出版，我相信这本书将会与《无毒一身轻》一样，带给大家更多更好的健康观念。一切的事情都是一个选择，我相信林兄弟从他的《无毒一身轻》中，找回自已。所以你不妨也来试试，看看究竟能不能在这本书中找到自我？

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

朱卫茵小姐简介

⊙知名电台主持人、作家和两性学专家

⊙历年来主持过节目有：

香港商业电台：POP SCENCE、日日鲜、烛光下、午间空间音乐餐；

“中国广播公司”：午安阳光、城市周末夜；

警察广播电台：人约黄昏后

⊙现为飞碟联播网“一点关系”节目主持人

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

推荐序

我看“林光常健康讲座”与排毒餐

新加坡 黄瑛瑛传道

我唱着诗歌，一面愉快地预备着我的排毒午餐。

我刚放下电话，那是一位热心、有爱心的姐妹为着周围的人着急：她的一位朋友脑部有肿瘤；姐姐乳癌已做切除手术；另一朋友肠癌第三期已扩散；她本身则有便秘及严重偏头痛，偏头痛每星期两三次，止痛药越吃越多，痛苦却没有减少。她三星期前开始吃排毒餐，只吃一天便解决了便秘问题；接下来多年的偏头痛竟明显转轻。她丢掉所有止痛药，如今急着要向朋友介绍这良方，并且希望我帮她向朋友解释……

我如今满怀感恩。回想2002年9月24日发现乳房轻微出血，接下来见医生做检查，三位癌症专科医生都说我得了乳癌，应尽快做乳房切除手术，再看是否化疗、放疗。我的家人都鼓励我动手术，西医朋友也全都要我考虑不动手术的严重后果。我当时所看到惟一一条道路就是做切除手术，因此订下了动手术的日期。然而接下来几天我忐忑不安，想到医生并没有为我做详细的全身

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

检查,只因乳房有个小肿瘤就要切除,心想若是以后再发现有别的肿瘤,我一定没有力量打第二次仗。我也留意到许多人在动手术之后又发现有肿瘤,几乎都保不住命。因此我对这种“头痛医头、脚痛医脚”的观念很不接受。

那年的9月28日朋友邀我参加“林光常健康讲座”,我突然发现原来我对与自己朝夕共处的身体健康与医治是那么的无知,也才顿悟原来切除不是惟一的道路(后来我自己阅读一些癌症相关资料,才知道其实世界各地有许多人用“自然疗法”或“食疗”来治癌,只因这不是“正统疗法”,较缺乏统计数字可循)。9月29日光常兄弟替我咨询,认为我的状况还好,10月1日我开始吃排毒餐,稍后也决定取消手术。

大约两个月的排毒及调整体质期间,我的排毒现象是:喉痛、口痛、情绪低落,轻微发烧两周,后来在颈部又发现了三个肿块。我心想,是不是转移成淋巴癌了?正好这时光常兄弟又来到新加坡,他了解我的情况,只轻描淡写地说:“不要担心,这不是癌肿瘤!”我心里带着疑惑回家,摸摸那明明存在的肿块,真的不是吗?可是我决定不吃退烧药、消炎片,改喝姜茶、泡热盐水澡,数天后一个早晨,我突然进厕所三四次,做了生平最大的一次“大事”,之后烧退了,颈部的肿瘤也消了!

然后我留意到乳房的出血由暗红转为鲜红、橘红、透明的液体,量也越来越少,4个月后不再出血了。啊!多奇妙!我才想起光常兄弟说,果然是4个月血液更新呢!!

“林光常健康讲座”的特色,在于他善于将深奥的医学知识以通俗易懂、幽默生动的方式表达,并且提供一个简单具体、便宜可行的健康食谱。更重要的是,他也创造一套健康的人生哲学、生活方式,特别对负面、消极、苦难的人生,提出积极、乐观的应对,以致受癌症惊吓(或折磨)的病人,听完后都能定下心来,并且知道自

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

己不是那么无能为力或袖手旁观，而是能积极参与建造和改善。我也留意到周围许多健康的人，也因此大幅度地调整饮食与生活方式和待人处世的态度。不久前，有位朋友告诉我，她吃了几个月的排毒餐，家人就对她说，她的坏脾气也变好了。

我个人在他的讲座中得到数样重要的提醒：死亡原不是上帝的旨意；健康是每个人的权利；不说消极的话；不要以“应该得”的态度面对人生；每样得着都应有“捡到”的开心；并且常存感恩，包括为负面的事，例如他有堂课讲的是“生病的好处”。他还提供了许多健康人生、喜乐生活的小故事，若要全写出，那这本书可就会变成我的著作了！

几个月前，新加坡报道一位女医生告男病人性骚扰案。女医生认为病人其实没病。病人的律师说：如果没病，为什么你让他服药？医生说：检查如果显示病人没病，通常我们都会给他开两种药：镇定剂和抗生素……我看了极为震惊！我非常肯定医生们一定不会这样对待他们的孩子或自己！

这使我想起光常兄弟和其他医师最大的不同：他建议我们吃的排毒餐，是他执著尽量吃的（即使在外不便时）；他吃“健康三宝”（酵素、纤维素、昆布粉），他身边常常带着一些“小宝贝”：像“生化陶瓷片”、“远红外线眼罩”……我们看到了便要求他帮我们买，因为知道他自己在用的“肯定不会错”。从这一点上看，我认为他是言行一致的人。

我听过他在教堂的讲道，推测他认真准备。他不仅作经文译文的比较，找出原文意义，并且还熟悉《圣经》。他非常尊重全职事主的人，甚至为他们成立基金。在私下的谈话中，我发现他“口不出恶言”，即使在遭遇不平、伤害或攻击时。

有人曾对我说：有些吃排毒餐的人也死了。我的答案是：有谁不会死？动手术、化疗、放疗，肯定不会死吗？在新加坡，我倒亲眼

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

看到不止一位癌症末期病人,推着扶着进来,吃排毒餐一个月后,自己走进来。其中有一位,体内该割的都割了,却还又活了8个月。她是死了,但是排毒餐是否有效,你可自行判断!

走笔至此,我又接到了一通电话,是新加坡“第一届林光常排毒餐的毕业生”——林清标大哥,他说明天庆祝吃排毒餐一周年。他原本患淋巴血癌,颈部肿瘤使颈部不能转动,而他既不动手术,也没有做化疗、放疗,只吃排毒餐,血液中的白血球数量就由原来的32000降至20000,颈部肿瘤完全消失。最近见医生时,医生反而对他说:你不必这么常来见我!

而我吃了排毒餐9个月,精神体力前所未有地好,也没有扩散的迹象。我如今安慰地与我花了几十年造就出来的“小东西”和平共处。如果有一天我死于癌症,也许就是有些控制不到或控制不好的因素在影响;例如我不能不用电器、计算机,排毒餐的吃法没有100%,靠近或吃进什么使我的细胞发生癌化的东西,等等。

当一些优秀的人才忠于职守、热爱家国、日以继夜忘我地劳心劳力工作研究,以致付出沉重的健康,甚至生命的代价时,今天扼腕叹息,唏嘘不已。当更多城市人的眼目,停留在外表的色香味、身体的舒适、欲望的满足,晨昏颠倒、拼命工作也拼命享受,最后甚至可能沦为食物(或生存)的奴仆时,他们不但身体虚弱,实际上精神心灵层面也蒙受亏损。排毒餐却颠覆了现代人的饮食习惯,纠正了人们不健康的生活方式,若全面作身心灵的大调整,更可以回复一种简朴如农村般的生活,在心灵上也会比较单纯。在我看来,这实在比较接近我极其向往的生活,也是《圣经》创世纪所提到原来伊甸园的极致美好的生活。

对被物质主义及错误价值观捆绑的当代人,排毒餐是急需,并应加以推广成身心灵健康运动!

因此,感谢上帝,通过癌症改变我的身体、生活与人。感谢上

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

帝通过他的仆人——这位与你我一样不完全但善良的林光常兄弟，教我学会人生许多宝贵的功课。我们因此积极在各地筹办“林光常健康讲座”，希望更多人受惠。

值《无毒一身轻Ⅱ》出版之际，谨此向林光常兄弟聊表谢意，但愿您继续勇敢做正事，也深信上帝要继续使用您，让你帮助和激励他人！

2003 年 7 月 11 日于新加坡



黄瑛瑛传道简介

黄瑛瑛，毕业于新加坡南洋大学系，先后获香港“中国神学研究院”基督教研究硕士（主修《圣经》），台湾地区辅仁大学教义系硕士（主修辅导），现任挑战者社长（挑战者为新加坡福音机构）。

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

作者序

2003 年末,12 月 7 日至 9 日的台北,有些哀泣,因为三天内有两则特别报道,两位当今科技界与影视圈赫赫有名的重量级人物骤然离世了。这档事,不仅是人们没想到,也出乎他们二位的意料之外。

一位是爱神、爱人、以科技驱贫困的英业达副董事长温世仁先生,另一位是“亚洲第一飞人”、飞跃长城与黄河第一人的特技名星柯受良(小黑)。他们两位贤达有 5 个共通点:

(1)平日生活高度忙碌,行程满满。

(2)均骤逝于“慢性病”,温为脑中风,柯为哮喘病。

(3)两人均爱喝饮料,温爱可乐,柯爱喝酒。

(4)均在人生盛年之时过世,温 55 岁,柯 50 岁。

(5)他们都走得太突然,心中纵有千千万万不舍,又如何?

根据世界卫生组织公布的数据,从 2003 年 3 月 1 日至 6 月 16 日为止,全世界共有 30 余国受 SARS 影响,通报病例为 8464 例,死亡总人数为 799 人。台湾地区的累积病例数 697 人,死亡人数 83 人。

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

但是,“卫生署”所公布的2002年10大死因,扣除自杀、意外事件及肺炎等非慢性病因后,每日因癌症而死的人数已达94人,癌症以外死于慢性病的人(如心脏病、脑血管病、糖尿病、高血压、肝病和肾病)最高达117人,两者合计为211人。因慢性病而死的“一天总人数”(211人),已远远超过SARS“总死亡人数”(83人)的2.5倍以上。

当我们夸耀现代的医药技术越来越进步的同时,慢性病的罹患率和死亡率不但未减低,却年年攀新高,重大伤病的保健医疗支出更是屡屡创纪录,你说奇怪不奇怪?

据“卫生署”的报告,以癌症的罹患率来看,1996年的台湾每1小时有1人得癌症;3年后,也就是1999年每12分钟就有1人得癌症,足足增长了5倍。2000年的报道是每11分17秒增一名癌症病患,2002年的报告更是不到10分钟就有1人罹癌。2003年12月“卫生署”的统计,台湾已是每9分钟就有1人罹癌。

再以保健局所公布的重大伤病医疗支出为例,1999年癌症的花费为162.85亿,2000年为180.48亿,比上一年足足高出了17余亿,增长了10.82%;到了2001年癌症花费又创新高,为201.36亿元,比上一年又多了超过20亿,增加了11.57%;2002年时更高达236.15亿,比上一年又多了近35亿,增长幅度为17.27%。你难道不觉得太不可思议吗?更不敢想象的是,台湾地区一年花在感冒的保健费竟是250亿台币?!药物呢?2002年全年台湾人总共吃掉了960余亿元的药物!

按理说,医药技术越进步,医药产业应越衰退(因为病人多数被医治,再加上预防得宜,后发的病人也越来越少了)。可是,事实却不然,问题到底出在哪里?

每年大一新生入学时,都要举行新生健康检查。2003年12月最新健检报告显示:传统上应属中老年龄疾病的高胆固醇、高尿

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

酸和高血压，竟成为大学生健检异常项目的前三名。更令人惊讶的是，东吴、文化和中山大学，每4人中就有1人胆固醇或血压过高；政治大学和世新大学的新生则每4人就有1人尿酸过高。

“教育部”近期所完成的台湾地区国中小学生体能状况调查发现，近6年来，中小学生的身体柔软度、肌肉爆发力愈来愈差，但体重却逐渐上升，男生的情况又比女生严重。根据统计，台湾4～7岁的儿童有普遍缺钙的现象。

大家都说，他们是营养最好的一代，为什么竟是体质最差的一代?！都说他们是资源最丰富一代，为什么他们的内在特别贫瘠?！都说现在医学很发达，医院设备很先进，为什么年轻人的健康素质愈来愈差？这奇怪不奇怪？

最奇怪的是，明明知道“预防胜于治疗”，天天以“预防胜于治疗”的口号教育社会大众，但是在每年数以千亿的保健花费之中，用于“预防”部分的费用，竟是可怜到只有个位数。例如“教育部”将从1993学年度起推动的“落实学生体能推广措施五年计划”，预计投入总经费只有1亿元。全民一年感冒看保健就花掉了250亿，而增进全体师生健康的预算5年只有1亿。

其实单凭治疗，是永远治疗不完病人的，如同将水倒进漏底的杯中，永远也倒不满的。除非在补漏底方面下大功夫，否则再多的水注入，也将流失掉。政府应有更多的预算与行动来增强全民健康的意识，教育大众正确的饮食与生活方式，否则慢性病人只会愈来愈多，年龄层愈来愈年轻；国家财政负担只会愈来愈重，老百姓的生活品质也会愈来愈差；自然而然，一个“国家”的“国力”也就愈来愈衰弱。

撰写《无毒一身轻》时，其实心里只有一个想法“不要让人在无知与疏忽之中灭亡”。这本书竟然在台湾地区各大书店畅销热卖排行连续超过52周，可见人们是极其关注自身健康的。再写这

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

一本书，是希望将许多演讲会上与电视广播节目中无法一一详述的重要健康信息，能够更清楚地阐明。当然，我是人，是一个有血有泪也会犯错、也常有疏忽的人。

所以，本书内容如有疏漏、不足或错误之处，祈请社会先进不吝指正，以便再版时修正，以嘉惠大众。

在此要特别谢谢，“三军总医院”胸腔外科主治医师张宏博士，飞碟电台“一点关系”节目主持人朱卫茵小姐和新加坡黄瑛瑛传道，以自身对健康排毒餐的体验，在百忙之中，拨冗作序。还要再多谢无数篇健康排毒餐的见证人，你们的见证不只激励了渺小又软弱的光常，更成了千千万万患病者的鼓舞力量。还要谢谢台中煤炭工会常务理事何荣耀先生。我常喊他“木炭王”，如果你知道他了解木炭的程度远超过了解他太太，你就不得不赞叹他的专业。由于越来越多的人在探询，目前市面上优质的备长炭也越来越不容易购得。再加上各国的保护资源政策，优质的备长炭只会愈来愈少，价格只会越来越高。为避免上当，特请“木炭王”提供专业介绍，请您参考。

再次谢谢大家，给我机会，为您服务。

林光常

2003.12.22 于上海交大

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

以下这封信是写给：

1. 愿以爱心传播健康生活理念者
2. 愿以使命感教授健康排毒餐者
3. 愿以毅力开拓个人宏伟事业者

❖谷贱伤农，我心伤痛❖

自从努力倡导健康饮食与生活方式以来，因为有你始终持续不断地加油打气、肯定鼓励，并在上帝面前为一个不配蒙恩的人日夜祈求，才使光常在风雨飘摇之中，虽跌跌撞撞，靠着主恩和您的支持至今仍然站立。

您的这一份感情，早已超越了血亲和姻亲关系，谢谢您，常常透过各种不同方式表示：健康排毒餐的推广要继续坚持下去，因为它的确有效，也已经有愈来愈多的人得到帮助了。

自从《无毒一身轻》出版以来，每一天都有无数的求助电话和E－mail 涌入办公室和信箱，多为询问病情和健康排毒餐的正确制作法及适用性。询问者句句言词迫切，声声无奈无助，只盼能得着一丝指引，为他们在病情中的家人好友，寻着一线生机，怎不叫一个血肉之躯的我心酸心痛与心碎呢？

上帝啊！这些病痛什么时候会过去呢？不禁问上帝。其实答案很明确，人类需要回归上帝所创饮食与生活的自然规律，否则将在文明病中痛苦地逐渐自我毁灭。

健康排毒餐的推出，至今不及二载，已在全球各地造成数起轰动，窃思主因在于它的简易、有效且安全。因此我们有理由可以相

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

信,在可预期的未来,健康排毒餐不只是带给个人健康,且势必发展成为一个符合时代需求的先进产业,带领人认识自然、回归自然。

健康排毒餐,不只是一种饮食文化,更是一种健康快乐的生活模式。不只对个人产生积极的效果,全面推广之后,更会对整个社会、民族、国家,乃至全世界产生历史性的影响。

因为健康排毒餐至少产生9大社会价值:

1. 脱离文明病痛恐惧
2. 带给个人身体健康
3. 带动群我关系和谐
4. 培育善良愉快心灵
5. 减低社会暴力敌对
6. 保护有限土壤资源
7. 有效利用食物价值
8. 提高农民农产所得
9. 提供个人创业良机

2003年11月23日,平日行事低调、个性善良温和沉默的农渔民,竟有12万人走上街头,倾诉委屈。

2003年12月24日,台北街头又出现了第六起稻米炸弹。炸弹客此举意在阻止稻米进口。虽都虚惊一场,但很清楚地表明了隐藏在弱势的农民心中怒火。

自从2001年11月中国加入世贸组织(WTO)以后,台湾地区面临着农产品市场开放的压力。两年来我们农民所产稻谷,价格

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

持续惨跌,导致农民血本无归。5 台斤稻谷买不到一包长寿烟,一碗米饭比一杯矿泉水还贱。农民每季稻劳作 4 个月在田中忙碌,一公斤稻谷平均换不到 10 根长寿烟。3 斤柳橙、两颗花椰菜,换不到一份报纸;再加上国人饮食习惯改变,不再以五谷杂粮为主食,不但坏了自己的身体,更伤了辛勤劳作的农民,谷贱伤农,莫甚于此。

健康排毒餐,有几个重要的基本精神,就是恢复米食为主食,抛弃口感虽好,却使人体质酸化、容易罹患文明病的精致加工食品如汉堡、炸鸡、薯条、牛排等。全谷类食物必须占总饮食 50% 以上。每餐饭前必吃水果,每天至少三种水果。每餐饮食里至少两样以上根茎花果类的蔬菜且要生食,每天至少 6 种蔬菜。所以天天至少 9 种蔬果,再加 3 顿五谷杂粮。

所以,采用健康排毒餐的人越多,吃五谷杂粮蔬果的人就越多,农民的收益自然就越稳定。而且,健康排毒餐所取食材,严格要求必须“当地当季盛产”这三大原则。只要倡导力行健康排毒餐,何有 WTO 对农业的冲击(因为老百姓根本不吃进口货)? 难怪,近年来,越来越多国家邀请我去演讲健康排毒餐,原来它是广大农民的救命符! 感谢上帝!!

为了全面推广健康排毒餐,普传正确而有价值的健康生活方式,使更多面临文明病恐惧的现代人获得身心灵的健康,我们需要一群有理想、有信念、有使命,敢为天下先的仁人志士,一起来参与,在全球各地成立“健康排毒教学中心(或健康小站)”倡导伊甸园健康屋的生活模式,免得人民因无知而灭亡,因疏忽而酿祸。

此外,我们还需要更多无化肥、无农药,有机种的农产品,盼望采用自然农耕的农场能主动和我们联系,以便配合日益增加的“教学中心(健康小站)”物资采购需求。

当然,在景气低迷,经济欲振乏力,失业率居高不下的情况下,

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

对一个有远见、有抱负的你而言，争取成立“健康排毒教学中心（或健康小站）”更是您服务乡里、改善经济千载难逢的良机。

还有千言万语，有机会见面时，当面再跟您说。

（详细情形可上网查询 http://www.enoch.com.tw 或电询(02)2928-0215）

祝愿您

平安、健康

弟

光常敬上

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

前 言

非常高兴又有机会，能够跟大家来谈谈有关癌症等慢性病的主题。在2003年1月的《天下》杂志第218页，制作了健康主题“企业家迷上排毒餐”，这是2002年10月份继《壹周刊》之后，另一个有影响力的杂志对排毒餐的报道。之后2003年9月（304期）的《TVBS》周刊，又有6页的全篇幅报道排毒餐。在此期间，全球各地，都有许多传媒推荐排毒餐给社会大众。

每一次，我都非常高兴接受他们的访问。许多记者朋友来采访健康排毒餐，大都是因本身或身边人使用排毒餐而获得了健康的缘故。他们发现到：仅仅只是局部的饮食习惯改变，就可以帮助一个人走上健康之路。不只是对癌症，包括一般慢性病如高血压、糖尿病、心脏病和肥胖症等都有很大的改善作用。

我们建议采用的方法，跟目前美国主流医学所采用的治疗方法，是不相同的。它是没有任何伤害、没有副作用的。我很希望能够把这样好的方式介绍给大家。

在前一本书《无毒一身轻》中我们谈到一个人如果想要拥有

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

健康需具备两大条件:一是“正确的认知”,二是“切实的行动”。认知与行动,你必须同时去进行;你“知道”了,你“做到”了,你就会“得到”。

在一次健康排毒餐临床研究中,参与人数为100人,这100个病人都是自愿报名的。他们多数是癌症病患,当然还有一些心脏病、糖尿病和高血压等;只要他愿意尝试,我们就推荐给他们身心灵的排毒方法。

结果,只有短短的一个月,95%的人,也就是100个里面,有95个病患,他们的身心状况都大有改善。或许你会问:另外5个人为什么没有效呢?因为,他们完全没有照着我所告诉他们的身心灵排毒法去做。后来我就告诉这5个人:“以后不用再来了!爱吃什么,就吃什么;爱做什么,就做什么;想要见什么人,就赶快去!”对呀!他自己都不珍惜,我帮他干什么?想要健康很简单,先建立正确的观念,然后照着去做,就对了。因为很多时候,我们对于癌症等慢性病的恐惧,是源自于错误的观念。

一旦观念正确,思想就会变化;思想变化了以后,看待癌症、高血压、心脏病、糖尿病的态度就会改变;只要态度一改变,行为也会跟着变。行为改变,习惯便随之改变。好的行为,造成好的习惯;好的习惯,造成好的个性;好个性,就决定了你将有好的“命运”。这也就是,我为什么花很多时间,跑到世界各地举办公开演讲和制作电视广播节目,就是要让更多的人了解正确或错误的观念都是会影响你一生的。

本书试图先从“人人应享有健康长寿”的观念谈起。再谈人为什么不但没有享受到健康长寿,反而所经历的尽是病痛短命。最后,再提出健康长寿的生活之道。

现在就请您与我一同进入健康长寿的人生吧!

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

目　录

推荐序

饮食的智慧 ◎张 宏 …… 1
我眼中的林光常 ◎朱卫茵 …… 5
我看“林光常健康讲座”与排毒餐 ◎黄瑛瑛 …… 8

作者序

谷贱伤农,我心伤痛…… 17

前言

第一章 健康长寿乎? 病痛短命乎?

人的寿命有多长? …… 3
美国人平均年寿只有 70 年,名列 24 …… 5
获致人生酬报二要件…… 7
你是否成了无知与疏忽的人…… 8
健康四伟人…… 9

http://www.klrs999.cn/　快乐人生久久久　hbtmxy制作

正确认知最重要 …… 12
身体是一整体,也是生命的破口 …… 14
生病了,要感恩 …… 17
依循自然法则,调整生活起居 …… 20
改变带来医治 …… 22

第二章 想得癌症很容易

闻癌色变三因 …… 30
身体的警报系统 …… 31
四个器官会先受损 …… 32
痛苦的治疗过程 …… 33
又复发了 …… 34
癌症不可怕 …… 35
要有活下去的强烈欲望 …… 39

第三章 引发癌症等慢性病的34因

一、高蛋白饮食 …… 47
二、高热量饮食 …… 50
三、高脂肪饮食 …… 52
四、精致糖 …… 54
五、高钠低钾饮食 …… 57
六、低纤维饮食 …… 58
七、吃好看、好吃 …… 61
八、吃偏好 …… 64

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

九、吃方便…… 66
十、认知不正确…… 67
十一、肥胖致病…… 73
十二、电磁辐射的伤害…… 76
十三、生态环境被破坏…… 79
十四、空气污染…… 82
十五、水质的恶化…… 85
十六、欠缺负离子…… 89
十七、体内缺氧…… 91
十八、遗传…… 93
十九、不当输血…… 94
廿、滥用抗生素(药物) …… 99
廿一、不当与无谓的医疗 …… 100
廿二、不当的穿着 …… 104
廿三、精神重创、情绪剧变…… 110
廿四、性格急躁、抑郁,思考负面 …… 112
廿五、压力与过劳 …… 117
廿六、行尸走肉,生活散漫…… 121
廿七、勉强自己做不爱做的事情 …… 123
廿八、生活违反自然规律 …… 125
廿九、体质酸化 …… 127
卅、慢性中毒 …… 128
卅一、肾气衰 …… 130
卅二、血瘀 …… 131
卅三、胸腺萎缩 …… 131
卅四、良心有亏欠 …… 132
结论…… 134

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

第四章 健康每日七件事

第一件事 每天晚上9点到11点之间，熄灯就寝；放下生命中的一切忧伤 …… 140
睡眠不足，危害更甚烟酒 …… 141
一天从晚上开始 …… 141
子时午时最关键 …… 142
清晨早起，夜晚安歇 …… 144
第二件事 早起待露水干后，赤脚（或是穿着草鞋），在草地（或是黄土地）上散步15到30分钟 …… 156
土地汇集宇宙能量 …… 157
赤脚有利释放正离子 …… 159
第三件事 随时用手按摩胸腺，每天200下，再加拍手2000下 …… 163
胸腺在哪里 …… 165
简易有效拍手功 …… 166
第四件事 一日三餐，健康排毒餐 …… 169
地瓜、水果、蔬菜不可少 …… 169
健康排毒餐三要件 …… 174
排毒餐是一种生活 …… 181
第五件事 每日生饮好水3000毫升 …… 184
清晨先饮七合好水 …… 184
水少人老，水对人好 …… 189
健康投资首重水 …… 192
第六件事 喜乐、祷告、感恩和舍得 …… 195
情绪对健康的影响 …… 195

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

感激之情,溢于言表 …… 197
架起喜乐与谢恩的桥梁…… 202
第七件事 扫除一切悲观消极的意念,
负面话语一句都不说出口 …… 205
算命的真实意义…… 208
牧师祝祷改变一生…… 211
愿上帝赐福…… 213

附录

附录一　酵素——生命的奇迹…… 218
附录二　酵母与维生素 B 群 …… 221
附录三　植物种子纤维临床研究报告摘要…… 225
附录四　台湾地区素食 10 大错误 …… 231
附录五　忙碌现代人的健康排毒快餐…… 246
附录六　神奇的备长炭…… 252
附录七　牛奶妙“用”12 招 …… 256
附录八　健康排毒真实见证…… 262
胎儿蛋白值从 21000 回复正常　(台湾)吴建兴 … 262
改变饮食,找回健康自我　(美国)郑国治 …… 263
跟大众分享　(台湾)郭文渝 …… 264
与无常共处　(日本)郭妈妈 …… 265
癌症成为我的祝福　(新加坡)黄瑛瑛 …… 267

读者回响

一股清流—虹升…… 8
最佳礼物—读者…… 8

http://www.klrs999.cn/　快乐人生久久久　hbtmxy制作

引人基督圣殿 （美国）林张黛茵 …… 12
令人感动久久的来信 （新加坡）清心 …… 26
重生的我 （台湾）徐银霞 …… 40
排毒餐对我马上见效 （美国）苏森源 …… 45
健康可以再拥有 （台湾）黄亚勉 …… 60
子宫肿瘤缩小了 （新加坡）林彩锦 …… 88
高血压3周恢复正常 （新加坡）Daniel Lee …… 98
从此远离癌症了 （台湾）李蓉珍 …… 109
无尽的感恩 （美国）张子瑜 …… 117
恶性肿瘤消失了 （美国）罗礼 …… 135
排毒的惊人效果 （台湾）涂荣成 …… 139
恶性淋巴瘤不见了 （台湾）李先生 …… 154
排毒餐治愈淋巴腺肿 （美国）Robert 谢 …… 155
由无知到健康 （美国）董毓玲 …… 160
化苦难为祝福 （台湾）王终桂 …… 167
找回全家人的健康 （台湾）萧瑞燕 …… 182
改善化疗的痛苦 （加拿大）张 澝文 …… 193
生机盎然的美食 （台湾）林焜华 …… 204
海外回响 （美国）刘张惠惠、梅丽 …… 215
排便顺畅多了 （美国）张右炫 …… 220
减轻体重，充满活力 （哈岗中华联合基督教会）陈腓利 …
…… 229
感谢、再感谢 （21世纪健康人生分享会）蔡英惠 …… 245
华人之光 （澳大利亚）读者7 …… 260

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

第一章

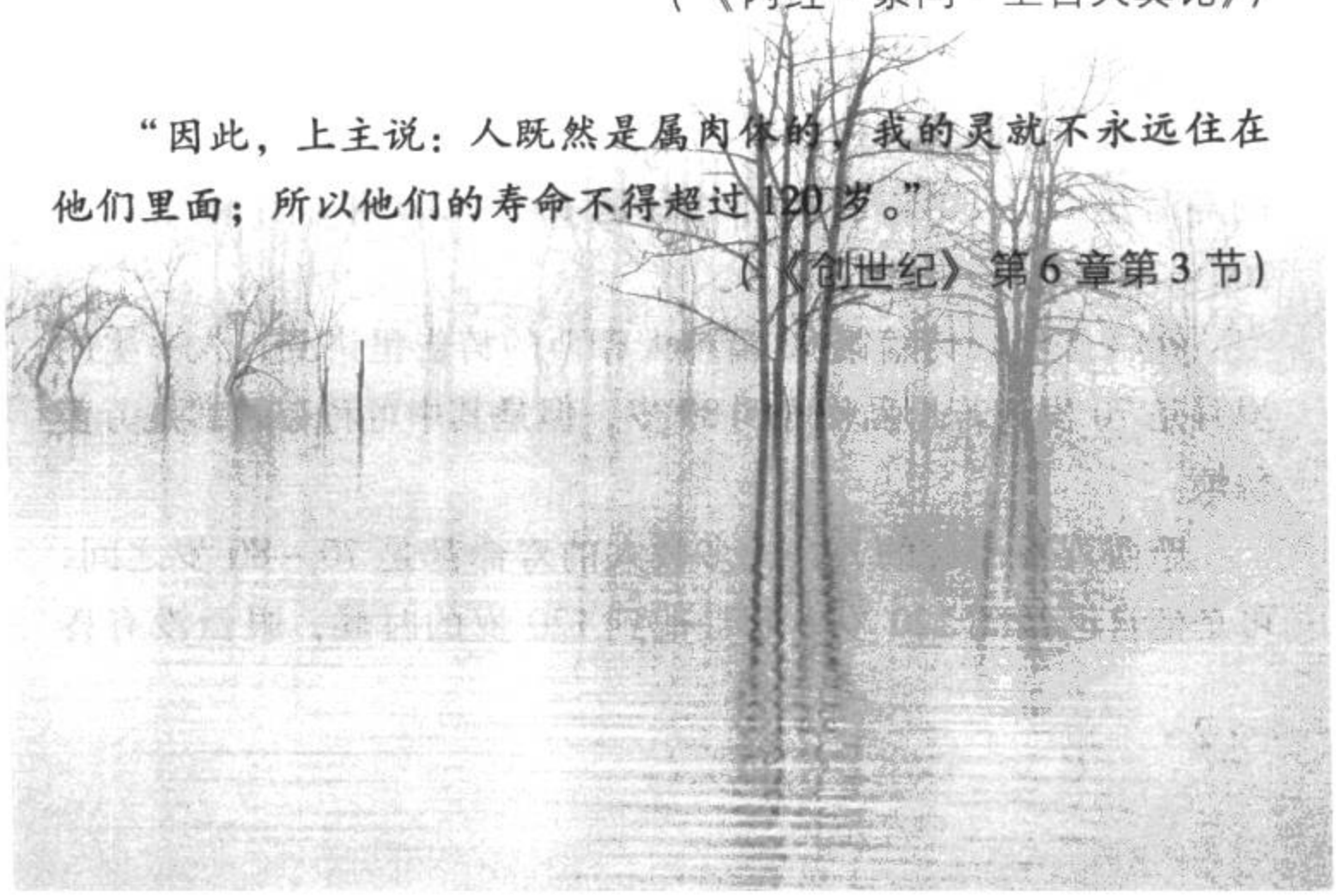
健康长寿乎？
病痛短命乎？

“法于阴阳，和于术数，食饮有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去。”

（《内经·素问·上古天真论》）

“因此，上主说：人既然是属肉体的，我的灵就不永远住在他们里面；所以他们的寿命不得超过120岁。”

（《创世纪》第6章第3节）



想和大家先谈一个非常重要的基本观念，因为有正确的观念，才有正确的行动；有正确的行动，才有美好的结果；有美好的结果，才会强化正确的观念，最终而成为牢不可破的信念，深深影响人的一生。

人的一生究竟应该是“病痛短命”？还是“健康长寿”？先从古代谈起，唐朝白居易诗集中记载参加九老会的子杭爽当时已经是136岁；唐朝慧昭法师活了290岁；名医孙思邈活了101岁；中国西藏的李中云活了252岁；后汉葛越活了280岁。

其他世界各国也都有长寿的记载，如日本的万部，在1985年，当日本首相在东京召见他时，他已194岁，妻子173岁，儿子153岁，孙子105岁；英国的弗姆卡恩活了207岁，经历了12个国王；澳洲的克查尔腾活了185岁；1978年前苏联媒体报道，阿塞拜疆有个农民活了142岁。

旧约《圣经》记载，在洪水以前，从亚当到挪亚上古列祖10代的平均寿命几乎都在900岁左右。从挪亚后代闪以降的后洪水时期，人类的平均寿命一路递减，闪还有600岁，到了亚伯拉罕只有175岁，以撒180岁，雅各147岁，约瑟110岁，摩西是120岁。

动物的寿命差距就更大了，雄家蝇只活18天，蜘蛛有6个月的寿命，小白鼠则有1.5～2年的寿命，猫可活8～12年，牛的寿命是20～30年，象的寿命是100～200年，乌龟则高寿200～300年。

在《圣经》诗篇第90篇神人摩西的祷告里讲到，人一生的岁月是70岁，若是强壮可到80岁，但是其中可矜夸的都是劳苦愁烦。

摩西观察当时的人，大多数人的寿命都是70～80岁之间，可是他自己活到120岁，而且他到120岁的时候，眼目没有昏

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

花，精神没有衰败。所以，我猜想，摩西的肝一定很好，肝不好的话，不可能到一百多岁眼睛还这么好。我就见过有一个老人家快一百岁了，哇！穿针不用戴眼镜，而且很快就穿过去，耳聪目明 。

人的寿命有多长？

人的自然寿命到底应该是多长呢？历来科学家对于预测动物的自然寿命，有以下多种学说，值得各位参考。

◎ 细胞分裂说

美国史丹福大学医学教授海尔弗利克发现，各种动物胚胎细胞的分裂次数是有规律的，分裂到一定次数后就会出现衰老或死亡。海教授认为，细胞寿命的长短显然是受细胞内的某些类似“时钟”一样的机制所制约。而这种“寿命钟”就藏在细胞核内，按着一定的程序运行着：新生→发育→成熟→衰老→死亡。

然而人类的胚胎细胞进行培养约分裂 50 次，若从十几岁的少年身上取下细胞培养就只能分裂 40 次，成人的细胞分裂的次数就更少了，只有 30 次。这显示了细胞在人体发育成长过程中的老化过程。

海教授也计算出人胚胎的细胞分裂寿命周期是 2.4 年，称为“海氏系数”。因此，

细胞分裂次数 × 分裂周期 = 自然寿命

以鸡为例：25 次 × 1.2 年 = 30 年

人：50 次 × 2.4 年 = 120 岁

◎ 生长期说

所谓生长期，是指动物的骨骼停止生长为止所需要的时间。

http://www.klrs999.cn/　快乐人生久久久　hbtmxy制作

这方面的学说，最具代表性的人物为英国著名生物学家巴风，他经过长期的研究提出："动物尤其是哺乳动物的自然寿命相当于它完成生长期后的5~7倍。"人的生长期为25年，因此人的寿命应当为125~175岁之间。

性成熟说

此说乃根据生物学的规律研究所提出的学说。认为性成熟期的8~10倍就是人的自然寿命，而人的性成熟期为14~16岁，因此人的自然寿命应是112~160岁。

脑发育说

脑学专家弗里海洛尔认为：脑部发育与寿命息息相关，哺乳动物的头盖骨系数愈大，则寿命愈长。如鹿的头盖骨系数为0.35，寿命15年；兔是0.06，寿命则为8年；小老鼠系数为0.045，寿命只有2~3年。人类的头盖骨系数为0.7，寿命应为150岁左右。

神经学说

知名科学家巴甫洛夫根据神经学说，认为人的自然寿命应为100~150岁。

到底人的自然寿命应该是多少岁呢？让我们从不同角度来探讨这个主题：

《圣经》上很早就有记载，当人犯罪以后，上帝说"人既然是属肉体的，我的灵就不永远住在他们里面，然而他们的日子还可到120年"（《创世纪》第6章3节）。现代中文译本直接把这节经文翻成"他们的寿命不得超过120岁"，120岁的寿命。这节经文有两种解释，第一个解释就是说还有120年，神就要用洪

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

水来审判这个犯罪的世界；另一个解释是说因为人属乎血气，没有了神，所以人的岁数最多只能活到120岁。中国传统医学的看法与《圣经》相同，如《皇帝内经·素问·上古天真论》载："法于阴阳，和于术数，食饮有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去。"唐代医家之解释为："度百岁，谓至一百二十岁也。"长沙马王堆汉墓竹简《十问》也说："行年百岁，贤于往者。"老子则说得更简明："人生大期以百二十年为限。"另外，古籍《周礼》、《左传》、《洪范》、《养身论》和《庄子》等诸书中都论到人的寿命应在百岁以上。让我们从实际方面去观察，譬如我们到长寿村去考察，像在喜马拉雅山宏撒（Hunza）这个地方，大概住了三万多人，他们的平均寿命是120岁，而且几乎没有糖尿病、心脏病、高血压、癌症，惟一有状况的就是有些老人的牙齿掉了一些。虽然他们都有些年纪了，可是身体状况却非常的好。因此引起许多抗老化学者的研究兴趣，想要探究他们为什么可以长寿，结果发现饮食与生活方式是主因之一。而且他们当地人的性情都非常的善良温和，人跟人之间充满了和谐，没有什么纷扰斗争。

美国人平均年寿只有70年，名列24

据世界卫生组织（以下简称WHO）2000年6月2日所发表的平均"健康年寿"报告指出，在全球191个国家中，日本人平均"健康年寿"为74.5岁，名列第一；非洲的狮子山共和国则不到26岁，全球最低。另据1999年美国商务部人口普查局所发表的报告显示，"平均寿命"最长的是日本人，达79.66岁；中国大陆平均寿命为69.98岁，台湾地区平均寿命为76.33岁；而全球最短命的国家仍为狮子山共和国，只有36.62岁，比日本人整整少了43年。全球最长寿前10名依次是：日本、澳洲、加

http://www.klrs999.cn/　快乐人生久久久　hbtmxy制作

拿大、法国、西班牙、新加坡、希腊、以色列、意大利及瑞典。

WHO 的算法与美国商务部不同在于，WHO 不再以死亡率计算平均寿命，而是顺应趋势，改采新算法，将可能使人无法享有健康的疾病和身体残障因素纳入考虑，此一研判健康平均年寿的新指针为“依残障调整的平均寿命（DALE)”。

依照这个新指针，不健康年数是依残病的严重性加权计算，从全盘平均年寿中扣除，而得出平均健康年寿。根据新计算标准所获致的结果，美国竟名列 24，平均年寿仅为 70 年。当大家一昧地追求美国人的生活方式、饮食习惯与医疗系统时，上述结果，值得我们深思。

除了世上几个长寿村以外，住在富裕地区的人，虽然较落后贫穷地区的人要多些年岁，但是绝大多数的人在 40 岁过后，他们的身体机能就开始退化了，经常力不从心。很多人在 40 岁以前很努力地奋斗，为实践人生的目标而努力，把他的健康都赔上了。40 岁以后，他发现健康不行了，所以他想用 40 岁以前赚来的钱，再去买回 40 岁以后的健康，但是绝大多数的人都买不回来了。

我经常有机会接触到很多的企业家，他们很努力地希望在 40 岁以前攻城掠地，能够掌握世界，可是却发现 40 岁以后，连自己身体都掌握不住了，他的健康资产已经快速地流失掉了，这个到底是什么原因？

为什么有一些人可以健康长寿，而有一些人却经常病痛而短命呢？

《黄帝内经》是中国最重要的医书之一，很早就谈到人的寿命：“上寿百廿，中寿百岁，下寿八十”。亦即最差也活到 80 岁，应当活到 120 岁，才是上天命定之数，这点看法与《圣经》相同。从《圣经》里我们可以看到造物者的心意，是要人健康

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

长寿的。

获致人生酬报二要件

多么奇妙的应许，这里说明了造物主对人明明白白的心意，就是要你命长钱多又有尊荣。但有两个获取的要件，那就是：一要敬畏神，二是心存谦卑。

这两件事情在人的生命里头都是特别重要的。当一个人说我啥都不怕，你看这个人很可能就短命。譬如说你走在路上如果听到后面有喇叭声音，“叭叭叭叭!”你直觉的反应是什么？相信应该是往旁边闪！你的反应绝不会是听到“叭叭叭”的声音，还往中间跳！对不对？这就是为什么我们人天生会有一些畏惧，而这种畏惧是为了保护我们。

再举个例子，如小孩子在学走路的时候常常颠颠倒倒、摇摇晃晃、头重脚轻一不小心就摔倒了，你看如果是爷爷奶奶在照顾他，本能的反应是什么，“啊！宝贝孙!”美国人则不会这样，美国人就看看，叫他自己爬起来；我们华人就会很紧张，然后你就听到孙子哭了。下次您观察一下，到底是小孩子先哭还是祖父母先叫？你会发现他哭根本不是因为摔痛了哭，而是被你吓哭的。

因为人有一种天然的自我保护，就是对于从后面来的声音，他会有恐惧，这是上帝为了保护我们，所赐给我们的天然机制。人们天生对神有一种敬畏心，更是一种保护。所以有人说，我天不怕地不怕，谁都不怕，这种人很危险的，你最好离他远点。因为怕对你是有保护作用的，所以如果你真的什么都不怕，还是建议你，至少怕老婆，当然这是玩笑话。但是你一定要怕上帝，对神要有敬畏的心。

第二个条件是心存谦卑，就是我们生命里面有一个谦卑的

http://www.klrs999.cn/　快乐人生久久久　hbtmxy制作

心。一个人有谦卑之心的时候，他会有一个开放的心胸，他生命的容度会不断地扩大，这样的人自然长寿。你看有一些人他的性情是狭窄又孤傲，这种人一般都短命，而且他活得很痛苦，日子也不快乐。

以《赛亚书》第65章第20节（和合译本）说道："小孩子不会夭折，老年人都享长寿。活到一百岁算是年轻，未满一百岁死去的是受上帝咒诅的。"没有活到100岁的叫做夭寿（折寿），人应该是要长寿的。新约《圣经》里，《约翰参书》第2节（和合译本）也讲到神对人的心意："亲爱的兄弟啊！我愿你凡事兴盛，身体健壮，正如你的灵魂兴盛一样。"所以你可以看到，贯穿整个《圣经》的思想理念，是上帝要我们健康，要我们兴盛，要我们长寿，要我们富足，要我们有尊荣。可是为什么大部分的人短命，而且一生充满了病痛？

你是否成了无知与疏忽的人

我相信最主要的关键，是出自于无知与疏忽。

我做了一些研究后发现，许多人生的病痛与不幸，都源自于此。什么叫无知？就是你该知道而不知道的。举例来说，如果你已经感冒连续超过3个礼拜以上，你就要留意了，那已经不是单纯感冒的问题了，很可能是免疫系统已经出了比较严重的问题。可惜有许多人并不在意，以为只要去买一点感冒药吃了就可以，结果导致不可收拾的后果。

又譬如，你经常感觉容易疲倦，想睡又睡不着。现在人常有许多怪事，容易疲倦又睡不着，照理说累了，应该很好睡才对，就像你年少时累了躺下去就睡着，第二天早上起来，又精力充沛。可是现代人很奇怪，累了睡不着，躺着不能睡，站着睡着了；高兴的时候掉眼泪，想哭的时候没有眼泪。你累了还睡不

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

着，没有办法深眠，表示你的肝可能已经严重受损了，只是肝没有感觉神经，你没有办法感知，以至于常常发现肝方面疾病的时候，就已经来不及了。

肾是肝的最后一道防线，所以保住肾，在养生保健上具有重大意义。其实肾也不是那么容易受伤害的，肾要出问题之前，至少会有四个警讯：①每次洗头发至少掉 40 根发。②容易腰酸背痛。③脸色越来越暗沉，而且没有光泽。④小便的时候泡沫很多，可能就是尿蛋白过高，肾功能已经出问题了。

如果你老是发现手脚冰冷，尤其是冬天的时候，棉被盖了一整夜，可是早上起来手脚还是冰冷，这就表示你的末稍神经血液循环已经很差了。这样的人，他的心脏机能可能比较弱，所以心脏没有足够的力量把血打到全身，像经常头痛、偏头痛的人，都有这个现象。

其实一个人要得慢性病，都要经过相当时日的健康摧残累积，少则 8 年 10 年，多则 20 年，这就表示您还有机会认罪悔改，只要好好改变你生活的方式与饮食的方式，你就会远离这些疾病和痛苦。

健康四伟人

我们举《圣经》上 4 个伟人的生平来说明，人的一生应是健康长寿和富足尊荣的。这 4 个人的生平，给了我很大很大的启发，我常常跟神祷告，给我智能和力量，使我能够把《圣经》上他所光照我的一些话语，让更多的人去了解。各位你们可以看到他们 4 个人的生命真是充满了力量、充满了尊荣、充满了富足，而且最后都是寿终正寝，在睡眠之中离开这个世界的。

第一号人物是信心之父、上帝的朋友——亚伯拉罕，在《创世纪》第 25 章第 7～8 节（和合译本）记载：“亚伯拉罕一

http://www.klrs999.cn/　快乐人生久久久　hbtmxy制作

生的年日是175岁，亚伯拉罕寿高年迈气绝而死。归到他列祖那里去。”现代中文译本直接翻成，“亚伯拉罕享长寿，在高龄175岁的时候死了。”你看，也就是说，他是自然断气的。我们现代人呢？大多数是病死的。每一次参加追思礼拜，我看到最难过的一点是，不管年轻的还是老的，除了少数死于意外或自杀，其他千篇一律，都是一个死因，叫做“病逝”。可是你看《圣经》上神真正给我们的不是病死。

第二位人物是基甸，这位大能的勇士。《士师记》第8章32节形容基甸年纪老迈而死，现代中文译本直接翻成“基甸寿终正寝”。寿终正寝是什么？睡觉中走的。

我的祖父86岁的时候，就是在睡觉中止息了他今世的劳苦，走得时候没有任何病痛。他一生乐善好施帮助无数的人，我的个性受他影响非常非常大，上帝也给我乐善好施的能力。如果你为了使自己有钱，这个钱会变成你愁苦的来源；但是你若是为了服务人帮助人，你的钱就会源源不绝。所以要为服务为帮助更多的人而赚钱。

第三个人是摩西，前面已经谈过，《申命记》第34章5节（和合译本）记载：“摩西死的时候年120岁，眼目没有昏花，精神没有衰败。”

最后一位值得我们学习的是约伯，《约伯记》第42章16到17节记载，约伯经过生命的大考验之后，约伯又活了140年，得见他的儿孙直到四代，连他自己一代，共有五代。福禄寿五代同堂是中国人的伟大人生心愿，约伯是年纪老迈日子满足而死。现代中文译本说约伯“长寿善终”。他到底活了多少岁我们不知道，但只知道他经过生命极大的考验之后又活了140岁，长寿善终。如果你活到80岁，但是从40岁就开始躺在病床上，你可能也不愿意。所以我们讲的是健康长寿，长寿且健康。

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

我很怕在医院里面，碰到有些基督徒为别人祷告的时候说："上帝啊！如果你的心意是要他死就让他死吧！"我回去找《圣经》，没有啊！上帝对人的旨意，从来不是要人死的。反倒是《约翰福音》里第10章记载着，耶稣说："我来了是要叫人得生命，而且得的更丰盛。"其实只有一个人来到世上是为了死，谁啊？耶稣，耶稣死，为什么死？为谁死？为我们死，为的是要我们能够为他活。我发现有些人的观念不正确，他认为生病是神的旨意，所以错误的观念反而阻扰了他康复的进程。

大部分的人生病都是自找的，尤其现代文明病多数是"生活形态病"，千万不可怪神，而要自我检讨。各位都知道撒母耳的师父以利祭司，由于他的两个孩子生活败坏，上帝告诉以利，他的家族里年轻人要命丧中年，没有一个活到老年的。所以一个家庭里面有老年人可说是神的赐福，一个教会里面有老年人也是神的赐福，就像中国人的观念："家中有一老，如同有一宝。"

我最诚挚的祈祷是，我们能像摩西一样，到了80岁还能被重用40年，成就非凡的志业。不过现代人大多还不到50岁就不行，40岁就投降了，整天无精打采，欲振乏力的。

展读中国历史，你也会发现历世历代先圣先哲在不同时代特别强调某一观点，而此一观点常是这个时代所特别欠缺的。举例来说，悠悠中国五千年，纷乱的时候多，和平的时候少。春秋战国，可说是最特别的时代。在那纷乱的时代里也诞生了中国历世历代中最多的圣贤哲人理论学说，真可谓是"百家争鸣，百花齐放"。

他们不断对那时代的人教忠教孝教仁教义，企图唤醒世人的良知。为什么？因为那个时代的人最不忠不孝不仁不义。

http://www.klrs999.cn/　快乐人生久久久　hbtmxy制作

林张黛茵（美国）

◎引入基督圣殿

林教授：

非常荣幸地参加了您这次的分享会，您的演讲诚恳而幽默十分引人入胜，您的演讲内容除了健康保健以外，很多也谈了宗教。您对《圣经》的深刻了解和引用在医学方面的举例，非常贴切和恰当，怎不叫人佩服。我是一个没有宗教信仰的人，原因是自小受到先父的影响（那时的年轻人认为基督教是外来的文化侵略者，佛教是迷信，因此造成了我们这一代对宗教的排斥），我的儿子和媳妇都是忠实基督的信徒，尤其是儿子自从信教以后，整个人生都改变了，戒烟、戒酒以外，变得对人关心和体贴，整个变了一个人，因此我怀疑自己过去的坚持是否是错误的？我是一个很没有耐性的人，每当我想读《圣经》时，都是半途而废，看不下去。我想是我不能深入了解《圣经》的原意，我想我应该常常削削橘子皮，来学学您培养耐性的方法了。不能诚心诚意地去做一个信徒，不如不做，因此我想我还要再探讨再学习。我不想勉强自己去做什么，但是可以试一试，这就是我目前的心态。来美国三十多年很少提笔写字，字迹潦草和词不达意的地方，请林教授多多原谅。

祝

身体健康、旅途愉快

林张黛茵响应

正确认知最重要

各位都知道，认知形成观念，观念主导行动，而行动带来结果，每一次的行动结果都深深影响你的人生。故认知一错，人生也跟着偏差。譬如，《圣经》上明明说：“我们的身体是圣灵的

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

殿”。但是一般在教会的教导中，属灵和永恒方面的事务是占有较高比重的，而身体健康方面的教导就显得不足了。其实这是由来有之的。举例来说，譬如我们将“肉体”与“身体”两字词搞混了。和合译本上提“肉体”经常是指“老我”而言，但“身体”却是大有用处。

《希伯来书》里面谈到神并不救拔天使，却救拔亚伯拉罕的后代，原因当然有很多，神虽然有神的主权，但我觉得唐崇荣牧师的另一个原因讲得很有道理，就是天使是纯灵没有身体，所以人死了就不能够再信耶稣，没有机会得救了，为什么？因为他没有身体。我读宗教比较学的时候，发现各个宗教很少有像基督教那样，重视身体的重要——身体是圣灵的殿。

古希腊的哲学思想，认为身体是灵魂的监牢，佛家则认为身体是臭皮囊。有许多人企图以苦待自己的身体来换取所信仰神明的垂怜。身体似乎成了人类不能超凡入圣的罪魁祸首，这真是天大的误解啊！

在《无毒一身轻》这本书中，曾提到影响我一生极深刻的《属灵领袖》，作者孙德生牧师说，上帝赐给我们一匹马，叫我们骑这匹马去传福音。可是我们把这匹马杀了，然后还跟上帝说好累啊！其实这匹马就是我们的身体。当我们把身体搞垮了，一切事业的基础也就变得不稳固。在书上，您不难看到许多刻苦铭心的病愈见证，描述他们如何从死亡的边缘活回来，我发现他们的康复都有一个重要的关键就是观念要先转变，否则一切空谈。

圣使徒保罗写给优秀的年轻人提摩太的一段话，值得我们深思：“只是要弃绝那世俗的言语和老妇渺茫的话，在敬虔上操练自己。操练身体益处还少，惟独敬虔，凡事都有益处，因有今生和来生的应许。”（《提摩太前书》第4章7~8节和合译本）

有时候我在跟基督徒们谈身体的健康，他们就用这句话来回

http://www.klrs999.cn/　快乐人生久久久　hbtmxy制作

答我："操练身体益处还少，惟独敬虔凡事都有益处。"保罗是说操练身体益处还少，有没有益处？有！但是跟操练敬虔比起来，它就让位了。好像耶稣说："人活着不是单靠食物，乃是靠神口里所出的一切话。"这句话的意思，不是说人不要靠食物，乃是说，不要"单靠"食物。食物对人是重要的，因此，我每次有机会受邀在各地分享时，我就跟他们说：当你读对神的话而吃错食物时，属灵是一级棒，身体却一团糟。所以神的话要读对，食物也要吃对。敬虔要操练，身体也要锻炼，身心灵全人健康才能让我们有限的人生发挥无限的价值。

操练在希腊文的原意乃指，运动选手为了有一天能在竞赛场上夺标，他每一天都严格地要求自己而过的一种节制生活，叫做"操练"。"养兵千日，用兵一时"，为了使我们的生命在关键时刻，能发挥更大的力量，平日岂不更要注意自己的饮食起居吗？

身体是一整体，也是生命的破口

再来我们要谈一个极其重要的观念，就是身体其实是一个整体，而身心灵是相互影响的，身体的每个器官也是互相影响的，也就是说当你身体某一个部位出问题的时候，常常是别的部位已经先出问题了。因为身体的每一个器官都不是一个无用而可切割的局部，而是休戚与共的整体。就这一点而言，中医是很有贡献的。西医了不起的贡献是解剖学、病理学和外科手术等，对身体的结构有很清楚的局部分析。但是中医却把整个身体的彼此关联性表述得非常透彻，譬如说，肝的机能会影响心脑血管的机能；心脑血管机能又会影响消化机能；消化机能会影响呼吸系统的机能；呼吸系统又会影响内分泌、生殖系统、泌尿系统的机能；而生殖泌尿和内分泌系统又会影响肝的机能。用中医的术语来讲，就是肝影响心、心影响脾、脾影响肺、肺影响肾、肾影响肝，身

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

体是一个整体而且互相连结的，没一个可以分割的。

有一段时间美国某个大城市的空气非常不好，说来奇怪，空气不好的时候，人们不是得肺病而是闹肠胃病！这点在中医就很好解释，因为肺和大肠同属一个经络，因此产生相互作用。好像肝胆就同属一个经络，如我们常说的“肝胆相照”！那我们又为什么说“狼心狗肺”，这是因为心和肺是互相制约而平衡的，中国的成语真有意思。

因为身体是一个整体，而肺主皮毛，所以许多肺部的问题，会从皮肤表现出来。为什么现在的传染病大都跟肺有关系，无论是前一阵子的SARS，或前几年的结核菌？在美国若太严重的话，医护人员还会戴防毒面具。病患如果逃出去，主管机关也有权把他抓到监牢去关。为什么？因为传染力太厉害了。但是为什么近年的传染病都跟呼吸系统有关？因为肺里面有太多毒素没有办法排出来，使我们的身体受了极大的伤害。

在《无毒一身轻》里，我归纳生病的一个主要原因，一言以蔽之就是“毒”！毒在身体不同部位就有不同的病名，例如：在关节叫关节炎；在胆叫胆结石；在肾叫肾炎；在血管叫做血管疾病；在脑部叫精神分裂。那么在肺部的毒要怎么排掉呢？最简单的排法就是流汗！一边晒太阳，一边呼吸着具有活氧的新鲜空气，一边流汗，这是多么健康，多么幸福的事啊！

可是，我们现在几乎都在冷气房里面，怎能不生病呢？至于为什么一定要流汗呢？美国哈佛大学教授齐治·克利斯曾针对17000余名每周经常从事“流汗运动”的中年人进行了长达20年的追踪调查研究，结果发现，与平时少运动或运动量不大，且不能持续的一组人相对照，前者比后者死亡率低25%，肺活量大10%，心脑血管疾病发生率低17%，寿命多5~7年。

因为多流汗的运动能增加血管的弹性，消耗过多的脂肪，使

http://www.klrs999.cn/　快乐人生久久久　hbtmxy制作

心血管疾病的发生大大降低。但大多数人的运动却常常难以达到流汗程度，并且持之以恒。

所以你每一天都要找时间去流汗，尤其在大热天，更是排毒大好时节。如果，你既不晒太阳也不去流汗，又每天窝在冷气房里面，下次 SARS 再来的时候，万一你被感染了，就不要怪上帝啰！因为上帝会说已经派光常来跟你讲过了。

在冷气屋里时，毛细孔是闭锁的，汗出不来。最糟糕是你在冷气屋里运动，你的毛细孔就会大开，此时你还吹冷气，就会造成中医所说的“风邪入侵”，如此你的健康恐怕就不保了。所以，你要在通风的地方运动、流汗，而且流完汗以后要用干布擦干，此时不宜吹风或吹冷气。所以你早上出去运动流汗的时候，一定要带着毛巾出去，这是值得注意的地方。

《约伯记》第 10 章第 11 节说：“你用筋骨把我全身连结起来，你用肌肉皮肤包住我的筋骨”。你看多了不起，三千多年前《圣经》就把人身体的整体连结性描写出来。新约《圣经》里面也有这样的记载，以弗所书第 4 章第 16 节谈到，教会服在元首基督之下分工合作是多么的重要。其实这一段经文背后是一个非常重要的医学观念，我深深地相信圣保罗的医学观一定受到长期陪伴他的同工路加的影响，路加是个医生而且根据历史文献记载他活到 84 岁。

先看和合本的翻译，它说：“全身都靠它连络的合式，百节各按各职，照着各体的功用，彼此相助，便叫身体渐渐增长，在爱中建立自己”。再看现代中文译本的翻译，它讲到主耶稣是头，“整个身体都依靠他，借着各关节筋络互相配合，彼此连结，这样，当各肢体发挥功用时，身体就会在爱中渐渐长大，建立起来。”由此可见，我们身体的每一个部分都是很重要的。

但是许多时候，我们身体的构造太奇妙了，非人所能完全了

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

解，有时候我们不了解的，就以为它是不重要的。如我常讲的，四十多年前人们对胸腺不甚了解，以为它没用处，当它发炎或肿大的时候，就任意地对待它、伤害它。你说，现在不会了？时至今日，许多人动腹部手术时，常常连同盲肠，也会不明就里地，一起被割掉了。殊不知，极其重要的肠胃免疫细胞，正充塞在盲肠中。有些任意割除子宫的情形，就更严重了……

看看义人约伯的人生遭遇，你不难发现，身体是撒旦攻击人类身心灵城堡的一个重要入口。若您不够警觉，身体可能成为生命的破口，使你美好的心灵被摧毁。撒旦对上帝说："现在你若伤害他的身体，看他还不当面咒骂你！"（《约伯记》第2章第5节）

然而，当约伯从头到脚都长了毒疮以后，首先对他发难，令他痛苦难鸣的，竟是他太太！"他的妻子对他说：你到现在还持守你的忠诚吗？为什么不咒骂上帝，然后去死？"（《约伯记》第2章第9节）撒旦清楚地知道，要让一个有作为的人倒下去，从身体的破口来攻击，比其他方面来得容易而且有效。可是许多人并未警觉意识到这层面。

生病了，要感恩

对于生病的人，在康复的过程中，我感觉有一个观念特别重要，那就是告诉他生病的意义，为什么会生病？生病对你人生有什么价值？因为我发现有很多人生病的时候，尤其是得到癌症时，他们多认为是绝症，没救了。哇！这个观念就让他死得更快。再加上医生跟他讲只能活3个月……其实疾病有它正面的意义："上帝用疾病纠正人的过失，用身体的痛苦管教他。"（《约伯记》第33章19节）多么美丽的一段话，这可是伟大的约伯刻骨铭心的生命经历。

http://www.klrs999.cn/　快乐人生久久久　hbtmxy制作

我曾碰到一些人，他说他命中注定要得癌症，而且会死于癌症。我问他："你怎么知道?"他说："算命仙说的，算命仙讲的还真准，我爸爸我祖母都是死于癌症，我叔叔现在也是得癌症了，那我也将得癌症了。"在许多次公开的讲座中，我曾归纳为什么一家中会有那么多人得癌症。举个例子说明：有一个人他们家8个人中有7个癌症，是不是遗传啊？是不是诅咒啊？是不是业障啊？他们家8个人，有7个得癌症，有一个不是，你知道为什么吗？很可能是……

他们是一家人住在同一个屋子，吃一样的东西，有一样的心情，生一样的病，看一样的医生，吃一样的药，后来一样的死掉。为什么有一人没有得癌症，因为他们家里人太多，养不起，他是被人领养的，他没有跟他们一起吃、一起喝、一起住、一样的心情，就那么简单，癌症虽然有可能遗传，但遗传的比例是很低很低的。

我觉得《圣经》上对疾病的观点具有极为积极正面的意义，值得我们每一个人深思。

亲爱的朋友，《圣经》上告诉我们"上帝用疾病纠正人的过失"，人有没有过失？有！疾病是一个机会，要我们把这个过失纠正过来，使我们走向完全。"上帝用疾病纠正我们的过失，用身体的痛苦来管教我们。"我们人需不需要被"管教"？有一段关于"管教"非常伟大的文字，是记载在《希伯来书》第12章，每一个做父母亲的和年轻人，都可以谨记这一段字。不管你是不是基督徒，这一段文字对你被管教或管教孩子，都充满了人生的智能以及伟大的讯息。它谈到管教的意义，为什么人需要被管教，管教的价值、管教的结果以及如何接受管教，可以产生最大的生命价值和意义。这也告诉我们生病的时候，我们该以什么样的态度来面对。生病时能否康复的关键点在于自身的态度，人

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

生成败关键也在态度。

“难道你们忘记了上帝怎样用劝勉儿子的话劝勉你们？它说：

我的儿子啊，要留心主的管教，不要因他的责备而灰心。”

（《希伯来书》第12章第5节）

生病了要不要灰心？不要灰心！生病时，应该要有积极正面的想法。

尤其癌症病人，经常会出现复杂而矛盾的情绪，如罪恶感、自卑感和怨天尤人。罪恶感是什么？刚开始他会觉得因为我的病造成全家人的累赘，但有时会转为自哀自怨自怜，稍有不悦，就会说出令人伤痛的话，如“其实你们希望我早点死”。尤其久病不愈，再加上痛苦的治疗过程，他就会一直反复负面的情绪，然后再加上恐惧和焦虑，这时候病情就会一直加重下去。可是在这里我要告诉癌症病人，不要灰心，为什么？下面就说到好伟大的一句话，“因为主管教他所爱的每一个人；鞭打他所收纳的每一个儿子”（第6节）。换句话说，我们会被管教是因为“上帝爱我们”。人健康的时候不会想到要把自己弄到生病，可是，生病的时候就会想办法要健康。所谓的“病时方知健是仙”。生病的时候人才想到：“我原来是一个健康完整体，不应该生病的人，我为什么会生病呢?”所以，生病是给我们一个提醒，告诉我们，我们原是健康的，那才是原来的我，上帝原创的我是一个好极了、棒极了的我，有上帝形象的我。

当我们被管教或人生遭受挫折患难时，应有怎样的心情呢?“要忍受管教。因为你们受管教是表示上帝待你们像待儿子一样。岂有儿子不受父亲管教的？如果你们不像其他儿子接受管教，你们就不是真儿子而是私生的。”（第7、8节）所以下次孩

http://www.klrs999.cn/　快乐人生久久久　hbtmxy制作

子问你为什么别人家的爸妈都没有这样管小孩时，你就告诉他："因为你是我孩子啊，你不是我孩子我就不管你了，而且是真儿子不是假的喔。"

管教的结果是什么？经历过病痛的人生又如何？上帝允许我们经历这一切的苦难、困难，是为什么？原来"上帝的管教是为了我们的好处，要使我们有份于他的圣洁。我们受管教的时候，闷闷不乐；可是后来，那些因受管教而经历过锻炼的人能够结出平安的果子，过着正直的生活。"（第10、11节）

被管教的时候，我们应有什么行动呢？"你们要把无力的手举起来，把发抖的腿伸直！要时常走在笔直的路上，使跛了的脚不至于完全残废，反而重新得到力量。"（第12、13节）

这一段话是告诉我们要坚持到底，就像我很喜欢的一个英文字叫"*persistence*"，代表一种坚毅的精神。所以生病了要怎样，要感恩，感谢上帝看重我们，感谢亲人照顾我们，感谢的心，使你更坚强更健壮。每次病人来找我的时候，我就说："恭喜你生病了"，为什么？因为你有机会可以更多的感恩，可以调整，有机会可以改变，生病就是改变的时候，生病就是一个美好人生机会的起点。那么我们要怎么改变呢？从什么地方开始改变呢？

依循自然法则，调整生活起居

"你能把昂星系一起吗？你能解开参星的带吗？你能按季节领导群星吗？你能引领大小北斗星吗？你晓得天体移动的定律吗？你能决定地上的自然法则吗？"

（《约伯记》第38章第31～33节）

在约伯经历了人生的大考验之后，上帝在旋风中回答约伯，问他："你能决定地上的自然法则吗？"不！不能！你只能遵循，

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

人只能遵循神所设立的自然法则。你看到月有阴晴圆缺，人有悲欢离合，年有春夏秋冬。人本是在规律与节奏之中存在与发展的。现代人为什么会生病？简单地说，就是违反了上帝原创的自然法则，如天气很热但在火锅店里开很强的冷气吃很热的火锅；天气很冷却吃冰，这样你怎么会不生病呢！

我觉得美国有一个很不健康的饮食习惯，而且这习惯已经开始影响全世界，就是用餐时总要配一杯冰水或可乐，这冰水的低温正是伤胃的最好工具。再如，食物的原味本来就很好吃，可是中国餐馆的料理偏偏要加一大堆的味精等人工调味剂。你要小心，免得吃到最后变妖精（当然，这是玩笑话）。味精吃多以后你会感觉昏沉，外国人就嘲笑这病是“中国餐馆症候群”。

中外知名的雷久南博士，在这方面的看法，很值得我们参考。味精的学名是麸胺酸钠，是由钠（盐的化学成分之一）和麸胺酸所组成，因此有两种副作用：一是口渴和血压高等坏处；二是因为麸胺酸是神经系统传达信息的一个介质，食用过多就会干扰神经系统的自然规律而产生肌肉麻痹，甚至头痛、休克等。尤其平时不吃味精的西方人，只要喝一碗有味精的汤后，就会有不良反应，包括头昏、头痛、面部麻痹、疲倦、反应迟钝、高血压、胃痛等现象，同时也减低了学习能力。

在动物实验中也发现——幼小的老鼠、小鸡受味精的伤害最严重。味精会破坏脑神经和视神经，因此，在西方只有极少数加工食品掺用，平常人并不食用，尤其在婴儿食品中更是禁止使用。而味精在我国大量使用，就使得小孩近视愈来愈多，工作效率低和莫名其妙的不适以及长期头痛。

有一次，我在美国健康分享会时，聚会结束后，一位专门从事餐馆福音工作的传道人，告诉我，他有一个感动，想把加州中国餐馆的老板召集起来，找一个时间让我讲讲健康的餐饮怎么

http://www.klrs999.cn/　快乐人生久久久　hbtmxy制作

做。我心想，中国餐厅如果要在激烈竞争的美国餐饮社会里立于不败之地，一定要回到《圣经》的饮食观，回到在伊甸园里神赐给人类的饮食。人如果不回归《圣经》里所揭示的饮食观，就会在文明病之中逐渐自我灭绝。

我们发现大多数华人的肝都不太好。很少华人肝是好的，肝病是华人的国病吗？当然肝不好有很多原因，在“养肝保肝之道”的演讲里，我归纳总结了18种折磨肝的方法，把你的肝活活给整死，其中首当其冲的一个就是熬夜。

什么叫熬夜？11点睡还可以，过11点就是熬夜，现代人一两点睡都算很早了，三四点回到家叫早，真的很早，三四点还不早吗？熬夜是最伤肝的！有机会各位可到中国内地去看看，尤其电力供应不足的地方，农民们日出而作，日落而息，没有熬夜没有肝病，为什么？因为他们没有电视机可看。太阳下山了，回家吃饭，吃完饭呢，就在庭院聊聊天，聊完就去睡了，大概就是9点左右。当然也有缺点，除了小孩生很多外，其他都是优点。

9~11点是我们免疫系统在修复的时间，所以我是严格要求癌症病人9点一定要入睡，就算不入睡也要躺在那里。所以你身体如果要好，很简单，9点以后呈现休息的状态，11点要睡着，这是自然的规律。现代人每天都在破坏这个规律，晚上不睡觉，早上不起床；晚上一条龙，早上一条虫。身体健康遭受到严重的破坏。

改变带来医治

最后一点，改变会带来医治。

2003年7月有幸受郑国治博士之邀担任“21世纪洛杉矶华人福音遍传”的讲员之一，大会主题叫做“改变的大能”，我真是酷爱这个主题。

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

“变”是人类进步的工具，没有变，就没有文明。没有一种生物，在一分钟前和一分钟后是保持不变的。通过变，人类才能持续成长，每当一个国家民族或公司个人停止变化时，他就逐步走入死亡。

世界上凡是活人，他的身心灵每时每刻都处在变化之中，只有死人是完全静止不变的。我常常告诉癌症病人，了解自己康复过程中有三个关键期是很重要的，千万不可操之过急，要给自己时间。

第一个关键期是11个月，就是给自己11个月的时间来逐步康复，因为我们全身大多数的细胞在一年之内，都会更新一次。

第二个关键期是4个月，因为4个月左右，我们全身的红血球会新陈代谢一次，而红血球又负责输送营养和氧到全身去。全身机能的活化、器官的运作、组织的连结，都需要靠红血球所输送的营养和氧。

最后一个关键时期就是21天。你只要依照本书和前书《无毒一身轻》所倡导的“健康每日7件事”，连续21天照着去做，你的身心灵都会获得很好的改善。为什么？因为我们身体的水分，每18天会更新一次，而我们身体有70%是水，故水的更新自然有利于身体的更新。此外，人的思想行为在连续重复21天后，就会成为习惯。所以连续21天你所做的事，会深深地影响你的身心灵。

中国有一部很伟大的书叫做《易经》，可是它经常被谬解错解，以至于被误会。

《易经》里面有一个重点讲到一切万物都在变动之中，惟一不变的就是变。我们身体一直在改变，像皮肤是每28天更新一次。所以，如果您盼望拥有像水蜜桃一样白里透红、弹指可破的皮肤，每晚10～凌晨2点是皮肤在代谢的时间，28天更新一次，

http://www.klrs999.cn/　快乐人生久久久　hbtmxy制作

因此，你必须在10点时入睡。《易经》里面说，穷则变，变则通，通则穷。要因应时势而改变，才有可持续发展的未来。

底下我们举两位《圣经》人物来说明“改变带来医治”的旨趣。两位都是保罗的同工，保罗是一位有大恩赐被神重用的仆人；提摩太则是一位年轻又敬虔的优秀人才，但他身体不太好，尤其常闹肠胃病。《提摩太前书》第5章第23节，记载了保罗给提摩太的康复忠告：“因你味口不清，屡次患病，再不要照常喝水，可以稍为用点酒。”（和合译本）保罗的祷告是大有能力的，甚至可以叫死人复活，被蛇咬而不中伤。他可以为提摩太获得医治而祷告，但是他知道医治的权柄在神，而不在他。年轻的提摩太犯胃病、胃痛的时候，保罗没有说我为你按手祷告，而是告诉他你要改变饮食方式，因为保罗知道，改变才会带来医治。

保罗告诉提摩太：“特罗非摩病了，我就留他在米利都。”（《提摩太后书》第4章第20节和合译本）特罗非摩一定想继续跟着保罗去巡回布道，但是保罗拒绝了，为什么？因为他病了。生病了就要留下来好好休息，等你身体好了再来。保罗并没有说，你病了我为你祷告，你就会好。保罗告诉他，我不只是为你祷告，更重要的是你需要改变——从忙碌转变成休息。

各位当我们身体出现问题的时候，我们需要改变。因此每一个癌症病人，如果想康复，我通常会要求他们，先做两项改变。

第一，改变饮食习惯，要吃健康排毒餐。包含美国癌症协会都同意只要改变饮食，60%以上癌症不会找上你。

第二，改变情绪，因为癌症爆发前的3~6个月，多数人都曾经历了重大的事件，使你的情绪产生激烈的变动。我们必须要找出这个根源事件，到底是什么事情让你这么痛苦、让你这么悲伤、让你这么失望，甚至感到绝望，找出这个事件来，面对它，

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

该原谅的要原谅，该道歉的要道歉，并求神赐给我们有力量改变。

我们都知道，要改变饮食是不容易的，因为你喜欢吃那些好吃的，偏偏好吃的东西大部分都不太健康，而健康的东西都不太好吃。有一次我受邀出席一个午餐会，主办单位安排大家听我演讲完毕才用餐，结果进餐时剩下一大半都没有吃，大家宁愿饿肚子不吃，因为餐桌上许多食物是不利于健康的。

人很想改变，但往往缺乏改变的能力，还好在人不能，在神凡事都能。圣保罗在加拉太书里提到“圣灵的果子”。希腊原文中这果子是单数的。当代神学家唐崇荣博士，就将之解释为圣灵的果子是一种果子但有9种滋味。分别是仁爱、喜乐、和平、忍耐、恩慈、善良、信实、温柔，若这8项你全忘了，没有关系，一定要记住最后一种叫节制，或是我们把它称做“自律精神”。人生经常有许多无奈，明知是对的，应该做的，却无力为之。如戒烟，有些人是越戒烟，越吸烟；又如减肥，越减越肥。人天性中是没有这个力量的。

犹记16岁那年，我阅读到一份资料，它提到可乐、汽水、沙士、咖啡和茶等饮料，具有刺激性，会影响我们的中枢神经和自律神经。我就在神面前祷告说：“上帝啊！你让我从今天开始就不吃这些有刺激性的东西，只叫我吃喝有利于健康的饮食。”这个伟大改变的力量，从那时起，一直到如今都运行在我的生命之中。愿你获得源源不绝的生命的力量。

接下来，我们先谈一谈，癌细胞到底是人类的夺命仇敌？还是诚心挚友？癌症难道真的就是不可预防的病痛吗？

http://www.klrs999.cn/　快乐人生久久久　hbtmxy制作

清心　（新加坡）

◎令人感动久久的来信

敬爱的林教授：

您好。

您的排毒餐令许多人受益，也让我的健康得到极大的改善。这方面我想您已有不少的回馈，我无须赘言。我想谈的是您的演讲所带给人的另一方面影响与灵里的激励。这些影响也许是您自觉的，但我想更多时候是不自觉的。

第一次听您的演讲是去年10月在神召会恩典堂，之前完全没有听说过您这个人。当时我抱着听一般讲座的心情前往。演讲结束后，活动负责人说病人可以到台前来，林教授愿意为他们咨询。当时您就坐在钢琴后面上台用的阶梯上，上前的病人越来越多，围绕着您。当时这个场景触动了我的心：《圣经》记载主耶稣在世时，每到一处，许多病痛孤苦的人围着他，他就动了怜悯的心，医治了他们的这一幅图画浮现在我脑海中。人生多悲苦，芸芸众生，挣扎于人世间，您虽然不是上帝，却愿意伸出援手，坐在台下的我，心深深受感动。

接下来，陆续听了您的演讲（虽不是每一堂），除了获取身体保健的知识之外（这方面实在获益良多），也让我思考了许多问题。一般成功的演讲，离不开言之有物、幽默风趣等因素。但您的演讲能打动人心除了以上因素外，还具备了一般演讲者所没有的以下素质：

1. 诚意

这是您的讲座与我听过的所有讲座最大不同之处。诚意在人与人近距离的交往中较容易感觉到，在大型的聚会中则难以看到。诚意源自个人有单纯的心。但人随着年龄的增长，生活阅历的增加，名利追逐的热衷，以致人性日趋复杂，诚意逐渐隐没，不再流露。

诚即真，天底下只有真善美的事物能产生感人的力量。人心是敏锐的，您的诚意拉近了与听众之间的距离，让人在听讲演的同时产生

http://www.klrs999.cn/　快乐人生久久久　hbtmxy制作

一种无言的交流。

因有一份诚意，您演讲的内容对听众产生巨大的作用，使人愿意身体力行，因着这份真，也使人期待着下一次的演讲。

2. 热忱

有演讲或教学经验的人都深刻体会到同样的内容，重复了多次之后要能够保有同样的热忱是不容易的，除非心中有极强的使命感。

曾看过一些人“一讲走天涯”，久而久之，演讲成了职业，热忱渐失，因此只能给人知识，而不能感动人心。

您在各地有无数的演讲，站惯讲台却仍然能有无限的热忱，我想最大的原因是一个心中有神的人，就能心意不断更新，从灵里产生出来的力量便能使人充满热忱。而这份热忱也能感染听众，让人全神贯注专心听讲二三小时而不觉得疲乏，至演讲结束时才惊觉时间之飞逝。

3. 全力以赴

您在新加坡的演讲常在不同的地点举办，但不管人数多寡，场地大小，对象是什么阶层，每一次您总是全力以赴。这一点相信众人是有目共睹的。而您克服舟车的劳顿、时差的不同、气候的转变、身体的疲乏、饮食的不便、偶尔的不适、心灵的软弱等，每每以最佳状态把最好的传授给听众，更不是任何人都可以做到的。我想神在这方面给您极大的恩赐。最难忘的是在活水教会的主日聚会，尽管人数那么少，您仍然尽全力传讲。那一堂讲道，感动人的不止是传讲内容，也是您敬业乐业的精神。

4. 童心

您在演讲时常不自觉地流露出童心，这在其他的演讲中几乎是无法看到的。一个人如何在有丰富的商场企业管理知识、且在专业领域见过多少的生死挣扎，走过不少地方之后，还能保有一颗童心，这是我一直在思考的问题。是性格使然？抑或是上帝特别的恩宠？

http://www.klrs999.cn/　快乐人生久久久　hbtmxy制作

以上所言，是我些微观察所得，与您分享。我心深处的祷告是您这些特点不会随着年龄的增长而消逝。人生短暂，匆匆几十年，转眼即过。盼望借着您的专业知识、您的智能、才能、与神所赐下的灵里坚强力量，为上帝完成极大的极难之事，使世界上更多人的身心灵得到帮助与造就。

从您身上，我明白了何谓尽心尽性尽意尽力地工作，同时珍惜生活中的每一个机会。谢谢您在极端忙碌中仍然乐意给新加坡的朋友与基督徒帮助与激励。我所求于神的是让我能够有健康的身体与足够的精力，除了应付繁忙的工作与家庭的需要外，在剩下的年日里能更好地侍奉我们的上帝。

祝您

忙中得力

恩上加恩

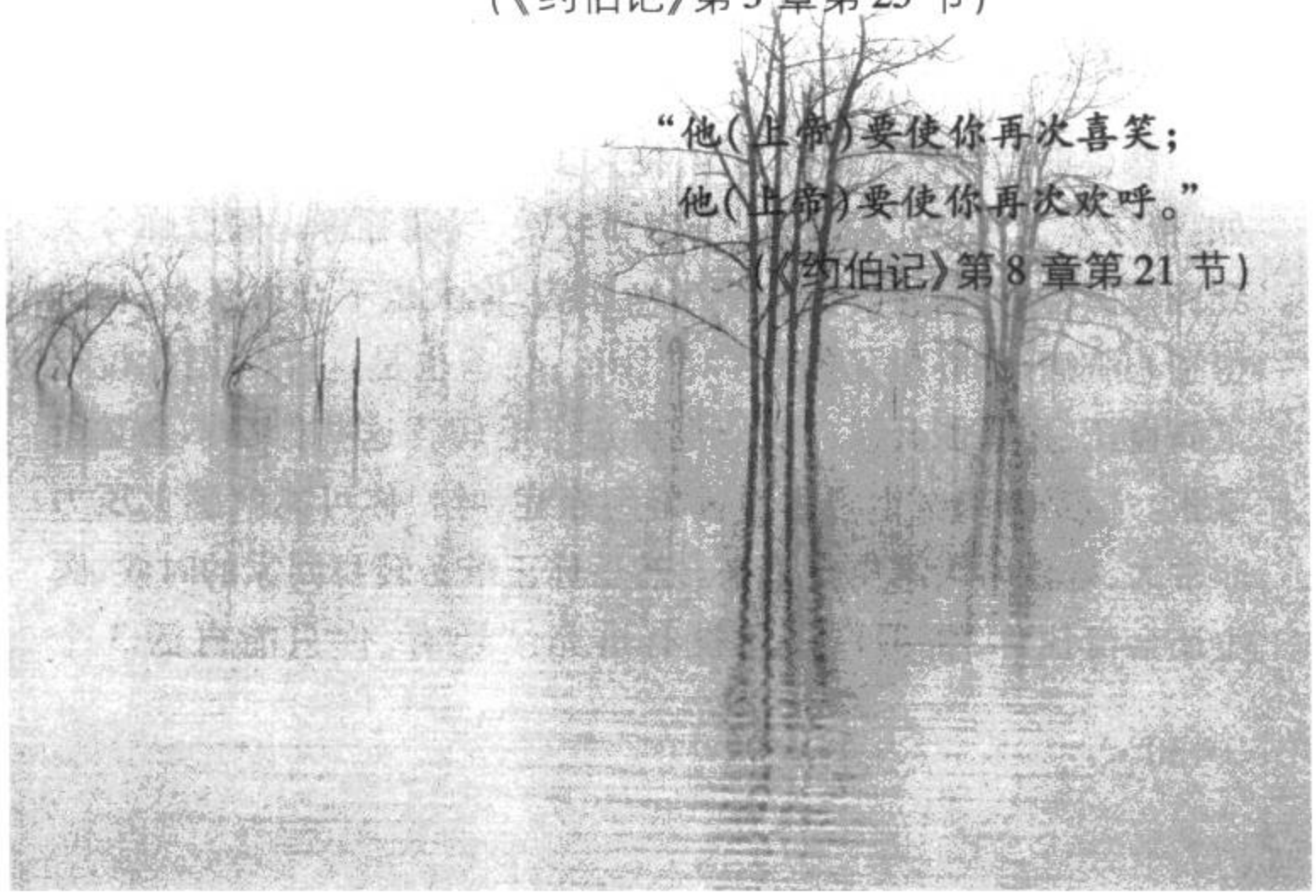
主内清心敬上

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

第二章

想得癌症很容易

“我所害怕的事一一出现；
我所恐惧的事偏偏临到。”
（《约伯记》第3章第25节）



“他（上帝）要使你再次喜笑；
他（上帝）要使你再次欢呼。”
（《约伯记》第8章第21节）

在人口2300万的台湾地区,现在每不到10分钟就有1人得癌症,而且每4人就有1人得癌症。因此,全民都应该对癌症有正确的认识。因为得癌症的财务损失,不只是个人的损失而已,而是整个家庭的损失!我们不应该花费那么多钱在疾病的治疗上面,应该花更多的钱在自我成长和社会建设方面。因为你我的自我成长,将会带动人类文明的进展。

癌症从来都不是你的"第一个病",所以你不用怕!它不是突然来的。但是人们为什么对癌症会有很大的恐慌呢?因为我们一直都以为它是突然来的,而且是不可预防,也无人能治愈的!各位,看完这本书之后,你对癌症等慢性病就会有一些新的看法,从今而后你会发现:癌症,是可以"好好"治的!如果连癌症都可以"好好"治,那你就不用担心糖尿病、心脏病、高血压。现在就让我们从癌症谈起,再说到其他的慢性病……

本书里所谈的观念,您都可以尝试看看,因为这些方法保证不伤身。用一天,有一天的效果;用一个礼拜就有一个礼拜的效果,而且真的有效。我认为任何医疗行为,首先应先求无害,再求有效,而不是盲目地追求有效而带来更大的伤害,那就非常危险了。

闻癌色变三因

您也许会发现在我们周围,绝大多数的人都有现代文明病,譬如:糖尿病、心脏病、高血压、癌症和过敏、气喘等等。假设你今天到医院做检查,医生告诉你得到糖尿病,你大概不会太紧张;说你得了心脏病,你心里可能想:"没什么,我爸也是这样";跟你说得了高血压,你可能会说:"我妈也有这个毛病。"这些你都不会觉得紧张。但是如果医生跟你说你得到癌症,哇!你可能就感觉压力非常大,好像晴天霹雳打下来。然后你正准备转身回家的时候,医生还会留住你,告诉你话还没有讲完:"还有,你只能再活3个

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

月。”此时，你大概走不到家里了，已经昏倒在半路上。

为什么癌症会引起这么大的恐慌？为什么绝大多数人对癌症的恐惧会有这么大呢？为什么人们会“闻癌色变”？我分析可能是以下原因。

你听说过看过癌症病人故事，他们都是“突然”得癌的；好像一个人本来好好的，去了一趟医院回来，医生就告诉他得了癌症，仿佛不去医院还好好的，去了就糟了！

其实，你不要怪医院，这不是医院的错！癌症，好像都没有什么征兆，有一天它就“突然”跑出来了。事实上，癌症有着 4～20 年的潜伏期。所以，你绝对不是“突然”得到癌症的！癌症一定要有足够的时间去“潜伏”，然后慢慢、慢慢地演变。而且癌症绝对不是你的“第一个病”；也就是说得癌症之前，已经出现很多“不寻常”的情况，只是被我们忽略了。

身体的警报系统

那些征兆，我们把它称做警报系统。在你生大病之前一定有很多的警报出现！就好像火灾前，警报器已经响了，但你认为它扰人清梦，就把警报器按掉，这时你以为火就不会再烧了，可以高枕无忧了。实际上火是继续燃烧的，这是我们常犯的极大错误！我们关闭了身上太多的警报系统。比如说就是：流鼻涕。流鼻涕其实是很好的，这表示我们身体里有毒素要排出来，尤其是呼吸系统的毒素。

世界上所谓的发达国家或城市为什么得癌症的人越来越多，而且排名死亡原因第一位，我想可能跟冷气空调有很大的关系，因为在冷气屋中人皮肤上的毛细孔会闭锁，汗没有办法流出来。肺部的毒素因为没有办法像大肠里的毒素，可以利用粪便排出去。这些没有办法排出的肺毒，就要通过流汗。

http://www.klrs999.cn/　快乐人生久久久　hbtmxy制作

所以如果经常待在冷气空调屋里面,没有时间、没有机会流汗的人要注意了!! 得想想办法,关掉冷气空调,让我们多流一点汗,如此就会更健康一点。

每天早上起床后能够运动、流汗,是多么美好!

可是现在的人不流汗了。各位有没有发现,现在小孩子体质越来越差! 在学校有冷气,回到家有时又开冷气。父母亲、祖父母,通常都是很节省,平时不舍得开冷气,一听到宝贝儿孙回来……来! 赶快开冷气!! 结果没有想到竟是害了下一代。现代许多小孩得老人病! 你知道吗? 这就是毒排不出来的缘故!

我们一直压抑着警报系统,不容许它发出警报声,以为这样就没事了,殊不知越压制,越严重。故这些重症都不是突然出现的,在发现癌症前,往往都已经有许多征兆显示,我们却都不理会它。

四个器官会先受损

据个人的观察与研究,得癌症(包含其他慢性病)之前人至少有肝、脾、肾和大肠四个器官先受损,可是若你一直不理会,直到最后终会爆发出不易收拾的局面。因此我们平时就应多方了解自己目前身体的状况,并采取相应措施。限于篇幅,我们先谈最主要且根源的问题。健康受到威胁,首当其冲是大肠的排泄功能先出问题,也就是所谓的便秘。我个人将便秘分三级:四五天排一次便叫重度便秘,二三天一次叫中度便秘,一天一次叫轻度便秘。健康的大肠是每天吃几顿饭,就排几次。因为食物进入我们体内 12 ~ 18 个小时如果没有排泄出来,食物常常就变成毒物,此时就不是营养而是负担了。

◎ 健康排便的特性

健康的排便有几个特性:

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

①多次:吃几顿饭,就排几次。而且早餐吃的,晚餐左右排出去;午餐吃的,睡前排出去;晚餐吃的,第二天早上起床时排出去。

②快速:你一坐上马桶,“噗通! 噗通!”两三分钟就搞定了。而且,所排出来的每一条都排列整齐,井然有序,简直像香蕉一样“金碧辉煌”。

③干净:你如厕之后,清洁肛门时,卫生纸只需擦个几次,就清洁溜溜了,真是清爽无比。

④无臭:刚排出的粪便,不但没有臭味,甚至还有香草味,就像未被污染,吃母奶的小 Baby 粪便。

⑤粪便柔软、潮湿,又大又多;反之,有些人却是又干又硬又小。

当你身体愈来愈健康,上完厕所后,看着你自己美丽可爱的“健康产物”,有时你会忍不住发出赞叹,不自觉地欣赏一番。以此开始您的一天真是很美好! 只要晨起吃健康排毒餐,就能助你轻易达成此目标。

痛苦的治疗过程

对癌症恐惧的第二个原因是,刚刚才听说一个人得癌症,之后没多久,又听说这个人,他的什么部位切除了,然后头发掉了,治疗的副作用又造成恶心、失眠、身体不舒服,什么毛病都有! 产生一大堆问题。“好像”没有接受治疗还好,治疗之后还更惨! 换句话说,似乎治疗比疾病本身更可怕。这让你对癌症产生更多恐惧。诚如,彰化基督教医院肿瘤内科主治医师黄冠诚所说的“化学治疗最大的问题是在于它的副作用,好比是‘歼敌 1000,自伤 800’”。真的是治疗比病本身更可怕吗? ……到底要如何改造癌症或慢性病的体质呢?

凡此种种使你对癌症的恐惧加大加深,好像治疗的效果很有

http://www.klrs999.cn/　快乐人生久久久　hbtmxy制作

限。即使通过医疗人员的努力,尽心竭力,可是没有多久,听说这个人就去了,而且,过世之前经历了人生前所未有的极大痛苦。也就是说,他们多数是带着痛苦离世的。

根据统计,台湾地区有7成癌症患者,在痛苦中挣扎,而疼痛又是癌症患者最感痛苦的事,很多患者痛苦于无法饮食、睡眠,再加沮丧、认知与记忆力衰退和恶心、呕吐等情形,毫无生活品质可言。2003年12月在台北召开的"台湾地区癌症临床研究合作组织年会",该组织前主任,也是现任台湾地区癌症基金会和百盛癌症防治研究中心执行长的赖基铭医师,就感叹:"癌症病人痛不欲生的问题,已经谈了太多年,但是始终也未获得重视。"

如果癌末病患真是回天乏术了,是否有其他更好的方法,至少让他们在安详、宁静、和谐、自在中有尊严地走?我相信有的。

又复发了

第三个使我们对癌症恐惧的原因是治疗后又复发,而且"感觉"即使散尽家产也不能治好。现在全世界所谓发达国家和地区,他们每一年罹癌 的人数都在增加。以现今人口只有300万、经济却很发达的城市国家新加坡为例,2002年新加坡国大医院的癌症报告——在新加坡国大医院,每年新增加的癌症病人,就超过1000个!而且小孩占了其中的100人。这100个孩子里面,又有30%~40%得的是血癌。哇!多可怕!3岁的孩子就得血癌,要怎么办?

新加坡孩子得血癌的比例就是太高、太高了!不过岂止是新加坡,中国大陆现今许多沿海城市如上海、天津等更是急起直追。很多家长都忧心忡忡,我的孩子会得血癌吗!?孩子得血癌以后,不只是医疗费用负担沉重而已,全家人的精神状态一下子陷入了愁云惨雾之中。

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

所以拥有健康，不只是权利，更是责任。因为生病的时候不是只有你辛苦，而是全家人都跟着辛苦。但还好，上帝有怜悯有慈爱，“他的恩典够我们用的。”

有没有其他更好的治疗方式，可有效地降低复发率？我相信是有的！

癌症不可怕

我们除了要学会不生病以外，更要从生活上学习怎么用简单有效的方式，让身体恢复健康。你只需要在饮食上稍微作一些改变，整个人生就会产生很大的不同。

我们的身体是由 60 兆个细胞所构成。身体的细胞在出生时，原本是健康的细胞，可是为什么后来会变成癌细胞呢？

日本的医学界研究发现，每一个人每天都会有 100～200 个细胞发生癌变。但如果您是 40 岁以上的人，就比较特别，每天会有 3000～5000 个细胞癌变。可是，并不是每一个人都会得癌症。

为什么呢？因为上帝知道人类会败坏，所以赐给我们一个身体保护机制，叫做免疫系统。免疫系统就好像一个国家的国防部队一样，保卫着我们的身体。

免疫系统里面有很多免疫细胞，像 T 细胞、B 细胞、吞噬细胞、巨噬细胞等等……其中一个最可爱的叫 N. K. 细胞，就是 Nature Killer——自然杀手细胞，专门杀癌细胞的。只要癌细胞一出现，N. K. 细胞就会过去把癌细胞钻出一个洞，然后破坏它，杀死这个癌细胞。结论：你根本就不要怕你身体里有癌变细胞，你要怕的是身体里没有健康的免疫细胞。

纵使如此，我曾听一位年近 80 而健壮的老医师，很感慨地说：“可是很不幸的是，有些人忽略了这个观念，通常只要一发现肿瘤就想尽办法去除掉它。因此，当肿瘤一出现的时候，就用手术刀去

http://www.klrs999.cn/　快乐人生久久久　hbtmxy制作

砍它、用化疗的药物去毒它、用放疗去烧它，看能不能把它砍死、毒死、烧死，如果还是不死，再加强两倍、三倍、五倍的剂量……非给它死不可！后来真的把它弄死了。哇！正要庆祝的时候，突然发现人也死了！”这真是一个值得大家深思的问题。

根据美国哈佛大学医学院统计，过去50年来，美国在癌症的治疗上并没有多大进展，已经投入几十亿美金了，为什么没有多大进展？其实是因为我们忽略了人类身体里自身的免疫系统所能发挥的作用。

你看，现在得癌症的人越来越多，而速度也越来越快了，在美国，每35秒钟就有一个人得癌症，平均每三个人有一人得癌症。假设你家里面连你在内有超过三个人以上，其中一个人就有机会得癌症。可能你会说：“我家有三个人，都没有人得癌症啊！”那可能就是你家邻居有两人得癌症。即使如此，你都不必太担心，我们身体里面有上帝所赐的免疫系统会保护我们，只要我们不去破坏它就好了。

接下来，我们就从癌症谈起，很快地你会了解为什么癌症等慢性病，总是在某些特定生活方式、饮食习惯的人身上才有，不是人人皆有的。

首先，我们来正确地认识一下癌细胞，各位一定要对癌细胞有三个重要的了解：

⊙ 生命会自己寻找出路

第一，身体是由细胞所构成，请问：癌细胞是不是细胞？（是！）细胞有没有生命？（有！）好，细胞是有生命的，而生命总是会自己寻找出路的。癌细胞也是细胞，它是有生命的，它也会自己寻找出路。

就像电影“酷斯拉”里最后一幕，所有的恐龙都被制服了，最

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

后，忽然有一个恐龙蛋滚下来，然后，电影屏幕上出现一排字：生命总是会自己寻找出路的。它已经为下集这蛋孵化为另一只恐龙留了伏笔。

我们的生活习惯、饮食方式或甚至某些不当的治疗方式，是否也正在逼癌细胞发展呢？

◎ 癌细胞的心声："你们错怪我了！"

第二，癌细胞也是我们身体的细胞，而细胞必须要有生存的环境才能发展。所以是我们自己创造了环境使正常细胞变成癌细胞，是自己创造出得癌症的体质，促使正常细胞变成癌细胞。

因此，如果癌细胞它会说话，它最想告诉你的一句话是："我也不想做癌细胞，是你逼我的……"简单地说，就是你逼良为娼，你说癌细胞是不是很无辜？

有些癌症医疗者认为癌细胞是"坏"细胞，非得把它铲除不可，其实癌细胞是不是你身上的细胞？"是！"它本来就是癌细胞吗？"不是！"它本来是正常的细胞，会变成癌细胞，是你让它变的，所以你不能怪它。我常告诉癌症患者，不可有恨恶或仇视癌细胞的思想或言行，因它是有生命的。

◎ 癌是友非敌

第三，癌细胞是怎么产生的？日本自然医学会创会会长森下敬一博士，在其名著《癌症的治疗与预防》谈到"癌是友非敌"的观念值得我们深思。他说："现代医学认为癌是恶劣细胞的堆积，其实并非如此，癌应该是身体防卫反应的产物，它是对身体很有利的装置。癌的原本面目是"血液的污秽"，如果没有长出癌肿的话，一定会以败血症的疾病死亡，败血症只要三四天就会死亡，由于有了癌肿，人才得以延长了生命。而现代医学的抗癌疗法竟然要把

http://www.klrs999.cn/　快乐人生久久久　hbtmxy制作

这位“救命的女神”击倒，以此来治疗癌症，可说是无稽之谈。”

在我们身体里面有一个很特殊的器官叫脾脏，脾脏负责收集全身的血液，送到肝脏去；肝将这些脏血液，过滤干净之后，送到心脏去；心脏再把干净、新鲜的血液送到全身。可是当肝机能受损时，送至心脏的血液就是脏的血液。

而这个污秽的血液，如果通过心脏送到全身，就会引起败血症。快的话3天，慢的话约3个礼拜就会要人命。这时我们的身体为了不引发败血症导致死亡，这些受污染的血液所污染细胞就会自我牺牲，本来正常细胞会牺牲自己组合起来，变成癌细胞，让你还有存活的机会，为好好认罪悔改以便开始新生活。

因此依照森下敬一博士的理论，癌细胞不但不是敌人，反而还是我们的救命恩人。癌细胞为了保全你的生命，为了不让你得败血症马上死亡，它自我牺牲、变成癌细胞企图去延缓生命，让你有机会、有足够时间调整体质，让你把血液清干净，慢慢恢复健康。

这些坏的血都集中在一起变成了癌细胞，让我们的身体，还有好的血可以供应全身，让你有足够的时间调整体质、接受治疗。君不见大部分癌症发现后，都还有3个月、6个月，甚至一年、两年以上的存活时间。这不是要你等死，而是要你着手改变。

您是不是发现了，癌细胞在自我牺牲了？让你有足够的，还有几个月、几年的时间来调整，让身体再供应出干净的血液来。

然而，血液的干净与否与肝的解毒功能也有密切的关系。如果能把肝的解毒机能回复之后，连带肝的数以百计功能都会陆续恢复，所有送回心脏的血液，能够先送到肝来净化，血就能够变得干净。这时候，你的身体机能就会逐渐健壮了。

所以你要记住，当你或身边的人得癌症时，千万不要去骂癌细胞，反而你要说：“癌细胞，我很感谢你，你是救命恩人！因为你提醒我要改变生活习惯、饮食方式，要调整心情……”心

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

情上要学会感恩，永远都感恩，凡事都谢恩。《圣经》上说“凡事谢恩”（《帖撒罗尼迦前书》第5章第18节），是很有深刻意义的。要记得对你身边每一个人、事物都表示感恩，对癌细胞也感谢，感谢它提醒你，以免因疏忽而死亡。

每当有病患希望我给予帮助时，我一定要求他们必须先建立正确的疾病观，然后才谈进一步的医疗。因此，我希望他们一定要听我的演讲或者是录音带CD，以建立正确的观念，采取正确的步骤。

结论：癌细胞是朋友，不是敌人！

要有活下去的强烈欲望

我想大部分的现代文明病都是可以治的，有些时候，只是还没有找到可治的人和方法。有病一定能医，没有不能医的，当然哀莫大于心死，心死就没得医了。所以除非是上帝命定的时间到了，否则，只要你还有活下去的意志，多数都能活！

通常来找我的癌症病人，有许多是末期的症状，他们就是这边医一医、那边看一看，医到最后不行了，然后才来找我。我常问病人一个问题：“你真的想活下去吗?”大部分人会说：“是啊!”然后我接着问他：“你活下去的目的是什么?”结果病人说：“我没想过。”我就跟他们说：“想一想，还有什么未了的心愿？有什么事是强烈想完成的?”

这是一个很关键的原因，大多数从癌症获得康复的人，都有要活下去的坚定理由，都发现自己还有许多重要责任未了。这样的人就不易被癌症击倒，反而因为癌症的缘故，激发了他更大的生命力，在人生有限的岁月里面做出更大的贡献！所以这么说来，得了癌症未尝不是好事？对不对？

接下来，我们再来谈一谈引发癌症等慢性病的原因。

http://www.klrs999.cn/　快乐人生久久久　hbtmxy制作

徐银霞　（台湾台中）

◎重生的我

自从接受林教授的自然疗法，至今已将近一年，很多人打电话到教会，想知道我的近况如何？是否还活着？现在就让我告诉大家。

吃了酵素之后，约一星期开始产生排毒反应，头痛、发烧、全身酸痛、咳嗽，咳很多痰，第一个星期高烧至39.5度，之后慢慢下降。约一个半月后才停止发烧、咳嗽与咳痰。这段期间仿佛在生一场大病，很难受，但心里明白，因自己的身体太差，以及累积太多的毒素（胃寒长期无法吃生菜水果、只吃鱼，肉和热量高的食物），又无法大量喝水（胃太虚弱），才会反应这么强烈。体重也少了2公斤，剩26公斤，但是身体却有令人惊奇的改变，已经吃了很久的流质食物加花粉，啤酒酵母……有一天，突然觉得好难吃，好恶心，简直难以下咽，心里很不解，这么难吃的东西，为何之前都没有感觉？后来才知道，是我的味觉恢复了（我的脸颊和颈部，在15年前照过钴60，味蕾因而受伤变迟钝），之前开刀时，舌头半边神经曾被切断，也恢复了知觉。因为味觉变灵敏了，便不想再吃流质食物，改吃稀饭。好几年没吃正常食物，再次吃到糙米稀饭，蔬菜，海带配鳕鱼，觉得味道实在太美，太好吃了，终于又重拾食之乐趣。想起之前进食只是为了填饱肚子维持生命而已，实在太暴殄天物。我本来还担心，这样吃胃肠能接受吗？结果什么事也没发生，很顺利地消化，当时真的太高兴了。就这样，慢慢地尝试增加一些新的食物，就像一个新生的婴儿，开始吃固体食物一样。

到现在，我已经没有什么食物不能吃了，连吃生菜，水果也没问题。这一年中，从什么都不能吃，到没有什么吃不得，真的令我难以相信。还有，病后原本天气再怎么热也不会流汗，现在也恢复正常，也不再腹泻了。以前是急诊室常客的我，这一年来也不曾去过急诊。虽然我现在看起来还很瘦（31公斤），体力也不很好，但是我这么差的身体，又有这么长的病史，不是一年半载就能恢复，不过一直都有缓慢地在进步。

http://www.klrs999.cn/　快乐人生久久久　hbtmxy制作

回想过往，真是感慨万千，被胃病折磨了二十几年，看过无数中西医，也做过很多检查，不但无法改善，还愈来愈严重。最后，已很难进食，我的胃就像睡着了，罢工了，忘了它的任务，身体虚弱到站都站不稳了，吃任何药物都无效，只好靠打点滴支撑。没想到，吃了酵素，就轻易把我的宿疾治好了，也把我从死神的手中拉回来（去年7月，因为肠胃功能丧失，导致严重营养不良，差点因此去世）。我真的很纳闷，“酵素”这么好用的东西，为何没有医生拿它来治病？如果早期，我就遇到像林教授这样的人，便不会因胃疾导致长期营养不良，百病丛生，而受那么多的苦了，也以省下很多医疗资源。如今，我终于走出死阴的幽谷，迈向阳光。我能有今天，除了感恩，上帝的庇佑，还要感谢林教授、黄牧师、林牧师、蕙芳的扶持，以及教会弟兄姊妹们长期为我祷告。上帝垂听了他们的声音，派了天使——林惠美牧师来帮我，先开启了我重生的大门（去年7月3日，她送林教授的演讲录音带给我听）；之后，再按林教授的指导治疗，蕙芳提供酵素给我试吃，才有今天的成果。为了纪念与感恩，我决定把生日改为7月3日，并把名字改为“惠常”（取自林惠美牧师和林光常教授名字，各一字），象征我获得的重生。

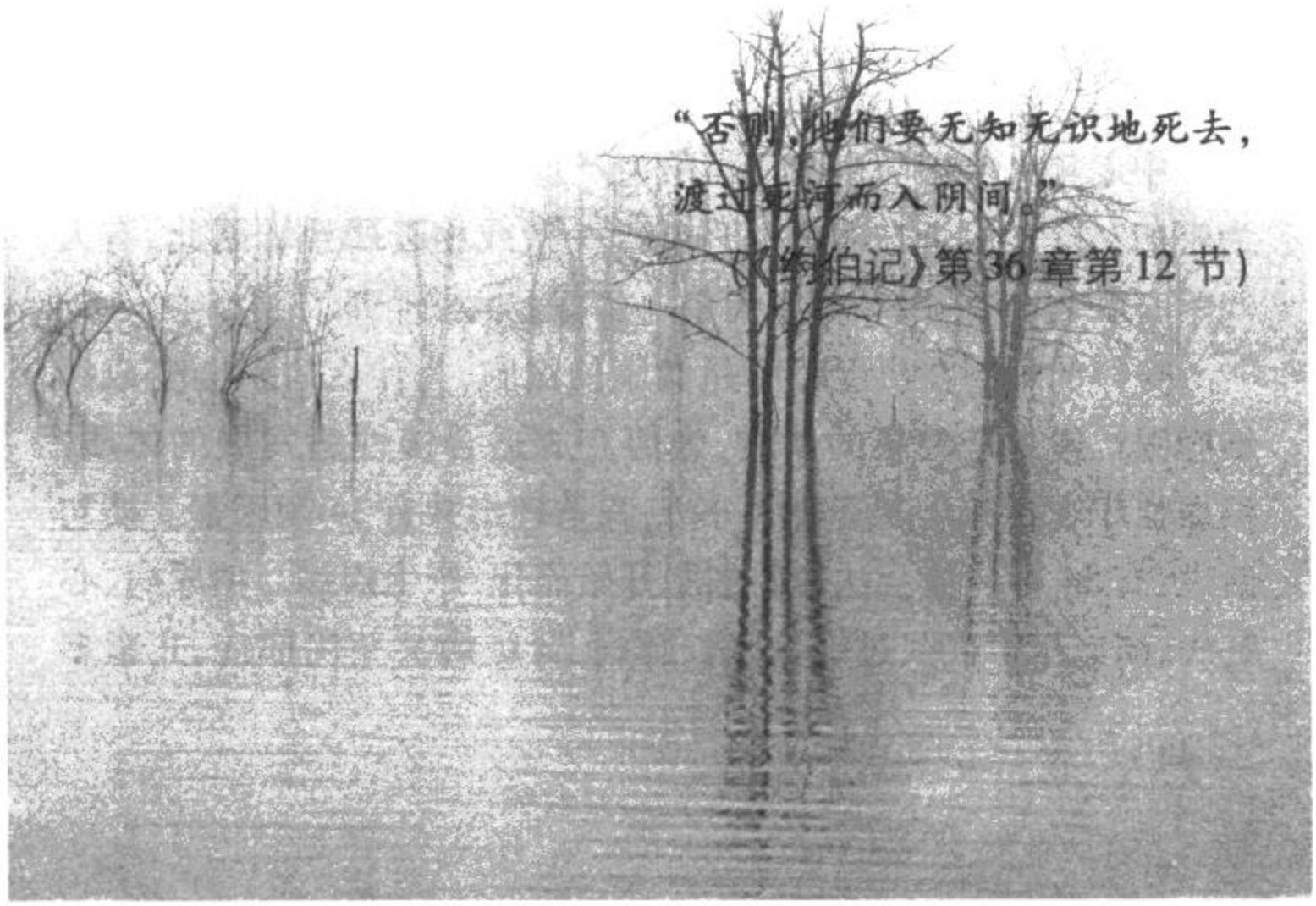
挥别过去的阴霾，成为一个新造的人，迈向新的生活。不过病后，蟹居太久，与社会脱节了，要重新出发，竟有点胆怯与惶恐。这个新名字对我意义重大，它会时时策励我，去实行我对上帝的承诺，“病愈后，要当一个荣神益人的器皿。”愿所有人，也能从我的经历中，得到上帝的恩典。

http://www.klrs999.cn/　快乐人生久久久　hbtmxy制作

第三章

引发癌症等慢性病的34因

“上帝用疾病纠正人的过失，
用身体的痛苦管教他。”
（《约伯记》第33章第19节）



“否则，他们要无知无识地死去，
渡过死河而入阴间。”
（《约伯记》第36章第12节）

哈佛大学营养专家马克·汉格斯地医生是一位受美国联邦交易委员会肯定公正无私的专业人员，他说："美国式的饮食会造成冠状动脉硬化性心脏疾病，这项指控是显而易见且毋庸置疑的。这样的饮食也会造成多种不同的癌症，如乳癌、直肠癌及其他的癌。"简单地说，导致心脏病的饮食，也能导致癌症。

而且，许多慢性病变也是发生癌的生物学病因基础。例如，乙型病毒型肝炎及肝硬化，这两种病变都有肝细胞的损害和增生，增生的肝细胞可能诱发癌变。有关临床报道也证实，肝癌患者中高达80%是来自于乙型肝炎表面抗原阳性患者，其中又有80%曾有肝硬化的病史。又如结肠息肉、慢性萎缩性胃炎、长期不愈的胃溃疡等都很容易恶变为癌症。

心脏病、脑中风和糖尿病可说是中老年人的三大杀手，据相关资料统计，约20%的心脑血管疾病者同时患有糖尿病；糖尿病患罹患动脉硬化的发生率是一般人的5倍，糖尿病患者的心脏病发病率则是一般人的2倍。北京协和医院曾分析1000例的死亡病例，发现糖尿病患者的脑血管病变发生率是非糖尿病患者的2倍。短暂性脑缺血发作（俗称小中风）是中风的先兆，中风患者有25%曾发生过小中风，而小中风发生急性心肌梗塞更是一般人的13倍！

中老年人健康与生命危害最为严重的这三种疾病为何关系至为密切？这是由于它们的病理基础一致或相近所致。因此，有人戏称心脏病、脑中风和糖尿病是一条蔓上的三个瓜。

身体的细胞在出生时原是健康的细胞，为什么后来会变成癌细胞呢？原本是健康的体质，为何变成适合慢性病发展的体质？根据临床观察和众多资料的分析，我整理出共有34项因素。换句话说，有34种环境会让你的细胞开始癌化、产生疾病。糖尿病、心脏病、高血压、气喘、过敏、肝病、肺病、肾脏病甚至忧郁症、儿童多

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

动症以及一些所谓的罕见疾病……都与这些因素有关。

如果你能把以下所谈引发疾病的因素，好好地思考并加以预防，你就可以一生远离文明病。如果是已经生病的朋友，你也可以从这34个角度去一一自我检验比照，自己是在哪一方面出了问题，以兹获得一个改善的方向。

我深信《圣经·约伯记》里面说的："上帝用疾病纠正人的过失，用身体的痛苦管教他。"（第33章第19节）所以，当我们身体有疾病、有痛苦的时候，千万不要怨天尤人，而是要去反省，到底有哪些地方应该做调整？是不是生活习惯应该要做一些改变？是不是饮食要做些调整，还是情绪方面已经失控了？是否到了该痛定思痛改变个性的时候了？希望这34个致病原因能带给各位有关现代文明病的预防与治疗，有一另类的思考。

苏森源牧师　（休斯敦灵粮堂）

◎ 排毒餐对我马上见效

几十年来排便不顺的情况，一直都找不到方法改善，每次上大号总要使劲又使劲。

自从2003年3月开始，早餐使用"排毒餐"后，惊觉"排便"顺畅，而且每日三次。一般，在我食用排毒餐（蔬菜、水果搅拌）之后，一小时左右就排便。我确信，我的体质会变得更好，清淡的饮食，除带给我轻松、能快乐的人生，也将带给我教会服事更多的动力。

http://www.klrs999.cn/　快乐人生久久久　hbtmxy制作

饮食错误

早在1976年,美国参议院为了要了解“为何时代越进步,人们体质却越退步”,因此组成一个“营养与人类需要委员会”着手研究调查。担任主席的参议员乔治·麦高文,在听取了国内癌症专家们的证词后,对美国所投入每天数以百万计的癌症研究花费,极为不悦,称它们是“数十亿美元的医学纰漏”。

当麦高文主持一个有关“现代美国饮食及其对健康之影响”的听证会时,进行到中途,麦高文就以尖锐的语气质问目前世界上最大的癌症研究组织——“美国癌症学会”会长亚瑟·阿普顿(Arthur Upton):“有多少癌症是饮食引起的?”阿普顿回答:“50%。”可是整个预算之中用于饮食与癌症预防方面的经费,竟然只有1%再多一点点!美国尚且如此,台湾地区岂不更是如此吗?

在全球医学杂志之中素有声望的《癌症研究进展》(Advances in Cancer Research)杂志,曾总结出癌症研究员对“生活方式与癌症”的几率研究。他们认为:“到目前为止,我们有专业性的证据显示,饮食与营养比任何一个因素更影响到致癌的可能性。”

因此,我们认为引发癌症等慢性病的首要原因,就是饮食错误。

我在“癌症好好治”及“癌症非绝症”等有关癌症的演讲中,从头到尾,有近70%的时间都在讲饮食的问题……为什么?

造成癌细胞容易发展的体质,最重要的原因就是饮食!为什么每个人身上都有可以癌变的细胞,可是独独你爆发癌症?不是每个人都会爆发癌症的!会得癌症是因为,你的体质适合癌细胞

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

的发展。

万一你的身体里面有肿瘤，你千万不要太紧张。有时候你去医院检查，医生会跟你说："你的身体里面发现有肿瘤！……"这时你就非常紧张了。然后你通常会问医生那该怎么办？

有些医生会说："那要赶快动手术啊！要不然它会……"其实这话也没有错，尤其是在皮肤表面的肿瘤，手术是最佳选择。可是，把肿瘤切除以后，如果你的饮食习惯还是不改变，割掉一个，甚至会长三个，因为你的体质并没有改变，还是一个适合慢性病或癌细胞发展的环境。

我们从很多老人家身上发现到，他们去世的时候身体里面仍然有肿瘤，可是它一直没有爆发出来，为什么？当然原因有很多，其中之一就是因为他的体质不适合肿瘤发展。所以即使每天体内都会有100～200个细胞有癌变可能，它也会一直"产生→死亡→再产生→再死亡"，并不一定会造成伤害。但是如果你的饮食错误，你就提供了"材料"使它有机会可以去蔓延、去发展。所以，只要你的饮食习惯改变，没有适合癌细胞发展的环境，这些癌细胞就会自然死亡。饮食、情绪、环境都是关键，决定你有无提供身体或是癌细胞一个发展的条件。

总结归纳错误的饮食习惯有7点，亦是引发癌症等慢性病的7大首要主因："高蛋白"、"高热量"、"高脂肪"、"高精致的糖"、"高钠低钾"、"低纤维"，让我们就从高蛋白饮食谈起吧！

一、高蛋白饮食

你一定觉得很奇怪，我们从小到大，所受的教育都告诉我们要吃"肉蛋奶"等高蛋白的食品，你很奇怪哩！叫我们不要吃，不要吃，怎么有体力？

我常告诉身边的朋友：肉蛋奶你已吃了几十年了，从今天起你

http://www.klrs999.cn/　快乐人生久久久　hbtmxy制作

不要吃一个礼拜试试看，好不好？辩论是无益的，你就一个礼拜不要吃肉蛋奶，看看你的健康状态是比较好，还是比较差？一周过后他们对我说："对耶！为什么肉蛋奶不吃，身体、精神比较好？为什么吃了肉蛋奶，身体、精神反而不好？"

请回忆一下，吃完什么样的一顿饭以后，会感觉很累？什么饭？喝喜酒嘛！吃大餐嘛！许多食物不但没有供给你能量，反而消耗了你身体的能量，所以你才会越来越累。

美国是全世界肉蛋奶消耗量最大的国家之一，而美国人的体质是什么样的体质？三个人有一个得癌症；两个人有一个得心脏病；每25秒钟，有一个人心脏病发作，每45秒就有一个死于心脏病；每35秒钟，有一个人被诊断为癌症，每55秒钟就有一人死于癌症。（刚刚看完这段，有一个人心脏病死掉了……再看完这句话，有一个人癌症死掉了。）美国的慢性病为何这么严重？为什么？这是因为他们提倡高蛋白饮食所导致的后果。如果我们还不警醒，还要走他们的错误路，结果就是死路一条。

在美国，这几年来开始有一些学者、专家、医生、教授站出来大声疾呼："你们不可以再喝牛奶了！绝对不可以再吃高蛋白了！再吃下去，美国都要亡了！"

蛋白质摄取不足，原本是落后贫困地区营养不良的主因，但是多数人却不知道，过量摄取蛋白质竟造成富裕文明社会主要的健康问题。

举例来说，水对一个城市很重要，若缺水会成了大问题。但缺水的城市如果每天下大雨，连下80天，那就不妙了。蛋白质就是如此，我们的头发、指甲、皮肤、细胞或内脏器官的修复都需要蛋白质，但过量的蛋白质会造成身体机能的障碍。国内学者专家中有这方面见地而发表文章者较少。值得庆贺的是，2001年11月30日《中国时报》健康版刊载了台大医院妇产科兼任医师梁恒彰先

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

生的大作——“蛋白质过量，小心健康亮红灯”，真是警世良言。

他特别提到：“蛋白质代谢之后所产生的氨素毒性很强，一点点就可以使人昏迷死亡。因此，肝脏需要费力地将蛋白质的代谢废物打包成低毒尿素，释放到血液中，最后经由肾脏排除。因此，蛋白质过剩对肝肾的压力很重。我常常看到肾功能或肝功能不好的患者，误以为补充大量蛋白质对身体很好，结果适得其反。”美哉斯言！梁医师真是一位说实话有良心的医师。

蛋白质的摄取，一般人每日每公斤体重所需量约0.6克，青少年与粗重劳动者约0.9～1.2克。你的孩子若是体重为30公斤的儿童，一日蛋白质只须30克左右就够了。

如果你是60公斤的成人，一天需要的蛋白质36克足矣。现代人的问题，不是蛋白质不够，而是太多。现今所有文明病的问题，几乎都和过量的蛋白质有关，以下总结过量蛋白质之害，供各位参考：

1. 蛋白质的摄取多过所需，会变成脂肪储存，所以你吃肉不见得会长肉，反而会多出一堆油脂。

2. 高蛋白饮食往往是高油脂食物（如肉类），会使人过胖，引起各种退化性疾病。

3. 动物性蛋白质，因含过多饱和脂肪酸和胆固醇，对心脏极为不利。所以一个地区肉类的消耗量，常和心脏血管疾病的罹患率成正比。

4. 高蛋白饮食会使肝脏扩大，易患肾脏病。

5. 高蛋白饮食促使体内锌流失。而锌却像交通警察一样，执行指挥和监督体内各种作用的有效运行，以及酵素系统和细胞维护。

6. 蛋白质代谢中需要维生素 B_6，过量的蛋白质导致 B_6 的不足，而 B_6 又是制造抗体和红血球的必要物质。B_6 不足会引起贫

http://www.klrs999.cn/　快乐人生久久久　hbtmxy制作

血症、舌炎和脂溢性皮炎。

7. 高蛋白饮食使钙自骨头中流失。这就是为什么人们愈吃肉蛋奶，骨质愈疏松的原因。换句话说，大多数的人，不是钙不够，而是肉蛋奶吃得太多。

8. 过量的蛋白质会转变为脂肪和糖，而高蛋白和高脂肪会阻碍糖分的代谢，反而造成高血糖现象。这就是为什么糖尿病病人愈吃肉蛋奶，肾功能损害愈大的原因。

9. 蛋白质摄取超过身体需求 2 倍以上，你就为癌症等慢性病在你体内的发展创造出极佳的环境。更别说，现代人以鸡、鸭、鱼、肉、蛋、奶、汉堡、炸鸡、薯条、牛排为主食的饮食方式，所摄入的蛋白质岂止是两倍而已！

曾在电视上看到一个奶粉广告，说台湾地区四到七岁的孩子有缺钙的现象。此事令人费解！哪一个年代比现代的孩子营养更好？物资更充沛？经济更发达？现在四到七岁的孩子，可说是过去几千年来身处最繁荣富庶的一代，营养最好，怎么可能缺钙？其实人们不是钙不足，而是蛋白质摄入太多、糖类吃的太多，结果导致体内的钙流失了！高蛋白质食物会产生酸性物质，而酸性物质会让体内碱性的钙流失，因此造成各种疾病！

只要减少蛋白质的摄取，减少糖的摄取，多数人钙质是够的！蔬菜（尤其是海洋植物）、水果、五谷杂粮里，钙已经很丰富了，人体并不需要那么多。太多钙，反而造成镁的不足，这又是另一个大灾难的开始。

而且要吃蛋白质，就吃植物性蛋白质，如豆类、谷类、蔬果类；从今天起拒绝吃肉蛋奶等动物性蛋白质，保您一生健康好品质。

二、高热量饮食

南美洲厄瓜多尔的比尔曼村，是世界三大长寿村之一，长寿老

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

人的生活特征有三：①每天摄入之饮食仅约1200卡，而且完全不吃肉或蛋，主食为小麦、玉米、马铃薯等全谷食品。②很早就起床，而且从事劳动。③心情愉快，生活满足。

日人古守丰甫先生在其大作《长寿村枫原》中提到，日本知名的长寿村——山梨县枫原的长寿老人饮食习惯，他们长年来都是少食和粗茶淡饭。其实，少食自古就有名训，可提高人体免疫力，多食反而会造成各种疾病的发生。临床上观察，平常喜欢大吃大喝的人，他的肝脏都有肥大的现象。因为要排泄的量太多，肝脏负担太重，自然就肥大起来了。

多方的研究证明，热量摄取越高，寿命越短，热量摄取多寡与寿命长短成反比。你看，每天大吃大喝，吃得饱饱的人，一定短命！（他把100年要吃的，50年就吃完了，因此自然早死。）古训："饭吃七分饱、话多留三分"真是至理名言。

什么东西热量最高？甜食和经过油炸处理的食物，都是热量特别高的（这个部分，请您参考《无毒一身轻》，文中已有论述）！

我们曾经谈过，其实马铃薯的热量并不高，可是当它做成"薯条"之后，热量就高出44倍！如果做成"洋芋片"，热量增加250倍！你已经知道为什么现在的小孩体质那么差——不吃饭，他们就爱吃这些洋芋片。你回去试试看，拿一片洋芋片，然后用火去烧，它会有大量油滴下来，大概要30秒才烧得尽，而且烧起来乌黑的一团，这种东西还敢吃进去？它不把你的血管堵死才怪！

这些高温油炸的薯条、洋芋片，直接影响身体的健康。早在2002年4月瑞典科学家首先发现，在马铃薯、饼干等以碳水化合物（淀粉）为主要原料的高温烹炸、烘烤食品中，发现了大量的致癌物丙烯酰胺（Acrylamide）。化验表明，上述食品，特别是油炸薯条，丙烯酰胺含量非常高，一盒薯条中这种致癌物质的含量，是世界卫生组织对饮用水标准的500倍。其实主要问题不在淀粉，而

http://www.klrs999.cn/　快乐人生久久久　hbtmxy制作

在高温油炸。

同年6月,报载美国消费者团体“公共利益科学中心”,也发表报告确认了瑞典的上述实验结果,证实此项研究结果无误。WHO的官员说,挪威、英国和瑞士所做的后续研究,基本上都支持瑞典国家食品管理局的研究发现;发言人哈托表示,其他国家的研究与瑞典有相似的结果,故其发现是不容置疑的。

美国环保署限制一杯饮用水的丙烯酰胺最高含量是0.12微克,可是美国“公共利益科学中心”委托研究单位针对十多种受欢迎的品牌所做的实验发现,某些品牌的炸薯条和洋芋片含有高量的丙烯酰胺,尤其大包的炸薯条更含有超过规定标准600倍(亦即72微克)的丙烯酰胺。

同年12月,美国FDA的研究人员又发现,洋芋片和薯条等遇高温所产生的丙烯酰胺致癌物,时间越长含量越高。如从超市购得的冷冻薯条,在烘烤前不含丙烯酰胺,但烤到10~15分钟即会产生微量丙烯酰胺;烤30分钟,薯条变为金黄色时,丙烯酰胺是烤15分钟的120倍;烤45分钟,薯条酥脆时,这种致癌物含量高达400倍。

这使我想起了曾见过的一位乳癌病人,她只有8岁,她每天早上吃汉堡,中午吃炸鸡,晚上吃炸排骨。她母亲极忧心地告诉我,所有我说不能吃的东西,都是她女儿最爱吃的。

三、高脂肪饮食

1975年卡洛(K. Carroll)的知名研究“饮食因素之实验证据及依凭荷尔蒙癌症”的重要结论之一就是,油脂吃得越多,得直肠癌的机会也越高。

1984年时,美国联邦政府宣布一项历时10年花费1亿5000万美元的研究结果,可谓是医学史上涉及层面最广、花费最多的研

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

究计划。该研究企划主任——贝索·吕夫肯德(Basil Rifkind)下了一个结论:“此巨型计划,强调指出饮食中所含的饱和油脂及胆固醇降低得愈多,得心脏病的风险也就减少愈多。”之后,美国医学协会的杂志,也提到“素食可以预防97%的冠状动脉血栓症。”(当然,这里的素食,不同于台湾地区目前的素食。台湾地区目前的素食至少有10大错误,仅将之列于附录中,有兴趣者可参考。)

吉欧·哥里医师(Dr. Gio Gori)是美国全国癌症学会“饮食、营养与癌症”的计划人,同时他也是全国癌症学会的副会长,他曾受邀在参议院“现代美国饮食对健康的影响”听证会中发表评论。议会最想知道的是到底什么样的饮食会促成癌症。哥里医师斩钉截铁地告诉国会:“促成癌症与循环系统疾病的主要罪魁祸首就是肉类和油脂的摄取。”

现在日益增加的乳癌患者与脂肪的过度摄取有密切的关系,因为过多的脂肪会使肠中细菌从胆汁盐类制造较多的动情激素,易得乳癌。动物实验也发现,喂食老鼠高脂肪食物,乳癌细胞会快速成长。

另有研究指出,脂肪摄取过多而肥胖的女性,得到乳癌的几率是苗条女性的3倍。当然多摄取纤维素有利于降低血液中动情激素浓度,降低乳癌发生率。

现代的医学研究也证实,大肠癌、乳癌、卵巢癌、摄护腺癌、子宫内膜癌和胆囊癌等癌症的发病,都与脂肪的摄入过多有关。尤其在肥胖者身上更明显。

关于脂肪促进癌症的形成,目前有两种看法:

1. 脂肪摄入较多者,体内热量过剩,造成脂肪代谢障碍,体内脂肪酸和胆固醇增多。血中胆固醇和脂肪酸一旦增高,就会抑制免疫细胞功能,使癌细胞不能及时被清除。

2. 我们身处的环境,许多有害物质是脂溶性的,只有溶解在

http://www.klrs999.cn/　快乐人生久久久　hbtmxy制作

脂肪中，才能被身体吸收。所以食物中脂肪含量愈高，有害物质被身体吸收的可能性就愈高，诱发癌症机会也就愈高。

难怪在《摩西五经》里，三令五申讲到“任何脂肪和血，你们都不可吃！”上帝的美意原是为了保护我们。

此外，美国最近有一项研究发现，逾200所中学学生高脂的饮食习惯与他们患上心脏病有很大的关连。研究员利用超音波去量度颈动脉的血管壁厚度，发现血管壁最厚的年轻人体重都超重，有高血压或胆固醇过高。结果显示逾八成研究对象，所摄取的高脂肪含量超过30%；有近50%的人胆固醇过高；1/3的学生更是胆固醇极高。这些症状都是学生们长大后容易得心脏病的因素。

高脂食物对免疫系统的伤害尤其严重，它会导致免疫细胞慵懒，让它们难以察觉入侵者，或者丧失了杀死癌细胞、细菌或病毒的能力。

四、精致糖

让我们先看一个动物试验。

以色列的研究人员发现，进食大量糖的老鼠，比正常饮食的同类衰老得快。人类可能也有一样的结果。喂食大量甜食的老鼠，虽然吃得津津有味，但不久便发现它们的皮肤和骨头都出现明显的变化——结缔组织、骨骼和软骨中的胶原纤维逐渐减少，组织中形成过多的交叉——连接结构，皮肤所出现的这种变化，与人类老年时的皮肤松弛和皱褶一样。换句话说——甜食催人老！

其实，糖原是人类赖以生存的重要物质之一，但吃糖过量，就会使血液中葡萄糖浓度过高，人体的内环境就会失调，对人体造成伤害。曾有人调查嗜糖者平均寿命要比一般人短10～20年。因为糖是酸性食品，会使人的体质酸化，降低人的抵抗力，引起经常性感冒、龋齿和骨质疏松症等。临床数据表明：吃糖过多，会造成

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

脂肪堆积，出现高血脂，导致肥胖症和血管硬化。

尤其是儿童，长期摄入过量的糖（甜食）和糖水饮料，直接影响到他们骨骼的生长发育。甚至因消耗体内过多维生素B1容易引起眼球内膜弹性衰退和眼球变形，更严重的是会形成多动和暴躁的性格。为人父母，不可不知！

早在20世纪80年代初期，“美国国家汽水协会”就公布了一份被视为机密文件的研究报告。他们发现，一种在汽水中被广泛使用的代糖“天冬氨酰苯丙氨酸甲酯”阿斯巴甜（Aspartme）会影响脑部运作，如影响血清素等神经传递素的合成等。阿斯巴甜会改变消费者的行为，诱使消费者进食更多的糖类。简单地说，它会使你上瘾！

美国学界曾对经常喝可乐的4455名儿童进行研究，发现他们都患有严重的营养不良。这些爱喝可乐饮料的儿童平均每天摄取的钙量，只有人体平均所需的60%。此外，可乐中的咖啡因会增加尿钙的排泄，造成体质的酸化，不利骨骼的发育。而且，他们认为下一代骨骼疾病和骨质疏松症的发生率将是现在成年人的3倍。

而可乐中的咖啡因对孕妇的潜在危险更大，因为它可通过胎盘到胎儿体内，使胎儿发生缺陷。体外试验也证明它可抑制DNA的修复，使细胞突变率增加。

报载美国哈佛大学医学院的专家们对市面上贩售的3种不同配方的可口可乐饮料，进行杀伤精子的试验后得出结论：男子饮用可乐类饮料，精子会直接遭到杀伤，从而影响男性的生殖能力。倘若不幸已受伤的精子一旦与卵子结合，可能会导致胎儿畸形或先天不足。由于多数可乐类的饮料中都含有较高成分的咖啡因，咖啡因在体内很容易通过胎盘的吸收进入胎儿体内，会危及胎儿的大脑、心脏等器官，同样会使胎儿造成畸形或先天性疾病，故建议

http://www.klrs999.cn/　快乐人生久久久　hbtmxy制作

欲受孕或可能受孕或已受孕的女性，应远离这些含咖啡因的饮品。

你还要喝可乐吗？平时我们不断送入口中的甜点、果汁、饮料和各式糕饼，都含有大量的精致糖的成分。根据研究指出，每天只要摄取100克的糖，就会对免疫系统产生极大的副作用，只须喝下一罐市售250毫升的可乐，体内的免疫系统有1/3会停止运作。一般而言，吃下糖之后30分钟，免疫细胞的活动就会减缓。吃过量的糖时，免疫细胞甚至会暂时停止运作，必须经过5～6个钟头以后，才慢慢恢复正常的活动力。这也就是为什么爱吃甜食的人比较容易感冒、喉咙痛，表示他的免疫系统已经在拉警报了，再不理不睬，后果将不堪设想。

甚至连墨西哥的保护消费者研究协会都强调，长期饮用可乐、汽水等糖水饮料会引起肥胖、溃疡、龋齿、动脉硬化、食欲不振和营养不良，过量饮用还会诱发失眠、头痛、忧虑和骨骼、牙齿等疾病。

美国布朗大学史丁教授曾指出：多饮汽水会导致女性在月经期和妊娠期出现铁质短缺症。不少常饮汽水的女性，在月经期会出现疲乏无力和精神不振的现象，这是缺铁的表现。因为汽水等饮料大多含有磷酸盐，同体内铁质产生化学反应，使铁质转化为无用废物。

而且汽水中的碳酸氢钠会和胃液中和，降低胃酸的消化能力和杀菌作用，还会影响食欲，儿童尤为明显。

更严重的是这些甜食可促发乳癌。据研究，女性的乳房是一个能大量吸收胰岛素的器官，长期摄入高糖食物，会使血内胰岛素含量始终处于高水平的状态，而早期乳癌细胞的生长，正需要大量的胰岛素，而被乳房大量吸收的胰岛素正助长了乳癌细胞生长繁殖。此外，甜食还会刺激胃液分泌，日久损害胃黏膜诱发胃炎和胃溃疡。还会导致动脉粥样硬化、心脑血管疾病、糖尿病、肥胖症、胆结石、肾脏病等。其实，可乐、汽水、蛋糕、饼干、点心……这一堆的

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

甜食上面是写着隐而未现的字样："来吃我，好让我吃掉你！"

五、高钠低钾饮食

曾有许多科学家做了很多这方面的临床研究发现，癌细胞在"钠高、钾低"的环境里面很容易发展！可是反过来以后，"钾高、钠低"，癌细胞就自然地死亡，没有办法发展。在我们的身体里，钾钠是一个很明显的对比，不过因为我们喜欢吃"重口味"的东西，钠普遍都太高，以致于我们整个细胞内外失去了平衡。

中医里面有一个观念非常好，它说："失去平衡，是所有疾病的根源。"你看现在，不止味精而已，酱油、盐巴，都含很高很高的钠、很低很低的钾。最重要的不是钾有多高、钠有多高，像西洋芹，它的钠虽高，可是为什么吃了对身体很好？因为它的钾更高！所以你要看它的"钾钠比"，一定是要"2:1"以上，这样的食物就是最好的食物！钾钠比越高，对我们的身体越有帮助。

我们研究看看，以前的人为什么极少得癌症？因为他们摄取的食物钾比钠高达18倍。现代人的饮食最少也要达到"2:1"的钾钠比，可是绝大多数得糖尿病、心脏病、癌症的体质都是钠比钾要高两倍的食物所造成。身体应该是钾比钠要高两倍，但是现在的人都反过来，变钠比钾多了两倍，难怪大多数人身体不好。

当你去喝喜酒、到餐馆吃饭，不管十道二十道菜，有没有发觉都有同"一种"味道？你根本吃不到食物的原味，完全都被味精掩盖了。吃排毒餐，就是盼望你能慢慢调整你的体质，从低油、低盐、低糖，慢慢进入无油、无盐、无糖，好尝到上帝创造这些食物原始的美味。惟有品尝食物的原味，你才能享受食物的美好。

现在人的口味愈来愈重，连盐巴、酱油、味精都已经不够了，还要"高汤"，你看你已经中毒多深了（特别注意喔！高汤里面钠可是非常高的）。然而在健康排毒餐中所建议的根茎花果蔬菜，多

http://www.klrs999.cn/　快乐人生久久久　hbtmxy制作

数都是高钾低钠的食物。

六、低纤维饮食

1996年,世界卫生组织终于把“纤维”纳入人类第七大营养素。成为除了水、蛋白质、脂肪、糖、维生素、矿物质以后的第七大营养素。

起初,医学界的专家们觉得很奇怪,六大营养素都有了,为什么还有许多人得心脏病和癌症?血中胆固醇总是居高不下?后来发现原来是纤维素不够!我为什么苦口婆心地建议大家一定要吃“糙米”?就是因为“糙米”比白米的纤维素多14倍,而白米的纤维则微乎其微了。光是吃糙米你可能还是不够,因为大多数的食物,在精致加工的过程,纤维素被破坏了。其实纤维就像大肠的扫把,一路走一路把东西扫着走。若没有足够的纤维,排泄物就会被阻塞,无法顺利地排出去,而且最严重的是食物通过直肠的时间会大大增加,肠壁就有更多的机会重新吸收身体想要排出的毒素,而且,“纤维会帮助稀释、捆绑以及解除致癌物质的活动力。”所以你应当要在日常饮食中摄取足够的纤维。一般人一天约需要30~35克的纤维素。不过即使所选饮食较为粗糙,今日都市人的饮食也只能取得约20~25克的纤维素,所以额外补充一些优质的种子纤维是较妥当的做法。

2001年6月“欧洲癌症及营养前景调查”(EPIC)研究报告,在法国里昂举行的“欧洲营养及癌症”研讨会中发表。这是有史以来最大规模的饮食与癌症研究,其耗时15年,对象多达40万人,涵盖9个国家。

剑桥大学唐恩人类营养中心的谢拉·滨汉教授表示,在5组受试者当中,每天食用5份蔬菜水果的人健康状况最佳,罹癌的几率也最低,摄食纤维最多的那一组受访者罹患大肠、直肠癌的风险

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

降低至40%。

一般人每天纤维的摄取应至少达到30~35克，但不幸的是，目前肠癌罹患率最高的国家地区，如美国、英国、新加坡、中国发达城市，饮食的主要内容都是以肉、蛋、奶、汉堡、牛排、白米、白面包、白面条等低纤维甚至是零纤维的食物为主，以致发生纤维严重不足现象，如此下来先是引发便秘，再下来就是造就出适合各种文明病发展的体质。

大家都知道吸烟对人对己都不好，不管你喜欢不喜欢，我们大多数人都被迫处在烟害的环境下。吸烟产生的有害物质极多，其中危害人类健康最大的毒素为“二恶英”（戴奥辛）。虽然烟草里其含量是很微小的，但它的毒害是很大的。据报道，日本福岗保健研究所的研究人员对动物试验显示结果为：在老鼠的食物中加入10%的纤维，可使“二恶英”的排出量增加1.57倍，肝脏内的“二恶英”积存量减少至84%，如果加上20%含有大量叶绿素的小球藻，“二恶英”（戴奥辛）的排出量则增加3.43倍，肝脏内的积存量减少至41%。

日本摄南大学宫田秀明教授发现食物纤维和叶绿素在人体内可吸纳“二恶英”，同粪便一起排出体外。所以各位可以在平日多方摄取未精致加工的全谷类食物，如糙米、玉米、高粱，特别重要的就是地瓜（甘薯）；另外也要多吃含叶绿素的蔬菜，如青椒、芹菜、菠菜（含根）、萝卜叶……如果经常外食，无法吃到全谷类的食物，就请您另外多补充植物种子纤维，每日15克左右，可保你部分纤维充足（有关植物种子纤维之说明，请参阅《无毒一身轻》与本书附录）。

http://www.klrs999.cn/　快乐人生久久久　hbtmxy制作

黄亚勉 （台湾台中）

◎健康可以再拥有

因缘际会，某次看到麦当劳玩具，非常喜欢，就买了5份儿童餐附赠儿童玩具，各两份送给左右邻居的小小朋友，留一份给一岁多的小女儿吃，结果有两份被邻居退回来，当时也没有多说什么，只是心有点纳闷。过了几天，碰到她，她跟我说不好意思，因为他们家已不吃麦当劳了，还介绍我去买一本书来看看——《无毒一身轻》。回家后我马上就上网订购，三天之后拿到书。也许是机缘到了，我深深被书的内容吸引，也对林教授的健康理念很认同，就按照书里的排毒餐先吃起。我是以40岁的高龄再怀孕，生下老三的。因生第一胎时医生处理不当，造成感染；生第二胎时又因害怕，选择剖腹；第三胎当然又去开刀了。但是产后每天头晕，背部酸麻，酸麻到起不了床，尿失禁也很严重，对西医有点失望，就跑去看中医，针灸、整疗、按摩……都还得是忍痛过日子。但是吃了一星期的排毒餐之后，头好像不晕了，精神体力也好很多。我跟先生说后，他也表示有同感，于是我们就继续吃。等到腰背的酸痛麻改善了，我也信心大增，便请两个儿子一起看书，听录音带，让他们出自内心地了解与认同，等到他们也接受之后就全家一起吃，从此他们的体质也大大地改善，健保卡再没有盖章了；先生原本因慢性病吃了5年的西药也停了。

数数吃排毒餐的日子，有6个月了，不仅6个月瘦了6公斤，尿失禁不知不觉中也好了，健康知识也成长了。而且我是很乐意分享的人，所以买了很多的录音带、书送给亲戚朋友，努力推广健康排毒餐。总之我们对林教授有说不出来的感谢，祝福林教授。

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

营养不均衡

何谓“营养不均衡”？就是喜欢吃“好看”、吃“好吃”、吃“方便”、吃“偏好”，我叫它“四吃”。这“四吃”导致“营养不均衡”。该摄取的，没有摄取到；不该摄取的，摄取了一大堆！导致身体机能严重失调。

七、吃好看、好吃

吃“口感”，就是吃好吃的。小孩子会说：“糙米不好吃！白米才好吃。”你要小心喔！再吃下去，人生就会变“惨白”。很多人就是要吃好吃的，才会病痛一堆。

蛋，好不好吃？很好吃！可是，一吃多对身体就不好。非常不幸的是，我们大部分的人，都继承了亚当夏娃的性情，喜欢吃“好看”的、喜欢吃“好吃”的。

《创世纪》第3章第6节记载着：蛇很了解亚当跟夏娃（尤其是夏娃，因为女生嘛！基本上，对颜色有比较强烈的感受），所以蛇在引诱夏娃的时候，就叫她去“看”——上帝叫她不可以吃的那棵树的果子；她看了就觉得“好看、好吃，又能得智能”，就很羡慕。

现在有许多的商人，也和当时的蛇一样聪明，做出很好看、很好吃的食物。其实好看，常是一大堆的色素；好吃，是一堆重口味的调味料，却也把我们的身体搞坏掉！现在孩子的身体为什么那么差？就是因为许许多多这些看来好看的食物。好看、好吃的食物，大部分不健康；对健康有帮助的食物，常常是不好看，不好吃的。

在市场上或便利商店中，经常可见的一些色泽鲜艳食品，如红黄色的鲜虾片，奶油蛋糕上的红花绿叶图案，以及五彩缤纷的各种

http://www.klrs999.cn/　快乐人生久久久　hbtmxy制作

饮料和棒冰,都极易勾起人们的购买欲望。然而这些美丽的色泽都是因为在食品加工过程中掺入了色素。虽然食用色素中也有天然色素,但一般食品中加入的绝大部分都是人工合成色素。

人工合成色素是以煤焦油为原料制成的,它成本低、又不易褪色,极受到食品业者的青睐。但试验结果显示,人工合成的色素可引起哮喘、鼻炎、荨麻疹、皮肤瘙痒等过敏症状以及神经性头痛。另有一些人工合成的色素作用到人的神经,甚至会影响到神经冲动的传导,从而导致一系列症状。

至于许多加工过的食品之所以"好吃",就更是暗藏玄机了!以牛排为例,牛排料理的过程中,有一道重要的程序,叫做"泡肉",就是将切好的一片片牛肉丢进搅拌好的原料桶中浸泡,泡上12小时后,所煎出来的牛排就是汁多肉嫩的美食。这桶中物到底是何物,为何有如此的神功?据悉,原料桶的成分有肉桂、米酒、沙茶粉和嫩精等,其中嫩精可是标准的致癌物喔。当然也不是每家牛排店都这么缺德的!更不可思议的是,外头卖的烧仙草之所以能够稠稠浓浓,竟然也是因为加入"嫩精"的缘故。

有一次我买大禹岭的蜜苹果,正是台湾地区中部盛产的。查验一下的结果,发现愈"丑"的,能量愈高,我就把它一整篮通通买下来。老板就说:"年轻人!你很奇怪喔!我看你开的车也不错啊!为什么你不买那种最漂亮的?"最便宜的一斤也不到70元,最贵的一斤约170元。最贵的,真的是很漂亮!可是我一检测,漂亮的却最没有能量。所以我就买一整篮最"丑"的,想要分送给朋友。他后来就问:"你可不可以告诉我为什么?"我不打算告诉他。老板又追问:"不要啦!你告诉我,我算你便宜啦!"我想,算我便宜?嗯……可以喔!

当场我就教他简易测试法。那个又大、又漂亮的,农药还真多!小的、很丑的,可能农药洒不到。最后老板说:"这样好了,我

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

还是便宜卖给你啦。不过，我只能卖你一半。另外一半，我要留下来自己吃！”

在现代饮食中，油炸和烧烤的食物，尤其令人垂涎三尺。油炸食物之害，前已多有论述。现在仅就油煎、油炒食物与烧烤之害略加阐述，以供参考。

20年来，癌症都是经济较发达地区人民主要死因之一，而肺癌排名则更居高不下。令人闻之色变的是，肺癌的5年存活率非常低（台湾地区为12%，美国15%），这恐怕与现代人经常且持续暴露在多环芳香碳氢化合物（polycyclic aromatic hydrocarbons，简称PAH）中有关。

PAH是何方神圣呢？它是一种人们非常容易接触到的致癌物，它不但是致癌的激活者，也是促进者。换句话说，PAH能促使正常细胞突变成癌细胞，也可促进癌细胞加速分裂成恶性肿瘤。还好，上帝怜爱世人，对于健康的人来说，本身就具有分解代谢PAH的能力。而且PAH相当不稳定，会因着阳光的照射而容易分解。不过，长久累积且经常接触，就有较大危险。

PAH是如何产生的呢？汽机车燃料燃烧不完全、二手烟、烧香拜佛都会产生PAH。我们尤须注意的是，油煎、油炒、油炸食物时，只要是高温加热（如炸鸡、炸薯条），不论您是用色拉油、玉米油或是猪油，都会产生许多PAH。

全世界只要有中国人的地方，都可见到“油条”这种传统饮食。可是您知道吗？煎、炒、炸所剩下的油，正含有大量的PAH，尤其是中国大陆各地的早餐小摊，许多炸油条的油，早已黑得不知回锅了多少回，看得都让人胆战心惊，别说吃了！

另外，近来在各大城市大量兴起的烧烤店，也蕴藏着健康的危机。因为烧烤肉类、鱼类或其他食物时，会使其中所含油脂遇高温加热分解，而产生为数众多的PAH。

http://www.klrs999.cn/　快乐人生久久久　hbtmxy制作

事实上,所有食物在经过100℃的高温烹调后,其中的蛋白质、油脂及糖等成分或多或少都会产生致癌物。而且,烹调时间愈长,所产生的致癌物愈多。

天下为人子女们,您还要为了满足自己的口腹之欲,而让伟大的母亲用油煎、油炒、油炸食物,陷她自己与家人在危境之中吗?趁早醒悟吧!用蒸、煮、烫和生食,一样可以吃出美味,更能确保健康,何乐而不为呢?

八、吃偏好

有一次受邀到警政单位演讲,题目是"饮食、性格与行为",特别分析了"饮食与犯罪行为的关联性"。其中一个很重要的原因,是饮食偏差所造成的。饮食越偏差的人,性格越偏差;性格越偏差,行为就越偏差。甚至连走路都偏一边,而他看所有人也是偏一边的。其实不是别人偏,是他本身是偏的。

所以,吃"偏好"不只是对健康不好而已。最严重的问题是,吃偏好,会把你整个人的性格变得很偏激,看事情也会变得极端。所以,你要改变你身边的人乱七八糟个性,可以尝试从饮食方面着手。其实推动排毒餐,在最消极的方面,是要我们远离疾病的痛苦;但在积极的方面,是帮助我们的生命有另一个更新的可能性。因为食物会影响个性嘛。

我有幸受邀出席美国爱修园所主办2003年国际圣徒领袖特会,在三堂的信息分享中,主要内容是谈到"饮食、性格与行为"。你有没有发现,现代人越来越难沟通?现代人,好像越来越坚执己见?现代人,好像越来越不懂得感恩惜福?而且现代人,很喜欢批评、责备、抱怨,很难鼓励、感恩、赞美,其实饮食正是一个很重要的原因。

你有时会生气地跟你的小孩说:"我讲话你有没有在听?"他

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

不是不听，是听不进去，因为你让他吃的，就是会让他很“刚硬”的食物。你不要怪他！以色列人在埃及为奴时，埃及王就很聪明，让以色列人天天围着肉锅吃肉，喂了很多会让以色列人“心硬”的食物。

近代许多的医学研究证实，食物不只是关系到你的身体，食物已经影响到你的心灵。常听牧者们感叹今日福音难传？其实这也跟饮食有关。在从事癌友关怀时，我们发现一件很有价值的事。就是当他们吃排毒餐一段时间后，他的身体改善了，他的心也变得柔软了。各位试试看好吗？如果你现在连试都不愿意试，那你的心可真的是很刚硬！

想要拥有健康，第一步就要从吃着手。

把吃偏好，吃好看、好吃的观点改变。《创世纪》第3章第6节，是写人从“神的祝福，走向咒诅”的一个关键点。我们可以看到，原来人是从“吃”开始堕落的。所以你看到启示录记载，在末了的日子，上帝又请我们吃一顿“羔羊”的婚宴。我们老祖宗也有类似的观念，我们中国人向来重视吃。从吃堕落，再从吃重新开始；从哪里跌倒，从哪里爬起来。

所以你如果是因为吃不对而生病的，千万不要想去打一针或吃个药，就可以把病治好。不可能的！吃出来的问题，就要从吃去着手；是情绪引发出来的，医治就要从调整情绪开始。所以除了吃排毒餐，还要再配合心灵方面的工乍。

我们常听人说饮食要均衡，什么叫均衡的饮食？原始自然的食物最均衡。举个例子：糙米很好！精致成白米，就不好了；柳橙很好，把它做成罐装的柳橙汁，就不一定好了。为什么？因为精致的过程，很多营养会被破坏掉。所具备的营养，已经不均衡了。更重要的是它已失去时令季节的食物所拥有的能量了。

你一定要吃上帝原创的食物。一定要记着这个原则，很重要！

http://www.klrs999.cn/　快乐人生久久久　hbtmxy制作

九、吃方便

快餐业之所以能在短短几十年改变了人类的饮食习惯，我相信其中有一个很重要的原因，就是它供餐快速而方便，符合现代人忙碌的快节奏。繁忙工作的现代人经常夜以继日、昼夜不懈地贡献自己，有时一天只吃一餐，而且常常是方便的快餐，一边吃还一边工作着……唉！

据2003年8月4日《今日美国报》报道，愈来愈多的人不再好好地坐下来吃早餐，而用各种新饮料和早餐饼条（breakfast bar）取代。这些产品大多热量高，营养少，更容易令人发福，比传统食品更不符合健康要求。例如，桂格麦片（Quaker oatmeal）推出早餐方块酥（breakfast squres），强调其营养价值与一碗桂格麦片相同。但是，早餐方块酥含220卡热量和4克饱和脂肪，一碗桂格即溶麦片只有160卡热量，完全不含饱和脂肪。桂格品牌过去2年营销增长9%，该公司副总裁狄隆说："我们知道消费者忙得不得了，这种速简产品正好适合他们需求。"消费者啊，你还不知警醒吗？

此外更可怕的是，我们经常用来盛装食物的塑料袋，是由聚氯乙烯和聚苯乙烯制成，而且大都是再生塑料制品。据检测，每公斤聚氯乙烯中可分解出400毫克的氯乙烯单体。国际癌症研究机构，早已将氯乙烯认定为致癌物，苯乙烯则为可能致癌物。医学界在1970年时就已发现，长期吸入氯乙烯可诱发肝血管肉瘤，还会引起肝癌、胃癌、乳癌、脑瘤、白血病和皮肤、淋巴、骨等多器官癌症。

我们常用的发泡塑料餐具（在台湾地区俗称保丽龙），多由聚苯乙烯和聚乙烯制成。它们或多或少都含有氯乙烯单体，用它来盛装有机物，如酒精、食品等，氯乙烯单体便会慢慢地溶解出来。在小吃摊上，用塑料碗盘吃油条、馅饼和热食；在食品柜台上，用超

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

薄塑料袋装肉制品和糕点。人们不知到底吃进多少氯乙烯单体这种致癌物。据有关资料显示:用聚氯乙烯桶装食用油,平均每人每天约食入氯乙烯0.1微克,这是多么可怕的事啊!

尤为甚者是泡面。泡面在制作过程中,为了增添风味和延长储存时间,通常会经过油炸和加盐处理。而泡面所含热量来源,油脂占40%以上,且多是容易令你血管阻塞的饱和脂肪酸。成人每日盐分摄取量应控制在6克以下,但是一包泡面所含的盐就在5~8克之间,几乎已达或超过一日量。难怪有人睡前吃泡面,早晨起来后发现眼皮浮肿。

泡面容器则更可怕。因它90%是泡沫苯乙烯制品,当开水冲入5分钟后,面汤中含苯乙烯1~33ppb(1ppb是10亿分之一)随着乙烯单体摄入量的增多,会造成慢性中毒。初期只是感觉疲倦、无力、食欲不振、眩晕,但当乙烯单体在人体内含量渐增时,中毒的症状也会日益严重,出现恶心、呕吐、贫血等症状,甚至引发癌症。这些为数众多的泡沫塑料餐具,是带来了方便,但也带来了肉眼看不到的、为数可观的致癌物质。

十、认知不正确

因为认知影响行动,所以错误的认知,会带来错误的行动。想要拥有健康人生,就要先从调整观念开始。举例来说,我们最常听到的一种说法:“不吃肉,没有体力。”(尤其做妈妈的最喜欢讲了!)你要告诉妈妈说:“不吃肉才有体力。”大多数人都有一种经验,吃肉之后反而感觉很疲倦、很累,因为它消耗了你身体的能量,不是增加了你身体的能量。而且蔬果杂粮中所含有的营养成份比肉蛋奶有过之而无不及。

以下我们就做一些必要的对比说明:

(一)首先以大家最关心的矿物质——钙为例。

http://www.klrs999.cn/　快乐人生久久久　hbtmxy制作

100g 食物中钙质的含量(mg)

鸡肉	5mg
牛肉	8mg
猪肉	12mg
吴郭鱼	30mg
豌豆	71mg
菠菜	92mg
花椰菜	103mg
香菇	125mg
豆腐	128mg
黄瓜	160mg
木耳	207mg
胡萝卜(汁)	337mg
芹菜	339mg
发菜	699mg
紫菜	850mg

紫菜的钙含量是鸡的 170 倍。

(二)再来看看与人体造血功能关系密切的矿物质——铁。

100g 食物中铁质的含量(mg)

鸡肉	0.4mg
吴郭鱼	0.8mg
猪肉	1.5mg
牛肉	3.6mg
豌豆	5.5mg
香菇	9mg
木耳	9.3mg
黄瓜	24.7mg

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

芹菜　　39mg
紫菜　　98mg
发菜　　105mg

发菜所含铁质是鸡肉的262倍。

肉类所含的铁质不但远较植物来得少，且肉类所含的铁质，只有11%能被人体所吸收，而来自植物的铁质大部分都能被人体所吸收。

（三）100g食物中蛋白质的含量（g）

鸡蛋　　6.5g
猪肉　　14.6g
牛肉　　18.8g
吴郭鱼　　20g
鸡肉　　21g
发菜　　21g
豌豆　　23g
紫菜　　28g
杏仁　　31g
黄豆　　36g
豆皮　　51g

许多植物的蛋白质含量比动物多，而且植物蛋白质消化的速度远远大过动物，且不会增加身体负担。

回想一下，当你吃完一顿牛排大餐后，是否感觉身体较疲惫呢？

最后，再谈一下脂肪。脂肪是热量的极大来源，脂肪氧化时，释出的卡路里比蛋白质和碳水化合物多两倍有余。1克脂肪，约可提供给身体9卡路里的热量。有些人以为“不吃肉，没有力气”，就是归因于误认“脂肪就是肥肉”。而他们都以为植物无脂

http://www.klrs999.cn/　快乐人生久久久　hbtmxy制作

肪,动物才有。

现在我们就以脂肪酸作一比较。脂肪会有不同的味道、结构和溶点,就是因为脂肪酸的作用。脂肪酸总共有13种之多,所有动物性油脂全部加起来,也只有6种而已;但植物性油脂里却一一具备,故你只要摄取植物性油脂,全部的脂肪酸,都会拥有。

牛奶人饮10则研究

接着我们再来谈一谈,“牛奶是最完美的食物”,“一杯奶,壮大一个民族”和“喝牛奶可补钙,预防骨质疏松症”等对牛奶牢不可破的宣言,是否应重新看待。限于篇幅,底下仅列几份近期的研究报告,让大家参考。

(1)2003年6月份的《糖尿病》杂志上刊载了芬兰研究人员的发现:在孩提阶段,一天喝半升(500毫升)以上牛奶的儿童,他们亲属中又有人是糖尿病的,比牛奶喝得少的孩子,有高出5倍的可能性发展为自体免疫失调的Ⅰ型糖尿病。

(2)根据英国营养学家的研究:英国目前至少有700万人,在喝牛奶之后,因胃肠无法完全消化牛奶,而产生长期疲劳、关节炎及消化不良等健康问题,这些症状在医学上叫做“乳糖不适症”。

英国专门研究与治疗“乳糖不适症”的医师马太说:根据临床上对250多名乳糖不适症患者进行的调查显示,在他们不喝牛奶之后健康状况有显著改善,甚至完全恢复健康;原先喝牛奶者,在戒喝牛奶之后,疲劳、头痛、持续性肠胃不适、哮喘和心悸等症状都完全消失。

(3)鲜牛奶中所含的蛋白质,每100毫升约3.5克,远比人奶多3倍,但其中的80%是酪蛋白,且牛奶中所含的多量钙使酪蛋白沉淀而不易被人体吸收。再者酪蛋白在胃中遇酸后又容易结成较大的凝块,极难消化,而导致消化系统方面的问题。

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

(4)重庆医科大学附属儿童医院花费将近一年的时间,对3140名两岁以下的儿童进行食物过敏的流行病学调查。他们采用问卷调查、皮肤点刺试验和排除性饮食试验等方法,完成了初步诊断。专家研究发现:4~6个月大的孩子是食物过敏的高发年龄段,大豆、花生、鱼和橘子等均可引起婴幼儿食物过敏。而牛奶和鸡蛋是引起儿童食物过敏的最常见食物,占食物过敏患者的63.6%,其中鸡蛋引起的过敏占45.4%。现在全球各地经济较发达的地区,儿童过敏性疾病普遍在上升之中,已成为危害儿童身心健康的常见慢性疾病,而食物过敏又是许多过敏性疾病的诱因。使儿童在吃了不适体质的食物以后,出现呕吐、腹泻或打喷嚏,皮肤出现湿疹等现象。

(5)浙江大学动物科学学院方维焕教授表示:牛奶中抗生素残留是全世界乳牛业普遍存在的问题。据调查,目前我国一般乳牛场中乳牛乳腺炎的患病率约30%,乳牛子宫癌的患病率约40%。

浙江大学兽医专家高庆田说:长期以来,中外治疗乳牛乳腺炎的药物只有青霉素、链霉素等抗生素。由于乳牛对抗生素的抗药性越来越强,疗效也越来越差。因此,使用和残留的抗生素也越来越浓。世界卫生组织的专家已经确认,这种抗药性病菌可以通过食品传给人,产生难以治愈的疾病,像疯牛病等。

如果人们长期摄食含有抗生素残留的牛奶或乳制品,就如同使用低剂量抗生素一样,十分容易使人体出现耐药菌株,扰乱人体内的正常微生态平衡,病菌就有机会"乘虚而入",某些过敏体质的人,易出现十分严重的过敏反应。

另外,目前还出现一个比抗生素更严重的问题,就是人们为了提高牛奶产量,还使用激素。2003年世界乳癌医学研讨会中,美国科学家Dr. Samuel Epstein提出了一份惊世的研究报告。他发

http://www.klrs999.cn/　快乐人生久久久　hbtmxy制作

现,给乳牛注射生长激素以后,牛奶中会含有一种叫 IGF－1 的生长激素,而它却是导致乳癌和前列腺腺癌的祸首。

正常的牛奶中并不会有很高的 IGF－1,但是,如果乳牛施打生长激素,可能会使 IGF－1 在牛奶中的含量比一般牛奶高出 40 倍。实验表明如果将 IGF－1 加到正常细胞中,正常细胞很容易癌化。而乳癌患者体内的 IGF－1,通常都比一般人要高,值得常喝牛奶的人深思。

(6) 加州旧金山大学骨质研究结果显示:从肉类和乳制品中吸收高比例蛋白质的妇女,骨质流失是从蔬菜中吸收大量蛋白质妇女的 3 倍。因为动物制品中有大量酸性物质,不利于骨骼健康。蔬菜中虽然也有酸性,但蔬菜内有其他物质可中和酸性。

(7) 美国哈佛医学院的研究人员研究发现,对年轻的女孩而言,如果她们的饮食中富含动物蛋白(如肉、蛋以及各种乳制品)和脂肪,她们就容易过早成熟,而且年长后患慢性病的危险性也会增高。

早先的研究已表明,体格上早熟的女孩,日后罹患乳癌和卵巢癌的几率会增加。因此,研究人员针对出生于 20 世纪三四十年代的 67 位白人女性的医疗和饮食记录进行分析。结果发现,在 3～5 岁期间,摄取动物蛋白(如肉、蛋、乳制品)多的女孩,比摄取植物蛋白多的女孩月经初潮时间提前。而月经初潮愈早来,更年期愈晚结束,得乳癌的几率也会愈高。

(8) 法国全国保健和医学研究所的专家皮埃尔及其助理人员经过十余年的深入研究后发现,牛奶里含有一种名为酪蛋白的蛋白质。(其实牛奶的蛋白质是母奶的 3 倍,其中大多数是酪蛋白),能生成一种对血管非常危险的分子——高半胱氨酸,这种分子会损害血管的弹性组织,从而使得脂类,特别是胆固醇极易积淀在血管壁上,以致血管逐渐阻塞,最终发展成为动脉硬化。

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

此外，牛奶中的乳糖在酶的作用下水解为半乳糖。当血液中吸收了过多的半乳糖，就会积蓄在眼睛的晶状体内，进而影响到晶状体的日常代谢，使晶状蛋白发生变性，从而失去透光性，这就形成了老年性的白内障。总而言之，老年人若多喝牛奶容易罹患白内障。

（9）英国著名的医学学报《柳叶刀》，曾刊载的一份由罗马大学与伦敦圣巴塞洛缪医院的专家共同完成的研究报告明确指出，数月大的婴儿就喝牛奶，长大之后罹患糖尿病的机会比平均值高出一倍半。从一群有机会罹患糖尿病的老鼠所做的研究也发现，若将膳食中的牛奶减少，引发糖尿病的机会也相对降低。后来的人体研究，所得结论亦相同。

（10）曾有研究人员针对1972～1974年间出生的婴儿进行随机访问研究。结果发现，喝牛奶的婴儿在成年后身高和血压均高于母乳喂养组。尤其是早期体重增加得快的婴儿，在成年后易发生肥胖和心脏病。然而牛乳本来就是使小牛体重呈倍数成长的食物，当然不适合万物之灵的人类饮用。

十一、肥胖致病

美国圣塔莫妮卡智库兰德公司于1998年以电话进行了9585名成年人的访问调查，询问内容包括受访者的体重、身高、吸烟与饮酒习惯、收入和生活品质。受访者也被问及是否罹患癌症、糖尿病、心血管疾病和气喘等17种慢性病。这份报告发表于2001年6月的英国公共卫生期刊。

报告中提到两个重点：胖子的慢性病问题是正常体重者的将近2倍；胖子的慢性病问题比烟枪、酒鬼或穷人多，而美国人至少有59%体重过重。

研究中的“肥胖”是由受访者的身体质量指数（BMI）决定，计

http://www.klrs999.cn/　快乐人生久久久　hbtmxy制作

算方式为:体重(公斤)÷身高(公尺)÷身高(公尺)。

BMI 在 18.5 ~24.9 之间为正常体重

25 ~29.9 之间为体重过重

30 ~34.9 之间为肥胖者

超过 35 为非常肥胖者。

但是 2002 年 7 月时,世界卫生组织官员与各国专家经过商讨研究后,初步结论为,亚洲人和西方人不同,应该有另一套较为严格的标准身体指数衡量准则。新标准是将 BMI 在 23 以上的亚洲人,即归纳为处于"危及健康"的不良水平,而在 18.5 ~23 之间才是正常值。故将有更多亚洲人被列入肥胖族。

◎ 肥胖与疾病

国际间许多医疗团体都曾根据肥胖与疾病做过许多研究,限于篇幅,略举数则与大家共享:

(1)由新加坡卫生部资助而展开的调查发现,约有一半的过度肥胖儿童可能患上睡眠窒息症,而在这些过度肥胖的儿童当中,也有 25% ~50% 将可能是糖尿病患。肥胖儿童患上睡眠窒息症的可能性比一般人高出 13%。这些学童通常无法集中精神学习上课,以致影响学业。小病人患高血压的可能性也更高。

(2) 世界卫生组织国际癌症研究署负责人维尼诺召集一群专家,首度针对肥胖和不运动与癌症的关系进行研究。他指出:即使你的体重正常,只要体重增加,就会增加罹癌的风险。最要紧的是不要增加体重,不管你原来有多重。目前研究显示,多达 1/3 的结肠癌、乳癌、肾脏癌和消化道癌都与太胖或太少运动有关。

(3) 一份由美国哈佛公共卫生学院及其附属医院所做,发表于 2001 年 8 月 22 日出刊的美国医学会杂志报告指出:肥胖及懒得运动可能大幅增加罹患胰脏癌的几率;如 BMI 大于 25 者,就会

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

增加罹患胰脏癌的几率;BMI 达 30 以上者,罹患胰脏癌的几率比一般正常体重者增加 72%。研究中也指出:肥胖的人每周至少步行 4 小时,会降低罹患胰脏癌 54% 的几率。这表示,改变生活方式有助降低罹癌风险。

(4)2002 年 4 月在美国旧金山所举行的美国癌症研究协会会议上,乔治城大学研究人员莉娜·希拉基维·克拉克医师发表她的研究成果。她发现,怀孕期间体重增加逾 17 公斤者,更年期过后得乳癌的风险会增加 40%。许多科学家都认为脂肪细胞会分泌雌激素,而这些额外的荷尔蒙是令超重妇女罹患乳癌风险加大的原因。在乳房迅速膨胀之际,雌激素或许特别有害,而怀孕便是这样的时期。不过,妇女同胞们别紧张,我有解药。根据实际观察,吃健康排毒餐的孕妇,孕期体重大约会增加 10~12 公斤,而生产后多数在一两个月就恢复怀孕前体重。

(5) 2003 年 1 月的"美国医学学会期刊"中有一篇由约翰霍普金大学医学院所做的研究报告指出,过度肥胖会让人减少 20 年以上的寿命,越年轻时即过度肥胖,减少的寿命就越多,若再加上抽烟,危险性更高。研究显示,体重每超重 10~30 磅,寿命将缩短 3 年。

(6)根据黑龙江省小儿遗传、内分泌医学专家,哈尔滨医大一院儿科主任白馨芝教授所主持的《单纯性肥胖儿童的血压、血脂及其与脂肪肝的关系》研究结果显示:中重度肥胖儿童高血压的发病率为 30%;重度肥胖儿脂肪肝的发病率高达 80%。更麻烦的是,80% 的儿童肥胖将延续至成人阶段,故儿童肥胖正是为成人罹患动脉硬化、心脑血管疾病、肝硬化、糖尿病和高血压等文明病打下"基础"。

不过,有了健康排毒餐,您就不必担心,它可以帮你平均每月减少 3~5 公斤的体重,而且减重期间,完全不挨饿、不节食,故有

http://www.klrs999.cn/　快乐人生久久久　hbtmxy制作

人将之称为“大吃大喝减肥法”。

对于正在生长发育阶段的儿童而言,肥胖除引起脂肪肝外,还可能引发一些特殊的病理变化:①肥胖可影响甲状旁腺激素和维生素 D 的代谢,易导致佝偻病。②肥胖儿生长激素分泌迟钝,性激素分泌紊乱,在男性可以引起轻度性功能低下、阳痿;在女性可引起月经不调和不孕。③肥胖会抑制机体的免疫功能,易患呼吸道感染和哮喘等等。

据中国营养学会调查,北京的肥胖症发生率为 45%,居全中国之冠。而中国保健科技协会肥胖症研究会统计,目前大陆的肥胖症患者可能已超过 7000 万人。在大城市,近 1/3 的成人体重超重,成为肥胖症的高发区。如上海成人中体重超重者达 29%。而近 10 年来,儿童肥胖检出率平均每年增长 9% 左右,这是多么可怕的现象啊!

十二、电磁辐射的伤害

让我们从目前与人类生活关联最密切的手机(手提式移动电话)谈起吧!

瑞典科学家调查了约 11000 名瑞典人和挪威人后得出结论,认为使用手机越频繁,人们不适的症状也越多。在参与调查的人中,与每天使用手机不到两分钟的人相比,每天使用手机 15 ~ 60 分钟的挪威人,抱怨身体疲惫的可能性高 1.6 倍;抱怨头痛的可能性高 2.7 倍。而每天使用手机超过 60 分钟的人,抱怨身体疲惫的可能性高 4.1 倍;抱怨头痛的可能性高 6.3 倍。

此外,英国国家辐射保护委员会早在 1998 年就提出警告,手机会引起使用者注意力分散,导致短期记忆力下降。在此之前,研究人员已经找出手机与癌症之间关连的证据,但最新研究显示,其对健康危害比以往设想要大得多。

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

这项研究结果明确指出，手机的微波辐射虽然是暂时，但结果对于人来说可能是灾难性的，特别是一边开车一边打手机，因为实验证明，辐射会伤害哺乳动物的脑细胞。

知名的神经分泌科学期刊曾报道，移动电话只要连续使用一小时，就会使人体内肾上腺分泌的肾上腺皮质酮浓度上升，同时也会改变人体的睡眠周期。这份报告是针对24位年龄在18～37岁之间成年人所做的研究。在实验者并不知手机是否开机的情况下，研究人员发现手机只要开机连续暴露一小时，实验者就会产生头昏脑胀、嗜睡、快速入睡等安眠作用，这显示手机确实会影响脑的功能。

相关资料显示，意大利每年有400多名儿童患白血病，其主因就是距离高压电线太近，受到严重电磁波污染所致；美国一家癌症医疗基金会的研究结果也表明，在高压电线附近工作的人，其癌细胞生长速度比平常人快24倍。

另据大陆某省对某专业系统16名女性计算机操作员追踪调查发现，接触组月经紊乱明显高于对照组，其中8人10次怀孕中，就有4人6次出现异常妊娠。有关研究报告指出，孕妇每周使用计算机超过20小时，其流产率增加80%，同时畸形儿出生率也有所上升。美国、日本这方面的研究，都得出类似结果。

电磁辐射无色无味，可以穿透包括人体在内的多种物质。各种家用电器、办公设备、移动通信等电器装置，只要处于操作使用状态，其周围就会存在电磁辐射。而人体只要长期暴露在超过安全的辐射剂量下，人体细胞就会被大面积杀伤或杀死。儿童、孕妇与老人对于电磁辐射尤其敏感。而人体内对电磁辐射最为敏感的部位则属眼睛、心脏和生殖器官。

值得特别留意的是，电磁辐射对人体的损害是长期累积而产生的。“国防医学院”金忠孝教授，可谓电磁辐射方面研究的权

http://www.klrs999.cn/　快乐人生久久久　hbtmxy制作

威，金教授总结电磁辐射所可能引起的病理症状，包括衰弱、晕眩、失眠、手脚冰冷和末稍循环异常等；另外，暴露在电磁辐射中也会引起头、颈、膝关节、手腕关节以及肌肉的疼痛等。尤其会使妇女产生乳癌的机会增加2倍。

芬兰地区曾研究12000位高压电线附近的住户，发现来自高压电线的电磁辐射，可能干扰了脑中松果体分泌褪黑激素的能力，因而容易产生情绪不稳的现象。研究发现，居住在11～40万伏特高压电线100公尺以内者，得忧郁症的机会是一般人的4.7倍。

现在到处都有电磁辐射！我看很多人，真的很勇敢！舍不得离开电磁辐射，把手机挂在身上。

英国消费者组织——能量监察委员会以“计时炸弹”称呼系于腰际的手机。因为手机位置较低，需要发出强力的电波才能接收清楚，伤害更大。

台湾地区新光医院肾脏科主任江守山医师的看法，值得大家注意。他说，电波会影响血流，手机挂在腰间，会影响肾脏微循环的作用，附近其他敏感性较高的器官也会受影响。尤其当手机电话响时，会有5瓦的电波发出，电波强到连汤匙都吸得起来。而且通讯中及远离基地台时，电波会更强。

所以手机如果经常挂在右边，肝容易不好；挂后面，肾脏可能伤到；挂左边，脾会出问题；挂前面；五脏六腑可能一起坏掉；还有更多人放左上边口袋……你分明是要你心脏停止跳动嘛！电磁辐射的伤害非常、非常大！而且它会影响你整个免疫系统。

1996年英国物理学家就公开承认：家里的电线所释放出的氡气质粒，已知会引发40多种癌症。所以你睡觉的周围、你座位的周围，应该尽量减少开关、插头和电线。没有一个人会在运转中的微波炉前待30分钟，但是却有很多人会在电视机前面让它辐射3小时！所以你要特别留意：所有电器，只要接上电源，不管有没有

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

开都有电磁辐射，电磁辐射是一个大问题。

辐射的毒太多了！现在到处都是手机基地台，到处都是变电所和电塔高压电。如果有人要到你们家附近建变电所，你要勇敢拒绝！绝对不能够容许他建在你家旁边，不过如果他实在要建，那你没办法，留得青山在不怕没柴烧，好汉不吃眼前亏……你就……搬家吧！（他不搬，你搬嘛!!）

十三、生态环境被破坏

谈谈珍贵的药材人参吧！2000年12月19日，《中国时报》曾报道：台湾市售人参检验出残留有机氯农药成份。有机氯农药是联合国呼吁禁用的“持久性有机污染物POPs”之一，长期暴露在POPs的环境中，可能增加产生畸形儿不孕及智能减退的比率等，这是全球面临最严重的环保问题之一。更头痛的是，POPs具累积性，往往数十年内难以完全分解。已有许多研究指出，POPs物质多数是杀虫剂，能经由大气传输至偏远地区，累积在食物链中，并长期滞留在自然环境里。这些物质会对野生动物产生畸胎、肿瘤、生殖障碍以及免疫力下降等问题。

人类暴露于有机氯杀虫剂的主要途径是食物的摄取，食物如果残存这些物质，人类吃后，长期会造成严重伤害。台湾地区环境品质基金会曾公布市售鱼类和蚵仔，都含有有机氯和重金属，这些都是工业污染的遗毒。

多年以来，台湾地区多次爆发镉米和铜木瓜事件，正显示出台湾地区的土壤已遭污染，使得植物都像人和动物一样生病了！其他发达国家又何尝不是呢?!为了发展经济，各地的工厂林立，工业废水大量制造与排放，而其中所含的重金属沉淀到土壤中，或使用被污染过的水来灌溉，都使得土壤愈来愈贫瘠。人们食用贫瘠土壤所种出来的食物，自然就缺少矿物质等营养素。另外，重金属

http://www.klrs999.cn/　快乐人生久久久　hbtmxy制作

随食物污染身体，很不容易排出体外。久而久之，累积到某一定程度，就会有中毒现象，尤其是砷、汞、铅、镉这类具有重大毒性的重金属，更是引发现代文明病的主因之一。刘灿荣教授曾发表专文指出，台湾地区80%以上民众身体中含有过量重金属，多么可怕的数据啊！我在世界各地巡回演讲时，也常被问及，应如何有效排除体内重金属？据研究，目前最有效又安全的重金属排毒法，当属甲壳素最佳。另外，有极其优质的麦饭石与备长炭同属上品之选。

当今世界各地，都有“利经济而害环境”的现象，以至于数十年下来，部分人们钱是赚到了，但比钱更重要的生态环境没了；而且当人们觉悟时，想用钱再换回美好的环境，为时已晚！目前一味滥用农药及化肥来增产的情形，愈来愈严重，恐怕再过几十年，已是无地可用了！此外，废水、废弃物、家庭污水及垃圾，再加酸雨废气和落尘，都是土壤污染的罪魁祸首。这都需要政府与民间齐心努力，才有可能防治这些污染源，为子孙留下一片净土。

再说说有“人间天堂”之称的西湖吧！根据“2002年中国环境状况公报”，称去年大陆城市内湖水质较差，其中杭州的西湖、济南的大明湖和武汉的东湖的湖水水质，均被列作“劣五类”。所谓“劣五类”，就是西湖水质变成了环保评估中的劣质水，排成第五类。具体而言，西湖水已失去了自我净化的功能，水中杂质太高，变得毫无利用价值。

拥有两千年辉煌历史的西湖，何以竟变成“没有价值”，实乃因每天数以万计的人在湖上湖下湖边游走，污染了西湖。尤其是周边楼宇居民，每日排放出生活污水和垃圾严重地污染了美丽的西湖。甚至是围绕西湖的数十万亩“龙井茶”也成了最大的污染源。因为茶农大量使用化肥农药，其残留物经地表水流进西湖，直接污染了西湖。

另外，再讲一件极不道德的事。台湾地区环保法规定，工业废

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

弃物生产厂家，须负责自行处理、有效回收废弃物。但台湾地区每年制造的有毒工业废弃物高达百万余吨。据“环保署”统计，近5年来台湾地区共输出61000吨的废五金、废电缆和废印刷电路板（PC板），其中83%，即5万吨是送往中国大陆，但不是送往业者所申报的合格拆解处理场，而是经济落后的农村地区。大量的废金属材料被弃置成垃圾山，对当地环境造成严重的污染。据了解，这些有毒废弃物的处置地，有极高比例都是坐落在少数民族和贫困地区，助长了不发达地区的环境恶化。盼望企业家们创造经济奇迹的同时，也能自许为环保先锋，否则污染无国界，必将祸及子孙，殊不见温室效应不就是一个典型的例子。

也许各位都已经感受到了各大报刊所载，2003年是全球有史以来最热的一年。

英国气象专家指出，全球暖化就像恐怖主义一样，没有国界之分。据统计，近百年来，地球年平均气温上升了0.7～1℃，大城市则是2～3℃。50年前，日本东京气温超过25℃的晚上，一年不到5天，但近几年却增加到38天，反常现象由此可见。

中国民政部门统计，由于高温不雨，浙江、福建、湖南、江西、安徽、广东、广西、四川、云南、贵州和陕西等12个省遭受严重旱灾，受灾人口达9041万3000人，农作物受灾面积775万6000公顷，其中又以湖南、浙江、福建和江西最严重。

北京也是一样，年均温度比郊区高出2℃，年均低温也比往年高2～5℃。而这种所谓“热岛”现象，专家分析主因是地表被建筑物、柏油和混凝土大量覆盖，绿地和水域面积减少，大气无法冷却，雨水顺下水道流走，地面水分蒸散作用丧失所致。

2003年8月9日台北的气温高达38.8℃，破了百年来的最高温记录。气象学者忧心，北半球暖化现象会更加严重，且多项数值模式也显示，未来全球出现剧烈型天气的机会将日益增加。多数

http://www.klrs999.cn/　快乐人生久久久　hbtmxy制作

地区因降雨时日和雨量的减少而发生干旱。另一方面，也有些地区会因降雨过度集中，容易形成大豪雨而酿成重灾。简言之，未来天气，非旱即涝！气象学界认为，温室效应所造成的天气异常，是大自然的反扑。而这股热浪，正全面地席卷亚洲、美洲和欧洲各地，无人可以幸免！二氧化碳大量地排放，再加上大面积森林被砍伐，都是主因之一。如果再不减少废气排放，增加造林保林工作，未来非旱即涝的现象恐怕只会愈来愈严重。

最后，顺道一提鱼类遭受严重污染的情形。有时我们所购买的鱼虾会闻到一股浓厚煤油味，这种含有煤油味的水产品是酚污染的结果。而酚污染主要来源于一些工业排放的含酚废水，水中的鱼会有酚味，这意味着水中的酚浓度已高达0.1～0.2mg/l。如果你吃了这种鱼，摄入的酚量，一旦超过人体的解毒能力时，就会发生慢性中毒，明显的症状有头晕、头痛、腹泻、呕吐和神经错乱等。

除了酚污染之外，最严重的要属鱼的重金属污染了。由于工业排放带有砷、汞、铅、镉等重金属元素的废水、废物，不仅影响了鱼类的正常发育，还能嫁祸于人。有关人员曾进行试验，他们在含汞量极小的水里放养了一批鲢鱼，40天后捞起检验，结果发现鲢鱼体内汞的含量比水中汞的含量高出上千倍。人类吃了非中毒不可！

另外，像螃蟹、鳝鱼和甲鱼等，它们的胃肠里常有大量的致病菌和有毒污物，活着宰来吃，把胃肠去掉，勉强过关。但一旦成了死尸，其胃肠内的致病菌就会迅速繁殖和四处扩散，波及其他部位，造成食用者发病。嗜食海鲜者，不可不慎！

十四、空气污染

公元2000年5月，由世界资源研究所、联合国环境署、联合国

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

发展署和世界银行共同编写的一份题名为“世界资源:1998～1999”的报告指出,环境因素是导致人类生病和死亡的主要原因。

报告中指出发达国家和发展中国家都一样面临到环境被破坏后所产生的问题、所带来的生存威胁;如美国就大约有8000万人的健康受空气污染的威胁。而在世界的贫穷地区,与环境有关的疾病每年夺去1100万儿童的生命,每5个儿童中就有一人活不到5岁,其中有400万儿童死于空气污染引起的呼吸道疾病。

据估计,每年有大约500万人由于接触杀虫剂和除草剂而中毒。在整个工业化世界,哮喘病的发病率呈上升趋势,20年来上升了50%。台湾地区在这方面似乎特别严重,目前台湾地区有10%的少年和儿童患气喘病,而且年龄越低的儿童患气喘病的比例越高。以台北、台中和花莲为例,台北市儿童气喘发病率达10.8%,是台中的1倍、花莲的5倍。在台北市每10个小学生中就有一个患气喘病,比20年前增加了9倍,增加的速度在亚洲、在全球都是名列前茅。引发气喘病的原因很多,空气污染和大量摄取肉、蛋、奶则是主因。

在一般人的观念中,总认为室内空气比户外要好,其实不然!英国政府就曾对1000家住户进行了一次大规模的调查,结果大出人们的预料,室内空气污染的程度竟是户外的10倍,且比都市尘雾对人体更具长期的潜在威胁。

造成室内空气污染的原因有很多,如家庭常用的一些建筑装潢材料都会散发出许多肉眼看不到但能被肺吸入的有毒物质。而这些室内有毒物质的含量远远超过WHO规定的标准。

调查人员在室内空气中还检测到“三氯甲烷”,这种有毒的有机物,在经漂白处理过的自来水被加热时就会产生。在洗干净的衣服上还检测到四氯化乙烯,这也是一种致癌物。在室内的地毯中则检测到了微量的农业杀虫剂,通过鞋底与地毯的摩擦就可飘

http://www.klrs999.cn/　快乐人生久久久　hbtmxy制作

散到空气中。当然,厨房中的油烟是最大的污染源;油烟里含有大量的一氧化碳和二氧化氮,即便长时间吸入较低浓度的一氧化碳一样会致病,而二氧化氮则会引发呼吸系统方面的障碍。

◎ 有害物质影响居家环境

其实,居家环境中常见的有害物质多达数千种,其中仅美国环保署正式公布的就有189种,危害较大的主要有:氡、甲醛、苯、氨、酯、三氯乙烯和石棉等。

氡是一种放射性气体,根据中国国家测氯防癌中心主任卢伟的研究,呼吸时氡及其子体随气体进入肺脏,氡子体衰变时会放出α射线,这种射线像小"炸弹"一样轰炸肺的细胞。它是有毒的致癌物质,在它不断地辐射诱导下,致使细胞癌变。当人们吸入过量的氡,一段时间后就会引起肺癌(它是仅次于吸烟造成肺癌的第二大根源)、皮肤癌、白血病和胃癌等。当然如果你经常感冒发烧,出现头晕、胸闷、气紧、失眠与疲劳等现象时,您就要注意了,是否室内氡的污染已很严重?

另外,甲醛也称福尔马林,是导致鼻咽癌最主要的致癌物质。苯则会抑制人体的造血功能,对皮肤和黏膜有局部刺激作用,吸入或经皮肤吸收可引起中毒。氡、甲醛和苯这三种有毒气体在家庭装修建材中最常见,也最危险。

◎ 清除体内污染的四种食物

常吃以下四种食物,特别有利于清除体内污染:

(1)常吃海藻类:如海带、紫菜和昆布等,其胶质能促使侵入血液中的放射物质随同粪便排出体外,减少了放射疾病的发生。

(2)常饮豆类汤:豆类汤帮助体内多种毒物的排泄,促进机体内的新陈代谢。

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

(3)常吃菌种植物:尤其是黑木耳中的特殊成份,具有清洁血液和解毒的功能,可帮助消化棉、麻、毛类纤维物质。

(4)生食蔬菜水果:蔬菜水果所含的丰富酵素,是最天然的解毒剂。如胡萝卜,可与重金属汞结合,生成新物质排出体外。又如大蒜中的特殊成份可使体内铅浓度下降。总之,吃健康排毒餐,能让您永无生病的后顾之忧。

至于户外空气的净化,除了减少工业污染外,更须积极来种树,绿化程度愈高,户外空气品质自然愈好。在当今工商业高度发达,汽车充斥大街小巷的社会,植树绿化尤为当务之急。

十五、水质的恶化

联合国环境规划署分析全球环境发展趋势时指出,21世纪困扰人类的七大难题包括人口、粮食、能源、臭氧层损耗、森林退化、酸雨增多和水资源等。该署特别提到,目前世界上有1/3的人口面临中等或重度用水压力。如果没有严厉的水资源保护措施,这一数目将增加一倍。

世界卫生组织也指出,人类疾病80%与水有关。据统计,每年世界上有2500万名以上的儿童因饮用被污染的水而死亡。另据中国大陆有关资料显示,大陆目前有24%的人饮用不良水质的水,约1000万人饮用高氟水,约3000万人饮用高硬质水,5000万人饮用高氟化物水,而这些数据每年均呈上升趋势。

随着污染程度持续上升,水质不断恶化,目前已有80个国家声称缺水。联合国环境计划执行长托普佛表示,全球人口的两成,也就是12亿人,喝不到干净的水。第三届世界水资源论坛于2003年3月在日本京都召开,联合国教科文组织"世界水评估计划"主管杨格说:"全世界约有20%的人无法取得安全饮水,我们居然视为理所当然。"他还大声疾呼,每年有两百廿多万人因误饮

http://www.klrs999.cn/　快乐人生久久久　hbtmxy制作

受到污染的水或卫生不良而病死,问题之所在铁证如山,可是世人却漠视如故!

久久以来,台湾地区老百姓尤其是南部民众,经常是花钱买水喝,但最糟糕的是,花钱买的水不见得卫生。以高雄为例吧!高雄县政府曾公布稽查加水站水质,结果没有一家合格。县政府表示,市售天然水,有的含杂质,有的大肠杆菌含量高,也有的容器不干净,没有一家符合卫生条件。甚至还发现在便利超市买到的矿泉水,竟是用自来水冒充的。而这些不合格的水,不是含有绿脓杆菌,就是混有致病性链球菌,怎不叫人担心呢?

台湾地区"环保署"于1997年8月公告,新设的地下储油槽应设置防止地下水污染设备及监测设备,但这项规定并未溯及既设加油站。据抽样调查,约有70%的既设加油站未设置二次阻隔层,监测设备也不完备,一旦油品泄漏,其中的苯、甲苯、乙基苯、甲基第三丁基醚(MTBE)等就会污染土壤及地下水,而苯、甲苯都已证实为人类致癌物。如果长期饮用含有苯及甲苯的地下水,将大大增加罹患癌症的可能性。

2003年8月14日一项最新调查发现,台湾地区有19处加油站和8处储槽发生泄漏,其中屏东县某加油站地下水中的致癌物——苯含量超标706倍,而台南某加油站的地下水苯含量也超标414倍,十分惊人。微生物学免疫学博士刘大智先生曾沉痛地呼吁:我们不要再喝含菌粪水,但很多旧公寓大楼住户,可能早就长期饮用了。难怪大众的身体愈来愈差。

无独有偶,2003年2月份,中国《新闻周刊》引述中国环境科学院一位研究员的话说,北京市政管委会去年委托一个研究小组,针对北京的阿苏卫、北神树等几座大型垃圾掩埋场周边的地下水水质进行检测。结果研究小组发现,由垃圾掩埋场渗漏出来的有毒物质,已经渗透到地表30公尺以下的地下水。

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

另据2003年6月5日由中国国务院所发布的“2002年中国环境状况公报”，大陆两大河川长江与黄河，正面临严重的污染危机。中国各大河川上的水质监测站，监测出来的水质，有41%都未达国家标准；七大河可净化为饮用水的河段不足30%。剩余的亦已遭受重金属和其他化学物质的污染，其他的主要大江如汉江、松花江的水质，也远低于国家标准。河川最主要的污染源大多来自日常生活用水中的肥皂水，以及农民用的化学肥料，造成严重的氮污染和磷污染。这种情形对人对河川对水中动植物都是莫大的浩劫。

目前一般都市家庭用水，多以自来水为主。自来水的水质又如何呢？据日本国立医药品食品卫生研究所病理研究小组的研究，自来水中所含有用来杀菌用的氯化物，所产生出来的有机化合物，诱发胃癌的可能性很高，这种被称为MX的有机化合物，具有伤害细胞遗传基因的变异原性（遗传病毒），对甲状腺或肝脏也有致癌危险。

自来水净化成为饮用水，最原始的方法就是过滤或是煮沸。但一般家庭所用滤水器，顶多只能除去水中的杂质臭味而无法清理掉所有的有害物质。甚至有些消费者为省下定期更换滤芯的费用，结果喝下了比没有滤水器更不健康的水。

美国环保局的一项报告指出，煮沸的水等于是一种将有用的氧和矿物质埋掉的“死水”，而大部分的不纯物质仍然留在水中。根据佛罗里达大学健康与行动学系的调查，煮沸等于浓缩诸如砷、汞、铅、镉等有害有机物。更为危险的是被硝酸污染的水，经过煮沸之后，所含有的硝酸浓度反而会增加，对人们健康极为不利。

所以我常常告诉身边的朋友，要改善家人的健康，什么都可以慢慢来，独独水慢不得，如果水有问题而你每天都在喝，就是每天都在中毒。什么钱都可以省，不过我看你改善水的预算，还是不要

http://www.klrs999.cn/　快乐人生久久久　hbtmxy制作

省。况且,欲改变饮食习惯,非一朝一夕可竟其功,但喝水就容易多了。想要拥有健康,从喝好水开始,是最容易做到的。

因为,我们身体70%是水分,所以如果你的"水"健康的时候,身体就容易健康! 最怕的是错误的水观念,例如误认为"纯水是干净水,所以是好水"。其实纯水的确是干净的水,但不是健康的水(有关好水的要求,请参阅《无毒一身轻》)。

林彩锦51岁 (新加坡)

◎子宫肿瘤缩小了

感谢主,上帝实在很爱我,因他派天使来帮助我。



2002年6月开始,每当月经来潮,我的肚子就非常痛,我想也许是要停经了吧,但还是听家人的劝告,到妇幼医院检查。结果,发现原来我的子宫里有四个肿瘤,其中最大的有9.5cm,医院便安排我在同年11月15日开刀把整个子宫切除。

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

我实在很害怕，开刀不开刀的问题一直在我里面挣扎，经过祷告后，我终于鼓起勇气写信给比利（我常听东方比利的节目）。比利建议我去听林教授8月24日的讲座。林教授说，我们身上的每一个器官都是上帝赐给我们的，它们都有一定的功能，不应随便切除，并劝我吃排毒餐。

第一个星期，我觉得实在很难吃（因为要加强排毒，除了排毒餐外，我还得吃植物综合酵素），不仅感觉很痛苦，人也很不舒服，头痛、皮肤敏感、多尿、发烧、易怒、疲倦……总而言之令我感到很灰心。但感谢主，我的家人一直鼓励我，安慰我，我也想到《圣经》上说的话："万事都互相效力，叫爱神的人得益处。"若不是神的带领，林教授不会在我生病期间到新加坡，所以他是上帝派来拯救我的天使，想到这里，我就咬着牙继续吃下去。

吃排毒餐三个半月后，我再到妇幼医院扫描（我把看病日期延后两个月），医生说，我的肿瘤已经缩小到5cm，不用开刀了。

感谢主，2003年5月25日林教授为我义诊，说我已恢复健康。林教授不但令我身上的肿瘤不见了，而且以前每星期才通一次便的我，现在已经没有便秘了，皮肤也比过去有光泽。我衷心地感谢林教授、东方比利以及义工小组，愿上帝祝福你们，并永远与你们同在。

十六、欠缺负离子

一个人身体里面负离子一旦不足的时候，那么白血球会减少，血压就会上升，心跳就会加速，而且会感到头重、头痛，人很容易感觉疲倦，这正是负离子严重的不足！而负离子不足的时候，白血球只要一减少，我们身体的抵抗力免疫力就会下降，抵抗力免疫力一下降，我们身体每一天所产生的100～200个易癌变细胞，因着抵抗力的降低就会越来越多。

大家可能都有一种共同的生活经验，阴雨绵绵的天气感觉郁

http://www.klrs999.cn/　快乐人生久久久　hbtmxy制作

闷,而雨过天晴时却感觉舒畅无比。这是因为前者情况,大地充满了正离子,而后者却有丰富的负离子。

所谓的“离子”是指“带有电荷的原子”,带负电荷的称为“负离子”或阴离子;带正电荷的则称为“正离子”或阳离子。像在森林和瀑布附近,空气清新,因为这些场所能产生较多负离子;而工厂所排放出来的黑烟或汽机车的废气,香烟的烟雾,以及电磁波附近之所以让人感觉容易疲倦、心烦气躁就是正离子在作怪。

空气中飘浮着、肉眼看不到的或带正电或带负电的微粒子或分子,人只要吸入空气,就将其吸入体内直接对人体产生作用。

人体是60兆个细胞所构成,各个细胞均被细胞膜包住,透过细胞膜吸收营养,排出老旧废物。细胞膜外侧带有正离子,内侧带有负离子。当体内正离子增多时,它们会进入细胞内,使吸收和排泄发生障碍,内脏的机能减退,神经痛、气喘或心脑血管疾病发生率也提高。这都是由于细胞的正负离子失去平衡所致。

人体只有取得平衡,才能保持健康,离子亦同。呼吸时,一立方公分的空气中,含有1000~2000个离子。有益健康的负正离子比值应为3:1或4:1。

但是,我们现代人的居住环境,均以正离子较多,负正离子比值经常是4:5。而根据日本此方面专家的发现,身心受损害者,其身上细胞离子都是正离子特多,也难怪现代人多病了。

至于为什么正离子会愈来愈多呢?紫外线、冷气屋里,酸雨,医药,食品添加剂,受污染的山河和室内装潢的化学建材等等,都是产生正离子的元凶。根据研究,体内正离子持续增多,负离子减少时,会使身体产生许多症状,如血管收缩、血压升高、血液偏酸、循环不良、容易疲倦,疲倦又不易消除,呼吸、心跳与脉搏跳动次数增加,身体变得亢奋,自律神经失调和身心难以放松等等,这岂不是正说明了部分现代文明病的根源吗?

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

然而负离子增加时，即能镇定身体，使血管扩张，血压正常、血液偏咸、循环顺畅，不易疲劳，疲劳易除，自律神经稳定和身心自在。

大自然中，瀑布或河川等有水流动的地方，负离子就丰盛。曾获诺贝尔物理学奖的德国物理学家勒纳，他发现细微水滴带正电，周围的空气便会带负电，以致于水滴扩散时就会产生负离子，这被称为“勒纳现象”。

除了水边，在树林繁茂的山间，湿度高，水滴多，负离子也多。这就是为什么人天然本性喜欢亲近大自然的缘故。如果无法经常接触大自然，也可以用淋浴或接近喷水池的方式，吸收负离子。

不过，如果利用健身中心或游泳池的SPA，或家中浴室的莲蓬头将自来水形成雾状，我们很可能会吸进已混入大量氯的水。而氯原本是为消毒杀菌才添加的物质，会损伤到肺的功能。所以建议大家可以利用一个品质良好的除氯、除杂质转换接头，这样一来就可在家享受负离子SPA浴了。

负离子可以经口吸入体内。空气中只要含有负离子，就能借着呼吸的方式，使其进入肺中。负离子经由肺，通过毛细血管送入血液中，使血液呈碱性，并可消除自由基。所以，要改善都市严重负离子不足的环境，可选购市面上品质良好的负离子产生器，或在屋中置放大量的备长炭（它会释放许多负离子），相信是有帮助的，尤其是气喘、鼻过敏、肺和呼吸系统有关的毛病，会看见明显的改善效果。

十七、体内缺氧

诺贝尔医学奖得主温伯格医师，曾经提出一个正常细胞与癌细胞的最大差异点在于：正常细胞需要充足的氧，才能生存；而癌细胞却讨厌氧，只有氧气不足，亦即血中氧浓度太低，或自由基浓

http://www.klrs999.cn/　快乐人生久久久　hbtmxy制作

度太高时，才会分裂与蔓延。简单地说，在氧充足的环境中，癌细胞会变得死气沉沉，正常细胞则生气勃勃。故心脏因血流充足，而极少罹癌，但被乌烟瘴气侵蚀的肺，或被毒素污染的肝，因血氧饱和度低，罹癌几率就大增。

所以癌细胞具有一个特质——厌氧性。

健康细胞跟癌细胞最大的不同在于癌细胞喜欢氧不足的环境，正常细胞喜欢氧充足的环境。因此氧一不足的时候，癌细胞发展就非常好。

“有氧运动”可以供氧很多，但是有些劳动却经常是耗氧的。有的运动对身体有益，譬如散步，尤其是到公园赤脚散步。40 岁以下的人可选择慢跑；40 岁以上的，我就不建议了，因为你不知道自己心脏的状况。骑脚踏车也是很好的，不过脚踏车的坐垫不要用塑料制的，可以买好一点的，像木头垫或牛皮垫就很有能量。

一个人缺氧只要超过 3 分钟，就会死亡。你可以 30 天不吃饭，只要喝水，但是不可以 3 分钟没有氧。这里所说的氧，是含负离子的。一旦身体缺氧的时候，癌细胞就会越来越活泼。

所有汽机车所排放出来废气，经过太阳照射后，被人体吸进去就变成致癌物，更会导致你体内严重缺氧。

还有你看，妇女抽烟的比例并没有比男性高，可是妇女得肺癌的比例却比男性高，全世界都一样，其中二手烟是主因之一。根据一项研究指出，吸二手烟的人，比吸一手烟的人（就是自己吸烟的人）多 19 倍的几率得到癌症。因为吸烟者只吸进去 10%，90% 吐出来给别人吸，原来他自己还毒得少啊，他是毒别人更多、更毒啊。

还有一个更严重的问题，按时供应三餐，在家相夫教子的家庭主妇，得到肺癌的比例也越来越高，为什么？因为她们每天做饭，尤其是华人，做饭的时候最喜欢用油炒菜、用大火炒，大量油烟吸进去，身体就会受到大量的伤害。

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

不过油烟还不可怕，最可怕的是1998年瑞士国家实验室研究发现，抽油烟机所释放出来的辐射，是手机的300倍。也就是你炒菜炒1分钟，等于你讲手机300分钟，你看这个辐射有多强。所以今天开始，找到一个很好的理由回去以后不用做菜了。不过我不是这个意思，我的意思是说你下次不要再用油去炒菜了。当你用油炒菜时，对健康的伤害很大。另外，瓦斯炉也会因为燃烧不完全而产生大量的二氧化碳，让你严重缺氧。缺氧的身体是仅次于酸性体质最容易让癌细胞发展的体质。

十八、遗传

台大医院基因医学部曾以“基因突变分析仪”做检验，发现大肠直肠癌家族的MSH－2基因和MLH－1基因都有缺损变异的情形。如果这两个基因出现缺损变异的现象，则他们有高达85%的几率，终其一生会罹患大肠直肠癌。

2002年11月6日“三军总医院”发表了对台湾地区两个遗传性非息肉群大肠癌（HNPCC）家族长达7年的追踪研究。负责主持这项研究的是妇产科主任朱堂元。他发现A家族第一代及第二代已有15人罹癌，第三代10人有8人受检，其中4人正常，4人确定带突变基因，日后罹癌几率为80%。而另一位B家族六姐妹中只有一人未发病，其余5人都有一种以上癌症，日前刚满周岁的家族第四代新成员也接受基因检验，但一切正常（为什么小Baby是正常的呢？值得我们深思）。

朱堂元主任又指出，遗传性非息肉群大肠癌占所有大肠癌的15%，同时占50岁以前大肠癌患者的1/3，但较少被诊断出来。这种癌症在女性常以妇科癌症方式表现，甚至肠胃道、泌尿道等同时出现，都是原发性癌。

朱主任回忆7年前，一位37岁女性因月经不正常到妇产科求

http://www.klrs999.cn/　快乐人生久久久　hbtmxy制作

诊,因这位女性提及父亲是死于大肠癌和胃癌,两个姐妹则罹患子宫内膜癌,因此就给她做了子宫切片检查,结果发现,她已罹患第二期癌症。此后,他针对这个家族展开了基因检测,果然发现,她和另两位并未发病的姐妹,都带有两个 MHS-2 突变基因,发病率80%。但您不必太紧张,只要今天起立即改变饮食的习惯、生活模式,以及情绪管理,您就会是那不发病的 20%。

此外,医学界研究与遗传关系密切的肿瘤可以分为三大类。

一是完全由遗传基因决定的遗传性肿瘤。某些儿童肿瘤如神经母细胞瘤、儿童肾母细胞瘤、视网膜母细胞瘤等,均属遗传性疾病,由异常的基因决定,带有这种异常基因的人,几乎都将患该类癌症。

二是由某些遗传性免疫缺陷综合征或某些遗传性疾病(如家族性结肠息肉)所引起的癌症。前者"容易"发展成淋巴网状系统肿瘤,后者"容易"发展成结肠癌。但是这些遗传性疾病并不一定都会发展成为癌症,只是有这样的危险。当然,若你有这种家族倾向,更需要注意自己的生活饮食习惯,免得癌细胞有可乘之机。

三是确实有明显遗传倾向的癌症,但并没有发现直接的遗传基因作用。这种情形多数表现在明显的家族聚集性,也就是说在同一家族中一代或多代人中有多人罹患同样的癌症。如胃癌病人的直系亲属中,得胃癌的可能性比一般人平均高 3 倍。

当然,癌症与遗传虽有一定关系,但非必然结果。因为癌症是饮食、情绪、环境与遗传共同作用的结果。故即使有癌症的家族病史,只要愿意身体力行本书所说的健康每日七件事,你的一生还是会远离癌症的。

十九、不当输血

自 20 世纪初奥地利科学家兰德斯坦内发现 ABO 血型,确定

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

了安全有效的输血技术之后，输血已经挽救了无数生命垂危患者的生命，因为输血可以有效增加血容量，使重要生命器官所需要的血液获得供应。

但是，时至今日，输血技术在救人的同时，也带来了诸多的副作用，譬如乙型和丙型肝炎的传染，甚至是艾滋病的感染。

先看两则报载：一名男性是长期捐血者，曾到东南亚嫖妓，回国后仍照常捐血，后来被证实感染艾滋病毒，其确诊之前捐出的可疑血袋已被6人使用，其中一人已被证实感染了艾滋病毒。

2003年1月17日《联合晚报》报道，一名八十多岁，罹患肠癌的老奶奶在手术过程中输血时，不慎感染到艾滋病。她的4个儿子在得知母亲感染艾滋病后，竟然为此感到羞耻，还怕被感染，以致连病房都不愿踏入，更不用说到床边向不久人世的老母问候了。

老奶奶在极度绝望的情况下，以绝食的方式，抗议亲儿们的不孝，两周后，就因营养不良，含怨而死。她咽下最后一口气时，没有半个家人在身边……

输血一定是救命的医疗行为吗？根据台湾地区捐血中心统计，光台大、马偕、和信三家知名医院，近一年，即通报8500多例输血不良反应，其中有些患者因排斥、血液组成不符等原因，输血后出现急性肺衰竭、溶血等反应，差点送了命。根据美日等先进国家输血反应监视系统，临床输血不良反应，甚至可高达20%，您岂可不知、不慎乎？

早在2000年4月8日世界卫生日时，世界卫生组织秘书长布朗特兰女士就表示，全世界有2/3以上的国家无法为人民充分提供安全的血液，导致艾滋病毒大幅蔓延并造成肝炎及其他疾病的增加。

这些国家大多是贫穷的发展中国家，人口共48亿，占全球人口80%，但享有安全的血液只占全球20%。不安全的输血和注射

http://www.klrs999.cn/　快乐人生久久久　hbtmxy制作

行为估计每年导致800～1600万件乙型肝炎感染病例,230～470万件丙型肝炎感染病例。

过去我们一直相信亲人的血是最安全的,且亲人随时可以抽血。直到前几年日本东京红十字会血液中心的Juji教授在台北召开的国际输血学会会议上发表“输血后移植物反宿主病”(PT GVHD),提到近亲间输血的危险性,推翻了上述的想法。

到底什么是PT GVHD呢?以下引用台北马偕医院医学研究部林妈利研究员的解释,可使各位快速了解近亲输血的危险性。

这个病用台湾地区话来说,是一种“乞丐赶庙公”的病,也就是供血者的淋巴球输注到病人身体后,将病人的组织破坏,使病人死亡。疾病的症状是病人输血后1～2个星期开始持续高烧、皮肤出现红疹、进而出现贫血、血小板及白血球缺少、肝功能异常、腹泻,病况急速恶化,在发病后10天内死亡,从输血到死亡不到一个月,死亡率为99%。

这么可怕的病原先在日本称为“开刀后的红皮症”,因为常在开刀输血后发生,以全身皮肤变红为特征,后来发现是移植物反宿主病,淋巴球跟着血液进去病人体内,如果进去的淋巴球刚好是组织抗原半套体(HLA haplotype)的纯合子(homozygous),而病人刚好是该半套体的杂合子(heterozygous),就可能发病。换句话说,纯合子如果简称为a a,则杂合子为a b,当a a者的血液输给a b病人时,病人虽有健全的免疫系统,因自己是a b而有a,所以认不出输进来血液中的a a淋巴球是和自己不同,因此无法排斥。相反的,进来的a a淋巴球反而认出病人组织上a b的b和自己不同,而加以攻击,所以是输进来的淋巴球破坏病人的组织,“乞丐赶庙公”而引起PT GVHD。

最后,我们再来谈一谈给癌症患者输血之事。由于癌症患者常合并贫血症状,尤其是癌症的晚期,全身营养相当差,贫血程度不轻。家属以为给病患输血可以改善病情。其实不然,英国和美国的肿瘤专家曾作过调查,接受过输血的癌症患者并不能明显延

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

长他们的存活期。相反地，有的病患因骨髓的造血功能受到外源性血液的干扰和抑制，会出现过早衰退的现象。而且输血会影响人体的免疫系统，导致肿瘤的生长和复发。

此外，接受输血还有发生血源性感染的潜在危险。一般来说健康的人感染病毒后，并不能马上就出现抗体，而是有一个“空窗期”。像艾滋病的“空窗期”约一个月，而丙型肝炎则可能长达两个月。在空窗期的捐血者，是无法被筛检出来的。何况现在病毒变种越来越厉害，许多情况已非目前的检验设备可竟其功。

近来医学界提倡“自体捐血”。也就是说，除非遇到紧急状况，否则人们不妨“自体捐血”，绝对不会感染疾病或发生排斥的问题。所谓“自体捐血”，即符合捐血条件的患者，在预定手术前先行捐血贮存，当有需要输血时，即可自给自足，是一种最安全的输血模式。

Daniel Lee （新加坡）

◎高血压3周恢复正常

我的妻子贞芳患有高血压达5年之久，必须依靠药物控制病情。一次很巧妙的因缘，在神的带领下我们出席了一间教会的主日崇拜，并首次听到黄璞璞传道提起排毒餐治疗法，十分有兴趣。而且觉得借由自然饮食提高自身的免疫系统是非常理想的维持身心健康法。因此就非常努力地去联络和寻找排毒餐的食谱，同时也不错过林教授在新加坡的任何一个讲座。

自从开始认真地吃排毒餐（也即是早餐一份水果，二样蔬菜，二份地瓜及一份五谷杂粮，午晚餐各50%的五谷，30%的蔬菜及10%汤类）外加大量植物综合酵素和纤维后，就开始过着无油、无肉、无糖、无盐的生活，甚至连最爱茶点也免了。在第一个星期，虽然会有腹痛，感冒和疲倦的反应，但都还能忍受。

http://www.klrs999.cn/　快乐人生久久久　hbtmxy制作

在这期间妻子每天自行测量血压，发现在无药物控制下，血压竟从原本的收缩压150、舒张压95，降至130和90，而后再降到125、85。

三个星期后到医务所诊断，妻子告诉医生自从改善饮食习惯后，血压似乎恢复了正常。医生检查后，也证实了血压在120和80之间，医生也很讶异地表示，如果血压不再升高，即不需继续服药。



到今天，6个月过去，血压都能维持在正常水平。感谢主，让我的妻子及家人认识了林教授所教导的排毒餐。药物在5年内只能控制病情，而排毒餐不只医好了妻子的高血压，也使她能一举两得，轻轻松松而又不必花费太多金钱就减轻了10公斤。

仅以此见证，希望大家能正视林教授所传递的正确饮食方式与健康生活习惯的重要性，以期能恢复上帝原创人们生命中身心灵和谐自在的状态。

廿、滥用抗生素(药物)

抗生素的发明，曾在常见细菌性疾病的治疗中，达到“起死回生”，“药到病除”的神奇功效。但是抗生素的滥用，却给人类带来了可怕的灾难。

2003年9月21日《民生报》A6生活版报道：由“卫生署”疾病管制局顾问许清晓所撰写，原发表于《感染控制杂志》的一份研究报告指出，每年台湾地区直接或间接死于错误使用抗生素的病患，保守估计可能超过2000人。

这项研究挑选全台湾地区23家中小型医院，调查抽审2000年~2001年的病例，每年各抽230本，共460本病历，发现因抗生素选用错误，导致有效治疗延误三天以上的案例高达12.3%，其

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

中约半数死亡。发生如此严重医疗疏失的原因为何呢？许清晓顾问表示，调查过程和主治医师会谈后发现，不管是选药太轻或不全、治疗期间过于保守，原因竟然都是出在主治医师担心用药费用会被健保审查剔除并罚款，进而影响自己和医院的收入所致。初见许顾问的说明，真不相信自己的眼睛所见。

“中央研究院”院士何曼德身兼“国家卫生院临床研究组”组长曾发表名为“滥用抗生素”的调查。他表示，不论从门诊、手术或是用药等层面来看，台湾地区民众面临的抗药性问题，实在太严重，例如葡萄球菌、肺炎双球菌抗药性已达世界第一，再不予以管制，日后部分重症病人可能面临无药可用的情形。

台湾地区每年医院内抗生素使用量为每千人27剂，比世界卫生组织用药量排名第一的会员国——西班牙（每千人21剂）还要高出许多。从外科手术用药来看，正确使用抗生素的时机，是在手术前半小时以静脉注射给予，伤口愈合后即不给药。但“国家卫生院”的调查中发现，七成台湾地区外科医师是在手术后才给药，且一次开立3～14天，以此换算，七成外科医师所开的抗生素，是正常剂量的3～14倍。

何曼德院士又依健保申报资料，在10家医学中心，挑选50种常见感染症进行分析发现，人常见的呼吸道感染疾病中以肺炎抗药性问题最严重。肺炎双球菌对盘尼西林的抗药性已达50%，葡萄球菌在部分医院的抗药性更高达100%，都已是世界第一。

何曼德更直指，导致细菌产生抗药性现象的主因之一，是医生滥用抗生素。像多数的呼吸道疾病是病毒导致的，不需要使用抗生素，但因看诊时间太短，无法理清原因，医生就让病人吃了许多不必要的抗生素。根据2001年健保资料分析，1/3使用抗生素的病患，并非细菌导致，而是病毒感染，故抗生素根本无效。然而不当的用药，反使抗药性问题愈加严重。

http://www.klrs999.cn/　快乐人生久久久　hbtmxy制作

“中央健保局”根据2001年西医门诊资料分析结果显示，台湾人去年一年就医14.1次，其中有3.46次是看一般感冒，另外还有0.15次是看流行性感冒，一年花费在感冒方面的费用竟高达250亿，真是小病花大钱。

同样感冒，台湾人上医院看病的人次是美国的5倍，频率则为4倍，加成起来，台湾地区人因为感冒接触不必要的抗生素几率是美国的20倍。上呼吸道感染是感冒的症状之一，通常不一定是细菌感染造成，也不需要用抗生素治疗。另据高雄市立大同医院儿科主任李伟扬与高雄荣总儿科医生丘贞嘉临床合作，针对门诊病童进行喉咙细菌培养分析研究发现，感冒滥用抗生素比例超过四成，并导致病童疾病治疗的困难度，易恶化并发肺炎、支气管炎、鼻窦炎等难缠的疾病。李主任表示，抗生素滥用会破坏正常的菌种平衡，增加病菌的抗药性及误导医师无法对症下药，进而增加治疗困难度，最后延误治疗疗效。台大医院曾收治一名6岁的小女孩，罹患单纯的肺炎，经血液培养，确认小女孩是遭肺炎双球菌感染。在前线抗生素全都失效情况下，医师立即开立最后一线抗生素——万古霉素，但还是救不了小女孩，第一时间就被送医的她，最后却因全身败血症命在旦夕。

廿一、不当与无谓的医疗

2001年5月21日《卫生与生活》第3版中一篇由海燕署名撰写的美科学家对癌症早期诊治的质疑，引起了医界与人们广泛讨论。内文提到：“早期发现、早期治疗”，一直是医学界对付癌症信守不渝的信条。然而，已有愈来愈多的研究人员，提出不同的看法。美国佛蒙特州的内科专家威尔什说：“对无害的肿瘤进行手术或化疗，不仅无益反而有害，有些治疗还会带来严重的后遗症，即使是对可能有害的肿瘤过早诊治也并非全部有益。”

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

美国达特茅期大学临床医学评估中心研究员布莱克则表达得更强烈。他说:“人们完全有理由相信,许多早期癌症并不具备进行临床治疗的意义。尸体解剖的结果表明,在40~50岁的妇女中有39%的乳房内有肿瘤存在;有46%的60~70岁男性被发现患有前列腺癌。这些肿瘤的体积都很小,也没有扩散,更没有出现任何症状。但是,如果他们是生前被检查出来的话,他们就会被视为乳癌或前列腺癌,并接受相关的治疗。然而,在实际生活中,相应年龄层中,乳癌和前列腺癌的发病率只有1%。尸体解剖还发现,几乎所有50~70岁的人甲状腺内都有微型肿瘤,而甲状腺的发病率只有1%。也就是说大部分癌症,如果医生不去发现,它们也不会增长和恶化。

布莱克总结他的研究,所提出的观点,更值得现代人深思。他说:“我对‘癌症和肿瘤’一词的滥用感到十分忧虑,人们给“癌症”一词所赋予的份量太重,以至于它可抑制人们理性的思考。即使你告诉某人他患的只是早期癌症,不会恶化,但对患者来说,也无济于事,因为大部分人都认为不治疗,癌症将会夺去他的生命。”

无独有偶,同年10月20日发行的英国医学杂志《柳叶刀》(Lancet)刊载一篇由丹麦医生戈兹许和奥森所撰写的研究报告,他们收集数十年来的乳房X光摄影资料,加以统计分析,结果发现在对肿瘤还无法感觉到之前就以仪器测出,不见得能增加治愈机会。他们比较瑞典21088位接受乳房X光摄影的妇女和未接受乳房摄影的21195位妇女。大约9年后,前者有63人死于乳癌(占0.3%),后者为66人(占0.31%),差别十分有限。因此,他们质疑25年前一篇纽约报告,声称接受乳房X光摄影的妇女死亡率比未接受者低30%,这报告的研究未适用一致同意的标准,不够认真可靠。20多年来,“美国癌症协会”和“国家癌症协会”都呼吁妇女定期接受乳房摄影,声称“早发现、早治疗,可避免肿

http://www.klrs999.cn/　快乐人生久久久　hbtmxy制作

瘤变大,导致必须做更大面积的切除,以及更痛苦的疗程”。新研究报告认为他们的说法毫无根据。

新的研究报告中指出,乳房 X 光摄影,也不有利于不切除乳房。如前述瑞典研究中,接受乳房 X 光摄影者有 424 位(占 2.01%)必须切除乳房,而未接受乳房 X 光摄影者,有 339 位(占 1.6%)需切除。其中一个原因可能是,医生一看到乳房摄影的些微小肿块,就立刻进行积极治疗,但这小瘤可能永远不会发展成癌,或妇女终其一生都不会发现。

戈兹许认为,最重要的问题不在妇女是否因乳房 X 光摄影而免于死亡,而是是否因此可延长生命。虽然乳房摄影确实可以早期发现,早期治疗,但治疗过程可能相当痛苦,导致激发另一种疾病,以致无法活得更久。

瑞典在第一时间就接受他们的研究观点,决定不再推广乳房摄影。

约翰·威廉·葛福曼医生(John William Gofman)是美国加州大学柏克莱分校生物细胞及分子学的退休教授,也是加大旧金山分校医学院教授。他是镤(Pa)232,铀(u)232,镤 233,和铀 233 的共同发现者,他还负责钚(Pu)239 的制造工作。钚是制造原子弹不可或缺的元素。60 年代初期,葛福曼在国家原子能总署工作,并建立生物医学研究部,以评估各种核子活动对健康的影响。

1995 年他出版了一本惊世之作——《防止乳癌》(Preventing Breast Cancer),他在书中作了惊人的结论:“我们评估,在美国每年的乳癌病例之中,75% 肇因来自医学上的离子辐射。”他并未低估农药、荷尔蒙、高脂食物及其他环境压力在癌症成因上所扮演的角色。但是他发现医学辐射关系太大,不得不再三强调:“如果昔日未受医学辐射,75% 的乳癌是不会发生的。”

美国癌症研究团体包括纽约大学、芝加哥大学、爱因斯坦大学

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

等将近20所大学医学研究所等研究团体，以第四期肺癌患者743名为对象，从1984年1～1985年7月做了一个治疗实验。比较分析内容包括抗癌剂的①抗肿瘤效果，②副作用，③患者的生存期等方面。

就抗肿瘤效果而言，第三组只投一剂的肿瘤缩小率为9%，投与二剂的第二组，肿瘤缩小率为13%，第一组投与三剂，肿瘤缩小率最高高达30%。

就病患的生存期而言，用药最重，肿瘤缩小最多的第一组，却是生存期最短的，平均只有22.7周，相对用药最少，肿瘤缩小也最少的第三组，竟是生存期最长的，平均31.7周，比第一组多出近40%的时日。

其原因可能是，第一组与第二组用药重，副作用较强，导致白血球大量减少和造血功能受损。有些患者由于血球无法再生，在药物使用数周之后即死亡，令人惋惜。

我们并不是完全否定手术、放化疗的效果。譬如，化学疗法在控制儿童血癌病患尤其是淋巴血癌就极为有效。当然经常接受化疗的儿童，会因脑部结构改变而导致昏眩及脑部疾病。又如，在皮肤表面的肿瘤，最好的治疗方法就是手术，但深及内脏的肿瘤，就需更多的斟酌了。如《癌症》(Cancer)杂志上曾刊登一项研究报告：经诊断发现有胰脏癌的病人，平均存活期是3.9个月，但接受化疗的却只存活了3个月。经过化疗之后的病人反而提早死亡。又如，1993年时，美国国家癌症学会的研究人员比较卵巢癌患者在接受不同疗法后的治疗效果。他们发现接受化学疗法的妇女病患，比未接受化疗者，得血癌的比例高出100倍。

最后，让我们再来看看1986年由知名的麦奇尔癌症中心(McGill Cancer Center)对118位专门治疗肺癌的癌症学家所进行的调查。当这些医生被问及倘若自己得到肺癌，会怎么做？有四

http://www.klrs999.cn/　快乐人生久久久　hbtmxy制作

分之三的医生都说他们不会使用任何化学治疗。为什么？因为“化学疗法没有效，而且毒性太大无法接受”。诚如当代中国名医孙起元所说：“我们并不是全盘否定化疗、放射、手术在治疗中的一定作用，问题是它的适用范围是狭小的、短暂的，何况医者又往往不能正确地掌握和应用。”

今日的美国，每35秒就有一个人被诊断为癌症，每55秒就有一个人死于癌症，也就是说，每天有1400个美国人死于癌症。情况是如此恶劣！自1971年尼克松总统签署了一份征服癌症法案（Conquest of Cancer Art）后，美国癌症协会（American Cancer Society）每天花费100万美元，全国癌症学会（National Cancer Institute）每天的花费更高达300多万美元，从事他们所谓的“癌症之战”。

结果如何呢？这些癌症的罹患率与死亡率在过去30年来，不是没有变化就是增加了，难怪第二届诺贝尔奖得主宁乐斯·保林医生（Dr. Linus Pauling）说：“每一个人都应该知道这场对癌症的战争，是一件骗人的事情。”

廿二、不当的穿着

女性最亲密的贴身宝物与保镖之一，当属胸罩。尤其在显露女性体态美方面，发挥了弥补与衬托的作用。但是，如果材质选用不当或穿着方式不正确，可能引发健康危机。

在医院里或私下场合，常听一些女性朋友诉说自己胸闷、头晕、恶心、上肢麻木、肩背部酸痛等。我就建议她们：“脱去胸罩或换一个可能就没事了”，结果几乎都很满意。为什么？

有上述症状的人，常常发现她们的肩和背部局部肌肉，如肩胛角肌、背阔肌和胸锁乳突肌等出现不同程度的老化。此类症状可称为是“胸罩不当症候群”，简要说明如后。

第一，女性长期穿戴的胸罩尺寸偏小或使用狭带式的胸罩，这

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

种过紧的胸罩，材质先不说，光是钢圈加松紧带把胸部团团围住。就好像在皮肤上戴了一道细铁丝。当人体自然活动时，上肢肩部肌肉不断运动，而胸罩则在肌体很小的范围内频繁地摩擦，时间一久，就会使肌肉过度疲劳，引起血液循环的障碍。下次买胸罩，不但要试穿，更要穿着胸罩全身活动活动，再决定购买与否。因为你不会像店中展示的雕像一样，永远一动也不动地坐在那里。

第二，尺寸适中的胸罩可以托住并保护乳房，且不会使乳腺的血液受阻。可是过紧的胸罩却限制了呼吸肌的运动，使胸廓收缩舒张不畅，因而影响了呼吸功能，使两肺换气不足，产生了女性常见的气促和胸闷等症状。

第三，可能大家都有一个经验：SHOPPING 时很开心，但手提的购物袋，若其手提带过于细狭小时，致使整个袋子重量过于集中在一点上，容易使手感觉疼痛、疲劳。胸罩肩带过紧或过于细狭小时，也是如此，只是受累的不是手，而是更大面积的颈部肌肉、血管、神经等，甚至诱发颈椎病，产生头晕、恶心、颈部酸痛等症状。

◎ 化学添加剂刺激皮肤

服装在制作过程经常使用多种化学添加剂，而这些化学物质会对皮肤产生刺激作用。尤其是对儿童和皮肤容易过敏的人，刺激作用就更明显了。例如，有一些染料化合物会释放出致癌物，这就像一张高效能的膏药紧贴在皮肤上，借着汗液和体温的作用，引发人体的病变。医学测试显示，衣服上的有毒物质甚至比饮食更快在人身上起作用。日本一位泌尿科医生宣称，日本得膀胱炎的女性增多，主要原因是穿化纤内衣裤所致，我的看法也是如此。

“消基会”于2003年4月和5月间，在台北地区的百货公司、量贩店、妇婴用品店和童装批发店等地选购了26件2岁以下婴幼儿服为样本，进行萤光增白剂、游离甲醛含量、抗菌性等检测，发现

http://www.klrs999.cn/　快乐人生久久久　hbtmxy制作

含有萤光增白剂的服装竟高达77%，另有少数婴儿服甚至含游离甲醛，危害婴儿健康。

“消基会”日用品委员赖裕绮表示，厂商顾及市场，几乎全面在衣料添加甲醛，来使布料笔挺；萤光增白剂则让衣服看起来更洁白；但不知不觉中，健康已受到威胁。

另据中国“央视国际网”2003年8月的报道，提到国家质检总局近期抽查了陕西、四川、重庆、湖北、湖南、江苏、上海、浙江、福建和广东10个省、直辖市的一百多家生产厂家和销售企业后指出，有三成以上产品甲醛超标，而且总合格率只有60%。质检总局还发现，甲醛超标的产品绝大部分是两岁以下的婴幼儿服装。有关专家认为，生产企业在衣料生产的过程中加入大量含甲醛的染色助剂和树脂整理剂，是为了使衣服不起皱、不缩水和不褪色，但是儿童身穿这类衣服，甲醛会慢慢地释放出来。儿童吸入甲醛后，所出现最明显的症状就是疲倦、头疼、咳嗽和失眠，还有皮肤也会起皮疹，甚至全身过敏。岂止是婴儿服，其实市场上许多白挺或是免烫的衣物，尤其是标榜100%防皱防缩的衣裤，如牛仔裤，或使用乙二醛树脂定型的全棉免烫衬衫，都含有甲醛成分。

甲醛已被国际癌症研究机构确定为可疑致癌物，无论是借空气吸入、或食物食入、衣物接触，进入人体的甲醛都能和蛋白质的氨基结合，使蛋白质变性，扰乱人体细胞的代谢，对细胞具有极大的破坏作用。故购买服装时，请不要被表面的光鲜亮丽所迷惑！

再谈一谈材质问题。有时穿脱衣服，常听到“叭、叭”的放电声，在暗处还能看到火花，甚至皮肤还有被击痛的感觉，这些都是你穿着化学纤维的衣服时，衣服上所积聚的静电引起的。

衣服上的静电是由于衣服与衣服，衣服与皮肤之间相互摩擦而产生的。由于化纤的材质是不导电的，所以产生的静电就不能流走，而是越聚越多，以致在穿脱时发生放电现象。

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

衣料的导电性与其吸湿性有关，如丝、棉、麻、毛等天然材质，吸湿性较好，有一定的导电性，故不易积聚静电。但化纤的衣物吸湿性差，绝大多数都是不导电的绝缘体，因摩擦产生的电荷很难消失。偏偏人又是一个天然的大导体，这类凡是使人与天地自然隔离的化纤衣物或塑料球鞋，都是不利于健康的。

◎ 胸罩穿越久，乳癌罹患率越高

接下来，再谈谈乳癌与胸罩之关系。1995年，一名美国医药人类学者和他的助理出版一本书《致命的穿着》(Dressed to kill)，发表他们针对4700名妇女所展开的调查，直指穿胸罩时间的长短和胸罩的压迫都是罹患乳癌的重要因素。

这项调查指出，在4700名接受调查的妇女中，每天穿胸罩超过12小时，只有在睡觉时才脱下胸罩的女性，每7人中有1人罹癌；那些全天24小时穿胸罩的妇女，每4人有3人罹癌。

但是，每天穿胸罩少于12小时的妇女，每152人中只有1人罹癌；而不常甚至是不穿胸罩的妇女，则每168人只有1人罹癌。

也就是说，每天穿胸罩12小时者比穿胸罩短少12小时者，其乳癌的发生率增加了21倍。而全天24小时穿胸罩的妇女罹癌的几率，要比不穿胸罩者高出125倍。

该书作者认为，人体内有少数细胞容易发生癌变，但是由于正常人体内有自身免疫力，能随时将癌变细胞消灭。若胸罩对乳房长时间紧密地压迫，将会减少或阻止乳房内淋巴液的回流。淋巴液是抵抗外界感染和消除机体内毒素的重要卫士，也是全身免疫系统重要的组成分子。淋巴回流一旦受到影响，体内杀死癌细胞的能力就会降低，人体罹癌的机会相对就会增加。

过去有关乳癌的研究，多以饮食、生活习惯、荷尔蒙与遗传等因素为主，尚未有研究机构以胸罩为主题的调查，故上述资料虽有

http://www.klrs999.cn/　快乐人生久久久　hbtmxy制作

不尽完善之处，但仍极有参考价值。可是，胸罩是女性的贴身宝贝，对于身材的修饰与加强有极大作用，“不穿胸罩怎么出门?”是许多妇女的共同心声。在此，我还是要建议女士们，在家时，尤其睡觉时尽可能脱去胸罩；出门时，所着胸罩，要特别注意材质的选择。欣闻国内已有厂家生产以纯绵外加远红外线与负离子功能的胸罩，该女性同胞有穿像没穿的感觉。如此一来，穿戴胸罩不但不会阻碍乳房内淋巴回流，反而能借着远红外线的“微距按摩作用，促进淋巴回流，是一个健康的好选择。

最后，要特别请爱美的女性们注意，许多人出门时为隐藏其丰满的体态，常穿紧身束腰服装。如此一来，不但正常的胃肠蠕动受影响，还妨碍到腹腔脏器的血液循环，影响腹式呼吸，不利于机体的新陈代谢，从而出现头痛、头晕等症状，痛经或月经不调也与此有关。长期穿着紧身束腰的服饰，会造成腹内压增高，压迫膀胱，使尿道与膀胱连接处的生理性角度增大，不利于排尿控制。这也许是女性比男性更多罹患泌尿系统疾病的原因之一吧!

日本妇女穿和服时要系腰带，对局部产生的压力最高可达160g/cm^2，以至于影响到腰、腹部内脏各器官的位置、形状、生理功能及疲劳程度。西欧女性过分追求束腰服饰，结果产生了一种“紧腰衣型肝病”，爱美的女性，不可不慎!

至于理想的衣服呢? 最好是给人以没有穿衣服的感觉，对人的行动没有约束，不影响发育，不妨碍呼吸，夏天能透气，冬天能保暖。我自己是喜欢穿着远红外线和负离子的衣服，尤其在天寒地冻的北国，优质的远红外线衣服是棉的3倍暖，一身轻省行装走遍大江南北，好是自在(不过，现在连日本政府都提出警告，要消费者小心，劣质的远红外线制品和假的负离子产品正充斥市场)。

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

李蓉珍　（台湾地区苗栗）

◎从此远离癌症了

首先我自我介绍，我姓李，名字蓉珍，今年48岁，我在“民国”90年5月时，发现右边乳房长了一个2厘米的大肿瘤。后来接受手术拿掉，医生判定为恶性肿瘤，因为早期发现，所以继续做电疗3～5次。隔半年后，又发现左边乳房长一个0.5厘米大的肿瘤，于是又动手术拿掉，但是此次就很不幸地蔓延到左腋下淋巴，所以医生判定为二期初，医生没有割掉我的乳房，他建议我做化疗6次，电疗35次，以后每3个月回院追踪检查一次（而我从90年到现在，都在服用抗荷尔蒙的药，早晚各一粒）。怎知2003年1月以后，我每天头痛，血压增高，早上起床头晕，无所适从，很痛苦。本来我每周都要上3天瑜伽课，也因此无法上课；每次上瑜伽课时，我做一个动作，整个房子都在旋转，无法站立。经过好朋友介绍，借了林教授的录音带听。我听了以后，觉得我需要身体整顿，于是到书局，购买《无毒一身轻》。当我看完书后，马上购买植物酵素，臭氧机（果菜机），同步实施排毒餐。我5月17日开始食用，当时的血压高160低100，到7月9日共53天，血压已恢复高110～120/低60～70左右，而我7月2日到医院追踪检查，医生说一切正常，我觉得这排毒餐，对我的帮助太大了，我决定一辈子就照此方法，食用下去。我相信，我会永远远离“癌症”，我会愈活愈健康。我深信只有生过大病的人，才会知道健康的可贵。在此很感谢林光常教授，因这本书真的救了我。我曾经对人生生命的无望而放弃斗志，甚至绝望，现在我觉得我整个人很清爽，对人生又有生命力，活力，同时感谢林伯伯的教导，真是谢谢你们了。

http://www.klrs999.cn/　快乐人生久久久　hbtmxy制作

廿三、精神重创、情绪剧变

我个人的观察发现：一个快乐和痛苦的人，或是一个成功或失败的人，他们一生所遭遇的事，多半差不多。最后，造成人生结局大不同的原因是在于人们遇事处理的态度与模式，而这方面又和个性有关连。

曾有学者观察，个性中有明显失望和自卑倾向再加上子宫颈抹片异常的妇女，最后大多数都发展成子宫颈癌；肺癌与心情压抑且无良好管道宣泄之性格表现有密切关系；乳癌则与无法解决的悲愁有关，尤其是近亲好友之间的矛盾冲突难以化解，或不愿化解。

英国有一研究机构研究随访一组乳癌患者，发现悲观失望、情绪抑郁者比乐观开朗者存活时间短，也易复发。同时研究显示：青少年时期遇情感创伤深者罹患癌症比例比少受或未受情感创伤者高得多，而易摆脱情感创伤者比难摆脱创伤者的患癌可能性低。

美国癌症机构指出，大多数的癌症由性格所致，故称此类性格为“癌症性格”。简言之，就是长期处于抑郁精神状态下的性格。这类人多数个性较内向，表面看来一切都好，从不与人发生正面冲突，逆来顺受，承受一切。但是，实际上他的心中早有千百个不愿意，只是没表达、没拒绝而已。人若长期处于这种压抑状态，免疫系统就无从正常发挥，甚至反而会损坏人的免疫功能，使得癌细胞获得壮大的条件。

曾有学者汇整四种“癌症性格”——①善感多疑，情绪抑郁。②易怒急躁，承受度差。③沉默内向，对事物冷淡。④脾气古怪，性格孤僻。亲爱的读者，你和你的亲朋好友中有上述癌症性格吗？现在就改变，还来得及。

人生在世，不如意十常八九。有些人常因一些生活琐事而烦

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

心，恼怒，甚至暴跳如雷。此时身心灵都可能受到损伤。美国知名精神科专家雷德福·威廉斯教授研究发现，愤世嫉俗和易怒的人，比性格沉着冷静而信任别人者，死亡的可能性要高出4倍。因为对人多疑，警戒心重的人，一被激怒和心烦意乱时，往往失去自制力、性情急躁、傲世轻人，动辄怒火中烧、好发脾气，从而引起体内肾上腺素等荷尔蒙大量释放，使人呼吸急促、血管收缩、心跳加速、肌肉紧绷，而语音高亢。甚至会产生敌视心理和挑衅行为，导致冠状动脉急剧收缩，再加上血液黏滞性升高，血小板凝集功能增强，结果就容易引起突发性脑血管病变，甚至猝死。君不见，在台湾地区的民意代表，许多人都是这样死的吗？

而且坏情绪只要20分钟就会被污染，这是美国密西根大学心理学教授詹姆斯·科因的研究成果。他说，在社交生活中，个人情感对其他人的情绪有着极大的传染作用。尤其是你喜欢或同情某个人，你就特别容易受到那人的情绪影响，而且只要20分钟，就会被感染。

美国洛杉矶大学的教授加利·斯梅尔经长期研究也发现，原来心情舒畅、开朗的人，若与一位整天愁眉苦脸、抑郁难解的人相处，不久也会变得沮丧起来。一个人的同情心和敏感度越强，感染上他人的情绪就越容易，而且，这种传染过程是在不知不觉中完成的。在家庭中，有人情绪低落，他们的配偶也最容易出现情绪问题。这正说明了“一人病，全家累”的另一种原因。

到底心理因素是如何影响健康和引发癌症的呢？近年许多的医学研究已经发现：心理因素导致癌症是缓慢地、静悄悄地透过中枢神经系统、内分泌系统和免疫系统三方面发生的。其实每个人的细胞都有可能因受体内外因素的影响而引起基因突变产生癌变细胞，但是在大脑皮层的调节下，通过内分泌由免疫系统来监视和识别，癌变细胞可随时被NK细胞吞噬掉。换句话说，在正常情况

http://www.klrs999.cn/　快乐人生久久久　hbtmxy制作

下,癌变细胞会随生随灭。但是,一旦心理失衡,长时间的焦虑抑郁、精神紧绷、神经紧张,就会导致中枢神经系统和内分泌系统的功能大乱,机体的免疫功能被削弱,失去了对癌变细胞的监视和识别能力,癌变细胞就会迅速分裂、增殖,形成肿瘤。所以亲爱的朋友们,记得,要开心呀!

美国约翰·霍普斯金大学健康促进中心主任黛安娜·贝克尔领导了一个研究小组,选择 586 名 30~59 岁的成年人,他们都有家庭心脏病史,本身没有心脏病,但他们的兄弟或姐妹曾在幼年时期患过此病。跟踪调查他们 5~12 年后,发现有 70 人在此期间受到不同程度心脏病的困扰,但个性乐观者患心脏病的人数,仅为悲观者的一半。这份研究成果在美国心脏病学会发表时,研究人员最后告诫人们:"预防心脏病,多一些欢乐,要比多吃一些药更有效。"

生命遭受难以承当之伤痛时,想想《圣经》的这一句话——"创伤驱除邪恶,痛苦的经验洗涤肺腑"(《箴言》第 20 章第 3 节)。

得癌症的前 3~6 个月,一般都有重大的"精神"事件发生。你要把它找出来! 例如,很多妇女爆发癌症的原因在于丈夫有外遇。如果是因丈夫外遇,引致妇女内心的苦毒咒诅,进而引发癌症,那么便需从此处下手进行治疗。饮食生活习惯,虽然让你培养了癌细胞发展的温床,但还不见得会病发出来。什么时候发出来? 有一个情况是,情绪上的重大打击、剧变……蹦! 一下子就引发出来! 所以不管是失业啦! 失亲啦! 失婚啦! 失恋啦! 失魂落魄啦! 你都要去寻找出来,然后去调整,如此康复之日就近了。

廿四、性格急躁、抑郁,思考负面

美国耶鲁大学门诊部对所有求诊病人做病因分析发现,因心情不好而致病的占 76%。美国某医院对 45 名医科大学生观察了

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

30年后发现，凡是性格上喜怒无常、沉湎在个人情感中的人，有77.3%患癌症、高血压、心脏病等。

上海华东医院曾做过一系列的性格调查，结果发现，性格悠闲不好强、温和平静、从容不迫、深思熟虑、不慕虚名的老人，长寿者占83%；而性情急躁易怒、缺乏耐心、节奏快、有过分的竞争心理的老人，长寿者只占14%。凡此种种，都说明了性格对一个人的健康或疾病、长寿或短命具有决定性的影响，而性格却是你自己可以决定的。

什么事都快、快、快、快！吃饭要快！走路要快！讲话要快！交朋友也要快！做事业也要快！赚钱要快！花钱要快！可能得癌症也快！

年轻人喔！告诉你，许多得血癌的年轻人都是性子太急！白血球根本受不了那么急的个性，那怎么有办法！太急躁了。还有一种呢？压抑！尤其是肝癌，很多都是肝气“郁结”。所以我常告诉癌症病人：你要把你的个性，借着生病做调整。某天我刚讲完一位女士就跑来说：“您讲得一点都不错，我妈妈就是肺癌……她就是有话不说！她得肺癌的‘前3个月到6个月’时，我哥哥出了事情，婚姻出了问题。我妈妈就觉得：这么好的儿子，竟然遭到这样的生活困境……”

他妈妈就很难过、很难过，过度地悲伤、抑郁，可是又不把话说出来。所以你看，坏女人很少得乳癌的！都是“好”女人得乳癌，为什么？因为坏女人都把情绪发给别人，害人家得心脏病！所以想远离癌症，一定要下决定改变个性。一定要改变！不改变不行！如果你不愿意改变，没有人可以帮你。我常告诉癌症病人：“我没有办法帮你，能帮你的是你自己，你要想一想你的个性，到底在哪些方面需要调整，这才是根本之道。”

《圣经》上说“上帝用疾病纠正人的过失，用身体的痛苦管教

http://www.klrs999.cn/　快乐人生久久久　hbtmxy制作

他”,借着生病的机会,改变自己,要学像“主”耶稣!像耶稣那样,该“温柔”的时候温柔,该“刚强”的时候刚强。

知道什么时间,做什么事情。我真的感觉,得癌症的人,大部分都是好人。(我不是说没有得癌症的人,都是坏人!没有这个意思,你不可以反过来说喔!)真的是因为他们就是太“好”了,以致于不懂得拒绝。

所以你需要一些好朋友!什么叫“好”朋友?就是你有什么话,都可以讲给他听,他也知道你讲的都是“废话”,而且呢,也不会把你讲的话传出去!有一个出口才安全。借着生病,改变个性吧!

我们也要学习把信心重建起来,把希望再找回来,使我们有勇气去面对生命中所遭遇的一切事件。我们除了身体有毒外,心理也有毒,而且更甚于身体的毒,如恐惧的毒、抱怨的毒、忧虑的毒、和仇恨的毒等。有时候我们看见有些人病总是好不了?奇怪!该做的事都做了,身体还是没好。后来发现一个很重要的原因:因为他心里有一种“潜藏”的“恨意”。

他不能宽恕,他不能让这些“该过去”的事情过去。如果我们想要获得身体的健康,我们也要把心里仇恨的毒排掉!到底有什么人,是我们不能原谅的?什么事是我们过不去的?要让它过去!如果你不让它过去,还在你的生命里头,你就永远不会有真正的平安,不会有真正的快乐!午夜梦回的时候,想一想,使你感觉到很强烈的痛苦、失落是什么?让我们用“信心”来驱除“恐惧”,以“宽恕”来代替“仇恨”。

在医院里,有次见到两姐妹来看病,妹妹就说:“像我姐姐这么好的人,怎么会得乳癌呢?”我就回答:“坏女人很少会得乳癌的!”就是因为她太好了,什么事情她都放在心上,她宁愿自己吃亏,宁愿自己受到伤害,她不愿意表达出来。结果受到很大的伤

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

害，可是她心里面又不是真正这样的愿意……她不能把她真实的自我活出来！她不能把她自己真正的意见表达出来。

◎ 万事互相效力

我觉得我们华人，大都缺乏情绪表达的教导和训练。在家庭、在学校、在社会，我们都没有学会如何表达我们的情绪。当应表达而没有表达的情绪不断累积，就成了毒。我承认，有一些事情我们就是没办法“过去”；有一些人，就是恨死他了，绝对不容许他好过！你没有办法休息，没有办法放下，你就没有办法得到真正的平安，你的心里面就不会踏实。其实这很可能是你灵里面的情形。许多与灵有关的问题，就如我在《无毒一身轻》一书中所提的，当你发现你家地板湿的时候，要记住，不要一味去擦地板，要去查看天花板，因为很可能是天花板漏了。你把天花板修好了，地板自然就不湿了！同样的，灵的问题是我们和创造主之间的关系。没有把它理顺，其他的关系就容易出问题。

《圣经》上说：“万事都互相效力”，意思就是你在生命之中，遇到每一个人、每一件事，都是我们老祖宗说的“贵人”，他一定是对你有帮助、一定是有价值的。可是很多时候、很多事情就是“过不去”。我承认站在“人”的立场，我们做不到，就如我也受过伤害，我也一样被欺骗、毁谤和被中伤！但我后来发现，这些都“好”得无比，因为这些事情使我们成长。所以如果有一些事情，我们想让它过去，却过不去！你应该祈求一个更大的力量，就是从上帝来的力量，来帮助你。

当怒火中烧，难以忍受时，我会立刻转向神说：“上帝啊！我该怎么办？我已经快要爆炸了！求主救我！求主接掌我的情绪。”然后再告诉自己：“微笑吧！”对方原来跟你生气，却发现你笑，他知道你不是在嘲笑他，他就气不来了！这叫做化干戈为玉

http://www.klrs999.cn/　快乐人生久久久　hbtmxy制作

帛！我知道我们一般人做不到，有时候我们真的恨一个人，我们就是没有爱的能力，那么这个爱的能力该从哪里来？从神来，向神祈求爱那不可爱的能力吧！

此外，性格抑郁的人，常常在思想上也比较负面，而负面思想是不利于健康的，美国威斯康辛大学的研究人员以52名57～60岁的人进行研究。每个人均被要求回忆让他们非常快乐的一件事，也回忆让他们感到悲伤、害怕或愤怒的一件事。在回忆时，研究人员分别测量了脑神经的电力活动，检查脑中左右前叶前部皮层活跃的情形。然后，每名受试者再打一针标准的流行性感冒疫苗，而这些疫苗会引发持续的免疫反应，帮助身体对抗真正的感染。

连续6个月的时间，52名受试者均接受测试，研究人员测量疫苗所制造的抗体多寡，来评量疫苗的成败。

科学家原来就知道，乐观者或正向思考者他们的左前叶前部皮层的活动量高，而悲观者或负面思考者，他们脑中的右前叶前部皮层活动较多。

研究人员发现，负面思考者也就是他们的右前叶前部皮层活动强烈的人，免疫反应也最差，而左前叶前部皮层反应最强的正向思考者，免疫反应则最佳。

加州大学心理学家H. S. Friedman教授曾提出一份有价值的研究报告。1975年时，他在俄亥俄州剑桥市对660名50岁以上的民众进行访谈。问卷上有许多问题，如衰老、生死等。23年后，研究人员再回访这些人的生死情况。结果发现，对生老病死采取乐观积极态度者，比悲观消极者平均多活了七年半。

朋友们，忧虑时，换个角度想想，也许转个弯，就会看到另一片天！

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

张子瑜　（美国西雅图）

◎无尽的感恩

教授：

这一趟真是辛苦了，我与毓玲何德何能能将您请到西雅图来造福我们这一群人。还记得星期日最后一场办完之后，许多人都跑来说谢谢我们邀请到这么好的讲员，让他们身心灵受惠。而我与毓玲更觉得光向您说“谢谢”两个字都不足以表达我们心中的感激、感恩、受惠及受教的心，只有跪在神面前向神祈求，将您所造福于我们的百倍、千倍归回到您自己、孩子、家人身上，阿门。

后来不明白为何对举办这次讲座感觉是这么有负担，现在回头来看才知道，原来是神呼召我们，在您对神所看到、持守的异像上，与您同工，愿我们是合用的器皿。

这次目睹到教授的温和、谦让，让我们如浴春风，心中所浮现的感觉不仅是一种佩服，“心疼”更是我与毓玲的相同感受，若神预定赐福给我们一份福气的，那么就求神赐福给您百倍，我们会这样在神面前祈求。

愿神大大地祝福您！

廿五、压力与过劳

科学界先前已发现，精神压力会产生压力蛋白与介白素－6（简称IL－6），而造成免疫系统的老化。而IL－6与许多疾病都有关连，如心脏病、Ⅱ型糖尿病、关节炎、骨质疏松和某些癌症，以及其他的老化毛病。

美国俄亥俄州立大学医学院心理学暨精神科教授姬蔻特·葛蕾瑟针对119名照顾有痴呆性配偶的男性和女性（第一组），比较106名年龄相仿但没有长期看护家人者（第二组）的健康发现，有

http://www.klrs999.cn/　快乐人生久久久　hbtmxy制作

照顾病人压力的人血液中的 IL－6 急剧增加。

葛蕾瑟教授做了为期 6 年的 IL－6 测量，结果第一组的 IL－6 增加率要比第二组高出 4 倍，甚至在患病的老伴去世三年后，第一组人的 IL－6 还继续上升。这可说明长期压力与疾病之间的关连性。美国圣路易华盛顿大学林天送教授解释这个现象时说，“应付压力的生理反应是人类生存的机制，即面临外来紧急压力时，身体必须分泌压力蛋白去应付。但若精神压力过大或持续过久，就抑制了免疫系统的功能，产生过量的 IL－6，这会加速老化的脚步。”

2002 年年初，统一证券总经理高树煌，到南部出席公司的尾牙餐会，酒酣耳热之际，还上台与人共舞，下台后感觉累了，就趴在桌上，从此没有再起来。那一年，他才 53 岁，死于心脏病。

台湾地区知名的大众计算机前副总经理王峪玄是业界公认的人才，年仅 42 岁就因肝癌过世。“财政部”金融局也有一位年轻的官员，因公文繁重，工作又认真，经常加班到深夜，终以猛爆性肝炎结束了短暂的一生。报载，在台湾地区居产业龙头地位的台塑公司一位协理级高阶主管，在出席公司产销会议结束后，返家之时心肌梗塞死亡。就连货柜车司机也有在公司要求出车赶运下，“基隆——高雄”南北来回连续开车达 48 小时，因心脏病发而送医途中不治。

“民意代表”就更独特了，光是最近几年来所出现的“民代”任内猝死，就有多例，如“立委”黄河清、吴耀宽、嘉义市议长萧登旺，还有“前国大”副议长谢隆盛突发性脑出血，至今未能清醒。另外据“联合报”记者张正莉的采访报道，有更多的“立法委员”，表面上还没生病，但实际上在他们长期生活不规律，睡眠、运动不足，再加不定期的应酬，不少男“立委”都有精神抑郁、紧张、易怒、口苦胸闷等问题；女“立委”则常烦躁失眠、月经不调。

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

奥地利的一位内科医生杰拉尔德·沃尔夫许茨经过长年的观察，他对从事竞选活动的人发出警告："你们正在燃烧自己的身体。"在竞选活动中，他们忙着从一地赶到另一地，吃的是"快餐"，再加上持续睡眠不足，又需长期承受精神和身体上的压力，而导致心理和生理上过分紧张。因此，很容易就出现高血压、失眠、头疼、疲劳、脉搏加快、肌肉收缩和消化不良等症状。

竞选结束后，只有胜出者才容易恢复健康，因为他们体内会产生一种"快乐荷尔蒙"。而输掉竞选的一方要遭受来自党内的指责，那压力就更大了！

据中国国务院有关部门2001年的调查报告指出：近5年来，中国科学院及北京大学去世的134位专家教授，平均年龄只有53岁。例如，张广厚教授是世界级的数学家，1987年去世时，才50岁。

近二十余年来中国大陆飞速发展，广大女性的投入与任劳任怨的付出，正是经济奇迹背后的大功臣。然而根据2003年大陆华坤女性调查中心的报告显示，94%以上的大陆女性都承受着不同程度的各种压力。其中认为压力很大和比较大的占了58%。职业妇女们普遍认为身上有"六座大山"不时地压肩：第一是经济，第二是工作压力，第三是子女教育，第四是工作与家庭难以兼顾，第五是婚姻与感情，最后是自己和家人的健康。看来学会如何有效地处理压力是当今极为迫切的课题，否则，一切努力又有何益呢？

高雄长庚医院妇产科主治医师郑碧华曾针对长庚医院内1600位女性员工进行问卷调查，结果发现职等愈高的女性，压力愈大，阴部异常的比例愈高。研判是工作压力导致内分泌失调。有些女性甚至因此无法工作，整天都觉得阴道分泌物不断流出非常不舒服，怎么检查却都找不到病因，最后才发现是压力作祟。而分泌物过多，更是经常让女性搔痒难耐，睡不好觉，有人长期下来，

http://www.klrs999.cn/　快乐人生久久久　hbtmxy制作

简直要崩溃了。

台北医学大学公共卫生暨营养学院曾调查台湾地区、香港、中国大陆、马来西亚、泰国、新加坡等亚洲6地，共有6144位15～60岁民众，以健康形态为题进行一对一面谈，完成一份极有参考价值的报告，名叫“2001亚洲区健康形态大调查”。

调查结果显示，觉得自己压力“越来越大”的，中国大陆是最高比例，台湾地区排第二。台湾地区民众2001年感知三大压力源分别是害怕失业（占78%），忧心政治不稳定（占73%），青少年犯罪（占53%）。显然财务问题是最大的担忧所在，尤其是31岁～40岁的民众感觉工作压力最大。

但是，当两岸华人被问及主要的“休闲活动”时，这群高压力族的回答竟然高达六成是选择看电视、睡觉。看来中国人是不太懂得排解自我压力的族群。

过劳死10大信号

日本名古屋大学Kawamura教授，曾调查日本中部上班族196775名员工，在1989～1995年6年间，没有受伤但猝死的情形，这篇精彩的论文曾在1999年欧洲心脏学杂志发表。他发现：在日本，四月是每年冲锋陷阵开始的月份，也是猝死发生最多的月份。这些人死于周日的最多，周六则次之。一天当中以死于凌晨0～3点最多。令人费解的是，死亡地点，多数并不是在工作场所。

日本的过劳死不仅在企业界赫赫有名，就连公职人员也难逃一劫。例如，1998年日本就有15位市长因不堪日益沉重的生活工作压力而过劳死。其实，医学界早有研究指出，工作压力大而弹性小的人，比工作压力不大的人，产生致命心脏病的可能性高出5倍。

日本过劳死预防协会甚至提出“过劳死10大信号”，这都值

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

得终日拼命不要命却又想长命的现代人注意：

(1)啤酒肚早早出现。

(2)莫名掉发、早秃。

(3)排尿次数频繁。

(4)中年时性能力就下降。

(5)记性越来越差。

(6)心算能力减退。

(7)情绪经常失控，做事爱后悔，爱发脾气，烦躁不安，性情悲观。

(8)无法有效集中注意力。

(9)睡眠品质下降，睡醒也不解疲倦。

(10)经常头疼、目眩、耳鸣，健检又没病。

若您具备上述2项或以下，为“黄灯”警告期，无须担心；具备3~5项者，为一次“红灯”预警期，表示已经具备“过劳死”的征兆。

具备6项以上者，为二次“红灯”危险期，是“综合疲劳期”——“过劳死”预备期，不可不留意。

廿六、行尸走肉，生活散漫

什么叫行尸走肉？生活没有“目标”是也。德国有一个医生做了一个统计，我觉得非常有价值。他发现一个人得癌症之前一年，多数已经先失去了生命的意义；对未来已经不抱持着希望，或是有重大的人生自创。我很喜欢《圣经》保罗说的话：“我只有一件事，就是忘记背后努力，面前向着标竿直跑”。标竿译成“目标”也可以。他说他只有一件事；什么事？就是“专注”的精神。我觉得现在年轻人很缺这项精神！“专注”精神，他是很专注在“他所设立的目标”，而他这个目标，又是根据上帝所呼召他来做的事

http://www.klrs999.cn/　快乐人生久久久　hbtmxy制作

情。根据《圣经》所说，上帝在每一个人身上都有一个特定的计划，是别人不能代替你去完成的，只有你，也只有你可去完成。

在所有癌症中，癌症可能是与人生绝望或目标失落有关的最典型的病例。这些患者可能在癌发前一年就已经失去了人生的盼望和对自己的信心。以至于生活没有方向，生命没有意义，连对自己的价值看法，都极其贫乏。这种情形就是我国《四书》上所说的“哀莫大于心死”。这时候，运用健康排毒餐帮他功效是极为有限的。通常我会先传福音给他，告诉他，他和别人不一样，上帝创造的每一个人都不同，都有特色，都有价值，而且每一个人都是独一无二的。当病人接受这观点后，很奇妙地，他开始康复了。因此我们要设立人生的目标，根据神在我们生命中的计划，定下自己生命的方向。你永远要记得！神在你身上有一个计划，在上帝眼中你是无可替代的，你是独一无二的，基督徒就是应该从上帝的角度来看身边的每一个人，看出他的特殊价值来，以此鼓励他，激发他，生命就会重新找到意义！不要骂小孩子是“猴死囡子”，“你要死了！”“没出息”，他是很尊贵的，很宝贝的，独一无二的。

对自己，对人生有了积极的看法，消极和死亡的意念（意识）就会被替换。人生种种负面的意念，都会促使胸腺加速退化，干扰T细胞的发育成熟，而抗体的反应和吞噬细胞的功能则大大被抑制，连干扰素的产生都减少了，以至于免疫力下降，人就易致癌，癌细胞也容易扩散。

诺贝尔奖得主英国物理学家约瑟福逊发现：测量电子环境原子核运动时，电子的轨道会受到观测者意识（意念）的干扰。另一位诺贝尔奖得主美国物理学家威格涅在他的名著《论身心问题》中大声呼吁：“过去物理学家不考虑意识作用，是不全面的，应该把心灵和物质结合起来研究。”众所周知，人的身心是一体二面不可分割的，而且思想和情绪所发挥的影响正是药物所无法做到的。

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

《圣经》上说，“你要保守你心，胜过保守一切，因为一生的果效是由心发出”（《箴言》第4章第23节）。我把“心”解释为“思想和情绪”，正是人内在的情况决定的外在的现象。

拥有明确的目标，会产生积极的意念，而积极的意念，又会激发身体的机能，自然有利于病体的康复。亲爱的朋友们，就是现在，就在今晚入睡前，找个不会被干扰的时间和地方，重新想想：

“我到底要的是什么？”

“我的人生到底要成就什么？”

“我想成为什么样的人？”

“我最在乎什么？”

“我当如何才能完成人生的目标？”

廿七、勉强自己做不爱做的事情

医学研究调查指明，知足者长寿，而经常勉强自己做不爱做的事的人，无法得到内心真正的满足，久而久之，心灵受损，从而引发身体的疾病。

根据芬兰杜库大学针对22000多名芬兰成年人所进行的调查，结果表明，对生活满足感较高的男性更容易长寿。所谓的“满足”是指整体而言，对生活和事业的满足程度，包括个人的爱好和兴趣是否能得到满足，或是人们在某些情况下是否会产生幸福感或失意感。该研究指出，对生活满意程度不高的男性与满意度高的男性相比，因各种原因而死亡的几率要高两倍，而且满意度不高的男性，由于患病而死的几率是满意度高男性的3倍。

所以勉强自己做不爱做的事是很多人得病的原因！他的个性，常常勉强自己做“不爱”做的事情，他都是做“别人叫他做”的事情、别人“期待他做”的事。英国有一个癌症专家，他治疗癌症的方式很有意思，而且效果非常好！特别是那些癌症末期的病人，

http://www.klrs999.cn/　快乐人生久久久　hbtmxy制作

就是医生说“只能再活3个月、6个月”的人,都来找他!而且治愈率非常高!当病人来找他时,他就问:“你的医生说你只能再活几个月,请问,你还有什么人生的梦想没有实现?在你一生之中,你最想做的事情是什么?什么事情是你没有做,死了会很遗憾的?”

有一次,一位年轻的女士罹患了末期癌症后来找他。她说她想环游世界。医生就说:“很好呀!你就去环游世界。”那个女士说:“可是我没有钱呀!那要很多钱哎!”医生就说:“命都快没了,留那些钱要干什么?赶快把房子卖一卖!车子卖一卖!还有什么家当,都拿去卖一卖!拿到手的钱去环游世界!”那个女士就说:“对呀!反正我只剩3个月……我3个月就要死,我干脆去玩3个月!”所以,她就变卖所有的家产去玩。而且,她去玩还不要坐飞机唷!她喜欢坐船!像爱之船那种观光邮轮,于是她就到世界上不同的国家去玩!3个月后回来。

再检查!没有癌症了,好了?!为什么?因为她每天都很开心嘛!可是,另外有一个问题来了:没有钱了。那医生问她说:“那你现在想做什么?”她就说:“我想……如果有可能的话,我想再去环游世界!我最好就待在船上!”刚好这个医生有一个好朋友,是一艘观光邮轮的船长,医生为这女士打了一通电话询问在船上工作的机会如何?对方回答:“有呀!我们要征一个服务生呀!不过我们以前征到的,都没有做多久就走了。”为什么?“因为工作辛苦、薪水少。”医生就跟他说:“我们这边有一位很好的女士,工作辛苦、薪水少没关系,只要能每天在邮轮上旅行就可以!”

没多久船进了伦敦港,这位女士就去履新职。此后,她每一次经过伦敦的时候,她都会来看这个医生,告诉这个医生说“我还活着”。这个医生讲这件事情的时候,她已经过了“18年”,都没有癌症!

按照《圣经》的说法,上帝给每一个人都有与人不同的特殊才

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

华(恩赐),你应该在神的面前寻求,然后求神圣灵来光照你,把你生命的能力能够发挥出来,能够贡献给神、服务人类,变成你的恩赐。这样活下来,你就不会有人生的遗憾。我们从小活在父母师长的期待之中,然后长大结婚、生子后,又为了孩子而活,几乎都没有自己的人生。我想这个是需要做一些调整,尤其是你身边有一些朋友得癌症,一定要跟他提醒,问他看看:"你到底还有什么最想做的?"配合排毒餐跟性格的改变,然后再加上他最想做的事情,病情必定大有改观。

对于一个已经生病的人而言,情感的压抑更会加速患者死亡。由美国史丹福大学珍妮内·吉尔塞·戴维斯博士所领导的研究团队,针对125名乳癌患者所做的研究中发现,试图压抑自己情绪的乳癌患者可能带给身体更大的危害。研究人员在研究应激荷尔蒙可的松中的波动情形时发现,同其他女性相比,压抑自己情感的女性更有可能打乱该荷尔蒙中正常的平衡。

早期的研究已经知道,不平衡的可的松波动预示着癌细胞已扩散的乳癌患者可能出现早死。可的松会抑制免疫系统,研究人员认为它可能会阻碍人体的抗癌能力。

对于一个健康的人来说,可的松水平在早晨时最高,而且倾向于在夜晚降低,但是会抑制自己情感的乳癌患者,并没有出现正常人所出现的可的松波动现象。而且高可的松会导致患者夜晚睡眠不佳。

廿八、生活违反自然规律

据联合国对150种职业分析研究后得到的官方统计数字表明:各国各行业人群中,记者工作负荷居第三位,但却是死亡率最高的。

因为他们整天生活在紧张、快节奏以及无规律的生活中,他们

http://www.klrs999.cn/　快乐人生久久久　hbtmxy制作

最常犯的疾病有消化系统、呼吸系统和心血管疾病。他们的平均寿命只有57年又7个月，往往做了一辈子却还未领退休金就死了！

1988年浙江省计经委、省企业家协会曾对1200名厂长、经理的身体状况进行抽样，他们的平均年龄只有30岁，可是患病率高达90%。为什么？工作量太重，饮食不节制以及生活不规律都是主因。

2003年6月份美国国家癌症研究院的期刊报告说，值大夜班的护士得结肠直肠癌的比例，比控制组高了1/3。两年前他们曾发现大夜班与乳癌的关系，现在发现它也增加罹患大肠癌的几率，令人不得不重视生活习惯与癌症的关系。

另外，丹麦哥本哈根癌症流行病研究所的研究人员针对7035名年龄在30～50岁，并已被诊断为乳癌的女性进行调查。他们查看了这些女性的病历记录以及职业。结果发现，经常上夜班的女性，例如护士或空服员，患乳癌的可能性要比上白天班的女性高出1.5倍，而且这种可能性随着上夜班工作时间的延长而增大。

目前研究人员还无法确定真正的原因，但一个可能的原因被认为是，她们长期暴露在明亮的人造灯光底下。因为人造光可抑制人体内褪黑激素的分泌，而人体通常在黑夜时才会产生这种荷尔蒙。有研究指出，人体内褪黑激素含量低，不仅会刺激乳腺癌细胞的生长，还会促使雌激素的分泌，而雌激素的分泌又与乳癌的发生有关。

另一篇美国国家癌症研究所的报告也指出类似的研究结果，这篇研究是由西雅图哈金森癌症研究中心所做。他们调查了763名患有乳癌的女性和741名没有乳癌的女性，结果发现定期夜间工作时间长达3年者，罹患乳癌的几率比非夜间工作者增加40%。倘若夜间工作时间超过3年，则罹患乳癌的几率提高到

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

60%。这是由于夜间工作场所采用明亮的灯光会减少人体褪黑激素的分泌，提高雌激素水平所致，而雌激素的量增加一向与乳癌有关。男性常在夜间工作，所导致的褪黑激素改变，也可能增加某种男性癌症的几率，例如前列腺癌。

上海卫生防疫站，在观看通宵电影的1033观众中，随机调查其中103人的情况，结果99%挑灯夜战的观众们都有疲倦、头昏、心慌、恶心、胸闷和目眩等不适症状。而且，年龄越小，出现症状的人数越多，不适的程度越明显。

人的生活应当依循昼夜四季的运行规律，日出而作，日落而息，饥食寒衣，否则饮食失常，日夜颠倒，必定扰乱身体的防御机制，致使百病丛生。

廿九、体质酸化

前述错误的饮食方式、不良的生活习惯与消极负面的情绪等因素，都会促成体质的酸化。现在我们再举中国大陆改革开放前后民众饮食习惯的改变，如何影响到体质来佐证。根据北京健康教育所对北京330万居民饮食习惯的调查，改革开放二十多年来，北京居民总的膳食结构中，粮食、薯类及豆类所占的比例，已经从过去的2/3下降到现在的1/3，以往一个成人每餐能吃半斤粮食，而现在一天也吃不了半斤。但动物性脂肪及油脂的摄入量由过去占食物总量的2.8%上升到现在的23.1%，上升了8倍之多。

大量摄入这些高脂肪、高蛋白、高热量食物的结果是，体内产生过量的酸性物质，当这些酸性物质的含量超过人体所能负荷的调节能力时，人体的内环境就开始恶化，也就是我们所谓的酸性体质。而免疫细胞只有在体液的pH值正常时，才能发挥吞噬和消灭癌细胞的能力。

曾有研究指出：癌细胞周围的pH值是6.85～6.95，但是癌细

http://www.klrs999.cn/　快乐人生久久久　hbtmxy制作

胞若在正常体液 pH7.35 ~7.45 之间则不易生存。而且,人的 pH 值,每下降 0.1 个单位、胰岛素的活性就下降 30%,从而增加Ⅱ型糖尿病发病的危险。何止是癌症和糖尿病,就连高血压、痛风、动脉硬化和脂肪肝等文明病,都与肉、蛋、奶制品和现代精致饮食汉堡、炸鸡、薯条、牛排、可乐、汽水所导致的酸性体质息息相关。有种比喻说得好:如果把人体比做一个“鱼池”,体液就是池塘中的水,细胞则是池塘中的鱼,“酸”性体质就意味着“池塘”中的水已经不干净了。简单地说,酸性体质给慢性病的生长提供了温床。许多朋友吃健康排毒餐数周后,即感觉身体轻松了许多,并充满了活力,这即是体质已有了很好的调整。

卅、慢性中毒

在生活中,不管是想的、说的、吃的、喝的、用的,都有可能让我们慢慢地中毒。人体组织中,只要长期积蓄毒素,细胞就失去营养,新陈代谢也发生异常。所以糖尿病、心脏病、癌症都不是突然得的。也就是说大部分都不会突然死掉。所以生病以后不用担心,你还有时间可以去调整。在癌症的健康讲座上,我喜欢请观众写“癌”这个字。



乱吃 + 乱喝 + 乱吸→导致毒素堆积如山,排不出去→癌症发生

“癌”字由三个部分所组成:疒 + 品 + 山。部首疒的古字正是一张床,人病了躺在床上休息,举凡与病有关的字大都以此为部

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

首。“品”有三个口，分别代表了“吃”、“喝”、“吸”。“山”表示累积。三部分联合起来解说为：若您经常吃错、喝错和吸错，让这些毒素累积在身体里面无法排除、堆积如山，最后您就会得“癌症”。

举吸烟如何致癌为例吧！烟草在生长过程中，比其他任何植物都容易从土壤、肥料、水和空气中摄取放射性物质，这致使烟草中含有较多的放射性核素。而钋210这种放射性物质又是其中危害较大的一种。这种物质会在人们吸烟中挥发，并随着烟雾流入人体而在体内积聚，之后便不断地放射出肉眼看不见的α射线，损伤机体组织细胞。

据估计，如果每天吸入30支烟，α射线对人体所产生的年照射剂量，相当于拍摄100次X光片所累积的剂量。如此一来，组织细胞的代谢将受到影响，并可能引起基因突变，诱发并促进癌肿瘤的形成与生长。

当然，此处所谓的“吸”，不只是指鼻子的呼吸，其实我们的皮肤、头发都是活的，都会呼吸。时下一般人相当热衷于染发，殊不知染发剂是由石油等产品通过化学方法合成的，这些鲜艳动人的染料，有些具有致癌性，还包含了对人体有害的重金属，如铅、镍、汞等。染料中的化学物质被涂抹在头皮上，经过加热、渗透到皮肤中，很容易随血液进入全身循环，进而影响造血机能，甚至可能引起白血病等造血系统恶性肿瘤。2002年4月时，欧盟就曾提出强烈的质疑，认为染发可能会导致膀胱癌。欧盟专家委员会甚至要求染发剂业者将未公诸于世的化学成分资料提供给他们，但被厂商拒绝了。

2001年2月，美国南加大研究人员在研究1500个膀胱癌病例后发现，每月至少以长效染发剂染发一次的女性，罹患膀胱癌的几率是一般人的2~3倍。从事美发业10年以上的美发师罹患膀胱癌的几率是一般人的5倍。

http://www.klrs999.cn/　快乐人生久久久　hbtmxy制作

染发剂中的有机溶剂是引发膀胱癌的危险因子。如芳香胺类易于渗透肌肤,分解去氧核糖核酸(DNA)。已有实验证明,它能使动物致癌。染发剂中风险最高的一种,是每4~6周一次,把白色发根染黑的黑色染剂。

◎ 美容是为了健康

在日本东京有位鼎鼎大名的美容大师,名叫山崎伊之江。每年4月份便有许多青年男女报考她所经营的美容机构,都想成为山崎大师的入室弟子。为了取得胜利,应试者纷纷在个人的造型、化妆、发型下足了功夫。尤其是头发,几乎每人都将它染成了金色、黄色、紫色、红色等五颜六色。心想,如此一定能获得大师的青睐。

结果,出人意外地,在山崎公布录取名单的同时,并郑重地声明:被录取的员工在正式上班之前,必须把头发颜色恢复原状,否则一律不予任用。众人大惑不解,为何美发大师不接受顶尖流行的染发?

大师娓娓道出惊人见地。她说,以往美容与健康是被分割的,人们往往为了美而牺牲健康。现在不同了,正确的观念是"美容是为了健康"。染发对人体有一定的危害,冷烫液属于碱性较强物质,它会损伤头发,夺去头发光泽。更严重的是,碱性冷烫液会夺去头发和头皮上的氧,破坏体内的氧平衡,使人长时间因缺氧而易患慢性病。日本都立大学饭岛伸子教授的调查,也得出相同的结论。爱美者,岂可不慎乎!

卅一、肾气衰

当代中国名医孙起元医师认为:人生自幼到老,是生、长、化、收、藏五个阶段的波动周期,这是生理的自然规律。而推动这种规

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

律的动力就是“肾气”。肾气很像近代医学上所称的内分泌荷尔蒙作用。肾气盛则生长发育正常、肾气衰则生机失调，抗病免疫功能减退。从临床角度来看，“久病及肾”，“久病者多肾虚”，肾实为免疫活动的根本。

《素问·痿论篇》明确指出：“肾主身之骨髓。”其功能包含了现代免疫系统骨髓的功能，即与产生免疫活性细胞、巨噬细胞、粒细胞等有关。故许多癌症肿瘤多在中年以后发生，这与肾气衰内分泌失调有必然关系。前述人之所以能活到120岁，也与肾气充沛有密切关系。

卅二、血瘀

孙起元医师也同时提到，人体组织中有瘀血或痰湿，就会阻碍气血的运行，使生命的波动受到干扰。如慢性溃疡、肝硬化、跌打损伤使瘀血积聚、慢性咳嗽或痰饮等，都能阻碍气血的流通。这些瘀血或痰湿，日久形成了癌肿瘤的培养基地，为癌肿瘤的滋生制造条件。

卅三、胸腺萎缩

有20世纪黑死病之称的艾滋病之所以可怕，就是艾滋病毒破坏了人体里的T淋巴细胞，而弄垮了人体的免疫功能，致使患者因无力抵抗入侵人体的病原体，如细菌、病毒等，而发病死亡。

由骨髓形成的淋巴球，一部分经过胸腺（Thymus）的处理，变成T淋巴细胞；另一部分不经过胸腺的，可能在淋巴组织里成长，称为B淋巴细胞。

T细胞团队由于执行任务的不同，又分为以下类别的细胞：

①T杀手细胞（T－killer）：直接攻击并破坏异己物质。

②T辅助细胞（T－helper，T4）：协助其他免疫细胞产生调节

http://www.klrs999.cn/　快乐人生久久久　hbtmxy制作

性物质,如作用于B细胞而促进B细胞产生抗体。

③T抑制细胞(T-Suppressor, T8):与T辅助细胞相反,它们是限制免疫活动的。

还有T细胞也会产生作用于巨噬细胞的淋巴激素,负责T细胞间的相互调节,我们身体的免疫反应就是这些免疫细胞密切作用的结果。

艾滋病毒所侵犯的就是T淋巴细胞,其中T辅助细胞的损伤比T抑制细胞多。而T淋巴细胞的减少,直接影响到B细胞的功能,以致于削弱了抗体的制造。人若失掉了T淋巴细胞的支持,整个免疫系统的功能就变得软弱无力,致使病原体可以肆无忌惮任意妄为,人体就容易发病,以至于不治死亡。

人体随年龄的增长,显示出淋巴细胞的总数,特别是T淋巴细胞的数值渐降,在老年时下降到最低点,艾滋病为青年时期数值的一半。这是由胸腺的生长衰减所决定的。

《素问·上古天真论》、《景岳全书·小儿补肾论》两书都曾将人的一生划分为几个阶段:

①8~10岁肾气盛,胸腺增大;

②约20岁肾气平均,胸腺发育到最大限度;

③"年40而阴气自半",肾气渐衰,胸腺也渐衰退。

④年登耄耋,肾气衰弱,胸腺也完全萎缩。

中医认为,通过补肾,能显著提高T细胞水平,促使抗体提前形成,促进淋巴细胞转化,而使病得痊愈。但若胸腺萎缩,T细胞增殖能力降低,免疫监视功能下降,则容易发生癌肿瘤。

〔注:参考林建予、寇华胜所著的《中医免疫医学》,社会科学技术出版社,P21。吴铜坤所著的《认识艾滋病》,妇幼家庭出版社,P15-P16。〕

卅四、良心有亏欠

曾有一位日本医学心理学家,将483名被指控有贪污受贿行

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

为的官员，年龄在50～60岁之间，与同数量、同年龄层的廉洁官员进行了对比研究，前后时间长达10年。结果发现，前者（即贪官）患高血压、脑溢血、心肌梗塞、神经衰弱、精神性疾病和过敏症的比例高达60%，而后者仅有16%。此研究表明，贪官多病，与其承受过重的精神压力有关。

无独有偶，中国科学院心理所脑行为研究中心主任林文娟教授于2000年所完成的一份研究报告，名为《人格与癌症的心身机制及心理行为干预》，不仅发现了癌症发病的一种机理，也为如何能够更好地保障人们的健康、预防和治疗，提供了新的依据和途径。

林教授在研究中发现，具有贪婪、阴险、狡诈等人格的人，其不良的“负性心境”通过人的大脑中枢神经系统的活动，会影响到内分泌系统和免疫系统，直接导致机体对疾病的抵抗能力降低，易患各种癌症。这也说明了，贪官易患不治之症的原因。

报告中还提到，指挥人体精神活动的中枢神经系统能调节免疫系统，而人体内的神经系统、内分泌系统和免疫系统是相互作用、密不可分的。可说，免疫系统在人的精神行为与健康和疾病之间架起了一座主要的桥梁。

四种心态影响

综合研究，一般贪官有四种典型的心态，影响他们的身心状态：

（1）贪官虽然钱多，但许多来路不正或不明，天天害怕东窗事发，忧心忡忡。

（2）贪官见钱眼开，惟利是图，许多人敢怒不敢言，当然也不愿得罪，对他们是恶而远之。因此，贪官多数没有圆融的人际关系，心中有苦却无人可分担。

（3）贪官有钱也不敢花，有金不能戴，惟怕事迹败露而处处防

http://www.klrs999.cn/　快乐人生久久久　hbtmxy制作

范,因此心理压力极重,极易形成心理疲劳,导致免疫功能降低。

(4)每当政府肃贪部门采取措施,或有他人因贪污而被捕,尤其是和自己有关连的人被起诉,贪官们会立即处于情绪高度紧张之下,惶惶不可终日,心惊肉跳,魂飞胆寒。因而寝食难安,影响了身心健康。

还有,贪官必定需要经常说谎,掩盖事实。而说谎更是会损害一个人的身心健康。英国一位心理学家发现,说谎与身心健康之间有着内在的联系,由此而引起的心理、情绪的改变,可导致中枢神经系统的紊乱,进而影响内分泌、免疫系统的功能,从而诱发多种疾病。最明显的是神经衰弱、胃及十二指肠溃疡和高血压等。

结论

引发癌症等慢性文明病的原因虽然很多,总结归纳起来不外乎为饮食方式、生活习惯、情绪变化、环境恶化以及人生价值破灭等重要成因。简单地说,就是身心灵三方面,他们彼此影响,互相关连,牵一动二,善一好二。换句话说,绝大多数的成病原因都是可预防的,文明病是可避免的。可惜世人多死在、病在无知与疏忽之中,哀哉!

我常建议想要健康的朋友们,定期对照引发疾病的诸多原因,一一检核,看看自己到底哪里出了问题,找出症结,决心改变,因为改变会带来医治,快则三周,慢则四个月,最慢一年,你的身心灵各方面必能大大提升。

请看瑞典学界的研究,你就会更确信上述所提论点。

瑞典斯德哥尔摩诺沃姆医学研究中心(NOVOM)的研究人员针对生活在瑞典的100万移民和移民后裔进行调查后发现,20岁后才移居瑞典的第一代移民患癌症的比率,仍与他们来自的国家的癌症发病率一样高,而在瑞典出生的第二代移民的癌症发病率

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

则与瑞典人一样高。这个结果表明，人类在20岁以前的生活环境、饮食和生活习惯，对其余生是否患癌症具有非常重要的决定性意义。

在此特别呼吁身为父母者，为孩子的百年强健体魄、优质心灵着想，宜尽早以健康排毒餐为改善身心灵全人健康的起点，只要假以时日，必可见丰硕果实结满生命树，共享喜悦人生。

罗礼　（美国佛州）

◎恶性肿瘤消失了

“癌”，相信每个人闻之色变。2002年12月我回台湾参加大儿子的订婚典礼，与好友聚餐时，聊到长期以来胃常闷闷的，而且胃口食欲也一直不好，由于很快就要回美国，好友便马上帮忙挂号长庚医院。第二天安排了验血、验尿、照胃镜等检查。报告下来后竟发现胃里长了淋巴瘤，经抹片检查证实是胃癌，医生建议做化疗及再作切片检查。由于消息来得太突然，加上隔天就必须搭机回美，回来后便去找了开中医学院的好友看病，并告之该如何决定？中医是非常反对开刀及化疗，所以他熬了些中药给我服用。在这当中，正逢奥兰多灵粮堂献堂礼拜，周神助牧师、师母恰巧在我们当中，我便将这件事告之周牧师和师母。他们爱羊群的心真是令我们夫妇感动，除了安慰、鼓励外，并实际付诸行动为我做了许多事。如：打电话回台湾地区请秘书从长庚调我的病历，请几个医生看我的病历及联络林光常教授，并请骆牧师从台湾地区帮我带植物综合酵素和林教授的录音带及《无毒一身轻》的书等。周牧师、师母的积极和爱羊群的心，实在是我们应当学习的楷模。

收到植物综合酵素及排毒餐的使用说明后，我开始每天耐心服用排毒餐并配合每小时一次的“酵素强力排毒”，效果非常好。每天早晚固定排泄，有时还3～4次，粪便由深色、咖啡色到黄色，使用排毒餐一

http://www.klrs999.cn/　快乐人生久久久　hbtmxy制作

个礼拜后也有许多“反应”产生。例如:胃更不舒服、血压不稳、头晕等,总之浑身非常不舒服。妻子很紧张,急得几次要送急诊,还好当时她带着儿子迫切祷告,相信神是垂听祷告的神。事后我看了周师母传真来的排毒餐使用说明,才了解这些反应都是正常的、好的,妻子才放心继续使用。三个礼拜过后,情形逐渐好转,当林教授到奥兰多在机场见到我后,第一句话便说:“你一点都不像生病的人。”林教授告诉我,我虽没有恶性肿瘤反应,但我的肝和胰脏及脾都不太好,我仍需要好好排毒保养自己的身体。此外,食用排毒餐后,我也停止服用高血压和胆固醇药,直到现在我的血压都很正常。

使用排毒餐后,另一神奇的事也发生在妻子身上。她从年轻时就一直有血小板不足的现象,身上常莫名其妙地出现淤青,连医生都不敢帮她拔牙,以免血流不止,尤其是做饭被刀割伤时经常是血流不止,手要举起十分钟以上才能让血慢慢止住。碰巧林教授住在我家,妻子做早餐时被刀割伤,血只流了几滴,而且是很鲜艳的颜色,不再像以前那么暗红色。林教授就说:她的血小板已恢复正常,而且像婴儿的血那么纯净。因她和我一起吃排毒餐,真是感谢神的恩典。让我们有机会认识林教授,使我的胃癌得以痊愈,相信神美妙的安排,是要帮助更多的人,借着吃出健康,使更多的人认识神。盼我的见证能帮助癌症病患不要害怕,要有信心,“喜乐的心便是良药”。凡事借着祷告、祈求和感谢,将你们所要的告诉神,神所赐出人意外的平安,必在基督耶稣里保守你们的心怀意念。愿借此书一角感谢周神助牧师、师母为我所做的一切,以及一些爱我的牧者们为我所做的代祷,愿神纪念您们,并且加上祝福!亦让我们附记:罗礼先生于2003年9月时,再度赴医院检查,院方证实罗礼身体健康,无任何肿瘤反应。

一起吃出健康!



罗礼、王翠莲合影美国

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作