

# 伊利沙伯醫院臨床腫瘤科唐志聰醫生編寫

當我們選擇不注視生命中的缺憾，而對當下的富足懷著感恩的心時，就是置身於人間天堂。

——莎拉·布雷斯納克（Sarah Breathnack）

## 恢復四大功能，永遠離開癌症

癌症的病人，只要脾、肝、大腸、腎，四個功能恢復，就能永遠離開癌症、糖尿病、心臟病、高血壓。癌症不是單一的，要考慮整體。

如果癌症只是一個腫瘤就好辦了，所以過去我們在醫學上犯了一個很大的錯誤，就是只看到這個腫瘤，然後就想，我怎麼把它殺掉，所以用手術把它割掉，用化療去毒它，用放射線去照它、燒它，反正用各種方法把它殺掉就好，然後藥越用越重，真的把它殺掉，癌細胞死了，人也死了。

**脾一定要先恢復**，每天三餐**五穀雜糧一定要佔總飲食的50%**，一定要養成這個習慣。**雜糧就是紅豆、黃豆、綠豆、薏仁**，這些都是雜糧類，蓮子也很好，有了這個概念之後，脾好肝就好，**脾在造血**，一天有兩個重要的時間，就是**子時和午時**，所以你該休息的時候一定要休息。

現在的人大部分都是肝不好，為什麼不好？

**晚睡、吃油炸的東西、壞脾氣**，這三個正是肝的三大剋星。**油包肝**，你吃油的東西，油把整個肝包住，肝的功能完全喪失了，所以我們不要吃得油。當我們身體感覺不適的時候，**疾病在糾正人的過失，用身體的痛苦管教他**，有痛苦的時候，代表我們要改變。

每天早上，你上廁所感覺很困難，這個表示什麼？你身體纖維素攝取量完全不足，為什麼美國得大腸癌比例那麼高，中國大陸沿海地區得大腸癌的人那麼多。中國的**內地平常研究發現，根本沒有腸癌**，因為每天上廁所都很順，一坐下去，噗隆，噗隆噗隆！每條都像香蕉，好漂亮！而且排列整齊。

如果你上廁所有困難，這表示什麼？萬病之源，都是從你的大腸不能正常排泄開始。

你如果大腸很好的時候，你早上應該不是自己醒過來，而是被大腸的蠕動叫

醒，大腸蠕動在叫你了，為什麼？因為**5到7點就是大腸最活躍的時間**，所以為什麼我們告訴癌症病人**一定要9點睡**，因為你的大腸早上6點到7點的時候自然就會蠕動，叫你起床，蹲馬桶了。

**你一天要上幾次廁所才夠？**

請記住：如果四、五天才上一次廁所，叫重度便秘；兩三天上一次廁所，這個叫中度便秘；一天上一次廁所，叫輕度便秘。怎樣才是最健康，最正常？就是每天吃幾頓飯就上幾次廁所，這個叫健康，而且每次坐下去，兩三分鐘就解決。**食物進入體內12小時，沒有排出去，就會形成毒素**。因為毒素沒有排出去，我們的大腸壁就會吸收這個毒素，吸收以後，**透過靜脈又送回肝臟去**，糟糕了！**造成肝虧損**，這個問題就很嚴重了。肝不好跟大腸有直接關聯，**只要大腸一通順，肝好了，免疫系統也跟著恢復，而且送到心臟的血都是乾淨的**，所以什麼病都不容易罹患。

當一個人感覺到每天**很容易疲倦、很容易累**，表示你的肝功能已經出現問題了，血已經沒有辦法回流到肝！你身體健康靠的是什麼？

**睡眠的時間，脾去收集血液，送到肝臟去解毒，解毒以後，乾淨的血液送到心臟去，心臟再送到全身，就能獲得營養，就能獲得健康。**

很不幸的是，現代很多人脾已經先出現問題，脾本身就不收集血液，**只有一個辦法最養脾，五穀最養脾**，可是現代身體為什麼都這麼差，身體這麼多病？因為都不吃五穀雜糧，吃漢堡、炸雞、牛排、薯條，又吃白米，**所以你要吃原始的食物，一定要吃五穀雜糧，原始的雜糧，比如糙米。**【**釋放壓力七大法**】

壓力處理得宜，會變成一種動力，產生生命的活力。壓力如果一直持續增加，會使得腎上腺、荷爾蒙出現很大的問題，引發免疫系統方面的疾病，問題就非常嚴重了。

大部分的**憂鬱症都是有很大的壓力突然來到**，沒有辦法轉化。我們所處的社

會上，壓力一定存在，不可能沒有任何壓力。我們活在這個世界周遭所有的人事物都會對我們產生影響，所以我們如何讓它變成正面、積極的影響。而且使我們面臨的壓力都轉化成生命的動力，就會越活越好。

壓力來自於遇到很多的困難，所以我們要學習把困難改變。一講困難，就真的很困難。遇到困難的時候，不要講困難，要把困難講成挑戰，重要的是我們遇到的事情，做出什麼反應。人生 **90%是決定於你所做出的反應，不是決定於你所遇到的事。**成功的企業跟倒閉的企業，成功的人生跟失敗的人生，他們所遇到的困難、挫折、挑戰都差不多，差別在於如何**做出回應**而已。

**跟壓力關係最大的是癌症**，得癌症前六個月，幾乎都有重大的壓力事件發生。癌症復發的，也都幾乎在半年或一年之間有重大事件發生。壓力最普遍的現象就是加重消化系統的疾病。壓力一旦無法轉換，會從生理表現出來，現代文明病絕對不是單一因素所造成，尤其不是病毒或細菌所造成。

**糖尿病、心臟病、高血壓、癌症、氣喘、過敏，用藥物控制是一點用都沒有。**因為它是綜合性的併發症，它的引爆點就是壓力。跟飲食習慣、生活習慣、生活環境息息相關。它是一個長久累積形成得病的體質，等到一個重要事件打擊，終於生病。

**當你感到壓力來臨的時候，要學會放鬆。**我發現幾個方法很有效，呼吸可以影響腦波的頻率，腦波的頻率可以影響心跳的速度，心跳的速度又可以影響肌肉鬆緊度。這種方式也治療過口吃的病人。你也可以自己練習**搓動雙手**，用這個方法很有效，可以幫助整個人的氣血回流，體力和精力可以很快的充滿。

第二個**有效紓解壓力的方法就是運動，讓你整個人震動或舞動，很快就可以提振精神**，最好有個規律性的運動，因為運動是紓解壓力最好的方法。另外，每天**赤腳在草地上走**，就可以釋放壓力。

**第三就是睡眠，睡眠是非常好的方法。**但是，現代人普遍睡不好覺。睡眠品質越好，壓力釋放的速度越快。可是不要等全身非常累了再去睡，很容易睡不著；**很累還睡不好，表示肝已經嚴重受損。**

**第四就是休息，休息和睡眠不同，休息是脫離原來的工作**，轉換一個場景。舉例，吃飯的時候不要在原來的辦公桌吃。不要到外面吃，浪費時間，而且外面很多都是癌症食品。儘量帶便當，比較節省時間，吃完之後，留 15 分鐘來做和上班無關的事。剩下來的時間做腹式呼吸，透過呼吸來放鬆。

**第五是飲食，不要吃高壓力的食物**，有刺激性的食物都是高壓力食物，越吃這些食物，會使交感神經亢進，有時會刺激身體所有的功能處於警戒狀態。

什麼是高壓力食物？**可樂、汽水、咖啡、茶、酒精、香煙、乳製品、肉製品，所有的肉，尤其是經過油處理的肉是壓力最大的。**

什麼食物會使心情愉快？聖經創世紀第 1 章 29 節：上帝說：「看哪，我將遍地上一切結種子的菜蔬，和一切樹上結有殼的果子全賜給你們做食物了。」讓心情愉快最重要的食物，**蔬菜、水果、五穀雜糧。飲食中一個重要的東西可以減輕壓力，就是水。**喝水可以減輕壓力，喝好水可以釋放壓力。

**第六個釋放壓力的方法是曬太陽**，聖經上常講到，日光有治療的功效。很多憂鬱症患者都不愛曬太陽，平常多曬太陽，身體的抗體會增加。

此外，有一個很有趣的現象是，現代人不太愛喝水，但多數人卻認為自己已經喝得夠多了，原來是他們把咖啡、果汁和碳酸飲料等也算進去了。尤其咖啡和茶都有利尿作用，容易造成水分大量流失，**所以喜歡喝咖啡、茶的人，喝水得比一般人還多才行。每一天把握三個時辰喝水，保證病痛至少好一半以上。一就是早上起床後喝 500cc，下午 3 點鐘喝 500cc，晚上 9 點再喝 500cc。不要等到口渴才喝。**

# 怎樣才算睡眠足夠？如何睡好眠？

## 1. 固定時間入眠

每晚大概約 10 時，最慢 11 時入睡，如此一來早上 6 時左右便會自然醒過來。早睡早起型的人，睡眠一般非常規律，有足夠深沈睡眠的時間，讓身體徹底休息。這是最標準又健康的一種生活型態。

## 2. 佈置睡眠環境

人腦深處隱藏著一種形似豌豆狀的巧妙腺體，稱為「**松果體**」，它掌管人體的生理時鐘。松果體在維持人類睡眠機能的正常運作中扮演著重要的角色，它會在適當的時候分泌出一種稱為「**褪黑激素**」（Melatonin）的神秘賀爾蒙。**褪黑激素分泌多的時候，自然我們就會想睡覺；而褪黑激素分泌少的時候，我們自然就會醒過來。**松果體被喻為人體的「**第三只眼睛**」，原因是松果體含了與眼睛相似的色素細胞，對光具有同樣的敏感度，它會根據接收到的光量多少，來決定褪黑激素的分泌量。當我們的眼睛感應不到光線的時候，便會傳達命令到松果體分泌褪黑激素，讓我們進入睡眠。所以如果非要點燈的話，位置最好在低於床的位置以下，避免眼睛接觸到光線。

## 3. 運用腹式呼吸

一般我們呼吸是利用肺，它是淺、短的呼吸。而腹式呼吸則是深、沈的呼吸，例如吐納功。吸氣時，鼻子吸氣嘴巴閉氣，將腹部充滿氣，吐氣時則相反，以嘴部吐氣而不從鼻子吐氣，氣一定要吐到盡頭。這樣的呼吸法，不僅在運動時使用，在平時更可利用這樣的方式吐納。**特別是有恐懼焦慮病症的患者。**

## 4. 睡前 2 小時不飲食

飲食和睡眠的關係密切，有時候睡前喝過咖啡，於是眼睜睜坐到天亮；有時候吃得太飽的話，又會發惡夢；有時候空著肚子睡覺，整晚又會輾轉難眠。**最好在睡前 2~3 小時就完全停止一切飲食。**

## 5. 保持愉快的心情

失眠的眾多原因之中，以心理因素最是普遍。只要精神鬆弛下來，自然可以輕易入睡。因為緊張而無法入睡的人，通常都被「我為什麼總是睡不著？」這念

頭所困擾。有些人一上床便不斷強逼自己必須入睡，弄得精神非常緊張，如此當然不可能入睡了。

## 【 培養健康的習慣】

流汗是排肺毒最好的方法，所以一定要想辦法流汗，尤其是天氣炎熱的時候，因為天氣炎熱就是要讓我們流汗。可是現代人一感覺到炎熱就躲到房間，打開冷氣，流汗的機會自然變少了，身體怎麼會好？現在的人呼吸系統普遍不好，就是經常待在冷氣房，流汗的機會減少了，肺毒不容易排出去。所以，千萬不要排斥流汗，否則呼吸系統的毒排不出去，將造成身體的傷害。流汗以後一定要喝水，而且不要等到口渴再喝，想到就喝，養成喝水的習慣，坐下來就喝水，不斷地上廁所，這樣可以把腎臟刷洗乾淨。喝水很重要，尤其早上起床後，還沒有刷牙前，先喝下 500 - 600cc，能讓你整夜凝結的美好唾液，通過胃與腸道，把累積在大腸幾十年的宿便排出來，感覺非常好！

**\*A man lives on a quarter of what he eats, the three quarters lives on his doctor**  
人類只攝取四分之一的食物維持生命,剩下的是四分之三在維持醫生們的生計  
-埃及金字塔 刻文