

美國癌病學會及美國心臟病學會對付的是美國主要死亡原因的兩大殺手，今年3月聯合出版了一本立場嚴謹而行文親切自然，告訴讀者如何減低危險的良好生活型態。這本書的標題是“Living Well, Staying Well 活得健康、保持健康”。希望台灣的醫學專家有人將這本300頁的濟世活人書籍全文譯出來。茲將讀後感綜結起來先饗讀者。

這本書的重點放在食物上，第3章講“Eating well to discourage diseases”

吃得好，少生病。古人說「病從口入」主要是吃了不乾淨，帶進病菌寄生蟲等。現代富庶地區的居民，食

物的外表都很乾淨，內容亦合乎衛生，只是太「營養」了，不但產生了肥胖的青少年，更引發了心臟病及癌症。而這兩項死症，都是吃進去的油脂所引發的。

油脂的基本成份是油酸，結構式是一串碳原子鏈上拉了氫原子，如果每一個碳原子都拉滿了氫原子，這樣的油脂就稱為飽和油脂，在常溫下作固體狀如豬油、奶油。如有一組碳原子替代了一組氫原子，就成為單不飽和油酸，在常溫下是液狀。橄欖油、油菜子油（Canola）等含了較大成份的單不飽和油酸。至於2個以上氫原子組被替代的稱為複不飽和油酸，最有名的是Omega-6油酸，存在於我們經常用來烹調的大豆油、玉米油、麻油等等植物油中，另一種Omega-3油酸在前幾年被健康食

品直銷商炒得很熱鬧的“深海魚油”中含得較多，但是在菜子油、亞麻仁油及核桃中亦有。這些複不飽和油酸就是在低溫下亦不會凝結。

這本書中一再重申的一個基本觀念就是生活順其自然最好。人體自然能由碳水化合物轉化成為脂肪，就是那3種人體不能合成的複不飽和脂肪酸亦只要從玉米油等植物油中取得少許的linoleic acid（亞麻油酸），就都能自行合成了。

活得健康 · 保持健康

“Living Well, Staying Well”

脂肪及膽固醇都是人體所必須的，有關於多種激素的製造，吸收油溶性維生素，製造細胞膜及皮膚，以及貯存能量。問題出在吃得太多了。

油脂吃得多，尤其是飽和性油脂，導致血液中膽固醇增加，血管阻塞亦嚴重。同樣是日本人，在日本住的食物中飽和性油脂少，移居到夏威夷的就吃得比較多，住在舊金山的日本人吃得更多，發生心臟病的情形亦隨之作1倍及2倍的增加。同樣是愛爾蘭民族，住在Boston的心臟病就發生得比住在愛爾蘭的多。

飽和性脂肪吃得多，對於直腸癌的發生已追蹤到直腸中的細菌，將脂肪轉化成多種致癌物質。亦增加乳癌及攝護腺癌的發生。攝護腺癌這種老年男人專利的癌症，在美國的50歲以上的男

性中，1/3在攝護線中都有腫瘤的發生，有13%的美國男人發生攝護腺癌而有3%因此死亡，已高據癌症死亡原因的第2位。而美國黑人因此死亡的又佔最高的比率，可是他們在西非洲的同胞，平時很少吃肉或油脂，就很少有得這種的癌症。

美國的醫生們亦以45頁的篇幅說明抽香煙的害處，以及停止吸煙後的樂趣。因此，醫生們推動美國總統簽署禁止未成年人吸煙的措施。美國的3大香煙公司

一向捐助大量的競選經費，但是大勢所趨，共和黨總統候選人杜爾亦從不談禁煙而改變為提倡禁煙了。

這本的其他兩項保健重點是少吃鹽及

多運動。食鹽是氯化鈉，而鈉能提高血壓，因此不利於心臟病。鹽亦與胃癌的發生有關。醫生建議的最高每日吃進鹽分的總量（包括醬菜等鹽分）不超過3克。

另一項的重點：運動，以走路為主。每次先散步5分鐘，然後快步走7分鐘，再放慢步調走5分鐘，快步走的時間每週增加2分鐘，到第12週增加到30分鐘。如感受良好可以增加快步走的時間到60分鐘。

近年來，自己老了，朋友們亦開始凋謝，固然生死有命，有的卻亦未必是天年。一位學長，已經由於肺水腫而住院了。出院後仍不戒煙，終於因肺癌去世，臨終前他自己說：都是香煙害的。說重一點，亦可責他糟蹋自己。希望這本書有人早日譯成出版，使國人同登壽域。