

防癌其實很簡單

文／洪建德

本刊保健顧問 陽明醫院新陳代謝科主任

癌症是世界各個國家三大死亡原因其中一個。大約20-25%的人口會死於癌症，除非這個國家人口大概平均20、30歲就死亡，比例會稍低一點，有六、七十歲以上的人口平均餘命的國家，癌症一定是在三大死亡原因裡面。

致癌有許多原因到目前未知，有許多因素人們沒有辦法改變，如年紀越來越大，如父、母親有癌症，子女較易得到癌症。

可是有一些外來的因素卻可以改變，比如抽煙，這是最不好的因素，有80%的癌症與抽煙有相關，不抽煙可以減少80%癌症的機會。可以吃新鮮的食物，減少得癌症的機會。

也有許多人，新鮮的水果、蔬菜，返璞歸真的飲食，對他們而言，是沒用的。他會說：「洪主任！你說那麼多，你做到嗎？洪主任！這樣子不加調味料，我怎麼做菜？」不求知的人，他會說：「我只要吃個藥，或用什麼健康食品來攻它」，他一直停留在想像的時代。

此外，就是飲食要低油脂。高油脂會增加很多的癌症機會。台灣在光復後的這50年中，增加很多的脂肪攝取，結果女性得乳



戶外工作，做好防曬，可以減少很多的癌症困擾。

癌、子宮癌增加了。而男、女性的大腸癌與胰臟癌也增加了，差不多增加有5倍，與我們脂肪攝取的增加是有絕對關係的。這在世界各國也都有同樣類似的報告。

接下來是不要偏食，以獲取各種維生素及礦物質。因為有許多維生素與礦物質，能夠抗癌，如維他命A、C、E具有還原性，另外硒selenium這個元素可平衡一些礦物質，比如黑腳病及足部的癌症，就可能有關係了。因此吃各種新鮮的食物是相當重要的。

乳癌

乳癌應該是比較容易被發現

的，因為可以自己檢查，雖然男性乳房比較小，可是要得到乳癌也是有可能的，約女性的幾十分之一。假如家屬中的長輩有得到乳癌，那麼女性在成年之後，就要常常注意，在月經之後的那幾天，自己作乳房的觸診，必要時還要請醫師來診斷乳房的硬塊是否有癌症的可能。

另外，有一些女性賀爾蒙治療者，如骨質疏鬆症的治療，調經的治療或者避孕藥都有可能含有女性賀爾蒙，這時候，都有可能使一些比較容易得乳癌的女性增加得到的機會。

子宮頸癌以及子宮癌

可以經過子宮頸抹片得到事先的徵候，因此，30歲以後，甚至20歲以後，因為現在年輕女性十二、三歲開始就有性生活，可能25歲就要開始子宮頸抹片的檢查。

睪丸以及生育腺癌

中年人應接受男性睪丸以及生育腺的診檢。還可每個月自己看一下自己睪丸有沒有任何的硬塊。

大腸直腸癌

每一年檢查一次健檢，可以每一年作一次肛門觸診，必要時可作大腸鏡或是直腸鏡；另一方面可以增加纖維的攝食，增加纖維是減少癌症最有效的方法。

肺癌

抽煙的人請戒煙吧！而且，不要常常去有二手煙的地方像pub...等等。

皮膚癌

絕對不要過度曝曬太陽。有人會說那洋人不是常曬太陽嗎？那是錯誤的示範，我在1983年德國留學時代去尼斯，法國地中海的蔚藍海岸，看到很多人脫光光在曬太陽，可是在1990年去的時候，已經看到很多的標示，警告曬太陽的人。同樣地時候去澳洲，也一樣在海灘有這樣的警告，甚至於要求去海灘都要戴太陽眼鏡，擦防晒乳液、穿長袖衫、戴帽子，好像進入一個隔離的世界。

身體的黑色素細胞接受日曬之後，會產生病變容易致癌。大家可以看到東亞，無論是日本、朝鮮、中國，台灣或東南亞的婦女，在戶外工作的時候，全身都用布包起來，除了美觀之外，也可以減少很多的癌症困擾，以及預防蒼老。

經過曝曬的皮膚都是受傷的，隨時會改變成爲癌細胞之外，也傷害膠原細胞，造成膠原纖維斷裂，因此看來皺紋會比較多。☞

人生健康管理

保本才能走更長遠的路

文／李芬蓮 大成中醫診所主治醫師

「論語」說「身體髮膚受之父母，不可毀之」，一個人的生命身軀來之於父母，能保有健康的身體，不讓父母操心，就是最孝順的方法之一。道理看來簡單，但能做到者，似乎不容易。

每天打開報紙，有多少是壯志未酬身先死的報導？爲情、錢被殺的青壯年？爲功課壓力受不了而跳樓輕生的青少年？常見白髮送黑髮哀嚎慟哭的畫面。以及在醫院看到因病纏身臥床的各年齡層之病患，其父母憂愁的面容，或是子女疲憊的身影…。這些都說明了身體不健康所帶來的後果。一家的幸福，常因其中一份子生病或死亡而遭破壞，這也點出了人生無常，成住壞空的佛理。

佛理常說「人身難保，今已得」，做爲一個人，要在有限的生命過程中，活得有意義，對家庭、社會、國家有貢獻，首先就要好好保養身軀。

雖說人體是暫時的臭皮囊，但它卻是生命、精神、靈魂寄托之地，可要先讓它健康，才能承擔各種壓力打擊，繼而完成使命，走完漂亮的一生。否則空留遺憾，對家人、社會、國家都是一個損失。

身體猶如房子的基地、企業的組織架構。地基打得穩，材料堅固，所建的房子不怕風吹雨打。企業的組織架構健全，必可永續經營，立於不敗之地。人體的健康，包括生理、身體的健康，以及心理、精神、心靈層面的健康，二者都要健全，才算健康。

人類生活於大自然宇宙之中，每天接觸大自然的陽光、空氣、水是生命的三大要素。而飲食提供三餐的溫飽，身體攝取食物才能產生能量，是我們人體活動的原動力，亦即是陽氣。因此自然與飲食是人體不可或缺的元素。

看到春生夏長秋收冬藏的季節變化，以及春風夏熱秋燥冬寒的自然現象，人體亦受其影響。適應得好，則身體安恙，否則即傷風感冒，甚至於變成更嚴重的急性肺炎、腦膜炎…等危及生命的併發症。

因此，人要與自然和諧相處，首在懂得保養身體，增強抵抗力，不違反自然界的規律。身體不受自然界四季氣候變化影響以致感冒，在生理健康上已跨出走長遠路的第一步了。☞