

文／李寧遠 輔仁大學教授、前校長

追求全人健康

借此一角向台灣本土生化與營養界之始祖——董大成教授，表達誠摯感恩之意。

去年9月號之鄉間小路刊出恩師董大成教授近況之文章，知其神采依舊、90高齡還樂於助人更是欽佩，正可謂「仁者壽」。

他不只終身倡導淡泊養生，還身體力行，近年自組「抗癌人協會」，終身貢獻生化與營養研究，並將其活用來助人，更以20多年親身與膀胱癌奮鬥、和平共處經驗，與其他癌症病友分享。

董教授更開個九秩華誕書法展，我們學生輩不只慶幸有這樣的典範老師、還祝禱恩師健康長壽、邁向百歲，為後人樹立快樂老人及追求wellness之楷模。借此一角向台灣本土生化與營養界之始祖，表達誠摯感恩之意。

自我保健

健康應包括身心靈及社會性各層面，而不是沒有身心疾病就算，應具備基本所需之體（適）能，有正確人生觀，能快樂與人相處，這樣的狀態才算健康，終極最好的狀態即稱之全人健康（wellness）。其反義字即illness，wellness與illness之

間其實還有半健康與半病人不同的階段。

我們不可能把健康責任全交給醫師，除了遺傳因素外，自我保健之知識、態度、行為更屬關鍵，因為維護生命是自己的責任，若自己不在意生命醫生亦無能為力。

我是二次大戰後第一批嬰兒潮，眼見台灣的成長，以及前輩之慘澹經營，才有今日台灣之經濟改善成果，醫藥、公共衛生大幅進步。依據行政院經建會2003年統計有關平均壽命（life expectancy）（歲）：台灣男性73.4、女性79.1；韓國男性72、女性80；日本男性78、女性85；香港男性78、女性85；中國男性69、女性73。

日本不分男女性為82歲居世界第一，女性平均壽命近20年一直是世界第一，值得注意則是有600萬人口的香港地區其平均壽命與日本全國數值一樣，男性78歲女性85歲，如此即表示香港地區（並非國家，亦不能類比）具有世界第一實力。

但另一項2004年資料若再精細一些，日本的沖繩縣（琉球）不論平均壽命及百歲老人數（10萬人有34位百歲老人）又居日本各縣之第一，換言之沖繩即世界第一中之第一。現驗證一下沖繩縣民之飲食習慣與生活形態，不難發現其與現代養生原理不謀而合。

現代養生

沖繩人飲食多菜少油，平日除以米為主食外，愛吃豬肉、大豆、蔬菜、水果、藻類及魚類，藻類包括海葡萄（有植物魚子醬之稱）、髮菜及昆布，其外層均具有一些稀有之醣質營養素（glyconutrients），有多種保健功能如提升免疫力、抑制癌細胞等，魚類又富含 ω -3脂肪酸又能降低膽固醇及三酸甘油酯，降低心血管疾病機率。

沖繩縣環境污染少，老人不僅出海捕魚且勤




於田間勞動，閒時經營食品攤，平日喜練武術及空手道，加上生活節奏緩慢及氣候溫和均為重要原因。沖繩人雖愛吃連皮的豬肉，但烹飪時先燉煮3至5小時，去掉大部分油脂而保留了膠原蛋白（collagen）又加入大量蔬菜烹煮，結果少油多纖維兼可得到豬皮之膠原蛋白（可延緩皺紋產生）。整體而言總熱量比日本本島居民約低20%，難怪沖繩成爲長壽鄉了。

那麼僅有600萬人口的香港其平均壽命爲何與日本並列第一呢？這可能與香港人重視食療尤其重視煲湯文化，又愛吃生猛海鮮，平日喜愛好友聚會飲茶，營養自然充足，但佐以熱茶亦避免營養素吸收過高，亦能滿足口腹之慾。

香港都市規劃（特別是新社區）良好，使得市民平日走路機會大增、社區公園、活動中心、醫院均在附近。香港之運動場均不夠，但由於開放學校配合夜間燈光，使民眾運動機會大爲增加，更爲方便與親切，若民眾去遠地則搭乘捷運

公車網四通八達，既省時且安全，減少車禍及意外機會，當然香港老人喜好平日飲茶聊天外，習慣打麻將爲重要消遣，這也可減少老人癡呆症機會，良好的醫療照顧，這都是長壽原因之一。

總之，要長命健康，首要在環境及個人遺傳因素，其次飲食及運動，生活方式改進，樂觀及不生氣，經濟上無大顧慮，有個好伴侶與一些好朋友好同學，並記得定期體檢，有病及早就醫。營養上年紀愈大各式蔬果、豆類要多吃些，一些營養保健食品（膳食補充品，dietary supplements）針對個人需要與不足處適當補充。

記得當年董教授倡導之養生之道，他親身爲我們建立模範，也證明他不僅是一位理論家，更是一位難得之實踐家。 

（註：董大成教授是台北帝大醫學專門部畢業、日本九州帝國大學醫學博士、台大醫學院生化學科及研究所光復後第一位教授暨主任，台灣醫界生化始祖）

免疫與防癌

文／陳潤卿 美華防癌協會營養顧問

癌症產生之探討

這幾年在紐約有機會在當地的美華防癌協會擔任營養顧問，作義工，有時候會與醫生和衛教人員一起參加癌友會的教育活動，為了配合營養諮詢的服務，往往需要對癌症研究的報導加以注意，同時也常將過去作營養教育所學習的資料加以利用。而且每一次回來台北便會去拜訪在這方面研究30多年的董大成教授，也都能得到一些抗癌研究的資料。

現在我將最近所得的資訊、讀後心得作一簡介，希望對大眾讀者在防癌的認知上有所幫助，或可作爲參考。

根據研究，當環境中的化學毒素或病毒進入體內時，若體內的細胞因其細胞膜已受到氧化之損傷，則化學毒素或病毒便會進入細胞，以致細胞的DNA發生改變（就是細胞基因改變），而使細胞的機能發生改變，便形成異常細胞，每個人在生活中，都會有這種狀況發生。

異常細胞可以說是癌細胞的開始。通常異常細胞不會再分裂，而會自然消滅，也就是人體有免疫細胞（淋巴球）會把它消滅。但是如果一個人的免疫力降低（就是淋巴球的數目不足）時，異常細胞又會再分裂，其DNA又再度突變，如此經過5~6次的基因突變，細胞的結構便完全的改變了，這就形成微小癌。微小癌若未被消滅，又會再分裂，而形成明顯的腫瘤。

我們的身體具有某一種免疫抗體以消滅某一種突變細胞。但是如果再產生另一種突變細胞，則先前的免疫抗體對後來再突變的細胞便失去作用。這就是治療癌症的困難。

但是，為什麼生活在同樣的環境中，有的人會生癌，有的人不會生癌？這是否免疫力強弱的關係？這便是現代生化科學家不斷在進行的抗癌研究的主題。 