

## 運動是改變體質的根本辦法

好文章分享/轉載【李豐醫師：《我賺了30年》】

### ■負面思想影響療效

30年前，當我還在加拿大的多倫多研究所進修，正慶幸尚有一年，研究所的功課便可以結束時，竟被發現患了癌症。手術證實是癌症的第二天，我工作機構的老板來看我。首先，說了一大篇他心裡如何難過的客套話。

癌症經過手術，很多個療程的放射性治療，因為療效不佳，經過一年多，仍然時好時壞地原地打轉，癌並沒有完全消失。最後只剩下化學治療一個辦法。當時的化療，以目前的眼光看起來，是相當粗糙的。治療了一段時間後，血小板變得很少，不小心一碰，到處都會瘀青，如果內部大量出血，就可能致命。與主治醫師商量，是否可以暫時停止治療，主治醫師竟然不同意。

在這種「吃藥會出血致死，不吃藥又會病死」的情形下，做病人的我，的確非常為難。考慮再三，決定作個反叛的病人，我自己把化學治療停掉了。現在回想起來，是當年的反叛救了自己。

### ■丟掉藥罐子調養身心

直到回到國內，回到熟悉的環境，不但

重新獲得舊日友情的溫暖，而且，還很幸運地恢復了工作。這些轉變，使我的情緒漸漸由消極轉變為積極，癌雖然還在，我卻漸漸學到如何與它和平相處，它並沒有再發。可是由於身體很孱弱，治療後的副作用層出不窮，不斷住院又出院，我也變成肚量很大的藥罐子。

一直到十多年前，因為發燒兩個星期不退而住進了台大醫院，經過諸多檢查及會診，醫師宣布我第三度得到肺結核。當時我當然很沮喪，可是也只好乖乖認命，照醫師的處方服藥。在服藥第三天抽血檢查時，竟發現還因服抗結核藥物而罹患了中毒性肝炎。

於是我很自然地又反叛醫命，停止服藥。每天不是睡覺，就是靜坐。經過一個月，再照胸部放射線檢查，發現醫師說的肺結核竟然不見了。這個發現讓我瞭解，一個月前的肺結核應該是誤診，因為肺結核是不可能不吃藥而在一個月內痊癒的。這個發現，讓我不斷深思，平白吃這麼多藥，卻惹來一身副作用。

我以後到底是會因癌症而死？還是因其他併發症而死？

這次住院，讓我下了決心，從此不再靠



藥物，果然從那以後，我沒有再吞過任何一顆藥丸。

### ■信念：健康靠自己／方法：自我反省

世上絕對沒有這種「好好的就突然生病的事情」。以感冒為例，如果真要病人作自我反省的話，通常患者都會表示，自己在感冒之前，曾經一連熬了好幾個通宵；有些人會說，自己最近吹了冷風、淋了雨；有些人則說，工作的壓力很大，常常頭痛又失眠。事實上，諸如此類的現象，都是導致感冒的因素，接句話說，假使病人的敏感度及警覺性夠的話，自然能夠做到「防患未然」的目標。

以我的親身經驗為例，在加拿大唸研究所時，所以會得到癌症，同樣是其來有自。首先，我天生怕冷，卻選擇到加拿大唸書，基本上已經違反了健康的大原則。其次，為了負擔家計，邊唸書、邊工作。常常為了多省下一些錢寄回家，以致於早、午餐都只吃一個三明治夾起司，到了晚上，才煮些麵條並搭配超市冷凍的青豆及便宜的雞胗、鴨胗。事後，我才明白，原來自己長時間吃進許多可怕、有害健康的食物。再加上老闆又是猶太人，對員工非常嚴苛，其身心所承受的壓力自然是可想而知。在那段工作緊張、沒有朋友，一天天重複著上班、下班及唸書的日子中，健康情形自然是每下愈況。還好，後來癌症救了我，讓我有足夠的理由離開那樣的環境，找到生路。

生病，不是細胞叛逆，是自己無知對細胞加壓。其實，身體發生了疾病，並不是細胞叛逆，違反了主人的命令，而是主人無知，拚命對細胞加壓，卻不知道早已超過細胞能夠容忍的限度，於是，細胞只好應變。生病，不過是受不了委屈的細胞在喊救命的聲音而已。如果把觀念改一改，承認生病該由自己負責，對自己的行為，心生慚愧，而

努力自我反省，並感恩不盡地以滿心歡喜的心情去看待自己的改變，儘量善待自己的細胞，努力不讓它們受到委屈。

我曾在顯微鏡下觀察，一位已治療好的鼻咽癌病人，26年來癌症沒再發，在他去世後，其鼻咽組織仍看得到癌細胞，只是癌細胞被正常細胞包圍著而已。所以，改善體內環境，使癌細胞沒法生長，是個一輩子的功課，偷懶不得。調整飲食習慣是改善體質最直接而快速的方法。一般人的營養，都是從嘴巴吃進去的。

這是說，製造體內負責新陳代謝的每一個細胞的材料，都是由飲食而來。從另一個角度來看，也可以這麼說：你就是由你吃下去的食物變成的。所以，如果飲食中充滿致癌物質，日後又怎麼可能不患上癌症？

食品添加物，是另外一個使食物的品質發生改變的因素。因為食品添加物有很多都是致癌物質，如果常吃加工食物，到底會同時吃進多少致癌物質，還真沒有辦法知道。飲食的量，也會影響營養。過去，在貧窮的時代，吃得不夠，營養不良，當然會影響體質。現在，經濟情況良好，倒是吃得太多，而造成營養不平衡，也累垮消化組織，引起所謂的文明病，像高血壓、心臟病、肥胖症、糖尿病等等，使體質受到影響。針對這些情形，要做的飲食習慣改變，原則上，是保持飲食平衡，不吃添加物，不吃腐敗食物，不吃肉類，多吃蔬菜、水果。

### ■五種癌一定要吃素，吃素身體越來越好

由於並沒有任何宗教因素驅使我非吃素不可，因此，我知道，面對這種情形，是腸胃要求我不要再吃這類食物了。一直到今天，吃素十多年，看著自己的身體因為飲食習慣的改變而愈來愈好後，每當遇到胃癌、大腸癌、子宮頸癌、乳癌及前列腺癌的患者時，我一定會力勸這些病友要改吃素食，至

於其他癌症患者則可依照「四條腿的先不要吃，兩條腿的慢慢戒，最後再從沒有腿的著手」的原則，逐步改掉吃肉的習慣。至於為什麼這五種癌友一定要吃素？

因為子宮頸癌、乳癌及前列腺癌與荷爾蒙息息相關，而肉類不但含荷爾蒙多，而且也易轉變為荷爾蒙，增加致癌因子。其實腸胃原本只需要穀物、蔬果，就足夠達到新陳代謝的目的。一味地吃肉，只會增加腸胃的負荷，累積有害身體的不潔物罷了。

### ■飲食如藥 須先了解病況體質 妥善配合

全然生食，並非人人於各條件下都適合，有人問說是不是每個人都適合吃生機飲食？吃素食可以吃蔥蒜嗎？我的經驗認為不是每個人都適合完全用生食，而且，嚴格說來，東方人的體質大部份都不適合全然生食（須配合熟食天然穀類等），如果一定要吃生食的話，最好先找對生機飲食也有體驗的中醫師把把脈，作整體評估，看看體質是否適合吃。至於蔥蒜的問題，以蒜來說，一個人如果身體狀況良好的話，絕對不需要靠蒜來殺菌，而蔥則會影響身體荷爾蒙的分泌及情緒變化，對健康不見得有正面幫助。

又有人問說吃素食時，需不需要喝牛奶、吃雞蛋？我認為牛奶是養小牛的，不是養人的；至於雞蛋原本是孵小雞的，其實，一粒糙米就像雞蛋一樣是完整營養，多吃糙米，與吃雞蛋沒有兩樣。

另一方面，有些人可能擔心鈣質攝取量不夠的話，容易罹患骨質疏鬆症，其實，骨質疏鬆的問題並不像大家所想的那麼嚴重，根據調查顯示，全球骨質疏鬆症罹患率最高的地區是阿拉斯加，其次是美國和歐洲，中國大陸則很少，原因為何，因為阿拉

斯加人常年吃魚，美國和歐洲人民又經常吃肉所致。只要多運動、多吃糙米和全麥麵包，自然就可避免骨質疏鬆症。

### ■運動是改變體質的根本辦法

運動可使身體內在環境的細胞，藉促進血液循環，以帶動氧氣和營養，反過來，又使細胞增加活力。因此，人體的免疫力，便能增加。病後，我開始做的運動是爬山。我說的爬山，並不真是去做爬上高山的運動，只不過是在那些有產業道路的小山走走而已。

現在，體力增加了，走 20 公里路，已是家常便飯，甚至還有過一天走 40 公里的紀錄。幾年前，還在經過兩年的準備之後，登上玉山，來作為對我的體能的考驗，結果，我很歡喜我的成績，我通過了。兩年前，我改變了工作環境，每天早上先去爬山，在山上吸它兩個鐘頭的芬多精，回家洗個澡才去上班，現在看到我的人，都說我比以前健康，我則會加上一句：「天天爬山，明年會更好。」你的細胞看起來很累，趕快去爬山補充氧氣，癌細胞會回歸正常。

在實驗室養癌細胞，如果加氧，癌細胞就養不好，如果加二氧化碳，癌細胞就養得很好。表示，我們自己把體內環境弄到缺氧，細胞才無可奈何變成癌細胞來適應環境，如果把環境裡的缺氧因素刪掉，補充氧份，其實癌細胞是會回歸正常的。30 年來，我看過無數病人，那些肯聽我話而去爬山，甚至天天爬山的人，身體的改善都很明顯。現在，每當我透過顯微鏡看到病人或友人的細胞顯出缺氧的狀況時，我都會提醒對方：「你的細胞缺氧，看起來很累，趕快去爬山。」



## ■笑、不生氣、正面看、放鬆 四招多活三十年

除了生理因素之外，要克服病魔，還必須從心理層面下手，像笑、不生氣及以正面態度看待一切事情，還有學習放鬆，即是我這麼多年來能夠降服疾病的一大原因。學習笑是一項很特別的功課。因為我知道，笑的時候，尤其是大笑的時候，身體內的細胞是放鬆的。細胞只有在完全放鬆的時候，才能圓圓潤潤，充滿活力，足以應付外侮。

## ■生氣是別人做錯事 我懲罰自己

別人在挑釁，馬上逃到看不到挑釁的地方，再慢慢調整自己的情緒；然後，我漸漸不需要逃離現場也能壓住脾氣，可是還需要在心裡說：「你好可憐。」來平衡自己的情緒；現在，我什麼都看到，卻可以一直保持笑容。

## ■恭喜病人得癌症

甚至有癌症患者來找我時，我會說「恭喜你得癌症」，對方一聽，自然會覺得莫名其妙，我解釋，「假如你不得癌症，怎麼會改變飲食習慣？怎麼會開始運動？又怎麼會學笑呢？再說，從今天開始，你的生活會一天天地變好、一天天地有品質，這樣一來，怎麼會不值得恭喜？」

## ■善用「多賺 30 年的法寶」

如果凡事從正面思考，事事會變得非常美好；反之，凡事都從負面思考，事事都變得相當糟糕。就像我先生為了我好，毅然決然地把家裡的電話線拔掉，以免我下了班後，還要接聽一大堆電話，雖然這似乎對我有些不方便，但是，從另一個角度來看，能夠安安靜靜地利用下班時間做瑜伽、運動，對身體不是反而有很大的幫助嗎？再說，真

有什麼重要的事，隔天打到辦公室就可以了，何須罣礙在心？放鬆看起來很容易，其實卻是最困難的，因為放鬆要從心做起。

心真的放鬆，身體的細胞才能放鬆。而心要放鬆，必須放下很多現世間的價值觀，包括名、利、情……等。我的方法是從清抽屜開始，久已不用的東西，馬上送走、放開，衣服物品也是，甚至延伸至人際關係，於是人變得活得很簡單、很樸素，人就輕鬆了。當年，醫生宣判我只有六個月的生命，如今，我認為自己「多賺了 30 多年」。為何如此？笑、不生氣及正面看事情、學放鬆應該是重要的法寶！

## ■改得越多好得越快

這些年來，我不但看了不少癌症病人，更與其中一部份病人變成朋友，共同奮鬥，分享彼此的經驗，互相鼓勵，努力活下去。我們發覺，活得超長及活得越有聲有色的人，往往都是勇於自省，及堅持修正自己的生活方式的人。「改得越多，改得越徹底，好得越快。」已經成了我們的原則。

營養是細胞藉以維生的資糧，如果天天吃下充滿抗生素及賀爾蒙的家畜肉類，細胞想不生病也不成。充滿農藥及加工化學物質的食物，也會使細胞中毒。只有回歸自然，才能使細胞恢復生機。運動的好處是使身體的循環順暢，把養分及氧氣帶到該去的地方，對生病的細胞，尤為重要。如果選擇一、兩種自己喜愛或適合的運動，持之以恆地做下去，總有一天，成績會自然顯露出來。心理的調適，極為重要。要知道，自己身體裡的細胞，到底是聽自己的還是聽別人的呢？

