

## 吃出健康

有句話：「吃錯了，當然會生病」，癌症、高血壓、糖尿病、高血脂、痛風等都跟飲食有很大的關係。日本著名醫學博士柳澤文正曾做過一個實驗：找 100 位癌症病患作檢查，結果 100 位癌症患者的體質，都呈酸性。

另據統計，85%的痛風、高血壓、高脂血症患者，也都是酸性體質，因此，醫學專家認為：人體的酸性化是「百病之源」。

因此現在從酸鹼性體質來談談如何吃出健康。健康人的血液 pH 值是 7.35 到 7.45 之間，我們常說的「酸性體質」是指組織液的酸鹼度，不是指血液的酸鹼度，組織液小於 PH7.4 的人稱為酸性體質，表示他體內酸性物質比較多。

肉類、精製澱粉大多為酸性食物，大部分蔬菜水果含豐富的礦物質所以是鹼性食物。如果吃太多的肉或白飯酸性食物，會使體質變酸；多吃蔬菜水果可以使體質偏鹼。一般初生嬰兒都屬弱鹼性體質，但隨著外在環境污染及不正常的生活、飲食習慣，使我們的體質逐漸轉為酸性。

據一項健康調查發現，生活水準較高的大都市裡，80%以上的人身體都呈現不健康的酸性體質。人體的體液偏酸的話，細胞的功能就會變弱，新陳代謝就會減慢，廢物就不易排出，腎臟、肝臟的負擔就會加大。所以「酸性體質」者常會感到身體疲乏、記憶力減退、腰酸腿痛、免疫力低下、頭昏、耳鳴、失眠、腹瀉、便秘等，到醫院檢查卻查不出什麼毛病，如不注意改善，繼續發展就容易生疾病。

## 改善「酸性體質」，走向健康

1. 最有效的方法是改善飲食習慣。簡單地說，透過多吃鹼性食物、少吃酸性食物，就能直接調整體內酸性環境。專家指出，最好的飲食習慣是酸鹼食物比例為 1：3，但是現代人飲食比例正好相反，吃比較多的白飯，白麵、雞鴨魚肉蛋，而這些都是酸性食物，因此，久了就導致人體酸化。

酸性體質的人，隨時可以經由改變飲食習慣而調回正常。那些食物最能改善體內的酸性環境呢？海帶可以說是鹼性食物之王，多吃海帶能有效調整酸性體質。此外，多喝茶，茶葉除了興奮成分外，茶鹼能「中和」體內的酸性物質，也有緩解疲乏的作用。酸性體質的人大多喜歡吃魚、肉，建議可以和鹼性食物一起燉煮，譬如燉豬肉、雞肉時放些海帶，燒牛肉時加蘿蔔...等等。

2. 運動：平時多做各種運動，鍛鍊身體，在陽光下多做運動，多出汗，可以幫助排除體內多餘的酸性物質。

3. 好的生活習慣：不要抽菸、喝酒，不熬夜、不吃宵夜。

## 常見食物的「酸鹼性」

強酸性：牛肉、豬肉、白麵粉、白糖、汽水、可樂、等。

中酸性：雞肉、羊肉、蛋黃、白米、啤酒、小麥、去皮馬鈴薯等。

弱酸性：深海魚、奶油、牛奶、海苔、糙米、葵花子等。

弱鹼性： 柳丁、草莓、鳳梨、黃豆、蘿蔔、蘋果、甘藍菜、 洋蔥、豆腐等。

中鹼性： 大豆、胡蘿蔔、番茄、橘子、香菇、檸檬、菠菜等。

強鹼性： 葡萄、茶葉、生菠菜、蔬菜汁、海帶、花椰菜等。

三十多年前有一位服務於公賣局台北啤酒廠的張先生，參加該啤酒場選派技術人員到國外深造的考試，以優異的成績及格。

在出國前經某公立醫院體檢發現，罹患有如小孩拳頭大小的肺部腫瘤，因而不能出國。張先生非常失望之餘，一直懷疑診斷有誤；於是再到另一家醫院檢查，結果還是證實原來的診斷並無錯誤。

當時年輕力壯的張先生得到這樣的絕症，在人生絕望之餘，多次打電話給當時任職台東縣政府黃順興縣長機要秘書的魏姓同學。魏姓同學便利用星期日趕到台北和張先生見面，張先生向魏同學詳述相關絕望的詳情和悲觀感受，並請位同學協助其後事，恰逢魏同學與前任馬偕醫院院長，1949—55 年專精於癌症臨床研究的呂革令博士，係知交好友。

當即建議前往訪求呂博士醫治，起初張先生說不願再看醫生，以免徒增傷悲；但魏同學說先前已以電話請教過呂博士並安排好時間，張先生只好偕同前往呂博士住處造訪。

呂博士和張先生見面就說：「魏先生是我的好友，介紹你和我認識是我們緣份，感謝 上帝賜給我們這個機會；我請教你：『癌為什麼叫絕症，你可知道嗎？』」張先生和魏先生都不知道如何作答。

呂博士又說：「人類醫治癌症到目前為止只有兩條路，第一條路是消滅病源，第二條路是增加抵抗力。但很奇怪的是，癌無論用鈷 60 或其他藥物去消滅癌細胞，可是癌細胞還沒被消滅，好的細胞卻先被殺死。另無論用什麼營養、補藥，好的細胞還未吸收，癌細胞卻先吸收、讓癌長得更快；因此可說上述兩條路都行不通、所以叫絕症。」

呂博士又說：「人類的聰明連登陸月球也都已經成功，但為什麼沒有人去懷疑上述兩條治癌的路是在鑽牛角尖，另外找第三條路？感謝上帝賜給我以往在馬偕醫做癌症方面的臨床實驗，並得院內各部同仁協助的機會，我發現癌症病人血液檢查的結果百分之百都是酸性反應。

長期素食、且生活接近然的佛寺僧尼，由於體質都偏屬優質弱鹼性，所以尚沒有發現罹患癌症的病例。因此我大膽的斷定在弱鹼性體質的狀態下，癌細胞是無法生長、甚至是無法生存的。

張先生我建議你從現在起少吃酸性的葷食類，多吃鹼性食物，另外可吃綠藻和帶殼菱角湯，改變你的體質，並勵行接近自然的良好生活規律；如果五年內不死、你就沒問題了，願上帝祝福你。」

張先生依照呂博士的建議，認真改變吃的習慣，每天又吃綠藻、喝菱角湯，樂觀加上每天適當的運動，一年後再到同一公立醫院檢查結果，發現腫瘤不但沒有長大、反而已呈現萎縮狀態，遂令醫院檢查人員驚為奇蹟，五年後竟完全處於萎縮、至近於消失狀態。

經過了將近四十年歲月，現在張先生的健康情況完全正常，生活起居甚為愉快。繼張先生之後，有位前台東省立醫院總務課長陳添壽先生，同樣得到肺癌；魏先生得知後將張先生的經過轉告陳添壽先生，陳先生乃依照呂博士的建議進行改變體質，結果與張先生同樣癒癌症。 >

那時呂博士全家已移民美國，事後呂博士回來台灣再與魏先生見面時，魏先生將張先生和陳先生的經過告訴呂博士，並提議由他們兩位親自向呂博士陳述，請呂博士發表其改變體質之自療成果報告。

呂博士謙虛地回答說：「我年事已大，！且沒有臨床紀錄不能做為成果。請魏先生轉告親友，如果友人認同的話，請他們繼續做體驗並廣為宣導，」

~~~~~

關心自己也要關心別人，85% 癌症病患屬於酸性體質，健康人的血液是成弱鹼性的，約是 PH7.35~7.45 左右嬰兒也是屬於弱鹼性的體質，成長期的成人有體質酸化的現象。根據一項六百位癌症病人體液分佈的研究，顯示 85% 癌症病患屬於酸性體質。因此，如何使體質維持在弱鹼性就是遠離疾病的第一步。