

# 消炎去火與抗癌 陳康元醫師 王琳博士

「發炎」原本是人體用來保護自己，趨除病菌，吞噬病原，療傷癒合的正常功能。但是，當我們經常攝取有害健康的食品，或是不良的生活品質，就會增加體內發炎的頻率與火侯，產生過多的自由基，或轉變成慢性發炎，持續不斷的受自由基的侵擾，有傷身體。科學界發現「發炎」與「癌症」、以及其它許多疾病，都有密切的關係，包括心血管病、肺病、糖尿病、關節炎、老年失智症、神經系統的疾病、以及身體防禦系統方面的疾病。

## 上班族三大死因

近年醫學研究已逐步發現「慢性發炎」與許多癌症似乎多多少少都有一些關聯，例如肺癌、口腔癌、唾液腺癌、食道癌、胃癌、肝癌、胰臟癌、膽囊癌、結腸癌、直腸癌、膀胱癌、卵巢癌、子宮頸癌、淋巴瘤……。

根據今年九月《自由時報》的報導，現今職場三大死因是：少動、腰粗、高壓力。因為這些上班族嚴然已成為「辦公桌馬鈴薯」，心血管疾病死亡率逐年攀升，醫學界呼籲，不運動加上超時工作，恐怕會引爆「猝死」的不定時炸彈。

少動、高壓力、腰圍粗的上班族，因為不運動，常吃外賣速食，加上超時工作，不但增加了心血管內壁膜的慢性或急性發炎，也使全身的發炎指數增高，以至其它的疾病綿延而生，尤其是癌症。只要運動並且改善生活習慣，就可以減少八成的死亡風險。

## 血液化驗發炎反應

「發炎」與中醫所謂「上火」似乎有許多不謀而合之處。我們身體的慢性發炎指數可以用血液中的「C反應蛋白質」(C-Reactive Protein, 簡稱 CRP) 測量。它是一種由肝臟排出的反應性蛋白質，當身體中任何一個部位或器官組織有發炎現象的時候，由肝臟排至血液中的「C反應蛋白質」便會升高。抽血前不需禁食，也不需作其它任何預備。

雖然它只是一種輔助診斷疾病的參考數據，而不是絕對性的診斷工具，但是它可以預測一個人未來十五年至二十五年內的健康與疾病的風險。醫生也可以用它來衡量藥物或治療的果效。每年體檢時，不妨向醫生要求作為血液檢查項目之一。檢驗結果可分三等：

- 低於 1.0 mg/L，表示低風險
- 在 1.0 mg/L 與 3.0 mg/L 之間，表示中等風險
- 高於 3.0 mg/L，表示高風險

一般來說，沒有發炎現象時，血液中的「C反應蛋白質」應該是接近零；當 CRP 升高的時候，它只能做輔助性的參考數據，因為下列各種疾病都與發炎有關，因此都有可能使 CRP 升高：癌症 Cancer，心肌梗塞 Heart attack，結締組織病變 Connective tissue disease，感染 Infection，腸炎 Inflammatory bowel disease，風濕性關節炎 Rheumatoid arthritis，以及其它。

## 消炎去火六則要

如果想要降低體內的發炎現象，也就是「去火」，可以從環境、飲食、生活起居三方面著手。包括：避免精神壓力，減體重縮腰圍，多動少坐常運動，不多不少而又充足的睡眠，戒煙，以及多吃消

炎去火的食物。

## 適度的壓力:

過度的壓力促使腎上腺分泌過多的糖皮質類固醇激素 (glucocorticoids)，進而刺激全身的發炎反應，增加各種癌症的風險；又增加交感神經的傳導，以至心臟血管病變，導致心肌梗塞、高血壓、中風；更加添副交感神經的負荷，導致消化不良、食道逆流、腸炎、便秘……進而增加消化系統各種癌變，造成有傷身體的連鎖反應。

壓力由心生，喜樂的心是良藥。當我們每天回味的，都是生活中值得感激的積極面，對生命有熱忱，自然有精力處理壓力，這就是所謂的向上迴旋，良性循環。相對的，當我們常常心裏想的都是些倒楣事，當然越想就越不開心，這就是向下迴旋，惡性循環。

按照承受者心中對壓力的感應，我們又可將壓力分成二類：被動壓力、主動壓力；前者有傷健康，後者有益身心。因此，我們不要養成受氣包心態，當壓力來臨的時候，總要嘗試化被動為主動，有前瞻性，觀察在變化中的大環境裏，自己如何能找機會與它相輔相成。千萬不要故步自封，卻要堅持標桿人生的信念，認定生命中發生的任何人、事、物，都可以成為我們的激勵，化危機為轉機。

## 減體重縮腰圍:

歐洲最新研究發現，去年有十二萬四千多人因體重過重或肥胖而罹癌，還有數萬人因為體內脂肪節節升高，而有罹患癌症之慮。許多有關癌症的研究報告均相繼指出，身體超重腰圍過粗是除了抽煙以外，最主要的罹癌因子。在相關新增病例中，子宮內膜癌病例數量最多，其次是婦女停經後乳癌，再其次是大腸癌與直腸癌。

多吃蔬菜水果及全穀雜糧，少吃紅肉，多用天然食物，避免加工過的食品，少喝酒，多動，少坐，這些都是幫助減體重縮腰圍的健康準則。

## 多動少坐常運動:

運動是最好消炎去火的處方；不但可以防癌，更可以大大的降低倖存者癌症復發率。在追蹤研究了 25,892 位男士，從 30 至 87 歲的各種年齡，科學家發現：「最經常作健身運動」的男士，他們因癌症而死的風險，比不作運動的人降低了 55%；其次，「常作運動」的又比不作運動的人降低了 38% 的風險。所謂「常作運動」就是每天跑步 20 至 40 分鐘，每週跑步 3 至 5 次。今年另有一份英國的研究報告，也有相似的結論，每天運動 30 分鐘，得癌症的比率降低了 50%。

一般來說，只要每日運動 30 至 45 分鐘，每週運動 3 至 5 次，就可以達到消炎去火與防癌的某種目標。這些運動包括：慢跑、快走、游泳、騎腳踏車……。

## 充足的睡眠:

今年新的研究報告顯示，缺乏睡眠因而引起的發炎現象，可能就是健康受損的最大原因之一。每缺乏一小時的睡眠，血液中的發炎指數「C反應蛋白質」便增加 8%；報告中更進一步指出，不但癌症，其它疾病諸如心臟病和糖尿病的死亡率也相對增高。

(接四頁)

科學家發現，夜間的燈火與罹癌率成正比：夜晚的燈火越亮，罹患癌症的比率越高。例如乳腺癌，普通亮度的晚間燈火，它的相對罹癌率比起暗中的睡眠高出了 37%；而在晚間燈火通明的狀況下，其乳腺癌的罹癌率更是比普通亮度的另外高出了 27%，換言之，總共高出了 64%。此外，攝護腺癌也有相似的報導。

晚間燈火污染 (night light pollution) 是不可忽視的健康問題。因為夜間的燈火可抑制大腦松果體 (Pineal gland) 對褪黑素 (Melatonin) 的正常分泌，進而增加發炎反應，有傷健康。成人每天需要 6 至 8 小時的正常睡眠時間，不能多，也不能少；或多或少都有害健康。

### 戒茄煙:

茄煙是最高風險的致癌物之一，可致使血液中的發炎指數「C 反應蛋白質」直線上升；而且對血管內壁膜的傷害，在戒煙後需將近十年方可修復。茄煙除了導致肺癌以外，還會增加口腔癌、喉癌、鼻咽癌、食道癌、胃癌、腸癌…。戒茄煙是消炎去火防癌的當務之舉。

### 多吃消炎去火的食物:

消炎去火食物的首原則便是少吃飽和油 (saturated fat) 及反式油 (trans fat)。

原生冷榨橄欖油 (Extra-virgin cold pressed olive oil) 是消炎的好油；Omega-3 也是消炎的油類，包括魚油、亞麻子粉、核桃、油菜籽油 (Canola)；但是 Omega-6 是促進發炎的油類，包括玉黍蜀油、紅花油、向日葵油、蛋黃，應該少吃。

一般來說，我們食用的 Omega-6 和 Omega-3 的比率應該是 1 比 1；但如今市面上 Omega-6 充斥，西方國家食品 Omega-6 和 Omega-3 的比率是 17 比 1；因此，我們需要多吃 Omega-3，使 Omega-6 和 Omega-3 的比率變成 4 比 1，甚至更低到 1 比 1。



第四屆華裔癌症教育研討會講員: 劉如峯醫師和 Richard Li 醫師

**H1N1 flu shot (費用 \$15)**  
**Medical Insights**  
**Mon. - Friday, 10:00-3:00,**  
**4610 Belle Park Dr., Houston, TX 77072**  
 有興趣者，請與 Kelly Kao, 陳可珍聯絡，  
 電話: 713-774-6428

## 特殊需要關懷兒童中心一月份聚會活動摘要

遲友鳳

一月十六日，特殊需要關懷兒童中心 (SNCC) 又一次舉辦了每月一次的聚會活動。唱詩，分享，信息諮詢，載歌載舞，參加者又一次共度了一段溫馨，活潑的美好時光。

聚會中李捷弟兄與大家分享了曉士頓教會的弟兄姐妹是如何在聖靈的帶領下成功地完成了這次頗具規模的聖誕演出。其中所傳達的神愛與恩典感動了在場的很多觀眾。特別是節目中幾位有特殊需要兒童家長的分享，使人們更感受到神的愛是如此的真實和具體。這些弟兄姐妹的表演使人贊不絕口，雖然他們不是表演專業人員，但是他們都有著一顆愛主及事奉的心，就被神大大使用而釋放出意想不到的光彩。

這次聚會還特別邀請到 Family to Family Network 的創辦人 Mary Jane 來為大家介紹了有關特殊需要兒童的特殊教育及社會扶助的多方信息，並對如何與學校配合，使這些孩子得到最好的教育做了很多經驗介紹。Mary Jane 的兩孩子都是自閉症兒童，因此她對這方面的信息有設身處地的研究與了解。她解答了家長們的很多問題，也提供了很多寶貴的知識與經驗。解答了很多特殊需要兒童的幾種社會福利及它們的共同點與不同點，怎樣為孩子申請特殊教育，怎樣準備 A.R.D. meeting, 特殊需要兒童家長的權利，如何配合學校及老師最好的制定和完成每一階段的特殊教育計劃等等問題，使在場的家長受益非淺。

Family to Family Network (F2F) 對特殊需要關懷社區提供了很多有效服務，也幫助家長們解答疑難問題。F2F 還與其他機構聯合提供多種服務。Texas Project F.I.R.S.T (Families, Information, Resources, Support and Training) 即是其中之一。他們歡迎任何有這方面需要的家長及人士與他們聯系。他們的聯繫電話是：713-466-6304。網站：[www.familytofamilynetwork.org](http://www.familytofamilynetwork.org) 及 [www.texasprojectfirst.org](http://www.texasprojectfirst.org) .

二月二十七日，F2F 將在 Katy 舉辦第五屆特殊兒童教育的家長年會 (5th Annual Special Education Parent Conference and Resource Fair) 免費參加。