

# 怎麼避\_避免癌症的養生方法



什麼都可能是假的，只有健康才是真的!  
送禮不如送養生

<https://goodregimen.jimdofree.com/>  
謝博士養生教室 撰寫、編輯 2023©

## 壹、癌症愈來愈多？

近期年來癌症的發生率越來越高，常常聽到周遭的親朋好友，有罹癌的消息。而全國死亡原因的統計，癌症的排名也愈來愈高。在過去，癌症的保險費，非常便宜，因為癌症發生率很低；而現在癌症的保費愈來愈高，甚至癌症的保險也愈來愈難買，表示現代人發生癌症的機率愈來愈高。很多人納悶，為什麼現代人容易罹患癌症，而古時候人罹癌的比例比較少？

許多科學研究試圖要找出癌症發生率增加的原因，以目前的研究資料而言，癌症成因包括遺傳、空氣的污染、紫外線的曝曬、輻射的照射、飲食的毒素、生活方式、運動減少、肺活量降低、營養過剩、社會的壓力...等等。可是現代人，生活在現代的社會中，又該如何排除這些原因呢？有些人戰戰兢兢的注意自己的飲食，可是還是罹癌，所以許多人都聞癌色變，不知如何避免。

面對現代的癌症發生率愈來愈高，對抗癌症的經驗也愈來愈多。檢查與治療的方法也愈來愈進步，所以不必聞癌色變。許多案例也證明了癌症並非不治之症，有些人治療後，完全痊癒；有些人因為改變生活習慣而癌症消失。人們也逐步了解，癌症的發生與生活環境和習慣有很深的關係、發現癌症是可以預防或避免的。

一些罹患癌症的朋友在動完手術之後，也希望能夠避免癌症再復發轉移，很希望了解：除了治療程序之外，還有什麼可以幫助自己避免癌症復發？許多案例證明，改變生活習慣和飲食，對於防止癌症復發，有很好的幫助。也有許多罹癌的案例，利用改變生活習慣跟飲食習慣的方式，竟然癌症完全痊癒。

本文蒐集整理相關資訊，提供大家做為避免癌症的參考。

## 貳、避免癌症的重點

避免癌症的方法，眾說紛紜，但是收集許多實際的案例與經驗，還是可以整理出一些脈絡。除了遺傳性的癌症，大部分的癌症，都是因為環境與生活習慣造成的。即使有相關的遺傳基因，也不一定每一位都會發生癌症，生活習慣很自律的人，癌症發生的比例明顯較低。所以生活習慣與飲食的調整，是一個避免癌症的重要方法。許多案例顯示，經過癌症治療的患者，如果有改變生活習慣，復發癌症的比率明顯降低；反之，如果沒有改變生活習慣，即時有良好的治療，復發的比率也相對增高。根據許多的案例與實際經驗，避免癌症的方法，可歸納出下列重點：樂觀、高氧、低醣、龍骨正。

## 第一章 樂觀

現代人生活壓力大，在社會中大家都汲汲營營於名與利，大部分的人無法得到自己所要的、所追求的，往往會憂鬱、悲觀，生活在憂鬱悲觀的氣氛之中，累積久了，抑鬱成疾，身體也就容易產生病變。觀察得到癌症的人，很多都非常鬱悶不滿足、或生活不正常，長期生活在高壓之下，往往會觸發癌症的發生。

憂鬱和壓力是很傷健康的。曾經有這樣的案例，有患者被診斷為肝癌，被告知後，他開始憂鬱煩惱，身體狀況愈來愈差，竟在幾個月後，鬱抑而亡。可是後來發現，當初的診斷是誤診，當初的檢驗報告樣本弄錯，竟然造成遺憾，所以真的憂鬱會殺人。

其實罹患癌症的人，更需要樂觀。很多抗癌成功的例子，都是因為有樂觀的心情，正面面對癌症。對於罹患癌症或者害怕癌症的人，應該改變觀念，樂觀的面對。曾經罹患癌症的人，如果繼續擔心害怕，復發的機會就比較高。反之，有些人對於癌症，樂觀以待，反而恢復得很好，而且沒有復發。2013 年聯合報有一個新聞報導可以參考：

### **好心孀爬山也淨山 8 年「掃」癌**

「也沒什麼特別目的，就是想健身而已，沒想到這一掃八年就過去了！」新店市民陳秀鳳每天上午都會拿自製掃把到新北市知名賞螢區新店和美山步道，邊爬山邊掃地，不僅度過醫師宣告的生命大限，還得到上百山友稱讚與祝福。

六十四歲的陳秀鳳，每天在登山步道爬上爬下，拿著掃把打掃落葉，完全看不出她在十年前，因為罹患癌症，被醫師宣告只剩五年壽命。她說，治療時子宮跟卵巢都拿掉了，身體很虛弱，休養兩年後在老公建議下才開始爬山健身。

她說，老公是每天清晨五時許就出門爬和美山，她則是八時許才出發，「總要有個人顧家吧，所以才輪班爬山。」至於掃地，陳秀鳳說，也不是許下什麼願望，只是看到步道落葉太多，「順便整理整理而已」。

她說，掃了八年的地，不僅變瘦，定期回診也沒有癌症復發跡象，「我靠掃地結識上百名山友，更『掃』回自己的健康」。

記者何祥裕／新北市報導 | 聯合新聞網 - 2013 年 6 月 26 日

這個案例，顯示樂觀和高氧可以防止癌症復發。另外，有些人雖然沒有癌症，但是因為家族有人得到癌症，就非常擔心害怕，甚至還有人因為害怕癌症，而先去動手術切除某些組織，其實這是沒有必要。還有某些人去做基因檢查，發現自己可能有癌症的基因，就每天擔心害怕，反而觸發癌症發生。應該要了解，有癌症基因的人，不是 100% 都會發生癌症。而是要更注意自己的生活習慣，以避免癌症發生。所以保持心情樂觀是必要的，不要天天聞癌色變，愈害怕它，就愈可能發生。反而不害怕它，它就遠離你，真是一個奇妙的道理。

## 第二章 高氧

我們每個人 24 小時都需要氧氣。演化的過程中，動物與植物之間是共生的關係，植物吸收二氧化碳製造出氧氣，動物吸收氧氣，呼出二氧化碳。人體中幾百億的細胞每天都需要氧氣，氧氣的供給，對每個細胞都是非常重要的。

許多研究發現空氣的品質與癌症的發生率，有反向的關係，現代的癌症發生率越來越高，與空氣品質變糟糕有密切的關係。人們漸漸的集中到都市，都市中的空氣品質也越來越糟。空氣的毒物會毒化人類的細胞，而導致癌變。空氣的懸浮粒子會阻塞人類的呼吸系統，讓氧氣吸收不利，也會導致癌症，最新的研究發現，在缺氧的狀況下，發生癌變的機率增加，而在高氧的環境中，癌細胞也會死亡或消失。在醫療上，也已經有用高壓氧來治療癌症的方法。所以充足的氧氣對於預防癌症是有幫助的。

而現代人因為缺乏運動和訓練，肺活量變得非常低，這也使得很多人是在低氧的狀況下生活。許多研究報告證實，長期在低氧狀態下生活，細胞容易發生癌變。這也可以解釋，為何現代人發生癌症的比例增加？因為緊張生活、行動都是坐車、都市空氣品質差，大部分人的肺活量又降低，血液中帶氧量降低，發生癌變的機率就增加了！

所以要預防癌症，必須讓自己常常在氧氣充足的地方生活。包括：一、適量的運動，以訓練自己的肺活量，讓肺活量增加。二、不要在密閉的空間運動，在密閉的空間運動，空氣中的帶氧量降低，二氧化碳濃度升高，反而會傷害自己。三、注意空氣品質，住在都市的人們，有必要還是要用空氣濾清機來過濾空氣。盡量多接觸山林，增加在樹下活動的時間。

## 第三章 低醣

近幾年的研究發現癌細胞喜歡糖，這也可以解釋為什麼現代人罹患癌症的機率升高，現代人衣食無缺，吃的越來越好。過多的葡萄糖累積在身體，無法代謝，反而助長癌細胞的增長。2014 年新新聞的報導如下：

### **國衛院領先全球 癌細胞可能為代謝病**

國家衛生研究院攜同清華大學提出癌症新解，領先全球。研究顯示，癌症可能和糖尿病一樣，是新陳代謝疾病。癌細胞因無法分解葡萄糖，可能養肥癌細胞，導致腫瘤增生。學者指出，均衡飲食、培養運動習慣，皆可有效防癌。

1920 年有學者提出「癌症是新陳代謝疾病」學說，發現癌細胞與正常細胞吸收葡萄糖的模式不同，但無科學數據證實。

此次包含國衛院長龔行健、分子與基因醫學所博士後研究員王鴻俊、清大分子與細胞生物所教授王雯靜等人的研究團隊領先全球，找到調控癌細胞代謝葡萄糖的關鍵，證實癌細胞因無法徹底分解葡萄糖，造成腫瘤增生，同時也證實了「癌症是新陳代謝疾病」

學說。

王鴻俊解釋稱，人體消化食物時，都會轉化為葡萄糖，葡萄糖轉換為能量靠關鍵性的糖解酵素 PKM2，還有一種酵素 JMJD5 則是致癌因數，當 PKM2 與 JMJD5 結合，就像交了「壞朋友」，使得葡萄糖代謝產物分解出包，大多分解物餵養腫瘤，促成癌症發生。

如果乳癌、攝護腺癌轉移或復發，就理論而言，與糖解酵素 PKM2 未能發揮正常作用有關。龔行健認為研究結論提供治療癌症的新策略，可能會是研發新藥來干擾「壞朋友」JMJD5 酵素，阻止癌細胞掠奪葡萄糖以壯大增生乳癌、攝護腺癌。

國泰醫院乳房外科主任杜世興表示，已有六種可治療乳癌的標靶藥，但陸續發現患者產生抗藥性，如能持續發展新藥，將是患者福音。

王鴻俊強調，「壞朋友」JMJD5 現僅能用於解釋乳癌、攝護腺癌病因。相關發現雖然不能證明「減少糖分攝取」可預防癌症，但可推論若維持正常新陳代謝，平日均衡飲食、培養運動習慣，應該會有良好防癌效果。

**姚瑩瑩 2014-05-27 12:55**

後來又有許多研究報告，也是提出癌症與糖的代謝有很大的關聯。現代人飲食過盛，吃進許多的升醣食物，造成體內葡萄糖過剩，如果沒有適當的代謝掉，就容易產生癌變。有些研究將癌症定義為代謝疾病，也有人利用減少糖的攝取來治療癌症，叫做生酮飲食法。有許多案例，宣稱生酮飲食法可以控制癌症，但是也有醫師持不同的看法。大部分的醫師，還是堅持要用正規的方法治療癌症，但是如果患者覺得正規方法之外，還是可以控制飲食的話，生酮飲食法，也是一種輔助的方法。

在還沒有定論之前，避免糖的過量攝取是避免癌症和控制癌症的一個輔助方法。過量的醣類攝取是現代人的通病，減少糖的攝取應該是對健康有很大的幫助，大部分的人都應該接受這個健康觀念。新加坡政府 2020 年開始實施，「不健康的含糖飲料，必須要在包裝正面印上不同顏色的分級標示，未來要強制標示營養標籤，列出含糖量，透過不同顏色和健康等級，讓消費者更容易區分含糖量。」。為了國民健康，各國會逐步宣揚減糖飲食，這是國際的新趨勢。

## 第四章 龍骨正

所謂「龍骨正，天年增」，表示脊椎端正的人，壽命都比較長。除了 12 對腦神經外，其他的主要神經都經過脊柱分散出去。脊柱不正或錯位就會壓迫到神經，使得神經的傳導受到阻礙。如果壓迫到感覺神經，就會產生痠痛，如果壓迫到運動神經，就會使活動不利或受阻，如果壓迫到臟器的控制神經，就會使臟器的運作失衡。如果臟器長期失衡，就有可能影響臟器的健康，進而產生臟器的癌變。

根據解剖學，身體的許多臟器控制的神經都來自於脊柱，哪一段脊椎錯位或壓迫，當然會影響到相對應的臟器的運作。如果臟器運作不順暢，長期下來就有可能產生癌變。有報告統計癌症的病患，常常在相對應的脊椎有壓迫的狀況，這種報告是非常吻合身體



結構的運作方式。所以保持脊椎不受壓迫，是防止臟器發生癌變的重要關鍵。雖然說脊椎不正，不一定會產生癌變；但是脊椎正，產生的癌變機率就會減少。所以龍骨正是預防癌症的重要要素。

有經驗的脊椎調理師，從脊椎的錯位可以判斷出臟器功能的病症，長時間的經驗也發現，脊椎錯位會影響臟器的平衡，有許多臟器的病症，根源在相對應的神經根受壓迫。脊柱就像現代的網路系統，當網路系統中斷，許多人都無法過活。當神經受壓迫而傳導不良，臟器無法與大腦順暢地溝通，就會失常。

在美國最優秀的癌症治療醫院群（ Cancer Treatment Centers of America ( CTCA ) ）內，已經有脊醫提供癌症病患整合式的治療，而得到很好的效果。在美國，脊骨神經醫學（ Chiropractic Medicine ）有逾百年的發展歷史，雖然 Chiropractic Medicine 發展初期受到西醫的嚴重歧視與排擠，但是近幾年卻越來愈被重視。在美國軍醫院系統試辦多年脊醫（ Doctor of Chiropractic ）與西醫（ Medical Doctor ）的整合治療之後發現成效非凡。不但減少大量的醫療經費支出，病患得到更好的治療效果。

[<http://www.chiropractic.com.tw/motion.asp?siteid=1007348&menuid=47057&postid=693364>]

所以，不管預防或者術後調理，保持脊柱的健康端正，也是避免癌症的重要課題。

## 參、罹癌者的保養

### 第一章 罹癌時的決策

得知自己或家人罹患癌症，每個人都會恐慌擔心。過去的教育把癌症型塑成一種絕症，所以很令人害怕。但是近幾年來醫學發達，很多的癌症患者可以完全痊癒，而且正常生活。所以對於癌症不要驚慌，第一要務，是要確認定診斷的正確性，有些診斷有可能是誤診，大醫院或經驗豐富的醫院診斷的正確性比較高。

身體的各種症狀不要怕去檢查，很多人對於身體的症狀不敢去檢查，深怕會有不好的消息，事實上越早知道病情，治療的效果會更好。拖得越久，病症並不會消失，反而延誤治療的機會。所以仔細的檢查，反而讓病情能夠更清晰。例如，有些人常常肚子痛，深怕檢查出壞消息，就用止痛藥來壓制。等到真的忍受不了，去檢查就發現是嚴重的病症。如果能夠早點了解肚子痛的原因，說不定，還不會變成嚴重的病症。

即使已經確定是癌症，也不必驚慌，癌症的病程是越早發現越好治療。初期的癌症治癒率是相當高的。當發現有癌症應該跟醫師討論治療方法，也可以參考好幾位醫師的建議，然後才決定治療的方法。

現代的醫療體系很多樣化，可以多看幾家醫院，了解不同的治療方式。即使要動手術，也有許多不同的手術方法，可以多加參考，每一位醫師對某一個專科有特殊的專長，

可以打聽哪一位醫師最有經驗，成功率也會最高。

在接受治療的過程中，也要開始改變自己的生活習慣，包括生活作息、飲食習慣、運動習慣、情緒調適等等，這些都是影響癌症發展的重要因素，需要與治療方法一起並行。

## 第二章 手術後的調理

有些癌症需要動手術，手術成功之後，有可能要做放療或化療，這些治療手段都可能副作用，可能逐步衰弱身體其他功能。所以身體的調理非常重要，不管用中藥、草藥、健康食品，或者運動、按摩、藥浴泡澡、針灸都是可以考慮的。不要以為手術之後就一勞永逸。

癌症的產生，是因為過去生活中的各種因素，所以手術之後一定要改變生活習慣，適量的運動、規律的生活、健康的飲食，都是必要的。前面提到的四個重點：樂觀、高氧、低醣、龍骨正都要確實地貫徹，這樣才能避免癌症的復發。

## 第三章 照顧罹癌者

照顧癌症病患，是一件非常辛苦的事。尤其是自己的親人得到癌症的話，辛苦又加上憂慮，又要時時進出醫院，常常處在緊繃的狀態。有時候得病的人還沒倒，照顧的人卻倒了。罹患癌症的人需要家人的支持，如果照顧的人也倒了，罹患癌症的人要誰來照顧？所以照顧者，也要先照顧好自己，讓自己保持健康。

照顧者也要保持樂觀，樂觀的心情是可以感染的。如果照顧者很悲觀，生病的人也會感染到悲觀的氣氛，造成惡性循環。既然已經遇到了，就要樂觀的面對它，悲觀反而於事無補。電視劇常常演家人罹患癌症，全家就哭天嚎地。事實上這是錯誤示範。癌症怕樂觀的人、樂觀的家庭、樂觀的氣氛。現在癌症已經非常普遍，而且並不一定是絕症。用樂觀的心情去面對它，反而有更高的治癒機會。

總之，照顧罹癌的病患，需要先保持健康的身體和樂觀的情緒，這樣成功的機會才會提高。

## 第四章 結語

現代的社會癌症發生率越來越高，面對癌症，變成人人都需要學習的課題。最好的方式，就是改變生活習慣避免癌症的發生。癌症是一種自發性的疾病，不是因為單一的感染造成的疾病。所以每個人都要學習，如何改變生活習慣降低癌症的發生率，這樣才能避免面對癌症的壓力。牢記「樂觀、高氧、低醣、龍骨正」這四個重點，並加以貫徹。

## 著作權聲明

謝博士養生教室以分享的精神將資料整理彙整，並分享上網。本相關資料內容，依著作權法規定受著作權法之保護，全部著作權仍屬謝博士。

於網站上公佈之資料，可提供個人免費利用參考，唯參考後之行為均由參考者自行負責，本相關資料提供者不負任何責任。

本相關資料受著作權法保護，除「合理使用情形」外，應取得著作人之同意或授權後，方得利用；若涉及其他著作權人之著作內容者，亦應取得該著作權人之同意或授權後，方得利用。所謂「合理使用情形」，包括：

- (1) 在合理範圍內，得重製、公開播送、傳輸；利用時，並請註明出處。
- (2) 只為個人或家庭非營利之目的而重製。
- (3) 報導、評論、教學、學術引用、研究或其他正當目的；引用時，並請註明出處。
- (4) 著作權法第 44 條至第 65 條之規定。

本相關資料如有引用其他資料或連結至第三人網頁者，該連結之網頁或資料，均為被連結網站所有，相關權利為該網站、內容提供者或合法權利人所有，本教室不擔保其合法性、正確性、即時性及完整性。