

華文世界重量級
新時代整合醫學經典

全健康 超完美靈心身合醫

台灣飛碟研究教父、身心靈合醫學教授 呂應鐘 著



心富樂

SUPREME HEALTH
Trinity Medicine Body, Mind & Spirit

導言

星際無邊，一切來自你的心



身體上所有的疾病，都可以在「心靈」裡找到病根或源頭。

這是不靠西醫而能完全克服自己身上的癌症，以及15年來幫助無數人重獲健康的經驗，也是相互印證後所建立的科學性理論，稱之為「身心靈合醫學」，英文定為Trinity Medicine。Trinity一字對國人來說比較陌生，西方人一看就知道是神聖的「三位一體」。

遨遊宇宙四十年

2015年7月24日，美國航太總署宣布在遙遠的星際中有可能適合人類居住的行星，命名為「克卜勒452b」，因為它和地球太相似了，科學家稱它「地球2.0」，並且判斷表面有水、有光、有大氣，植物可生存，應可孕育人這樣的生命。不過，它距離地球有1,400光年⁰⁰²，以NASA時速50,000公里的「新地平線號探測器」前往，大約要2,580萬年才能到達。

對大多數人來講，這只是一則天文新發現而已，無關生活緊要的新聞。

但是這一則報導卻在我心中盪漾許久，又讓我漾起久存心中的「星空鄉愁」⁰⁰³，似乎有了回歸宇宙的內心漣漪。

從小，我就好奇於天上閃爍的星星，大學專業學的是核工，卻不知怎麼開始，經常翻譯外國天文文章，並在報紙發表，到現在還保存著大四時（1972）發表於《中華日報》的一篇「漫談人造衛星」。

002 1光年是光在真空環境下1年所行進的距離，約9460兆公里。

003 《星空鄉愁》是在1986年出版的第14本UFO書的書名。



之後有機會到美國進修天文學碩士，每年總要發表多篇天文文章，甚至在70年代熱心天文的程度，使我擔任了台北市天文協會理事以及中國天文學會理事有十二年之久。

或許是當時發表不少天文文章，小有名氣吧，在希代出版社發行人朱寶龍先生主動安排之下，找了我們四位譯者譯書，在兩年內共出版了22本宇宙奧祕系列書籍。

其中我先翻譯出版《不明飛行物》與《上帝駕駛飛碟》二書，分別於1975年出版，當時我還是個27歲的年輕人，沒有想到卻在台灣掀起了飛碟熱潮，創造出極轟動的社會話題，從此開啟了台灣UFO外星人風潮。

很多大專校院及高中天文社團紛紛邀請我前往演講，各縣市社教館、圖書館、文化中心也來邀請，當時的台灣三大報都紛紛爭相報導，由於市場熱絡，當時我將UFO譯成音意兼顧的中文「幽浮」，確實造成一連串轟動。

當時有四、五位理科大學教授在他們的月刊上抨擊我，給我扣上「科學野狐禪」「現代神話」「不科學」「怪力亂神」「偽科學」五個名號，那時年輕的我也不知哪來的勇氣，回了一篇文章並說：「請這些象牙塔內的科學家把頭探出塔外看看，塔外的天空是無限大。」最後一句說：「時間會證明我是對的！」

早期不少人動不動就給他人扣上「怪力亂神」四字來批評他們不懂的事物，我覺得非常好笑，因為他們都沒有把《論語》讀對，《論語》上是寫「子『不語』怪力亂神」，不是寫「子『不信』怪力亂神」，表示孔子只是不說而已，由於孔子說過「敬鬼神而遠之」，可見他相信宇宙間是有鬼神的。

所以我的心一向篤定，相信這個UFO議題是正確的、是前瞻的，甚至於對浩瀚星際似乎有股「了然」的感覺。

當時有一股傻勁，似乎想透過UFO話題引領台灣人抬起頭來，思考人類在宇宙中的地位，於是在1978年自掏腰包創辦《宇宙科學COSMOS》雜誌，邀集一些同好寫文章，確實轟轟烈烈一陣子，不過出版十三期之後因為財力不繼，只好停刊。

當時的台視、中視、華視老三台談話性節目也紛紛邀我上電視大談UFO外星人，都上過名主持人如趙少康、李季準、李艷秋、沈春華等人的節目，一談就是一小時，非常過癮。當時的VHS錄影帶到現在都還保留著。

印象最深刻的是1978年的中視「蓬萊仙島」節目，在兩個月當中連續製作兩集「幽浮」，與當時圓山天文台蔡章獻台長一齊上節目，於12月24日耶誕夜以專輯播出，沒想到獲得21.05的收視率，使另外兩台八點檔黃金節目收視率失色。

到了1982年6月，眾多UFO愛好者共同成立台灣第一個UFO研究社團，叫做「台灣不明飛行物研究會」，推選我為理事長，研究會成立時各種雜誌報紙紛紛報導，轟動一時。同年10月，接受桃園機場中正航空科學館之邀，

聯合舉辦台灣第一次《UFO特展》，展期六天，展出大型UFO照片百幀，及國內外書籍刊物一百二十多種，當時有十二梯次報紙報導此展覽。結束後，又轉到中壢一家大型百貨公司繼續展覽一個月。

到了1984年，我出版《星空鄉愁》一書之後，在一個學術會議上，曾經批判過我不科學的一位當時台灣大學工學院教授親自向我索取這本新書，終於，在這個宇宙深處主題上，時間證明了我是對的，但我知道，這不是自己的睿智，而是「上天傳給我的信息」！

沒有想到四十年前，無意中開啟了台灣的UFO風潮，後來演變成一股胸襟，似乎在呼應「星際無邊，一切來自你的心」！

2000 年從雲端掉落地面

也絕對沒有想到，在2000年8月中旬，醫師在我的鼻腔內做了小切片，一週後去看報告，醫師便說：「非何杰金氏鼻腔淋巴瘤，惡性的，要住院治療。」頓時晴天霹靂，讓我從星際跌落地面。

這一天實在是我人生旅途中一個極大的轉捩點，縱使心裡實在不能接受這個癌症檢查報告，但也只好勇敢面對。所以當天落寞地回到家，整個下午坐在客廳思考一生，不禁唏噓。甚至也思考到遺產的處理，除了可以交待的房子、汽車、存款、書籍之外，似乎沒有任何多餘的物品可以交待了，突然覺得人生怎麼如此輕如鴻毛？任何人死了之後，世界的一切照常運作，立時深深覺得萬物之靈的人類在疾病面前不過如螻蛄一般。

突然星光乍現，直覺認為這是上天要我有「勞其筋骨，苦其心志」的肉體考驗，腦中閃現：「如果上天要我回去，怎麼辦？才52歲，怎會這樣？」驀然，一陣豁達之心油然而生，對自己說：「上天如果要我早點回去，我就回去！」

頓時不害怕了，浩氣十足，整個心情完全開朗起來，我不再恐懼，非常放心，真的是深層體會「一切來自我的心」，從此不怕癌症了。

於是在等醫院通知住院治療的四天裡，我已經讀完17本癌症書，閱覽不知多少篇網路癌症文章，對癌症的治療非常清楚了，整個心篤定下來，所以後來敢於只做一次化療，成為醫院逃兵，換一家熟識的醫院主治醫師去做局部放療。

8月到次年1月的五個月間，我非常用功，大量閱讀現代醫學及藥學相關書籍，似乎冥冥中上天又有安排，讓我有序地接觸自然醫學，包括：Nutraceutical（營養藥學、營養醫學）、Orthomolecular Medicine（分子矯正醫學）、Clinical Nutrition Therapy（臨床營養治療）等各種網站資料文獻。

由於我過去20多年來研究及提倡「超心理學」與「生死學」，早就瞭解人絕對不是一個物質肉體組合而已，生命也絕對不是出生到死亡這一段而已，地球人應該是「身心靈綜合體」，是由「有形肉體（硬體）」與「無形靈體（軟體）」構成的，缺乏軟體的電腦硬體就是廢鐵，所以沒有靈體的肉體就是屍體，肉體是有使用壽命的，靈體卻是永恆的。

所以在面對癌症時，也就很自然地融入「能量醫學」與「靈性療癒」於自己的抗癌過程中。因此半年後，腫瘤完全不見了，但還是遵守醫師交待，每半年回診一次看看指數。

或許又是上天的安排，就在2001年元月一個機會遇到自然風出版社總經理，要我把克服癌症的心得寫下來出版，但是治療癌症期間完全沒有準備，於是經過一個多月的思索才答應，終於在2001年9月出版《我的腫瘤不見了》，沒想到成為當時的暢銷書。

那時每半年回診一次，照CT一次，醫師總是說「clean，一切OK」，經過了一年半的回診，我覺得沒有必要了，就跟醫師說：「每次都clean、OK，很健康了，不要再回診了。」

從此我「心」中澈底delete自己曾是癌症病人的陰影紀錄，快樂地過日子，一切「唯心所現」。

回想1975年開始發揚UFO外星人及遠古文明奧祕論題，1979年以宇宙科學角度首度詮釋佛教經典與聖經，1980年發揚超心理學，1997年在南華大學時發揚生死學，1999年建構宇宙生命學，似乎都是飄渺於宇宙高處的思潮。

到了2000年，老天讓我轉向研究自然醫學，這些完全不同的領域，何以會集合在我身上？我心相信這是「天上的師父」給我的禮物，也是給我的任務！要我落實回到「身體健康」的實境，提出21世紀必然發揚的整合自然醫學，協助醫學界走出現代醫療困境，協助大家回復健康。

心靈健康是最高境界

我是核子工程及天文學的理工系所出身，但自己得了癌症之後，便一直思考及研究現代醫療問題，一直在建構完整的「健康科學」的理論與方法。

現代醫療太偏重於生病後的治標，完全忽略預防、環境衛生、公共衛生與健康教育的重要性，我們從古言「上醫治未病、中醫治欲病、下醫治已病」這句話來衡量，現在注重生病之後再來治療的西式醫學實在有問題。

2003年，我出席北京召開的一次UFO會議，晚間看報紙，看到當時中國心血管病防治科研領導小組副組長洪昭光醫師說：「衛生資源，中國主要用於醫療，尤其是搶救，而發達國家卻重在健康教育和預防。」又提到：「2001年中國衛生資源用去國民生產總值的6.4%，其中有許多便是缺乏健康常識引起疾病消耗的，假如大家早點改變觀念，就可省去。」

洪醫師強調：「人的健康分生理、心理和心靈三層次；最高境界是心靈健康。一切從觀念開始，觀念偏差就出岔，五、六十歲命歸西；觀念對則長壽，活過百歲不稀奇。總之，正確的保健觀念足以改變人生。先有了健康，再來談修身和養心。……許多人提前得病、殘廢或死亡，那是因為無知、保健知識不夠。」

這一段話的理念觀點與我已經出版的三本抗癌叢書完全相同，我在書中也提過「最高境界是心靈健康」，這也是我多年來研究生死學之後一直強調

的重點，因此看到此文，讓我極為欣慰，因為中國大陸一位醫界權威的話又「證明我是對的」！

上天讓我得癌症是我生命中一個極大的轉捩點，我相信這是上天給我的考驗，也是給我的大禮物，必須勇敢起來，要找到正確的方法來克服腫瘤。於是我的研究生涯從很高層次的宇宙生命科學落回肉身的健康研究，同時探討整合性身心靈自然健康的方法。我相信這又是「母星高靈」的安排！

一言蔽之，任何疾病都只是顯現在外的現象而已，本身不一定是病。如「發燒」是在警告我們體內發炎了，要找出發燒的原因，而不是用退燒藥來壓制；如「咳嗽」是在告訴我們呼吸系統有雜質進入了，不能用止咳藥來消除咳嗽現象；如高血壓是在警告我們血管硬化阻塞了，不是用降血壓藥來搪塞病因。

要健康絕對不能只消除外顯的病症現象而已，這只是治標，根本沒有解決疾病的本質問題，因此現代醫療只能說是「疾病治療學」，不是「健康科學」。

這本書融合多方面的健康科學和心靈科學理論，也融入與病人互動的實務經驗，同時也在告訴大家：要克服疾病並不難，癌症真的不可怕，只要用對了學理及方法，加上堅定的信心，轉換負面的意識，任何疾病都可以輕鬆克服的。

我體會到，不管是天上地下，不管是過去未來，「星際無邊，一切來自你的心」，才是人類必須澈底認知的最重要課題。

想到這40年來的人生經歷，沒有苦難過，條條研究道路在他人來看好像是不同領域，但在我內心深處是「一以貫之」，在克服鼻腔淋巴癌之後，我將不同階段的寶貴心得寫成十二部抗癌或是養生叢書，強調「身心靈整體思維」的重要，提供有緣的病友們全方位的最高健康原則，我也一直堅信：「時間又會證明我提供的整合自然醫學方法是對。」

一切來自你的心，健康也是

「一切來自你的心」也是「一切來自你的意、你的念」，每個人都可以轉換成「一切來自我的心、我的意、我的念」。

要深切明白，人生的一切都是自己的心所幻化出來的，疾病也是如此。所以本書文案為「星際無邊，一切來自你的心」，有深層意涵的。

本書《全健康：超完美靈心身合醫》呈現全方位的思維，也可以稱為「超完美健康法」。因為1948年世界衛生組織將「健康」定義為「Health is a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity.（健康是指身體、精神及社會的良好狀態，不只是疾病或羸弱之消除）」。

不過世衛組織所定義的「健康」仍然停留在有形的3D物質思維，想要達到「身心靈健康」還有一段距離，必須將健康的定義再往5D的「靈性 spiritual」延伸，方能進入超完美健康的境界。

多年來個人的體會，「身心靈」是俗用順序，真正隱含的深意應為「靈心身」，方能顯化生命的真諦，因為身體之健康不只限於肉體，每個人的負面悲觀情緒與壓抑之「心理」狀態，絕對會導致肉體發生疾病。更高層次的「靈性」，更是主導人體健康的「源頭力量」（nature force，原力）。所以要身體健康，必須設法先求得靈性健康與心理健康，這也就是「一切來自你的心（意、念）」，因此：

「相由心生」是指健康的身體是由健康的心靈所呈現，

「萬法唯心」是指所有各式各樣的健康方法也是來自你的心，

「心誠則靈」是指有了誠心誠意的心靈，身體自然健康，

「精誠所至，金石為開」是指全然相信心的力量，一切健康，

「信則永生」是指相信心靈力量，身體自然健康，自然長壽。

可是，要如何進行心靈健康？似乎大家都不會。幸好《大方廣佛華嚴經卷第十一入不思議解脫境界普賢行願品》已經告訴我們了：

菩薩初學修菩提時，當知病為最大障礙，
若諸眾生，身有疾病、心則不安，豈能修習諸波羅蜜？
是故菩薩修菩提時，應先療治身所有疾。

所以，地球人還是必須先從「療治身所有疾」做起，方能往上修菩提（心靈）。故本書首次提出：「身心靈」是療癒的操作順序，「靈心身」是生命的思維順序。

要健康，必須問問「你的心」，不是靠醫師，不是靠家人。希望大家能夠用「心」體會這本書！

本書分為「理論」與「實踐」兩部。

第一部的「理論」篇，我提出了四個心法：（1）解決病因，方能健康；（2）回歸自然，方為正道；（3）以傳統東方醫理為內涵；（4）以西方學說為架構。

現代人生活在複雜的社會環境中，病因來自四面八方，但並非無法追溯到源頭。飲用水、空氣汙染、營養、環境毒物、壓力與情緒等等致病因子都可找到解決之道，而中國道家甚至很早就知道「心」是萬病之因。

西方醫學研究開始重視自然醫學與另類療法，身心靈合醫已逐漸成為正道，人們漸漸開始理解中國歷代名醫所說「醫學是仁術」不是「技術」的真實意涵。

東方的醫學理論有其奧妙之處，中國醫學、印度阿育吠陀醫學、西藏醫學、蒙古醫學、道家醫學、佛家醫學等，皆有所長及獨特見解，西方亦發展出輔助醫學與替代醫學的相關學說，我相信兩者各取所長相互融合，必能促成身心靈合醫學的大進步。

八、從衛生署提高每日營養攝取量談起

2002年10月15日當時的衛生署（現為衛生福利部）重新修訂過去的《每日營養素建議攝取量》，名稱也改為《國人膳食營養素參考攝取量》，我們由公告的文字就可以建立新而正確的營養攝取觀念，了悟「營養不足」才會生病呀！公告文字說：

包括熱量、蛋白質、13項維生素及7項礦物質的國人膳食營養素參考攝取量已定版，……國人每日營養素建議攝取量（Recommended Daily Nutrient Allowances, RDNA）上次於民國82（1993年）修訂，惟隨著時間之改變，對於營養素建議量之定義及計算方式均有改變，……此次修正除參考美國、日本、中國大陸之資料及相關之研究報告外，我國第三次國民營養調查之本土資料，更是此次修正的主要依據。

以往訂定營養素建議量時，係以避免因缺乏營養素而產生疾病之方向考量，此次則將預防慢性疾病發生之因素亦列入考量。

最重要的句子在此：「以往訂定營養素建議量時，係以『避免因缺乏營養素而產生疾病』之方向考慮，此次則將『預防慢性疾病發生之因素』亦列入考慮。」

可見以前的營養攝取量只是「避免缺乏營養素而產生疾病」的最低量，如維生素B2是10mg、維生素C是60mg，這是每天的最低攝取量。

但是實在令人費解，美國FDA把這個「避免缺乏營養素」的最低量訂為RDA100%，讓所有醫學界營養學界都認為這個量是每天攝取的最高量，也讓大家都認為不能攝取超過這個量。

我在演講時常說：「例如將維生素C每日最低要攝取60毫克的最低量，解讀為最高量，時常告訴大眾不要攝取營養過量，當然就使得所有人都營養

不良了。」

延用數10年的錯誤營養知識，造成現代人疾病叢生。現在衛生署已經修訂了，調高了標準，但是美國的營養品標準仍然錯到底。讀者去任何一家營養品店，拿起任何一瓶營養品，只要看Vitamin C一項，上面寫60mg，後面就有RDA 100%。

如今衛生署將「預防慢性疾病發生之因素」考慮進來，這就告訴我們一項很重要的新觀念，那就是：要預防慢性病發生，每天必須攝取這麼多營養量，如維生素C每日新標準為100mg，但是這也只是「預防慢性疾病發生的量」，你每日吃200mg維生素C也沒有關係，因為維生素C的上限量提高為2000mg，也就是說你在健康的狀況天天食用1000mg都是容許的。

但如果已經生病了呢？就表示營養缺口很大，就必須攝取更多的營養量才能讓細胞回復健康，細胞才有能力矯正疾病。這就必需要依靠營養醫學專業來做食用建議了。

曾經有位住在台北的陳小姐，她是乳癌患者，也有胃潰瘍又失眠，在還沒有做化療前看到我的書，立即打電話給我，我就提供一些資料給她，她非常有概念，立即依我的指示食用正確的營養素，然後開始做化療。兩個月後一個下午她打電話給我，很高興我提供的建議，讓她的情況很好，在電話中聽她的聲音，真是中氣十足，她自己說：「不像是一個在治療癌症的人」，更重要的是她要讓我分享她的喜悅，同時謝謝我。

她又說：「我不會寫書，你可以把我的高興寫在書裡，讓更多人知道。」這位小姐在往後的治療過程中，仍然情況非常好，沒有太大副作用，整個過程相當順利，最後把腫瘤完全消除了，同時也把一些其他的身體不適去除，她說：「有如脫胎換骨。」

因為我是依據衛生署新的營養攝取的上限量做疾病矯正的營養配方原則，將「預防慢性疾病發生」提高為「抑制已發生的慢性疾病」的需要量而已。可見，要消除疾病並不難，只要用對營養素以及吃夠量。

在此必須交待的是，衛生署的標準是以一般化學合成的營養品為規範，我絕對不建議吃太多化學營養品，所以很多醫護人員交待病人不要隨便吃營養品，也是有道理的，因為他們認知的就是一般化學營養品不能多吃。

但是，若是天然蔬果為原料濃縮的食物型態營養素，就不會有過不過量的疑慮了，大可放心食用。

九、醫生不願公開的營養素療法

畢業於德國漢堡大學醫學院的瑞斯博士（Matias Rath）是國際知名學者，1990年，他來到美國，成為包林研究所（Linus Pauling Institute）心血管研究的第一位主任。他也是美國紐約科學院院士。2001年，瑞斯獲得美國預防醫學會和全國替代醫學基金會頒發的布瓦克自由獎（Bulwark of Liberty Award）。

他領導「營養和細胞醫學」研究發展機構，集中在動脈粥樣硬化和心腦血管疾病的研究，目前研究團隊已經確定了以下常見的慢性疾病主要是因微量礦物質的缺乏所造成的：動脈硬化、高血壓、心臟衰竭、心跳不規則、糖尿病、骨質疏鬆、癌症、免疫缺陷、各種感染性疾病（包括愛滋病）。²²⁹

另外也設立「瑞斯博士研究所」與「瑞斯博士健康基金會」²³⁰，前者進行天然保健品的尖端研究，後者在建立新的全球健康照護系統。

瑞斯博士10多年來遭到製藥業、利益媒體和政治利益相關團體的不斷攻擊後，不但沒有事情，他的成就現在已被國際所公認，最近又被邀請擔任幾個國際科學期刊的編審²³¹，證明他所提倡的理念是正確的。

229 http://www4.dr-rath-foundation.org/THE_FOUNDATION/About_Dr_Matthias_Rath/dr_rath.htm

230 <http://www.drrathresearch.org/>

231 http://www4.dr-rath-foundation.org/THE_FOUNDATION/About_The_Dr_Rath_Health_Foundation/about.htm

瑞斯博士在授受媒體訪談時說：「我是一名醫生和科學家，對人類的第一個貢獻是在自然保健和治療心血管疾病方面的發現，可以確實根除心臟病、心臟意外、高血壓、心力衰竭、心率不整及其他各種相關的疾病。」

他又說：「我對人類的第二個貢獻是：揭露製藥業這個世界最大的投資行業及他們對人類的欺騙行為。製藥行業表面上是保護大眾的健康，實際上疾病的存在才是他們真正的市場。」

瑞斯博士與包林博士早在1990年代就確認細胞缺乏營養會導致疾病，當時包林博士對他說：「你的發現非常重要，但卻威脅到整個製藥工業，有朝一日，製藥業為了避免這一發現被普遍地接受，甚至可能爆發戰爭。」

現代醫學忽略了健康或疾病並非在於臟器，也不光是細菌病毒，而是在於構成這些臟器的細胞弱化，細胞功能損害導致疾病發生的最重要原因乃細胞缺乏「生物能量」，其中最重要的就是維生素、礦物質、微量元素和胺基酸。

瑞斯博士10多年來受到製藥產業及政客的攻擊，但是他的成就已經受到國際公認²³²。以下是接受訪談的部分內容，用第一人稱表述：

1.膽固醇藥物是市場謊言

在降低膽固醇藥物的製藥商影響下，醫生被告知膽固醇高會破壞血管壁，這是一個製藥業的市場行銷謊言。如果膽固醇高會破壞血管壁，那麼我們全身的血管系統包括鼻、耳、膝蓋、肘、手指及身體任何器官將全面阻塞，而不僅僅發生在心臟或大腦血管。

動物不會患心臟病，原因是牠們能夠在自己體內產生足量的維他命C，人類體內不能產生這種維他命，食物中又經常缺乏。所以「膽固醇偏高的原

232 <http://www.drrathresearch.org/drrath/biography.html>：「After having been attacked for more than a decade from the stakeholders of pharmaceutical medicine, media and politics, his achievements are now being internationally recognized.」

因是體內缺乏維他命C」。

維他命C是維持血管及器官（包括心臟）穩定的主要營養成分，它負責膠原、彈力蛋白及其他結締組織的分子合成。維他命C越多，膠原蛋白就越多，血管壁就越穩定，心臟病的發病率也就越低。

人體數以百萬的細胞都需要維生素、礦物質、胺基酸做為生物體的燃料，我的研究機構與世界各地的科學家、醫生合作，發現「疾病是由於長期缺乏營養素（維他命、礦物質等）所造成的」。

2.胺基酸的重要

若干年前，我曾經發表一些報告，說明無論什麼癌症，所有的癌細胞都是以同樣的方式擴散，就是使用「生物剪（膠原蛋白消化酶）」來穿過人體的組織分子（膠原蛋白），達到擴散的目的。

一般而言，癌症類型越具侵略性，就會產生越多這樣的「膠原蛋白消化酶」，如果多食用胺基酸中的「賴胺酸（離胺酸）與脯胺酸，並結合維他命C和其他某些微量元素，可以減少或完全阻斷癌症消化酶對身體組織構成的破壞」。

在癌症領域中，從我發表使用賴胺酸和其他微量元素來自然阻斷癌細胞的這一發現到將它公諸於世，經歷了大約10年。世界上發行量最大的報紙《USA Today（今日美國）》於2002年3月8日以整版的篇幅刊登了這一科學突破。2002年《國際癌細胞（Cancer Cell International）》期刊也提出賴胺酸的抗腫瘤效果。²³³

3.製藥業的真相

在科學界的領域內，我所提倡的沒有遇到任何反對的意見，但是來自製藥業的反對意見卻很強烈。製藥業將天然的、非專利的健康療法極力地加以封鎖並禁止，透過政治力制定法律保障他們「只有藥品可以宣稱療效」的獨

233 <http://www.victory-over-cancer.org/studies/index.php?p=1>

家利益，目的是為了他們數萬億美元的全球疾病事業。因為疾病一旦消除，藥物市場隨即消失，製藥業就要倒閉。

20世紀初，洛克菲勒集團控制了美國和許多其他國家大部分的石油市場，在獲利數萬億美元的利潤下，這一投資集團在二次大戰後重新發展了一個新的市場——人類的身體。短短幾10年間，這些利益集團透過其在醫院、媒體和政界的影響，逐漸地控制了整個醫藥業。

目前全球市場上80%的藥物沒有可供證明的療效，只有掩蓋症狀，只能治標不能治本。這一事實導致當今最常見的疾病（如心血管疾病、癌症、愛滋病和許多其他疾病）並未有效受到控制，只是繼續不斷地漫延。

在1920至1935年間，科學界發現了維他命和基本營養素是使細胞新陳代謝處於最佳狀態所需要的，如果細胞的新陳代謝缺少了這些基本分子，細胞就會衰弱而將導致疾病。製藥業的老闆們意識到這一點，便開始阻礙這種挽救生命的訊息傳播給全世界的人們。

另外，製藥業在美國透過私立醫學院（包括長春藤聯盟大學，如哈佛、耶魯、梅約醫院等），很容易地就將藥物醫療觀點傳播到全世界，醫療教學越來越強調依靠藥物。

4.醫師缺乏營養學知識

過去幾10年中，沒幾個醫生知道1937年針對維他命C在細胞新陳代謝中的作用，獲得諾貝爾獎。半個多世紀以來，醫學院畢業的醫生竟沒有修習任何有關維生素、礦物質、微量元素在挽救生命中的作用和有益健康方面的知識，足見製藥業對全球醫學教育有著很強的控制性及深遠的影響。

全世界60億人口沒有幾個人知道人體不能製造維他命C，它是預防心臟病、心臟意外和其他心血管問題的主要因素。也幾乎沒幾個人知道人體不能製造的必需胺基酸，這是蛋白質的基本組成成分，同時也是預防癌細胞在人體內擴散的重要元素之一。

癌症是目前工業化社會的第二大流行病，癌症末期病人所需的藥物也是製藥業高利潤的市場之一。製藥業為了使製藥事業能夠繼續運作，他們在業務方面所花費的金錢是研發費用的兩倍，同時不惜花費數10億美元建立一個醫藥才是造福人類的假面具，因此用盡方法禁止所有關於預防疾病的自然的、非專利的健康訊息。

十、醣類不能攝取太多

醣類也叫碳水化合物，主要功能就是為人體提供隨時可用的能量，所以是人體最重要、最健康、最便宜的能源。我們的身體要動、心臟要跳、腸胃要消化、大腦要思考，全都需要能量，也都要依賴醣。

碳水化合物的供應的能量是以葡萄糖（血糖）的形式。可分為兩大類，第一類是簡單型碳水化合物，也就是可以容易靠消化分解的糖，其可以只由一個單位糖組成，又名單醣，包括葡萄糖、果糖、以及半乳糖。也可以由二個單位糖組成，又名雙醣，包括麥芽糖、蔗糖，以及乳糖。簡單的碳水化合物如葡萄乾、糖果或蜂蜜等。

第二類是複雜碳水化合物，即包含多醣（由數以百計的簡單糖類串連而成），就是澱粉和纖維。複合碳水化合物需先靠烹調經消化過程分解為葡萄糖才能為身體所用，包括穀類、核果、種子、麵包、麵食、米飯、馬鈴薯等。

早期，美國農業部建議人們避免脂肪的攝取，但要多吃富含碳水化合物的食物，例如麵包、穀類、米與麵食。其目標在於降低飽和脂肪的攝取，因為它會提高膽固醇的量。然而近年研究發現，大量食用精製的碳水化合物如白麵包或白米，會擾亂體內的葡萄糖與胰島素濃度。因此營養學家已提出新的飲食金字塔觀念，鼓勵人們食用有益健康的脂肪與全穀類食物，但要避免精製過的碳水化合物、奶油及紅肉。

所以從營養學的觀點，人體每天攝取的醣類已經過多了，食用糖和其他

甜味劑會提供大量體內不需要的熱量，對健康有害。總之，要身體健康必須儘量少吃甜食，以免導致身體偏酸性。所以，本書對於醣類的攝取並不強調。

十一、如何正確攝取各種營養素

曾經發生過一件讓科學家跌破眼鏡的維他命事件，就是有研究者針對 β -胡蘿蔔素對吸菸者的防癌效果評估試驗中發現，服用 β -胡蘿蔔素的吸菸者，罹患肺癌的比例反而高於未服的吸菸者，這個結果曾經震驚全世界，也使得 β -胡蘿蔔素補充劑的市場大受打擊。

不久另一群科學家研究發現，前項試驗的人所使用的是合成的 β -胡蘿蔔素，於是改用天然的 β -胡蘿蔔素來重複試驗，結果得到與前項試驗完全相反的結論。

此項實驗證實了「石化原料合成」與「天然原料」的營養品對人體生理健康確實有極大不同的影響。這其中的差異在於，天然的 β -胡蘿蔔素與化學合成的含有不同的「旋光異構物」，天然的是All-trans（全反式），而化學合成的則為All-cis（全順式）。

這個在顯微鏡下的微小差異，竟會對人體生理形成如此相反的效應，令科學家覺得驚訝。另外，維生素E也有類似的情形，《美國臨床營養期刊》曾報導一個實驗，口服天然的維生素E，其血中維生素E濃度比口服人工合成的維生素E高出兩倍，天然維生素E比起合成的吸收率高出3.5倍，天然維生素E在體內的作用能力比合成品高出3~8倍，在體內保存時間也比較長，與合成品相比，天然維生素更符合人體的需要。²³⁴

可是我們要如何分辨天然的營養食品？從維生素本身及或外包裝上是無法分辨出來的。美國有一家品牌名稱寫著NatureMade的維生素，其實不全是

234 <https://www.top1health.com/Article/20382>

天然的，NatureMade只是那家公司的名稱而已，卻讓大家以為產品就是「天然製造」。

雖然科學家未對所有營養素的合成物以及天然萃取物對人體生理作用的機轉做出全面性的評估，但越來越多的實驗證明顯示，由天然物萃取的營養素的確優於人工合成的營養素。因為天然的大部分都只存在一種光學活性的異構物，而人工的則有兩種，人體通常只能利用其中一種光學活性的物質。

而且天然蔬果中含有天然維生素C及生物黃酮類物質，後者可以增強維生素C的作用，適當維生素C與生物黃酮類物質的比例為5:1。而人工合成的維生素C是純製劑的抗壞血酸，效果當然不如天然維生素C。而且大量長期服用合成維生素C製劑，比較會在體內形成草酸鹽結石。而天然的蔬菜水果中的維生素C，不會導致草酸鹽結石。

近年來預防保健的觀念相當風行，許多營養品充斥市場，人們也有食用各種營養劑的習慣，但是經常會看到不同結果的報導，令人莫衷一是。以維生素E為例，很多人相信吃維生素E可以預防心血管疾病，它也是愛美女性的抗老聖品，藥局裡的維生素E，不管是哪個國家製造的都賣得很好。

然而2006年3月間《美國醫學會期刊》的一份報告指出，自1999年至2003年間美國學者曾分析維生素E攝取量與死亡率，發現如果每天攝取100毫克的維生素E有助健康，但是超過這個數字，就會提高死亡的危險性。加拿大的研究，追蹤心血管疾病患者7年，也發現每天服用268毫克的維生素E，發生心臟衰竭的機率，會比一般人高出1.13倍。²³⁵

這樣的報導又讓大家議論紛紛，然而一份發表在2004年9月號的《糖尿病照護雜誌》，針對80名年齡介於31~65歲的成年人所做的臨床研究，一開始3個月的時間，每天投與800IU的維生素E，接下來的三個月則改投與1200IU，這些擁有高糖尿病危險因數的肥胖者，其細胞對遺島素的敏感度都

235 http://www.sciscape.org/print_news.php?news_id=1747

有明顯的改善，同時在肝臟部分扮演著糖分與遺島素代謝關係的丙胺酸轉化酵素的濃度也有明顯的下降，但是必須持續食用維生素E，若是服用劑量下降後，也會使這些危險因數再度升高。

針對此種一則不要多吃，另一則要多吃的報導，讓大眾徒生困擾，到底我們要如何取捨？

又如許多心血管病人日常服用維生素B6、B12及葉酸，因為先前的研究認為對心血管有益，可降低心臟病的風險，因此，許多高危險群的病人都服用高單位維生素B群，以及改吃添加葉酸的早餐燕麥。

然而，美國心臟學會第55屆大會上，研究人員隆恩報告名為〈預防心臟病評估（HOPE 2）〉的研究²³⁶，這項研究的物件是55歲以上的慢性穩定心血管病患，實驗組每天服用2.5毫克葉酸、1毫克維生素B12及50毫克B6，對照組則吃安慰劑。5年後，兩組病人心臟病、心血管疾病死亡與中風的比例沒有顯著差別。這項研究認為，這些營養補充品對慢性穩定的心血管病患，不具有預防效益。

然而2005年第135卷《營養學期刊（Journal of Nutrition）》針對400名沒有大腸息肉問題及360名出現腸腫瘤的患者所做的研究報告發現，平日飲食中較多葉酸、維生素B6、維生素C的族群，較少出現大腸息肉及腸腫瘤。

又讓我們看到這樣結論相反的研究，也令人迷糊了。以前認為多吃維生素B群有益於心臟血管，現在又說沒有幫助，但維生素B群又可以降低大腸息肉及腸腫瘤的機率，那麼到底我們要如何食用維生素B群？

十二、破解營養報導的新聞矛盾

上述經常出現的相互矛盾的維生素研究報導，媒體都只當作一件新聞報導一下而已，並未有教育機構或研究單位的解惑。而且醫師們有時也有不同的意

236 http://www.hantang.com/chinese/ch_Articles/heart19.htm