

人類在邁入廿一世紀的時刻，雖然醫學科技突飛猛進，但在癌病治療的領域，與其他心臟醫學科進步的程度。相較就遜色多了，也可說已經很長一段時間，沒有突破瓶頸。甚至可說在原地踏步久滯不前了。雖然熱門的話題——基因治療或單株球抗體的治療，都尚在臨床試驗階段，真正要見到它發揮臨床的效果，可能還有一段遙遠的路程要走。

既然治癌有其實在的困難度，是否可從預防方面來著力呢？答案應該是肯定的。雖然不是百分之百，但凡事都有因果關係，當然癌症的發生也不例外，癌症要發生，必有其潛在的危險種子存在，然後加上後天環境的條件——也就是佛教所強調的緣條件。雖然種子存在，但緣條件不具足，癌症也不會發生。所以本文也就如何將促成癌的條件晚熟，或不具足，做深入的探討。

(A)正確的飲食

從很多嚴謹的流行病學研究及動物實驗的結果，均指出飲食與癌症的發生有相當密切關係，其實這個道理也很容易推論出來，我們從出生到現在，我們身體的器官組織與細胞，每天都要靠飲食的養分，來支持它們的新陳代謝，來滋補它們的成長到老化。或許這營養的機制中間發生了問題，如果某些養分過剩或缺少，細胞的生長就有可能失掉平衡，以致造成不正常的細胞繁殖。

在佛家常說「病從口入」「飲苦食毒」。人類又不能一天不飲不食，所以我們每天好像服毒作慢性自殺一樣。更何況有人貪求口福與美食，求一時快樂而造永久的禍害，豈可不慎乎。尤其現在年紀輕的朋友，食用太多的垃圾食物，真為他們憂心重重。永遠記得我們要為吃下每一口食物負責，應該三思而動筷子。下面謹就飲食須注意的十大信條與各位分享。

- (一)平衡攝取各類食物，不要挑食或偏食。
- (二)避免吃高脂肪，高卡路里，太甜太鹹的食物。
- (三)避免或少吃油炸，油煎、油酥或用再生油處理過的食物。
- (四)儘量吃新鮮食物，少吃加硝醃製的臘肉、香腸及醃漬的食物。
- (五)定食定量，不要暴飲暴食。
- (六)多吃含纖維質的食物，尤其深綠色的蔬菜及水果。
- (七)每天攝取適量的維他命，尤其維他命 A 與 C。
- (八)儘量吃粗製，不要吃精製的食物。
- (九)不要吃添加色素或化學品的食物。
- (十)儘量少喝酒、不抽煙、不嚼檳榔。

(B)適度的運動及保持體型

每天適度與持久的運動，可加強身體的新陳代謝，可將一些有害身體的代謝物排出體外，同時也可以將我們器官的沉睡細胞喚醒。補足氧氣與養料，這樣可健全整個免疫系統，可免

於被病毒感染或減輕其症狀。事實上我們知道很多病毒感染與癌症的發生是有密切關係的。

尤其一些負有監視作用的 T 淋巴球，也可經由持久運動而活化起來，對於在身體某處冒出來的不正常細胞，在未對人體造成傷害以前，就被 T 淋巴球消滅，永除後患。

肥胖現在已知是不少癌症的高危險因子，藉著每天持久的運動，除可燃燒掉不少身體多餘的脂肪，避免肥胖外，同時也可較不禁忌食量，稍享口福。

運動另一個好處，就是體型保持，動作靈敏，頭腦清晰，對自己的健康有信心，就比較不會鬱卒，而會開朗起來，相對的免疫力也會提高。

(C)良好的生活習慣

良好的生活習慣，是身體健康的基石，當然也是預防癌症的不二法門，保持正常的作息時間，足夠的睡眠，每天排泄的暢通，也減少毒素在身體存留的時間。

其實我們的身體細胞有它的生理時鐘，有一定的作息，什麼時刻要休息，什麼時刻要活動。如果常常去攪亂它，它就有可能發生代謝突變或基因突變。那就是我們要遭殃的日子到了。

居士們在性生活方面，儘量不要太早有性經驗，也不要太多的性伴侶。保持單一性伴侶，始終如一是最好的選擇。

(D)注意身體周圍環境的乾淨

(一)遠離空氣汙染的地方

除了食物以外，空氣可能會影響身體新陳代謝的最重要因子了。眾所周知，吸入髒空氣的成分，可能引發不少的癌症，尤其是肺癌。因此我們要儘量避免在機動車輛太多的街道活動，更不要在交通擁擠的十字路逗留太久，也要遠離可吸到二手煙的場所。有排放臭氣的工廠也不可靠近。以確保我們吸入的空氣是比較乾淨，可是這些往往為人們所疏忽。

(二)工作場所或活動地方

儘量避免有機會接觸到重金屬或化學物品如石油、瀝青等。如果有絕對需要時，一定要作好預防措施，如完全口罩，並將整個皮膚蓋住，避免吸入有毒物質。

(三)避免曝露在有多輻射線地方

及有強烈紫外線的陽光下，尤其天氣晴朗，萬里無雲的高山，或海灘，應要特別小心才對。

(E)已知有可遺傳性的高危險性家族

屬於這一族群的後代，應該接受每年定期的檢查，或特別避免接觸到有促成癌症發生的因子。又有母親是 B 肝帶原者，出生的小孩應該及早做預防措施，例如注射免疫球蛋白或疫苗等。

(F)避免心靈的污染

這是最後也是最重要的，時時刻刻保持心地的清淨。我們常聽說「依報隨著正報轉」。依報是身體，正報就是我們的心地，也就是我們的清淨法身，這顆摩尼寶珠，要時時勤擦拭，否則它們就會被無明污染，假如心靈不清淨，我們的肉體那裡會乾淨呢？怎麼不會生病呢？

如何降伏我們這顆躁動的心，把心如何安住，正是我要清淨我們的心地的個題，也是避免惹癌上身最上等秘方。佛勸眾生，少欲知足，安貧樂道，保持良好人際關係，減少精神壓力，樂天知命……等等，總之佛要我們看破、放下、清淨、自在。云云眾生聽得多少進去呢？又實行了多少呢？

時下，有一些人在沒有得病以前，依然我行我素，大吃大喝，嚼檳榔猛抽煙，不但不接受人家勸導，更反唇說「某人不是也如此嗎？也沒有得到什麼癌症，況且活到八、九十歲呢？這樣的例子太多太多了。」殊不知個人的先天體質不同，福報也就不同，如果他屬於無福消受這一類，有一天也得到惡疾，豈不是後悔來不及呢？又有一些人憑他尚年輕力壯，可以猛吃猛喝，勸他們不要吃了那麼多，結果換得白眼，有時更說「反正還年輕，等年紀大再說吧」！殊不知老來病苦，都是少年招的。因為平常要得病，都是日積月累，長期慢性刺激形成的，就像「羅馬不是一天造成的」。真擔憂我們這一代年青人。

普通人在有一天得到癌症之後，絕不會檢討自己有什麼惡習慣，反而怪祖先不保佑，風水不好，到處求神問卜，或一些愚癡的行為，有時候會自怨自艾，自己也沒有作什麼殺人放火的事，為什麼這麼不幸的病會惹上身呢？殊不知自己前世已經種下不少的惡因，加上這一世不注重生活的防癌細節，終於因緣具足，那裡能逃得了惡疾纏身呢？

奉勸諸君，「往事已矣，來者猶可追」，人各有不同的業因，且果報是通三世的，為避免因緣成熟的時刻，我們所能掌握的，就是儘量不使緣的條件具足，也就是從防癌方面去努力，千萬不要放縱自己，造成千古憾事。

也不能儘信「早期診斷，早期治療」的鐵律，基本上這個概念是沒有錯，但是有時候也有它能力達不到的地方，有些癌症根本沒有早期、晚期之分，一發作即是晚期，讓人措手不及。也有些癌根本無法從早期，讓醫學技術偵查出來。除非天天往醫院跑，豈不是很痛苦很累呢？不如遵守防癌的觀念生活，也就是「預防重於治療」。

阿彌陀佛，合十

黃錫信醫師簡歷

學歷：台大醫學院醫學系畢業

經歷：台大醫學院內科兼任講師

國泰綜合醫院內科主任、血液腫瘤科主任

現任：台北捐血中心負責醫師

本會醫事委員會主任委員