



還會得大腸癌？ 為什麼吃素、吃有機

免疫系統才能發揮作用，早期清除癌細胞。
從中醫觀點，吃對體質，寒溫適中，

文／楊世敏（中醫師，屏東明醫中醫診所院長）

A 先生，四十多歲，因母親長年茹素，所以自娘胎裡就吃素。成長後接觸有機農業，便力行生機飲食，他幾乎沒有外食，只到有機店買食材回家自行烹煮，以水燙、清燙為主，也許是信仰的力量，支持他持續清苦簡約的飲食生活。

然而，他卻在四十三歲健檢，意外發現自己罹患直腸癌第二期；對他而言，雖然晴天霹靂、無法接受，但他仍然理性接受切除手術，並做了預防性的化療。無奈術後一年多定期回診時，又發現肝臟有轉移的腫瘤。當西醫還在為他安排系列的肝癌治療時，不到半年又發現有肺部轉移的腫瘤，至此治療章法全亂了套，不知該如何有效抑制快速轉移的腫瘤細胞。A 先生心情跌入谷底而放棄治療，還好關心他的親友不斷鼓勵、積極安排，帶他南下求診。

大概敘述病情後，A 先生便問：「我為什麼會得到這樣的病？四十多年來我吃得這麼養生、乾淨，為什麼會轉移得這麼快？」

飲食偏寒偏熱，
營養偏頗不均，才是罹癌主因

其實，能吃到無毒、非黑心的真有機食材，的確能達到減少體內堆積誘

癌毒素的基本要求，尤其是殘存農藥與化學添加物等環境荷爾蒙，會黏著在人體內各器官的黏膜細胞上，特別是消化道的黏膜細胞，增加癌變的機會；所以，選擇天然而純淨無毒的食品，基本上沒有爭議。

那麼，為什麼維持清淨的飲食還會罹癌？問題便在於組織細胞的「缺氧」狀態，一旦「缺氧」狀態形成過久，細胞內 ATP 能量形成單位（粒線體）的構造便會改變，而且人體抑制癌細胞分裂的自我檢測機轉也會當機。

以中醫來看，如果人體「氣、血、水」三大通路一旦阻塞，便會產生「氣滯、血瘀、痰飲」的病理產物，而使得通路末端的組織細胞呈現缺氧狀態，進而有機會誘發癌細胞。

吃生機飲食、天然素食者，往往不在意五大營養素的均衡攝取，葉菜汆燙加碗十穀米就以為營養，如果怕不夠，再來杯蔬果生汁便以為可增加精力。殊不知，以中醫來看，葉菜類與新鮮蔬果汁屬性大多偏冷，長期大量攝取會使全身呈現「寒證」，尤其腸胃道會出現「寒凝水道、寒鬱氣機、血泣不行」的病機狀態，就算大量纖維可暫時刺激腸胃蠕動，有利排便；但日子久了，因寒而鬱的腸道氣血水通路會使得腸道蠕動無力且不完全。

此時，就開始出現大便變細、變軟、變少，如廁後還想再上一次廁所（裡急後重），宿便、腹痛、疲倦等準大腸癌變症狀；同時也會因為長期營養不均衡而虛弱，體重減輕或異常增加（虛寒浮腫），到這個地步，腸道細胞已處於嚴重缺氧狀態，細胞癌變只是時間的問題。

偏寒體質喝生果菜汁， 使腸道氣血更加凝滯

A 先生問道：「我剛發現大腸癌時曾諮詢生機飲食專家，他們建議我應該每天喝更多生機精力湯，最好一天排便二至三次，結果每天上三至四次廁所，但每次大便量都很少，而且不成形，整個肚子噁哩咕嚕……這樣不是在排毒嗎？」

我回答：你平常肚臍附近的皮膚溫度應該比較低冷，代表你的腹部早已因偏生冷的飲食習慣而呈現偏寒的體質狀態；如果此時再加量服食生果菜汁，無異雪上加霜，將使腸道的氣、血、水更凝滯不適，腹腔的淋巴與血液也會因流速慢而變得黏稠異狀，中醫稱為「寒性水飲」，不僅日久成毒，這樣的淋巴血液狀態，也是讓組織細胞提供缺氧而癌變的條件，容易讓癌細胞經由這樣的途徑轉移到肝臟或胰

臟，乃至肺部。

寒溫適中， 免疫系統才能發揮作用、排毒

吃過多肉類脂肪或化學添加品，使體質與腹部呈現偏燥熱成毒的狀態，當然可用偏寒涼的生菜果汁矯正已偏熱的體質。一旦中和後，人體的免疫系統（中醫稱之為宗營衛偕行之氣）才能無過、無不及地發揮作用，自行發現並排除異常的癌細胞。這也說明



了為什麼生機飲食會在以肉食為主的歐美國家有一定的防癌效果。

然而，以米食文化為主的漢人，如果沒有採用均衡營養的素食（葉菜類、根莖類、豆類、五穀類各均等），體質就會呈現失養又偏寒的狀態，此時再大量喝蔬果汁，寒凝腹中會更明顯。在這種體質狀態下，人體免疫系統無法充分發揮作用，當然無法達到早期清除癌細胞的功能。

所以，要調整因長期飲食偏寒所造成的體質偏差狀態，便是給予屬性偏溫熱的方法，像 A 先生這種「寒凝大腸型」的大腸癌患者，除了禁絕生冷水果（包括檸檬水、生果菜汁），建議可喝薑茶、以薑敷臍，溫灸丹田關元穴、中脘穴、足三里穴等方法，快速提升腹腔溫度，使腹腔的血液與淋巴循環改善，病情不致快速惡化。

至於藥物，在大腸癌手術前我常以「理中湯」與「木防己湯」加減來降低轉移的可能性；手術後則以「己椒藶黃丸」與「大建中湯」加減，不僅可有效改善寒證大腸癌手術與化療後的不適症狀，也可預防日後的沾黏。

在服用這類處方一段時間後，患者常會在排便時排出一些像鼻涕的暗褐色黏液，甚至是如柏油色的惡臭黏便，看到這種異常糞便，患者大都會擔心病情是否惡化，其實只要繼續配

合西醫固定回診檢查，會發現 CEA 等癌指數更降低趨於正常，各種影像檢查也無異狀的話，便可放心地把這種情形視為排腸內寒毒的一種現象，不必驚恐。

秋天是排肺毒、 排大腸毒的好時機

另外，外在環境變化常會影響人體內部氣血運作；所以，癌症患者的癌指數常因外在環境如氣壓、溫度、濕度的變化而有所起伏，中醫認為若能妥善運用外在的物理條件，可以加速排毒速度。

以中醫「天人合一相應」的概念來看，入秋後的涼爽天氣，正是肺系統與大腸系統功能最活躍的時段，也就是說，在秋季時，人體會把較多的氣血集中到這兩個系統，自然容易把這兩系統內所有黏膜、血液、淋巴中的



代謝廢物排出，並修復局部已受傷的組織。

所以，不少人到了秋天便會有不像感冒，卻又偶爾咳痰、清喉嚨、擤鼻涕、大便較多、較軟甚至腹瀉、瀉後身輕如鬆的排毒現象，如果能利用到冬至這段時間好好調理大腸癌，在癌指數上會有較明顯的改善。

牛只吃青草會壯， 人只吃生菜易病

屢經溝通後，A 先生雖已改變生食蔬果的習慣，但總念念不忘一些已被洗腦的偏見……

「楊醫師，草食性動物像牛、馬只吃草就很壯，人為什麼不適合生食？」

我回答：「第一，是你不適合生食，不是所有人；第二，牛有四個胃可以反芻，你應該不會反芻吧？」

「楊醫師，廣欽老和尚整年只吃水果就很健康，為什麼我不能只吃蔬果？」

我再回答：「如果你可以像他一樣，一入禪定一百二十天不吃、不喝、不睡，那我沒意見！」

要建立中和平衡的健康概念，是何其困難啊！



（本文原刊登於《康健》雜誌 204 期）