– 酸碱性食物與癌癥的關系

三十多年前有一位服務于公賣局台北啤酒廠的張先生，參加該啤酒場選派技術人員到國外深造的考試，取得了優異的成績,但在出國前經某公立醫院體檢發現，他的肺部有像孩拳頭大小的腫瘤,因而不能出國。年輕力壯的張先生在人生絶望之餘，多次打電話給當時任職台東縣政府黃順興縣長機要秘書的魏姓同學,並在他的介紹下,訪求了精于癌症臨床研究的呂革令博士。

呂博士又説：人類醫治癌症到目前爲止只有兩條路,第一條路是消滅病源,第二條路是增加抵抗力。但很奇怪的是,癌無論用鈷 60 或其它藥物去消滅癌細胞，可是癌細胞還沒被消滅,好的細胞卻先被殺死。另無論用什幺營養、補藥,好的細胞還未吸收,癌細胞卻先吸收、讓癌長得更快;因此可説上述兩條路都行不通。所以癌叫絶症。

呂博士又説：我發現癌症病人血液檢查的結果百分之百都是酸性反應。長期素食、且生活接近然的佛寺僧尼，由於體質都偏屬優質弱碱性,所以尚沒有發現罹患癌症的病例。因此我大膽的斷定在弱碱性體質的狀態下,癌細胞是無法生長、甚至是無法生存的。張先生我建議你從現在起少吃酸性的葷食類,多吃碱性食物，另外可吃緑藻和帶殼菱角湯,改變你的體質，並勵行接近自然的良好生活規律;如果五年内不死、你就沒問題了。

張先生依照呂博士的建議，認眞改變吃的習慣,每天又吃緑藻、喝菱角湯,樂觀加上每天適當的運動，一年後再到醫院檢查結果,發現腫瘤不但沒有長大、反而已呈現萎縮狀態,遂令醫院檢查人員驚爲奇迹，五年後竟完全處于萎縮、至近于消失狀態。

經過了將近四十年歲月，現在張先生的健康情況完全正常,生活起居甚爲愉快。繼張先生之後，有位前台東省立醫院總務課長陳添壽先生,同樣得到肺癌;魏先生得知後將張先生的經過轉告陳添壽先生，陳先生乃依照呂博士的建議進行改變體質，結果與張先生同樣愈癌症。

那時呂博士全家已移民美國，事後呂博士回來台灣再與魏先生見面時，魏先生將張先生和陳先生的經過告訴呂博士，並提議由他們倆位親自向呂博士陳述，請呂博士發表其改變體質之自療成果報告。呂博士謙虛地回答説:我年事已大,且沒有臨床紀録不能做爲成果。請魏先生轉告親友,如果友人認同的話,請他們繼續做體驗並廣爲宣導……

關心自己也要關心別人,85 % 癌症病患屬於酸性體質。健康人的血液是成弱碱性的,約是 PH7.35~7.45 左右。嬰兒也是屬於弱碱性的體質。成長期的成人有體質酸化的現象。根據一項六百位癌症病人體液分布的研究,顯示 85 % 癌症病患屬於酸性體質。因此,如何使體質維持在弱碱性就是遠離疾病的第一步。

酸性體質的生理表徵:

1.皮膚無光澤。
2.香港腳。
3.稍做運動即感疲勞,一上公車便想睡覺。
4.上下樓梯容易氣喘。
5.肥胖、下腹突出。
6.步伐緩慢、動作遲緩。

爲什幺會形成酸性體質?

1.過度攝取乳酸性食品

a)肉類、奶酪製品與蛋、牛肉、火腿等皆屬於酸性食品。
b)攝取過量的酸性食品血液會傾向酸性而變黏稠,不易流到細血管的末稍,而易造成手腳或膝蓋的冷寒症,以及肩膀僵硬和失眠等。
c)年輕力壯時吃適量的肉類是對的,但老年人則以蔬菜或小魚爲宜。

2.生活步調失常會造成酸性體質

a)生活步調失常會造成精神與肉體的壓力。
b)據統計,晚睡者罹患癌症的機率比正常人高出五倍。
c)人類本來就活在節奏的世界里,無法事先儲備睡眠或飲食,也不能日夜顛倒。
d)人體内臟受自律神經控制,白天主要是交感神經活動,晚上則由副交感神經工作,若使其錯亂及倒置,就亦百病滋生。

3.情緒過于緊張

a)文明社會會造成的壓力。
b)工作上或精神上的壓力。
c)當一個人承受精神壓力後,一旦緊張鬆弛,時會造成猝死，稱爲潛在性副腎皮質機能不全症。

4.肉體的緊張

a)動手術之前應先檢查腎上腺皮質機能是否正常。如果副腎皮質機能較差,或手術壓力遠超過副腎調整功能，則可能造成病人死亡或其它不良影響。
b)若發現病患臉部浮腫,需詳加詢問病史及服藥狀況，爲長期服用腎上腺皮質賀爾蒙者,施以針灸要特別注意反應。
c)勞動或運動過度,通宵打牌、開車等壓力都應儘量避免。

附録:常見食物的酸碱性

1.強酸性食品:蛋黄、奶酪、白糖做的西點或柿子、烏魚子、柴魚等。
2.中酸性食品:火腿、培根、鷄肉、鮪魚、豬肉、鰻魚、牛肉、麵包、小麥、奶油、馬肉等。
3.弱酸性食品:白米、落花生、啤酒、酒、油炸豆腐、海苔、文蛤、章魚,泥鰍。
4.弱碱性食品:紅豆、蘿蔔、蘋果、甘藍菜、洋葱、豆腐等。
5.中碱性食品:蘿蔔乾、大豆、紅蘿蔔、蕃茄、香蕉、橘子、番瓜、草莓、蛋白、梅干、檸檬、菠菜等。
6.強碱性食品:葡萄、茶葉、葡萄酒、海帶芽、海帶等。 尤其是天然緑藻富含葉緑素，是不錯的碱性健康食品,而茶類不宜過量,最佳飲用時間爲早上。

孕婦與感冒

孕婦是最容易感冒的一群,作爲孕婦,要考慮的因素也就更多,包括藥物對胎兒的影響等等。瞭解誘發感冒的原因以及治療感冒的方法,感冒也就不顯得可怕。

感冒是因爲身體受到濾過性病毒感染所引起的,但並不表示濾過性病毒一侵入體内,即會患感冒,因爲我們的身體原本就具有抵抗力及免疫力,可以消減由外界入侵的濾過性病毒。不過,抵抗力會隨着身體的疲勞、外界的壓力及營養不足等原因而減弱,如此便無法抗拒濾過性病毒而受感染,致使有種種不快、惱人的感冒症狀發生。

懷孕期間容易患感冒

由於妊娠時抵抗力減弱,身體容易疲勞、有貧血的傾向、營養不均、壓力增加,比未懷孕者具備了更多患感冒的條件。

懷孕是在自己體内孕育另一個新生命,要比從前消耗更多的熱能,因此約有3−4%的孕婦有貧血的傾向。儘管懷孕期間血液的份量有增加的現象,但其中增加的只有水分,備注的濃度反而變稀,免疫能力更爲減弱。於是,因内分泌變化而引起的緊張及自律神經失調症等便隨之增多。緊張尤爲百病之源,也是感冒的導火線之一。

此外,孕婦容易染患感冒還因爲下半身容易着涼,容易流汗等。妊娠期間,腰部以下容易淤血,血液循環不良,導致下半身容易着涼,一旦備注循環無法順暢,全身的體溫調節機能便出問題,更由於懷孕時期血液量的增加,體溫會隨着荷爾蒙的作用而升高，十分容易出汗。流汗本身並非壞事，但卻會使身體感覺寒冷。如此一來，身體經歷急劇的溫差變化之後,便容易感冒。

母親感冒,寶寶也難逃一劫

一般而言,濾過性病毒會透過母體的胎盤,直接進入胎兒體内,故媽媽一旦受到濾過性病毒感染,胎兒同樣會遭受病毒的侵犯,而感冒又是由濾過病毒感染引起,所以寶寶也會隨着媽媽而感冒。

不過,感冒空間會對胎兒産生何種影響,到目前爲止尚不十分清楚,引想感冒的濾過性病毒與胎兒異常,兩者之間的歷果關係尚未確切地地加以證實,故不必過度擔心。

一旦過渡懷孕初期,感冒帶來的影響便沒有那么嚴重,因爲此時的胎兒的心臟發育已經漸穩定,體積也逐漸增大,感冒對胎兒的影響幾乎減至最少。

但若是嚴重的感冒，即使在懷孕中期以後,長時間持續高燒且缺乏食慾,便會妨礙子宮内胎兒的發育。到了懷孕末期,咳嗽極端厲害的情形並不多見,但易引起早期破水,甚至造成早産。

不過雖然前面提到那么多令人憂心的情形,但並不表示非把感冒與異常因素聯繫在一起不可,當你瞭解了感冒可能産生這些不利的後果之後,你就應該媽媽保重你自己。

隨意搖晃嬰兒是種 危險動作

手抱嬰孩或幼兒大力搖晃，可能會不知不覺地將嬰孩 " 搖死 "!

在新加坡,每年有約 8 名嬰兒,被診斷出患有 " 搖晃嬰兒綜合症 "(Shaken Baby Syndrome)。但是兒科醫生透露，更多患上這類綜合症的嬰兒，可能還未被發覺。

許多看護人因孩子長時間啼哭而煩躁地搖晃孩子,豈知這種做法可能致命!新加坡當地醫院在過去兩年中,已診斷了 12 名出現搖晃嬰兒綜合症的嬰兒，其中 3 名嬰兒最後不治身亡。

患有搖晃嬰兒綜合症的嬰兒，以 3 歲以下的幼兒居多。他們身上往往不會出現任何明顯徵兆,如頭部淤青或紅腫,但嬰兒可能會呼吸困難,或昏迷不醒。

搖晃嬰兒綜合症的起因，是由於嬰兒被劇烈搖晃,導致腦部受傷,甚至嚴重出血。

專家解釋説,嬰兒的腦部易受損,因此搖晃嬰兒的動作,使腦部在撞向頭骨時,血管撕破爆裂,造成内傷,如腦部出血或腦細胞死亡。由於幼兒較無法控制他們的頸項和頭部,加上他們的頭相對比較大,更容易受傷,即使沒有導致死亡,也可能會使幼兒智力變遲鈍，或是身體癱瘓。

搖晃嬰兒綜合徵除了會導致癱瘓或痙攣外,還可能造成嬰兒失明!

因此父母應該注意,千萬不要隨意搖晃嬰兒。許多嬰兒看護人,因爲孩子長時間啼哭,感到非常煩躁,便以猛烈搖晃的方法,企圖制止對方再哭鬧,但這種做法是不正確的。

提醒:從嬰兒期開始,哄孩子入睡的最好方式,是將他放在小床上,輕拍陪伴他入睡。這種方法可以有效培養孩子獨力入睡能力,即便半夜醒來,他也能習慣再次入睡,而不是反復哭吵,尋求大人幫助。

數數早上起床的幾個好習慣

早上洗澡是個好習慣

早上洗澡一般來説不是中國人的習慣,但是早上洗澡確實有助于促使血液循環更加旺盛,並且清潔的感覺和浴液的芬芳本身就可以調整心情,使精神更加飽滿。

早上大便是個好習慣

這個好習慣一經養成,你會終身受益。如果還沒這個習慣于也不要着急，要努力去培養,比如多吃高纖維食品,如白菜、白薯等粗糧,並且在早上起來後不管有沒有都去下側所,久而久之,習慣會成爲自然的。

早上慢慢起是個好習慣

猛起都是迫不得已的,儘量不要猛起,這會使血往上冲,造成血壓突然變動,引起頭暈等症狀。比較好的做法是,睜開眼睛後先不起身,躺在床上活動一下四肢和頭部,5 分鐘後再起來。如果你有起不來的問題,可以閉着眼做一些伸拉四肢的動作,會非常有助于清醒。比如：將左右膝蓋分別曲起使勁掰向身體另一側;用雙手把一個膝蓋抱在胸口維持 10 秒;仰面躺着,雙手儘量向後伸直,以鼻吸氣,以口呼氣,身體維持 5 秒不動。

醒過來後喝一杯涼水是個好習慣

經過一夜的睡眠，沒有一滴水的攝入,人很容易脫水,而一杯涼開水(不是冰水)則是有益的補充；這對於腸胃也起到了清理作用;還能清清口,幫助你從睡眠狀態中清醒過來。可以在前一晚臨睡前將一杯涼水放在床頭。

ICC
Integrative Chiropractic Clinic
綜合醫療診所
醫療新選擇 健康新觀念
黃明哲醫師
2658 E Aurora Rd Twinsburg
TEL:330 425–2477

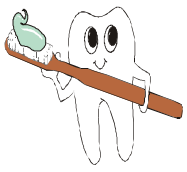
Ming Je Huang D.C.

統合中西醫學
天然營養療法

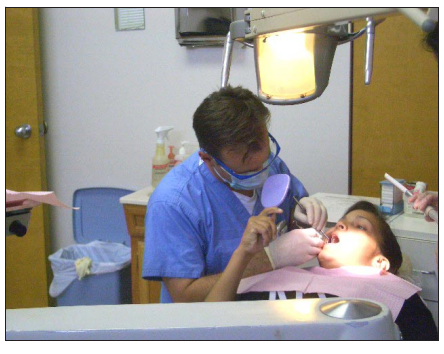
- 內分泌失調
- 免疫系統紊亂
- 血糖不平衡
- 高膽固醇/高血脂
- 膽汁分泌異常
- 胃酸/消化異常
- 過敏症
- 肝臟排毒
- 痛風(尿酸過高)
- 兒童保健

免費健康咨詢

- 頸/背痛
- 肩痛
- 坐骨神經痛
- 慢性疲勞
- 膝蓋痛
- 運動傷害
- 車禍/勞工傷害
- 神經痛
- 頭痛
- 椎間軟骨突出



貴人牙科
(NOBLE DENTAL CARE)

2140 NOBLE RD.,E.CLEVELAND, OH 44112
開診時間:每周一,三,四 9AM – 5PM,周六 9AM – 3PM
電話:216–268–3060

新的貴人牙科是由一組經驗豐富的牙科醫生在原焦醫生牙科診所的基礎上發展壯大而成,現有診所有四個手術間,位于克城東北 2140 NOBLE RD
請訪問我們的網站
www.nobledentalcare.net
預約請撥: 216–268–3060