

# 在体内建立一道防癌治癌的健康长城

日本易食研究所 大林惠运

癌症已成为 21 世纪包括中国在内的世界的疾病死因的首要原因。癌症病人的痛苦和重压，治疗癌症所需的膨大花费，家属亲人的担心和落寞，令人谈癌色变。

说句老实话，得了癌症，手术也好、放化疗也好，都只有一时的效果。因为，这些治疗是只针对病灶，而非病因。所以，即使癌组织切除了，或被放化疗消灭了，但不久后又复会复发。这并非手术失败，而是治疗方法的问题。因为上述的治疗，是治标不治本的措施。

道理很简单，癌症不是一天或是几天形成的，而是经历了数年甚至数十年才形成的。癌的形成是需要一个特定的环境才能达到的。如果癌症形成的特定的环境这一温床不铲除，就会像杂草一样，割了还会疯长。手术、放化疗仅是割除杂草而已，但如不将杂草滋生的环境去除，杂草，也就是癌症，必然会再发。

明白了这个道理，即使得了癌症，还是有办法将其治愈的。

我把预防、治疗癌症的方法简化为如下的三个步骤：

- 一 打倒活性氧
- 二 提高免疫力
- 三 增强细胞膜

而达到这三个步骤的目标，其实只是一个方法，即在预防或治疗阶段，将自己的生活环境改善成为癌症无法发展的环境即可。

先来说第一个步骤

打倒活性氧

活性氧以两大种形式存在，一种是以自由基的形式，一种是非自由基的形式。非自由基形式的活性氧种类有过氧化氢、一氧化氮、二氧化氮、过氧化脂质等。

活性氧是一种强氧化剂，而其中的自由基是以夺取人体细胞中的蛋白分子的电子，使其畸变而闻名的。被破坏的蛋白分子再去夺取邻近蛋白分子的电子，造成恶性循环，促成基因突变，形成大量癌细胞。

另外一类的活性氧如过氧化氢具有对人体的脂肪酸、生体膜、遗传因子等进行氧化损害的作用，一氧化氮是大气中的燃烧物放出的废气，汽车的尾气也含有一氧化氮。一氧化氮会被氧化为二氧化氮。这是大气污染的重要原因，也是人类癌症发生的原因之一。过氧化脂质则是人体内的胆固醇、甘油三酯等被氧化后的总称。是人体心脑血管疾病的元凶。还有，许多癌症也是因被氧化的甘油三酯，在细胞内与自由基反应，对遗传因子造成损伤而形成的。

人体的细胞中，一天有约 10 亿个活性氧发生，对遗传因子的损伤也达到数万到数十万个。但因人体内的抗氧化剂和酵素的作用，正常的情况下，损伤的遗传因子能被马上修复。

基于活性氧将人体的遗传因子损害，引发基因突变造成癌症，都人体必须将活性氧驱除。最好的驱除方法，就是增减自己的抗氧化能力，提高体内的酵素合成能力。

需采取的措施：

避免污染的环境，如无法离开，带上防污染的口罩。

多摄取新鲜水果、蔬菜和发酵食品，适当减少肉类的摄取，提高体内抗氧化的能力和节省体内酵素。

第二个步骤

提高免疫力

人体中每天有许多的癌细胞产生。要不让这些癌细胞增殖，在癌细胞诞生时就将其消灭，这就需要人体的免疫细胞发挥作用。故促进人体的免疫细胞的活性化是很重要的。

人体有一个系统叫免疫系统，这一系统担任了保护人体健康的责任，是人体健康的卫士。外界的病原体一进入人体，或是人体中一旦出现癌细胞，人体的免疫系统会在第一时间就发现，将它们消灭。为什么有的人容易生病，有的人不易得病，主要就是免疫系统的强弱问题。

人体体温降低 1 度，免疫力就会降低 30%，免疫力低下，人就会得病。

需采取的措施：

经常泡澡，提高体温，增强免疫力。

食用增加免疫力的食品。如大蒜、香菇、山药、芦笋、红枣、鲍鱼、黑豆等。  
适当进行一些轻度的运动，如散步、快走、骑自行车等。

### 第三个步骤

#### 增强细胞膜

一般正常的细胞膜，比较容易被活性氧所氧化。癌细胞就是正常细胞被氧化、遗传因子变质而形成的。要提高细胞膜的质量，使其能经得起活性氧的攻击而不被氧化，关键在于制作细胞膜的原料上。为了不使体内的细胞膜被制成豆腐渣工程，就必须使用最好的原料来制作。

细胞膜的形成原料，主要是脂肪酸。我们知道，脂肪酸分不饱和脂肪酸和饱和脂肪酸。饱和脂肪酸主要为家畜家禽等动物脂肪，鱼类中也含有饱和脂肪酸。植物类的脂肪酸基本为不饱和脂肪酸，鱼类中也含有大量的不饱和脂肪酸。不饱和脂肪酸还分为单不饱和脂肪酸和多不饱和脂肪酸。在多不饱和脂肪酸中还分为欧米茄 3 系、欧米茄 6 系、欧米茄 9 系脂肪酸。

在上述脂肪酸中质量最好的为欧米茄 3 系的脂肪酸，是细胞膜的最高质量的原料。而最差的当数欧米茄 6 系的脂肪酸。现在的我们，使用最多的是欧米茄 6 系的脂肪酸，且使用量极大。如日常的食用油大豆油、调制混合油、花生油、玉米油、红花油等都是以欧米茄 6 系的脂肪酸为主的。

上世纪 60 年代开始，宣扬以大豆油为主的植物油代替富含饱和脂肪酸的动物油。随着植物油的普及，癌症的发病率越来越高。在动物有的时代，人们忧患的是心脑血管疾病。而植物油普及后的半个世纪，癌症一跃成为第一死因。这是因为以欧米茄 6 系脂肪酸为主的植物油，无法制造强大的细胞膜以抵抗活性氧的攻击，从而使癌症高发。当然，这与世界环境的日益变糟也有关，使我们遭受了更多的活性氧的攻击。

需采取的措施：

多摄取深海鱼如金枪鱼、马鲛鱼、鲱鱼、三文鱼，提高欧米茄 3 系脂肪酸的比例。  
将大蒜磨成泥，浇上紫苏油或亚麻油作为佐料食用。紫苏油的主成分是欧米茄 3 系脂肪酸。  
平时的做菜的食用油，增加使用橄榄油的比例。橄榄油是欧米茄 9 系的脂肪酸，没有欧米茄 6 系脂肪酸的副作用。

癌症虽然肆虐，但并不可怕。现代医学无法抑制癌症的泛滥，是没有将癌症的温床捣毁。要想防癌抗癌，我们应该在自己的体内制成一道健康的长城和强大的杀敌体系，来预防癌症的侵袭，来杀绝企图入侵的敌人。

防患于未然从平时做起。病急乱投医会毁了自己。

2016年10月9日