

## 金針菇的食用方法



第一個偶然：家母於2005年3月底在台北宏恩醫院檢查出肝內有一個12.2公分直徑的腫瘤。並經複檢確定，血液內甲型胎兒蛋白AFP飆高到天文數字，難怪好幾個月來家母體力大降，胃口大缺，家庭麻將打不到一個東風圈就因小腿水腫無法久坐而罷手。醫生說：「九十歲了，不適開刀，不宜化療，只剩下一到二年壽命」。全家頓時處於愁雲慘霧中，一籌莫展，這是一個難過的偶然。

第二個偶然發生在飛碟電台，由趙少康先生主持的飛碟早餐節目，每週四早上七～八點請陽明醫學院藥理研究所的潘懷宗教授主講「醫學新知」，當時筆者還躺在床上聆聽節目，日期已記不清了，應該是在四、五月間，潘教授那天選擇癌症為主題，突然提及2005年最新的醫學期刊報告，**金針菇所含特殊的免疫調節功能蛋白質在餵食給罹癌小鼠後，小鼠體內的免疫系統產生大量自然殺手細胞，竟把癌細胞吞噬殆盡了。**這個訊息使家母得以從癌症的陰影中脫困。

大約在六月初，筆者開始給家母每天吃金針菇，眼見她面色逐漸好看，精神體力漸佳，但筆者心中仍七上八下，無法確定發生在小鼠身上的抗癌大戰，到底在家母體內是如何進行的？她每天吃的金針菇量夠嗎？長期吃會

有副作用嗎？一直到七月底在高雄榮總檢查，八月初報告出爐，天哪！原來 12.2 公分的腫瘤竟然只剩 7.2 公分，各項重要指數大幅下降，我握緊拳頭，心中大喊 Got it！現在（2006 年六月）她精神好太多了，麻將也可以一次打兩雀而面不改色。醫院診斷的結果是腫瘤體積減縮到 5.7 公分，AFP，GOT，GPT 等重要指數皆降至正常，這是一個美好的偶然。

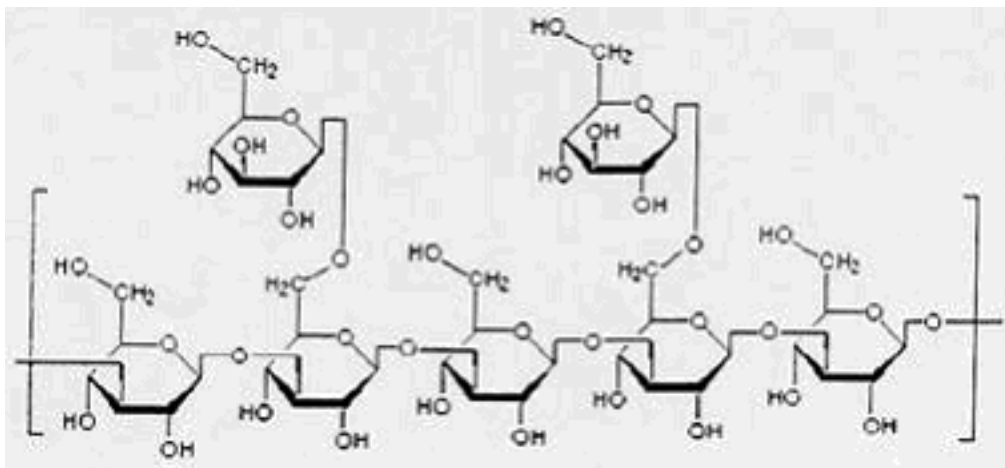
上述這麼多的偶然，筆者必須要謝謝飛碟電台、潘懷宗教授、以及所有發現金針菇具有抗癌功能蛋白質的各國研究人員，謝謝你們！國立新加坡大學的研究人員已經打算尋找大藥廠研發大量快速萃取純化該蛋白質的技術。但相信在經過廣泛的人體試驗到藥品問世，尚有一段不短的年月。癌症已經是國人最大的死因，對諸多已經罹癌或雖經治療無法痊癒的患者，可能是迫不及待且時不我與。因而撰寫此一手冊提供病友一些利用金針菇的經驗，若能因而有助病情或至霍然而癒，那將又可造就更多美好的偶然而了。

## 金針菇的抗癌理論

一、什麼是金針菇這就是金針菇，在本省是一種極為普遍的食用蕈類，生產量大，一年四季均有供應，價廉物美，且有大量出口至東南亞、歐、美、澳各國。英文名稱為 Golden mushroom，在新加坡則稱之為 Golden needle mushroom，學名為 Flammulina Velutipes。本省金針菇的栽培技術已進步到完全密閉空間，自動控制溫度、濕度及光照，甚至利用無臂機器人操作的地步，是極為清潔安全，無虞農藥污染的食用菇。筆者在 2006 年二月前往霧峰鄉一家全台灣規模最大的金針菇生產業者「戴養菌園農場」，筆者所見的場景與一般想像中的農場截然不同，那是一棟龐大的鋼筋水泥廠房，每天生產 25~30 噸金針菇

，終年不斷，培養金針菇所用的木屑及米糠等培植材料均經高壓蒸氣滅菌，在無菌室內接種菌絲後，堆置在數十層的網架上，利用電腦控制無人駕駛的堆高機運到自動調控溫、濕度的巨大培養室內，在完全沒有光照的情況下經過 26 天就培植出白嫩漂亮的金針菇，再由前述的無人駕駛搬運車運到包裝間分裝出廠。筆者曾收到不少癌症病友來電詢問金針菇的安全性，也質疑如此潔白的金針菇是否經過人工漂白，擔心吃下去有礙健康。由筆者親眼目睹，確定金針菇是百分百的有機食物，在沒有日照的條件下培養出來的金針菇必然是乳白色的色澤，根本不需要漂白。場長 戴吉誠 先生還當場把現採的金針菇送進口中咀嚼吞下，他每天都這樣做，筆者說：「你一定不會得癌症，長命百歲」。

## 二、為什麼金針菇能抗癌

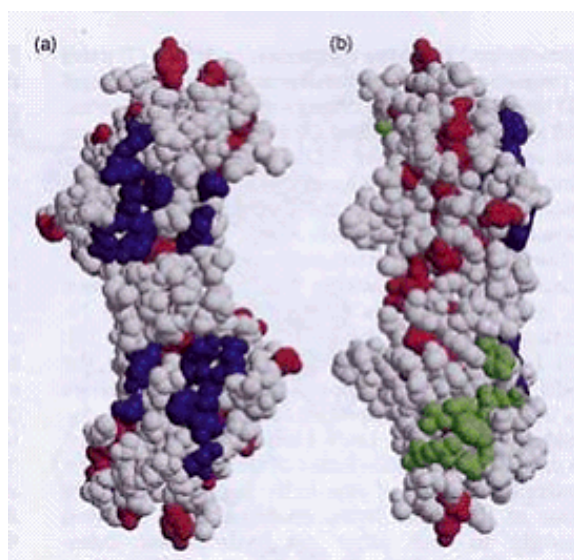


<<多醣體 Lentana 化學結構

近年來大家都耳熟能詳各種菇類具有增加人體免疫力的功效，認為主要有效成份為多醣體；例如巴西蘑菇、猴頭菇、日本椎茸等。這些菇類大都價格較金針菇昂貴，且對抗癌症的效能常語焉不詳。

就是各種菇類中所含多醣體 Lentana 的化學結構，其實各種菇類中都含有

提高免疫力和抗癌功效的多醣體，金針菇亦不例外。早在 1997 年香港中文大學生物化學系的 Leung, M.Y.K 等三人即已發現金針菇的多醣體的分子結構，主要成份為  $\beta$ -(1→3)-D-linked glucose，分子量約為 200 kD，並證實在活體試驗中對惡性腫瘤細胞（Sarcoma, SC-180）有抗癌功效。金針菇不但含有多醣體，最新的醫學研究報告進一步發現金針菇內含有一種特殊的免疫調節功能蛋白質（funagl immunomodulatory protein），該蛋白質被命名為 FIP-fve。已知在動物活體試驗時發現，餵食罹癌小鼠 FIP-fve 能殺滅癌細胞及抑制腫瘤生長的功效



左圖就是金針菇內所含調節功能蛋白質 FIP-fve 的三度空間立體結構圖，FIP-fve 經中研院林榮耀院士發現並命名，估測其分子量為 12.7 kDa，並且對主導 FIP-fve 的 DNA 核苷酸完成定序的工作（圖四）將來可依此序列利用基因工程技術生產最純的 FIP-fve。

台大園藝系 許輔 教授進一步評估口服 FIP-fve，可顯著延長罹癌小鼠的壽命，罹癌小鼠血清中腫瘤特異性抗體的濃度幾乎提高四倍（386.6%），並可顯著提高腹腔罹癌細胞的殺滅能力，國立新加坡大學（NUS）的研究人員也發現金針菇內含的蛋白質能刺激子宮頸癌病人體內天然的抗癌機制，靠病人自己的免疫系統來對抗癌症。美國加州大學戴維斯校區（U. C. Davis）醫學院的 Andrea T. Borchers, Carl L Keen and M. Eric Gershwin 等三人在 2004 年對各種菇類在抗癌及免疫方面做廣泛的檢討中指出多醣

體的功效。當時尚未對菇類中所含蛋白質深入了解，但也指出食用整株菇類的效果優於單獨食用萃取而來的單純多醣體，這已經意味著菇類中應該還含有其他物質，與多醣體協同發揮抗癌的功效。現在終於發現蛋白質 FIP-fve 就是主角，金針菇既含 FIP-fve，也含有多醣體，價格又平民化，真是太完美的組合了。

## 一、禁忌與注意事項

(一)正在接受化療的朋友不可同時食用金針菇，其理由是絕大部分的化療藥品除了攻擊癌細胞之外，也會同時攻擊體內其他正常快速增長的組織細胞。所以接受化療的患者常有掉髮、口腔粘膜損傷及其他各種嚴重的副作用。此時，若食用金針菇，體內的免疫系統例如：淋巴腺體、脾臟等被刺激活化，反而有引致化療藥品攻擊的可能。因此，要儘量避免，**待結束化療療程後再試吃金針菇。**

(二)**有自體免疫疾病如紅斑性狼瘡、類風濕性關節炎等疾病的病友不宜食用金針菇**，因為有自體免疫疾病者，免疫系統無法辨識自身的正常組織，造成所產生的抗體攻擊自身的結果，食用金針菇將使這類病症雪上加霜。

(三)1987 年紐約大學醫學院微生物系的研究人員指出，金針菇內含有稱之為 Flammutoxin 的單鍊的蛋白質，具有分解紅血球的作用，但報告中認為對人體影響不大。家母食用金針菇至今已達七個月，未見任何不良症候，僅在榮總檢查時告知略為貧血，醫生開了綜合維生素 B 補充，如此而已。筆者認為若能多加注意病人的營養，同時經過一段時日後，若經檢查發現腫瘤已經緩解，也可考慮將金針菇攝取量降低一些，應無大礙。2006 年 1 月家母的紅血球數完全正常，

毫無貧血症狀。

(四)在長達 5~6 個月的食療後，若經檢查確定病情已大幅緩解，為避免長期刺激免疫系統恐造成免疫系統的「彈性疲乏」(僅屬猜測)，可考慮將採食量減低(例：50g/天)，或採食兩週，暫停一週等方式，讓免疫系統得以休養生息。

## 二、使用量

每天若能吃下 100~120 公克，已有足夠療效，要天天吃，要長期吃，整個食療療程中應定期赴醫院檢查，確保一切平安，並供做為是否要繼續食療及調節採食量的依據。一般健康或未曾發現罹癌的人，亦可吃金針菇，收保健預防之效，許多人在中、老年時發現得到癌症，其實他們很可能在較年輕時體內已有「癌化」的現象，只因不易檢查發現，且當時本身的抵抗力強而不致爆發。若能平日多吃金針菇，讓殺手細胞等抗體巡弋全身，容或體內有少量無法檢出的「壞細胞」，亦可早日清除。筆者認為能連續一個月每天食用 50 公克應已足夠，每年行之如儀，確保安心。

## 三、生吃或熟吃

本文的前幾版都強調：欲求金針菇內 FIP-fve 蛋白質充分發揮抗癌功效，必須要生吃，以免烹調蒸煮的高溫處理會使 FIP-fve 變質，這一層的顧慮經請教台大園藝系 許輔 教授後，已證明是多慮了。因為，最近在許 教授的研究中顯示在 121°C 15 分鐘及 95°C 30 分鐘處理後，FIP-fve 仍維持原有之分子量，且明確可辨該蛋白質未遭分解。再進一步測定高溫處理後 FIP-fve 對小鼠脾細胞增生效應以及小鼠脾細胞產生干擾素 (Interferin, IFN-r) 的影響，發現 FIP-fve 有很高的耐熱性，詳

見下表：

測試項目/高溫處理 121°C/15 分鐘 95°C/30 分鐘

小鼠脾細胞增生效應 82%以上 94%以上

小鼠脾細胞產生 IFN-r 之效應 90%以上 95%以上

註：表中各項百分比係以未經熱處理之 FIP-fve 的效應為 100% 的基礎對照比較而得。由上表各項數據顯示 FIP-fve 有良好的耐熱性。除此之外，許教授也在報告中指出 FIP-fve 有極佳的抗凍性、耐酸性與耐鹼性，僅就耐熱性一項而言，吾人即可放心熟食金針菇，不必再擔心生食金針菇對許多體質較敏感的人造成腸胃不適、拉肚子，甚至上吐下瀉、腹痛等副作用。因為加熱處理可以破壞金針菇內引起上述過敏反應的物質，這是利用金針菇抗癌的一個瓶頸，許多病友因生食金針菇後，或輕或重的不適而卻步不前。當初家母開始每天生食 100 公克金針菇，即曾有下痢的徵候，但家人只以為是肝癌造成的，幸而總算熬忍過去，癌症仍得緩解，當時沒有產生更劇烈的過敏反應，真乃大幸也。綜上所述，廣泛利用金針菇抗癌的瓶頸已經解決，諸位病友只要能想得到的各種金針菇食譜就都可以靈活採用，只要避免高熱油炒炸的烹調，其他蒸煮、川燙、包餃子餡等等，都安全而有效。

#### 四、熟食金針菇的簡易方法

金針菇不宜久煮，加熱愈久，韌性愈高，不易嚼爛，消化不易，因此烹調時以短時間加熱與切碎最好：

(一)川燙涼拌：100g 金針菇入滾水中川燙即撈起待涼，醬油、麻油少量，糖、味精即可拌食。

(二)濃湯類：不論是玉米濃湯、筍仔魚湯、羹類，煮滾起鍋前把切碎的

金針菇投入拌勻即可。此法可整鍋為病人烹製，例如最後放入 1000g 金針菇，可分裝在 10 個小盒內冷凍保存，每盒含有 100g 金針菇，每天取出一盒解凍加熱上桌可也。

(三)水餃：各種餡料中的蔬菜改以切碎的金針菇取代，包好後冷凍保存。仔細估算每個餃子中含有多少金針菇，就可以隨時下鍋取食了。

(四)麵食、米粉、粿條等：先把病人當天要吃的金針菇(100~ 120g)切碎放在碗底，再把煮好的麵條、米粉、粿條等連同湯汁等倒入碗中即可。

以上各種熟食方法都是為了單獨為病人每天能吃下足夠劑量而設，其實吃法千變萬化，讀者多用心，病人吃得開心，家人也可安心。

## 五、最簡單的吃法

金針菇可以熟食已如前述，但筆者擔心許多病友無法每天挖空心思做各種烹調，而烹調所得的菜可能不容易按每日所需劑量作較精確的攝取，例如：好不容易煮了一鍋含有金針菇的玉米濃湯，你今天要喝多少才夠呢？假如菜色變化太少，你會不會日久生厭而罷吃了呢？這對胃口不佳的病友是很現實的問題，因此筆者將長期摸索所得之最簡單的金針菇吃法詳列如下：

- 1.先將 1,000g (即 1 公斤) 金針菇用冷開水稍加沖洗後，切碎以少量冷開水加入果汁機中，將金針菇分批放入打碎後成濃稠之金針菇汁，可放入冰格內冷凍保存，若你共得 40 塊，則每塊應含 25g 金針菇。
- 2.每天取出足夠劑量的冷凍金針菇塊，若每塊含有 25g 金針菇，則取 4~5 塊，即為 100~ 125g 之量。
- 3.解凍、加熱。



4. 倒入冷藏的果汁飲料中混合均勻即可供病人飲用。
5. 避免果汁飲料中含有木瓜成份，因恐木瓜所含的蛋白質分解酵素有破壞 FIP-five 之虞。
6. 對癌症患者，尤其是胃口差、年老體衰者，可到藥房購買「安素」(Ensure) 補充營養，「安素」為易開罐裝，經調味之營養補充液（醫界對無法吞嚥的病人常以此液經鼻胃管灌食），有巧克力、草莓、香草等口味，足夠將金針菇的氣味掩蓋，患者較易接受。
7. 此方法可避免每天少量烹調之不便，若一次製備幾公斤金針菇，則足夠數週所需要。
8. 此類金針菇混合飲料可分為兩份分別在早、午餐之間，及午、晚餐之間喝下。

對生食金針菇沒有不良過敏反應的人可以在解凍後免去加熱的手續，直接將金針菇汁混入飲料飲用，依筆者的經驗，生食金針菇對長期便秘有效。

## 金針菇的抗癌實例

家母自 2005 年 3 月底發現肝癌，六月初開始生食金針菇至今家母是金針菇食療抗癌成功的首例，僅勉強可謂粗糙的人體試驗單例，說來也很遺憾而慚愧，因為本章是本手冊各章中最為單薄的一章，直至目前為止（2006 年 6 月）具備明確的醫院檢驗證據，得以支持長期食用金針菇可以治癒肝癌的病例亦僅家母一例而已，可謂證據力相當薄弱，對讀者而言，相較於前述的各項理論根據反而缺少了說服力。筆者曾向陽明大學 潘懷宗 教授請教，國內正式進行廣泛人體試驗的可能性，他認為以目前國內衛生當局的規定，可謂關卡重重，以金針菇純屬食物而非藥品，欲證實其療效受到太多的限制。言下

頗不樂觀，目前的僵局是：研究人員仍繼續在做 FIP-five 抗癌機制的深入探討。說白一點，就是要想「知其所以然」，而筆者現在則想盡辦法將手冊廣為分送，甚至上網，除了希望有更多病友獲益之外，主要也是想多搜集一些類似家母的成功病例，累積的例子愈多，金針菇治癌的證據就愈顯著，也就是「知其然」的一面。當「知其然」與「知其所以然」的成果都豐厚到某一程度時，推動正式的人體試驗也就可以水到渠成了。所以筆者在此呼籲，若有癌症病友因為看過這本手冊或上網看到並因吃金針菇而治癒癌症時，務請寄下食用金針菇前、後，甚至期間的醫院檢查，檢驗資料拷貝請惠予寄至下列地址：高雄縣仁武鄉八卦村永仁街 102 巷 68 號 12 樓 溫上湘收（電話：07-374-6554 手機：0933-603-423）

●一些正在進行中的病例到 2006 年 6 月為止，筆者手上已有一些正向發展中的病例，簡述如下：

(一)一位朋友的朋友住在加拿大溫哥華，在 2005 年 12 月初看到 TVBS 轉播訪問家母的報導，當時他有鼻咽癌，並經開刀治療，但癌細胞仍在擴散，每天需吃鎮痛劑，而且一隻眼睛可能因癌細胞入侵視神經而失明，據朋友告知，在食用金針菇後約一週，鎮痛劑劑量即可減半，一個月之後，失明的眼睛竟然又恢復了視力，筆者聽了之後也是大感驚奇。但最近再詢其近況時，朋友說是病情轉壞，再仔細了解，原來他前一陣又接受化療，這正犯了食用金針菇抗癌最大的禁忌：食療與化療不能同時進行，原因已如前述，我的朋友並沒有把手冊寄給溫哥華的朋友，僅以越洋電話簡短說明，目前已趕緊聯絡告知，希望為時未晚，尚能挽回，要化療還是要食療，可能是每一位病友很大的抉擇。

(二)同事的太太得了乳癌，動過手術也連續六個療程的化療，苦不堪言，2005 年底時，筆者得知時，正在進行第六次化療，在 2006 年初療程結束後，依筆者建議每天吃 100g 金針菇，四、五月間赴高雄榮總檢查結果是未發任何癌細胞擴散，化療不必再繼續下去了，這個例子筆者必須客觀指出：這位太太的乳癌得以緩解有可能是六次化療的成果，也有可能是爾後三、四個月食療的結果，但無法有完全肯定的結論，但這位太太現在還在繼續吃金針菇。

(三)同事的舅舅七十多歲，住在台中，得到肝癌 2005 年下半年開胎吃金針菇，2006 年初農曆春節期間已經可以笑嘻嘻的上桌打麻將了，只可惜未獲提供病曆及檢查資料，筆者既感不解，又覺得可惜。本手冊愈傳愈廣，正在試吃金針菇的病友很多，相信成功的例子在未來幾年內還會不斷增加。

※若有任何疑問請電洽作者溫上湘 0933-603-423

金針菇使用前後，如有腫瘤之掃描記錄及醫生診治資料，則請病友惠予拷貝寄下，卑提供更有力的佐證。謝謝！地址：高雄縣仁武鄉八卦村永仁街 102 巷 68 號 12 樓〔長谷玫瑰華城〕

1.許輔 2005。金針菇免疫調節功能蛋白質。台大園藝系。(詳見本文附錄)

2.許輔 2006。金針菇免疫調節蛋白 FVE 的耐熱性、抗凍性、酸鹼耐性與耐乾燥性。Personal communication.

3. Leung M. Y. K., K. P. Fung, and Y. M. Choy. 1997., The isolation and characterization of on immunomodulatory and anti-tumor

- polysaccharide preparation from *Flammulina velutipes*.  
*Immunopharmacology*, 35:255~263.
4. Ryohsuke Nakai, Kikuo Sen, Shin-ichi Kurosawa, Hiroshiro shibai. 2000, Basidionycetous fungus *Flammulina velutipes* harbors two linear mitochondrial plasmids encoding DNA and RNA polymerases. *FEMS Micrology Letters*. 190:99-102.
  5. Andrea T. Borchers, Carl L. Keen and M. Eric Gershwin. 2004. *Mushrooms, Tumors, and Immunity: An Update Experimental Biology & Medicine*. 229:393-406.
  6. Bernheimer A. W. Oppenheim J. D. 1987, Some properties of flammntoxin from the edible mushroom *Flammulina velutipes*. *Toxicon*. 25:1145~1152.
  7. New look at two wonder mushrooms. 2005. NUS.  
[Http://www.nus.edu.sg/corporate/research/gallery/research27.htm](http://www.nus.edu.sg/corporate/research/gallery/research27.htm)
  8. Hsu HC, Hsu CI, Lin RH, Kao CL, Lin JY. 1997. Fip-vvo, a new fungal immunomodulatory protein isolated from *Volvariella volvacea*. *Biochem J*. 323(Pt 2):557-565.
  9. Ko JL, Hsu CI, Lin RH, Kao CL, Lin JY. 1995. A new fungal immunomodulatory protein, FIP-fve isolated from the edible mushroom, *Flammulina velutipes* and its complete amino acid sequence. *Eur. J. Biochem*. 228(2):244-249.
  10. Ko JL, Lin SJ, Hsu CI, Kao CL, Lin JY. 1997. Molecular cloning and expression of a fungal immunomodulatory protein, FIO-fve, from *Flammulina velutipes*. *J. Formos. Med. Assoc*. 96(7):517-524.
  11. Lin WH, Hung CH, Hsu CI, Lin JY. 1997. Dimerization of the N-terminal amphipathic alpha-helix domain of the fungal

- immunomodulatory protein from *Ganoderma tsugae* (Fip-gts) defined by a yeast two-hybrid system and site-directed mutagenesis. *J. Biol. Chem.* 272(32):20044-20048.
12. Po-Hui Wang, Chyong-Ing Hsu, Sheau-Chung Tang, Yu-Lu Huang, Jung-Yaw Lin, and Junn-Liang Ko. 2004, Fungal immunomodulatory protein from *Flammulina velutipes* induces interferon- $\gamma$  production through p38 mitogen-activated Kinase signaling pathway. *J. Agric. Food chem.* 52:2721-2725.
13. Palasingam Paaventhana, Jeremiah S. Joseph, See Voon Seow, Shai Vaday, Howard Robinson, Kaw Yan Chua and Prasanna R. Kolatkar. 2003. A 1.7 Å Structure of Fve, a Member of new Fungal Immunomodulatory protein Family. *J. Mol. Biol.* 332,461-470.

結語&致謝 前在台灣有關金針菇免疫調節功能蛋白的研究工作可謂方興未艾，且與新加坡方面有相當密切的交流互動。國立台灣大學的許輔教授與旗下的研究生已致力於 FIP-fve 抗腫瘤機制的研究多年，以求了解何以 FIP-fve 能提高免疫力並進而抗癌，這些都是極為重要的基礎研究。以筆者對家母抗癌成功的親身體驗，以及最近數月來由親友傳回的數例頗有進展的金針菇抗癌喜訊，筆者認為前述多位學者命名 FIP-fve 為「調節」蛋白是過謙了。假如攝取量足夠，並且較長期每天攝取，其功能何止是調節而已，我認為它就是能抗癌，硬是能治癒癌症。當然，人類罹患的癌症種類何其多，在醫界尚未進行廣泛的人體試驗之前，驟下斷語未免言之過早，但下列五點論述至少讓我們可以用較為樂觀的態度來面對抗癌大戰：

(一)筆者常被問到，吃金針菇是否對各種癌症都有效？正如本手冊中所指

，金針菇既含有抗癌功效的多醣體，也含有抗癌功效的蛋白質，兩者可促進免疫系統產生大量特異性及非特異性抗體，這些抗體能隨血液及淋巴循環而巡弋全身，大部份的腫瘤或癌細胞應無法避免與這些抗體接觸而遭攻擊。假如一位癌症病患能長期足量攝取金針菇，他的體內長期保持高度的免疫力，應該能夠抗癌、治癌而且不僅限於肝癌而已。這個觀念打破了目前一般人「多吃菇類保健身體」的籠統看法。

(二)近年來流行的巴西蘑菇、靈芝等產品，均只強調含有多醣體，以靈芝製成的膠囊號稱為健康食品，但每天吃幾顆所攝取的多醣體又能有多少呢？又有多少人能天天吃巴西蘑菇呢？其實中研院的林榮耀院士等早已發現靈芝、草菇與金針菇都含有結構功能極相似的免疫調節蛋白，只是國內至今尚缺大量而簡單的萃取技術。所以目前市售的保健食品應具有保健之功，但對已得到癌症的病人來說，那是不夠的，這是劑量的問題。然而金針菇就不同了，它容易取得（無論量或價）處理與攝取的方法多樣，已如前述。因此，只要方法正確，正在化療者禁食，有某些特殊自體免疫疾病者禁食之外，請放心吃吧！畢竟金針菇是可供食用（Edible）的菇類，不會像外科手術與化療那般可怕。

(三)在西醫方面，治療癌症的傳統方法不外乎外科手術切除、化療及放射線療法等。但仍以早期發現提早治療為根治的先決條件，一旦發現過遲又延誤診治，導致腫瘤擴大，甚至癌細胞擴散移轉，「代誌就大條了」。家母在食用金針菇兩個月後至南部某大醫院檢查，經比對後發現腫瘤由 12.2 公分縮小為 7.2 公分時，醫師竟不置一辭，僅問：「要不要治療？」，我們答曰：「不要，不要」，隨即落荒而逃。這位醫師可能心中想：「不知又吃了什麼偏方」，却完全沒有一絲好奇心查問。再過兩

個多月，回到北部某私立醫院檢查，發現由 7.2 公分又縮小到 6.0 公分，而且 AFP、GOT、GPT 都降到正常值，負責診斷的是一位原已熟識的老醫師，筆者把隨身攜帶的國內外生醫、藥學期刊有關金針菇抗癌的報告影本出示，未及詳述，就被這位醫師斥曰：「這些都不可信」，「只會愈來愈大，怎會變小？」「腫瘤的大小會因掃描的角度方向不同而異」，「前後兩次檢查的醫師不同，也會造成誤差」……等，筆者於是又落荒而逃。但心中不免嘀咕，為什麼每次掃描不採同一方位？為什麼不同醫師的判讀差異如此之大？那些 AFP、GOT、GPT 又要如何解釋呢？那些研究報告總是真的吧！是負責第一線診斷治療的醫師太保守了嗎？為何如此排斥新知？還是因為忙於醫務而疏於閱讀了呢？假如有更多的醫師能在利用傳統西醫療法之餘，適度的鼓勵病人，在無礙療程的情況下，吃些金針菇，不是很好嗎？西醫是科學的一環，科學常是嚴謹而客觀的，但科學進步的原動力也需要好奇與創新來啟發，否則，金針菇這樣的好東西，只能被局限在癌末病人或西醫療法已束手無策時，才被病家以「死馬當活馬醫」的心態拿來利用，這不是太可惜了嗎？有多少正在忍受癌症痛苦的病人，他們不可能有足夠的生命來等待，不知要等多少年，某大藥廠可以量產免疫調節蛋白質或多醣體，也不知道要等多少年才能針對各種癌症完成人體測試。在這種等待中，不知道又將有多少生命因等待不及而消逝，這期間若竟捨棄金針菇而不顧，那就真的是暴殄天物了。

(四)2005 年諾貝爾醫學獎頒給了在 1987 年發現胃中幽門螺旋桿菌是胃潰瘍元凶的兩位澳洲年輕醫生，當時幾乎無人採信，近年則不但依此理論有效治療胃潰瘍，也因而降低了胃癌發生的機率。誰又能料到也許

在多年之後，林榮耀院士及其他對金針菇深入研究的科學家，會因為金針菇而獲頒諾貝爾醫學獎呢？所以，吃金針菇吧，不是寒冬吃火焗時淺嚐即止的吃法，也不是一年 365 天內蜻蜓點水般的偶一為之。每天定量，連續數月的長期食用，才會產生奇蹟，祝你健康長壽。

