

如何將癌細胞變回成正常的細胞

台大病理科醫生李豐女士罹患過淋巴癌。同病的，或輾轉病榻，或早死了；她卻能夠好好地活著。她的秘訣就是：不去依賴治療，而要每天好好地照顧內臟，尤其要尊重細胞。那要快快樂樂，飲食清淡，生活規律，早睡早起，並定時定數地打坐和運動。

她有兩段名言：「人在高興時，細胞很圓潤，就像十八歲的年輕人；人在生氣時，細胞就像八十歲的老頭，皺皺縮縮的！」-（癌細胞就是扭扭曲曲皺皺縮縮的，五穀雜糧加蔬菜、運動 加樂觀，即可將癌細胞回成正常圓潤的細胞）

「不要虐待你的細胞；暴飲暴食、熬夜不睡覺，就是在虐待細胞！」

願您由這而得到一些啓示，並沿著她的來時路，健康愉快地走過人間。

每天清晨四點，城市的夜貓族剛入睡，前台大病理科主治醫師李豐就起床。先喝一杯水，開始打坐、運動，吃過一碗五穀粥當早餐後，七點鐘，她好整以暇的出門；每天晚上八點，都會上班族還在辦公室裡加班，李豐已開始打坐，準備九點睡覺。她的飲食清淡，中午自己煮糙米飯和蔬菜，晚上只吃中午的一半到三分之一量， 整天的飲食，就

是五穀雜糧加蔬菜。

很難想像，三十年前李豐罹患過淋巴癌，當年為她治療癌症的醫師，有人都已過世了，李豐卻還活得很健康。問為什麼，可能的答案是：她現在每天的生活都很「尊重細胞」。

這三十多年來，李豐的工作，是每天在顯微鏡下看人體細胞的生老病死。她說，人在高興時，細胞很圓潤，就像十八歲的年輕人；人在生氣時，細胞就像八十歲的老頭，皺皺縮縮的。而且，好細胞和生病的細胞完全不一樣，「癌細胞就是扭扭曲曲，亂七八糟的樣子。」她說，越瞭解細胞，越為自己過去糟蹋細胞而感到慚愧，直到學會「尊重細胞」，身體才開始好轉。因為她與癌症共存、「賺到三十年」的經歷，不少人會找她分享經驗。

李豐所說的「提供細胞環境」，其實是老生常談——規律作息、清淡的飲食和運動。

以肝臟為例，**每天晚上十一點為什麼該躺到床上睡覺？因為十一點到凌晨三點是肝膽系統充血、要運作、排毒的時候，此時身體躺平，肝就可以擺平，充滿足夠的血。這時的肝，會是平常的二到三倍大，如果晚上十一點過後還坐著或站著。她說：「就像菜市場吊著的豬肝，放不了多少血。」**

再說肺臟，肺臟可以容納六千立方毫米的空氣，可是人坐在椅子上時，每次呼吸進的空氣才半公升，只用了十二分之一。現代人每天的生活就是坐辦公室，出外搭車、乘電梯，每次的呼吸量也同樣只在五百到一千立方毫米之間，其他的肺臟空間等於備而不用。李豐說，「就像一個人有一棟十二個房間的房子，可是每天忙碌出外工作，回到家裡來，就只用到臥室。」要用到肺臟的每一個部分，唯一的方法就是勤加運動。因為激烈運動時肌肉消耗氧的速度會比心肺供氧速度快，每分鐘呼吸速度增加一倍，每一次吸進肺部的空氣，也可增加五倍以上，另外，深呼吸可以使平常空氣無法到達的肺泡充滿空氣。

放棄美國籍、歸化台灣籍的律師文魯彬如何治癒肺癌

昨天(2006年4月13日)電視報導放棄美國籍、歸化台灣籍的律師文魯彬在2003年得了肺癌，醫生說他只剩半年壽命，但是現在已找不到癌瘤。

他說3年來他少吃蛋白質(肉類)，改吃排毒早餐(水果+蔬菜+地瓜+糙米飯)，每天喝2,000cc蘋果汁，心情放輕鬆(亦即行菩薩道)，奇蹟式地和肺癌說拜拜。

排毒性最好的 20 種超級食物

1. 地瓜
2. 綠豆
3. 燕麥
4. 薏仁
5. 小米
6. 糙米
7. 紅豆
8. 胡蘿蔔
9. 山藥
10. 牛蒡
11. 蘆筍
12. 洋蔥
13. 蓮藕
14. 白蘿蔔
15. 山茼蒿
16. 地瓜葉
17. 蘿蔔葉
18. 川七
19. 優格
20. 醋

另外，前黃順興縣長機要秘書的魏姓同學得了肺癌按照專精於癌症臨床研究的前馬偕醫院院長呂革命博士之建言認真改變吃的習慣（少吃酸性食品，改吃鹼性食品），每天又吃綠藻、喝菱角湯，樂觀加上每天適當的運動。一年後腫瘤呈現萎縮狀態，遂令醫院檢查人員驚為奇蹟，五年後竟完全處於萎縮、至近於消失狀態。

少吃 酸性食品，改吃鹼性食物

1. 強酸性食品：蛋黃、乳酪、白糖做的西點、柿子、烏魚子、柴魚。
2. 中酸性食品：火腿、培根、雞肉、鮭魚、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.弱鹼性食品：紅豆、蘿蔔、蘋果、甘藍菜、洋蔥、豆腐等。

5.中鹼性食品：蘿蔔乾、大豆、紅蘿蔔、蕃茄、香蕉、橘子、南瓜、草莓、蛋白、梅乾、檸檬、菠菜等。

6.強鹼性食品：葡萄、茶葉、葡萄酒、海帶芽、海帶等。尤其是天然綠藻富含葉綠素，是不錯的鹼性健康食品，而茶類不宜過量，最佳飲用時間為早上。

生氣容易得腫瘤，全世界都知道

台大李豐醫師 **30** 多年前得絕症淋巴腺癌亦如此痊癒，她 多做了天天爬山及讀佛經-其意義在於不要煩惱。反之，像我的好友在精神上遭受重大打擊後，就患了淋巴腺癌，在台大醫院折磨了生命最後的 **11** 個月，非常不幸！

生氣容易得腫瘤，全世界都知道。史丹福大學做了個很有名的實驗，拿鼻管擱在鼻子上讓你喘氣，然後再拿鼻管放在雪地裡十分鐘。如果冰雪不改變顏色，說明你心平氣和；如果冰雪變白了，說明你很內疚；如果冰雪變紫了，說

明你很生氣。把那紫色的冰雪抽出 1~2 毫升給小老鼠打上，1~2 分鐘後小老鼠死了。而且紫色冰雪的成分都研究出來了。所以生氣容易得腫瘤，這是個很嚴重的問題。

菩薩(覺情)

菩薩乃菩提薩 摩之略。

菩提：覺、透澈瞭解，

薩摩：情、塵世間一切情緣；

亦即不再為凡間瑣事所困。

快樂-癌瘤就消失

金也空，銀也空，死後何曾在手中。

妻也空，子也空，黃泉路上不相逢。
田也空，地也空，換過多少主人翁。
名也空，利也空，轉眼荒郊土一封。
—陳敏薰—

陳敏薰-什麼都帶不走

「外人只看到我光鮮亮麗白天的一面，卻不知道我的黑夜不比別人短！」

中華開發金控董事長陳敏薰，昨日在場演講中首度透露生活秘辛。

陳敏薰說，兩年前莫名其妙生了一場病，是一種癌症，連學醫的媽媽都認為絕望了，一剎那「什麼都帶不走」，改變了她的一生，讓她體會到簡單生活的可貴。

陳敏薰說，兩年前她生過一場重病，看過中醫、西醫都治不好，癌症的一種，腫塊，當時

學醫的媽媽陪她度過，自己也不知道何時會死掉。絕望之餘，她到日本北海道住了半個月，活在只有一條道路進出的農業村落、看著薰衣草和羊、熊會出沒的菜田，就這樣簡單過了兩個星期，回想過去沒天沒夜的忙碌工作，事情永遠做不完，卻什麼都帶不走，才深刻體會到生活可以很簡單，人生要的是什麼。

陳敏薰說，平常她吃的很自然、健康，不吃西藥，只吃中藥，更不吃維他命，因為維他命是人工物品，身體經過分解、吸收兩道工程，增加肝功能負擔，與其吃維他命 **C**，寧可吃天然奇異果，有維他命 **C**、又有纖維，對人體更健康。

陳敏薰說，人生苦短，隨時都該 **Happy**（快樂），因為天會黑、天會亮，不會因為你而改變。人比人，雖然會氣死人，只要肯定自己，不自怨自艾，自己會更覺得好命。