

## 口水搞定癌細胞詳解唾液的八大神奇功效

【阿波羅新聞網 2012-05-15 訊】

口水跟「口水歌」一樣特沒不營養？口水可沒我們想的那麼不堪，唾液過多或過少都會影響着我們的健康。下面就來看看唾液對健康的 8 大功效，帶你看看口水是如何維護我們的健康的。

150 歲的印度人說自己的長壽秘訣是：每一口飯，或菜，細嚼慢咽，嚼上三十二次，還有我喝水，或飲料時，讓它們在口裡呆一陣，等一會兒再吞下去，就這些方法，幫助我活到了 150 歲。

### 一、口水的成份與功用

#### 口水能美容祛病延壽

唾液，俗稱「口水」，是由唾液腺分泌出來的，它們差不多全部被吞下，經胃腸道吸收入血。近年來，經過科學家的探索，發現唾液在維持人體的正常生命活動中，是不可缺少的「角色」。每天吞咽自己的唾液可以美容祛病延壽，更是不可忽視的抗癌奇兵。

它主要由唾液腺分泌。人體有多個唾液腺，小唾

液腺分佈口腔各部黏膜中，有唇、頰、舌、齶四種腺體，大唾液腺有腮腺、舌下腺和下頷下腺。腮腺、頷下腺和舌下腺是主要的唾液分泌器官，分泌的同時，受到大腦皮層的控制，也會受到飲食、環境、年齡以及情緒或唾液腺病變等影響。人每日分泌 1000-1500 毫升的唾液為正常現象。現代醫學研究表明，唾液 99% 以上的成分是水，但就在其餘的 1% 里，包含鉀、鈉、鈣、磷等多種微量元素和 500 多種蛋白質。

### 口水由唾液腺分泌

「氣是續命芝，津是延年葯。」口水中所含的最具魅力的物質，當首推由日本已故醫家緒方知三郎發現的腮腺激素。這種激素是由三大口水腺之一的腮腺分泌的，許多學者都認為它是「返老還童」的荷爾蒙。

一般體質強健的人，口水分泌比較充盈旺盛。年老體弱者口水分泌不足，常出現口乾舌燥、皮膚乾枯、體力日衰、耳鳴重聽、面部失去光澤、大便秘結等情形，運用吞口水養生法，可重拾青春，抗衰延老。

### 二、唾液對人體養生有 8 大神效

消化作用：唾液能把嚼碎的食物「捆綁」成一個

個「食團」，利於吞咽。同時唾液中含有澱粉酶，能把食物中的澱粉分解成麥芽糖，不僅讓人感覺到甜味，還讓食物在口腔中就進入了消化過程。

消炎作用：唾液中含有溶菌酶和分泌型免疫球蛋白 A 等抗菌成分，能抑制或消滅溶血性鏈球菌、傷寒桿菌、大腸桿菌及葡萄球菌等，從而預防牙齦、口腔和咽喉發炎。

清洗作用：平均每人每天的唾液分泌量可達 1000—1500 毫升。人的口腔中會積存食物殘渣，給細菌繁殖創造條件。唾液在口腔內不斷流動，就相當於對牙齒進行及時清洗，從而保持口腔的清潔與健康。

護齒作用：唾液所含的鈉、鉀、磷酸、鈣、蛋白質、葡萄糖等營養成分能維持口腔酸鹼度，調節 PH 值。牙齒表面琺琅質的溶解和沉積是個動態過程，唾液中的鈣離子、磷酸根離子和氟離子等在保護琺琅質方面起着重要作用。

療傷作用：荷蘭研究人員發現，人類唾液中的富組蛋白能顯着地縮短傷口癒合時間。因此，在突然受傷、清洗不便的情況下，可以在傷口上塗些唾液。

抗癌作用：日本研究人員發現，唾液能消除致癌物所產生的超氧自由基。唾液的消毒過程不僅在口腔中，還會在胃裡持續 30 分鍾。每口食物咀嚼 30 次，可使唾液與食物充分混合，自由基得到最大程度的清理，抗癌效果最佳。

檢測作用：科學家可利用唾液樣本檢查病人體內的藥物含量。用唾液代替血液樣本檢查艾滋病也開始應用到實踐中。目前，科學家還在研究通過唾液檢測糖尿病、心臟病、癌症等疾病的方法。唾液取樣簡單，操作方便，將成為醫學發展的趨勢。

抗衰作用：唾液中含有一種能使人保持年輕的「口水腮腺激素」，能使人聰明、齒堅、肌強，這樣即使人到老年也會紅光滿面，不減青春活力。

可見，「口水」是寶貴的，不能隨意浪費、棄失，要善於促進口水的分泌，達到健身強體、養生長壽的目的。

### 三、有些口水可以殺死 100%癌細胞

日本現代醫學，對人的唾液用小白鼠、小兔子作臨床觀察發現，普通人的口水，可以殺死百分之七、

八十的癌細胞，而有的人的口水，可以殺死百分之百的癌細胞。

口水裏面居然含有天然的抗癌因子，這是上帝賜給我們的啊。如果你身上有一些會助長癌細胞生長的條件，口水就可以對癌細胞造成威脅甚至殺滅。所以，中醫自古以來很重視口水養生法，就是這個原因。俗諺有雲：「口咽口水三百口，保你活到九十九。」

#### 四、咀嚼 30 秒唾液搞定致癌物

我們的唾液中含有 13 種消化酶、11 種礦物質、9 種維生素、多種有機酸和激素等。其中，過氧化物酶、過氧化氫酶和維生素 C 的解毒功能最強。它們不僅有抗氧化的作用，可以消除體內的氧自由基，還有一定的抗腫瘤作用。

研究發現，這些酶可以分解進入口腔的致癌物質，有效地減少癌症的發病率。唾液之所以具有抗癌作用，在於唾液中的酶能降低亞硝酸化合物對細胞的攻擊，改變細胞突變計劃，對於化學合成劑、防腐劑等食品添加劑帶來的危害，也有明顯的解除作用。

此外，唾液還能中和、消除食物中的致癌物質。

美國喬治亞大學曾有科學家做實驗，將人體口腔中分泌出的唾液加入亞硝基化合物、黃麴黴素和苯並芘等強致癌物，以及煙油、肉類燒焦物、焦谷氨酸鈉等可疑致癌物中，其細胞的變異原性在 30 秒內完全喪失。從實驗中得知，唾液含有過氧化物酶，可使致癌物質轉化為無害物質，所以起到抗癌作用。

### 五、口水過多過少多是病在脾腎

口水多，常常是脾腎虛、精失攝納而外溢的徵兆。在解釋原因之前，我們先為「口水」正一下名。大家都習慣稱口水為口水，其實並不確切。口水，既包括唾，又包括液。唾，也就是唾沫，是從舌根分泌出來的，不是有個詞--唾棄嗎？就是往地上吐唾沫表示不滿、瞧不起，可見，唾沫是人為吐出來的。而液又叫涎，這才是真正意義上的口水，它往往是不由自主地流出來的，也就是大家戲稱的「流哈喇子」。

為什麼唾沫和口水異常是脾虛、腎虛所致呢？《內經》中說得明白，「五臟化液，心為汗，肺為涕，肝為淚，脾為涎，腎為唾」。意思是說，出汗異常可以從心臟上找問題，鼻涕多了要看肺有沒有問題，眼淚

不正常了要從肝上找根源，相應的，口水和唾沫異常就是脾和腎的問題了。

雖然唾和液分別出自脾和腎，但脾腎往往互病，且總司於腎，所以唾沫和口水經常同時出現。唾多而且黏稠，且口中發苦，往往是脾熱，這時候一定不能吃辛辣的食物，牛、羊肉也盡量少吃，可以吃一些清脾熱的藥，像梔子和連翹等。口水多，且有鹹味兒的話，這是腎虛的徵兆。