

1. 地瓜中午前吃是酵素，過中午後就變成澱粉了...
2. 聰明喝水讓你輕鬆避開 10 種疾病
3. 讓體內蠢蠢欲動的癌細胞多睡覺

地瓜中午前吃是酵素，過中午後就變成澱粉了...

食在當令 自然養生

在台灣，「吃地瓜」已是養生風潮中的國民運動，可是卻少有人知，這方法最初是一位數度瀕臨死亡的女子—陳堅真，為了自救而研究出來的結論，陳堅真說，下定決心改變生活，不出 4 個月，就都能在自己身上找到答案。

曾因工作過勞導致肝功能衰退的導演張艾嘉，也奉行二蔬一果的完整地瓜餐。自

救學醫 創地瓜餐

自稱二十年前比現在蒼老許多的陳堅真，家族有精神病史，自己則患有心臟病、肝臟病、腎臟病、腸胃疾病、尿失禁，生產時在產檯上中風，後來又發現罹患乳癌，三個親生孩子都收過病危通知。

陳堅真在跟隨丈夫移居香港後，便開始遍尋名家，學習中醫與生機飲食理論，經過十八年的學習與自身體驗，她拿到湖北中醫學院的學位，也融會中西醫學，設計出「自然律例」養生哲學，「地瓜餐」就是其中最基本的飲食方式。

食時療法 肉不混食

地瓜、米飯加上蔬果，是完整氨基酸的來源。

陳堅真的養生理論是一整套東西，是因時因地而成。例如她會提倡吃地瓜餐，是因為台灣盛產地瓜和稻米，所以這兩樣食物適合生長於南方的台灣人吃，可是如果到了緯度高的地方，就要改吃大麥，而不是一味迷信地瓜功效。

同樣地，陳堅真也不鼓勵一定要吃生機飲食或只吃有機食品，反而提倡隨著季節與氣溫變化，吃當地當季食物的「食時療法」。稍有農業常識的人都知道，當季盛產的東西，價錢最賤，農藥自然放得最少，像冬天的高麗菜、大白菜、

紅、白蘿蔔，春天的洋蔥、玉米，夏天的冬瓜、地瓜葉、空心菜，秋天的苦瓜、蓮藕等，都是當季當令食物的代表。

此外，陳堅真對吃肉也有一套因氣溫而定的學問，她建議天氣太熱時別吃肉類，但攝氏二十五度以下可吃豬肉，氣溫低於攝氏二十度時可吃牛肉，攝氏十度以下則可享用羊肉。由於不同肉類同時滯留在腸胃內容易產生毒素，她又建議吃肉別劈腿，吃了豬排就不要再喝牛肉湯，吃了牛排就別吃炸排骨，以免腸胃無法負荷。

綜觀陳堅真所謂的「自然律例」，其實沒什麼複雜難懂的理论，基本上就是儘量早睡早起，吃地瓜餐，把生活作息調整到與大自然相合的頻率，再透過飲食的調整，例如同一餐不吃兩種肉、喝回春薑酒等方法，達到「養細胞」的目的。

地瓜排毒 內藏學問

盛行已久的地瓜餐，其實是以地瓜為主角，米飯、蔬菜、水果為配角，四者缺一不可，否則無法攝取到完整氨基酸，並真正達到排毒作用。

1. 地瓜與米飯比例為 2：1，約是兩口地瓜一口飯，且不宜以稀飯代替。
2. 搭配兩樣蔬菜、一樣水果，體熱的人吃生菜，體寒的人可將蔬菜燙過再吃。
3. 地瓜連皮吃，冬天可吃烤地瓜，夏天吃蒸地瓜，最好與米飯分開炊熟。
4. 重症者需在上午 6 點前吃完地瓜餐，7 點前排便，一般人過午也不宜再吃地瓜。
5. 有糖尿病或痛風的人，嚴禁午後吃地瓜，糖尿病患者的每天地瓜量不應超過 100g，吃完後 1 小時不能睡覺，或改用馬鈴薯或山藥代替地瓜。

麻油薑酒 調經回春經前七天，每天連續喝兩次麻油薑酒，有回復青春的功效。根據陳堅真研究，所有女性都能喝薑酒調經回春，改善痛經與各種婦科問題，有更年期症候群或已過更年期的婦女和男性，只要在 1 個月中隨意挑 7 天飲用，也可享有回春功效。

做法：將麻油低溫爆香老薑 3~5 片後，加入 200c c 清水、100c c 米酒，沸騰即可。

吃法：女生經前 7 天，每天上午 10 點到 12 點、下午 3 點到 5 點，各飲用一次，直到月經來潮為止。冬天可加入適合當時氣溫的肉類，夏天可加枸杞、紅棗。體寒的人用黑芝麻油、體熱的人用白芝麻油。

自然律例 應合自然 調和陰陽

陳堅真說，現代人追求養生，但往往只求速效，忽略了與大自然的相應相合，其實養生很簡單，第一步是認識食物，接下來便能認識個人體質，瞭解自己的心理狀態，進而改善人際關係，改變自己的情緒，回過頭來又能影響健康。

陳堅真指出，古人說上知天文，下知地理，但老是忘了還有一個「中知人事」，在她的經驗中，沒有一種病症不能改善，要訣就是徹底地改變飲食、作息還有思維而已。

改變生活 4月見效

陳堅真以自身體驗融合中西醫學理設計的「自然律例」，並沒有推薦什麼仙丹妙藥，而是教導觀念，靠著嚴格遵守合乎大自然的作息與飲食原則，達到養生目的，因為身體細胞自然代謝的週期最長為4個月，只要生活回歸自然，120天後就能明顯見效。

1. 吃肉不劈腿，每餐只吃一種海鮮或肉類。
2. 日出後才運動，否則易引發疾病並吸入過多二氧化碳。
3. 放鬆心情吃當季當令的蔬果。
4. 儘量早睡，至遲不超過11點上床，早上6點起床。
5. 適量攝取澱粉質，保護細胞功能。
6. 少吃經過長時間烹煮的劣質蛋白質，如豆腐、滷肉等。
7. 練氣前先補充足夠的營養素為身體打底。
8. 適度釋放情緒，以免鬱積傷肝。
9. 多吃鮮食，少吃醃漬食品。
10. 少吃過熱食物與隔夜菜，飯前先喝湯吃水果。

聰明喝水讓你輕鬆避開 10 種疾病

http://health.huangjiu.com/photo/hygiene/2011-04/1610675_3.html

一、色斑～怎麼喝：清晨一杯涼白開水

很多人都聽說過早晨喝一杯水對身體有好處，有人喝鹽水，還有人為了美白喝檸檬水，到底喝什麼水最好呢？

人體經過了一宿的代謝，體內的垃圾需要一個強有力的外作用幫助排泄，沒有任何糖分和營養物質的涼白開水是最好的！如果是糖水或放入營養物質的水，這就需要時間在體內轉化，不能起到迅速沖刷我們的機體的作用。所以，**清晨一杯清澈的白開水是排毒妙方。**

◆二、肥胖～怎麼喝：餐後半小時喝一些水

有些MM有著這樣的謬論，不喝水可以減肥！現在醫學專家可以明確地告訴你：這是一個錯誤的做法。如果想減輕體重，但又不喝足夠的水，這樣身體的脂肪不能進行代謝，其結果是體重反而增加。體內的很多化學反應都是以水這個介質進行的。身體的消化功能、內分泌功能都需要水，代謝產物中的毒性物質要依靠水來消除，適當的飲水可避免腸胃功能的紊亂。

你可以在用餐半小時後，喝一些水，加強身體的消化功能，助你維持身材。

◆三、感冒～怎麼喝：要喝比平時更多的水

每到感冒的時候，就會聽到醫生嘮叨：“多喝水呀！”～這句醫囑對於感冒病人是最好的處方。

因為當人感冒發燒的時候，人體出於自我保護機能的反應而自身降溫，這時就會有出汗、呼吸急促、皮膚蒸發的水分增多等代謝加快的表現，這時就需要補充大量的水分，身體也會有叫渴的表現。

多多喝水不僅促使汗出和排尿，而且有利於體溫的調節，促使體內細菌病毒迅速排泄掉。

◆四、咳嗽～怎麼喝：多喝熱水

遇到咳嗽、有痰這樣的症狀，很多人都感到憋氣、難受，痰液難於咳出。這時候有什麼好的辦法來緩解呢？就是要多喝水，而且還要多喝熱水。

首先，熱水可以發揮稀釋痰液，使痰易於咳出的作用；其次，飲水的增多增加了尿量，可以促進有害物質的迅速排泄；另外呢，還可以撫慰氣管與支氣管黏膜的充血和水腫，使咳嗽的頻率降低。這樣的話，人就會感到舒服通暢很多。

◆五、胃疼～怎麼喝：喝粥水養護

有胃病的人，或者感到胃不舒服，可以採取喝粥的水養護措施。

熬粥的溫度要超過 60℃，這個溫度會產生一種糊化作用，軟嫩熱騰的稀飯入口即化，

下肚後非常容易消化，很適合腸胃不適的人食用。

稀飯中含有的大量的水分，還能有效地潤滑腸道，蕩滌腸胃中的有害物質，並順利地把它們帶出體外。

◆六、失眠～怎麼喝：熱水的按摩作用是強效的安神劑

人體逐漸進入夢寐的狀態是體溫下降的一個過程。
而適宜人體睡眠的環境要求中，溫暖的環境必不可少。
睡前洗個熱水澡和用熱水泡腳一樣，都可以給人溫暖的外環境，
彌補體溫下降帶來的不適，催人入眠。
而值得一提的是：水對於身體有著獨特的按摩功效，輕緩、柔和、滋潤的效果是
最好的鎮靜安神劑。

◆七、便秘～怎麼喝：大口大口地喝水

便秘的成因簡單地講有兩條：一個是體內宿便沒有水分，二是腸道等器官沒有了
排泄力。

前者需要查清病因，日常多飲水。後者的臨時處方是：大口大口地喝上幾口水，
吞咽動作快一些，

這樣，水能夠儘快地到達結腸，刺激腸蠕動，促進排便。

記住，不要小口小口地喝，那樣水流速度慢，水很容易在胃裏被吸收，產生小便。

◆八、煩躁～怎麼喝：高頻率喝水

人的精神狀態如果和生理機能相聯繫，有一種物質是聯繫二者的樞紐，那就是激
素。

簡單地講，激素也分成兩種：一種產生快感、一種產生痛苦。

大腦製造出來的內啡肽被稱為“快活荷爾蒙”，而腎上腺素通常被稱為“痛苦荷爾
蒙”。

當一個人痛苦煩躁時，腎上腺素就會飆升，但它如同其他毒物一樣也可以排出
體外，

方法之一就是多喝水。

◆九、噁心～怎麼喝：用鹽水催吐

出現噁心的情況很複雜。有時候是對於吃了不良食物的一種保護性反應，
遇到這樣的情況，不要害怕嘔吐，因為吐出髒東西可以讓身體舒服很多。

如果感到特別難以吐出，可以利用淡鹽水催吐，準備一杯淡鹽水放在手邊，喝上
幾大口，

促使汙物吐出。吐乾淨以後，可以用鹽水漱口，起到簡單地消炎的作用。

另外，治療嚴重嘔吐後的脫水的情況，淡鹽水也是很好的補充水液，可以緩解
患者虛弱的狀態。

◆十、心臟病～怎麼喝：睡前一杯水

如果你是一個心臟不好的人，可以養成睡前一杯水的習慣，這樣可以預防容易發生在凌晨的，
像心絞痛、心肌梗塞這樣的疾病。心肌梗塞等疾病是由於血液的粘稠度高而引起的。

當人熟睡時，由於出汗，身體內的水分丟失，造成血液中的水分減少，血液的粘稠度會變得很高。

但是，如果在睡前喝上一杯水的話，可以減小血液的粘稠度，減少心臟病突發的危險。

如此睡前的一杯水，可是一杯救命水呀。

◆十一、發熱～怎麼喝：間斷性、小口補水為宜。

我們這裏說的發熱，是說當你劇烈運動後，身體的溫度驟然上升，大量汗液排出。

這個時候人會感到疲憊，而適當飲水是對身體最緊急的呵護。

水可以調節血液和組織液的正常迴圈，溶解營養素，使之供給體能，散放熱量，調節體溫，

增加耐力。但要注意的是：運動中很忌諱猛烈補水，比如一口氣喝上兩瓶飲料，這樣會進一步增加心臟的負擔，所以運動中以間斷性、小口補水為宜。

而運動前補水也是很不錯的保養方案。

讓體內蠢蠢欲動的癌細胞多睡覺

<http://city.udn.com/61681/4752838>

戴博士和幾位癌研究學者發現，癌細胞在活躍一段時間後會進入「休眠」，休眠期時段後又再度活躍，興風作浪。

參加一場小型國際研討會，其中有一位目前在美國癌症中心的戴博士以 "Is Cancer Curable?" (癌症是否能治癒?) 為題，分享了他對癌細胞生長動力學的研究結果。

癌症最令人害怕的就是 metastasis（轉移）。

原生癌並不會讓病人死亡，而一旦癌細胞轉移，在其它組織器官內興風作浪就讓病人逐漸（或快速）的走向死亡。但，為什麼有些癌細胞已轉移的病人卻未繼續惡化？

日本曾解剖研究幾十位無病痛往生的 90-103 歲老人，發現他們每一位體內都有不少癌細胞。但，為什麼他們的癌細胞沒有造成身體的病痛？

「休眠期」越長，病人能存活的時間就越長，甚至不發生令人害怕的「轉移」。

現在醫學界積極的在研究拖延癌細胞「休眠期」的方法，包括利用藥物和飲食。「預防細胞癌化」提到幾種天然物，可藉由控制癌細胞內訊息傳導（signal transduction）的路徑進入「休眠期」，請大家多吃含有這些有效成份的食物，讓身體內蠢蠢欲動的癌細胞多多睡覺。

1. 咖哩（抗癌成份是「薑黃素」）
2. 辣椒（抗癌成份是「辣椒素」）
3. 薑（抗癌成份是「薑油」）
4. 綠茶（抗癌成份是「兒茶素」）
5. 大豆（抗癌成份是「異黃酮」）
6. 蕃茄（抗癌成份是「茄紅素」）
7. 葡萄（抗癌成份是「白藜蘆醇」）
8. 大蒜（抗癌成份是「硫化物」）
9. 高麗菜（抗癌成份是「indole」）

10.花椰菜（抗癌成份是「硫化物」）

癌細胞怕熱

日本石原結實醫師寫的書，常提及「癌細胞怕熱」的觀念，蠻有意思，記下來跟大家分享，也算是我的讀書筆記。石原醫師認為，現在醫學已非常進步，醫師也愈來愈多，癌症卻依然有增無減，其中一個很大因素，就是現代人普遍體溫低下，人體溫降至 35 度時，正是癌細胞最活躍繁殖的時候，反之當體溫達 39.6 度以上時，癌細胞就會全部死掉。

高溫可治好癌症

19 世紀時，德國有位布許（Busch）醫師，發表多例自然治癒的癌症，也就是罹癌病人，分別得肺炎和丹毒（一種皮膚感染症）等疾病，連續發高燒 1—2 星期，沒想到意外治好癌症。此外，1900 年美國紐約市立醫院的科萊醫師，同樣發表有癌症病人因肺炎和丹毒引起持續高燒後，治癒癌症的實例。換句話說，西洋醫學也已明白癌細胞很怕高溫。

癌症是一種從頭到腳都有可能發病的疾病，但心臟、脾臟、小腸（十二指腸）是發生癌症機率較小的器官。那是因為心臟雖只有體重的 1/200，卻負責提供 1/9 的體溫；脾臟則是紅血球集中的地方（※註：脾臟的功能係破壞老舊的紅血球，將紅血球的血紅素與鐵分離，被分離的鐵可再度被吸收到血液中），同樣屬於高溫器官；而小腸要負責消化，必須經常活動，自然會比較溫熱，從這些事實可知，癌症並不容易發生在溫度

高的器官上。

人體容易罹癌的器官如食道、肺、胃、大腸、直腸、卵巢、子宮……等都是中間呈空洞的器官，有空洞的器官，細胞會比較少，體溫也比較容易下降，所以比較容易罹癌；至於乳房因突出身體外，也是溫度比較低的器官。

癌症是因免疫力下降而形成，當然與血液有關連，也可說與血液循環不佳有密切關係。東洋醫學認為「萬病之源來自穢血」，所以身體為了燃燒並排出體內廢物，讓血液變乾淨，才會出現發燒反應。就某層面說，發燒其實能提高免疫力，而免疫力就是白血球的運作能力，實際上只要體溫上升 1 度，免疫力就能提高 5—6 倍。

一旦身體冰冷，血液循環變差，體內細胞代謝也變差，體溫每下降 1 度，代謝就減少約 12%，免疫力也降低 30%。通常人體體溫最低的時候，也是死亡率最高的時候，一天當中，凌晨 3—5 點的體溫最低，這時也是最容易引發氣喘、潰瘍性大腸炎的激烈腹痛、異型狹心症等疾病的時

現代人體溫低下的原因

人體平靜時的體溫約有 1/4 來自肌肉，但現代人不像從前的人常走路，也沒有以前人勤快，這種運動不足的的結果，就是體溫降低的！大原因。

加上現代人常見壓力問題，**壓力一大**，腎上腺就會分泌腎上腺素，使血管收縮，造成血液循環不良，長期持續下去，**自然會讓體溫降低**。夏天多數人會躲在冷氣房裡，及平常攝取過多造成體質寒涼的食物，都是造成體溫低下的原因。（別再相信任何啥款生機飲食了）

高體溫的方法

不只癌，同時要預防罹患生活習慣病（高血脂、高血壓、高血糖、高尿酸等）一定要設法提高體溫，其方法如下：

運動一

肌肉約佔全身體重的 45%，是人體最大器官，只要運動，肌肉所產出的熱量就愈大，甚至達體溫的一半。體溫上升有助於促進新陳代謝，白血球的運作也會活躍，**運動過後身體會覺得很輕**，連心情都覺得舒爽，主因就是體溫上升，促使體內廢物和血液中多餘養分被燃燒，甚至轉換成汗水和尿液，以及透過吐氣排出，等於在體內做 1 次大掃除。解忙碌現代人運動 不足的煩惱，最簡單的方式就是「走路」。

泡澡一

日常生活中最簡單又有效的溫熱身體方法，就是**泡澡**。採全身泡在浴缸的入浴法，使水溫幫助擴張血管，促進血液循環，內臟和肌肉得以補充到氧氣和養分，進而促使腎臟和肺排出廢物。此外，流體靜力平衡（或稱靜水壓平衡）具有讓肌肉緊實的效果，這種流體靜力平衡會壓迫血管

和淋巴管，促進血液和淋巴液的循環，讓全身代謝跟著活躍起來，尤其位在下半身的腎臟血流也會變好，自然會增加排尿量，改善水毒狀況，去除水腫和冰冷現象。

食用溫熱食物一

石原醫師鼓勵大家，平常應食用可溫熱身體的食物如乳酪、蕎麥麵、黑麵包、糙米、魚貝類、根莖類蔬菜、海藻、薑、蒜、蔥、味噌、蘋果、櫻桃、葡萄、黑糖、紅茶...等。讓身體溫熱的快速方法，就是喝生薑紅茶。生薑最大的功效就是溫熱身體，寒冷地區的歐洲人習慣喝紅茶，藉以溫熱身體，如將紅茶加入生薑，能發揮更大效果，使身體熱起來。中藥古籍記載著「生薑能去百邪」，16世紀英國爆發黑死病大流行，至少1/3倫敦市民因而喪命，卻意外發現平時常吃生薑的人，都倖存下來，當時英王亨利八世，因此大力提倡吃生薑，英國坊間到處可見的薑餅，就是留下來的深刻影響。

2006年密西根大學綜合癌症中心研究人員，在美國癌症學會上發表「將市面上販售的生薑粉泡開後，投入培養中的卵巢癌細胞裡，結果癌細胞全死了，足見發生了細胞凋亡與細胞自噬的作用」，雖然這項實驗所用的癌細胞是「卵巢癌細胞」，但相信這個實驗對所有癌細胞都具有同樣效果。

看了石原醫師的書，才知發燒正是自體提升免疫力的機制，更重要的是

體溫達到 39.6 度以上，可以熱死癌細胞。我常在想，要是我開刀前也能發燒，癌症也許就不藥而癒，就可少挨那一刀，免受化療之苦。前一陣子，有家人感冒發燒了，我特地恭喜他自體悶燒，大概把不少體內癌細胞給熱斃了！自從罹癌後，有很多人告訴我，這不能吃，那不能吃，讓我很困擾我該吃什麼呢？但現在的我肯定會把以前不愛吃的**蔥**、**薑**、**蒜**，統統吞下肚，希望藉此提升自己的免疫力，達到自癒的效果。

白湯排毒法

一天五杯熱水，完全排毒!

日本藝能界流行一種“**白湯**”**排毒法**! 這種療法源自於印度, 藉由**喝溫熱的水**讓身體熱起來, 達到和用芝麻油按摩讓身體熱起來同樣的效果! 由於實行起來非常簡單，每個人都做得到.

先說說**喝熱水**具備哪些效果吧:

1.促進新陳代謝

熱水不僅能夠刺激腸胃蠕動，也能促進腎肝臟等器官的活動! 維持擔任排毒重責大任器官的活性，讓血液更輕鬆的運輸氧氣與養分到全身，促進新陳代謝!

2.調整味覺

開始喝熱水，會感覺到溫水的甜味! 慢慢的對於食物的味道越來越敏銳! 稍微吃點就有吃了東西的實感，進而避免暴飲暴食!

3. 排出毒素

熱水溫暖內臟器官，促進消化，讓囤積體內的毒素排出體外！除有利尿作用之外，體內水分的調節，更能夠改善便秘！此外也能加速排汗，達到良好的排毒效果！

4. 賦予滿腹實足感

比起來，喝熱水需要花時間一口一口慢慢喝，因此更能夠獲得滿腹感！在吃飯的時候搭配食物一起喝，更能夠增加飽足感！

5. 幫助消化

經常暴飲暴食會影響消化，並讓無法消化的食物囤積在體內！熱水可刺激胃的蠕動，幫消化，並助囤積的老廢物質順勢排出！

6. 沉澱心情

除了身體機能的調整外，喝熱水也具有精神層面排毒的功效！慢慢的喝熱水，緩衝一下忙碌的心情，消除壓力，讓你神清氣爽！

據(Ayurveda)的說法，影響身體與精神健康的元素可以從風、火、水三元素來看！頭痛，肩頸酸痛，失眠，肌膚粗糙，便秘等都是因為火的元素失調，追究原因就是身體“太冷”！夏天經常吹冷氣、吃冰，內外夾攻，這時候喝熱水就是一種均衡的消化劑！雖然喝熱水排毒非常簡單，

但也不是隨便喝喝就能達到最好的效果喔!**在喝法上還是有些講究的:**

1.早上起床喝一杯熱水

早上起床喝一馬克杯的熱水,水溫在不要燙口,能夠順順喝下的溫度最好!能夠溫熱內臟器官,溶解體內的老廢物質,加速排出!讓一天有個神清氣爽的開始!

2.一天喝 1.2~1.5 公升的熱水

任何東西過量都不好!雖然喝熱水沒有副作用,但是以為這樣而狂飲的話,反而會造成多餘的水分在體內囤積,新陳代謝惡化,成為寒冷體質,進而容易肥胖!**一天 1.2~1.5 公升的量最適中!**

3.一次一點點慢慢喝,不要牛飲

不要在渴的時候咕嘟咕嘟狂飲,最好是每次半杯小口小口慢慢喝!1~2個小時喝一杯左右的量!不要燙口的熱,溫熱就可以了!

4.入浴後水分補給

洗澡後,喝杯溫水(和體溫差不多的溫),補充流失的水分!這時候由泡澡溫熱的身體,最好避免喝冰東西,讓身體冷卻!

經過實踐證明:熱水排毒法能夠提升基礎代謝,讓身體輕鬆舒暢,改善便秘,排出老廢物質,進而達到美肌與瘦身的效果!

這種不花錢的健康排毒法,還不趕快試試?!

(以上是轉載的好文章)

出處：[讓體內蠢蠢欲動的癌細胞多睡覺 - 陌生人手牽手 - udn城市](http://city.udn.com/61681/4752838#ixzz1gWjh2tJR)

<http://city.udn.com/61681/4752838#ixzz1gWjh2tJR>

<http://blog.xuite.net/bil.liau/healthy/49940242>