



长寿保健

乳癌是女性好发癌症的第一名，女性避之唯恐不及，关于预防乳癌的饮食有新发现！根据美国水牛城大学和波多黎各大学合作研究发现，常吃洋葱、大蒜的人，乳癌罹患率比从来不吃这类调味香料的人低67%。中医师表示，中医认为，乳癌是身体积聚了过多毒素，包括：湿毒、热毒、压力毒的结果，尤其情志不畅是乳癌的催化剂，所以，平时需要疏肝理气、宁心安神，有助远离乳癌威胁。

研究：吃洋葱、大蒜能降低乳癌发生 中医：肝气郁结体质的人需注意

根据一项在2008年到2014年间由美国水牛城大学(University at Buffalo, UB)和波多黎各大学(University of Puerto Rico, UPR)合作，针对波多黎各妇女为研究对象，由于波多黎各妇女平时料理爱吃洋葱、大蒜，而且乳癌率远低于美国本土，因此成为研究对象。研究人员发现，摄取洋葱和大蒜，与较低的癌症风险有关系。洋葱和大蒜富含有机硫化物和黄酮醇，这两种物质已知能抗氧化、抗发炎，有助预防心血管疾病、防癌。这一份研究报告已经发表于《营养与癌症》(Nutrition and Cancer)期刊。

中医认为，饮食习惯及生活压力，确定会影响乳癌的发生风险

中医对于以上吃洋葱、大蒜能预防乳癌的研究发

现，有什么看法？中医又是如何看待乳癌好发体质，以及有什么预防乳癌的秘诀呢？中医师周宗翰表示，乳癌的形成原因错综复杂，其中，饮食习惯及生活压力，在中医来看，确定会影响乳癌的发生风险。举例来说，平时工作压力大、过度疲劳、经常熬夜的人，这样的人容易倾向「肝气郁结」的体质，而情志不畅是其主要特征，中医认为，有这样体质与表征的人，正是乳癌的好发者。

中医：乳癌是身体积聚过多毒素、体内气机阻塞而道致

乳癌细胞不是一天形成的，是日积月累逐渐形成肿瘤，乳癌是身体积聚了过多毒素包括：湿毒、热毒、压力毒的结果，造成体内气机阻塞而道致，身体内部形成虚火，将会使癌细胞更活跃。如果以西医的观点来看，容易发炎的体质与情绪压力，也会影响癌症形成的途径，当正常细胞失去固定的生理机制时，会经由凋零程序(apoptosis)而进行「自杀」，这是细胞结构上所设计的生存程序。

但是，当外来毒素扰乱了细胞的「自杀」程序时，会使细胞忘了自杀，而引发肿瘤。所以当有抑郁症或身体产生发炎时时，除了破坏DNA的完整性及打断DNA的修补机制，也会改变细胞的凋零程序，而直接影响到癌症的罹患率及肿瘤的成长。

常吃洋葱、大蒜能降低乳癌发生率？

中医：乳癌患者宜多吃抗氧化食物，洋葱、大蒜、韭、青葱都上榜

了解癌细胞生成之外，对于吃洋葱、大蒜能预防乳癌的研究论述，中医师周宗翰则表示，透过这两种饮食预防乳癌，仍然需要大量论证，但是，中医针对治疗罹患乳癌患者的饮食，却有异曲同工之妙。先了解抗癌跟抗发炎是一体两面，身体有瘀有虚火，就更容易让身体发炎，免疫系统也容易低下，这时容易刺激癌细胞生长，因此抗癌重点除了治疗，从饮食与生活习惯着手控制发炎至关紧要。

中医在治疗上强调整体治疗，在临床经验上，能严格遵守正确饮食的癌症患者，同时配合适当的治疗手段，治愈率极高，康复时间也大大缩短，因此能说「正确饮食及戒口」，对患者产生「决定生死」的作用。此时，多吃抗氧化食物，变成了很重要的课题，例如：洋葱、大蒜、韭、青葱，因为含有抗癌矿物质硒，能刺激白血球的生成，以及引发癌细胞自杀作用。而中药类的黄耆、三七、黄芩、白芍、甘草、大枣、鱼腥草、黄连...等，也都有降低发炎的功效。

但是，中医师周宗翰提醒，中药讲求配伍以及辩证，不建议乳癌患者自行服用，应由合格中医师开立，才可服用，以策安全。

乳癌中西医并治，能有效控制乳癌

乳癌中西医并治，是目前最有效控制乳癌的方法，只要能手术，就务必要

手术，不能手术的，就必须接受癌症放疗、化疗、标靶治疗，这时是辛苦过程，因为副作用容易接肿而来，中医对于乳癌有很好改善化疗副作用，以及预防复发的功效，依照病人体质进行辨证调理，提高自我免疫调节与修复能力。

通常乳癌患者在手术之后，使用具强烈破坏性的杀癌细胞西药之后，人体正常细胞会遭受某程度破坏，免疫力也会下降，这时候容易虚弱、感冒生病，使用中医疗法就是在防堵后续「虚证」的产生及扩大。为了预后良好、提高抵抗力、维持生活品质，术前术后的中医调理是必要的。

避免乳癌复发注意：维持理想体重、适度摄取动物蛋白质及雌激素食物

对于已经罹患乳癌的患者，饮食应该如何调理，避免复发？中医师周宗翰建议，首先乳癌患者要维持理想体重，体重过重或肥胖，容易道致荷尔蒙不稳定。BMI建议维持在18.5~23.9之间，通常只要减掉多馀的体重，身体就会降低制造过多女性荷尔蒙的机会，也就会降低乳



華人健康網

常吃洋葱、大蒜 能降低乳癌发生率

癌复发的风险。

乳癌患者必须谨慎选择食物，避免进食令病情加重或恶化的食物，通常含有动物蛋白质及雌激素的食物建议酌量摄取，例如：红肉、蜂王浆、燕窝、雪蛤膏、榴槤、芒果、荔枝、龙眼、茄子、高热量食物，以及含糖饮料、加工肉品、醃制食物等属性属于湿热容易让身体过敏发炎的食物，建议都要避免。

预防乳癌发生：自我压力调适、按摩助气血循环

预防乳癌有什么秘诀？建议尽量避开高脂饮食，尤其是动物性脂肪会增加乳癌发生的危险率。大部分植物性食物的摄取要大于动物性食物，并避免饮酒，有助降低乳癌风险。另外，压力大、容易紧

张的女性上班族，会道致肝气不舒、气血运行不顺，而道致郁结成块。中医的肝气不舒，其实就是荷尔蒙失调，而情绪过度起伏，是造成乳癌恶化的原因之一，所以自我压力调适也很重要。

此外，女性朋友也可以促进乳房的气血循环，来预防乳癌的发生，平时可多按摩胸骨上的穴道，例如：璇玑、华盖、紫宫、玉堂等。按摩前，可先做深呼吸，让全身放松下来，让瘀滞胸部血液加速代谢，使乳腺管畅通，预防乳汁淤积。胸骨按摩之外，并可用空掌拍打两侧腋下，以及两腋内侧，频率可早中晚各一次，每次约10分钟，可有效改善淋巴循环，也可增强免疫力。

每天，拥抱对方一分钟

昨天晚上，我的妻子甜滋滋地说，她要控告我每天都对她壁咚。

我微笑不语，但心里想著：“壁咚是年轻人的玩意，我是成熟的大人了，所以我没有壁咚，我只是每天都觉得妳很可爱，所以靠在墙边拥抱妳一分钟而已。”

一分钟，也许泡不成一碗面，但可以锅碗瓢盆打一场架，也可以靠在墙边给予对方温暖，你选择哪一种呢？

拥抱不该是一种特别的浪漫，而该是日常生活。虽然称不上老夫老妻，终究也是四十好几的人了，我能见证，夫妻之间的爱情是一种很奇妙的情愫，越陈越香，越看越顺眼，只要它没有发生意外而变味。虽然甚麽都不做也可以很有默契，但我宁可选择每天做一点甚麽，为了你人生最重要的伴侣。洗碗，倒垃圾，盖上马桶，爱一点一滴都在其中。虽然也会有怨言，但每天还是继续做，甘心做，没有变味的爱就是这麽奇妙的料理。

爱，是责任。人类社会的第一个伦理关系，不是亲子，而是夫妻。神造了亚当，吩咐他管理万万千的生命，但实际看过亚当的生活以后，神说，那人独居不好，我要为他造一个帮助者作他的配

偶。接下来亚当的第一个反应是很正确的，他看过那麽多动物，每一种都和他不像，可是这一次非常地像，因为根本就是从他身上取出来的肋骨建造成的，所以他说：“这一次这是我骨中的骨，肉中的肉。”对于由他自己身上出来的夏娃，他不爱，谁又能爱？爱夏娃，是亚当的责任。而夏娃给他的回报，是配搭，是帮助。

一个丈夫爱他的妻子，是天性，并不需要任何别的理由，就好比“因为我太太很贤慧，帮助我很多，所以我喜欢她。”又或者“因为我太太是个好基督徒，很属灵，所以我喜欢她。”不，也许你是一个好基督徒，但你的妻子不是，你还是得好好爱她，竭尽所能地给她家庭的温暖和照顾。反过来讲，妻子对丈夫也是如此。婚姻不是监狱也不是大学，你也不是教授，给学生打分数。微积分考太差可以当掉学生，员工犯行恶劣可以解雇，但妻子达不到某种标准是不可以当掉或解雇的。把那些奇怪的审核标准拿掉吧，神自己会带领，不需要我们给对方设下甚麽标准。

按著眼目的情欲，许多男人喜欢的可能是大眼睛和长发长腿，但在正确的婚姻关系里，不管眼睛大小或者腿长腿短，丈夫

看妻子都该越看越喜欢，比当初她容光焕发的时候更喜欢。为甚麽，没有为甚麽，因为以弗所书上有一段话说，“正如基督爱召会(教会)，为召会舍了自己…丈夫也当照样爱自己的身体。”

在伊甸园那里，是亚当爱上他的夏娃，但在以弗所这段经文里，谈的不是因为爱所以娶一个人，而是娶了一个人以后就要爱，如同爱自己的身体。妻子不管长得像螳螂或企鹅，个性好还是坏，都是你的妻子，你的身体。如果你怕水果刀切到手指会痛，你也该担心你的妻子会因为遭遇环境而心痛，帮助她到神面前接受保养顾惜。不用担心，只要你和主的关系是正常的，在经历越来越多的事情以后，你们共有的记忆，对于家人的背负，还有在神面前一同领受的承担，都会帮助你们越来越爱彼此。

基督对召会，也就是对神所拣选重生之人的集合，从来就怀抱著盼望和喜悦。祂深信这些人会成熟，终有一天在某个地方，会活出与祂一式一样的生命。你呢？对于你的另一半，我们是恨不得赶快换一个，还是凡事包容，凡事相信，凡事盼望，凡事忍耐，对她的爱永不败落？

来源：水深之处

人生感言

《做人的根本》

做人别伤人、别骗人、别负人，
人心伤了难转身，信任毁了难建立、真情没了难找回。
什么是做人的根本？
善良、简单、坦荡、诚实、守信、重情、
不逃避责任、不昧着良心、不伤天害理、不虚情假意。
什么是做人的底线呢？
帮你的人不能忘、陪你的人不能弃、爱你的人不能伤。
再穷也不能不要尊严、再富也不要小瞧他人。
人字好写，一撇一捺完成，
为人难做，一生一世付出。
不管你做的多好，都有人指指点点，
不管你为人多善，都有人心怀不满。
做人，你的好，人家记不住；你的坏，人家记一生。
帮忙别人夸你，不帮别人骂你。
反正不管怎么做，都不能讨众人欢心。
别人的嘴，咱管不了，随他们怎么说，只要做好自己，
不伤人、不骗人、不负人、不作恶、不使坏、不刁钻，
咱就不怕流言蜚语，咱就可以挺直腰杆。
人这辈子凭良心、尽本分，别伤人、别骗人、别负人。
能被你伤害的，都是在乎你的人；
能被你欺骗的，都是信任你的人；
能被你辜负的，都是深爱你的人。
人要善良、心要真诚，别伤人骗人负人，
伤一次就留下了疤痕，骗一次就毁掉了信任，
负一次就失去了真情。
到最后在乎你的离开了，信任你的不见了，
你才会懂得什么叫悔不当初，什么叫遗憾终生。

“耶和華啊，求祢將祢的道指示我，將祢的路教訓我。”

~詩篇25篇4節~