弟子規種子教師研習營二—新世紀健康飲食　　周泳杉老師主講　　（第一集）　　2007/7/10　　台灣中壢善果林
檔名：52-229-0001

尊敬的諸位法師，尊敬的諸位老師，大家下午好。今天下午我們要分享的課程，就是有關於健康的一個問題，「怎麼吃才健康」，相信所有人對這個問題都非常的關注。

我曾經看過一本書，這本書開宗明義就講，人體是一個非常複雜的儀器。我們回想一下，在我們生活當中常常購買一些非常複雜的像電腦，或者是一個很簡單的照相機、數位照相機等等的，這些東西我們買回家之後，第一件事情我們做什麼？一定是先閱讀它的說明書，這說明書讀完之後我們才敢來操作。譬如說這台電腦，或者是某一個比較精密的儀器，與人體比起來，譬如這台電腦跟人體比起來，哪個儀器比較精密？當然是我們的人體比較精密。請問我們從小到大有沒有讀過一本說明書，是教我們怎麼使用這個身體的，有沒有？我個人是沒有，可能有很多的朋友略為接觸到一些醫學的常識。因此我們就了解到，現在人要得到健康容不容易？確實不一定非常的容易。因為面對這樣複雜的儀器，我們竟然從來沒有讀過一個使用手冊，是教我們怎麼使用這個身體，因此現在人幾乎沒有一個人不覺得健康是很重要的。

可是在追求健康的同時，請問我們真的得到健康了嗎？不一定。因此我們看到現在的人非常的重視健康，但是在追求健康的同時，我們發現到這個社會當中愈來愈多的慢性病，愈來愈多的富貴病、文明病，在我們周遭發生；像是癌症、心臟病、糖尿病、肥胖症、骨質疏鬆症，還有一些結石病以及自體免疫性疾病等等的這些疾病，健康變成了口號。

我記得在二十年前、在三十年前，在我們周遭只要聽說有發生癌症的，大家都會覺得很恐懼，曾幾何時，癌症變成了像感冒一樣的這樣的一個疾病，在醫院裡面我們看到有非常多的病患都是癌症的患者。可是在過去三十年前，我記得那時候聽說有人得癌症，我們就會覺得很惋惜，然後接下來就想可能醫學再進步一點，再過十年、再過二十年，可能就會有癌症的新藥。可是我們盼了十年，盼了二十年，然後又盼了三十年，請問有沒有特效藥出現？很令我們失望的，現在所謂的先進國家當中，幾乎都為高癌症的發生率所困擾，公眾的健康呈現嚴重的退化。我們觀察一下現在我們周遭是不是如此？可能在我們身邊有很多的朋友，甚至於有很多的親人很不幸的得到這樣的疾病。

但是我們要告訴大家一個更可怕的數字，在北美洲每四個人當中就有一個人得到癌症。這個數字其實讓我們很驚訝，為什麼？我們環顧周遭，你看四個人，一個人就要得到癌症，這其實是很恐怖的一件事情。可是我們要思考一下，在我們的觀念當中，這些國家都是醫藥非常發達的國家，醫院也蓋得非常的大。我們請問醫院愈蓋愈大，人應該愈來愈健康才對，可是我們看到醫院愈蓋愈大，事實上人有沒有愈來愈健康？好像沒有，掛號的人還是那麼多。再來我們也聽說這些國家花了很多的錢投入在哪裡？投入在新藥的開發上面，但是這些新藥的開發並沒有解決癌症的問題。所以有些現象值得我們省思，投入這麼多的金錢、投入這麼多的人力，人怎麼沒有變得愈來愈健康？

第一個讓我們省思的問題是，「醫療的進步並不等於癌症的減少」，可能這個觀念跟我們過去所思考的有一點衝突，或者是我們根本沒有思考過這個問題，「醫療的進步並不等於癌症的減少」。我們看到醫療進步了嗎？確實是進步了。這裡列了很多的療法，都

是十年前、二十年前，乃至於三十年前我們從來沒有聽過的，可是這些方法被發明出來之後，是不是把癌症的問題給解決了？其實不然，不但沒有，我們看到反而癌症的死亡率年年增加。請問這個跟我們有沒有關係？當然有關係。我們今天來這裡參加「幸福人生講座」，人要怎麼樣才能得到幸福？如果沒有健康，一切的幸福恐怕都成為泡影、都成為口號而已。我們再來看一下現在台灣社會的狀況，台灣得到癌症的患者年年也是上升，而更讓我們感到可怕的是，過去二十年台灣得到癌症的人數已經暴增一倍，從一九八二年到二０００年，這二十多年的時間，竟然癌症死亡的人數暴增一倍。這一倍的數字確實是讓我們很惶恐，因為都是很快得到這個疾病，很快就死亡，而且遭受的痛苦折磨都是我們不敢想像的。

另外我們再來觀察幾個現象，第二個現象就是這先進國家當中，心臟病的發生率也非常的高，也特別的高。在美國每三個人當中就有一個人是死於心臟病，比剛剛癌症更為嚴重，這是美國排名第一位的死亡原因。然後我們又思考到，先進國家宣稱它們的醫療非常的進步，而且用在每個人身上的醫療費用也非常的昂貴，我們最近在社會上討論到很多醫療保險的問題，大家很多的焦點都放在哪裡？放在健康為什麼不進步，可能是我們醫療的花費太少。我們請問一下，歐美的國家醫療保險的花費多不多？很多。可是每三個人還有一個人死於心臟病，這個數字我們怎麼解讀？因此第二個我們要省思的問題是「醫療的費用其實並不等於健康的改善」。

我們來看一下，美國每年投入醫療的金額跟GDP比例的關係，從一九六０年一直到一九九七將近二０００年的時間，這四十年來美國在醫療的費用上面足足比過去增加了百分之三百，你說它沒有投入嗎？有，而且每年都是增加的，我們在表格上面沒看到有衰退的現象，這是年均的醫療費用，每年都在增加，可是健康還是沒有

改善。到底花費有多少？美國的經濟每產生七塊錢美金的收入，就有一塊錢是花在醫療費用上面，這也讓我們省思。

其實我們今天來的很多人是從事教育工作的老師，在第一線做教育工作的老師大家都很辛苦，但是我們要了解到，在這麼多的社會現象、這麼多的數字背後，請問對我們的教育有產生什麼樣的關聯性？你看七塊錢有一塊錢用在醫療上面，我們願不願意我們的人生走這樣的道路？我們願不願意我們孩子的人生走這樣的道路？就是我們的下一代或者是我們自己，每賺七塊錢就要一塊錢花在醫藥費上面，這叫情何以堪。我們的人生是不是願意走這條路？但是換個角度來看，如果七塊錢有一塊錢花在健康上，可以解決健康的問題，那也就怎麼樣？那我們也很甘心。可是事實上並不是如此，事實上是什麼？是每三個人當中有一個人死於心臟病，每四個人當中有一個人死於癌症，那確實跟我們經營人生的初衷是違背的，跟幸福人生也是違背的。

我們來看第三個現狀，各類的文明病在每個國家都快速的增長，十年當中美國三十歲的人，糖尿病發病率升高了百分之七十。而三十年當中，美國肥胖的人口佔總人口比例成長了將近一倍，升高了一倍。再來美國每年有二十五萬人被確診為自體免疫性疾病的患者，我們知道自體免疫性疾病，在過去我們把它叫做罕見疾病，罕見。可是它每年竟然有二十五萬人被確診得到這樣的疾病，不得不讓我們再度的去省思一個問題，就是先進國家吃得很好、穿得很好，休閒活動各樣的這種機能設施都是最好的，健康狀況不應該這麼差吧？但是事實就是這麼差。

所以讓我們再反省另外一個議題，就是「醫療的進步其實並不等於壽命的增長」。可是很多人都講，不對！醫療進步確實人類的平均壽命已經增加，怎麼您說沒有增長？事實上我們看起來平均壽

命增加，這是什麼？這叫做假象，其實只是嬰兒的死亡率降低而已，並不是真正整體的平均壽命增加。而是嬰兒的死亡率降低，然後把平均壽命抬高而已。據統計五十年來美國人四十歲以後的平均壽命，事實上是沒有增加的，在這五十年來是沒有動過的。但是也跟我們一般的想法有落差，我們總以為醫療的進步一定會改善，或者是一定會延長人類的壽命，很殘酷的是這件事情並不存在，至少目前為止。

另外我們再看下面這個問題，這個問題更讓我們感覺到毛骨悚然，不當的醫療糾紛在這幾年增加得非常的快速。每年由於醫生的誤診、用錯藥，還有藥物的不良反應、手術的失敗等等，造成美國每年有二十二萬五千多人死亡，他的死亡原因就是在醫院裡面發生的。我們一般的觀念當中，有病應該怎麼樣？應該要看醫生才對，可是看了醫生之後有沒有解決病的問題？其實這是值得去思考的。我們並不是說有病不要看醫生，大家不要誤會，但是我們更要去省思的一個問題是，臨床的醫療差錯，目前成為美國第三大的死亡原因。這是事實。我們應該怎麼來面對這個問題？在過去我們認為生病，吃藥、打針或者是動手術是非常正常的一個程序，可是看到這個數字以後，我們必須再省思，它不一定是個非常必然的一個保障，不一定，因為有這麼多人死亡。但問題出在哪裡？這告訴我們醫療的增加必定是健康的保障？不一定。

我們來看一下在美國第一位的死亡原因，剛剛說過是心臟病，大概七十多萬人每年死於心臟病，癌症大概有五十五萬人，而第三位的就是剛剛講到的醫療的失誤，是二十二萬五千多人。那我們來思考一下，早上我們翻開報紙，如果報紙裡面報導，一架飛機掉下來，請問報紙的頭條會報幾天？可能報一個禮拜，那一架飛機裡面可能頂多三百多個人，這是不得了的社會事件。但是我們來思考一

下，醫療的失誤如果以一年二十二萬五千四百個人來計算的話，一天醫療的失誤要死掉多少人，大家知道嗎？大概五百多個人。可是請問這個跟社會大型的重大事故比起來，哪個能見度比較高？可能我們長這麼大，我們對這個數字從來沒有印象，可能從來沒有一個媒體針對這個現狀對我們做深入的報導。因此我們就了解到，醫療失誤造成的傷亡很少引起社會大眾的關注，很少。比起意外事故來講，在美國意外事故是排名第六位的，還遠遠低於醫療的失誤。這讓我們思考什麼問題？讓我們思考醫療是不是過度了，是不是有一些過度？

我們來看一下，醫療的增加其實並不等於健康的保障。在美國，這裡有一個圖表告訴我們，在美國醫療的失誤它的組成狀態大概是什麼一個狀況，光是藥物的不良反應佔了將近一半左右。醫療的失誤，不是吃錯藥，這裡只是對藥物的反應不良而已，就大概將近有一半的人是死於這樣一個因素。每十五個住院的病人當中，就有一位要歷經不良的藥物反應。這個比例高不高？這個比例是非常的高。我們思考一下，大家生病吃藥的時候，有沒有懷疑過這個藥？一般的人不會去懷疑藥有問題，可是看到這些數字之後，我們今天看問題的態度跟問題的角度就應該有所不同，就要有所改變。

最後我們來觀察一些問題，剛剛的這些問題都是發生在我們周遭，我們把這些數據告訴大家，其實是讓大家去做一些省思，因為我們可能對於我們的健康非常的關心，可是關心的方向可能有所錯誤。我們再重頭來看一下美國十大死亡原因的這些狀況，我們來思考一些問題，第一個是心臟病，心臟病到底有多嚴重？在美國每年將近有一千萬的美國人罹患這個疾病，而後來經過科學研究單位的報導，發現什麼？心臟病醫療可以給你的協助，其實怎麼樣？不如食療。

我們現在看到這個食療，千萬不要有個想法就是，好像是生病之後才要開始來改變飲食，不是的。今天這個課程就要告訴大家，在我們中國古老的一些諺語當中，已經把這些現象給我們講得非常的透徹，老祖宗講「民以食為天」，對不對？民以食為天，吃飯皇帝大，這個意思很深。我們一般人認為吃飯很重要，所以我們要很隆重的來吃這一頓飯。對不對？對。但是什麼叫很隆重的來吃這一頓飯？這告訴我們吃飯這件事情，不但關乎到我們身體的健康，而且還關乎到整個地球的存亡，這是我們今天的課題。

但是在我們關心到地球之前，我們先來關心我們自己，我們真的會吃嗎？我們真的懂得「民以食為天」這句話真正的意涵嗎？我們真的了解到，三餐對於整個世界的安危有多重要嗎？可能我們現在所了解到的並不夠深入，所以反應到我們社會現象，才會看到有這麼多疾病的發生。如果我們非常在意、非常重視，或者是我們吃對了，事實上來講疾病的這種發病率可以受到很大的改善，剛剛我們講到那些問題也可能找到適切的答案。

再來我們看癌症，很嚴重的一種癌症叫肺癌，它治療的五年存活率只有百分之十。而乳腺癌跟直腸癌存活率不到百分之五十，將近一半。然後血癌跟淋巴癌存活率更低，只有百分之三。可是更令我們感覺到驚訝的是什麼？治療跟不治療存活率差不多。就覺得好像很奇怪，不是治療的存活率會高嗎？可是臨床的研究告訴我們，治療跟不治療其實存活率差不多，那到底問題出在哪裡？

我們來思考幾個現狀，第一個，我們今天的醫療是不是已經開始背離我們過去的初衷？我們思考一下，各位朋友，我們周遭如果有朋友考上醫學院，你要怎麼祝福他？如果是我們的學生考上醫學院，我們要怎麼祝福他？能不能祝福他醫院愈開愈大，生意愈來愈興隆？好像不太妥當，好像怪怪的，聽起來覺得怪怪的。在我們中

心有位老師，他的父親是醫生，是中醫。在他們家的藥櫃子旁邊貼了一幅對聯，這幅對聯講到「但願世間常無病，寧可架上藥生塵」。這是一個做醫生的心境，我們希望我們的生意怎麼樣？很清淡，還有希望放藥的櫃子都布滿了灰塵，為什麼？因為很久沒有人來抓藥，表示這個世間很健康，對不對？應該是這樣的一個發心才對。

但是我們來看今日的醫療，是不是已經開始背離救人救世的初衷了？第一個我們感覺到醫療進步了，可是民眾的健康卻嚴重的退化。第二個，醫療開銷增加的結果，本來應該是解決疾病的問題，可是卻變成了更長久的病榻纏綿。我們看到有很多的人在醫院的病床上非常的痛苦，以現在的醫療來延長他壽命的過程當中，並沒有讓他嘗到健康的喜悅。第三個，我們花很多的錢去找新藥，可是卻忘了預防才是正道。

可是我們現在思考一個問題，現在的醫學，我們看現在很多的媒體在報導的時候都把焦點放在哪裡？又有什麼新藥發明，又有什麼樣新的療法，其實比較少的人把焦點放在哪裡？放在預防上面。但是我們今天學習中國文化，我們必須要對中國文化有一個非常基本的認識，中國文化不管是對醫療來講，或者是對社會的、政治的治理方面來講，都是怎麼樣？都是叫做「禁於未發之謂豫」。禁於未發，在傳統中國的文化裡面，更關注的是怎麼樣做到預防，而不是發作了之後才來治理、才來治療，這是一個很重要的問題。但是現在這個社會把關注的焦點，統統放在新藥的研發上面，對預防可能投注得不夠。

第四個我們大多數的人迷信藥物可以治療疾病，但卻忽略了其潛在的危險，不曉得這個藥吃進去，可能它的副作用超過什麼？超過它治療的成效，可能這一點嚴重的被忽略了。再來營利跟改善人群健康之間的這個界限慢慢的變成比較模糊。這就是我們剛剛所說

到的，整個社會現象應該讓我們省思的幾個問題。最後最糟糕的一點是什麼？是年輕的一代正全盤接受這些觀念，而不曉得這些觀念可能已經有所偏差，而且可能會造成我們身體非常不可逆的一個傷害。

這些問題到底它的根源在哪裡？當我們接觸中國文化，當我們愈深入中國文化的時候，我們對於這個文化慢慢的產生一種情感，原因在於中國文化所探討的問題都是怎麼樣？都是去抓根本。所謂「君子務本，本立而道生」，都是從根本去發現問題，然後把根本的問題去做解決。因此我們今天談健康的問題，我們一定要先務本，先把根本的問題找到，找到之後我們才有可能做一些改善。

而今天醫療最大的問題出在哪裡？剛剛我們問過這麼多的問題，看過這麼多的社會現象，其實我們看到的是醫療的進步，並沒有同時配合著治療觀念的進步。那我們來思考一下，醫療的進步跟治療的進步一不一樣？其實所指的不太相同，這裡講到醫療的進步，比較偏重的是醫療技術的進步、醫療技巧的進步。我們思考一下，在這十年來、二十年來醫療的技巧有沒有進步？有進步。我最近在看媒體，他們才在報導說現在的顯微手術，可以做到非常微小的、非常精密的切割外科的手術。這在十年前、在二十年前都是不存在的。因此我們了解到醫療的技巧天天都在進步，可是並不代表治療觀念的提升。治療的觀念其實並沒有進步，還停留在可能很原始的一種治療的觀念裡面。

我們來想想看，到底是醫療的技術可以帶來人類的健康，還是治療的觀念可以給人真正的健康？其實我們剛剛問的那幾個問題，已經告訴大家答案了，我們醫院愈蓋愈大，為什麼人的健康沒有愈來愈改善？我們在醫療上投入的金錢這麼多，為什麼心臟病三個還死一個？我們在整個醫療的建構上，吃的也好、穿的也好，然後我

們的休閒花了那麼多的錢，可是為什麼這些富貴病還直線的增長，罕見疾病還變成了主要疾病，為什麼？因為問題都出在於我們把所有的寄託，健康的寄託，都放在哪裡？都放在技巧的提升，而沒有放在真正健康觀念的提升上面。

那我們來思考一下，其實人類對健康的觀念，是不是我們對人與人之間，處理人際關係的觀念？其實它是一個觀念，它不是兩個觀念。在我們面對健康問題的時候，請問我們的態度是什麼？譬如說今天我們頭痛，我們看電視有很多的廣告在賣止痛藥的，我去看的時候，我就看到所有人在看這個廣告的時候關注的是什麼？關注的是怎麼快速的把頭痛緩解。好，那我們來想一個問題，頭痛緩解了是不是等於問題解決了？其實並沒有，在醫學上我們要認識兩個名詞，第一個名詞叫做「症」，第二個名詞叫做「病」。頭痛是什麼？是症，只是一個症狀而已，它是不是病？不一定，不一定是病。在中醫裡面頭痛要醫哪裡？頭痛醫腳，腳痛醫頭有沒有？覺得很奇怪，為什麼頭痛醫腳？原來它告訴我們的是症不等於病，把症壓下去不等於把病解決掉，不是的，把症壓下去可能讓病更為嚴重。

我們舉一個例子，頭痛，人的頭在偏頭痛這裡，這裡有一條筋絡是肝膽筋，可能這個地方痛的時候，代表的是肝膽有問題。這個地方痛代表這裡有問題，而不是什麼？而不是問題在這裡，不是的。所以我們去把頭痛給壓下去，有沒有幫助我們的健康恢復？並沒有幫助，確實沒有幫助的。因此我們看這個問題的時候就了解到，把頭痛壓下去叫做什麼？叫症狀解，而真正去尋求它的病因所在，把那個東西做釜底抽薪的改變，那叫做根本解，那叫治療觀念的提升。

因此我們想，我們解決人生問題的態度是什麼？請問五倫關係，我們今天處理五倫關係的這個觀念擺在哪裡？夫妻出了問題，請

問我們怎麼解？因為我最近看到一個數字讓我全身發冷汗，就是另類的台灣第一，台灣現在每二點二對就有一對是離婚的，請問這個態度跟吃止痛藥的態度一不一樣？其實是一個態度，就是我們吃止痛藥，而且我們還要求這個止痛藥要快速有效，有沒有？最好一吃下去，那個痛馬上解除。其實這個態度跟離婚的態度是一個態度，就是我們從小到大，在解決問題的這種能力上面，我們學習到的都是症狀解，而且希望立竿見影，希望馬上做下去那個問題馬上得到解決。今天我們講的是健康的話題，可是健康的話題，卻已經看到一個人處理人際關係的心境跟他的態度，它不是兩個態度，它是一個態度。

所以我們來思考一下，在過去我看歷史，有時候我看到忠臣勸諫君王的時候被殺掉，我都覺得不可思議。我說這個人這麼好，他來勸諫君王，為什麼這個君王這麼昏庸，還把他給殺掉？慢慢的我們經歷人生比較多，閱歷比較豐富之後，我們才知道這個狀況並不奇怪。我們來看看我們自己的生命當中，是不是曾經起這樣的一個念頭，你看一個人得到癌症，我們第一個對癌症的念頭是什麼？在普遍的醫療知識上面，可能第一個是把它切掉，有沒有？把它割除，或者是用放射線把它給照死，對不對？把它殺掉，對不對？我們認為癌症是什麼？叛徒，有沒有？它是細胞的叛徒。可是事實的真相是什麼？事實的真相癌細胞是忠臣，它是來告訴我們說：主人，你已經錯用你的身體，你已經把你的身體錯用了。

所以看到癌細胞之後，我們應該怎麼樣？應該提起理智，提起理智來做什麼？來思考反求諸己，我是不是太糟蹋這個身體，然後才讓細胞病變。所以你看癌細胞是忠臣，可是我們卻把它給拖出去砍了，結果我們變成什麼？我們變成暴君，我們是暴君。一個暴君來治理這個身體那一定怎麼樣？一定亡國的，這個身體垮了，這個

身體死掉了。有沒有覺得奇怪？一點都不奇怪，因為我們是暴君，我們把人家忠臣捉起來殺掉了，我們善惡不分。你看我們經營人生，其實這些態度都是非常重要的態度。

我們再思考一個問題，我們今天面對孩子，面對我們教育的學生，我們是在鼓勵他追求技巧的進步，還是觀念的提升？這可能會影響孩子一生的幸福。可是我們看到在很多的教育體制下面，在大陸叫做應試教育，應付考試的教育，應試教育。這個應試教育裡面，我們訓練出來的可能是什麼？可能是技巧的進步而不是觀念的提升。了解到這些現象之後，我們就思考，中國人對健康的態度是叫做治未病，不治已病。當這個病還沒有發生之前就要怎麼樣？把它給調伏好，而不是發生之後再來尋求答案。各位朋友，但是我們現在的社會認為哪一種人比較厲害？治未病的人比較厲害，還是治已病的人比較厲害？好像是覺得治已病的人比較厲害。

我聽過一個故事，可能是傳說但也可能是真的，它講在中國有一個名醫叫扁鵲，他有三個兄弟，所有人都認識扁鵲而不認識他的兩個哥哥，不認識，為什麼？因為扁鵲很擅長把很嚴重的疾病治好，非常的擅長，任何很嚴重的疾病來到他面前，他都可以妙手回春把它給治癒了。但是扁鵲跟別人講：其實在三個兄弟當中，我的醫術是最差的，我二哥的醫術比我還好。很多人就覺得很奇怪，你二哥沒人聽過，你怎麼會覺得他的醫術好？他說：你有所不知，我二哥在人家的病還沒有很嚴重的時候，他就已經可以把他治好了，省很多的皮肉之痛，也減少很多的花費。再來他說：我大哥又比我二哥高明。很多人就講：你大哥是醫生嗎？怎麼從來沒聽說過？好像更沒有名氣。他就講到：我的大哥有能力在這個人還沒有得病之前，他就已經預測好他十年後要得什麼病，然後就在十年前就給他調伏好了。哪個醫術比較高明？確實他的大哥是最高明的，可是我們

來思考一下，哪個人賺的錢比較多？可能是扁鵲賺的錢比較多。

我們了解到，今天我們社會看問題的角度如果顛倒的話，不但我們的健康得不到保障，我們整個社會都有可能陷入一個非常急迫的危機當中。為什麼？因為我們看不到問題的根本在哪裡。因此預防才是什麼？才是健康的根本，而不是得到疾病再來治療。所以治未病不治已病是中國人的心境，對社會也是一樣，聖人治未亂不治已亂，這種心境都是一個態度、一個觀念。因此明瞭這個狀況之後，以後我們的人生要追求什麼？觀念的提升，因為技巧的提升，其實並不能解決人根本的問題。

什麼是預防之道？在美國健康基金會，有個主席叫做歐尼斯特・懷德博士，他也是一個著名的流行病學專家。他的統計告訴我們，在美國百分之五十的男性的癌症，跟百分之六十的女性的癌症，跟營養過剩有直接的關聯性。那看到這句話，這是很多研究濃縮的一句話，看到這句話我們就知道怎麼預防，預防最簡單之道就是什麼？就是不要吃太好，因為營養過剩會造成那麼多癌症，反其道而行就好了，不要吃太好。

因此我們再深入的來看，怎麼簡單的從飲食當中來預防疾病？一樣的，懷德博士他有講，在西方社會當中有超過百分之五十的癌症，跟營養過剩有直接的關聯，尤其是什麼？脂肪的攝入，所以他告訴我們，其實最簡單的預防之道，就是減少脂肪的攝取。美國國家癌症學院它也報導，也做過一個統計，它說十個最常見的癌症當中，有八個跟油膩的飲食有直接的關聯。這也一直都在告訴我們，其實現在的人吃太油膩，確實對健康是有無形的傷害。所以美國國家癌症學院才建議美國人，如果能夠降低脂肪攝取的飲食習慣，則能夠降低百分之五十到百分之九十癌症發生的機率。如果不幸得到癌症，採取低脂的飲食習慣，也可以降低百分之三十五到百分之四

十癌症的死亡率。

可是我們聽到這裡，常常有的人就會產生一些誤解，覺得什麼是低脂肪的飲食？可能有的人就會講，以後我喝牛奶就要去買低脂肪的，有沒有？可能有的人就講到，下次我夾起一塊肉的時候，我一定要把肥肉先把它剪掉，這叫做低脂肪的飲食。其實這是錯誤的。何謂低脂肪的飲食？從營養學的角度來看，我們來看一下樣品食物的脂肪含量，在這個表格的左手邊，各位右手邊的表格，都是動物性的飲食，而動物性的飲食我們看到什麼？它的脂肪含量都非常的高，有沒有？而各位左手邊的，除了脫脂牛奶之外，都是什麼？都是植物性的飲食，它的脂肪的含量就怎麼樣？相對來講就比較低。所以什麼樣的飲食叫做高脂肪的飲食？其實動物性的食物就是高脂肪的飲食，在醫學報告裡面，只要提到低脂肪的飲食，講的統統是什麼？講的統統是素食，講的統統是自然的植物性的食物，絕對不是把動物性的食物脂肪拿掉，那叫低脂肪飲食，這是錯誤的認知。

今天我們要在這裡跟大家講，動物性蛋白跟脂肪的攝入它的相關性超過百分之九十，所以科學報導裡面常常用脂肪的含量來作為動物性膳食的指標。我們從今天開始，聽過這個課之後，以後聽到低脂肪的飲食其實想到的是什麼？是蔬菜水果，而不是什麼？而不是脫脂牛奶跟精肉，不是。因此我們就講到，對低脂肪飲食我們可能產生的誤解是什麼？低脂肪飲食並不是指剛剛講把脂肪脫掉就等於健康，不是那麼簡單的，因為營養學必須要考慮整體觀，而不是單一層的影響。今天我們只是把肉裡面的脂肪拿掉，把牛奶的脂肪拿掉，有沒有幫助我們健康的去吃？其實並沒有的，因為除了脂肪之外，動物性膳食裡面還有非常多的因素是對健康有負面影響的。當然我們今天都會提到。

可是第一個例子我們來看一看，婦女乳腺癌發生的比例，在北美洲婦女乳腺癌發生的比例，從一九六０年開始我們來看一些數字。一九六０年每二十個人當中有一個人得到乳腺癌，婦女，比例大概是百分之五左右。到了一九八０年，這個數字升到了百分之九，也就是十一個人當中有一個婦女會得到乳腺癌。而到了最近二０００年，這個數字再度升高到百分之十二點五，也就是每八個婦女就有一個人會得乳腺癌。這個數字其實已經造成歐美婦女非常大的恐慌。我曾經看到一篇報導，有個外科醫生接到了一位媽媽打來的電話，這個媽媽在電話當中，表現出非常驚恐的言語問這個醫生，她要諮詢他，她說：我的女兒已經到了青春期發育的階段，而我今天打這通電話所要諮詢的是，我的女兒有沒有必要做乳房切除手術？你看一個美國婦女對乳腺癌的恐懼已經到達這樣子嚴重的程度，可見得這個疾病在歐美是非常可怕的。

我們來思考一下，為什麼乳腺癌這麼多？其實在這四十年來，我們來檢討一下我們的飲食習慣，高脂肪、高蛋白的肉食愈來愈多。而這個趨勢如果沒有下降的話，我們可以預測的是這乳腺癌的比例還會不斷的怎麼樣？上升，不斷的上升。這是婦女得乳腺癌的比例的一個狀況。

很多人就講那是美國的婦女才會這樣，因為基因不一樣，東方的婦女不會。其實不一定是這個樣子，我們看另外一個研究，這個研究者他去追蹤日本婦女的乳癌的現象，他發現日本婦女的乳癌發病率非常的低，乳腺癌發病率非常的低。但是這個日本婦女如果移民到美國，她的下一代，不是指她，她的下一代罹患乳腺癌的機率竟然跟美國人一模一樣，是日本婦女得乳腺癌機率的百分之五百。這告訴我們其實問題不是出在遺傳基因裡面，遺傳背景並不是得乳腺癌最主要的決定因素，得乳腺癌最主要的決定因素是什麼？就是

飲食習慣。因為你看一個人移民到美國之後，她的飲食習慣開始跟誰接近？跟美國人接近，跟當地的人接近。而到了她下一代的時候，她的飲食習慣徹底的跟美國人相同，因此得乳腺癌的機率也接近，甚至於相同。這告訴我們它跟基因是怎麼樣？是沒有關係的。

而我們來看一下，日本人跟美國人飲食當中脂肪的攝取量，我們來思考一下，在日本食物當中的卡路里，來自於脂肪的卡路里，只佔食物當中百分之十到百分之十五。而美國，美國人的膳食當中來自脂肪的卡路里竟然高達百分之四十，它是日本人的三倍左右。從這裡我們就了解到，其實乳腺癌跟什麼有關？還是跟飲食有關，也就是說脂肪攝取量愈多的話，乳腺癌發生的機率也愈高。遺傳的背景並不是最主要的決定因素，遺傳背景不是的。在很多的國家當中，都有這樣的一個狀況。

我們來看一下，動物脂肪攝取愈多罹患乳腺癌的機率也就愈高。我們看這個圖表，它的橫軸是動物性脂肪攝取的克數。動物性脂肪是什麼？指的是什麼？吃肉，不是指吃脂肪。它的正軸是年齡校正癌症的死亡率，乳腺癌的死亡率。你看呈一個什麼？呈一個正比的關係，也就是惡性脂肪吃得愈多，乳腺癌機率就愈高。這個跟基因有沒有關？沒有關。因為看這幾個國家基因遺傳的背景都差得比較遠，因此遺傳背景並不是主要的一個關係。

我們又了解到脂肪的攝取，很多人又問，那植物性脂肪有沒有關聯性？這裡這個圖就告訴我們，植物性脂肪的攝取跟乳腺癌的關係其實不顯著。我們看澳洲這個國家，植物性脂肪吃得很少，可是他的發病率很高，而某些國家植物性脂肪吃得很多，發病率也很高，表示什麼？表示乳腺癌這個疾病其實跟植物性脂肪無關，而跟什麼東西有關？跟動物性脂肪有關。而且動物性脂肪我們剛剛說到，其實就是指的什麼？動物性的膳食吃得太多。

因此第一節課我們先跟大家分享幾個我們對醫療錯誤的認知，還有我們應該怎麼來預防疾病；下一節課我們再就更多的疾病來跟大家探討，動物性的膳食到底對我們的健康有什麼影響。好，這節課就先到這裡，大家休息一下，謝謝大家。