

# 抗癌三部曲 - 知癌· 談癌· 防癌

立法院特聘中醫師 董延齡

本（四）月八日，台灣癌症基金會聯合國內十七個抗癌團體，在台北市政府前，舉辦抗癌誓師大遊行，同時邀請台北地區的中西醫院參加義診活動，筆者有幸躬逢其盛，誠屬一次難忘的醫療經驗。

在這次的義診活動中，很多前來應診的民眾，都是自家或家人曾經遭受癌魔侵犯過的。

有一位姓方的太太，自述她二十七歲的女兒，才被癌魔奪去生命二個月，除了想念女兒外，每天都活在恐怖的陰影中，話沒說幾句，就已泣不成聲。我只好善言安慰她，勸她想開一點。另有一位中年人，在看診時也哽咽著述說，他老爸在數月前亦被癌症奪去生命。我只有一掬同情之淚。

癌症的成因，根據很多學者專家研究的結論，咸認為：由於人體細胞因為受了某種因素的刺激，發生不正常的分裂，或由正常的細胞在一定不正常的條件下，轉移成惡質的細胞所致。

自從人類基因序列圖譜初步編製完成後，似乎給癌症形成的基本原因提出了一項有力的證據，那就是多數的癌症患者，都與遺傳有關。

不過從眾多研究者的資料顯示，癌症仍與下列因素有難以脫離的關連：

- (一)精神壓力說：現代人工作繁忙，精神壓力繁重，身心得不到適度的休息，致使精神負荷過度，情緒緊張，或因憂愁煩惱，七情鬱結，心理影響生理，以致體內細胞不勝負荷，引起細胞不正常的分裂。
- (二)氣滯血瘀說：傳統生理學說，往往氣血並論，認為血液在人體內循環，是氣

催血行，血因氣動，如人體四肢百骸，氣血通暢則百病不生；  
如人體氣弱血滯，久必發生積血，日久而成形。

因人體質各異，或聚成良性，或聚成惡性，良性者稱瘡、稱 ，或稱肌肉纖維瘤；惡性者稱癌。

(三)飲食不當說：某些食物多吃致癌的機會多，如中醫古代典籍上記載：「多食肉，令人易發毒疽。」毒，就是瘡毒；疽，就是現代的癌症。

(四)不良嗜好說：如吸菸易患肺癌，多飲酒易患肝癌，多吃檳榔易患口腔癌等。

(五)空氣缺氧說：醫學博士、諾貝爾獎得主奧瓦圖福研究指出：「人體任何組織的細胞，如果氧氣壓力不足，或新陳代謝遭受干擾，正常的細胞會轉化成癌細胞。」

據雷久南博士的說法，癌症的形成原因不是單一的，必須有二種以上的不良因素同時存在，才能發生；換言之，正常的細胞，若是遇上患者吃了致癌因素的飲食，同時又當情緒低潮，以及在身體組織缺氧的狀態下，才能轉化成癌細胞。

因此，本次抗癌大遊行，倡導每天五蔬果，只能算是針對著單一的致癌因素做了宣示，還未達到防癌、抗癌的全面作用。筆者以為要落實此項抗癌大行動，必須做到以下三點：

一、知癌：先教導一般民眾，尤其是吸菸族和檳榔族知道癌症的可怕，再教他們知道癌症發生的原因。

二、談癌：以前的人常常說：「談癌色變。」如果一件事情知道了，悶到肚子裡避而不談，如何能達到宣導的目的？筆者認為以後應多談談，要人

人知道癌症的可怕，才能提高警覺。

三、防癌：中國明代有一本醫學著作，書名：「醫先」，專門談高層次的疾病預防，可以說，是預防醫學中的預防醫學。西洋人也有「一分的預防，勝於十分的治療」的諺語。可見防病不分中西，自古以來即屬人類共同追求的目標。

摘自 90 年 4 月 17 日聯合報