

# 健康靠自己

李丰医师著

以往，一般人观念，以为学佛、念佛是老太婆，或没知识的人，所作的休闲消遣，甚至斥为迷信。

然而深入当今事实便知，学佛、念佛在科学界、医学界先进，及大专院校均十分普遍，而且因深入佛教教理，反而更景仰佛之大智慧，而比一般人更虔诚。

昔日台大哲学系，系主任方东美教授，乃驰名世界之学者，晚年，于病中，仍极恭敬行三跪九叩礼，拜一字不识的上广下钦老和尚为师，还说—‘今天是我方东美一生中最欢喜的日子！’

今学术界的贤达，以佛法为生活前导，及病中依归，乃至以佛法作为‘出生死关’无价之宝的先进，都大有人在！

我们由以下诸篇珍贵附录，便可了然。

除了给癌病朋友们，活生生的实例勉励之外，也值得‘未明佛法，就斥为迷信’的人士，作反省参考。

敬请谛听—‘多赚 30 年’的淋巴癌老将李丰医师，现身说法—她是国内细胞病理权威，她走过黑暗坎坷之路，却绽放明亮欢朗的笑容为癌病患者带来清凉的光明，和温暖的鼓舞。

她历经癌病与治疗的折腾，和人世的炎凉、沧桑，她曾因患癌失去工作，又被遗弃孤立，想自杀，而又重新站起来，超越困难，不但自助又助他，自度度他，乃至自乐乐他，于其间仍能身兼台大医师和医学院副教授之责。并于台大医院学佛社共修会，帮助许多人迈向觉悟之佛道，勇‘往’直前、念欢喜光佛，过最快乐光明的‘生’活！

健康靠自己

李丰医师简历：

学历：国立台湾大学医学系毕业  
加拿大多伦多研究所

经历：台大医院主治医师  
国立台湾大学医学院

与淋巴癌和平共处，是我此生最大的挑战，可是感恩它，让我学到很多，也获得很多难得的经验。更重要的是让我体验到，健康必须靠自己。

### 负面思想 影响疗效

三十年前，当我还在加拿大的多伦多研究所进修，正庆幸尚有一年，研究所的功课便可以结束时，竟被发现患了癌症。手术证实是癌症的第二天，我工作机构的老板来看我。首先，说了一篇他心里如何难过的客套话。然后告诉我，在社会上做事，好比一个大机器中的小螺丝钉，只要中间有一个小螺丝钉停止工作，都会影响整个机器的工作效率。接著，他指著我说：‘而你，显然会有很长一段时间不能工作，所以，很抱歉，请你马上辞职。’当我的男朋友也明显地疏远我时，我了解到，自己竟完全被孤立起来。我不但失去工作，已被社会遗弃，也被爱自己的人遗弃，而且，还被自己的健康所遗弃。我的生存价值，几乎完全被否定掉。因此，我的情绪降到最低点，我想到自杀。癌症经过手术，很多个疗程的放射性治疗，因为疗效不佳，经过一年多，仍然时好时坏地原地打转，癌并没有完全消失。

最后只剩下化学治疗一个办法。当时的化疗，以目前的眼光看起来，是相当粗糙的。治疗了一段时间后，血小板变得很少，不小心一碰，到处都会瘀青，如果内部大量出血，就可能致命。与主治医师商量，是否可以暂时停止治疗，主治医师竟然不同意。在这种‘吃药会出血致死，不吃药又会病死’的情形下，做病人的我，的确非常为难。

考虑再三，决定作个反叛的病人，我自己把化学治疗停掉了。现在回想起来，是当年的反叛救了自己。

### 丢掉药罐子 调养身心

直到回到国内，回到熟悉的环境，不但重新获得旧日友情的温暖，而且，还很幸运地恢复了工作。这些转变，使我的情绪渐渐由消极转变为积极，癌虽然还在，我却渐渐学到如何与它和平相处，它并没有再发。可是由于身体很孱弱，治疗后的副作用层出不穷，不断住院又出院，我也变成肚量很大的药罐子。

一直到十多年前，因为高烧两个星期不退而住进了台大医院，经过诸多检查及会诊，医师宣布我第三度得到肺结核。当时我当然很沮丧，可是也只好乖乖认命，照医师的处方服药。

在服药第三天抽血检查时，竟发现还因服抗结核药物而罹患了中毒性肝炎。于是我很自然地又反叛医命，停止服药。每天不是睡觉，就是静坐。经过一个月，再照胸部放射线检查，发现医师说的肺结核竟然不见

了。这个发现让我了解，一个月前的肺结核应该是误诊，因为肺结核是不可能不吃药而在一个月内痊愈的。

这个发现，让我不断深思，平白吃这么多药，却惹来一身副作用。我以后到底是会因癌症而死？还是因其他并发症而死？

这次住院，让我下了决心，从此不再靠药物，果然从那以后，我没有再吞过任何一颗药丸，包括维他命。

信念：健康靠自己

方法：自我反省

这次住院，也让我看到了西医的极限，我开始深思除了药物以外的方法，我也读了不少书，也去探讨甚至浅尝了不少民俗疗法，发现最根本的办法，还是靠自己，靠自己去做观念的修正与饮食生活的调整。

经过十多年的努力，我发现我的想法是正确的，从此以后，我没有再住过院，近年来连感冒都很少了。

观念的修正，其实就是自我反省。

‘我好好的，为什么会得癌症？’很多人一听到医师宣布自己得了重病时，往往都会显现出一副无辜的模样，希望用切、割、毒、杀等外来方式去除疾病，然而，疾病真的会没来由地产生吗？

世上绝对没有这种‘好好的就突然生病的事情’。以感冒为例，如果真要病人作自我反省的话，通常患者都会表示，自己在感冒之前，曾经一连熬了好几个通宵；有些人会说，自己最近吹了冷风、淋了雨；有些人则说，工作的压力很大，常常头痛又失眠。事实上，诸如此类的现象，都是导致感冒的因素，换句话说，假使病人的敏感度及警觉性够的话，自然能够做到‘防患未然’的目标。

以我的亲身经验为例，在加拿大念研究所时，所以会得到癌症，同样是其来有自。首先，我天生怕冷，却选择到加拿大念书，基本上已经违反了健康的大原则。

其次，为了负担家计，边念书、边工作。常常为了多省下一些钱寄回家里，以致于早、午餐都只吃一个三明治夹起司，到了晚上，才煮些面条并搭配超市冷冻的青豆及便宜的鸡胗、鸭胗。事后，我才明白，原来自己长时间吃进许多可怕、有害健康的食物。再加上老板又是犹太人，对员工非常严苛，其身心所承受的压力自然是可想而知。

在那段工作紧张、没有朋友，一天天重复著上班、下班及念书的日子中，健康情形自然是每下愈况。还好，后来癌症救了我。让我有足够的理由离开那样的环境，找到生路。

### 生病，不是细胞叛逆，是自己无知对细胞加压

其实，身体发生了疾病，并不是细胞叛逆，违反了主人的命令，而是主人无知，拚命对细胞加压，却不知道早已超过细胞能够容忍的限度，于是，细胞只好应变。生病，不过是受不了委屈的细胞在喊救命的声音而已。

如果把观念改一改，承认生病该由自己负责，对自己的行为，心生惭愧，而努力自我反省，并感恩不尽地以满心欢喜的心情去看待自己的改变，尽量善待自己的细胞，努力不让它们受到委屈。如有需要，再配合适当的医药治疗，那么，即使是病况已经相当严重，仍然有很大的痊愈空间。

而且，不只癌症，得任何病即使治好了，不表示已经完全痊愈。若不善加调整观念及生活、饮食，也都可能再得病。我曾在显微镜下观察，一位已治疗好的鼻咽癌病人，二十六年来癌症没再发，在他去世后，其鼻咽组织仍看得到癌细胞，只是癌细胞被正常细胞包围著而已。所以，改善体内环境，使癌细胞没法生长，是个一辈子的功课，偷懒不得。

### 调整饮食习惯改善体质

调整饮食习惯是改善体质最直接而快速的方法。一般人的营养，都是从嘴巴吃进去的。这是说，制造体内负责新陈代谢的每一个细胞的材料，都是由饮食而来。从另一个角度来看，也可以这么说：你就是由你吃下去的食物变成的。所以，如果饮食中充满致癌性物质，日后又怎么可能不患上癌症？食品添加物，是另外一个使食物的品质发生改变的因素。因为食品添加物有很多都是致癌物质，如果常吃加过工的食物，到底会同时吃进多少致癌物质，还真没有办法知道。饮食的量，也会影响营养。过去，在贫穷的时代，吃得不够，营养不良，当然会影响体质。现在，经济情况良好，倒是吃得太多，而造成营养不平衡，也累垮消化组织，引起所谓的文明病，像高血压、心脏病、肥胖症、糖尿病等等，使体质受到影响。针对这些情形，要做的饮食习惯改变，原则上，是保持饮食平衡，不吃添加物，不吃腐败食物，不吃肉类，多吃蔬菜、水果。

### 五种癌一定要吃素 吃素身体越来越好

我自己的例子是做瑜伽做到第五年时，只要一有任何肉类进到嘴巴，就会不自觉地吐出来，由于并没有任何宗教因素驱使我非吃素不可，因此，我知道，面对这种情形，是肠胃要求我不要再吃这类食物了。

一直到今天，吃素十多年，看著自己的身体因为饮食习惯的改变而愈来愈好后，每当遇到胃癌、大肠癌、子宫颈癌、乳癌及前列腺癌的患者时，我一定会力劝这些病友要改吃素食，至于其他癌症患者则可依照‘四条腿的先不要吃，两条腿的慢慢戒，最后再从没有腿的著手’的原则，逐步改掉吃肉的习惯。至于为什么这五种癌友一定要吃素？因为子宫颈癌、乳癌及前列腺癌与荷尔蒙息息相关，而肉类不但含荷尔蒙多，而且也易转变为荷尔蒙，增加致癌因子。其实肠胃原本只需要谷物、蔬果，就足够达到新陈代谢的目的。一味地吃肉，只会增加肠胃的负荷，累积有害身体的不洁物罢了。

饮食如药，须先了解病况体质，妥善配合  
全然生食 并非人人于各条件下都适合

有人问说是不是每个人都适合吃生机饮食？吃素食可以吃葱蒜吗？

我的经验认为不是每个人都适合完全用生食，而且，严格说来，东方人的体质大部份都不适合全然生食（须配合熟食天然谷类等。），如果一定要吃生食的话，最好先找对生机饮食也有体验的中医师把把脉，作整体评估，看看体质是否适合吃。至于葱蒜的问题，以蒜来说，一个人如果身体状况良好的话，绝对不需要靠蒜来杀菌，而葱则会影响身体荷尔蒙的分泌及情绪变化，对健康不见得有正面帮助。

吃素不要奶蛋，一样健康

又有人问说吃素食时，需不需要喝牛奶、吃鸡蛋？

我认为牛奶是养小牛的，不是养人的；至于鸡蛋原本是孵小鸡的，其实，一粒糙米就像鸡蛋一样是完整营养，多吃糙米，与吃鸡蛋没有两样。或许有些人认为，不喝牛奶、不吃蛋，无法摄取足够的钙质，事实上，钙质并不一定要从蛋类和牛奶中摄取，一切有根的蔬菜基本上都含有钙质。另一方面，有些人可能担心钙质摄取量不够的话，容易罹患骨质疏松症，其实，骨质疏松的问题并不像大家所想的那么严重，根据调查显示，全球骨质疏松症罹患率最高的地区是阿拉斯加，其次是美国和欧洲，中国大陆则很少，原因为何，因为阿拉斯加人常年吃鱼，美国和欧洲人民又经常吃肉所致，换句话说，没吃肉、牛奶和蛋类，像中国大陆人民并不会因而罹患骨质疏松症。只要多运动、多吃糙米和全麦面包，自然就可避免骨质疏松症。

运动是改变体质的根本办法

运动是改变体质最根本的办法。因为，每个人的身体，本来就具有抵御外侵的毒物、或癌症的能力。只是，身体的内在环境和身体外的大环境，都有过多有害的因素，使身体的这种免疫能力发生障碍，疾病和癌症

才不可避免地发生。而运动，则可使身体内在环境的细胞，藉促进血液循环，以带动氧气和营养，反过来，又使细胞增加活力。因此，人体的免疫力，便能增加。

病后，我开始做的运动是爬山。我说的爬山，并不真是去做爬上高山的运动，只不过是在那些有产业道路的小山走走而已。那时，凭良心说，我并不喜欢爬山。我参加爬山，可以说是被我丈夫强迫的。（注：大众感恩这慈悲的眷属长年照顾她，于此致敬致谢！）每个星期日，他早就把背包、干粮、水壶准备好了，然后把我拉起来上路。这是因为我的身体太过虚弱的缘故，爬那样的山，对我仍然是件苦事。他说我那段时期的爬山，是出太阳怕走、下雨怕走，吹风怕走。其实，之所以会出太阳怕走，是因为经过治疗以后，我的体质很差，晒了太阳，皮肤就会发痒。之所以会下雨怕走，是因为我怕感冒。经过治疗，我的身体很差，简直不能同别人比。普通的天气，别人不容易感冒，偏偏我却会感冒。之所以会吹风怕走，也是有原因。治疗以后，我的血液循环很差，手脚常都冰冷。爬山时，别人是一爬就出汗，我却要爬了半天，身体才会热，如果有风，则会反而越走越冷，很受不了。

尽管这样，我的爬山时走时停，但时间累积下来，我还是尝到了它给我的好处，我的健康竟然缓缓地进步。现在，痒的问题，已经不知不觉地消失，风雨对我来说，也不是阻力。经过不断磨练，而今，我的爬山和走路的本领，却已越来越有进步。过去，走短短的路，便要流泪，甚至大病一场。现在，体力增加了，走二十公里路，已是家常便饭，甚至还有过一天走四十公里的纪录。几年前，还在经过两年的准备之后，登上玉山，来作为对我的体能的考验，结果，我很欢喜我的成绩，我通过了。

两年前，我改变了工作环境，每天早上先去爬山，在山上吸它两个钟头的芬多精，回家洗个澡才去上班，现在看到我的人，都说我比以前健康，我则会加上一句：‘天天爬山，明年会更好。’

你的细胞看起来很累，赶快去爬山  
补充氧气，癌细胞会回归正常

在实验室养癌细胞，如果加氧，癌细胞就养不好，如果加二氧化碳，癌细胞就养得很好。这表示，我们自己把体内环境弄到缺氧，细胞才无可奈何变成癌细胞来适应环境，如果把环境里的缺氧因素删掉，补充氧份，其实癌细胞是会回归正常的。

三十年来，我看过无数病人，那些肯听我话而去爬山，甚至天天爬山的人，身体的改善都很明显。

现在，每当我透过显微镜看到病人或友人的细胞显出缺氧的状况时，我都会提醒对方：‘你的细胞缺氧，看起来很累，赶快去爬山。’

除了爬山、走路、慢跑以外，我也曾经花不少的时间，在做瑜伽、气功和静坐的锻炼。那些锻炼，开始时，什么成绩都看不到，可是久了以后，身体还是在改善。不过，一般瑜伽老师不是要求学生‘再弯一点，再弯一点’，就是以极快的速度教学。事实上，瑜伽要做得好，慢及足够的热身运动是不可少的两大要件。就像我自己就曾经花了一个小时学‘摊尸式’；花两年的时间学热身运动，结果，身体不但愈来愈健康，感觉也较以往灵敏许多。

### 每天运动四小时 换取生活品质 自创礼佛瑜伽，修心又健身

几乎每个人都知道运动对健康的重要性，但是，真正能够身体力行的人却不多。

我自己自从开始做瑜伽、爬山、静坐后，每天维持四小时的运动量。四小时！对许多人来说，或许觉得不可思议，但是，如果每天运动四小时，可以使剩下的二十小时比较舒服：如果成天不运动，二十四小时都不舒服，你选择那一边？

〈注〉：李丰医师每天只睡六个小时，清晨三、四点就起床，空腹练二个多小时的瑜伽，再打坐一个多小时。她常说，每天花四个小时做运动，可以换来其他廿小时的全身舒畅，这种投资太值得了；近几年，她还自创一套礼佛瑜伽，在跪地膜拜时融入瑜伽之动作，既可修心又能健身。

### 笑、不生气、正面看、放松四招 多活三十年

除了生理因素之外，要克服病魔，还必须从心理层面下手，像笑、不生气及以正面态度看待一切事情，还有学习放松，即是我这么多年来能够降服疾病的一大原因。

学习笑是一项很特别的功课。因为我知道，笑的时候，尤其是大笑的时候，身体内的细胞是放松的。细胞只有在完全放松的时候，才能圆圆润润，充满活力，足以应付外侮。刚开始学笑时，其实不是真心想笑，而是勉强去把嘴巴拉成笑的样子，可是久而久之，心里自然会加以配合，真的变得成天都开开心心的样子。

得到癌症以后，学笑便成为我的生活课题之一。有一次，一位病人眉头深锁地来找我，我看到她郁郁寡欢的样子，便问陪同母亲前来的小女孩，‘你妈妈怕不怕痒？’小女孩说‘怕痒。’于是，我稍稍地告诉女孩，‘以后妈妈躺在床上时，你就搔她痒。’结果，这位母亲在每天大笑一回的情形下，慢慢地纾解了深锁的眉头。

### 生气是别人做错事，我惩罚自己

学习不生气是一项比较困难的功课。因为我为人耿直、又爱打抱不平，一看到不合理或不公平的事，拔刀相助的精神便来了。自从我了解‘生气的定义是别人做错事，我惩罚我自己。’以后，我便开始努力去实践，不过，积习难改，我的这个过程还是经过了四、五年，才看到一点成绩。刚开始，别人挑衅我，我还是会马上反应，接著便后悔；然后，我会看到别人在挑衅，我会看到自己快要动气，于是，马上逃到看不到挑衅的地方，再慢慢调整自己的情绪；然后，我渐渐不需要逃离现场也能压住脾气，可是还需要在心里说：‘你好可怜。’来平衡自己的情绪；现在，我什么都看到，却可以一直保持笑容。

### 恭喜病人得癌症

持正面的态度对疾病的疗效有极大的影响。像我得癌前期，由于挫折连连，对人生、前途无信心，疗效不彰。但得癌后期，由于对人生、前途恢复信心，虽然没有治疗，身体却反而慢慢好起来。因此，自从我的健康进步了以后，除了我的专业，我最乐意做的一件事，便是为癌症病人打气。每当一个垂头丧气，以为末日将至的癌症病人，被介绍来看我以后，往往经过一番疑问的解释，尤其是当他看到我这个活生生的例子，朝气蓬勃地站在他的面前，他的信心便很容易地能建立起来。于是，这个垂著头，苦著脸进来的病人，结果，却能昂起头，脸上充满笑意地踏出我的办公室。我做的事，并不是显露奇迹。只是，我让那些癌症病人看到‘希望’，让他们的情绪，能很快从消极变为积极。

甚至有癌症患者来找我时，我会说‘恭喜你得癌症’，对方一听，自然会觉得莫名其妙，我解释，‘假如你不得癌症，怎么会改变饮食习惯？怎么会开始运动？又怎么会学笑呢？再说，从今天开始，你的生活会一天天地变好、一天天地有品质，这样一来，怎么会不值得恭喜？’于是，对方一听，果然对自己罹病的情形释怀了许多。

待患者情绪比较平稳地，要离开时，我又会说，‘再恭喜你一次。’对方一听，又是一头雾水，‘既然之前已经恭喜了，有什么事还值得再恭喜一次？’这时，我会不疾不徐地回答，‘我把三十年来对抗癌症的养生经验一下子交给你，这难道不是一件值得恭喜的事？’就这样，对方带著饱满、知足的感觉离开。

### 善用‘多赚 30 年的法宝’

如果凡事从正面思考，事事会变得非常美好；反之，凡事都从负面思考，事事都变得相当糟糕。就像我先生为了我好，毅然决然地把家里的电话线拔掉，以免我下了班后，还要接听一大堆电话，虽然这似乎对我有些不方便，但是，从另一个角度来看，能够安安静静地利用下班时间做瑜伽、运动，对身体不是反而有很大的帮助吗？再说，真有什么重要的事，隔天打到办公室就可以了，何须挂碍在心？

放松看起来很容易，其实却是最困难的，因为放松要从心做起。心真的放松，身体的细胞才能松。而心要放松，必须放下很多现世间的价值观，包括名、利、情.....等。我的方法是从清抽屉开始，久已不用的东西，马上送走、放开，衣服物品也是，甚至延伸至人际关系，于是人变得活得很简单、很朴素，人就轻松了。

当年，医生宣判我只有六个月的生命，如今，我认为自己‘多赚了三十多年’。为何如此？笑、不生气及正面看事情、学放松应该是重要的法宝！

### 改得越多好得越快

这些年来，我不但看了不少癌症病人，更与其中一部份病人变成朋友，共同奋斗，分享彼此的经验，互相鼓励，努力活下去。我们发觉，活得超长及活得越有声有色的人，往往都是勇于自省，及坚持修正自己的生活方式的人。‘改得越多，改得越彻底，好得越快。’已经成了我们的原则。

营养是细胞藉以维生的资粮，如果天天吃下充满抗生素及贺尔蒙的家畜肉类，细胞想不生病也不成。充满农药及加工化学物质的食物，也会使细胞中毒。只有回归自然，才能使细胞恢复生机。

运动的好处是使身体的循环顺畅，把养分及氧气带到该去的地方，对生病的细胞，尤为重要。如果选择一、两种自己喜爱或适合的运动，持之以恒地做下去，总有一天，成绩会自然显露出来。

心理的调适，极为重要。要知道，自己身体里的细胞，到底是听自己的还是听别人的呢？当然是听自己的。那么，自己对细胞下达的命令，便不应下那些不利于细胞的命令，例如生气、烦恼、消极.....，细胞无外顾之忧，才较容易应付内患，对癌的免疫能力，才容易增加，才是根本解决癌症的办法。

自我反省乃至身体力行，只要坚持，这些事并没有想像的那么困难，而且，如果继续坚持下去，所有疾病，甚至癌症，都会自动让步，让健康的细胞抬头。

生命的长短，我们无法决定，但生活的品质，却是可以改善的。