

《讓我們來關心自己》◎本社醫務室

健康之道

前日本首相大平正芳元說「健康並不是人生的目標，但它是人生最重要的基本要件」。

四十五年前（二次世界大戰以前），日本人口六千萬人之中，每年死亡人數約一百萬人，現在人口加倍，死亡人數卻僅有七十萬人，其中統計(1)嬰兒之死亡數，戰爭前每年二十萬人減少到五千人。(2)感染病症之死亡減少；例如結核病

死亡數十萬人減少到六千人。肺炎，麻疹，赤痢等痢疾也減少很多。

人類死亡數之減少，最大原因是(1)醫學（處理細菌），(2)經濟，(3)和平等帶來的結果，並非是生活改善帶來的結果。證據：因現代的生活環境不符合健康條件而導致高血壓，膽石，喘息，心臟病等之增加，這些病多數是成人後發生

的，謂之成人病；但因近年來小孩亦常發現這些症狀，所以又謂之現代病、文明病、生活習慣病。非文明國國民沒有高血壓，他們沒吃過醬油也沒吃過砂糖。

動物園高智能的人猿常見盲腸炎，但自然界高智能的人猿就不會患有盲腸炎。動物園河馬因運動不夠又吃的很好，

都患糖尿病，反觀非洲的河馬就不會罹患此症。

文明生活引導文明病，生活改善的口號其實只是飲食西洋化而已。真實的生活改善，必須回歸「自然」才對。

日本綜合醫學會會長，沼田勇博士（大仁病院院長）說「真實的健康只是順應自然（天然），盡量順應自然，而有所困難時，才使用人智，以人智來補充」。

廣島大學名譽教授和田直經調查很多位長壽者，獲悉結論「人要健康長壽，且臨死不會病苦的辦法是從少年到老，一直順應自然（天然）的生活」。

人類必須具有人類生活方式（順應自然）的特點來因應環境。而文化與文明的進步，

卻是必須仰賴技術、藝術等生活方式的提昇，但文明與物質的過度享受，有時候會影響健

康的，譬如：人類必須吸進新鮮的空氣，但有些人卻反而要抽煙（微細之塵，謂之煙），

動物都會避離有煙的地方，人類為何卻又製造塵埃來吸呢？又如喝水亦必是要清潔的，而有些人卻嗜愛咖啡、飲料或喝酒。

健康上主張文明或文化將會使體質變壞，體質變壞容易患文明病，若能夠尊重自然的生活，體質自然就會良好。

近年來病人越來越多的原因，是現代的生活環境不好。空氣、水質的污染，食品中的添加物（調味）等公害，及自招的私害；如喝酒、抽煙、宵夜、運動不足等。

另外，健康不要太過信任知識；舉例五條——

1. 沒用到的知識：

空氣中之成分，水之分子式等或可不需要知道，但工作上之專門知識領域卻是必要的。

（如職業公害、工作安全等）

2. 知識之活用困難：

蛋白質85g，鈣800mg，

鐵40mg等，要活用並不簡單。

自然界之動物，牠不懂這些知識，但牠不會有糖尿病、盲腸炎等。

3. 知識錯誤：

以往認為纖維不好消化，現今很重視纖維，一日需要量，有6g，15g，50g等等意見很多，糙米100g中纖維僅1g，黃豆，5g，假如要50g怎麼吃法呢？有一位醫學教授告示學生說：「我教你們的教義之中

，多半是不對的，我也不知道那一項不對」。

4. 知識不一定實用：

醫師雖較一般懂得醫學知識，但醫師的健康長壽情形並不理想。

5. 知識範圍有限：

醫學雖很進步，但不能製造血液一滴，白米雖添加VITA-MIN，但也不及糙米中胚芽內所含有的自然成分。天然（自然）的生活才是健康之道。

知識錯誤之中最大的錯誤是飲食的知識，食物成分之分析如蛋白、碳水化合物、脂肪、維生素、礦物質、鈣、鐵、無機物等這是「營養素學」，非是「營養學」。

生物都有攝取生存物質的基本能力，牛僅吃草，草之成分含鈣、鐵等使牠活下去，不

適合自己的東西卻是有害的，醫學博士——是枝哲也曾經飼養過兔子，因餵草麻煩，便以養狗飼料養兔子，後來牠不吃草，且成長很快，但不久就死亡了。重視動物的營養學才是真的營養學。東京，松井病院，日野厚博士對於營養學強調說：「生態學的營養學」。

日本厚生省（行政機構），鼓勵一天的飲食需要三十種類，這樣只會生長很快，長的很胖又高大，但體質是會變壞的，正當的飲食定義很難，相撲（力士）們壽命很短，五十歲左右。如以現今的生活方法繼續下去的話，以後年輕人平均壽命僅是四十歲而已。

吃肉、蛋等動物性食品，容易長的胖又高大，就是早熟，我們看植物提早開花也就會

提早枯衰。「早熟一年，早死七歲」，飼料雞、飼料豬都長的很快，死亦很快，早成長就會早老化。

小孩的現代病越來越多，以往盲腸炎是二〇—三〇歲，現今都在中學生患病。高中生約有二成患有高血壓。近視以往是高中生，現今在幼稚園就常見，他們多會蛀牙、骨折等（鈣質缺乏）：經調查國小學生有骨折之經驗佔一成，骨折原來是老人之病，而小學生之骨折不是交通事故引起，卻是打球運動的小擊動來發生。

先天性障礙兒比二十年前增加至五倍，現今人類之體質惡化（敗衰），病人之激增，惟一預防辦法是「順應自然」，飲食清淡。