

『健康的素食飲食及生活方式與癌症之預防、治療』研討會  
暨 2010 年台灣素食營養學會年會



時間: 2010 年 9 月 19 日  
地點: 慈濟醫院台北分院國際會議廳  
台北縣新店事建國路 289 號  
主辦單位: 台灣素食營養學會 及  
慈濟醫院台北分院營養組

## 歡迎

各位敬愛的同事與朋友

癌症目前是全台頭號殺手，每 13 分 10 秒奪走一條人命。而飲食與生活習慣，對於癌症的觸發與發展，扮演著不可或缺的角色。

學會很榮幸可以邀請的 Dr. Mark Wahlqvist 來探討植物性飲食對於癌症的預防，Dr. Wahlqvist, 參與了 2007 年世界癌症研究基金會 (World Cancer Research Institute) 及美國癌症研究中心 (American Institute for Cancer Research) 的跨國癌症研究科學報告整理，此報告集合了來自全世界最頂級的專家，對目前飲食，營養，與運動對於癌症的預防做了最完整的整理，並為現有的科學證據作等級上的分類，提出公正的分析。非霍奇金淋巴瘤 (Non-Hodgkin Lymphoma)，以往是在西方國家的盛行率較高，然而近年來，或許是受了飲食西化的影響，台灣的罹患率似乎也在增加，今年很榮幸請到美國 University of Chicago 副教授 Dr. Brian Chiu 來分享飲食對於 NHL 的影響。近年來許多研究發現維生素 D 有可能和某些癌症有關，而維生素 D 主要的食物來源大多為動物性，植物性僅限於受過紫外光照射的菇類，素食者，理論上比較有可能維生素 D 不足，是特別值得注意的，很榮幸邀請到國防醫學大學公共衛生學系李美璇副教授分享此領域新知。

罹患癌症之後該如何處理是許多臨床工作者，病患，及家屬最迫切知道的。近年來許多研究指出體適能活動和癌症發展的關係，我們很榮幸邀請陽明大學護理研究所劉影梅助理教授來分享，不少癌症病人身體較虛弱，會選擇太極或氣功等較緩和的運動，很高興能夠邀請到國家級教練施錫欽老師教導大家練習無極氣功。邱雪婷營養師也會分析對於各個不同階段的癌症病人飲食該怎麼吃，以及素食對於罹癌病患的影響。生活型態與態度，是一個常被忽略的領域但或許對於癌症病人的生命品質與健康狀況是最重要的，今年非常難得能夠邀請到國內著名抗癌人士 - 李豐醫師，分享她如何走過癌症 42 年，且每天活精采快樂！本會另外一個實踐者 - 唐嚴漢 (亞曼) 老師，是以從食物及各種人類基本需求的物資做了最基本的省思，以永續的理念來看待我們的環境，健康，以及生命體系，相信也是思考癌症重要的一環。

癌症 - 值得我們深思，是挑戰，也是機會。祝福大家收穫滿滿。感謝慈濟醫院營養組，默默的為研討會大家看不到的細節努力。

邱雪婷, MPH, RD

2010 年年會召集人

台灣素食營養學會秘書長

	時間	講 題	主講者	主持人
9/19 (日)	8:00 ~ 8:15	報到		
	8:15 ~ 8:30	來賓致詞		
	8:30 ~ 9: 20	Plant based diet for cancer prevention 植物性食物對癌症的預防	National Health Research Institute Honorary Professor, Epidemiology & Preventive Medicine, Monash University Mark Wahlqvist, MD	輔仁大學營養系 系主任 曾明淑 副教授
	9:20 ~ 10:00	Vitamin D and Cancer 維生素 D 與癌症	國防醫學院公共衛生學系副教授 李美璇, DPH, RD	
	10:00 ~ 10:20	Break		
	10:20 ~ 11:10	Diet and non-Hodgkin lymphoma: where do we stand? 飲食與淋巴瘤	Associate Professor, Epidemiology University of Chicago Brian C-H Chiu, Ph. D	慈濟醫院大林分院 家醫科主任 林名男 醫師
	11:10 ~ 11:50	Physical activity for cancer patients 癌症病人的運動	陽明大學社區護理研究所助理教授 劉影梅, Ph. D, RN	
	11:50 ~ 13:00	Lunch (台灣素食營養學會會員大會)		
	13:00 ~ 14:00	你可以活得更好!	李豐病理中心 前國立台灣大學醫學院副教授 李豐 醫師	花蓮慈濟醫學中心 許瑞云 醫師
	14:00 ~ 15:00	無極氣功與養生	台北市太極拳養生學會名譽理事長 施錫欽老師	
	15:00 ~ 15:15	Break		
	15:15 ~ 16:00	癌症病人如何吃素?	台灣素食營養學會秘書長 邱雪婷 營養師	慈濟醫院台北分院 放射腫瘤科 常佑康 醫師
	16:00 ~ 16:45	樸門永續生活在台灣的實踐	台灣樸門永續發展協會理事長 野蔓園主 唐嚴漢(亞曼)老師	

## 講師簡介 (依演講時間順序)

### **Mark Wahlqvist, MD**

Dr. Wahlqvist 畢業由澳洲 University of Adelaide 及瑞典 Uppsala University 取得醫學博士。曾擔任澳洲 Monash University 醫學系教授與系主任，目前為該校榮譽教授，更是上一屆國際營養科學聯盟 (International Union on Nutritional Sciences) 理事長，曾贏的許多營養學國際大獎，也是亞洲臨床營養學期刊 (Asia Pacific Journal of Clinical Nutrition) 總編輯。Dr. Wahlqvist 發表營養學及醫學期刊論文超過 500 篇。Dr. Wahlqvist 目前任職於國家衛生研究院，從事健康與營養政策相關研究。

### **李美璇, DPH, RD**

李美璇副教授於美國哈佛大學公共衛生學院取得營養流行病學博士，目前任教於國防醫學院公共衛生學系。李副教授目前從事的研究包括: 台灣生活品質與飲食對於疾病與死亡的影響，台灣老年人健康指數，全國人民營養調查維生素 D 部分，維生素 D 對於乳癌的影響 ... 等

### **Brian C-H Chiu, PhD**

Dr. Brian Chiu 畢業於美國 University of Iowa 流行病學，目前為美國芝加哥大學 (University of Chicago) 流行病學副教授，多年來從事淋巴癌流行病學研究。他是芝加哥大學整體癌症中心 – 癌症危險因子與預防部門 (Cancer Risk and Prevention Program, University of Chicago Comprehensive Cancer Center - UCCCC) 的共同主持人，芝加哥大學流行病學級研究招收部門主任 (Faculty Director, Epidemiology and Research Recruitment Core Facility, UCCCC), 2002 – 2007 Diet Working Group, InterLymph 聯席主席, International Multiple Myeloma Consortium Coordinating Committee 會員 (2009 年至今), Open Leukemia Journal; Open Lymphoma Journal 期刊編輯, ad hoc NIH Reviewer (2005 至今), Asia Health Coalition 董事會成員。

### **劉影梅, PhD, RN**

劉影梅助理教授於台大醫學院護理學研究所取得博士學位，目前任教於陽明大學臨床暨社區護理研究所，曾任加州州立聖地牙哥大學運動及行為醫學一客座學者。目前研究領域為體適能活動對於健康與疾病的影響。

## 李豐, MD

李豐醫師畢業於台大醫學系，為前國立台灣大學醫學院副教授，前台大醫院細胞病理科主任醫師，前行政院衛生署細胞病理評鑑計劃主持人，前行政院衛生署細胞醫檢師訓練計劃主持人，前台灣病理學會監事，前台灣地區婦幼衛生中心顧問，前台北護理學院附設醫院顧問，前行政院衛生署台東醫院顧問，財團法人仁濟院附設仁濟醫院顧問，行政院衛生署醫院評鑑委員，目前任職為李豐病理中心。李醫師年輕時患淋巴癌，至今與癌症共存已經 42 年。李醫師有許多著名著作：“走過癌症 30 年”，“誰說癌症是絕症” … 等，以過來人及醫師的身份，她曾幫助過許多癌症病友，走過最辛苦的抗癌路，帶給癌友無限希望！

## 施錫欽 老師

施錫欽老師，習太極拳藝四十載，師事陶炳祥、黃性賢、蔡肇祺、張敦熙、潘岳及北京魏樹人...等多位武術大師，精通六合八法、太極、形意、八卦、通臂、鶴拳及柔拳諸拳藝。曾任教中國文化大學國術系太極拳、推手及通臂拳講師、國立陽明大學「太極拳與養生」課程助理教授、合作金庫、中國商銀、勞委會...等單位授藝，更是石覺將軍（前中華民國太極拳總會理事長）重點培訓的教練。著有「黃性賢太極鬆身五法」一書及多媒體書籍「黃性賢太極推手」、「推手套路及形意拳」、「八卦拳」...等。

## 邱雪婷, MPH, RD

邱雪婷營養師於美國加州 Loma Linda University 取得公共衛生碩士，加拿大 University of British Columbia 取得營養學學士，是台灣及美國註冊營養師，目前為台灣素食營養學會秘書長，曾任第五屆國際素食大會科學委員 (Scientific Committee of the 5<sup>th</sup> International Congress on Vegetarian Nutrition)。研究興趣為素食運用於疾病營養治療。

## 唐嚴漢 (亞曼) 老師

唐嚴漢 (亞曼) 老師為台灣樸門永續發展協會理事長，樸門永續生活設計課程 (Permaculture Design Certification) PDC 課程講師，野蔓園 (Yamanagarden) 樸門農場園主，綠屋工作坊負責人・資深講師，台北花博系列-綠色城市沙龍綠點專案顧問・講師，貢寮「諾奴客低碳家園」專案設計顧問・講師，花蓮理想度假村「樸門理想大地」專案負責人，桃園「築夢家族」社區營造站顧問・講師，「吃自己種的米・留一塊乾淨土」計畫發起人。

## 演講摘要(依演講時間順序)

### **題目: A Plant-Based Diet for Cancer Prevention**

**講員: Mark L Wahlqvist MD FRACP FAFPHM FAIFST FTSE**

#### **演講摘要**

The way we eat can affect our health and cancer risk by various pathways which include the eco-systems which support our preferred food system, the priority and values we attach to food, the characteristics and integrity of the system, associated health determinants and the particular food-health relationships of our community which must be understood from a whole-of-life perspective. A consistent theme in nutritional measures to reduce the burden of neoplastic disease has been to emphasise plant foods and decrease the intake of meat, especially that which is salted or cured. While this was supported in the WCRF (World Cancer Research Fund)/AICR (American Institute of Cancer Research) 2007 report and recommendations, the direct evidence for cancer protection from plant-derived foods was less than in the corresponding 1997 report. The reasons for the shift are partly that patterns of cancer are changing so that those related to energy imbalance with physical inactivity, limited sun exposure (and vitamin D deficiency) and excessive intake of refined foods and drinks – and related obesity - are more in evidence. These cancers include hormone sensitive cancers like breast and prostate and gastrointestinal malignancies like oesophageal, pancreatic and large bowel. The problem of vitamin D deficiency is compounded in a plant based diet since most dietary vitamin D comes from animal –derived foods such as fish, eggs, liver and fortified milk or dairy products; fungi and mushrooms vary in their provision of the ergocalciferol form of vitamin D. Under these circumstances UV exposure, with its attendant risks of skin cancer and cosmetic considerations by Asian women, becomes a dilemma.

### **題目: Vitamin D and Cancer**

**講員: 李美璇, DPH, RD**

#### **演講摘要**

維生素 D 早在二十世紀初即被發現，且訂定膳食建議攝取量，然而美國直到最近才開始有人報告其平均攝取量。臺灣因為沒有維生素 D 的食物成分，加上亞熱帶地區不乏陽光（紫外光）照射及相關皮膚合成維生素 D，因此從來

不認為會有維生素 D 缺乏的問題，也從未有國人維生素 D 的營養狀況報告。維生素 D 的缺乏傳統上雖然都以佝僂症，軟骨症為臨床營養指標，近十年來的研究指出維生素 D 與慢性疾病有顯著的關聯性，像癌症（肺癌、大腸直腸癌、乳癌、前列腺癌）及心血管疾病。一些本土的研究結果指出，國人維生素 D 的營養狀況並非如想像中的沒有問題。受限於食物來源，素食者有較大維生素 D 攝取不足的可能性。本次課程將針對維生素 D 與癌症之發生與治療作一概括式的探討，涵蓋維生素 D 的合成與代謝、維生素 D 與癌症發生之相關機制、維生素 D 與特定癌症的關係。並且將納入本土的研究結果。

**題目: Diet and Non-Hodgkin Lymphoma: Where do we stand?**

**講員: Brian C-H Chiu**

### **演講摘要**

The dramatic increase in incidence of non-Hodgkin lymphomas (NHL) worldwide during the past decades has stimulated significant research efforts to identify risk factors for this strikingly heterogeneous group of malignancies. Although factors have been identified that lead to high relative risks of NHL for certain patient populations (e.g., immunodeficiency and immunosuppression), the etiology of NHL and most increase in incidence remains unexplained. To date, epidemiologic evidence suggests that rare exposures with high relative risks are less likely to explain the NHL epidemic than modest immune alterations leading to a relatively small increase in risk of NHL. Recent research, including some studies from our group, suggest that diets high in animal proteins and fats may increase the risk of NHL while vegetable consumption, in particular green leafy vegetables and cruciferous vegetables may be associated with a lower risk of NHL. There is evidence that high intake of animal proteins and fats may be associated with altered immunocompetence. In addition, vegetables contain antioxidants, phytochemicals, folate, and fiber, which may be important for proper immune function. This presentation will summarize recent epidemiologic findings on the link between diet and the risk of NHL. Follow-up on these epidemiologic findings may lead to new approaches in the efforts to prevent NHL in the general population.

## **題目: Physical Activity for Cancer Patients**

**講員: 劉影梅, PhD, RN**

### **演講摘要**

Cancer is a chronic disease that patients need to live with. Physical activity not only increases cancer patients' physical capacity by improving cardiopulmonary capacity and muscular fitness, but also leverages psychological functions such as mood and quality of life.

The purposes of the current study are twofold: to explore the varied intensities of physical activities in daily life of cancer patients during adjuvant chemotherapy and to examine the factors influencing physical activity. The finding that our cancer patients spent more time walking suggests that encouraging patients to walk for daily life purposes may be a helpful strategy to push cancer patients become more physically active. Walking has been shown to have enough intensity to improve health and prevent disease symptoms from progressing. In addition, walking is the most feasible physical activity for adults in developed countries. Therefore, nurses could help plan the cancer patient's daily activities and encourage cancer patients to walk more so that they will benefit from physical activity and develop stamina.

Advice regarding management of the symptom may be helpful in increasing moderate physical activity among cancer patients. In assessing health-enhancing physical activities among cancer patients, special attention could be given to those patients who do not work, have an educational level of senior high school or below, and chronic symptom of thirst.

Patients who were healthier, perceived more benefits of and fewer barriers to exercise, and did not report symptoms of heart burn, chest pain, and general pain spent more time engaged in light physical activity and less time sitting than other patients. The most common perceived barrier to exercise was not having adequate access to exercise venues. That finding suggests that nursing and community health professionals may play a role in helping patients find safe and appropriate places to exercise or walk.

Our finding that people who perceived that exercising increased their acceptance by others participated in more light physical activity and slept less than people who did not perceive that benefit of exercise suggests that support and acceptance by others are incentives to cancer patients to move away from a sedentary lifestyle. In order to decrease sedentary behavior among cancer patients, nurses could teach patients how to better manage their symptoms and work with patients to find suitable places for patients to exercise. Exercise prescription could be given in order to move patients from sedentary behaviors to moderate-intensity physical activity.



**題目: Better Quality of Life for Cancer Patients! 你可以活得更好!**

**講員: 李豐, MD**

### **演講摘要**

Besides medical and nutritional outcome, quality of life is one of the most important parameters that health care practitioners and researchers should pay attention to and perhaps incorporate into clinical practice and research trials. Many studies have shown that quality of life affects not only the well being of cancer patients, but also the length of survival. A recent multi-center clinical trial on patients with advanced locally non-small cell cancer have shown that quality of life may be the most important predictor of survival for advance cancer patients. Quality of life is affected by many factors including diseases condition, lifestyle, relationship with self and others, family and social support system, stress management, spirituality and attitude toward challenges in life. In this lecture, Dr. Lee, having survived an advance lymphoma for 42 years and having long years of experience counseling cancer patients, will discuss from experience, practical strategies in lifestyle change that cancer patients, family, and health care practitioners could incorporate into daily practice, to help improve quality of life, and reinforce positive attitude. The audiences will also learn about the emotional and physical challenges that a cancer patient may go through during different stages of disease progression, and how family and social support, change in lifestyle, spiritual growth, self-realization, and setting priority in life, may help relieve stress, establish sense of well being and help overcome these challenges. Cancer, as threatening as it is, may actually be a journey for self discovery, and a pathway to redefining meaning of life!

**題目: 無極氣功與養生**

**講員: 施錫欽**

### **演講摘要**

無極氣功在楊家太極拳視為珍秘，向不外傳，乃是主練心靜、體鬆、氣沈，使人身軀「去僵求柔」之訓練捷徑，達到換勁的初始效果，因其乃意守丹田(肚臍)，丹田處於人體正中，易於平衡，乃是帶脈的樞紐，意守丹田可接引腎氣，使真氣集中丹田，為積氣沖開督脈打好基礎，意守丹田可促使命門火旺，又鬆能開竅，靜能養氣而開命門。命門又稱後丹田，位於肚臍正對之腰脊部，即兩腎之間，於第二腰椎下，為氣之所，意守命門，對腎氣幫助極大，腎氣足即可生精，精液充足，煉化成氣血，還精補腦，可益智長壽，男女老幼咸宜。練無極樁亦可使身體各部份舒適得力，練就太極拳最根本的中

定功夫。1983年，廣州成立無極氣功學會，無極式氣功很快與郭林新氣功，梁士豐五禽氣功並列為廣州市三大流行抗癌氣功。

### 動作要領

1. 兩足平行開立，與肩同寬，兩膝微曲，不過足尖，鬆腰坐胯。
2. 兩手自然下垂，手指鬆開，兩中指輕貼於兩腿外側之風市穴，肩要鬆，肘微弓稍向後。
3. 身體微前傾，下頷微收，頭徐徐抬起，成虛領頂勁之意，兩目平視，眼皮自然下垂，閉口，舌尖輕貼上顎，不斷將津液咽下，意及丹田。
4. 胸微含，背要拔，腰胯要鬆，襠要虛要圓，尾閭放鬆、臀部微向前送，腹部微向後收，不可用力。
5. 全身微前傾，兩湧泉穴連線中點，與會陰、百會穴對準成一直線。
6. 以鼻自然呼吸，要細、長、靜、慢、勻，不可用力，不可出聲。
7. 全身放鬆，心要清靜，不可胡思亂想，要意守丹田(肚臍)而命門處有往後微弓之意，不可用力，精神不可緊張，要微微意守，若即若離，毋忘毋助。
8. 站樁時間以四十分鐘以上至一小時為宜。
9. 收功時 (一)吸氣同時將兩掌心朝上，由丹田向上提到胸前，然後呼氣，同時兩掌心翻轉朝下，按向丹田，做一次。  
(二)然後再吸氣，由腹前向兩側分開劃圓，掌心朝下，再收回丹田，兩掌相疊，男右手在下、左手在上，掌心貼於丹田，(女相反)，停止呼吸閉眼，意守丹田，等到需要呼吸時，再開眼，兩手放開，鬆抖，散步收功。
10. 練功後如無收功，等於白練，「練拳不練功，到老一場空」；此功乃是太極拳之基礎入手功夫，拳論所謂「太極者，無極而生，陰陽之母也。」

**題目: 癌症病人該如何吃素**

**講員: 邱雪婷, MPH, RD**

### 演講摘要

素食是否能夠滿足癌症病人營養需求是許多醫療人員及一般民眾共同的疑問。此部份將介紹癌症病人營養評估方法，以及不同總類及階段的癌症病人

所面臨的營養問題。探討素食者如何攝取足量且高生物價來源的蛋白質，黃豆對於 tamoxifen 的影響；n-3 fatty acid 以及 inflammation 與 cancer cachexia 的關係，素食者如何攝取足夠來源的 n-3 脂肪酸，及如何補充其他抗發炎食材，如何規劃素食飲食來滿足治療及預後期的營養需求。素食有可能缺乏的營養素如維生素 B12，鐵質，鈣質，維生素 D 等，如何納入癌症病人飲食。治療過程常見副作用，如噁心，嘔吐，貧血，黏膜破裂等，飲食可以如何協助？最後以攝護腺癌為例，分享近年來飲食對於避免癌症復發之流行病學研究，以及素食飲食介入對於前列腺癌病患的臨床試驗結果。

## 題目: 樸門永續生活在台灣的實踐

講員: 唐嚴漢

### 演講摘要

樸門永續生活設計最早由澳洲比爾·墨利森(Bill Mollison)和大衛·洪葛蘭(David Holmgren)於 1974 年提出，顧名思義是一種簡樸自然永續的作法，也是一種接近自然的生活方式，有人稱為「懶人農法」，也有人稱「樸門農藝」。在國外行之有年，並已經有 200 多個國家的 2000 多個專案在進行中，有些國家甚至是政府農業政策執行的方針(如古巴、澳洲)，在台灣我們才剛起步。

樸門永續生活(permaculture)是永恆的(permanent)、農業(agriculture)和文化(culture)的縮寫，核心精神包含三大生態倫理：「保護地球、照顧人民、共享多餘」。主要在發覺與模仿大自然的運作模式，設計生活，建構人與自然的平衡點，因此它是一種生活哲學，也是一種生活藝術。

### 農村歲月 永續哲學

而隨著時間推移，樸門的實踐者已發展出了許多適地的操作原則，作為實施農藝的指導方針，例如零廢棄、收集並儲存能源、有效率的能源規劃、珍惜再生資源、靈活回應變化、將問題視為正面的資源、每個元素可產生數項功能、尊重多樣性、整合而非隔離、運用邊界生態、重視邊緣效益資源、採取小而慢的解決方法等。

「樸」代表大自然的簡樸精神，「門」指的是「方法」和「門道」，而「農藝」是要凸顯樸門不只用在農業，更應用在生活藝術上，是一種「永續生活」，也是一個類似道家整體觀與儒家實用哲學思考下的生產系統、生存模

式與生活形態。從事樸門永續生活的實踐者，可看到養雞鴨不但能吃蟲、會生蛋、可肉食，糞便還可提供肥料。這就像穿越時光隧道，回到我們阿公阿嬤從前的農村歲月。

## 回歸自然 自娛益人

樸門永續生活設計的層面廣泛，包括有機農業、生態池、自然屋、綠建築、中水處理與回收、節約能源、資源再利用、綠色能源、都市規劃、社區營造、生態村、地質歷史、生態學、植物、土壤、環境氣候、微氣候、大地工作等等，且內容仍在擴展中，內涵及於生態農業、人類生活與面對生命的基本態度，既強調人與自然的和諧關係，也提供一套永續發展的思維準則，能讓每個人依自身所處的環境，設計出各自適用、且合乎自然法則的生活方式。

野蔓園使用樸門『觀察自然、師法自然』的學習目標及自然農法的耕種技巧，成功利用福壽螺夏眠的習性，達到不用藥、自然除草的耕種模式：在插秧時不放水，讓來自東南亞的福壽螺以為乾季到來而潛入土中夏眠，待秧苗稍加成長堅韌時放水，福壽螺就會吃掉相對來說較柔軟的雜草枝葉，既可以避免用藥，還可以利用福壽螺除草。達到與萬物合諧共處的生態平衡。

長久以來野蔓園致力於提倡減少食物里程的概念，強調在地生產、在地消費，減少食物在運送過程中產生的碳排放量及資源浪費，達到一個對地球和環境更友善的理想。五年來在宜蘭、花蓮、台北縣、市不斷推廣『吃自己種的米』的觀念。

吃自己種的米不只是一種安心的消費，也是一種自給自足的概念，提供在地和鄰近地區優質健康，不用一點農藥的健康稻米，是我們對環境友善的方法，期望「種自己吃的米，吃自己種的米」的概念，能從生活中落實，達到樸門精神中照顧人類、照顧地球、資源共享的精神。