

養生與治病

养生和治病，是两件息息相关，但却截然不同的事。两者都很重要，可是把这两个观念搞模糊了，就导致用策略一去应付问题二，结果差之毫厘，谬之千里。

预防癌症的方法，莫过于正确的生活方式，减少操劳过度、压力过度、饮食偏差以及减少汲取毒素或作息失调等。好的养生之道，持之以恒，就是最好的预防疾病之道。

那养生和治病有什么分别呢？养生和治病最大的分别在于，事情缓急轻重的程度不一样。一个方案可能是很好的养生法，对保健很有帮助，能“清肠解毒”或调整杂乱的生理系统等，可是用它来“治疗”癌症，就缺少了所需要的急迫性，等同是杯水车薪。这是因为养生法没有捷径，要见其成效，需要好几年，甚至十多二十年的好习惯和努力，而那么充足的准备时间，不是已患癌的病人所拥有的。

勿把“养生”与“治疗”混为一谈

举一个浅显的例子，我们都知道多运动和少吃肥油对心脏好。可是假如一个人从来不动，天天吃肥猪肉，到了某一天心血管堵住了，胸口剧痛时住进了医院，才急着要运动或爬起来跑步，是不是太迟了？（英文说：too little too late）。这时候需要的是快刀斩乱麻，或动心脏手术，或做心血管支架，把血管打通，一条命才算是救回来了。急重病治好了之后，慢慢的开始做复健运动，改进饮食，这才是正确的做法。

同样的道理，也可用在肿瘤学上。得了癌症，假如可以用现代医学治愈的，就先把癌症治愈了（如：切除掉，先除掉了“病灶”），之后才慢慢的做调养。而不是得了急重病的时候，放着急病不治，开始搞养生法，喝果汁等，那就是搞混了“养生”和“治病”这两个概念了。

举另一个浅显的例子。一个人平日的个人卫生欠佳，有一天，屁股上长了一个大毒疮，疼痛无比，还导致全身发烧。这时候你劝他：“从今天起，你得天天洗澡，保持良好的个人卫生喔！”这固然是很重要，可是这个毒疮不会因为他今天开始天天洗澡而自动消失，还得先做一些治疗（如：吃抗生素或切开，把脓放掉等）。一个良性

的毒疮尚且需要双管其下：“治疗”（以治急病）和“预防”（以防止复发）并用，那恶性的毒瘤却怎么反而等闲视之，放着不治，光去做养生呢？

预防与治疗也有差别

有好几次看到年轻的女生得了乳癌，却选择相信某网站的资讯，做一些“全身疗法”治癌。殊不知早期的乳癌，手术切除（“局部治疗”）是治疗中最重要的一环，比任何全身疗法（如化学疗法、荷尔蒙疗法、草药等）都来得重要，结果病情拖了一年半载，至到病人膏肓，才转到医院，却已经不能痊愈了。媒体中充斥着各式各样的资讯，但不是全都是真的，所以从媒体（网络媒体，甚至一些平面媒体）汲取资讯得小心一点。

搞清楚了“预防”和“治疗”的基本分别之后，下次若有人告诉你“用推拿治疗乳癌，只需3个月就会消失”，你就能分辨其真伪了（这个例子不是凭空杜撰的，有位女士得了乳癌，一位自称是“中医师”的人，帮她按摩了好几个月，直到皮肤都被癌侵蚀溃烂了，还说“这是毒素正在排出来”，如此没有医德，或许根本就不是真的医生，好像也没有受到取缔。可是假如病人有一些医学常识，就不会如此轻易的受骗，或被骗了这么久）。

其他如“调整身体的酸硷性”、“吃有机的、少化学物质的蔬果”或“少吃糖”、“少吃肉”等，一些较普及的养生术，不管其成效有多少，也都是归类在“养生”的前题下，不能把其混淆为“治疗”。掌握了这个第二原则之后（上回的概论为第一原则），你就有很强的分辨是非能力了！

