

美国华裔科学家谈免疫系统的惊天真相，一定要看！

2014-05-23 [奇趣搜搜搜](#)

## 寻找疾病的真正病因

1928年，抗生素诞生了，我们向世人宣称能够控制所有感染性的疾病。但我们没有想到，抗生素会给人类带来一系列疾病。过去，医学人员认为是病毒、细菌制造了疾病。但是现代研究发现，有10%的病人感染依波拉病毒，但并没有死于这种病，原因在于他们身体里有抵抗力；同样，有30%的肺结核病人并没有出现严重的症状，而且还可以自行恢复。科学家认识到，是否患肺结核取决于自身免疫系统；艾滋病，有5%的人感染后5年甚至10年也不发病。在各种宣传资料上，都提到HIV病毒，但我没有在任何的医学报告上看到实验证明是HIV病毒制造的艾滋病。我们所看到的实验报告上是这样写的：所有的艾滋病人体内都有HIV病毒的存在。这两种意思是完全不同的。

我举个通俗的例子：这里有一堆垃圾，有垃圾的地方自然会有苍蝇，但这并不表示说，是苍蝇制造了垃圾。而以前我们认为苍蝇就是病因，然后赶快发明一种化学武器出来，将苍蝇消灭掉；杀死苍蝇以后，垃圾里又跑出蚊子，我们又赶快把蚊子消灭掉；之后，垃圾里又跑出蟑螂，杀死蟑螂，垃圾里又会跑出老鼠，总而言之，是永无止境的。因为真正的原因并不在于苍蝇、蚊子，而在于这堆垃圾。得到健康的关键是要把垃圾消灭掉。所以现在的科学家开始研究基础免疫学。

免疫系统涉及不计其数的细胞、特殊物质及器官之间的高度纷繁复杂的相互作用。它随时处于战备状态，能够预防疾病，并能明确地知道应该什么时候、在哪里、怎样采取适当行动摧毁入侵的物质，而不会伤害人体其他细胞。任何药物也无法取代人体内与生俱来的、兼具防御和修复双重功能的免疫系统。

### 认识我们的免疫系统

免疫系统最重要的功能是清除体内各种垃圾。举个例子，红细胞的寿命只有120天，之后，就会死去变成垃圾，这就需要自身的免疫系统把它清除。

第二大功能，就是抵御疾病。科学家认为，免疫功能是获得健康的一把钥匙。当垃圾里产生蚊子时，蚊子就会到处飞，但是如果没有垃圾的话，它是无法繁殖下去的。换言之，病毒、细菌或肮脏的东西侵入人体，如果人的抵抗能力强，它就没有办法繁殖下去。

我曾受邀于美国最大的一个医学研究机构。在和科学家们一起讨论的时候，得到一个统一的结论，99%的疾病都和免疫系统失调有关。当然有的疾病和免疫系统疾病无关，如基因、遗传类的疾病。以前，我们对免疫学没有这么重视，一直认为还是化学药物的作用比较强，治病效果比较明显。有人会说，既然免疫系统这样强，为什么还要用化学药

品呢？事实上，免疫系统的功能本身是很强的，但正是由于化学药品的副作用而使免疫系统的功能下降。我曾经做过 10 年的癌症研究，看到许多被医生宣布只有两三个星期可以活的病人，过了几年以后，又回来找我们，奇妙的是，我们居然已经发现不到任何癌细胞的存在。这种药物无法治愈的疾病，我们的自身免疫系统却会将其治愈，这就证明，自身的免疫力是比化学药品要强的。

过去，我们没有认识到化学药品的副作用会那么大。到了如今，美国医学会不得不警告所有医学人员：医生的责任不在于开药单，而在于其指导的职责，他有责任告诉病人药品进入人体后，会有什么样的功能，会带来什么样的副作用。90%的感冒是由病毒引起的，但人们往往习惯向医生索要仅有抗菌作用的抗生素。所以美国医学会发出通知，医生不可以随意给病人开抗生素，除非已做过实验检查，证实其感冒是由细菌引起的。医生如果违反这一规定的话，其行医资格可能被吊销。

据美国医学统计报告，美国每年有 960 万人因为服用化学药品而必须住院；每年有 2.8 万人因服用一种心脏病药而死于心脏病；每年有 3300 人因为吃了治关节炎的药物而死亡（而原来人们想不出关节炎和死亡有什么关系）；每年有 16.3 万人因药物的副作用而导致大脑记忆力衰退；有 3.8 万人得了老年痴呆症；有 2.8 万人因药品而导致骨质疏松症。总而言之，这个统计结果还是非常保守的，有很多医院不在调查之列，实际情况只会更为严重。

从微观角度来看免疫系统，自身的免疫系统就像一个军队，里面有空军、海军、陆军各类军人，一旦有敌人侵入身体，就会将其消灭掉。

### **在免疫系统里几个最重要的器官**

骨髓生产各类血细胞。从骨髓里产生的细胞，会被送到胸腺里。

胸腺就像一个训练营，儿童时期，没有训练出足够的军队，所以很容易胸腺肿大。当人慢慢长大以后，训练出一批“军人”后，胸腺慢慢萎缩下来，但并不表示它没有功能了。

扁桃腺也是免疫系统的一部分，不应轻易地被割掉。

脾脏里面有很多 V 细胞，产生各类抗体。当人感冒或小孩注射疫苗以后，脾脏会稍微地肿大，这是很自然的现象，它是在拼命地生成武器来抵御外来的敌人。

淋巴就像一个过滤器，把所有的敌人集中起来，然后免疫细胞就会将其消灭。所以，感冒时淋巴摸起来会硬硬的，这说明身体里的免疫系统正在打仗，感冒过后，就会自然而然软下去了。

盲肠是免疫系统很重要的一部分，抵抗下腹部各种各样的感染。

血液里的白细胞都是免疫细胞。白细胞分为两大类，第一类称为 T 细胞，另一类称为 V 细胞。V 细胞功能在于产生各种抗体，而这相当于军队里的武器、子弹。有战争，就会有死亡的军人，就必须将死亡的细胞清除。这就需要依赖我们胸腺训练出来的一批细胞。

## 对“死亡之吻”的研究

我在研究癌症的过程中，并没有发现任何的药物、化疗、电疗能够真正治疗癌症。化疗只是赌博，成功率在 1% 左右，用作化疗的药品无法识别哪一个细胞是癌细胞，哪一个细胞是身体里的好细胞。所以我最终放弃研究这些化学药品，而转向研究免疫细胞中一个被称为“死亡之吻”的细胞。这个细胞一接触癌细胞，癌细胞就破裂了，被消灭掉了。

免疫学是一门非常年轻的科学，是有待研究的科学。没有任何一种化学药物能够代替免疫系统，也不可以用化学药物来刺激免疫系统，否则可能会造成各种副作用。既然不能用化学药品来提升免疫系统，那么只能依靠“营养”。

## 免疫器官对人体至关重要

免疫学是一门新学科。在美国，我是第一批的免疫学家，在这之前根本就没有人学习免疫学，对免疫的了解仅限于各种疫苗而已。但如今免疫学已经变成一门很受重视的学科了。举几个例子，在 1960 年以前，我们甚至不知道胸腺的功能，认为胸腺是一个没有用的器官。而根据后来的跟踪调查发现，所有胸腺被毁的人都得了癌症，因为他们丧失了最重要的免疫器官；现在很多人认为扁桃体没有用，就把它割了；有些人在做手术时，顺便将盲肠割掉了，认为可以预防盲肠炎。可是您知道吗？盲肠是由免疫细胞充塞而成的，能够抵抗各类的感染。如果有人认为可以用摘掉某些器官的方法来预防疾病的话，那么是否可以用割掉心脏的方法来预防心脏病呢？实际上，如果您的免疫系统不工作的话，您只有 24 小时可以活。

## 营养来自于完整的食物

谈到营养，每一个人对营养的定义是不一样的。我有一位很要好的女朋友，她每天给她的儿子两个鸡蛋，两个鸡腿，两杯牛奶，如果儿子没有吃下这些东西，她会很着急。我问她，为什么要给孩子吃这么多肉类呢？她说，因为孩子身体不好，别人一感冒，他就感冒，别人一咳嗽，他就咳嗽。我对她说，肉类并不代表营养。当人们吃到很多肉类，身体里就会产生荷尔蒙，整个免疫系统就会下降。在美国，以前小学里有一个食品金字塔量表，它把最重要的营养划为肉类、牛奶制品，如今，这个量表已经被禁用了。研究发现这种教导导致今天美国各种癌症、心脏病不断地上升。

关于牛奶的问题。牛奶和人奶是完全不一样的蛋白质，人类只能消化 50% 的牛奶蛋白质，消化吸收 90% 的母乳蛋白质。有一部分人喝牛奶会肚子痛，喝母乳则不，因为其蛋白质不同。一只小牛生下来以后大约 90 磅，而两年以后大约成长到 1000 磅；人生下来是 8 磅，而十几年才成长到 100 多磅。换言之，我们是属于不同种类的，所需的营养也是不一样的。牛奶里含有很多的荷尔蒙，它可以刺激小牛快速地成长，但这种荷尔蒙到孩子身体里面，会产生不同的效果。现在已有研究表明，牛奶会阻止小孩大脑的发育。

关于咖啡的问题。两种咖啡，一种没有咖啡因，一种有，喝哪一种好呢？不要多喝有咖

啡因的咖啡，因为它会加速中枢神经系统的刺激，也有实验报告表明，它会制造皱纹；但是没有咖啡因的咖啡更不能喝，因为将咖啡因从咖啡中提取出来需要一种化学药品，而这种药品是致癌药品，美国卫生局已禁止使用了。所以，问题并不在于咖啡因的好坏，而在于咖啡因是如何被提取的。同理，我们不是说维生素不好，而关键在于维生素是如何提取出来的。

### 维生素与营养的关系

芬兰政府曾做过一个世界最大的维生素实验，可以说是比较公正的实验，出资 4300 万美元，总共 2.9 万人参与被试，长达 5-8 年时间。分为两组，一组是吸烟的人，让他们每天吃维生素 A 和维生素 E；另外一组的人员什么都没有吃。过了 5 年、8 年，吃维生素 A 和维生素 E 的这组人员死于癌症的比例要比另一组高出 18%。更重要的一点，吃维生素 E 的人得心脏病、死于心脏病的人要高出另一组 50%。当科学家听到这个消息的时候，真是很羞愧。一直以来，所有科研工作者在小型实验里面得到的结论，都是维生素 E 可以防止血管硬化，防止心脏病，这么大的实验，为什么会得出一个相反结论呢？

美国的卫生局研究报告表明，当维生素 C 存在于橘子等整体时，被称为抗氧化剂，能防止心脏病、癌症。当维生素 C 离开橘子后，能制造上亿的自由基，相反会造成心脏病、癌症。对于这个问题，我把它看得很简单。我认为，橘子是自然生成的，维生素 C 是人造的，人造的不可能比自然的要好。我们根本没有能力创造一个橘子或蕃茄出来。蕃茄里面含有一万多种营养素，这些营养素是什么我们都还搞不清楚，哪里来的智慧和权力对大众说，里面最重要的是维生素呢？所以一个完整的食品才代表着真正的营养。

美国卫生局希望把所有的维生素制品列为药品，不让人们随意在市场上买到。服用维生素不当会带来很多副作用。美国有 3 万多儿童，因服用维生素而出现中毒的现象。小孩吃下过量的维生素，血液里的铁质就会上升，就比较容易得癌症；过食维生素 E 会造成关节炎；过食维生素 D 会造成肝功能的损伤。

### 结论

一个人经过化疗，免疫系统需要一年的时间才能恢复正常，但给他比较有营养的植物的话，免疫系统 6 个月以后就恢复正常了。一系列的研究报告表明，免疫系统和植物营养是分不开的。

人的健康不是一天就会得到，疾病也是一样。要得癌症也很不容易，人体里必须有 100 多种错误，才会产生一个癌细胞。我们的生命就像一棵小树，需要精心地浇灌、呵护才会茁壮起来。这里，我谈三点重要的结论：

第一，营养。完整的植物，多种类的植物，代表着营养。人如果比较喜欢吃蔬果，少吃肉类，就会比较健康。美国现在提倡素食的汉堡，就是这个道理。

第二，保持一种很平静的心情。因为一旦有压力或生气、紧张，半小时以内身体免疫功能就会下降。

第三，适当的运动和休息。很激烈的运动对身体是绝对没有好处的。奥林匹克的运动模式是自我牺牲的一种表现。适当地休息，免疫系统在白天会比较弱一点，晚上的时候才做修补工作。举个例子，两个学生一个在读书，一个在睡觉，旁边有人咳嗽，哪个有可能被感染呢？当然是那个读书的人。

所以，如果能做到这三点，我相信就算是不能活到 120 岁，也能活到 110 岁。希望大家都能把这样的智慧带给自己的亲戚、朋友，共同创造一个更美好，更健康的明天。



陈昭妃，博士，营养免疫学创始人。陈昭妃 1962 年出生于中国台湾嘉义，10 岁时随家人移居海外，幼年有段被当作“弱智女孩”的特殊经历，然而这却激励她比常人更加刻苦用功。陈昭妃 19 岁便从美国杨伯翰大学毕业，是该校最年轻的大学毕业生；21 岁，获得微生物学硕士学位；24 岁成立丞燕国际；25 岁博士毕业，主攻免疫学专业。

[http://mp.weixin.qq.com/s?\\_biz=MzA4MTM1MzQzNw==&mid=200247754&idx=4&sn=d1a94a7d5f95c6f7cd3fd39e5731aef3&scene=2&from=timeline&isappinstalled=0&key=411ee27de40218c55ebd8cc61ec93cc450c037dcb8f2053432de1a41eee5e56549669453b4c78b71ac403d89c0ffd6b9&ascene=2&uin=MTE1NzYxNTUyMA%3D%3D&devicetype=iPhone+OS7.1.1&version=15020011&pass\\_ticket=n5prs4QGxxh0%2FjCOZiMAa%2FWYBuTmxBeFQq0CpV723kR1zb5Yab6Rax%2FLgbqbcE29](http://mp.weixin.qq.com/s?_biz=MzA4MTM1MzQzNw==&mid=200247754&idx=4&sn=d1a94a7d5f95c6f7cd3fd39e5731aef3&scene=2&from=timeline&isappinstalled=0&key=411ee27de40218c55ebd8cc61ec93cc450c037dcb8f2053432de1a41eee5e56549669453b4c78b71ac403d89c0ffd6b9&ascene=2&uin=MTE1NzYxNTUyMA%3D%3D&devicetype=iPhone+OS7.1.1&version=15020011&pass_ticket=n5prs4QGxxh0%2FjCOZiMAa%2FWYBuTmxBeFQq0CpV723kR1zb5Yab6Rax%2FLgbqbcE29)