



## 第二章 蛋油卵磷脂驚人效果的 22 個實例

給中年人

### 預防成人病的蛋油卵磷脂之秘密

#### 病例 1 高膽固醇

問：我一直都有服用蛋油卵磷脂，但是健康診斷報告中，卻發現血液中膽固醇值過高；請問是否為卵磷脂所造成的？又是否應中止服用蛋油卵磷脂？

答：有人以為服用自製的蛋油卵磷脂，膽固醇值會升高，這種想法事實上是錯誤的！相反地，擔心膽固醇值高的人才應該服用蛋油卵磷脂，因為蛋油卵磷脂具有溶化及洗去附在血管壁上膽固醇的作用。

這種作用稱為「卵磷脂的乳化作用」。我們常食用的美乃滋就是利用乳化作用製造的；美乃滋的原料是醋、油和蛋黃。若單獨使用醋和油來混合，由於水性的醋與油性的油不相容，將無法充份混合，但是，如果添加蛋黃，就能使醋和油充份相混，進而製作出滑潤可口的對乃滋。

同理可知，在我們身體中，這種作用亦會發生；因為附著在血管壁上的膽固醇亦是脂肪的一種，所以亦可利用卵磷脂的乳化作用，將其溶化於血液之中。

適量的膽固醇對人體有重要的作用

血液中膽固醇含量值的測定，是成人病健康診斷中必作的檢查項目。一旦血液中膽固醇值過高，易引起動脈硬化等病症，因此這項檢查一直是眾所關心的要項。

有的人以為膽固醇值高並不一定會有病狀出現，而顯得毫不在乎；有的人只要聽到膽固醇值高就非常擔心會形成動脈硬化。其實，這兩種不及與太過的想法都不適當，要知道，膽固醇是使人體正常運作所不可或缺的成分。

膽固醇(cholesterol)，是由希臘語 chole 和 stereos 合併而來的；chole 表示「膽汁」，stereos 是「固形物」的意思。由於膽固醇最初是從人的膽結石中發現的，所以用 chole 作字首。膽固醇是脂肪的一種，由肝臟製造而供應給血液，具有維持人體細胞的機能，並且是製造荷爾蒙與腎上腺素的原料。

以下將膽固醇的作用綜合而述：

- 一、 是生殖激素與腎上腺素的原料。
- 二、 維持身體中無數細胞的機能。
- 三、 是消化脂肪所不可或缺的膽酸的原料。

## 膽固醇有好、壞之分

如果太多膽固醇進入血液中，就會產生問題，因為膽固醇會跟血液中的蛋白質結合而成為脂蛋白。脂蛋白分為二種：LDL(低密度脂蛋白)和 HDL(高密度脂蛋白)。若 LDL 增加，會附著在血液壁上使血管內徑縮小，而導致多種成人病。但 HDL 則如同將多餘膽固醇運至血液中的卡車，對降低膽醇值極為有效。是故將 LDL 稱作「壞膽固醇」，HDL 稱作「好膽固醇」。

年輕女性的好膽固醇較平均為高，而這也正是停經前女性不易罹患動脈硬化的理由之一。

## 蛋油卵磷脂、壞膽固醇、好膽固醇

蛋油卵磷脂具有代謝的作用，能溶化附著在血管壁上的壞膽固醇。蛋油卵磷脂在胰臟中，會酵素分解為維他命 B 群與維他命 F 群，其中維他命 F 群具有前文述及的乳化作用，可以溶化脂肪。

壞膽固醇增加的要因有肥胖、抽煙與運動不足等；根據近期醫學研究發現，情緒緊張也會提高血中的膽固醇值。由於蛋油卵磷脂對預防壞膽固醇的累積深具效果，因此可以減輕、抒緩緊張情緒所帶來的負面影響。

## 經過科學實驗證明服用蛋油卵磷脂無不良狀況

美國學者雷期塔作了一項研究，讓孩童每人每天吃十個雞蛋達一個月之久，

結果實驗報告指出，孩童血中膽固醇的數值和實驗前相同，並無變化。

另外，在美國另一項實驗例證中，將一千名四十歲以上的男女分成三組，讓這三組人每週分別各吃 1~2 個、3~6 個、7~24 個雞蛋，且實驗持續進行八年之久，然而，在這項實驗結果中發現：三組對象的膽固醇數值並無太大差異。

以上所述的兩項實驗，皆記錄於任教於日本千葉縣立衛生短期大學之高居百合子教授的著作《關於良質蛋白質的所有研究》。

國立營養研究所的鈴木慎次郎，也以青年為對象作了一項相同的實驗；令健康的成人 10 名，在日常三餐中每日攝取雞蛋 5 個（調理方法自由選擇），如此持續 10 日之後，將測定出的膽固醇數值與實驗前比較發現，10 個人之中有 2 個人的膽固醇數值上昇，2 個人下降，而其餘 6 人並無變化。

這項實驗的結果正意味著：「食用多量的蛋，會使膽固醇數值昇高」是一種錯誤的常識。

## 卵磷脂不足是膽固醇發生障礙的原因

在一項實驗裡，把各種油脂分別讓人每日食用六十公克，以測定實驗前後的膽固醇數值變化。

結果發現，持續一週食用豬油與牛油者，血中膽固醇數值上升了三成之多；但是，同樣屬於油脂類的植物油，則會降低血中膽固醇數值。若調合米油（由糙米的新鮮胚芽與米糠得來的營養米油 70%，加上 30%紅花油混合而成）等則會降低膽固醇數值達 26%之多。不過，在動物性油脂中例外的是魚油，並不會增加血中膽固醇數值，然而植物性的椰子油卻會昇高血中膽固醇數值。

每人每日攝取二十公克以下的油脂時，膽固醇數值並不會有所變動；假使每人每日攝取油脂超過三十公克，血中膽固醇數值就會有所變化。

事實上，膽固醇在體內合成的數量，遠比攝取食物而來的數量多，因此關於膽固醇產生的原因，與參與人體代謝作用的營養素有關。

以上的觀點是多位學者不斷研究的結果。綜合研究可以發現，卵磷脂、膽鹼、肌醇的缺乏，和維他命、纖維質的不足，是引起人體內膽固醇問題的主要原因。

## 病例 2 高血壓

問：在醫院檢查出我的血壓值在 100~170 上下。倘若服用降血壓的藥物，有時

會降得過低，而且還擔心藥物有副作用。因此，想嚐試服用蛋油卵磷脂，不知是否有所裨益？

答：我收到過許多來自服用蛋油之後而獲得健康的朋友感謝信。蛋油的主要成分

「卵磷脂」具有除去與溶化血中膽固醇的作用。

卵磷脂之所以備受注目，理由來自於極為顯著的醫學臨床證明，其神奇的療效是經過慶應大學醫學院的臨床實驗暨食物療法學會所發表的結果。

由慶應大學秦葭哉講師與食品營養科的淺利和代營養師等人組成的研究小組，針對該大學健康之高齡職員與 40 歲到 60 歲的門診對象(共 19 名男女)進行一項臨床實驗；讓他們每人每日服用 15~20 公克的卵磷脂，如此持續 2~4 週後，再檢查血脂質的變化。

結果他們全體的平均變化為：膽固醇數值從 223 降至 215(正常值是 220 以下)，中性脂肪數值從 147 降至 117(正常值是 150)。其中有十二名患者，他們的中性脂肪數值更自平均 178 遽減至 139；效果估算起來，影響竟高達 16%之多！

除此之外，令人驚訝的是 HDL(即好膽固醇)的數值亦由服用前的 53 增加到 57。

經由實驗證明，卵磷脂具有降低血中膽固醇與中性脂肪的作用，而這也正是卵磷脂能抑制高血壓以及動脈硬化的原因。

### 蛋油卵磷脂會打掃煙囪——血管

血液中的膽固醇數值高，是罹患高血壓的原因，所以如果不想罹患高血壓，當務之急就是要降低血液中的膽固醇數值。

前文曾經提及，蛋油卵磷脂的乳化作用可以溶解膽固醇，並且能清除血管。如果把血管作喻為煙囪，蛋油卵磷脂可以說具有「打掃煙囪」的作用。

## 高血壓會衍生出威脅生命的併發症

高血壓的初期幾乎沒有什麼自覺症狀，因此容易為人們所忽視。

持續數年之高血壓，往往會引起體內各種臟器的異常。由於血管為了要承受過高的血壓會發生硬化的現象，再加上膽固醇的積存，血管壁會變得脆弱而無彈性，因而又導致血壓繼續升高。

高血壓會衍生出各種威脅生命的併發症，例如：腦溢血。平均而言，高血壓患者比正常人腦溢的機率高出十倍。

### 「年齡+90 屬於安全地帶」是靠不住的說法

傳言把自己的年齡加上 90 所得的數值是標準血壓值；事實上這種說法並不正確。因為這個數字的基準是將低血壓者與高血壓者總合所得之平均值，因此不可作為個人安全值的基準。

世界衛生組織WHO規定，只要收縮壓在 160mmHg 以上或者舒張壓在 95mmHg 以上的人，就算罹患高血壓。

### 病例3 擔心高血壓會引起動脈硬化

問：我有一位四十歲的友人日前突然去世，死因據說是動脈硬化引起的心肌梗塞

我個人也有高血壓的毛病，因而感到十分不安，請問蛋油卵磷脂是否適用於我的情況？

答：從結論來說，由於高血壓是發生動脈硬化的主因，因此若想預防動脈硬化，必須從年輕的時候養成持續服用蛋油卵磷脂的習慣。

動脈硬化、高血壓與膽固醇有著密切的因果關係，由於膽固醇附著在血管壁，使得血液流通的管道變窄，必須多加壓力否則血流便無法暢通，而血管為了承受過高的血壓就會產生硬化的現象；也就是說，血液中膽固醇愈多，就愈易發生動脈硬化的情況。

據悉世界預防醫學排名第一的美國，讓血中膽固醇數值過高的患者服用

卵磷脂達三個月後，十五名患者中有十二人的膽固醇數值下降。

在日本，包括慶應大學在內，許多大學研究室紛紛對卵磷脂進行臨床實驗，結果證明：服用卵磷脂可以使高血壓和動脈硬化患者的膽固醇數值正常化。

### 年輕人的膽固醇出現危險信號，未來罹患動脈硬化的可能性升高

膽固醇常常被視為中老人的問題，但是研究報告指出，近年來十歲到二十歲的年輕人，血液中的膽固醇有日益增加的趨勢。如果依此態勢發展，不久的將來，發生心肌梗塞之動脈硬化患者將會大幅增加。

根據東海大學醫學院的五島雄一郎教授等人所組成的研究小組報告指出，前文所述的研究成果是從一九六一年起，以每十年為單位，經過日本醫療單位調查膽固醇測定值所分析而得的資料。

按照這份資料來看，日本平均總膽固醇值在過去的二十年間增加了十四毫克之多，特別是二十歲以下的年輕人有急遽上升的傾向，更令人震驚的是，這個數值遠超過美國同年齡二十歲以下之平均總膽固醇值（一九七二～七六年的平均）。

五島教授警告的說：倘若這種狀態持續不變，二、三十年後這群二十歲年輕人將會成為社會中堅，對國家而言實在是情況堪虞。

### 改善飲食生活、積極攝取蛋油卵磷脂

為什麼在日本人的膽固醇值有年年增加的傾向，而在美國，由於飲食生活的改善，膽固醇值卻有年年減少的傾向？

東海大學醫學院的五島教授，把原因歸於日本過去二十年飲食生活的西化：

- 一、動物性蛋白質攝取量多了 2 倍。
- 二、脂肪攝取多了 2 倍。
- 三、蔬菜及碳水化合物攝取量減少。

五島教授特別指出，二十歲以下的年輕人，飲食生活西化的傾向更為明顯。若要防止動脈硬化引起心肌梗塞等的成人病，就必須注意下列各點：

- 一、要積極攝取會消除膽固醇的蛋油卵磷脂。
- 二、把以牛油和肉為主的西式飲食生活，改成以蔬菜和魚為中心的

飲食生活。

- 三、 減少鹽分，改食清淡口味的食物。
- 四、 要控制體重，避免身體肥胖。
- 五、 適度休養與運動以避免緊張。

#### 病例4 先天性心臟病

問：我從小心臟就有毛病，婚後也無法過著正常的婚姻生活。有時候胸口會產生一種壓迫感，醫院檢查診斷結果是由於二根小血管阻塞之故。聽說蛋油卵磷脂對心臟病深具療效，想請教您是否為真？

答：心臟病包括狹心症、心肌缺氧、心肌梗塞、高血壓症等等。這種循環器官疾病的增加傾向，是文明國家的共通現象。

狹心症又名動脈硬化性心臟病，和動脈硬化有著密切的關連，居心臟病之首位。

根據您所說的狀態判斷，可能是供應心臟營養的血管變細而引起的不適。

蛋油卵磷脂會溶解累積在血管內多餘的膽固醇，具有促進血液流通與細胞活性化的作用，因此對心臟病患特別有效。根據慶應大學醫學院所發表的臨床實驗，卵磷脂已經過醫學證明，確實具有減少引發動脈硬化、高血壓之膽固醇及中性脂肪（三酸甘油脂）的作用。

高血壓、血中膽固醇及心性脂肪過量、抽煙及喝酒過量、緊張、糖尿病、痛風與肥胖等，都是引發心臟病的原因。

煙和酒都可以自我控制，至於其他則必須借助卵磷脂淨化血液的作用，因此我們說卵磷脂對心臟病的預防極具效果。

#### 關於心臟病的蛋油臨床實驗 醫學博士 加藤英

心臟病（心臟瓣膜症、心臟衰弱、心律不整、心悸）

讓 10 歲左右的小孩每天服用 1cc 的蛋油卵磷脂，如此持續 2、3 天，脈搏會呈現強力緊張，而使得心律不整獲得調節。在強心劑無效的情況下，使用蛋油而獲得改善的病例大有人在。蛋油並無副作用，即使多量攝取亦無損害，以下為實際病例：

(A) 小泉離子 當時滿五歲(先天性心臟瓣膜障礙)

起初在口唇和四肢處有發紺的現象，再加上明顯的心臟雜音與肥大，以及偶爾發生的胸痛，到後來不但不能和小朋友一同遊戲，步行頂多只能 5 分鐘，而且發紺轉為嚴重氣喘，胸口的疼痛更到了寸步難行的地步。

女童在服用蛋油卵磷脂之後，情況改善許多，目前就讀小學一年級，而且已經能參與體操、遠足等活動。

(B) 田中幸子 當時小學六年級(先天性心臟瓣膜障礙)

到學校徒步十分鐘的路程，就會產生倦怠感與發紺現象，因此經常請假。

目前就讀中學二年級，在時續服用蛋油卵磷脂之後，最近不但連運動會、登山等活動都參加，而且心臟雜音也減輕不少。

### 病例 5 因糖尿病而往返醫院門診

問：我常因為糖尿病而往返醫院門診。也許是生病之故，經常有疲勞感，對工作的衝勁減退，而且夫妻床第生活亦不積極，希望能早日回復正常。想要請問，同時服用醫院的藥物和蛋油卵磷脂是否有害？

答：蛋油卵磷脂不是藥物，所以和醫院的藥物合併服用並無妨。對於動脈硬化併發的糖尿病、高血脂症而言，蛋油卵磷脂的療效顯著；原因在於它能防止膽固醇的沉積。

由於飲食生活的改變，使得糖尿病有增加的傾向，對於美食家、脂肪過多、運動不足的人來說，特別容易罹患這種疾病。糖尿病對中年人而言是項可怕的疾病，一旦罹患就不易痊癒，而且還往往會引起發其他疾病，所以預防是十分重要的。

最近先進國家的報告中傳出已開始採用卵磷脂治療糖尿病的消息，可說



是為糖尿病患帶來一線曙光。

卵磷脂並非糖尿病的特效藥，應該將它視為治療的輔助品。

## 卵磷脂可以輔助糖尿病的治療

在美國許多醫師報告中顯示，使用卵磷脂數週後，就不必使用胰島素，而且若把卵磷脂和維他命 E 合併使用效果更佳。

究竟為何卵磷脂會對糖尿病有效呢？首先，我們要先知道什麼是糖尿病。

胰島素是荷爾蒙的一種，由胰臟分泌，功能在調節血液中的糖分。由於胰島素降低或分泌不足，而使體內的糖分利用不順暢，進而引發的疾病，正是所謂的糖尿病。

糖尿病患因血液之中過剩糖分累積，而對身體產生極大的不良影響；因為過剩的糖會有害人體，進而傷害臟器。再者，過多的糖分易使血管脆弱老化而傷及肝臟、腎臟，甚至會造成眼底出血或視網膜傷害，而這正是糖尿病引發眼疾的理由。

倘若人體中卵磷脂不足，則胰島素就無法順暢發揮功能；這是因為控制細胞營養物質出入的細胞膜，主要成分就是卵磷脂。假使卵磷脂不足，細胞膜受損後不易修補，胰島素就無法將糖分排除到細胞之外，所以唯有卵磷脂完成了基層工作，胰島素才能有效率的作用。

基於前文所述，糖尿病患除了必須服用卵磷脂之外，食物療法、適度運動以及避免肥胖，都是治療糖尿病所需注意與重視的基本項目。

## 病例6 肝臟機能不良

問：公司定期健康檢查報告中指出，我可能患有肝臟機能障礙，原因是飲酒過多

所造成的。雖然目前尚無特別的自覺症狀，同事勸我服用蛋油卵磷脂，據說對肝臟有利，不知是否為真？

答：自古以來，人們多半讓黃疸或急性肝炎的患者食用蛋黃，因此，我認為服用

從蛋黃製作而得的蛋油對肝臟疾病是有效的。不過蛋油非藥，僅具調節身體

狀況的作用，令人遺憾的是：目前醫學上並無治療肝病的特效藥；是以正確

的食療法與安靜的休養，對肝臟病患而這是重要且必須的。

肝臟在人體器官中占極重要的地位，不斷地進行非常複雜的作用，合成人體不可欠缺的營養素（蛋白質、維生素等）而使身體健康運作。所以即使飲食已經攝取豐富的肉類與蔬菜，如果肝臟缺乏正常機能，仍然無法構成健康的身體。

肝臟解毒作用能將對身體有害物質（例如：酒精）去除毒性，因此一旦肝臟發生病變，會導致未經解毒的物質在體內循環，而造成各種疾病的產生。

即使肝臟出現了小毛病，人體卻不易察覺，是以將肝臟稱為「沉默的器官」，一旦發病之後情況多數已相當嚴重。正因如此，肝病的預防相形之下就更加重要，我們平時就該善加保養肝臟。

## 卵磷脂不足與酒精是肝臟的大敵

卵磷脂不足與酒精是肝臟的大敵。

酒精在肝臟中會分解成水和碳酸排出體外，然而飲酒過多時，肝臟在不能負荷與處理的情況下，過量的酒精會以中性脂肪的形式累積於肝臟之中。

肝臟中今有大約 5% 的磷脂質，磷脂質即是以卵磷脂為主所構成的，一旦肝臟中酒精過多，中性脂肪積存的結果將導致卵磷脂的減少。

前文曾經提及，蛋油卵磷脂有消除多餘脂肪的作用，一旦卵磷脂減少，脂肪將無法充份被分解而惡化，形成脂肪肝。

若未經妥善治療，脂肪肝將惡化成為肝硬化，甚至轉為肝臟疾病的終點站——肝癌；若想避免肝臟病變，就必需補充卵磷脂以照顧肝臟。

好飲酒者如果想投機取巧，以為可以藉由服用大量卵磷脂，來平衡體內過多的酒精，這是不正確的；因為肝臟在分解酒精的過程中，肝功能會益發衰弱，因此至少要一週禁酒一次，給予肝臟休養生息的機會。

除了酒精之外，肥胖、糖尿病同樣會造成脂肪肝，而導致肝臟疾病；是以即使不喜飲酒者，平日也該充分攝取蛋油卵磷脂以照顧肝臟。

## 病例7 擔心排尿不順而引起腎臟病

問：最近早上起床時，臉部會出現浮腫情況而且覺得排尿不順，我心裡很擔心是不是腎臟出了毛病，想請教您蛋油卵磷脂是否適用於我的症狀？

答：蛋油卵磷脂具有天然的利尿作用，開始服用後不僅可使排尿順利，還能使尿液充分排出。

台灣夏季酷熱，人體易產生熱，倘若體熱過熱，則水分調節作用會惡化。我在台灣之行中，發現街頭常常有販賣西瓜汁，原因即在於西瓜「清暑利濕」的作用，能克服體熱將水分排出體外，所以台灣的人們常飲用利尿效果強的西瓜汁。

腎臟是調節水分的臟器。一般而言，大人每日排尿量是 1500cc 左右，如果有出汗的情形則尿量會減少；攝取水分多時尿量會增加，這是由於腎臟之調節作用所致。

日本人每人每日大約攝取十公克的食鹽；喜好鹹味的人可能稍微多些；腎臟會依食鹽攝取量排泄鹽分，將體液保持一定的鹽分濃度。事實上不單是鹽分而已，身體中的老廢物、尿素以及攝取過多的物質，皆經由腎臟作用後隨尿液排出體外；一旦腎臟機能惡化，尿量將會減少而累積體內產生尿毒。

水分若積存於體內，身體就會產生浮腫的現象，本來藉由尿液排除的毒素集中體內，最後會演變成威脅生命的尿毒症。

一般來說，腎臟病患泰半會出現浮腫現象，首先是臉部，如果情況嚴重的話就必須找專科醫師，接受適切的治療。

話說回來，蛋油卵磷脂具有天然的利尿作用，可以把人體不要的物質隨尿液一同排泄，對腎臟機能提供正常作用所需的動力。

除此之外，有些腎臟病患血液中的膽固醇數值會偏高，甚至高達正常的十倍左右；蛋油卵磷脂對降低血中膽固醇很有效果，算得上是對腎臟病大有貢獻。

### 病例8 膽結石疼痛

問：過去幾年來偶爾會感覺到膽結石痛，為了健康我每天都服用蛋油卵磷脂；據說蛋黃對膽結石不好，我是否應該停止服用由蛋黃製造而來的蛋油卵磷脂？請您告訴我該怎麼做？

答：以前膽結石的症狀是四、五十歲中年人的疾病，但是現在有些年輕人也會得到這樣的病症。二十歲左右的膽固醇患者有年年增加的趨勢，究其原因可能是飲食生活西化導致動物性脂肪攝取過多之故。

壞膽固醇是造成膽固醇膽結石的原因，由於蛋油卵磷脂能夠分解膽固醇。因此可以防止膽結石的發生。

有些人認為少吃蛋黃為妙，因此不敢服用以蛋黃製作的蛋油卵磷脂，然而事實上蛋油卵磷脂的成分和蛋黃完全不同，大可安心服用。

### 蛋油卵磷脂可以溶化由膽固醇形成的膽結石

膽結石是由膽汁在膽囊中凝固而成的物質；膽汁是由卵磷脂、水、膽固醇、礦物質、酸與色素組合而成。

在膽結石的成分中膽固醇占了 90%之多，由此可知攝取蛋油卵磷脂可以分解、除去膽固醇，進而防止膽結石的產生。

根據美國醫師協會報告指出，很多膽固醇患者在服用卵磷脂之後，不僅疼痛感消失，結石顆粒也變小了。

美國的《醫學世界新聞雜誌》曾經刊載著：「服用卵磷脂可以去除膽結石」的標題，這項研究是由俄亥俄州立大學醫學院的外科、生理學科的隆特·湯浦金醫學博士和他的研究小組所共同提出的。

在過去「醫學世界新聞雜誌」曾持續三年報導這樣的消息：卵磷脂對於將膽汁中的膽固醇保持液狀，具有顯著的效果。膽結石主要是由膽汁所沉澱的膽固醇所構成，所以攝取卵磷脂可能會防止膽結石的產生。

激烈疼痛的不定期發作，對膽結石患者而言，就如同隨時都會引爆的炸彈。一九七六年三月對國雜誌上刊載了一項胃腸醫學報告：讓八名膽結石患者嚐試使用卵磷脂之後，發生了膽結石溶解的結果，亦即膽汁產生了新陳代謝作用。

在這項實驗中，有一名患者不僅自劇烈疼痛中獲得解放，而且膽結也變小了。從實驗中我們知道，要想預防膽固醇沉澱凝固成膽結不，就不能讓膽汁中的卵磷脂濃度降低，是以從平時就該攝取充份的卵磷脂。

然而一旦已經產生膽結石，焦急並沒有用，唯有耐心而持續地服用卵磷脂，才能使情況好轉。

事實上，持續不斷的服用蛋油卵磷脂，不但能預防膽結石的再度發生，而且對於會加重膽結石症的緊張情緒，卵磷脂亦具有從精神面緩和、放鬆的功效，所以服用卵磷脂對於膽結石裨益良多。

## 病例9 精力減退

問：有人說：四十歲男性是一條活龍。結果卻令我大失所望，在幾乎沒有性能力的情況下，我失去了身為男性的自信，雖然服用了許多據說有強精效果的成藥，卻未見改善，想請教您服用卵磷脂是否有效？

答：現在社會中必須擁有旺盛的體力與精力，否則容易被淘汰。

然而長期的緊張和疲勞容易傷及身體，特別是性能力，會因緊張或疲勞而產生微妙的影響；雖然由外表看不出來，但是內心為精力減退而煩惱的人確實不少，究其原因，多為緊張與疲勞之故。

自古以來，蛋油就被視為具有增力精力的作用。生了五十四位子女的德

順十一代將軍家齊，其充沛的精力來源，據悉正是後宮所傳的秘藥「蛋精」所致。根據記載，「蛋精」集合了十顆蛋之精華，服用後全身會溫暖起來，由此判斷所謂「蛋精」可能正是本書所介紹的「蛋油」。

以精力絕倫聞名的明治維新功臣松方正義，讓不同的女性為他生了二十五名子女，據說當時已擁有十五個子女的明治天皇，還曾向他請教旺盛精力的秘訣，而他的回答是「秘傳的蛋油」。

蝮蛇、飯匙倩、麻油、蛋油、大豆等等，這些據稱對精力增加有效的食物，皆富含著卵磷脂的成分，這是先人們經由親身體驗發現而口耳相傳下來的秘方。

那麼，為什麼說蛋油具有優秀的精力增強效果呢？

由於男性的精液含有大量的卵磷脂，一旦精液消耗，則不但精力減退，精子數目也會減少。

卵磷脂具有緩和緊張的效果，因此經常感到身體緊張與疲勞者，應多加服用卵磷脂。

此外，性愛與個人之荷爾蒙分泌有關，具促進新陳代謝作用的蛋油，亦有助於荷爾蒙的分泌。

## 病例 10 緊張引起的失眠

問：自從一年前升為課長後，我的健康狀況就開始不好，雖不至於請假，但是經常無法熟睡、心情焦慮，令家人深感困擾。我擔心也許是工作壓力所致，妻

子勸我服用蛋油卵磷脂來改善，不知是否有效？

答：緊張是現代社會的產物，它已演變成為疾病的原因了。

除了胃潰瘍之外，焦慮、失眠、性無能等症狀也是拜其所賜。由於這些症狀被認為和腦或神經系統機能降低有關，因此服用卵磷脂可能有幫助。

尼克拉斯·菲力博士甚至斷言：「卵磷脂是神經系統之細胞構造的活力能量來源，所以在食物中卵磷脂含量愈少，則人體內重要機能所需之活力也會減少。

蛋油卵磷脂是一種含有膽鹼的物質，膽鹼在進入體內後會轉變成磷脂膽鹼，而磷脂膽鹼是神經傳遞物質的一種，對人體具有重要作用。

據悉，老人痴呆症患者腦部中的卵磷脂含量非常少，如果對老人痴呆症患者使用卵磷脂，則磷脂膽鹼會增加。由這份研究中我們可以得知，為讓腦部發揮日常的機能，卵磷脂是必需且重要的。

卵磷脂就有如汽車機油一般，汽油中不混合機油，汽車就不會發動，在人的腦細胞與神經細胞中都含卵磷脂，倘若欠缺就會導致焦慮、生氣與精力減退。

不單是肉體而已，如果無法保持精神的平衡健康，則人體亦不能算得上健全。卵磷脂又名天然的精神安定劑，生活在現代社會中，想排遣緊張並不容易，除了選用合適自己的方法（如：聆聽音樂令身心放鬆），還可以使用蛋油卵磷脂補充腦部營養，如此一來就能幫助消除緊張與壓力。

給老年人

## 蛋油卵磷脂能預防老化與老人痴呆症

病例 1 1 是否能預防老人痴呆症？

問：最近老覺得健忘的很，兒女問我是否罹患痴呆的症狀？我都反駁：開玩笑！

但是內心卻相當驚駭。雖然說成人病很恐怖，但是老人痴呆症的罹患令人更感不幸，聽朋友提起卵磷脂具有預防痴呆的效果，不知是否為真？

答：過去醫學界對於老人痴呆症一直處於原因未明而苦無對策，不過最近由於發現蛋油卵磷脂可以預防痴呆，而使此病獲得一線曙光。

數年前，曾在報上刊載著「攝取卵磷脂對於老人痴呆症有效」的標題。

這則報導是由京都大學醫學院的中村副教授所發表的臨床實驗而來。

日本的老年痴呆症患者人數，在一九八七年時共計約五十九萬人，十五年後增至二倍，三十年後增至三倍，亦即一百八十五萬人；而且在高齡人口中，痴呆患者的比例為：六十五歲～六十九歲的 1.3%，但到了八十五歲以上則增加至 25%之多，亦即每四人中就有一人有痴呆現象。

日本在世界上是數一數二的長壽國，但是千萬不可過份樂觀，因為人生的八十歲正是人類史上所未知的階段，因而產生不安感，其中痴呆症問題就是一個極重要的社會課題。



事實上，罹患老年痴呆症的患者，本身並不會有不適感，覺得難過、煩惱的反而是家人與周圍的親朋好友，這種憂愁是無法形容的。

其實每個人心中都有「早晚會走上這條路」的恐懼，也都想讓自己避免變成痴呆症患者，基於這種想法，中村副教授的實驗結果，已然在政府與醫學各部門帶來極大的震撼。

### 實驗結果「卵磷脂的攝取對於老人痴呆症具有效果」

京都大學醫學神經內科中村重信副教授所作的實驗研究結果，在一九八六年的「第二十一屆日本醫學大會」發表時，引起全國醫學界、學者很大的迴響。

中村副教授在實驗中發現了卵磷脂成分之一的膽鹼作用；膽鹼進入體內後，會變成乙醯膽鹼這種物質的材料，而所謂乙醯膽鹼對腦神經傳導有著重要的影響。

分別把老年痴呆患者和健康者各三十人的脊髓液及血清抽出，然後將其中含有的腦神經傳遞物質——乙醯膽鹼量作比較。

結果發現，在老年痴呆症患者中，製造乙醯膽鹼酵素的作用較健康者為低，而且除了乙醯膽鹼之外，其他的神經傳遞物質亦減少至將近一半的程度。

中村副教授認為，增加腦神經傳遞物質，也許是預防與治療痴呆的良方，因而繼續實驗。

中村副教授在一項以老鼠為主的實驗中，獲得了一份資料；讓老鼠食用混合了卵磷脂的飼料七天之後，老鼠體內的乙醯膽鹼量竟增至三倍，而且其他神經傳遞物質也增至 1.2~1.8 倍。

經由這些實驗，中村副教授作了以下的結論：多攝取富含卵磷脂的食物，對於預防痴呆症極有效果。

### 成人病的終點是老人痴呆症

年事漸高之後，人會變得健忘而記性差，甚至於人名和地點都會忘記，好在還擁有思考判斷力，才不致影響到日常生活。但笑稱自己「有點健忘」的人，事實上還不到擔心身心健康的地步。

病態性的痴呆才是問題的所在。所謂痴呆是由腦的障礙所引起的，使智能全面降低，而產生幻覺與虛構等現象，甚至到了無法照顧自己的地步。雖然有些年輕人也會因外傷或酒精的關係而發生痴呆症，不過罹患比例仍以老年人為高，六

十五至六十九歲的齡層只有 1.3%，但是八十五歲以上就會增為 25%的高比例，所以不可不防。

一般而言，病態性的痴呆大概可分為二種類別：一是腦血管性痴呆，這是由於腦動脈硬化，血液不易在腦部補給所引起的；二是可茲海默型痴呆，原因是腦部老化萎縮之故。

在這兩種類型中，多數患者為罹患腦血管性痴呆。這些患者中，每十人就有八人曾有過腦中風發作，這種病例是因為腦部毛細血管破壞進而阻塞所引起的，預防的方法是供給血管營養及促進血液循環。

人的腦細胞約有一百四十億，過了二十歲後每天會死掉五萬到十萬個細胞，而且細胞一旦死去就不會再生，這種狀態正是所謂的「老化」。

腦血管性痴呆是可以預防的，據悉，日本東京的老人約有四分之三罹患此類病症，所以預防引發動脈硬化的高血壓極其重要。在前文曾經提及，卵磷脂對預防動脈硬化的效果是不容置疑的。

一旦失去的腦細胞是無法回復的，所以預防重於一切，要避免引起腦血管性痴呆的腦血管障礙，首先就要先避免罹患動脈硬化、心臟病、腎臟病、糖尿病等成人病。

## 卵磷脂不足則腦細胞會減少

甚於前文敘述可知，預防動脈硬化的蛋油卵磷脂，對老人痴呆症中的腦血管性痴呆具有效果。

然而，研擬避免阿茲海默型痴呆的對策，就成了一項重要的課題。

阿茲海默型痴呆是老化所引起腦部萎縮的結果，亦是腦細胞減少之故。既是如此，是否有方法可以預防腦細胞減少呢？

事實上，卵磷脂於此亦有重大效用。

我們首先必需了解腦細胞和卵磷脂之間的關係。人體大約是由六十兆個細胞所構成，倘若細胞健康，人體自然無恙，細胞每秒會新陳代謝掉大約五十萬個；不過，隨著年齡增長，死亡的細胞量會增加至大約六十兆個。一旦人體中 70% 的細胞死亡，則壽命的終點就會到來。

所有的細胞皆由細胞膜包著，因此細胞膜就如同是細胞之營養物出入的關口，其主要構成要素是卵磷脂，由於細胞膜支配著細胞的呼吸作用、營養吸收作用、解毒作用、廢物的排泄作用等，一旦細胞膜濃度稀薄，細胞就會出現水腫的現象，甚至死亡。在腦和肝臟這兩個重要器官中，卵磷脂在細胞膜的含量更高。

人體的腦細胞約一百四十億個，過了二十歲後，每日會死去五～十萬個細胞，如果飲酒過多，死亡數目會大幅增加；是故好飲酒者應多注意。一旦死亡細胞增多，就會產生老人痴呆的狀態。

卵磷脂之主成分——膽鹼亦是預防老人痴呆的一個重要元素。

《紐約時報》曾刊登過，一九七五年麻省理工學院的 R J 華特曼博士發表的

報告：「攝取多量的卵磷脂會使血中膽固醇增加，再者，膽鹼進入腦神經細胞後，神經傳遞物質（乙醯膽鹼）亦會相形增加。」既然死亡的腦細胞不會再生，我們就該充份攝取卵磷脂以防止腦細胞死亡。

## 如何預防老化

我碰到久未見面的朋友時，常覺得他們像是老先生、老太太一般。每次參加同學會，他們就會對我說：「你看來好年輕，就像我們的兒子一樣哩！」這是因為我還保有烏黑茂密的頭髮、光澤的肌膚與炯炯有神的目光。我猜想這也許是受到「推廣蛋油卵磷脂健康法」的使命感所驅策。然而不可諱言，精神活力是根源於身體健康。

老化情況，個人差異極大。

究竟為什麼老化會有個人差異產生呢？

近來，老化研究已獲得多項成果，其中之一就是「體內脂肪氧化是引起老化現象的原因」的學說。

脂肪氧化所產生的過氧化脂質和蛋白質結合後，會變成所謂的脂褐素（一種老化物質），脂褐素是造成老化的元凶，如果將年輕人與老年人的細胞相比較，就會發現到脂褐素會隨著年齡增加而顯著上昇，並累積於腦、心臟及睪丸的細胞中。

最令人恐懼的是由於腦部脂肪量多，所以也容易累積脂褐素這種老化物質。因此，想阻止老化的進行，首先就必須讓脂肪不氧化。

事實上，過氧化脂質不僅在體內製造，我們日常所吃的食品中也含有這種物質，例如：煎炸多次的油、久置多日的魚乾、洋芋片、速食麵和小點心等等。

大致說來，炸過二、三回的油就該廢棄，至於用精製油所製作出來的速食麵和點心類最好不吃，如果必須食用也要避免久置，再其次多吃新鮮食品，少吃加工食品亦很重要。

若想避免體內累積老化物質，就要避免食用可能轉變為過氧化脂質的食品，避免過氧化脂質累積在體內。

### 病例 1 2 白髮增加

問：年輕的時候常因一頭烏黑茂密的秀髮而驕傲，但是最近不知怎麼地白髮遽增，

特別是額頭前方特別顯眼，使我倍感困擾，據說卵磷脂對預防白髮有效，是

否為真？

答：近來有許多年輕人為了少年白而感到煩惱，擔心自己會看起來較實際衰老與

不健康，是以染髮者日益增多。其實不單是年輕人，很多老年人也希望保有黑且密的頭髮。

我曾經收到來信，信中說因為服用蛋油卵磷脂而白髮轉黑，甚至還將相片寄來為證。除了信件外，我也收到不少關於此事的報告，甚於個人差異之因素，我並不敢斷言白髮必會轉黑，不過必須聲明一點：蛋油卵磷脂的確對毛髮健康具有作用。

### 蛋油卵磷脂可以保持毛髮健康

醫學上之所以稱白髮為「白毛症」，原因是因為使毛色黑亮的黑色素會隨著年齡的增加而減少。到後來甚至會停止生產，以致於出現白髮。

卵磷脂在化學上的學名是磷脂質，磷脂質含有維他命F群，維他命K群、以及可以消除肝臟脂肪的二種重要維他命——膽鹼及肌醇（Inositol）。

肌醇是維持皮膚與毛髮健康的主要營養素，這可能正是攝取卵磷脂後使白髮結黑的理由。

頭部末端血液循環不良是損害毛髮健康的原因，由於卵磷脂能清潔頭部毛細血管，具有促進運輸血流的作用，故可保持頭髮健康。

根據《家庭看護秘訣》一書中刊載了蛋油卵磷脂的臨床實驗：長期在年輕人的白髮根部擦入卵磷脂，可使白髮轉黑。其實不僅擦抹，如果長期服用效果會更顯著。

每個人頭髮轉白的時間早晚具有差異，受到遺傳因子所影響，除此之外，情緒緊張、身體健康衰弱等亦為其原因。倘若白髮遽增，或者發生脫毛症（禿頭）時，泰半與情緒緊張有關，是以只要消除緊張即可獲得改善。

### 蛋油富含卵磷脂與維他命E兩種防止老化效果超群的營養素

膽固醇被認為是引起成人病的一切根源。卵磷脂含不飽和脂肪酸，對降低膽固醇深具效果，不過不飽和脂肪酸在進入人體之後易產生氧化作用，形成氧化脂質的廢物，那麼究竟該如何預防卵磷脂中不飽和脂肪酸的氧化呢？

方法其實並不難，只要使用維他命E即可。

維他命E又名身體的防銹劑，具有防止脂肪在體內氧化的作用，這種作用一般稱之為抗氧化作用。

卵磷脂和維他命 E 的相乘效果，就好像夫妻般的合作無間，不僅可以預防老化和成人病，還能防止不飽和脂肪酸氧化變化老化物質。

蛋油之所以在最近深受美、日二國注目的理由，即在於它同時含有卵磷脂與維他命 E。

現階段就我所知，除了蛋油之外，並無其他的物質共存卵磷脂與維他命 E。

**給女性**

**保持青春美麗的蛋油卵磷脂**

### 病例 1 3 因肌膚粗糙而不易上粧

問：最近臉上出現許多黑斑，而且肌膚變得粗糙而不易上粧，使我相當煩惱。聽說蛋油卵磷脂對肌膚有淨化作用，如果直接塗抹會使肌膚變得光滑細緻，不知是否為真？

答：據說最近市面上出現含有卵磷脂成分的化粧品，不過就我的看法，將卵磷脂直接塗抹臉部是非常奢侈的行為。

舊金山巴莫納利研究所 滿基恩醫院及醫學中心的 T N 芬蕾醫學博士和 A 帕拉特曼哲學博士等人，曾以化粧品的觀點針對卵磷脂提出報告，說明卵磷脂的乳化作用確實對預防皮膚乾燥或老化現象深具效果。

在卡特·唐培克博士所著《卵磷脂有何作用？》一書中，對於皮膚部分的章節如此敘述：

「卵磷脂對人體細胞而言是不可欠缺的。如果沒有卵磷脂，細胞就不能順暢的實行再生作用，因此一旦卵磷脂呈現缺乏狀態，肌膚就會出現暗沈、皺紋等現象，而且還會加速老化。不過倘若充份攝取卵磷脂，不僅皮膚細胞會經常再生，連皮膚問題都會解決，而長保美麗的肌膚。」

用天然的卵磷脂研發製作的化粧品，我認為功效一定非常理想，所以覺得你的構想是正確無誤的；不過蛋油卵磷脂的氣味可能和一般化粧品不同，再者基於個人的膚質差異會對外來刺激的敏感度不同，建議你先在牛腕內側試擦無誤後再使用。

## 保護肌膚的蛋油卵磷脂又名「吃的化粧品」

肌膚乾燥、黑斑、面皰等肌膚問題是女性最大的煩惱。所謂「自然就是美」，在問題肌膚上用昂貴的化粧品上粧，就如同替即將坍塌的房子上漆粉刷一般枉然，不僅效果減半，也許反而會更加難看。

卵磷脂在保養肌膚上有三種重要的作用：

一、乳化作用，即能使水分與油分充份混合的作用，此作用可消除形成黑斑之膽固醇。

二、細胞活性化作用，可使細胞經常再生，新肌膚的再生可防止老化。

三、天然利尿作用，能洗去體內的老廢物。由於體內老廢物累積成毒素，就會造成黑斑、面皰且粗糙等問題。

卵磷脂之所以被稱為食用化粧品的原因，在於它能保持肌膚的光澤與彈性，女性之美應以由內散發至外的健康美為要，是以要想保有美麗，就該從服用卵磷脂美化自己的身體開始。

除了攝取充份的卵磷脂之外，營養平衡的飲食生活，充足的睡眠與適度的運動都是必須而不容忽視的。

### 病例 1 4 手腳皮膚乾燥

問：我常為了手腳皮膚乾燥而倍感困擾。我的腳跟皮膚好像裂開似的，即使擦上

潤膚乳液也沒效果，每當穿絲襪時，為顧慮手部粗糙的皮膚會弄破絲襪，我

多半都會先套上棉布手套再穿絲襪，然因腳跟皮膚乾燥還是很快地使絲襪磨

破。聽說蛋油對乾燥肌膚有效，不知是否可消除我的煩惱呢？

答：除了顏面的肌膚問題之外，手足皮膚的龜裂亦是一種困擾。

我們常為了手足肌膚之美而感到傾心，不管人的美醜如何，光澤的皮膚總能令人感到健康而洋溢著青春感。

皮膚龜裂這種症狀，主要原因是末端毛細胞血管的毛病。由於毛細血管血液循環不良，使氧氣與營養無法送達，因而產生乾裂的現象。

蛋油卵磷脂具有促進血液循環的作用。

除此之外，卵磷脂還能擴張毛細血管而使營養與氧氣迅速充份供應。

基於上述理由，充分攝取卵磷脂對皮膚乾裂的預防與回應應是效果顯著。

除了攝取卵磷脂，對於清潔劑的使用也該注意，最近市面上售有各式各樣的清潔劑，但是多為化學合成品所製，對皮膚有極不良的影響。

平時除了應慎選成分自然的清潔劑之外，如果不得已必須使用化學清潔劑時，也應當戴上保護用的橡皮手套以避免與皮膚直接接觸。

#### 病例 1 5 懷孕期

問：我是蛋油卵磷脂的愛用者，目前雖然是懷孕期間卻仍繼續服用，是否合宜？

答：卵磷脂雖非仙丹靈藥，不過如果運用得宜，的確可以幫助你從孩提到老年都一直常保健康。

事實上，包圍著胎兒的羊水即含有豐富的卵磷脂；卵磷脂並非無意義的存在，根據醫學上的證實，新生嬰兒常發生呼吸困難的現象，正是因為欠缺卵磷脂而引起的。

當嬰兒墜地之初，我們最想知道有沒有正常呼吸，倘若嬰兒呼吸不正常，醫生必會分秒必爭地務求使得嬰兒能正常呼吸。

新生兒的呼吸困難被視為相當棘手的問題。大部份早期死亡的幼兒病因，在醫學科技進步昌明的今天多已克服，唯有「呼吸困難」這個問題尚未獲得解決，為此世界各地許許多多的小生命因而喪失。



醫學界業已發現；大多數新生兒一出生即能正常地作反射運動與呼吸活動，然而有些卻發生呼吸困難的情況。根據檢查報告中發現；這兩種嬰兒之體質差異點為肺臟中卵磷脂的含量。

一九七二年，英國著名醫學雜誌《The Lancet》中刊載了威魯休國立醫科大學的 S·G·克瓦納博士及其研究小組的證明：抽取一滴羊水分析檢查其內含卵磷脂量的多寡，便可判斷胎兒是否能夠健康出生。

是以懷孕中的母體要充分攝取蛋油卵磷脂。

### 充分攝取卵磷脂的母體，能生出頭腦聰明的嬰兒

對母親腹中的胎兒而言，卵磷脂意義重大。

卵磷脂是形成細胞膜的元素之一，所以對胎兒細胞的形成關係重大；如果卵磷脂不足，雖然不致於胎死腹中的程度，不過卻會阻礙胎兒的成長。

人的腦細胞有 70% 在母體中形成，腦部除了水分之外，脂質佔 50% 以上的重量，其餘大部份是蛋白質；在脂質中，類脂佔了 90% 左右。

類脂是用來合成、維持細胞構成與調節各種物質進入細胞的物質，類脂包括磷脂、醣脂和固醇類，其代表物質即是卵磷脂。

因此充分攝取卵磷脂可以讓腦細胞活性化，胎兒自會變得更加優秀聰明。

### 卵磷脂不單對胎兒重要，對母親也很重要

關於妊娠中毒的原因，尚未出現決定性之學說。一般而言，妊娠中毒的症狀是血中膽固醇上昇而使胎盤發生病變，是故以卵磷脂清除、分解血液中膽固醇的效果來看，應可預防妊娠中毒症。

懷孕中容易發生各種身體變化，例如：妊娠高血壓、浮腫、心情不安定等。根據東京郵政醫院婦產科大澤醫師的報告，懷孕婦女使用卵磷脂效果極佳；因為卵磷脂的乳化作用可防止動脈硬化，天然利尿效果可防止浮腫。此外，卵磷脂對消除緊張、安定情緒亦有顯著的效果。

基於上述各理由，為了母親與胎兒的健康，懷孕中應多加補充蛋油卵磷脂。

### 病例 16 痔瘡

問：自生產以來，一直為了痔瘡而煩惱；雖然疼痛的很，但學得難為情而遲未就醫，據說蛋油卵磷脂對痔瘡有效，是否為真呢？

答：自古以來，痔瘡一直被視為一種一旦發生就不易痊癒的麻煩病。

女性發生痔瘡現象的例子非常多，通常經過幾天就會自然恢復正常；雖是如此，罹患痔瘡卻不能復元者亦大有人在。由於痔瘡患部特別，因此不單是女性，甚至男性也多不願就醫門診，而致使痔瘡情況惡化。

引起痔瘡之最大原因在於慢性的便秘。除了便秘之外，靜脈瘀血、肝臟障礙也是原因。痔瘡的類型分為：裂痔、疣痔、脫肛等等，如果疼痛感由輕微轉為劇烈，會連動都不能動。

蛋油卵磷脂自古以來被視為痔瘡的外用良藥，在《家庭實際看護的秘訣》一書中刊載著一段話：「痔瘡的治療以採用注射器，在瘻孔內注入蛋油，再用脫脂棉沾上蛋油後貼在痔核上。」根據該方法處理後，出血現象會停止，治療效果稱得上極為顯著，是目前以蛋油塗抹痔瘡者患部的民俗療法，一直被廣為延用。

蛋油卵磷脂不僅能促進血液循環，使毛細血管通暢，而且還有抑制出血的作用。

對痔瘡患者來說，服用蛋油卵磷脂可以使其腸壁細胞活潑化，並能促進腸部的蠕動運作，進而將水分送出腸壁，而消解痔瘡之大敵——便秘。

所以，不論是服用或者是直接塗抹患部，蛋油卵磷脂皆深具效果。

## 病例 17 嚴重便秘

問：我患有便秘的症狀，情況嚴重時，十天才排便一次。雖然知道不能依賴藥物，不過有時實在太痛苦，不得已只好服用一些有助排便的藥物。我希望能夠用自然的東西來治療，想請教您對於這麼嚴重的便秘現象，蛋油卵磷脂是否有效？

答：有很多便秘患者寫信給我，告訴我他們曾經試用過許多方法，希望能改善便秘的現象，諸如：喝牛奶、沖冷水澡、做體操等等，但卻不見起色，一直到服用了蛋油卵磷脂之後，每天竟然就能夠順暢排便。對於女性的便秘患者，因便秘引起的情緒焦慮以及肌膚粗糙的煩惱，也都在服用蛋油卵磷脂之後一掃而空。

便秘是一種容易被人們所輕視忽略的病症，但是事實上它卻是相當可怕的，根據醫學上的研究，便秘可能是引起腦溢血與心臟衰弱發作的原因之一。

服用蛋油卵磷脂治療便秘，並非一蹴可及的，因為蛋油非藥，必須耐心服用才能發揮療效，有許多便秘患者在持續不斷地服用蛋油卵磷脂不藥而癒。

便秘是由於宿便（長久積存體內的大便）黏附在腸壁上，阻礙排便的現象，這種情況就好比是自來水管內的鐵銹累積，使水管變狹窄，水流無法順暢通過。

前文曾經提及，蛋油卵磷脂具有活化腸細胞的功能，能促進排便的蠕動作用，而將水分送出腸壁，以促進毛細血管的血液流通。

緊張會對胃腸造成影響，甚至成為引發便秘的原因，在這種情況下即使吃藥也無效。

蛋油卵磷脂具有緩和緊張的效果，一旦體內卵磷脂不足，腦與視神經系統的機能會因而降低，而導致緊張情緒的產生。所以要想消除緊張，首先就該服用卵磷脂。

持續不斷地服用蛋油卵磷脂，不僅可消除便秘患者的緊張情緒，還能解決便秘引起的焦慮、濕疹等併發症，甚至連肌膚也會變得光澤亮麗，讓人心情愉快開朗。

## 病例 18 肥胖傾向

問：我聽說蛋油卵磷脂對肌膚的美容深具效果，而想要服用。不過蛋油是蛋黃製成的，我很擔心脂肪太高會有肥胖的可能，我現在已有肥胖的傾向，很想減輕體重變得苗條一點。

答：蛋油卵磷脂就是所謂的磷脂，的確是脂肪的一種，不過非但不會造成肥胖，反而有抑制肥胖的作用。前文曾經提過蛋油卵磷脂的乳化作用，這種作用可以把身體中不必要脂肪分解，並移至必要之處。

舊金山巴莫納利研究所的 T N 芬雷醫學博士，注意到卵磷脂的美容效果後，作了一項有趣的研究。芬雷博士在研究報告中提及了卵磷脂的乳化作用：

「不僅對活化清新的肌膚有效，在創造苗條體態上也有美好的作用。」

乳化作用是將人體內的水分與油分充分混合的一種媒介作用，亦即將體內不必要的油分變成小分子，使油脂溶於水分中。由於這種乳化作用，腹部累積脂肪的人在服用了蛋油卵磷脂之後，腰圍就可能變細。但是必須聲明一點：蛋油卵磷脂並非減肥藥，想藉著服用卵磷脂來減輕體重是無謂的想法；卵磷脂的作用只是將脂肪移至必要的場所。

不過，如果就蛋油卵磷脂天然的利尿作用來看，它能將體內多餘的水分以尿或汗的形式排泄出去，由這點看來，也許會有變瘦的可能性。

「肥腊」不只是令女性擔心，就連男性也會為此而感到煩惱。隨著社會風氣的演變，肥胖從以前「富商的象徵」轉變成「怠惰的代名詞」，人們之所以厭惡肥胖的原因，可能是擔心自己會因為「肥胖」而引發成人病。

不過，如果只為了跟隨潮流時尚，對肥胖過於敵視而一心想「瘦」，也是一種不健康的心態。這種渴望身材清瘦的傾向，在年輕女性身上的例子特別的多。其實「健康是寶」，女性之美與年齡無關，健康勻稱的體態才最吸引人。

卵磷脂是一種能使健康美完全展現的營養物質。

#### 病例 19 嚴重的肩膀僵硬

問：我在數年前出現了嚴重的肩膀僵硬，有時候甚至會併發頭痛。如果按摩就會感到暫時舒坦，但是始終無法根治。不知道是否可以靠著服用蛋油卵磷脂而

恢復健康？

答：蛋油卵磷脂會在胰臟中氧化成維他命 B 群與維他命 F 群。肩膀僵硬有時候是低血壓或胃下垂所引起的；維他命 B 群能促進腸胃及肝臟的功能能，對安定血壓也有非常大的作用，所以服用卵磷脂對肩膀僵硬應該有效。

除了低血壓與胃下垂之外，身體冰冷也是引起肩膀僵硬的一種因素，而蛋油卵磷脂對治療身體冰冷亦效果宏大。

患者有身體冰冷的人，手腳常會感到冰冷，其原因乃在於：血液流通不順暢，血液未能充分抵達全身各部位。

服用蛋油卵磷脂能將血管掃除乾淨，因此對促進血液循環極為有效，而能夠對治肩部發冷所引起的肩膀僵硬。

蛋油卵磷脂和藥物不相同，並非今日服用，明日見效！所以不要過分期待它的速效性。我收到很多朋友的來信，他們告訴我；耐心的每日持續服用蛋油卵磷脂，結果就忘了肩膀僵硬這回事了！由此可知，不要急著想獲得成效，不妨持續服用再試試看。

規律正常的生活，充分的睡眠與適度的運動對人體是非常重要的，如果日常起居不規律，就容易出現肩膀僵硬的毛病，一旦肩部硬化時，必須注意切勿按摩過多，因為過多的按摩非但不能治療，反而會增強疼痛感。

## 病例 20 更年期障礙引起的煩惱

問：我現在正值更年期；雖然不至於嚴重到不能下床，但是臉部常常會突然地充

血，心情上也常常為了一些小事而深感焦慮，每天都提不起勁來做事，跟我同歲數的友人也有同樣的症狀發生；聽說這種更年期症狀並無方法可以克服，不過朋友告訴我她在服用蛋油卵磷脂之後覺得舒服許多，因此想請教您，蛋油卵磷脂是否能改善我的情況？

答：更年期是每一位女性必經的關卡，不過由於個人體質不同，有的人能夠安然度過，有的人卻會產生適應上的身心障礙，這些更年期障礙不僅症狀不一，連輕、重情況也不相同。

基本上來說，更年期障礙是荷爾蒙失調所引起的，蛋油卵磷脂對神經系統有安定的效果，因此能改善荷爾蒙失調的情形。

### 蛋油卵磷脂在克服更年期障礙上效果卓越

女性的更年期是「性成熟期」與「老年期」之間的過渡時期，亦即是女性閉經前後的時期，每個人因為體質或環境的影響，更年期的年齡不盡相同；不體而言，更年期大約在四十四～五十三歲之間，過程需二～三年（有些人因體質關係，甚至長達五年之久）。

更年期的症狀可以說因人而異，以下列舉幾項發生頻度較高的症狀：身體倦怠、頭部充血、身體冰冷、肩膀僵硬、頭痛、暈眩、心悸、喘息、失眠等等，幾乎是集自律神經失調症狀之大全。

那麼，究竟為什麼每個人所發生的症狀會有這麼多的差異呢？追究其原因可分為身心二方面來敘述：一、是肉體方面——閉經所引起的荷爾蒙變化，二、是精神方面——環境變化所造成的心理負擔。

除了上述原因之外，還有其他的情況影響，譬如說，子女間一旦長大獨立後，就會感覺到一種難以平復的失落感，而擔心自己後半生生涯；再加上月經的停止，造成一種已喪失女性特質的錯覺，這些煩惱摻雜一起，自然使得情緒日益低落。

所謂更年期障礙，基本上可作以下的定義——由於身體的變化所產生的身心適應不良。更年期障礙的情況不同，其治療方法亦不相同，舉例來說，因為荷爾蒙分泌異常所引起的自律神經失調，可以藉由服用荷爾蒙劑加以改善；其次，如果是心理因素所造成之更年期障礙，則可以使用微量的鎮靜劑來安定與平撫患者

情緒。

在此要特別呼籲；藥物雖然有效，但仍不可過分依賴；例如，荷爾蒙具有強烈的副作用，若攝取過量的男性荷爾蒙會有鬍鬚變濃、聲音變粗等男性化現象，反之，若攝取過量的女性荷爾蒙，則會使已停止的月經又開始，甚至引發子宮出血。

在依賴這些藥物之前，應該先實行營養平衡的食療法，以促進荷爾蒙作用或新陳代謝活化，並且還要充分攝取卵磷脂，因為卵磷脂之中含有能安定神經的乙醯膽鹼（神經傳遞物質的一種），能誘發腦細胞的作用，是故對於預防由自律神經失調所引起的更年期障礙來說，具有極大的效果。

有些人並不會產生更年期障礙，根據了解，這些人大多平時就十分留意自己的飲食生活，而且懂得去享受生命，共同的特徵是：對工作投入、樂天開朗、積極地做運動（例如：游泳、網球、跳舞等）。

換言之，努力調適自我的生活步調，朝向更開朗的生活方式，才是當務之急。

**給成長期的兒童**

**蛋油是增強集中力、記憶力的健康食品**



## 病例 2 1 兒童的不良行為和食物有關

問：據悉，兒童的不良行為或家庭暴力的原因是營養失衡所引起的，雖然我以為自己對烹調用心，但仍然為正值反抗期的兒子擔心不已，不知道使卵磷脂是否有效？

答：兒童家庭暴力、拒絕上學、不良行為、自閉症等，被認為是腦和神經系統過敏反應的「食原病」所引起。現代兒童因為飲食生活習慣錯誤，引起了許多各種的問題，多位專家學者研究後發現到，錯誤的飲食生活習慣，導致現代的兒童普遍缺乏維他命、礦物質與卵磷脂這三種營養素。

以自閉症兒童為對象，在他們的食物中添加維他命、礦物質與卵磷脂這三種營養素，結果發現對七成左右的兒童有改善效果，據悉他們開始願意開口說話。從這件事看來，這類兒童問題並非純粹是精神面的障礙，父母所給予兒童的食物亦為一大要因。

目前我們急需認真考慮的是：一旦維持現有的飲食生活而不改變，將會出現營養不平衡的狀態。一般使用化學加工的食品中，人工調味料或添加物約高達七成以上，這些加工過的食品非僅喪失了有益人體的營養素，甚至還增加了許多有害物質。

如果不多費點心思，就現代的飲食生活而言，並不能創造出身心健全的個體；然而要脫離或改變現有的飲食生活並不容易，不過至少必需做到補充攝取不足的營養素。

對於維持腦細胞健康成效顯著的蛋油卵磷脂，應該能補足兒童身體所欠

缺的營養素，而改善體質。

## 病例 2 2 想讓考生服用

問：我聽說蛋油卵磷脂對腦部很好，家裡有小孩正準備參加聯考，在這段非常時期，如果蛋油卵磷脂確實有所助益的話，很想讓小孩服用，不知可否？

答：前文曾說過蛋油卵磷脂有促進血液循環的作用。

日本有句俚語：「血液循環好」語意是稱讚人家頭腦好的意思，其實不只是言語的解釋，根據醫學上的研究，良好的血液循環確實和頭腦的作用有極密切的關係。

所謂「天下父母心」，考生家長望子成龍，望女成鳳的心情是可以理解的，只要是聽說對孩子有幫助，無論如何都會盡力做到。事實上就我的看法，如果讓考生服用蛋油卵磷脂一定會大有效益。

不過，蛋油卵磷脂並不是能夠增強智力的藥物，不應抱持「今日服用，明日見效」的錯誤心態。蛋油卵磷脂對人體細胞，特別腦細胞有極大的作用，它的理論根據在前文已有說明。

蛋油卵磷脂有促進血液循環良好的功能，一旦人體血液循環良好，則表示其腦細胞能充分獲得氧氣與營養，且能把不要的老舊廢物或二氧化碳排除體外，如此一來將使頭腦清晰，在學習效率的增加上貢獻良多。

再者，卵磷脂內含膽鹼的成分，這種物質進入體內後，會變成製造腦神經傳遞物質的材料。

人體的腦細胞或神經傳導的物質與老人痴呆症、疲勞恢復、記憶力、集中力、自律神經失調症、更年期障礙和精力減退有密切關係。

舉例說明：老年痴呆症患者體內的神經傳遞物質會減至正常人的三分之一，不過誠如前所提，在服用內含膽鹼的蛋油卵磷脂之後，患者們體內的神經傳遞物質會加量三倍之多而恢復健康。

正因為卵磷脂對腦細胞具有優良作用，是故又名為「腦部營養品」。

對每位考生而言，集中力與記憶力能增加不啻為一無形的利器；事實上一副優秀的頭腦可以培養出一個健康的身體，所以不僅考生，對成長期的兒童來說，服用蛋油卵磷脂亦有其必要性。