

醫者評論

養生之道的配方

林國煌
游素玲

原著：包林博士 (Linus Pauling)

譯者：芮涵芝

出版：友誼出版社

出版日期：民國六十年

頁數：八十二頁，三十二開本

本書是兩次獲得諾貝爾獎金的科學家包林博士（生於西元一九〇一年。於一九五四年得化學獎，於一九六二年得和平獎。）於一九七一年著作之翻譯。譯者乃是現任淡江文理學院教授，也是物理學系系主任

，兼物理研究所所長芮涵芝博士。

據包林博士估計，在美國，每年單單用於感冒特效藥之金錢平均達五億美金，如把每年有關感冒的醫療費用加起來算，恐怕超過一五〇億美金之巨。雖然

感冒本身並不至於致人於死，但幾乎沒有人未曾受到它的折磨；同時由感冒引起的併發症常常導致病人，尤其是孩童和老人死亡。

包林把很多過去有關維他命C對於感冒的防治效果的報告加以分析，得到一個結論，即「只要服用大量維他命C，對於感冒的預防和治療是有效的。」

包林博士謂，若想得到最佳的健康情形所需之維他命C量比每日所需量為大，大約在一克到二克（即1000~1000毫克）之間。

維他命C又名抗壞血病酸，起名於其能預防及治療壞血病。有關壞血病與維他命C及維他命C對壞血病有效等之發現，曾有許多有趣的戲劇性的故事。維他命C在人體和其它動物體內似乎除了有抗壞血病的功效以外，還有很多，譬如提高治傷效率、治背痛、防止膀胱癌、減少動脈硬化，防止發炎，提高智力等之報告。

人體究竟需要多少維他命C？據研究，人體只要每日攝取十毫克維他命C就能防止壞血病發生。美國國家研究會的食物與營養委員會經過多次研究，推薦每日維他命C的建議攝取量為：成人七〇毫克，懷孕

期與授乳期的婦女一〇〇毫克，嬰兒及孩童每日需要三〇~八〇毫克不等。

究竟大量地服用維他命C對於感冒的防治真的有效嗎？安德生博士(Dr. Anderson)在西元一九七一~一九七四年，於多倫多大學先後做了三次規模頗大的實驗。第一個實驗以一〇〇〇人為對象，分兩組，一組給安慰劑，一組則按照包林建議，每日給一克的維他命C，有感冒症狀發生時，則增至每日四克。實驗時，特別注意採 double-blind，即讓被檢者及分析者均不知何者服用安慰劑，何者服用維他命C片，以避免心理的偏向影響實驗結果。實驗期間三個月，能維持二個月以上者有八一人。結果發現，對於縮短感冒的天數，維他命C似乎稍微為有效，然而這種差異比包林所指的數值小得多。對於個人來說，並不具實際的意義。因感冒留在家的天數，吃維他命C組者較少。第二個實驗，則用三五〇〇人（中途退出占三三%），分組給予安慰劑及不同劑量的維他命C（由每天二五〇毫克到八克不等）。結果發現，每天吃高於二五〇毫克的，對感冒的效果並未比每天吃二五〇毫克者為佳。第三個實驗則重覆第一個實驗，只

是劑量降低，為期四個月。結果與第一個實驗略同。安德生對這三個實驗的總結論是，維他命C對於感冒的嚴重性只有很輕微的效果，包林所建議的大量維他命C是沒有必要的。

安德生的實驗雖未被別人加以證實，包林的報告仍有重新商榷的必要。

諸如此類實驗，取樣不慎或被檢者與調查者的心理因素，會造成主觀的判斷而影響結果。譬如某些被檢者在進行維他命C對感冒效用的實驗時，能够很準確地嚼出所吃的是安慰劑或維他命C片，假如把這些人的資料除外，則顯示出吃維他命C組對感冒的效果與吃安慰劑相同。還有些人猜臆錯誤，原來吃安慰劑而以爲自己吃維他命C者，比原來吃維他命C片，誤以爲吃安慰劑者較少罹患感冒。所謂 double-blind，就是被檢者及進行調查或分析者均不知那一組吃維他命C片，那一組吃安慰劑，等到實驗結束才揭曉，然後分析數據，統計對照。

安德生同時表示，我們應證明長期大量地服用維他命C或其鹽類的安全性如何。

長期服用大量維他命C是否會產生毒性呢？

Stein等人於一九七〇年的報告中謂，吃了大量維他命C的被檢者，尿中有大量尿酸，血液中的尿酸減少；亦有部份痛風的個案發生。

在一九七〇年的 *The Medical Letter on*

Drugs and Therapeutic 上亦有類似報告，謂維他命C使尿液酸化。尿酸是較不溶性物質，在酸性尿液中會沈澱下來，所以讓痛風的病人吃了大量維他命C後，會產生腎結石。

一九六六年，Baker等人說，維他命C的最終產物是草酸，大量的維他命C的代謝後，可能在尿道中產生草酸鹽的結石。

一九七六年，Mangel 給十四名健康者每天五克維他命C，發現他們的紅血球若置於過氧化氫中，比正常人的破壞率大。

一九七一年，Goldstein 發現有一名病人因感冒服用大量維他命C，結果發生了鎌狀細胞性貧血。

一九七五年，Campbell 謂一個六十歲黑人老者，因二級火傷住院，住院後每天打一次大量（八〇克）的維他命C，住院三天後，發現尿呈黑色，尿量減少，血清變紅，繼而昏迷、無尿、半身不遂、骨髓

不正常，二十二天後，神經受損，死亡。後來發現該名病人有葡萄糖——6——磷酸脫氫酶缺乏症（G-6-PD deficiency）。患這種病的人對大量維他命C所可能產生的毒性非常敏感，也許這些毒性對一個正常人並未產生威脅。像這種個案，雖非平常，但如這種在不尋常的條件下，而意外地被這種我們認為微小，甚或不明瞭其可能產生的毒性所傷害的事實，却不容我們忽視。

究竟吃多少量的維他命C能降低感冒的程度，至今尚未明瞭。安德生博士認為，當有某種疾病或遇到緊張的情況時，維他命C的需要量會增加，所以假如體內有適當的貯存量時，較能應付這種突如其來的情況，安德生的建議是，每天攝取一二〇毫克維他命C時，能使體內各組織達最高飽和量，較能應付感冒；攝取量過多時，即從尿液排出體外。

某些人能容忍因大量且長期服用維他命C所可能產生的毒性，但對某些人却可能是一種冒險，從安德生的實驗中，我們發現吃大量的維他命C對感冒比較小量並未更有效果，所以我們沒有必要冒險，企圖以長期大量地服用維他命C來防治感冒。

德華獻給您的暑假最佳禮物
文學欣賞叢書一套七折優待

泉聲

游雲山著

32元

見證

皮埃亨利·西蒙著

45元

前奏曲

曼絲菲兒著

45元

幽夢影

張潮著

20元

曼殊大師全集

文公直編

100元

青樓文學軼話

葛林烏著

45元

我與文學

朱孟實著

40元

英國偉大詩人傑作欣賞

100元

□單本直接郵購九折

□函購全套427元優待298元

dh

德華出版社

郵撥：102899
電話：8819142