

快速滅火：維生素 C 如何快速阻止病毒感染

作者：Tom Taylor；翻譯：Amy Papa；審閱：成長

原文：<http://www.doctoryourself.com/omns/v16n30.shtml>

The Chinese translation of this article is made possible by a generous grant from Dr. Bill Grant and from the Cheng Integrative Health.

本文翻譯工作得到 Bill Grant 博士資助及上海成氏健康資助。

發表於「**Orthomolecular Medicine News Service**」

2020 年 5 月 28 日

(OMNS 2020 年 5 月 28 日) 「Smothering the fire! (快速滅火)」 你還記得那些描寫森林滅火的老電影嗎？森林工作人員在火警瞭望塔上發現煙霧後，馬上通知消防隊，於是直升飛機將經過特殊訓練的森林跳傘消防員空降在出事地點，消防員們在火勢蔓延開來之前就撲滅了。但是有時，在跳傘消防員到達著火地點的時候，火勢已經蔓延開去，於是，這就變成了一場持續數周的重大火災。最後，當大自然母親終於下了一場暴雨之後，大火才終於被撲滅。用這個場景來比喻維生素 C 對病毒感染的預防作用再恰當不

在本文中，我將介紹如何應用森林跳傘滅火的方法來對抗病毒感染。在這裡，維生素 C 就是那些空降消防員，你就是消防總指揮。如果你的維生素 C 空降消防員可以迅速趕到現場，病毒就可以被及時消滅，你也會安然無恙。但是，如果你的反應遲鈍，病毒就得到機會肆意踐踏，你的感染可能就會持續一周或更長時間。

OMNS 以前的文章建議健康人每天攝入 3 克維生素 C。[1-8] 但是如果您開始感到自己要生病了該怎麼辦？解決方案是在病毒感染失控之前趕快派入你的維生素 C 消防隊。

以下是根據我多年服用維生素 C 的經驗的基礎上給出的建議。這並不是我發明的。

Robert Cathcart 博士在七、八十年代的時候就已經給出了相似的建議，他是在自己多年的維生素 C 臨床經驗的基礎上作出的總結。[9,10] 關於他的相關視頻可以在這裡找到。[11]

從那之後，不計其數的人都使用過這種方法。這裡我只是做一下總結，並給它起了個名字叫「快速滅火」。

維生素 C 快速滅火的四個關鍵

第一，要注意即將生病的早期症狀。我的症狀就是左鼻孔出現鼻塞。然而多年前，我的症狀是喉嚨出現疼痛。而你的症狀可能會不同。知道你自己的疾病預警症狀很重要。

第二，在症狀剛剛出現的第一時間就要開始服用高劑量的維生素 C。我的經驗告訴我，我需要每小時服用 2 克（注意不是每天），持續幾個小時甚至一整天或一整晚。如果你服用

的維生素 C 劑量夠高，你就會很快感覺到好轉的跡象，會突然感覺振作起來。這個時候你也許還不會感覺完全好了，但是會感到已經開始好轉。

而對於一些嚴重的病毒感染，每小時服用 4 克或每 15 分鐘服用 1 克維生素 C 將是對抗感染更有效的的解決方案。Cathart 博士在他的視頻和論文中說，有一名年輕女性在兩天內服用了大約 450 克維生素 C，控制住了單核細胞增多症。我記得她是每半小時服用一茶匙維生素 C（即 4 克）。

第三，緊密而均勻地間隔時間服用劑量。所有的文章都指出，維生素 C 在人體內的半衰期非常短。當你處於健康狀況時，半衰期大概是幾個小時。有專家稱，當你生病的時候身體承受著重壓，可以在 15 分鐘內輕鬆消耗掉 1 克或更多的維生素 C。

如果服用維生素 C 過量了會怎樣？當你感覺開始好轉後，接下來你可能會感覺到有點脹氣。這種感覺確實不討人喜歡，但應該是可以忍受的。在極少數情況下，如果使用了超高劑量，可能會出現腹瀉幾個小時的情況，但這通常只會持續較短時間。腹瀉雖然會讓人感覺不舒服，但這要遠遠好過於生病，而且，腹瀉可以被視為是身體在排毒。Cathcart 博士將這種通過試錯法找到的個人可以達到腹瀉的劑量為「腸耐受性」劑量，

第四，要隨身攜帶維生素 C。就像你會常常在包里帶上創可貼或潤唇膏一樣，如果您隨身攜帶維生素 C，就可以在需要的時候隨時服用，「快速」在這裡非常重要。

新冠病毒?

我沒有得過新冠，也不認識有得過的人。OMNS 有文章解釋說，當給予足夠劑量的維生素 C 時，它可以阻止所有病毒感染。 [1-10] 大約 70 年前，Fred Klenner 博士曾用維生素 C 療法了 49 例病毒性脊髓灰質炎病人，所有的 49 例病人全部被治癒。 [12] 那可是一種非常頑固的病毒。但是，您可能沒有聽說過維生素 C 是一種對抗病毒的強大的解決方案。我想，大概是因為好消息總是傳播的很慢。我認為，不管是什麼病毒，維生素 C 都會一概不放過。

其他注意事項:

1. Cathcart 博士在他的視頻中說，要攝取對抗病毒所需劑量的維生素 C，你需要一個健康的胃腸道。 [11]
2. Tom Levy 博士在他的《Toxic Tooth》一書中說，只有在沒有口腔感染存在的情況下，維生素 C 的療效才會很高。 [13] 因為如果你有口腔感染，任何抗氧化劑（例如維生素 C）都會被你的口腔以相當快的速度吸收掉。所以，當與口腔感染並行時，用維生素 C 對抗病毒感染會比較難。
3. 在生病期間要戒掉糖、酒精和煙草。服用這些物質會降低維生素 C 的功效。

4. 如果病人有其它健康問題呢？例如代謝性疾病？維生素 C 通常適用於任何情況，但請酌情諮詢其他的專家。我不記得有看過任何文章講服用維生素 C 會與其它健康問題相衝突。最好可以諮詢你的醫生。

案例分析：

2019 年夏天，我和夫人乘飛機從亞特蘭大飛往西雅圖去度假。在為旅行做準備的過程中，產生了很多的焦慮。這是一次長途飛行，就在我們起飛的那一刻，我已經感覺身體感覺越來越不好，有病毒感染的跡象。當然，我的行李箱里總是會裝著維生素 C 的。當我們著陸時，我感覺非常糟糕，更加肯定這是病毒感染。我擔心服用太多維生素 C 會引起腹瀉，為了避免在機場到處找廁所，我只服用了少量的維生素 C。不過，很快，我就把劑量增加到了 2 克/小時。我兒子到機場接了我們，我們一起做了晚餐計劃。過了一會兒，我意識到我的症狀仍然在加重。於是，我們找到商店，又買了一些維生素 C。我每隔 15 分鐘就吃 1 克。晚餐時，我吃的比較清淡，並且不斷補充維生素 C 和水。我覺得我挺住了，雖然感覺不是特別好，但我最終也沒有發燒、流鼻涕或咳嗽。沒有人注意到我有生病的跡象，只有我自己感覺不適。晚上終於睡了一個好覺，接下來的兩天里我一直服用大劑量維生素 C，什麼事情也沒耽誤。我們租了一艘船，我是船長，所以我也真的休息不起。總的來說，維生素 C 的效果很好，沒有明顯的發燒、咳嗽或流鼻涕。我只記得有輕微的

竇性頭痛。儘管我們六個人一起在船上待了一個星期，但沒有一個人被傳染，連打噴嚏的人都沒有。

嬰兒該如何服用維生素 C?

海倫·索爾·凱斯 (Helen Saul Case) 等專家說過，對於健康的嬰兒來說，年齡每增加一歲多攝入 1 克維生素 C 完全沒有問題。[14-15] 對此我完全同意。我想分享一個故事。一天，一位在我的店裡工作的年輕媽媽帶著一歲的孩子來上班了，原來，她的女兒因感冒被幼兒園要求接走。寶寶很粘人，看上去也不太高興。我的辦公桌上剛好放著幾包 1 克裝的脂質體維生素 C，我就說：「給她吃這個試試，看看她會不會吃。」這是個膽子比較大的媽媽，她撕開包裝就把袋子放在一歲女兒的嘴唇上。令我驚訝的是，這個小嬰兒馬上開始從包裝中吸吮油脂吃起來，並且中間都沒怎麼停就把整個包裝吃完了。幾分鐘後，這個小嬰兒就精神起來，可以像個正常的嬰兒那樣玩耍，我們也能有時間做些事情。

狗、貓和鸚鵡可以吃維生素 C 嗎?

這個我幫不了你。大多數動物都會自身製造維生素 C。寵物界的例外是豚鼠，它們與人類和其他靈長類動物一樣，不能自己製造維生素 C。

靜脈點滴維生素 C?

靜脈點滴可以給身體提供不斷的穩定的維生素 C 抗氧化劑，還可以繞過胃腸系統。在大城市中，我看到開始有專門的靜脈點滴診所出現。如果我在旅行中生病了，並且時間和行程允許，我會去嘗試一下。

我應該等醫生的建議再開始服用維生素 C 嗎？

你如果感到症狀後聯繫醫生，醫生可能會告訴你：「你可以明天過來。」但是，維生素 C 必需在出現病毒感染跡象後的第一個小時內就開始服用，否則效果將會大打折扣。如果您要等醫生的建議，到時候你所需要的維生素 C 的劑量可能就會太大了，而沒有意義再服用了。

總結

如果你學會了用這種服用維生素 C 「快速滅火」的方法，並且你是一個相對比較健康的人，那麼你應該可以輕鬆對抗任何病毒感染，是你的生活不收到影響。我自己就很受益，通過學習和使用卡思卡特博士 (Dr. Cathcart) 在幾十年前就教給人們的這個方法，我每年都可以免受好幾周的疾病之苦。

參考文獻

1. Orthomolecular Medicine News Service (2020) Rationale for Vitamin C Treatment of COVID-19 and Other Viruses. <http://orthomolecular.org/resources/omns/v16n21.shtml>
2. Downing D, Schuitemaker G. (2020) Vitamin C and COVID-19 Coronavirus. Orthomolecular Medicine News Service. <http://orthomolecular.org/resources/omns/v16n14.shtml>
3. Saul AW. (2020) Nutritional Treatment of Coronavirus. Orthomolecular Medicine News Service. <http://orthomolecular.org/resources/omns/v16n06.shtml>
4. Smith RG, Saul AW. (2019) Vitamin C Supplementation Improves Chronic Kidney Disease. Orthomolecular Medicine News Service. <http://orthomolecular.org/resources/omns/v15n18.shtml>
5. Rasmussen MPF. (2020) Vitamin C Evidence for Treating Complications of COVID-19 and other Viral Infections. Orthomolecular Medicine News Service. <http://orthomolecular.org/resources/omns/v16n25.shtml>
6. Smith RG. (2020) Forms, Doses, and Effects of Vitamins C and E. Orthomolecular Medicine News Service. <http://orthomolecular.org/resources/omns/v16n26.shtml>
7. Taylor T. (2017) Vitamin C Material: Where to Start, What to Watch. Orthomolecular Medicine News Service. <http://orthomolecular.org/resources/omns/v13n20.shtml>

8. Saul AW. (2013) Ascorbic Acid Vitamin C: What's the Real Story? Orthomolecular Medicine News Service. <http://orthomolecular.org/resources/omns/v09n27.shtml>

9. Cathcart RF. (1981) Vitamin C, titrating to bowel tolerance, anascorbemia, and acute induced scurvy. <http://www.doctoryourself.com/titration.html>

10. Cathcart RF. (1981) The Method of Determining Proper Doses of Vitamin C for the Treatment of Disease by Titrating to Bowel Tolerance. J Orthomol Psychiat, 10:125-132. <http://orthomolecular.org/library/jom/1981/pdf/1981-v10n02-p125.pdf>

11. Dr. Robert Cathcart, vitamin C pioneer. Online video: https://www.youtube.com/watch?v=VkkWDDSti_s

12. Klenner FR. (1949) The treatment of poliomyelitis and other virus diseases with vitamin C. South Med Surg, 111:209-

214. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18147027> <http://www.whale.to/v/c/klenner3.html>

13. Kulacz R, Levy T. (2014) The Toxic Tooth: How a root canal could be making you sick. Medfox Pub. ASIN: B00TZ9L1JQ

14. Case HS. (2016) Vitamin C Prevents Side Effects from the MMR Vaccine. Orthomolecular Medicine News Service. <http://orthomolecular.org/resources/omns/v12n16.shtml>

15. Case, HS. (2018) Vitamin C Questions:

Answered. <http://www.orthomolecular.org/resources/omns/v14n12.shtml>

OMNS 委員會提供的其他信息

維生素 C (抗壞血酸, Ascorbic Acid, AA) 抗病毒機制:

直接抗病毒機制

1. 通過在結構上干擾其糖蛋白包膜的糖部分來破壞病毒衣殼。
2. 當給以藥理劑量時, 由於 AA 的氧化還原能力對病毒衣殼造成損害。
3. 除了抑制病毒複製酶外, 當給以藥理學劑量時, 維生素 C 會改變病毒的生存環境使其不利於病毒複製。

間接生理機制

1. 提高細胞免疫力 (白細胞、中性粒細胞、巨噬細胞、淋巴細胞、Nk 細胞)。
2. 增加體液免疫 (B 細胞、抗體)。
3. 增強抗病毒蛋白 (干擾素) 的表達。
4. 當給以有效劑量時維生素 C 會快速發揮強大的抗氧化作用, 以防止細胞因子風暴的危險和嚴重病理級聯反應。

5. 通過促進膠原蛋白的形成來保持細胞和組織的結構完整性。
6. 調節基因表達 - 服用維生素 C 會降低易感基因的表達，包括線粒體抗病毒信號 (MAVS) 和干擾素調節因子 3 (IRF3)，並增加 NF- κ B 的表達。這些因素會聯合誘導 I 型干擾素 (IFN) 的產生從而引發先天抗病毒反應。

其它關於抗病毒反應的閱讀文獻：

1. Gonzalez MJ, Miranda-Massari JR, Berdiel MJ, et al. (2014) High dose intravenous vitamin C and chikungunya fever: A case report. J Orthomolec Med, 29:154-156.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25705076> <https://www.isom.ca/wp-content/uploads/High-Dose-Intravenous-Vitamin-C-and-Chikungunya-Fever-A-Case-Report-29.4.pdf>

2. Gonzalez MJ, Berdiel MJ, Miranda-Massari JR, et al. (2016) High dose intravenous vitamin C treatment for zika fever. J Orthomolec Med, 31:19-22. <https://www.isom.ca/wp-content/uploads/High-Dose-Intravenous-Vitamin-C-Treatment-for-Zika-Fever-31.1.pdf>

3. Gonzalez MJ, Berdiel MJ, Duconge J, Levy TE, et al. (2018) High Dose Intravenous Vitamin C and Influenza: A Case Report. J Orthomolec Med, 33:1-3. <https://isom.ca/article/high-dose-vitamin-c-influenza-case-report>

4. Hunt C, Chakravorty NK, Annan G, et al. (1994) The clinical effects of vitamin C supplementation in elderly hospitalized patients with acute respiratory infections. *Int J Vitamin Nutr Res.* 64:212-219 <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/7814237>
5. Kim Y, Kim H, Bae S, et al (2013) Vitamin C Is an Essential Factor on the Anti-viral Immune Responses through the Production of Interferon- α/β at the Initial Stage of Influenza A Virus (H3N2) Infection. *Immune Netw.* 13:70-74. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23700397>
6. Hemila H. (1994) Does vitamin C alleviate the symptoms of the common cold? A review of current evidence. *Scand J Infect Dis* 26:1-6. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/8191227>
7. Peters EM, Goetzsche JM, Grobbelaar B, Noakes TD. (1993) Vitamin C supplementation reduces the incidence of postrace symptoms of upper-respiratory-tract infection in ultramarathon runners. *Am J Clin Nutr* 57:170-174. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/8185726>
8. Mandl J, Szarka A, Banhegyi G. (2009) Vitamin C: Update on physiology and pharmacology. *Br. J. Pharmacol.* 157:1097-1110. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19508394>
9. Englard S, Seifter S. (1986) The biochemical functions of ascorbic acid. *Annu. Rev. Nutr.* 6:365-406. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/3015170>

10. Bergsten P, Amitai G, Kehrl J. et al. (1990) Millimolar concentrations of ascorbic acid in purified human mononuclear leukocytes. Depletion and reaccumulation. *J. Biol. Chem.* 265:2584-

2587. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/2303417>

11. Evans RM, Currie L, Campbell, A. (1982) The distribution of ascorbic acid between various cellular components of blood, in normal individuals, and its relation to the plasma concentration. *Br. J. Nutr.* 1982, 47:473-

482. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/7082619> <https://pdfs.semanticscholar.org/13b5/1ce2f0aa6424288a3f66fe61371d9d0cd2f4.pdf>

12. Tanaka M, Muto N, Gohda E, Yamamoto I. (1994) Enhancement by ascorbic acid 2-glucoside or repeated additions of ascorbate of mitogen-induced IgM and IgG productions by human peripheral blood lymphocytes. *Jpn. J. Pharmacol.* 66:451-

456. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/7723222>

13. Chen Y, Luo G, Yuan J, et al. (2014) Vitamin C mitigates oxidative stress and tumor necrosis factor-alpha in severe community-acquired pneumonia and LPS-induced macrophages. *Mediators*

Inflamm. 2014:426740. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25253919>

14. Hajishengallis G. (2010) Too old to fight? Aging and its toll on innate immunity. *Mol. Oral*

Microbiol. 25:25-37. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20305805>

15. Cheng L, Cohen M, Bhagavan H. (1985) Vitamin C and the elderly. In CRC Handbook of Nutrition in the Aged; Watson, R., Ed.; CRC Press Inc.: Boca Raton, FL, USA, 1985; pp. 157-185.
16. Simon J, Hudes E, Tice J. (2001) Relation of serum ascorbic acid to mortality among US adults. J. Am. Coll. Nutr. 20:255-263. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/11444422>
17. Fletcher A, Breeze E, Shetty P. Antioxidant vitamins and mortality in older persons: Findings from the nutrition add-on study to the Medical Research Council Trial of Assessment and Management of Older People in the Community. Am. J. Clin. Nutr. 2003, 78, 999-1010. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/14594788>
18. Bharara A, Grossman C, Grinnan D, et al. (2016) Intravenous vitamin C administered as adjunctive therapy for recurrent acute respiratory distress syndrome. Case Rep. Crit. Care 2016:8560871. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27891260>
19. Fowler AA, Kim C, Lepler L, et al. (2107) Intravenous vitamin C as adjunctive therapy for enterovirus/rhinovirus induced acute respiratory distress syndrome. World J. Crit. Care Med. 6:85-90. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28224112>

20. Vissers MC, Wilkie RP. (2007) Ascorbate deficiency results in impaired neutrophil apoptosis and clearance and is associated with up-regulation of hypoxia-inducible factor 1alpha. *J. Leukoc. Biol.* 81:1236-1244. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29350811>
21. Schwager J, Bompard A, Weber P, Raederstorff D. (2015) Ascorbic acid modulates cell migration in differentiated HL-60 cells and peripheral blood leukocytes. *Mol Nutr Food Res.* 59:1513-1523. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25808314> https://www.nutrifacts.org/content/dam/nutrifacts/media/Nutrients/Studies/Shared/2015.03.18_Ascorbic%20acid%20modulates%20cell%20migration.pdf
22. Shilotri PG. (1977) Phagocytosis and leukocyte enzymes in ascorbic acid deficient guinea pigs. *J. Nutr.* 107:1513-1516. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/196059>
23. Anderson R. (1982) Effects of ascorbate on normal and abnormal leucocyte functions. *Int J Vitam Nutr Res Suppl.* 23:23-34. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/6811483>
24. Sharma P, Raghavan SA, Saini R, Dikshit M. (2004) Ascorbate-mediated enhancement of reactive oxygen species generation from polymorphonuclear leukocytes: Modulatory effect of nitric oxide. *J. Leukoc. Biol.* 75:1070-1078. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15039465>

