

COVID 大流行暴露的健康危機

作者：Charles Bens 譯者：張惠華；審閱：成長

原文鏈接 <http://www.doctoryourself.com/omns/v17n02.shtml>

OMNS Jan. 15, 2021

A Health Crisis Exposed by the COVID Pandemic

by Charles Bens

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。

（正分子醫學簡報 2021 年 1 月 15 日） 傳統醫學治療慢性疾病的症狀，而功能醫學治療疾病的根源。有超過 4 萬項臨床研究支持這一結論：功能性醫學比傳統西醫更安全、更有效、更便宜，但近年來在這方面鮮有進展。David Eddy 博士在他的“傳統西醫缺乏療效”的報告中證實了這個問題。這篇文章認為傳統西醫很大程度上是由“醫學猜測”組成的，它的費用變得越來越高，並經常導致附加的健康問題和危險的副作用。過去十個月的經歷顯示，這種情況已經變得多麼糟糕。新型冠狀病毒感染（COVID-19 病毒）缺乏有效的治療方案，將醫療體系推到了崩潰的邊緣。以下標題有助於說明這場醫療危機的嚴重性：

“利潤凌駕於人，成本凌駕於醫療：美國的中間商醫療保健受到病毒的影響。”

衛報（The Guardian），Amanda Holpuch

“研究發現，只有 12%的美國成年人代謝健康。”

北卡羅萊納大學 (University of North Carolina)

“如果美國人更健康，我們就能更好地應對這場病毒大流行。”

斯坦福大學醫學院 (Stanford University Medical School)

美國人不是很健康，這就是為什麼大多數成年人都有一種，更多的是兩種慢性疾病。營養不良是首要問題，這就是為什麼我們是世界上 COVID-19 感染率最高的國家之一的原因。一個富有戲劇性的例子是，美國國家癌症研究所 (National Cancer Institute) 調查了 16633 名年齡從 2 歲到 80 歲的人，沒有找到一個人擁有真正健康的飲食。事實上，絕大多數人在 14 種營養類別中存在 11 種缺乏。

瞭解免疫系統

新冠病毒引起了人們對自身免疫系統的關注，但大多數人仍然不太瞭解它。下麵的簡要介紹有助於加強認識，讓更多的人採取措施改善這一系統，以預防未來的病毒，以及癌症、阿爾茨海默病等慢性疾病。

- 巨噬細胞——這些細胞捕獲和攻擊進入身體的各種病原體。
- 中性粒細胞——抵禦感染的第一道防線，殺死細菌，然後死亡，形成膿液。
- 樹突狀細胞——這些細胞可以引導 T 細胞和 B 細胞到達需要的目標區域。
- T 細胞——在適應性免疫系統中起著中心作用，幫助消滅病原體。
- B 細胞——產生一種叫做抗體的蛋白質，可以對抗病毒和細菌。
- 肥大細胞和嗜鹼性細胞——產生組胺，幫助免疫系統對抗過敏原。
- 自然殺傷 (NK) 細胞——快速反應細胞，攻擊病毒和癌細胞。
- 獲得性免疫系統——後天訓練用於對抗病毒和癌症。

製造這些特殊免疫細胞所需的原料有很多來源。以下是其中一些：

- 白細胞——許多免疫細胞也被稱為白細胞，通過維生素 A、維生素 E、維生素 C、硒、鋅、黃芪、橄欖葉提取物、大蒜、薑黃素、槲皮素、硫辛酸、月桂苷、B 族維生素和小檗城等營養物質和食物增強。
- 幹細胞——這些細胞分裂並產生其他類型的細胞，包括白細胞。
- 穀胱甘肽和超氧化物歧化酶——細胞內主要的抗氧化劑。它們會隨著年齡的增長而下降，40 歲以後需要補充維生素 C。

一個強大的免疫系統如何預防 COVID-19 這樣的病毒感染

在我們的一生中，我們每天都會接觸到成千上萬的病毒，但只有少數病毒會導致嚴重的感染。感染率取決於病毒本身以及人體免疫系統的強弱。有幾個因素有助於強壯我們的免疫系統。

- 營養——遵循以植物為主的地中海飲食。每天七到九種蔬菜和水果。
- 用瑜伽、冥想和深呼吸來減輕壓力。測試皮質醇並服用複合維生素 B，維生素 B 有助於產生能量，而壓力會消耗掉能量。
- 避免空氣和水污染、家中的化學物質和輻射等有毒物質。
- 避免攝入糖分——高血糖會與維生素 C 競爭進入細胞。白細胞需要維生素 C 來支持其免疫功能。白細胞中過多的糖會使免疫能力下降 75%。
- 睡個好覺——身體在睡眠中恢復力量，生成荷爾蒙，排出毒素。
- 鍛煉很重要——每天至少 30-45 分鐘的鍛煉有助於加強心臟和血液迴圈，改善肺功能和幫助排毒。

- 用營養補充劑來增強免疫力——大多數人並沒有得到他們需要的所有營養。大多數人每天都需要補充多種維生素，維生素 C、維生素 D3、鎂、鋅等。

各種健康問題與 COVID-19 免疫

最容易感染 COVID-19 病毒的人是那些存在健康問題的人，如體弱的老年人和慢性病患者。這些健康問題可以根據免疫力的級別進行分類。每項健康問題都有一個風險級別，分為：非常高、高、中、需關注。這些分類是基於作者的研究和觀察，具體分類如下：

非常高級別

- 維生素 D 水準低——維生素 D 影響了 2000 多個與健康相關的基因，包括癌症風險、流感和其他慢性疾病。（< 40 ng / ml）
- 腸道功能失調——大多數必需的營養物質是在我們的腸道生成或吸收的（80%）。腸道功能失調會導致營養攝入受到嚴重影響。
- 癌症——迄今為止最具挑戰性的慢性病。我們的免疫系統在對付癌症時必須比對付其他任何疾病更努力。
- 65 歲以上

高級別

- 慢性疾病——包括腎臟疾病、肺病、肝病、糖尿病、心血管疾病和神經系統疾病。存在這些慢性疾病更容易受 COVID-19 病毒感染。

中級別

- 疾病前健康問題——高血壓、高膽固醇、糖尿病前期、早髮型癡呆和肥胖。
- 免疫系統問題——使用處方藥物通常會消耗重要的營養物質，來促使肝臟分解藥物並將其排出體外。此外，維生素 C 含量低（血液中維生素 C 含量 < 400 微摩爾/L，每天攝入量 < 1000 mg）。
- 飲食因素——高糖飲食。
- 睡眠水準——持續的不良睡眠會導致嚴重的健康問題。

需關注級別

- 飲食因素——大量食用紅肉、乳製品、油炸食品、加工食品，而蔬菜和/或水果攝入量低。
- 咀嚼食物——咀嚼不足會使食物吸收的營養減少 50%。
- 生活方式因素——吸煙、飲酒、缺乏鍛煉、缺少社交活動。
- 超重——即使輕微的超重也會引發炎症。
- 毒素暴露——工作環境，居住環境，甚至食用非有機食品都可能暴露於毒素。
- 壓力水準——每天的高壓力會消耗 B 族維生素，破壞細胞健康。
- 營養補充劑——如果沒有適當的營養補充劑，幾乎不可能從最常見的食物中獲得每天所需的所有營養。

長期細胞損傷：COVID-19 醫療危機

更糟糕的是，許多新冠肺炎患者在病毒感染“康復”後很長一段時間內仍會出現嚴重症狀，對此醫學界顯然沒有解決辦法。有學說認為，這種“新冠拖延症”最終將對許多身體器官造成永久性損傷，包括肺、大腦、腎臟、腸道、心臟和血管。如果傳統醫學無法解決問題，或許功能性醫學可以找到這種細胞損傷的根本原因，並找到自然策略來解決它們。一些非常有前途的治療方案可以組合到 COVID 細胞修復方案中。這個方案的第一步應該考慮到細胞損傷通常是分階段發生的，這有助於理解細胞癒合是如何成為可能的。

當一個細胞受到壓力時，它可能會經歷細胞退化的幾個階段：壓力、衰弱、受損、功能失調、突變、患病。大多數慢性疾病是在“功能失調”階段通過血液檢測來診斷的，這些檢測可以確定高膽固醇、高葡萄糖或高肝酶水準。然而，營養學家和綜合醫生發現，大多數慢性疾病實際上在這之前的 5 到 10 年就開始了，那時細胞就處在壓力階段了。在人們喝酒、服用常見的處方藥、接觸毒素或不健康飲食時，這些壓力尤為明顯。細胞攻擊一直持續，直到變得衰弱和受損。還有一些細胞攻擊（如汞的毒性作用）發生得更快，在接觸汞幾周內就會開始導致阿爾茨海默症。同樣速度的細胞攻擊也可以在許多“新冠拖延症”中看到。顯然，這種病毒可以損害身體的許多器官，形成慢性疾病，最終可能導致永久性器官損傷，甚至死亡。這個問題迫切需要解決。

COVID 細胞損傷的修復方案。

幾項研究已證實，感染 COVID-19 病毒的人，包括那些無症狀的人，通常會造成一些細胞損傷。這種損傷已經被證明會發生在肺、腎、肝、心臟、大腦、喉嚨、腸道和神經細胞的組織中。神經系統的損傷意味著頭痛和嗅覺、味覺的遲鈍，呼吸困難也可能會隨之而來。然而，在某些情況下，粗略的醫療檢查並不能明顯地看出這種損害。由於這種病毒在病毒感染領域是非常新的領域，已經造成了多少損害，或者身體需要多長時間來修復這種

損害都是未知的。因此，使用已被證實的細胞修復方案，保守地採取預防措施來修復這種損傷非常必要。

地中海飲食是一種很好的細胞修復飲食。弗雷明漢心臟研究中心（Framingham Heart Study）已經跟蹤研究 30 年，共有 12.5 萬名人員參與。這種飲食包括：富含 omega-3 的魚、有機家禽、6 或 7 份蔬菜、兩種低糖水果（如蘋果和藍莓）、堅果，種子、健康的油（如橄欖油），喝水而不是飲料。此外，還需要補充：

1. 維生素 C——一種強大的抗氧化劑，它也是組成體內結締組織（如膠原蛋白）所必需的。維生素 C 還可以幫助細胞療愈，加速各種疾病癒合，如心臟病、癌症和病毒感染（包括 SARS-CoV-19 冠狀病毒在內），以及幫助控制病原體。此外，維生素 C 有助於增強白細胞，這對我們身體的免疫功能至關重要。（推薦劑量 2000 - 4000 毫克/天，每 3 -4 小時服用 500 毫克）。維生素 C 的理想血液濃度是 400 微摩爾/升。
2. 維生素 D——作為一種抗氧化和抗病毒的調節劑，在維持細胞健康中有多重作用。維生素 D 調節數百個基因開關來保護和修復我們的細胞。維生素 D 可以在細胞水準上幫助預防癌症，同時也作為癌症治療的一部分，在修復受損細胞方面發揮重要作用。它對健康的骨骼和牙齒的發育也至關重要。最後，維生素 D 幫助細胞間通訊，在細胞保護和再生過程中起著重要作用。（推薦用量 4000 - 6000 IU/天）血液中的高含量被證明可以顯著降低癌症和降低病毒感染（包括冠狀病毒）的風險。血液測試的理想水準為 50-90 ng/mL。
3. 維生素 E——由於其強大的抗氧化特性，在保護細胞膜方面效果顯著。它在治療心臟病、血管疾病和脂肪肝方面有良好的記錄。維生素 E 通過修復受損的細胞膜，確保細胞內的修復能夠有效進行，因為細胞膜調節每個細胞營養的攝入和廢物的清除。（推薦 200-400 IU/天，軟凝膠的混合生育酚）。
4. 煙酸（維生素 B3）——NAD 是煙酸（維生素 B3）的衍生物，在細胞衰老過程中起關鍵作用。它是許多生物途徑的輔助因數或輔助分子。當我們的細胞進行正常的更新換代時，NAD 在確保所有細胞系統有效工作方面起著關鍵作用。如果營養、睡眠和運動

都處於最佳水準，那麼就會有充足的 NAD 來保障細胞的替換。這種替換過程也發生在細胞受損的情況下，比如在 COVID-19 患者身上。（推薦劑量 500-2000 mg/天，分次服用；為了避免“煙酸潮紅”，開始時要低劑量，或服用煙醯胺形式）。通過血液測試，血漿中維生素 B3 的水準為 0.50-8.45 ug/mL。

5. B 族維生素——所有的 B 族維生素都很重要，但就細胞修復和更替而言，有幾種尤為重要，即：維生素 B6、B12 和葉酸。它們都是甲基化物質，這意味著它們有助於將氨基酸轉化為激素、神經遞質和其他重要的生物化學物質。維生素 B1 有助於重建神經的髓鞘（包裹神經細胞軸突的膜）。作為許多細胞功能的輔助因數，B 族維生素對大腦、心臟、肝臟、腎臟、血管和腸道等關鍵器官的細胞至關重要。總之，我們要攝入維生素 B 複合物，同時還要額外補充的維生素 B1（推薦苯硫胺）、B6、B12 和葉酸。
6. 鎂——參與數百種生物途徑，包括能量的產生和細胞的生長修復。超過 50% 的人口缺乏鎂，這導致了心臟病和一些大腦疾病，包括抑鬱、焦慮、ADD（注意力缺失）和 ADHD（注意力缺失和多動障礙）。鎂存在於許多食物中，尤其是綠色蔬菜，然而運動和細胞修復過程增加了對這種礦物質的需求。鎂有很多種形式，如：蘋果酸、蘇氨酸、檸檬酸、螯合物、氯化物等形式，建議劑量：300 - 600 毫克/天。大多數鎂檢測只測量血清水準，不能準確測量全身的鎂水準。紅細胞鎂檢查方式更佳，因為它測量了我們體內 40% 的鎂。通常範圍為 4.2-6.8 mg/dL，最佳水準至少 6.0-6.5 mg/dL。
7. 鋅——具有很強的抗氧化性能，在細胞修復和更替中同樣起到重要的作用。鋅在細胞複製過程中扮演著重要的角色，它參與生長激素的合成和協助 DNA 複製。鋅與銅的比例比它們各自的血清濃度更重要。最常見的微量金屬失衡之一是銅含量升高而鋅含量降低，這通常會導致與大腦相關的問題。當購買鋅補充劑時，注意確保鋅與銅的比例為：15 毫克鋅/1 毫克銅。（在血液檢測方面，理想的比值在 0.70-1.00 之間）。建議鋅的劑量：50 毫克/天（含 2 毫克銅）。
8. 益生菌——有益菌對腸道內許多必需營養素的合成至關重要。它們幫助控制進入身體的病原體，幫助分解食物使人體獲取其中的營養，幫助啟動抗炎和免疫分子。益生菌

可以顯著影響分子途徑，進而促進許多慢性疾病的預防和療愈，影響我們的表觀遺傳表達。（建議劑量：一粒含有 200 億個不同菌株的活細菌的膠囊，益生菌含量高的優酪乳是一種極好的益生菌來源。）

9. Omega-3 脂肪酸—— α -亞麻酸（一種短鏈 Omega-3 脂肪酸，亦稱為 ALA）是我們必須從飲食中獲得的一種基本營養物質。人體可以將 ALA 轉化為長鏈的 omega-3 脂肪酸，如 DHA 和 EPA，但這種轉化很緩慢。EPA 和 DHA 廣泛存在於魚類或藻類油脂中，被認為是有益的。這些主要的抗炎營養物質對預防和治療慢性疾病有很多益處。其中一個主要的益處是 omega-3 脂肪酸能軟化細胞膜，幫助營養物質進入細胞，也幫助從細胞中清除廢物，釋放神經遞質以幫助大腦的信號傳遞，在臨床研究中顯示了廣泛的益處。omega-6 脂肪酸也是一種必需的營養物質，但 omega-3 是抗炎的，而 omega-6 被認為是致炎的。過多的 omega-6 脂肪酸意味著身體容易患上癌症、流感和其他慢性疾病。血液測試可以檢測 omega-3/omega-6 比值，但你可以通過攝入足夠量的 omega-3 脂肪酸來保持一個良好的比例，理想的比例是 2:1 ~ 3:1。Omega-3 脂肪酸有減緩血液凝結的作用，這通常是有益的，但劑量需要與血液稀釋藥物一起考慮。（含有豐富 ALA 的食物來源：核桃、綠色青菜和新鮮的亞麻籽油；補充建議：EPA 900 毫克/天，DHA 600 毫克/天，該劑量的兩倍或三倍已在幾個臨床試驗中證明有效，但應由專業人員監測）。
10. 薑黃素——在有炎症的情況下很難實現有效的細胞修復。薑黃素具有主要的抗炎和抗氧化特性，也有助於修復受損組織，如軟骨。薑黃素還能促進腦源性神經營養因數（brain-derived neurotrophic factor）的分泌，從而提升大腦功能，改善癡呆症、阿爾茨海默症等腦相關疾病。（推薦劑量 500-750 mg/天）。
11. 輔酶 Q10——這種酶有助於提升細胞線粒體來產生能量，並幫助修復腎臟、肝臟、心臟和大腦中的細胞。它還提供能量來保護細胞核，細胞核是身體中最脆弱和最重要的細胞修復區域之一。慢性疾病和過早衰老可能是由細胞核 DNA 損傷引起的。理想的水準是 0.8-1.5 ng/mL。（推薦劑量為 100-200mg/天，軟凝膠形式的泛醇）。

12. 碧蘿芷——這種補充劑來自於法國松樹皮，已經被證明在幾個細胞功能上有保護能力，包括中風後的腦細胞修復。它還被證明可以改善腎臟的血液迴圈和功能，作為一種抗凝血劑，還可以減少血凝塊。這對 COVID-19 新冠肺炎患者來說很重要，因為即使症狀消失，身體的很多部位也會出現血栓。（推薦用量 50- 100mg /天）。
13. 橄欖葉提取物——橄欖是地中海飲食的基石之一，數千年來一直在幫助人們變得更健康。橄欖葉提取物的主要功能之一是防止病毒感染。然而，它也被證明可以改善心血管健康，降低血壓，保護胰腺、肝臟和腎臟等器官。橄欖葉提取物具有抗炎特性，已被證明可以修復與腎臟疾病、上呼吸道疾病、脂肪肝疾病和心臟病相關的組織損傷。（推薦劑量為 500- 1000 毫克/天，分次服用，每次 250 毫克）。
14. 消化酶——隨著我們年齡的增長，我們的身體產生的消化酶越來越少，而消化酶是我們消化食物需要用到的，消化後的營養物質通過運輸，進而參與身體各種代謝活動。當我們 50 歲的時候，身體產生的消化酶可能比 20 歲的時候少 50%，這是身體程式化衰老過程的一部分。大多數生食物都有足夠的酶來處理其中的營養物質，然而烹飪後會破壞所有的酶。人體內有超過 5000 種酶負責各項功能，包括細胞修復和更替，殺死細菌、病毒和其他病原體等。（推薦用量：每餐一粒，特別是熟食時；膠囊應該含有澱粉酶，蛋白酶和脂肪酶，澱粉酶要占大部分，因為飲食中澱粉占比較多）。

2020 年 6 月，我認識的兩名運動員聯繫我，說他們出現了嚴重症狀，COVID-19 檢測呈陽性。我轉發了這份 COVID-19 修復方案供他們考慮。他們都表示，他們在不到兩天的時間裏開始感覺好些，在兩周的時間裏逐漸好轉。兩周後，他們都感覺完全恢復了，並且能夠以最高水準恢復訓練計畫。其中馬拉松運動員報告說，他的訓練已經超過了自己以前的最好成績。

早餐時，運動員隨餐服用益生菌、鎂、小檗城、維生素 D3、維生素 C、鋅+銅、輔酶 Q10、omega-3 脂肪酸。午餐有維生素 C、薑黃素、煙酸或煙醯胺、維生素 E 和橄欖葉提取物。晚餐要搭配複合維生素 B、鎂、維生素 C、鋅+銅、輔酶 Q10 和碧蘿芷。這些營養

補充劑幫助身體完成正常的細胞修復過程。上述兩名運動員就是採用了這種修復方案。修復計畫啟動得越早，恢復過程就會越快、越成功。我建議這個補充方案應該持續三到六個月，以確保每個器官的所有細胞都恢復健康。

新冠拖延症的修復

擁有強大的免疫系統是決定一個人是否會死於冠狀病毒的首要因素。不經常感冒和流感是衡量這種強度的其中一種方法，但有更好、更科學的方法來確定。用血液檢測、尿液檢測和細胞能量檢測可以準確地衡量所有人的免疫系統能力。以下是一些用於免疫系統分析的最佳測量工具。

1. C反應蛋白 CRP——是衡量體內炎症的一個很好的指標。炎症是由毒素、體內脂肪過多、營養不良和受傷引起的。它是心臟病、癌症、大腦疾病和其他許多疾病發展的警告信號。理想值低於1毫克/升。
2. 8-OHdG——這種尿液檢測測量我們細胞中積累的氧化應激和DNA損傷。DNA損傷是由毒素、病毒和其他病原體引起的。8-OHdG水準高表明身體易患癌症和心臟病等疾病。男性為29.6+/-24.5 ng/mg，女性為43.9+/-42.1 ng/mg。
3. GGT——穀氨醯轉胺酶檢測是一種衡量肝臟功能的方法。肝臟是人體主要的解毒器官。如果它不能正常運作，那就是出了問題，應該加以糾正。正常水準為0-30IU/L。
4. GlycoMark——對許多美國人來說，過量的糖是一個嚴重的健康問題。衡量糖在我們體內的存在和行為的最佳方法是GlycoMark測試。這個檢測測量了糖的所有影響，包括餐後的葡萄糖峰值。安全水準為10-31 ug/mL。

5. 淋巴細胞——淋巴細胞占人體白細胞的 40%，對免疫系統防禦機制至關重要。感染（包括病毒感染）後的水準上升。血癌和自身免疫性疾病也會導致淋巴細胞水準增加。正常安全水準為 1000-3000/ml。
6. 同型半胱氨酸——測量體內維生素 B6、B12 和葉酸的水準。這三種營養素對激素和神經遞質至關重要。低水準會導致炎症和許多慢性疾病的發展。最佳範圍是 5.0-7.0 mmol/L。
7. Galectin 3——半乳糖凝集素 3 在我們的血液中含量很少。然而，這種分子的升高表明心力衰竭、炎症和癌症的證據越來越多。人們發現，半乳糖凝集素 3 在癌細胞表面過度表達，實際上幫助癌細胞彼此粘附。它還在血液中迴圈，表明癌症正在試圖擴散或轉移。這也是一個很好的測試來確定心臟病的發展。因為它可以表明多種疾病的可能性，所以不應該單獨使用它來衡量癌症或心臟病的存在或擴散。正常範圍為 3.2 ~ 94.6 ng/mL，理想範圍為 11.7 ~ 17.8 ng/mL。超過 18ng /mL 就要警惕慢性疾病，尤其是心臟病或癌症的可能性。
8. 氧測試——迴圈氧可以用手指位置的氧測量。Covid-19 患者都需要密切監測這個指標，因為嚴重的肺炎會降低身體吸收氧氣的能力。如果氧氣含量低，線粒體就不能產生足夠的能量，細胞就不能正常工作。隨著氧氣水準的下降，細胞受到的損傷會變得更嚴重。（手指式氧測量使用的是 100 分的刻度，理想的水準是從 96 到 100）。

關於鍛煉

運動在有效輸送體內營養以及改善細胞功能方面有著至關重要的作用。鍛煉使所有細胞的胰島素受體的數量和敏感性增加。胰島素與這些受體結合，為葡萄糖進入細胞產生能量提供通道。如果不定期鍛煉，這些胰島素受體會下降，細胞無法吸收葡萄糖，會變得虛弱，使它們容易受到 COVID-19 病毒等病原體的攻擊。葡萄糖無法進入細胞，繼續在體內迴圈，造成氧化應激，並損傷血管和關鍵器官。還有，因為糖和維生素 C 有相似的分子結構，迴圈中的葡萄糖會與維生素 C 競爭進入許多細胞，包括白細胞。白細胞是免疫系

統的關鍵組成部分，白細胞需要維生素 C 來抵抗感染。如果血糖水準高，而缺乏足夠的維生素 C，免疫系統會大大削弱。所以，建議每天堅持鍛煉 30-45 分鐘，盡可能少吃糖。

關於營養補充劑請諮詢您的保健醫生，以確保它們是安全的和適合您的。

總結

本文介紹了一種治療性細胞修復計畫，旨在改善感染 COVID-19 病毒的患者健康。這些飲食建議儘管都是細胞修復計畫中有價值的組成部分，但或多或少都是根據重要性按順序排列的。此外，建議飲食上除了水果以外不添加糖、不喝酒、要有足夠的鍛煉、練習給自己減壓、享受清潔的空氣和水，以及遵循少吃或不吃紅肉的地中海飲食。

本文中提出的觀點是作者的觀點，不一定是正分子醫學新聞服務編輯評審委員會成員的觀點。