



食過量，就會變成腦子還沒補到，身上的肉卻已補過了頭的情形，這也正是楊教授一直叮嚀的，對於食物，也得遵守「過猶不及」的哲學才是。

而對於市面上口傳的白鳳豆治癌奇效，使得白鳳豆從一斤三十元飆漲為現今的一斤三百多元，在楊教授眼中，是三種不必要在熱潮中「不要吃藥！我最痛恨藥及添加物」，對崇尚自然主義的楊教授來說，每一種食物即是每一味良藥，並不僅限於白鳳豆。例如她的「三四五」秘方即是以三份冰糖，加上四份檸檬（或梅子），再加上五份醋，調製成檸檬醋，輕輕鬆鬆就可以消除疲勞，預防及治療感冒。另外還有富含維他命C的芭樂及柑橘類；含有維他命E的玉米、小麥胚芽；含有胡蘿蔔素的紅蘿蔔、黃綠色蔬菜等等食物，也各有各的特點及療效，只要你找對了門路，懂得缺鋅就吃牡蠣補充，知道缺鐵可以多攝食葡萄乾，你也可以成為自己的醫生，為自己的健康把關。

「我阿公活到九十多歲，在他去世的那晚，他還說覺得不喜歡兩點多走，因為天還沒亮，等到四點多再走好了。而當他離開時，還跟大家說再見……，這樣不就是个完美的結束了嗎」楊教授緩緩的敘述著。的確，像這樣無病無痛的是否願意為健康付出努力了。

2010/09/27

