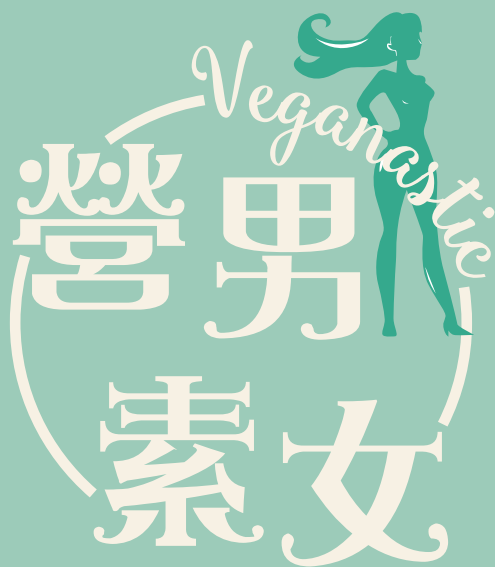




小帕 Angie P. 著



序

黃綺雲 Leanne Wong

前《大日子》和《品尊》雜誌總編輯

緣份，總是令人意外，在毫無先兆下安排了生命中應當遇上的人。數年前認識 Angie，她仍是任職餐飲及酒店集團高層，在一次船上舉辦的傳媒活動中，她見我那位呆立一角的同事，於是主動上前跟他打招呼並自我介紹（註：當時我的同事還是初入行，性格比較內向及寡言，但親切的 Angie 卻令他第一個自行出席的傳媒活動印象難忘。）期後，Angie 主動來到我的公司跟我見面，更邀請我出席一個有關健康素食的活動，從那一刻開始，我們的生命軌跡開始有了交匯點。但卻從沒想到，這位健康、健談、美麗、外向，且充滿自信的女孩，原來是一位抗癌勇士。

疾病，總在毫無先兆下損害你的身體，蠶食你的健康，直到無可挽救的地步。其實一切病因總是有跡可尋，只是許多人都對這些警號視而不見。幸而我身邊有 Angie 這位純素健康迷，她不單飲食健康，而且熱愛運動，看到她的健身照片，時刻提醒我健康才是最重要。

生命的價值，不在於你擁有多少，而是你放下多少。Angie 身體力行，把自己的健康生活跟大家分享，實在令人鼓舞！有幸認識了 Angie，為了你今天放下高薪厚職，放下緊張的生活，努力追尋自己的夢想而感到驕傲。



前言

香港坊間有許多各式各樣、不同的流行食譜和飲食節目，數目之多，到了有點泛濫的感覺，但題材和形式卻很劃一，使我很想做一本很不一樣的另類純素書。

這本書除了描述我的抗癌過程外，也簡單介紹了純素生活的點滴。我不想說教，網上已有很多科學和醫學資料，所以也只是輕輕帶過。我不是醫生，也不是營養師，但藉着分享我的癌症逆轉過程和七年素食經驗，讓有癌症的人士有一份鼓舞作用。正面的心態對任何病，尤其是癌症有莫大的幫助。另外，我希望從分享這故事，令不能或不想利用傳統醫治方法的人士有多一個選擇。試想一下，手術或藥物一般是可以移除病徵，部分情況也可以除去病源，但如果我們不找出致病的原因和找辦法把它改善，癌症也好，心血管疾病也好，食物敏感也好，都很大可能會復發，所以改變飲食和生活方式才是最終極的做法。

書中介紹了我經常光顧的餐廳和店舖，好讓讀者知道香港那裏有好的純素選擇。喜歡在家煮食的讀者，我搜羅了一些我自己和純素朋友設計的美食譜，給大家參考一下本地和外國的純素飲食文化。

至於個人最喜歡的部分，則是我訪問了全世界十五位不同背景、年齡、職業的純素者，他們分享了獨一無二的純素故事。

書內設計方面我也力求另類，所以這本書結合了素食和藝術。作為一個寫作人和導演，我希望故事要動聽，視覺要唯美。本書的設計結合了素食和藝術，希望給讀者不一樣的體驗。藝術也可以是生命正能量的來源之一。

在此我想感謝爸媽給我的支持，尤其是爸爸這兩年來一直細心閱讀我從第一版到最後版本（共七個），每次都給專業意見和幫忙校對。媽媽雖然還不是吃素，但也幫我研究了很多不同的純素食譜，每次不停地試用不同的份量和食材，希望令食物更完美，我特別欣賞她的麵包機純素麵包。另外，也想特別謝謝好朋友李啟兒幫忙翻譯了部分外國朋友的食譜和訪問，分擔了一些繁瑣的工作，實在非常感恩。在這漫長的過程中，有很多朋友曾經幫忙接受訪問，提供食譜和給我無限量的支持，我都一一銘記在心。

剛才說媽媽在我交稿時不是茹素，但她卻在我交稿後不幸患上癌症，醫生建議她做手術，她著急起來在一個星期內就決定了，爸爸沒有勸阻，我和他們談過後亦沒有幫助。身為女兒的我，覺得萬分無奈！我自己憑純素飲食成功逆轉癌症，亦幫助了無數的人明白健康之道和改變生活方式，但家裏最親的人卻還是相信手術是治療癌症最好的方法。幸好，她終於領悟到令癌症不復發的最好方法是根治問題所在，而不是那裏有癌症就切那裏，所以媽媽決定手術後轉吃純素調理身體，這也是我的一點安慰，亦希望她從而改善身體狀態，以及學會調整心態面對手術後的問題。

希望大家喜歡這本書，看後對食物、生活和藝術有一個完全不同的看法和體驗。





作者簡介

小帕 Angie P.

新加坡籍香港人，穿梭於香港、中國、新加坡、美國等各地工作。

小帕鍾情於創作獨立影片，除了在幕前演出外，也在美國和香港擔任監製、編劇和導演等職位，包括的作品有：在香港獲金獎的微電影《Fast Love》；在洛杉磯拍攝的電影《Night Before The Wedding》及《Goodbye Promise》等。最近她編劇和執導的微電影《尋蹤》、《新起點》和素食公益片《Beyond 24》更大獲好評，此三部影片都是中港合作。《Beyond 24》獲得香港素看地球短片比賽冠軍，而《尋蹤》和《新起點》也入圍多個海外電影節。《新起點》和《Beyond 24》分別在短短數月內在不同網上平台有超過一百萬的點擊率。此外，Angie 和香港人氣演員白健恩、盧頌之等合作拍攝電影《愛·打卡》，於各地的電影節參展，故事以香港及新加坡為背景，是一齣以社交媒體及生活文化為題材的電影。

小帕是素食者，她的片場也是全港第一個全素食片場，無論是製作團隊和演員的膳食，或是片場的食物道具，都是不折不扣的純素食品。另一個新項目，是人氣急升的純素生活平台《V Girls Club》，從概念、策劃至編導，小帕都親力親為，除了拍視頻，這班陽光可愛的女孩每星期會舉辦素食飯局、健身班和其他養生活動，務求推動及普及綠色純素生活文化。



小帕擁有多國不同語言，以及靈活的優勢使她在娛樂和藝術界有出色的表現，然而她最引以自豪的是她純素的生活方式。她是公認的「健康迷」，除了健康的飲食外，她在戶內戶外教授不同的運動班，被認為是香港首位女性純素健身教練。這幾年她曾接受多個本地和海外媒體訪問，例如南華早報、Cosmopolitan 及 Vice 等，而且她自己也是半個傳媒工作者，曾在中國及香港著名的雜誌和網上平台擔任健康生活專欄作家，例如 Baccarat、大日子及 OpenRice 等，分享時尚健康潮流資訊。

有所不知，小帕曾修讀工商管理，任職傳訊部的高層人員。她是一個讀書人，以全“A”的成績考取了工商管理碩士學位，也在美國開始攻讀心理學博士課程，最近卻果斷地決定暫停學業，全職投身推廣健康純素生活的工作。

其實小帕是一個癌症康復者，只靠改變飲食和生活方式而成功痊癒，治療過程中沒有施行手術、電療或化療。自康復以後，她開始努力推廣素食，幫助更多人認識健康生活的重要性，也在美國責任醫師協會（PCRM）擔任名人教練。最近她更受到不同界別人士的投票和認可，榮獲 Roadshow 綠星級環保大獎 2015。



目錄

Chapter One

真人真事。我的抗癌故事

- 恐懼 24 小時 012
- 太多謎團 013
- 不一樣的生活 015
- 殘酷的真相 016
- 非一般案例 018
- 女人的直覺 019
- 天使的降臨 020
- 180 度轉變 022
- 另類的抗戰 025
- 最後戰鬥 026
- 曙光的一天 027
- 孫子兵法 029

Chapter Two

純素。冷知識

- 純素十大好處 034
- 由蛋奶素至純素
的飲食經驗 044
- 來自植物的超能量 046
- 肉食至純素的代替食物 049
- 在家必備的純素食材 052
- 小帕十大純素食材 059
- 素食開門 5 件事 063
- 購買純素食材小貼士 065

- 純素食材巧妙搭配法 067
- 繁忙上班族純素煮食貼士 068
- 實現素食小錦囊 069
- 滋味旅程 071

Chapter Three

醫男素女。十問十答

- 許曉暉 074
- 黃俊鵬 076
- Josh Balk..... 078
- 盧麗愛醫生 080
- 韓李李 084
- Richard Watts
“Vegan Sidekick” 087
- 李宇銘博士 090
- Torre Washington 092
- 徐嘉博士 094
- Moises Mehl Diez Gutierrez
“Chef Moy” 096
- 黃清麗、黃清媚 100
- Dr. Pam Popper 103
- 周兆祥博士 106
- Eriyah Flynn 108
- 伍月霖 112
- 小帕 Angie P. 115

Chapter Four

10分鐘。純素食譜體驗

- 彩虹沙律配千島汁 120
- 翡翠苗繽紛沙律 121
- 南瓜湯 122
- 泰式紫薯湯 123
- 墨西哥式捲餅 124
- 紅莓核桃麵包 125
- 越南豆腐芒果米卷 126
- 黃金豆腐三文治 127
- 椰汁蔬菜 128
- 生菜包 129
- 番茄醬紅米意大利粉 130
- 意式白汁螺絲粉 131
- 番茄醬黑豆螺旋粉 132
- 雜莓冰沙 133
- 三豆豆漿 134
- 黑芝麻核桃米漿 135
- 無糖豆漿 136
- 橙精靈果汁 137
- 紅精靈果汁 138
- 紅棗薑茶 139
- 奇異籽布丁 140
- 哈密瓜軟雪糕 141
- 香蕉杏仁軟雪糕 142
- 枸杞奇異籽布丁 143

友人純素推介

Christoffer Persson

- 脆青瓜麵配牛油果枝豆沙律 144
- 蕎麥麵配白菜、西蘭花
和花生醬 145

Ashley Clark

- 低脂芝士通心粉
Mac n Cheese 146

Deniz Kilic

- 生甜薯批配朱古力醬 148
- 東方小麥扁豆球 150

Del Sroufe

- 一口水牛城椰菜花 152

Chapter Five

素食。好地方

- 素之樂創意蔬食料理 154
- 樂農 157
- 寶田源純素餐廳 160
- Mana! Fast Slow Food 164
- 有機點 167
- 甘薯葉 170
- 其他素食超市及餐廳 173





Chapter One

真人真事。我的抗癌故事

生命中最可怕的事情，並不一定遇到一隻擁有鋒利牙齒、發出憤怒咆哮或滿身散佈毒刺的巨型怪獸。有時候它是微小如塵，甚至是看不到或感覺不來的東西，但卻足以奪走你的性命。

這是一個真實的故事。

恐懼 24 小時

2007 年 11 月，我踏上從香港到美國新墨西哥州阿拉莫戈多（Alamogordo, New Mexico）的旅途。要考驗耐性和忍耐力，莫過於乘坐長途飛機，這個旅程平均需要 24 小時。阿拉莫戈多並沒有機場，最近的機場是在德州艾爾帕索（El Paso, Texas）。通常從香港轉兩次機才到艾爾帕索，由機場再開車大約一個半小時才到達阿拉莫戈多。第一程機需時十多小時，運氣好的話，等候轉機的時間比較短；運氣不好的，可在機場呆等半天。

我喜歡小孩，但在長途飛機上坐在嬰兒旁邊是一種受罪。坐在狹窄的座位上，一直被狂哭轟炸超過 15 小時。飛機餐的份量少得可憐，卻也不見得是貴精不貴多，為什麼以龐大見稱的美國，有大屋、大車及大餐，但在飛機的一切卻是如此細小？真是百思不得其解。

飛機降落前的數小時，嬰兒和他的父母終於開始寂靜下來，令我可以

得到片刻寧靜。我打算好好休息一下，然而就在這一刻被身體一些不尋常的情況打擾着——我赫然感覺自己在淌血。四周恍然靜了下來，我只聽到自己的心跳聲。

心想，大事不妙。我笨拙地解開安全帶，慢慢提起軟弱的腳，在黑暗中往洗手間飛奔。

在洗手間查看之下，我嚇呆了。鮮血不斷從我的身體湧出來，也看到一個小番茄這樣大的血塊。我很想尖叫，喉嚨卻好像被割了，而不能發聲。魂魄回過來後，我盡力抓住身邊的擦手紙來止血。

我不敢跟空姐說，覺得很尷尬，也覺得沒有人可以幫到我。回到座位後，我覺得我的手錶好像損壞了，時間停滯不前。飛機降落前的數小時，是從未如此的漫長。我暗暗祈禱，希望我不會就這樣死去；要死都要死得轟轟烈烈的，千萬不要在經濟艙座位上暴斃。

太多謎團

下機後，出血的情況好像穩定下來，而且經過 24 小時的旅程，我累到半死，只想回家睡覺，所以沒有半夜到急救室去。第二天早上，我立刻打電話給當地的軍醫。當時的我已婚，嫁了給一個美國空軍軍人，住在阿拉莫戈多的霍洛曼空軍基地（Holloman Air Force Base）。

當天我確實見了醫生，把每個細節一一道來，但是他並沒有告訴我到底在飛機上發生的是什麼事。從那一天起，我多次到訪軍隊的醫院，不同的醫生和護士曾經跟我對談，但始終沒有任何一個人真正知道發生了什麼事。除了感到惶恐，也只有不安。

「是壓力吧！有時候機途太長，女士會異常出血，繼續留意着情況便可，不要太擔心。」



[霍洛曼空軍基地。]

「讓我們為你驗血。也許你懷孕而流產了，而你不知道。」

「或者照照超聲波吧！可能可以找出原因。」

「不如嘗試服用避孕藥三個月，這或者可以幫你平衡荷爾蒙。」

我很聽話，醫生說什麼，我就做什麼。結果呢？丁點兒效果也沒有。一個月、一個月的過去，沒有人可以把我治好，我總是斷斷續續的流血不止。這病令我不敢外出，很影響我的情緒、學業和工作。

2008 年的春天到了，但我的謎團還是沒人能替我解開。有太多可能，但沒有答案。



不一樣的生活

在 2008 年所發生的事都特別瘋狂。那年初，我的丈夫突然接到軍事指令，需要在六月底前搬到俄亥俄州接受一份新的工作。那時候我不知道如何去面對，是有一點百感交集——他升級了，值得高興，但他的工作需要經常出差到不同的空軍基地，每次一個月，每兩個月轉一次，一年內有半年不在家。出差不是一個甚麼大的問題，但美國的敵人太多了，擔心他去的是一些戰場或不安全的地方。

當時我向好的方向去想。阿拉莫戈多是一個小軍鎮，人口只有三萬人。鎮裏最大的僱主就是美國空軍和跨國零售巨人沃爾瑪（Walmart）。我期待着搬到一個大一點的市鎮，醫生的素質也可能比較有保證，他們應該可以助我解開多個月來的謎底。

我們搬到俄亥俄州時，暫住在樓高一層簡陋的 Econo Lodge 汽車旅館。房間雖然細小，但尚算五臟俱全。兩張平凡的單人床、一間小小的浴室和一個迷你微波爐，這就是我們的家了。

我的身體時好時壞，繼續間歇性地有大量出血和血塊，有些日子我完全不敢外出，否則場面不堪設想。每次我走出旅館房間都非常憂心，希望不會把地方弄到一團糟。然而，最終也試過幾次尷尬收場。

那時我們有一隻芝娃娃叫 Skye，寵物就像我們的家人，牠自然地跟着我們搬家。沒有酒店准許攜帶寵物，因此這家汽車旅館變成我們唯一的選擇。最後，我們在旅館住了幾個月。長期住在沒有煮食地方的幽暗房間是減壽的最好方法，所以最終寄人籬下，在軍隊的朋友家住了一段時間。

在這段期間除了找房子、物色醫生和繼續學業（我在 2007 年開始心理學的博士課程），也要應對新的環境和嘗試找新工作。四處為家、陌生的環境，直至我們找到一個叫「家」的居所，一切都是無形壓力。這對我的病及兩夫妻的感情並沒有幫助。

[俄亥俄州的生活。]



殘酷的真相

連續住了汽車旅館和同事家幾個月，我們終於在紐華克（Newark）落地生根。紐華克距離希思（Heath）只需十分鐘路程，人口不過五萬人，感覺比只有一萬人的希思還好。

這裏附近沒有正式的軍事基地，所以那些在霍洛曼空軍基地的雅緻設施，例如給軍事人員和家眷享用的戲院、自助中心及百貨公司都一一欠奉。希思只有十餘個現役軍人及一些國防部承辦商在此紮根，如負責提供飛機給空軍的波音公司（Boeing）。距離最近有醫院的軍事基地位於代頓（Dayton），離紐華克大約 100 英里的賴特帕特森空軍基地（Wright Patterson Air Force Base）。

我們在 2008 年 6 月搬到俄亥俄州，但直至 2008 年 12 月才成功轉介到城市的婦科醫生進行檢查。軍隊的醫療服務是免費的，一旦離開軍營的醫院，要利用軍隊的保險看私家醫生的話，問題就來了。自難忘的飛機途上來到進行活組織檢查這一天，拖延了差不多一年的時間。

[經過多次的診斷，
換來一份份的醫療檢查報告。]



進行子宮頸抹片檢查和活組織檢查後，我的新醫生不看好我的情況。由於子宮長期異常出血，醫生建議以子宮擴張和刮宮術（D&C）診斷。

經過無數到訪診所的經歷，我知道不能再讓他們進行更多的測試或手術。我不想繼續再為保險問題與診所和空軍的醫療保險公司在電話上爭吵，這令我更心煩意亂。當我面對如此困擾的保險問題，開車兩小時到賴特帕特森空軍基地，相對地已不是什麼煩惱事。儘管霍洛曼空軍基地的醫療服務令人失望，我卻決定再給軍醫多一次機會。幸好那時候我有自己的公關公司，工作時間較有彈性，毋須擔心經常向僱主請假到遙遠的地方看病。

2009年2月尾，我在賴特帕特森空軍基地進行第一次刮宮手術。然而最殘酷的事情發生了——我證實得了癌症。

非一般案例

足足一年三個月，子宮內膜癌導致我的身體不斷異常出血。缺陷的細胞一直在折磨着我，我感覺不到，也看不見。這的確是個壞消息，但正面地想，這是屬於初期的癌症，是不幸中的大幸。

其實我還年輕、健康，苗條，而且吃得有營……至少我認為我是，我不吸煙、不喝酒、不吸毒。所有看過我的腫瘤科醫生都說我的情況與一般的子宮內膜癌症病人有別，並不是教科書所說的典型例子。

40歲以下的婦女很少患上子宮癌，它最常出現在60至75歲之間的女性身上。如果女性比較肥胖、更年期遲來，或排卵不正常等，患子宮癌的機會則較高。

「怎樣才可以治好？」

我並不為自己是非一般案例而感到開心——獨一無二是一件好事，但我希望能在其他方面獨一無二，而不是在癌症上。正因為我的情況太獨特，以前的醫生都沒想到我是患上癌症。我也不相信我得到癌症，為什麼是我？肯定化驗報告沒錯？我會死嗎？

「以防萬一，請你考慮全子宮切除，我建議把卵巢也割掉，因很難講癌細胞有沒有蔓延了，這樣是最安全、最有效的方法移除癌細胞。」

腫瘤科醫生稍稍停頓，再說：「但如果你決定保留你的生育能力，我們可以嘗試一些保守的方法，如藥物治療和放射治療。」

Non-violence leads to the highest ethics, which is the goal of all evolution. Until we stop harming all other living beings, we are still savages.

Thomas Edison (1847-1931)

女人的直覺

每年有成千上萬的美國人死於醫療錯誤，包括不必要的手術、不良的藥物反應，住院時受感染等。我更關心的是手術和麻醉的併發症和副作用，多於失去了幾個器官……我還是把那句話收回。子宮是我的，是媽媽給我的，不應該隨隨便便的給拿走。

在 2009 年內，我接受了軍醫和私家醫生的各種意見和測試，包括超聲波、電腦掃描、磁力共振、活體檢視、刮宮手術，甚至遺傳性癌症基因測試。軍醫們需要上戰場，也會經常被調配，加上一些軍事基地缺乏癌症專家，所以我前後共接受了四個軍隊和私家腫瘤科醫生的治療。

「我希望將來可以生小孩，所以在這個時候我不會接受手術。」

那時候，丈夫和我都不是特別想要小孩，但卻相信這是逃避進行手術的最佳藉口。美國空軍有提供醫療服務和保險給空軍家人，如果我選擇做手術的話，其實一分錢都不用付。女人的直覺很奇怪，特別是我這種比較有感應的人，我是絕對尊重醫生的醫療知識，但奈何我老是信任不了那四個醫生，也覺得應該有其他的治療方法。聽起來我自己也覺得奇怪，一般來說，當你看了第一個醫生，他提議你做手術，你通常會問第二個醫生的意見，如果第二個醫生說同樣的話，可能 80% 的人就決定做手術。若然較為小心的人，看了第三個醫生，聽了同樣的忠告，應該 99.9% 的人都會認命接受手術。另外 0.1% 的人可能看完第四個醫生後也會乖乖的安排手術。

我看了四個醫生，但我一點都聽不入耳。為什麼一個講究數據、攻讀博士課程的人會有這樣的想法？我只可以解釋說我的感應太大了，不可以用一般的常識和角度去看我自己的健康、生命。

自2月份的決定後，為了控制癌症的蔓延，醫生開始替我進行荷爾蒙治療。醫生告訴我，除非我決定切除子宮，否則癌症是不能治癒的。他們所做的只是儘量控制癌細胞擴散，把手術延遲，而且每隔數個月需要到診所檢查，更不能拖延手術超過一年。

藥物治療可能不如化療那麼差勁，可是因為治療的關係，令我彷彿老了十年。我睡不着、心怦怦地跳，有時甚至大聲一點說話都覺得呼吸困難。藥物的說明書還有一大堆寫得密密麻麻的副作用，我隨便看了一次，覺得我吃了這些藥後可能會早死十年，亦可能有很多想像不到的併發症，所以我並沒有定時的把藥吃完。

天使的降臨

我心情沉重，性格也變得內向了，不過人畢竟仍要繼續生活。在混亂和焦慮當中，我依舊盡力工作、上課和做義工。我已對外出遊玩或社交活動提不起勁，但因工作和個人興趣的關係，我決定開車到俄亥俄州的首都哥倫布（Columbus）看一套紀錄片《Flow》，影片討論全球缺水危機，以及一些大型企業如何蠶蝕公眾的水。

電影在2009年3月一個小型的私人地方放映，由一家非營利組織籌劃。這齣紀錄片很了不起，但奈何觀眾只有四個人，包括統籌者和我，其餘兩人是 Eriyah Flynn 和 Priya Shanker，她們自稱為純素者。看完電影後，我們四個人自然地聊起來，我留意到 Eriyah 穿着一件黑色的短袖上衣，胸前印有一個很大的英文字「vegan」，下面印有英語字句「全素食——同情心、非暴力、為人類、為地球、為動物」。

「V-gun？是英文嗎？」這聽來像美麗的外語。在中國文化中，我們只用「素食者」；「純素者」卻很陌生。

「純素者完全與殘酷生活隔絕。我們不吃動物、海鮮、奶製品、雞蛋或蜜糖，也不使用動物產品如皮革或皮草。」Eriyah 凝重地告訴我。我們就這樣圍繞純素者生活方式的話題談論了差不多一個小時。閒談間，我也不知道為什麼我會跟她們說我有癌症，我一向不喜歡談這病，身邊很多親戚朋友都不知道我這一年的事情。

「你有沒有想過你吃的東西會致癌？」我聽了後，有一點氣。

「我是中國人，我吃的很健康！」這是一個無知女孩的答案，以為自己很懂營養學。

她們不約而同耐心地解釋過量的動物蛋白質有機會致癌，說那些一向為人熟悉的知識已經不合時宜，並告訴我可找柯林·坎貝爾博士（Dr Colin Campbell）撰寫的一本書《救命飲食》（The China Study）查

證，當中詳細地列出有關我需要深入研究的癌症研究和資料。我們交換了聯絡電郵和電話，她們說如果我需要其他資料的話，可以隨時找她們。

這兩個女孩哇啦哇啦的說了很多我從沒接觸的話題，但我的腦海不斷泛起疑問。她們說研究證實動物蛋白質會導致和擴散癌症，是真的嗎？她們這樣說，不是與政府和其他醫療機構多年來鼓吹市民參照的食物金字塔大唱反調嗎？我們熟悉的食物金字塔包括肉類、海鮮、奶製品和雞蛋，進食含高蛋白質的肉、奶和蛋不是對身體好嗎？而且人類必須喝牛奶，眾所周知其鈣質含量高……一切都變得很奇怪。

我不知道為甚麼她們對陌生人，可以這麼熱情交談那些看似枯燥乏味的癌症和環保研究。現在回想起來，我才意識到她們是上天派來的天使，帶給我需要的訊息和解決癌症的方法。當時，她們的誠意和我的好奇心促使我尋根究底。

180 度轉變

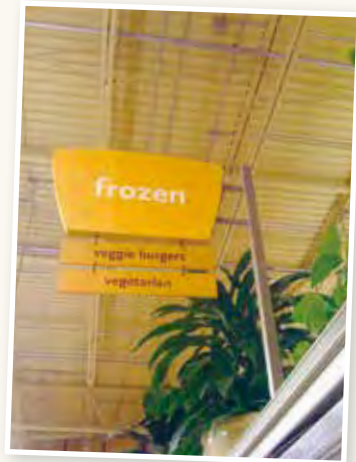
回家後，我回想她們跟我說的話，她們沒有賣任何食品或藥品給我，只是著我留意自己的飲食，又說吃素可以治病。我的直覺告訴我她們不是壞人、騙子。如果我真的可以用我的叉，而不是醫生的刀，將這個煩擾了我一年的病治好的話，那不是應該試試看嗎？

其實，回心一想，我到美國生活後已經是一個不節不扣的美國人：我每天都喝汽水；週末吃炸雞自助餐；晚上看電視時吃一桶一桶的雪糕，而非一杯一杯。我也不是一個什麼神聖的、健康的中國人，平常一個人在家的時候，我最喜歡煮一碗午餐肉雞蛋飯或臘腸飯；雞翼、牛排、炸魚，我什麼都喜歡吃，也吃得特別多。加工食品、糖分高的糕點、油炸食品均是我的最愛。這樣吃都不胖，所以我有膽量繼續吃。雖然我有吃一點蔬菜、水果，但我還是慚愧當天高傲的說我是中國人，吃的很健康。認識我的人可能想像不到我以前的飲食習慣是那麼的不「性感」和不健康。

我在大學圖書館和網絡搜索了不同的資料，也在網上買了 Eriyah 和

Priyah 建議的《救命飲食》一書，在學術刊物、紀錄片和書本得出的查證確實令人驚訝。有不少科學家對癌症和純素飲食的關係進行了深入研究，結論是過量動物蛋白質導致和擴散癌症。植物蛋白質很有益，比從肉類中吸收的動物蛋白質更出眾，而且牛奶根本無助強健骨骼，實際上它的功效正正相反。

從那時開始，我決心吃素把癌症治好，決定不接受手術、電療和化療，我一次都不想做。醫生覺得我瘋了，爸媽擔心得要死。是不是我真的太任性？還是我只是做一些其他人不習慣、不敢嘗試的非主流東西？



[跟 Eriyah 到超市購買純素食材，令我眼界大開。]



[自家種植之有機蔬菜。]

Eriyah 開始帶我到超市選購食物，並教我如何購買代替品。她說吃純素也可以吃得很好，而且剛開始吃純素的時候，某些代替品能把我的過渡期變的較容易和有趣。在市面上搜尋純素產品，無論是植物牛油、椰奶雪糕或大豆「肉類」，都是大開眼界的體驗。我也認識到不同種類的蔬菜、水果、穀類、菇類和豆類，一切也是我之前沒有留意的，突然間我的食物字典豐富了十倍。

我以為我吃得很健康，原來卻不是。三月底我完全放棄了肉類，但還吃一點海鮮和雞蛋；四月份，我成為蛋奶素食者，不到一個月內，則變為純素者。當我對飲食、健康、動物和環境之間的關係有了一定的了解後，選擇純素的生活是理所當然。

不久之後，我參加一個由著名純素營養師 Dr. Pam Popper 講解有關植物為基礎食品的課程，學習植物營養學，如何閱讀食品標籤、純素烹飪，也向廚師 Del Sroufe 偷師，學懂以植物為主、不用油的健康烹調貼士。

這個課程為我從 Eriyah 身上所學到的，以及於網上所獲得的純素食資訊打下了強心針。而且，我還加入了在哥倫布（Columbus）舉辦的純素者 Meetup 團體，與一大群素食者和純素者成為朋友，令我吸收無數實用的資訊。



成為純素者比我想像中容易，唯一的困難是怎麼令家人和朋友融入自己的新生活。剛開始的時候，我在家裏預備兩份午餐、兩份晚餐：一份是純素，我吃的；另一份是葷，丈夫吃的。在這段時間我開始認識很多新的素友，哥倫布吃素的風氣很好，也比較普遍，所以無論外出吃飯或在朋友家，必定找到營養而美味的純素菜式。我的朋友圈子開始慢慢改變，俗語說：「近朱者赤，近墨者黑」同類的人自然走在一起，物以類聚。身體上的轉變是很需要，但我發現心靈上的支柱也同樣重要。我開始自己的「身心治療」時，身邊家人是不支持的，所以我的扶持全靠新認識的朋友和一些身旁的知己。

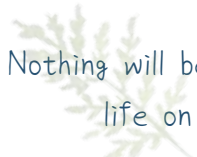
過了一段時間，丈夫慢慢看到我很苦心，也看到我的素菜蠻吸引，他開始說不用刻意地煮肉、海鮮給他，可嘗試吃我做的素菜。他的同事對素食不了解，也對我的病不聞不問，聽說有時候他的同事看到素食愛心飯盒，會取笑他怎樣吃得飽或說什麼男人要吃肉之類之類的說話，所以他跟同事、朋友在外吃什麼我不管，反正我不花時間做飯，已經很滿足。

另類的抗戰

2009年5月，我進行第二次刮宮手術，實驗室的報告意味着我處於癌症邊緣。唯一一位在賴特帕特森空軍基地的腫瘤科醫生，也已離開空軍轉為私人執業，迫使我在哥倫布另找醫生繼續進行治療。在等待腫瘤科醫生之際，有人打開門，看着我，翻着他手上的文件。「你就是 Angie？」那人還在看文件。「是的。」我回答。最後，他終於抬起頭。「對不起。」他帶點歉意。「我以為我進錯房間。」「不要緊！很多人告訴我，我並不是典型子宮內膜癌症病人。」

我們開始討論身體檢查報告，及了解我的病歷。報告反映我的身體情況正逐漸好轉，但這位新的腫瘤醫生卻不認同，他仍建議我進行手術治療。「手術是最有效的方法移除癌細胞。這是一個典型的治療方法。」我可以提醒他我並不是典型病人嗎？既然我不是典型病人，為什麼醫生總是給我一般的答案？我冷靜下來，問他：「你覺得用飲食治療癌症可行嗎？」他卻說：「我不認為會有所幫助。」他的反應令我對他毫無好感，自此我再沒到診所覆診。其實，我已經開始沒吃醫生指示的荷爾蒙治療的藥物。我知道，除了自己，沒人可以幫我。

這是一場非比尋常的戰鬥，我一定要親自督師抗戰。

 Nothing will benefit health and increase chances for survival of
life on earth as much as the evolution to a vegetarian diet.

-Albert Einstein (1879-1955)

 最後戰鬥

我繼續自己的「治療」方案，堅持吃素，盡量保持心境開朗。九月，是我的第三次刮宮手術，由我的第三個空軍腫瘤科醫生負責。一週後，他打電話告訴我：「對不起，這次的報告我們要花長一點時間準備。我們打算郵遞細胞樣本到 Mayo Clinic，讓專家進行鑑證。」這一刻，我有點不知所措。

「明白了，謝謝你。」喃喃自語後，我掛了電話。

難道我的身體狀況起了變化？這真是一個令人擔憂的電話。忐忑不安了一週後，醫生的電話終於來了。

「好消息！你的報告回來了。一切都很正常，連子宮內膜增生都沒有，相當神奇。」在電話的另一端，我呆了一呆。「啊！那麼，我的癌症是否痊癒了？」「是的！但不要過份高興，因為要把癌症斬草除根，你最終需要切除子宮……」醫生的老習慣又來了。我對他的解說完全聽不入耳。我很想尖叫，但我不能。這次不是因為恐懼，而是因為感到喜悅、希望和感恩。

「三個月後再回來檢查。」除了關於檢查的那一句，我幾乎什麼都聽不到。那刻的喜悅非文字可以形容。有癌症的時候不想做手術，沒癌症了，還說什麼手術。我只是和他說了兩個字我就掛斷電話了——bye bye！

曙光的一天

最後一次回醫院，只是取回化驗報告，從此以後，我不打算因此事再踏進手術室或做任何檢查，雖然醫生千叮萬囑我回去接受定期檢查，以確保癌細胞不再存在。真的有此必要嗎？我得到癌症的時候，症狀非常明顯。如果那次恐怖飛機事件不再重現，那麼我應該沒事了吧？嗯嗯，還是不用了。

和其他癌症病人比較起來，我是一個非常幸運的案例。我不需要承受手術的風險，也沒經過化療的煎熬，卻選擇一個比較另類和冷門的食療方法，但畢竟在這個治療過程中，無論在精神和肉體上，接受醫生檢查都是一個痛苦的經歷。每次刮宮手術都需要全身麻醉，醒來後總覺得記憶力差了點、戰鬥力弱了點。以前在診所檢查，雖不用麻醉，但也覺得渾身不自然、不舒服，不知我是感情豐富還是膽小如鼠，每次都會哭，所以醫生對我來說，就如小孩對拿着藤條的媽媽一樣，敬而遠之。

七年後的今天，父親說如果我決定寫一本抗癌經歷和推廣素食主義的書，若癌症未能証實已完全康復，根本沒有說服力。他的話有如當頭棒喝，長輩永遠看得深遠、通透。因此，2014年我做了一個完整的全身和婦科檢查，這也是癌症痊癒後的第一個檢查。化驗報告證明我非常健康，而且一點癌症的跡象也沒有。

曙光是美麗的，希望是動力的所在。



Veganastic

作者
小帕

Author
Angie P.

策劃 / 編輯

Project Editor
Karen Kan

美術設計

Design
Charlotte Chau

出版者

Publisher
Forms Kitchen
Room 1305, Eastern Centre, 1065 King's Road,
Quarry Bay, Hong Kong
Tel 2564 7511
Fax 2565 5539
Email info@wanlibk.com
Web Site <http://www.formspub.com>
<http://www.facebook.com/formspub>

香港鰂魚涌英皇道 1065 號
東達中心 1305 室
電話
傳真
電郵
網址

發行者

Distributor
SUP Publishing Logistics (HK) Ltd.
3/F, C&C Building, 36 Ting Lai Road,
Tai Po, N.T., Hong Kong
Tel 2150 2100
Fax 2407 3062
Email info@suplogistics.com.hk

香港聯合書刊物流有限公司
香港新界大埔汀麗路 36 號
中華商務印刷大廈 3 字樓
電話
傳真
電郵

承印者

Printer
Paramount Printing Company Limited

百樂門印刷有限公司

出版日期

Publishing Date
First print in October 2016

二零一六年十月第一次印刷

版權所有 · 不准翻印

All right reserved.
Copyright©2016 Wan Li Book Co. Ltd
Published in Hong Kong by Forms Kitchen,
a division of Wan Li Book Company Limited.
ISBN 978-962-14-6188-9



瀏覽網站



會員申請

免責聲明

本書作者及出版社已盡一切努力，確保所載資料之準確性。然而，在此強烈建議讀者，在採用本書任何資訊前，應先尋求專業人士之意見。作者及出版社均無提供任何醫療意見及服務之企圖，亦沒有對本書內容有任何明示或暗示的保證，因此概不承擔任何因讀者採用本書內容引致之責任、損失、損害或受傷等情況之任何法律責任。