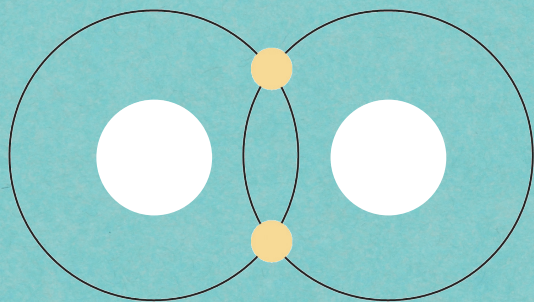
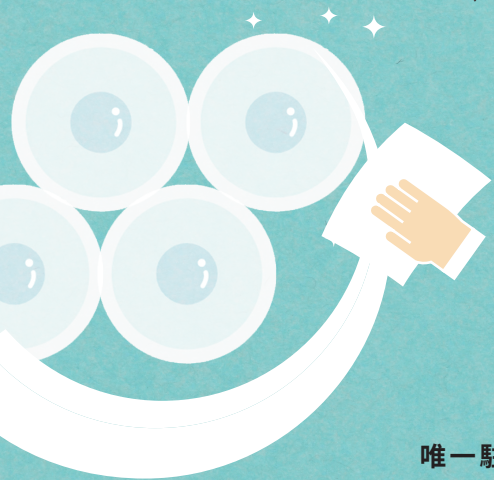




日本銘煌CIT癌症免疫細胞治療診所科學主任

林麗君 博士

駐日本香港免疫學家 嚴選的 氫療法



唯一駐日本的香港免疫學家
從生理醫學到臨床例證，
為你剖析為何氫療法是終極養生法！

每天吸氫氣便令細胞變年輕，免疫力增強，疾病得舒緩？
身體不能沒有「好活性氧」？因此只消除「壞活性氧」的氫分子是體內氧化平衡穩態劑？氫療法——理想的癌症輔助治療
氫氣劑量左右健康效益？

更會介紹日本癌症免疫細胞治療的優點及影響療效的細節



作者簡介

林麗君

日本東京銘煌 CIT クリニック（銘煌 CIT 癌症免疫細胞治療診所）科學主任，株式会社ケアリングフロムジャパン Caring from Japan 創辦人，科普書籍作者，唯一駐日本的香港免疫學家。曾任職香港大學病理學系研究助理教授、美國生物科技公司 Genentech Inc. 癌症藥物開發研究員、前日本政府學術振興會研究基金評審會後備評審委員。加拿大麥克馬斯特大學生物化學學士、免疫及病毒學碩士以及香港大學醫學院免疫學博士。獲頒香港及海外科研獎近 10 項，包括「香港青年科學家獎」、「美國免疫學協會青年教授旅學獎」、「美國臨床免疫學會聯合會旅學獎」、「亞洲一大洋洲免疫學會聯合會旅學獎」等。

癌症治療的臨床經驗方面，主要為根據每位患者的癌症類型和疾病狀況而設計個人化複合免疫細胞治療方案。使用患者白血球 HLA 類型匹配的癌抗原肽，以及最近研發成功的新抗原（Neoantigen）所製造的樹突狀細胞疫苗。加上自然殺傷細胞療法和活性化 T 淋巴細胞療法等，打造沒有明顯副作用的「複合免疫細胞療法」的精準靶向療法。

科學研究領域方面，主要為癌症、免疫學和病毒學。致力闡析癌細胞內的信號通路，並篩選出可以抑制染色體端粒酶（Telomerase）的化學肽，成果用於新治癌藥物的開發。免疫學的科研成果包括發現一向以調節新陳代謝為人所熟悉的荷爾蒙瘦素（Leptin），也在免疫系統中擔當重要角色，提出瘦素通過誘導某些基因的表達來調控 B 淋

巴細胞生理平衡的理論。此外亦透過基因沉默技術抑制 B 淋巴細胞活化因子（BAFF）的表達，從而減少輔助性 T 細胞的產生，在實驗中成功治癒自身免疫性關節炎。病毒學的科研成果主要為釐清單純疱疹病毒（Herpes Simplex Virus；HSV）如何透過 VP16 蛋白質選擇性地破壞被感染者的基因，同時保持自身的基因免受損害。以第一作者身份把科研成果發表於多份國際科學雜誌，當中包括歐洲份子生物學組織期刊（*European Molecular Biology Organization Journal；EMBOJ*），以及美國國家科學院院刊（*Proceedings of the National Academy of Sciences；PNAS*）等。

科普書籍方面著有《科學家嚴選的 100 個防癌密碼》、《這樣吃可令你年輕 10 年——醫學專家嚴選 130 個飲食方案》、《醫學專家為你破解美容迷思》及《醫學專家的美容法則》。《科學家嚴選的 100 個防癌密碼》入選 2017 年香港金閱獎十大「最佳醫療健康類」書籍。

自小喜愛繪畫，曾在美國和香港舉行多個個展和團展，作品被超過 6 個國家接近 50 人收藏。作品亦被日本舉辦的「第 8 屆世界繪畫大賞展」、「第 22 屆全日本藝術沙龍繪畫展」及「第 21 屆 ARTMOVE 繪畫展」選為入選作品。



網頁：
株式會社
Caring from Japan



Instagram：
氫氣療法



Instagram：
日本銘煌 CIT 癌症免疫
細胞治療診所



Facebook：
日本銘煌 CIT 癌症免疫
細胞治療診所

推薦序

氧化應激是導致疾病及衰老的重要因素。一般抗氧化劑都能有效抑制氧化應激。可是，身體的「好活性氧」與「壞活性氧」也同樣被去除。近來醫學界研究用一種天然、沒有副作用的方法——氫療法去選擇性地減低「壞活性氧」在身體的水平，從而達到抗衰老和改善各種健康問題如濕疹、視力衰退、失眠、鼻敏感，甚至糖尿病等。

本書由香港免疫學專家林麗君博士，根據她對免疫學的知識和臨床經驗，為大家深入淺出介紹氫療法的原理，臨床效用，分享選擇氫氣機的要點和剖析吸氫氣的頻率與效果的關係。

李建華博士

香港理工大學應用生物及化學科技學系教授

前言

我們知道自由基的活性氧的氧化力強，會令鐵生鏽，切開的蘋果肉變成褐色，也會使細胞老化。但原來對身體來說，活性氧亦有好處，是身體運作不可缺少的，只不過假如它的濃度超過正常水平，而抗氧化酶又不足夠去把多餘的活性氧消除，便會令身體失去氧化還原穩態（Redox homeostasis）而引起氧化應激（Oxidative stress），導致遺傳基因、細胞、組織和器官等氧化生鏽，免疫力下降。當遺傳基因突變積聚起來，疾病包括癌症也就容易產生。到時候無論你怎麼努力都難以回復本來的健康，只好等疾病找上門來才想辦法。但即使疾病能治好，藥物會抑制身體的自癒力、免疫力、排毒功能等，更有可能引起基因變異及促進衰老。當體質變得衰弱，我們更加無法再守護健康，變成本末倒置了。

一張白紙如果被鉛筆塗污了少許，用橡皮擦把鉛筆漬擦一擦，能夠還原到本來的模樣；可是如果讓鉛筆漬一點一點地累積起來，到最後已經變成全黑才想要擦掉，無論我們怎麼努力這張紙都無法還原它本來的雪白。同樣地，及時清除過多的活性氧對保持身體年輕和健康非常重要。

科學界發現氧化應激是許多慢性疾病如癌症、心臟病、糖尿病、腎衰竭、骨質疏鬆症和腦退化症等的發病機制。因此，及時利用有效的方法減少氧化應激，細胞的自我修復功能可以把它還原到本來健康的狀態，並有效降低患上疾病的風險。可惜隨著年紀漸長加上生活習

慣的影響，能夠消除活性氧的抗氧化酶急劇減少，引起氧化應激以及炎症，持續傷害細胞。所以在過去 10 年我經常在書籍中分享減少氧化應激的生活習慣。但作為科學家的我知道即使吸一口氣都會誘發氧化應激，所以這個問題需要一個革命性的方法去解決。

氫分子是地表上最細小的天然元素，可以最快的速度擴散到每一個細胞內，更特別是氫分子有別於一般抗氧化劑把好的與壞的活性氧也一併除去，而是能夠選擇性地只把壞活性氧剷除，並同時活化體內衰弱了的抗氧化酶。這些特質令體內的氧化還原穩態得以維持，而到現時為止還未有像氫分子般如此特殊而天然的氧化還原穩態劑存在。

氫療法是一個備受注目的新興醫學領域。我因為職業關係，所以重視臨床數據，而美國國立衛生研究院臨床試驗登記處 ClinicalTrials.gov 上已有 1000 多項與氫分子相關並正在進行的臨床研究。截至 2023 年 1 月已經有 2000 多篇關於氫分子對健康的益處發表於國際研究論文，也出版於一些書籍中，驗證了氫分子的正面健康功效。我把重要的國際論文和書籍都仔細閱讀過，對氫療法的效用性和安全性建立了信心。

在氫氣產品中，氫水（含有氫分子的飲用水）在日本已有很久歷史，但是氫分子難以溶於水，所以喝氫水只能吸收到很少的氫分子，難以期望太大的效果。另一方面，氫氣吸入治療，即從鼻吸入的方法在 2016 年已被日本厚生勞動省認可作為先進治療，是現時為止能夠吸收最多氫分子的方式。在日本，氫氣吸入療法除了醫院、診所、牙科診所、獸醫診所、美容院和一般家庭，也被奧運選手、藝人、政治

家等使用。3 年前我診所有兩位晚期癌症病人的病情難以控制，於是我積極尋找一些不會對身體引起負擔的輔助療法給我的病人使用。恰巧我的一位醫生朋友不幸罹患癌症，他使用一部醫療級的氫氣機（被東京大學、慶應義塾大學、山梨大學及醫院等科學家團隊用長時間進行很多臨床試驗）每天吸氫氣，也設置在他的診所給病人使用，效果良好所以把這個好療法推薦給我。我於是在診所添置了同樣的氫氣機給癌症病人使用，並都得到喜出望外的效果。接受化療的癌症病人在吸氫氣後，嘔吐、疲倦等副作用在短時間內幾乎消失，連頭髮都重新長出來！在癌症治療完成後，吸氫氣有助他們減低復發機會。我曾經在診所給已患哮喘數十年的病人吸氫氣，她第一次只吸了 15 分鐘便說「胸が開きました」（我的胸口打開了）！看到她的呼吸由困難到變得十分舒暢的樣子，令我印象深刻。

我小時候時常生病，長大後靠著自身努力令體質大為改善，所以寫下四本科普書，希望藉著分享我的體驗能夠幫助同路人。當我對自己改善了的健康狀況感到非常感恩時，發現吸氫氣竟然把我的體質進一步提升，令我時常充滿活力，也被身邊朋友說我變年輕了，更不相信我以前臉上都長滿粉刺。吸氫氣 3 年多了，這習慣亦影響到我的朋友和病人，很高興的是大家吸氫氣後健康問題例如濕疹、視力衰退、失眠、鼻敏感，甚至糖尿病、腦退化、類風濕性關節炎、中風後遺症等都大為改善。我的病人也讓他們寵物吸氫氣，而事實上氫分子在日本已常被用於改善動物的健康。因為不僅是人類，所有生物都受到氧化應激的影響，所以氫分子不僅造福人類，還幫助我們的寵物和植物；也由於氫分子的安全特性，可以用於兒童和動物而沒有負面影響。

出生於香港的我，看見氫療法在這城市還未普及，因此決定為大家介紹這天然無毒性、沒有副作用、從疾病和衰老的根源去改善健康的方法，把國際科學及醫學研究數據、臨床病例、體驗等整輯成《駐日本香港免疫學家嚴選的氫療法》這書。儘管氫分子的醫學效應早於1975年已經在動物腫瘤研究中被發現，並發表在國際著名的 *Science* 科學期刊上。但直到2007年氫療法才因為日本的太田成男教授發現氫氣能保護細胞，抑制腦缺血再灌注損傷的科學成果才得到科學界的關注，並帶來革命性的發展。因此氫療法的應用歷史相對較短，而氫分子在疾病中的應用及機制仍需要大型研究去建立，但目前的數據大多令人鼓舞。

在這本書中，我亦用了很多篇幅講解氫分子可作為癌症的預防及輔助療法，因為很明顯，癌症變得幾乎像感冒一樣容易患上，據統計人一生的患癌機率已經超過50%了。我相信如果每一個家庭都能夠受惠於氫療法，必然可以大幅減低患上癌症和各種疾病的機率。癌症治療對身體帶來沉重的負擔，也有抑制用來減低癌症復發機率的免疫系統的缺點，因此需要輔助療法去完善治療。沒有毒性的氫療法給癌症病人提供了多一個輔助療法的選擇。我渴望藉著這本書分享這優質療法，讓大家都能夠在每一天保持身心俱佳、高自癒力的狀態，活出輕鬆快樂自在的人生。另外氫分子的使用劑量與其效益有著直接關係；臨床發現吸入氫氣越多，其效益越大。這可能解釋了為什麼坊間有些人說使用後沒感受到效果的體驗，而我也會在這書中特別去講解這領域，並分享選擇氫氣機時要注意的事項。此外，日本是全球臨床上使用免疫細胞療法治療癌症最多、經驗最豐富的國家，我也會在這書中

分享免疫細胞療法與我診所的一位末期癌症患者的康復見證，希望大家對這種無副作用但有效的癌症治療了解更多。

雖然衰老是無可避免的，但卻可以延緩。如果能夠每天減少氧化應激和炎症，好比把一張塗污了的白紙擦乾淨一樣，又或者像是為細胞按下暫停鍵，讓細胞鎖定在較為年輕的狀態，維持長久的健康以及高能量的狀態去保護與生俱來的自癒力。

你會開始每天用氫療法這橡皮擦把細胞的污漬擦掉嗎？



目錄

例症 14

〈氧化還原失衡是疾病及衰老的源頭〉

1. 氧氣是一把雙刃劍 23
2. 氧化應激是疾病及衰老的主要原因 25
3. 活性氧分為好活性氧與壞活性氧？ 29
4. 氧化應激如何影響細胞的命運？ 31
5. 氧化應激促進癌症 33
6. 氧化應激促進衰老 37
7. 氧化應激引起慢性炎症 41
8. 慢性炎症與疾病關係密切 43
9. 氧化應激導致免疫失調 48

〈氫分子促進氧化還原穩態〉

10. 什麼是氫？ 53
11. 氫分子是優秀的氧化還原穩態劑 55
12. 氫分子選擇性地只清除「壞活性氧」 57
13. 氫分子針對疾病的根源 61
14. 氫分子比藥物更安全 63
15. 氫分子比抗氧化營養補充劑更優秀 65
16. 氫分子有助抑制癌症 71
17. 氫分子有助延緩老化 82
18. 氫分子抑制炎症 86
19. 氫分子有助促進正常免疫功能 88
20. 氫分子與長壽相關 90
21. 氫療法的發展歷史 93

〈氫療法對應的疾病及狀況〉

22. 癌症治療副作用	97	41. 高脂血症與高血壓	157
23. 腦癌	103	42. 糖尿病	160
24. 肺癌	105	43. 肥胖	163
25. 胃癌	108	44. 腎衰竭	165
26. 肝癌	111	45. 濕疹	169
27. 結直腸癌	113	46. 類風濕性關節炎	171
28. 乳癌	116	47. 眼疾	174
29. 腦中風	119	48. 肌肉及體能衰退	176
30. 血小板凝聚功能亢進	123	49. 傷口癒合	180
31. 認知障礙症	126	50. 懷孕	183
32. 腦動脈瘤	130	51. 美容	186
33. 情緒病	133	52. 氫分子的攝取途徑	191
34. 失眠	137	53. 選擇氫氣機要點	194
35. 睡眠窒息症	139	54. 吸氫氣的頻率與效果有直接關係	197
36. 新冠病毒肺炎	141		
37. 慢性阻塞性肺病	146		
38. 哮喘	149	主要參考書籍和文獻	200
39. 冠心病	151	先進癌症治療：複合免疫細胞療法	204
40. 脂肪肝	154		

例症

「當時女兒患上濕疹，時常把皮膚抓到流血，她一定要經常戴著手套。晚上每隔 1 小時都會因為癢而醒來，哭得很厲害。但自從開始吸 * 氫氣的第十天左右就好轉，晚上可以好好睡覺，而且胃口也恢復。現在她已經康復，無需使用任何藥物如類固醇或抗過敏劑。實在感謝。」

—— ST 太太（女孩康復後繼續定期吸氫氣，這 2 年濕疹沒有復發，詳細資料請參閱第 170 頁；よろずクリニック）。



* 使用氫氣機（輸出氫氣 1200ml/min）

「我媽媽在結直腸癌手術後要接受化療，對她來說真是一個負擔，令她又累又沒胃口。幸好開始吸 * 氫氣後，她的精神在短時間內就好起來了！不但恢復了精神，也有胃口吃飯，面色都好多了。真的是全靠氫氣幫她撐過化療。」

—— L 小姐（詳細資料請參閱第 102 頁）



DAY 0

DAY 13

DAY 49

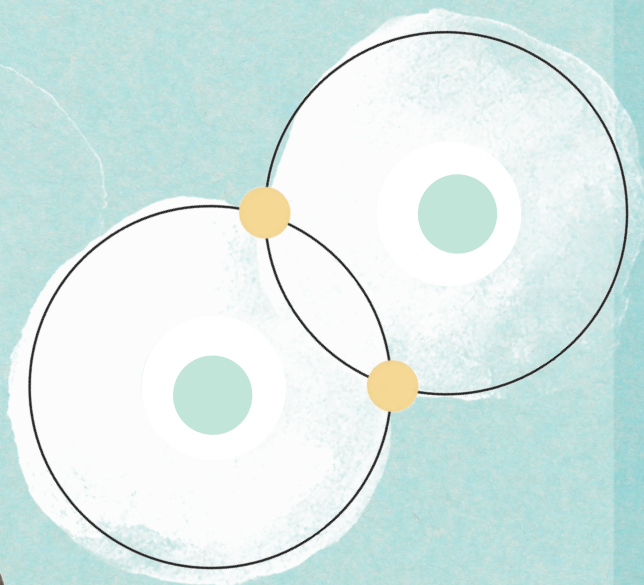
2020 年 11 月 22 日

2020 年 12 月 5 日

2021 年 1 月 10 日

* 使用醫療級氫氣機（輸出氫氣 1200ml/min）

氧化還原失衡 是疾病及衰老 的源頭

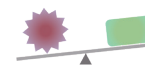


1 氧氣是一把雙刃劍

大家知道氧氣是生命不可或缺的元素。我們的身體將食物轉化為能量時需要氧氣，所以吸入體內後氧氣轉化為燃料，賦予我們生命力。然而，氧氣是一把雙刃劍，因為非常矛盾的是，氧氣同時也是最天然的毒素，約 2% 的氧氣會轉化為具有特強氧化力的活性氧（Reactive oxygen species, ROS）。活性氧是一種代謝後所伴隨產生的不穩定氧分子衍生物（Derivatives of molecular oxygen），會令身體氧化。

究竟活性氧如何令身體氧化？

氧化與鐵生鏽或者蘋果切開後果肉變成褐色的化學反應相同，由於氧化對身體也起著類似的腐蝕作用而損害細胞。活性氧含有不成對（Unpaired）的電子（缺少一個電子）的原子或分子，因此非常不穩定，會損害細胞，亦會去抓取其他成對（Paired）原子或分子的電子來安定自己。被搶走電子的氧分子衍生物因此變得不穩定而立即變成活性氧，然後去抓其他電子。結果引起連鎖反應，令受損的細胞增多並導致病變發生。但我要提醒大家，在我們體內，活性氧其實也對生理機能起正面作用，只是失去平衡的話會對健康不利。在下一篇文章會詳細講解。



活性氧如何在身體內產生？

氧氣在參與能量轉化過程中，會在細胞內透過線粒體（Mitochondria；細胞內製造能量的器官，又稱為細胞發電廠）等細胞器吸入氧氣，將氧氣和養分轉化為細胞生存所需要的能量。在這過程中發生的生化反應，即電子傳輸鏈中洩漏的電子中途結合，會產生有害副產物活性氧，這是主要的活性氧產生途徑。其他少量活性氧的來源包括通過 NADPH（Nicotinamide adenine dinucleotide phosphate oxidase）、Xanthine oxidoreductase 與 Myeloperoxidase。另外，除了能量轉化過程之外，食品添加劑、酒精、煙草、重金屬污染、壓力、劇烈運動、疲勞、藥物、輻射、紫外光、電子產品的磁場、病毒感染、化學物品、食水污染、空氣污染等也會增加體內大量的活性氧產生而引起失衡。因此原則上任何生物都無法避開活性氧。

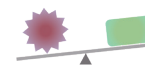


2 氧化應激是疾病及衰老的主要原因

前文的內容可能令大家對活性氧反感，但其實它並不完全是只有害處的，因為一點點的活性氧對於體內心血管系統和免疫系統功能等的正常生理運作是不可少。

氧化還原失衡引起氧化應激

我們身體需要一定水平的活性氧，它有助於生理上的訊息傳遞、細胞生長及代謝等生理功能。活性氧既可說是體內的免疫軍隊的有力武器，用來對抗外來的病原體。在含有病原體的吞噬細胞中產生活性氧是抗菌免疫的關鍵部分；免疫細胞會產生局部的活性氧來殺死病原體。氧化還原穩態（Redox homeostasis），即在活性氧的濃度剛好，同時抗氧化酶有活性的情況下，能夠令身體處於健康及年輕的狀態。相反，如果活性氧的濃度過高以及抗氧化酶失去活性，便會令氧化還原失衡而引起氧化應激（Oxidative stress），損害遺傳基因及細胞等，導致疾病及衰老，是發生在很多人甚至動物體內非常普遍的現況。氧化應激破壞細胞、遺傳基因、脂肪、碳水化合物、線粒體、細胞膜、蛋白質、組織等，也導致體內各處產生炎症，並傷害免疫系統，擾亂自主神經與荷爾蒙分泌的平衡，引起衰老和各種疾病。



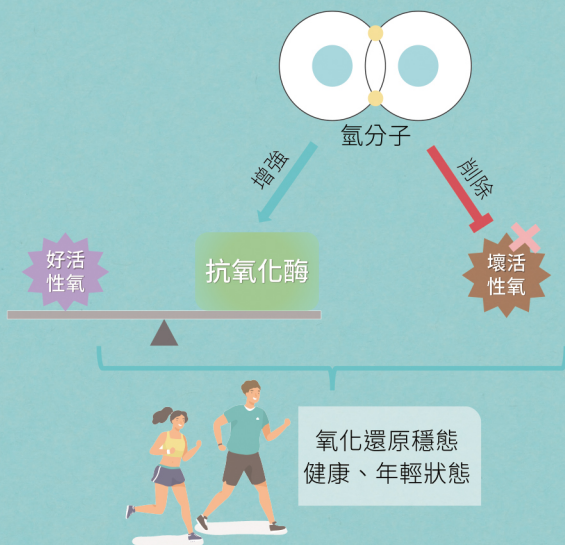
駐日本香港免疫學家
嚴選的
氫療法

作者： 林麗君博士
編輯： 沈楓琪
設計： 4res

出版： 紅出版（青森文化）
地址： 香港灣仔道133號卓凌中心11樓
出版計劃查詢電話：(852) 2540 7517
電郵： editor@red-publish.com
網址： http://www.red-publish.com

香港總經銷： 聯合新零售（香港）有限公司
台灣總經銷： 貿騰發賣股份有限公司
地址： 新北市中和區立德街136號6樓
電話：(886) 2-8227-5988
網址： http://www.namode.com

出版日期： 2023年8月
ISBN： 978-988-8822-64-5
上架建議： 醫學
定價： 港幣98元正／新台幣390圓正



日本厚生勞動省自 2016 年把氫氣吸入療法定為先進醫療項目。本書整合國際科學及醫學研究數據、臨床病例、體驗，為大家介紹：

天然無毒性，沒有副作用，從疾病和衰老的根源去改善健康的方法——氫療法！

氫分子的使用劑量與其效益有著直接關係，為你剖析選擇氫氣機要點，吸氫氣的頻率與效果的關係。



大家吸氫氣後，健康問題例如濕疹、視力衰退、失眠、鼻敏感，甚至糖尿病、腦退化、類風濕性關節炎、中風後遺症等都大為改善。氫分子促進氧化還原穩態，亦有助抑制癌症、延緩老化，維持正常免疫功能。

ISBN 978-988-8822-64-5



9 789888 822645 >



專業出版 國際銷售

紅出版文化平台

加入我們：www.red-publish.com

Mod E.

上架建議：醫學

定價：港幣 98 元正 / 新台幣 390 圓正