

雜種萬歲！

為什麼您該慶幸自己是雜種？

人類其實是「人類-微生物混種」：

10% 人類 + 90% 微生物

6萬個微生物基因助人類達成辦不到的生化代謝

中醫藥調理腸胃機能、增強免疫力，療效強於益生菌

若您一向慶幸「生而為人」，而非「畜生」等其他生物，那 2009 年的新消息將令您大吃一驚：其實我們都是「人類-微生物混種」或「超級有機體」，仰賴體內大量微生物來行使許多重要的生理功能，這些微生物是健康的重要指標，他們藏身於您的口中、眼中，及生殖器內，且最愛您的腸道，其數量之驚人，約達 100 兆之多，而人的細胞只有 10 兆個。換言之，所謂「人類-微生物混種」，其實人類只佔 10%，其餘 90% 均是微生物，但他們的總重量，比您的肝臟還輕一些。

2009 年，「人類口腔微生物群系研究計劃」將為人類口腔中約 600 個微生物命名。科學家已經將我們腸道中的 1,000 種微生物分類，還發現這些微生物有 6 萬個基因，是人類基因的 2 倍。其多出來的基因上，有許多人類缺乏的酵素編碼，因此能做到人類辦不到的事。這也是為什麼您該慶幸自己不只是人類，而是「人類-微生物的混種」的主要原因。

結腸中的微生物會為我們合成維生素，還會分解我們無法消化的纖維，提供人體 10% 的熱量。還有許多微生物和人體的新關係即將被揭曉。腸道中的細菌會影響人體對脂肪的消化吸收，改善發胖的可能性，同時也會改變膽固醇值，從而影響我們罹患糖尿病的機率。新研究顯示，這些

微生物甚至可能影響腦部的發展。

科學家現在很想探索，如何運用微生物來增進健康。他們先從收集微生物在人體內交互作用的化學反應開始，再用電腦分析數據，尋找能揭露健康與疾病關聯的「新陳代謝分析圖」，再嘗試各種方法，如用藥物、飲食控制或益生菌等來改變這種狀況，刺激「好菌增長」。倫敦帝國學院的科學家尼可森表示，如果進行順利，「可能會改變 21 世紀醫學的面貌」。未來，您在愛自己的同時，也要愛體內那 90% 的微生物。

雖然基因工程可以解開人類還不知的一些未知現象，但新科技並不能取代一切。臨床許多腸胃道疾病，不論是消化、吸收障礙，或排便不順，西醫或一般民衆大多以流行的益生菌來解決。中醫最重脾胃功能，脾胃為氣血生化之源，胃主受納飲食物，並將消化後的糟粕和濁氣向下通降以排泄；脾主運化水穀精微，吸收這些消化好的精微營養物質，透過心、肺，將之升散、輸佈於全身五臟六腑、四肢百骸，絕非益生菌就可取代。一旦脾胃健運、消化吸收正常，免疫力自然提昇，預防疾病亦是當然之事。各位當您某天有腸胃道不適症狀，甚至其他疾病時，試著先求診中醫，並遵醫囑，想必會有您意想不到的驚嘆。
(98. 2/6：摘錄、整理自《天下雜誌·特刊 12：The World 2009 全球大趨勢》(1))