

# 快速灭火：维生素 C 如何快速阻止病毒感染

作者：Tom Taylor；翻译：Amy Papa；审阅：成长

原文：<http://www.doctoryourself.com/omns/v16n30.shtml>

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。

(OMNS 2020 年 5 月 28 日) “Smothering the fire! (快速灭火)” 你还记得那些描写森林灭火的老电影吗？森林工作人员在火警瞭望塔上发现烟雾后，马上通知消防队，于是直升飞机将经过特殊训练的森林跳伞消防员空降在出事地点，消防员们在火势蔓延开来之前就扑灭了。但是有时，在跳伞消防员到达着火地点的时候，火势已经蔓延开去，于是，这就变成了一场持续数周的重大火灾。最后，当大自然母亲终于下了一场暴雨之后，大火才终于被扑灭。用这个场景来比喻维生素 C 对病毒感染的预防作用再恰当不

在本文中，我将介绍如何应用森林跳伞灭火的方法来对抗病毒感染。在这里，维生素 C 就是那些空降消防员，你就是消防总指挥。如果你的维生素 C 空降消防员可以迅速赶到

现场，病毒就可以被及时消灭，你也会安然无恙。但是，如果你的反应迟钝，病毒就得到机会肆意践踏，你的感染可能就会持续一周或更长时间。

OMNS 以前的文章建议健康人每天摄入 3 克维生素 C。 [1-8] 但是如果您开始感到自己要生病了该怎么办？解决方案是在病毒感染失控之前赶快派入你的维生素 C 消防队。

以下是根据我多年服用维生素 C 的经验的基础上给出的建议。这并不是我发明的。

Robert Cathcart 博士在七、八十年代的时候就已经给出了相似的建议，他是在自己多年的维生素 C 临床经验的基础上作出的总结。 [9,10] 关于他的相关视频可以在这里找到。 [\[11\]](#)

从那之后，不计其数的人都使用过这种方法。这里我只是做一下总结，并给它起了个名字叫“快速灭火”。

## 维生素 C 快速灭火的四个关键

第一，要注意即将生病的早期症状。我的症状就是左鼻孔出现鼻塞。然而多年前，我的症状是喉咙出现疼痛。而你的症状可能会不同。知道你自己的疾病预警症状很重要。

第二，在症状刚刚出现的第一时间就要开始服用高剂量的维生素 C。我的经验告诉我，我需要每小时服用 2 克（注意不是每天），持续几个小时甚至一整天或一整晚。如果你服用的维生素 C 剂量够高，你就会很快感觉到好转的迹象，会突然感觉振作起来。这个时候你也许还不会感觉完全好了，但是会感到已经开始好转。

而对于一些严重的病毒感染，每小时服用 4 克或每 15 分钟服用 1 克维生素 C 将是对抗感染更有效的的解决方案。Cathart 博士在他的视频和论文中说，有一名年轻女性在两天内服用了大约 450 克维生素 C，控制住了单核细胞增多症。我记得她是每半小时服用一茶匙维生素 C（即 4 克）。

第三，紧密而均匀地间隔时间服用剂量。所有的文章都指出，维生素 C 在人体内的半衰期非常短。当你处于健康状况时，半衰期大概是几个小时。有专家称，当你生病的时候身体承受着重压，可以在 15 分钟内轻松消耗掉 1 克或更多的维生素 C。

如果服用维生素 C 过量了会怎样？当你感觉开始好转后，接下来你可能会感觉到有点胀气。这种感觉确实不讨人喜欢，但应该是可以忍受的。在极少数情况下，如果使用了超高剂量，可能会出现腹泻几个小时的情况，但这通常只会持续较短时间。腹泻虽然会让人感觉不舒服，但这要远远好过于生病，而且，腹泻可以被视为是身体在排毒。Cathcart 博士将这种通过试错法找到的个人可以达到腹泻的剂量为“肠耐受性”剂量，

第四，要随身携带维生素 C。就像你会常常在包里带上创可贴或润唇膏一样，如果您随身携带维生素 C，就可以在需要的时候随时服用，“快速”在这里非常重要。

**新冠病毒？**

我没有得过新冠，也不认识有得过的人。OMNS 有文章解释说，当给予足够剂量的维生素 C 时，它可以阻止所有病毒感染。 [1-10] 大约 70 年前，Fred Klenner 博士曾用维生素 C 疗法了 49 例病毒性脊髓灰质炎病人，所有的 49 例病人全部被治愈。 [12] 那可是一种非常顽固的病毒。但是，您可能没有听说过维生素 C 是一种对抗病毒的强大的解决方案。我想，大概是因为好消息总是传播的很慢。我认为，不管是什么病毒，维生素 C 都会一概不放过。

### 其他注意事项：

1. Cathcart 博士在他的视频中说，要摄取对抗病毒所需剂量的维生素 C，你需要一个健康的胃肠道。 [11]
2. Tom Levy 博士在他的《Toxic Tooth》一书中说，只有在没有口腔感染存在的情况下，维生素 C 的疗效才会很高。 [13] 因为如果你有口腔感染，任何抗氧化剂（例如维生素 C）都会被你的口腔以相当快的速度吸收掉。所以，当与口腔感染并行时，用维生素 C 对抗病毒感染会比较难。
3. 在生病期间要戒掉糖、酒精和烟草。服用这些物质会降低维生素 C 的功效。
4. 如果病人有其它健康问题呢？例如代谢性疾病？ 维生素 C 通常适用于任何情况，但请酌情咨询其他的专家。我不记得有看过任何文章讲服用维生素 C 会与其它健康问题相冲突。最好可以咨询你的医生。

## 案例分析：

2019年夏天，我和夫人乘飞机从亚特兰大飞往西雅图去度假。在为旅行做准备的过程中，产生了很多的焦虑。这是一次长途飞行，就在我们起飞的那一刻，我已经感觉身体感觉越来越不好，有病毒感染的迹象。当然，我的行李箱里总是会装着维生素 C 的。当我们着陆时，我感觉非常糟糕，更加肯定这是病毒感染。我担心服用太多维生素 C 会引起腹泻，为了避免在机场到处找厕所，我只服用了少量的维生素 C。不过，很快，我就把剂量增加到了 2 克/小时。我儿子到机场接了我们，我们一起做了晚餐计划。过了一会儿，我意识到我的症状仍然在加重。于是，我们找到商店，又买了一些维生素 C。我每隔 15 分钟就吃 1 克。晚餐时，我吃的比较清淡，并且不断补充维生素 C 和水。我觉得我挺住了，虽然感觉不是特别好，但我最终也没有发烧、流鼻涕或咳嗽。没有人注意到我有生病的迹象，只有我自己感觉不适。晚上终于睡了一个好觉，接下来的两天里我一直服用大剂量维生素 C，什么事情也没耽误。我们租了一艘船，我是船长，所以我也真的休息不起。总的来说，维生素 C 的效果很好，没有明显的发烧、咳嗽或流鼻涕。我只记得有轻微的窦性头痛。尽管我们六个人一起在船上待了一个星期，但没有一个人被传染，连打喷嚏的人都没有。

## 婴儿该如何服用维生素 C？

海伦·索尔·凯斯 (Helen Saul Case) 等专家说过，对于健康的婴儿来说，年龄每增加一岁多摄入 1 克维生素 C 完全没有问题。 [14-15] 对此我完全同意。我想分享一个故事。一天，一位在我的店里工作的年轻妈妈带着一岁的孩子来上班了，原来，她的女儿因感冒被幼儿园要求接走。宝宝很粘人，看上去也不太高兴。我的办公桌上刚好放着几包 1 克装的脂质体维生素 C，我就说：“给她吃这个试试，看看她会不会吃。” 这是个胆子比较大的妈妈，她撕开包装就把袋子放在一岁女儿的嘴唇上。令我惊讶的是，这个小婴儿马上开始从包装中吸吮油脂吃起来，并且中间都没怎么停就把整个包装吃完了。几分钟后，这个小婴儿就精神起来，可以像个正常的婴儿那样玩耍，我们也能有时间做些事情。

### 狗、猫和鸚鵡可以吃維生素 C 嗎？

这个我帮不了你。大多数动物都会自身制造维生素 C。宠物界的例外是豚鼠，它们与人类和其他灵长类动物一样，不能自己制造维生素 C。

### 靜脈點滴維生素 C？

靜脈點滴可以給身體提供不斷的穩定的維生素 C 抗氧化劑，還可以繞過胃腸系統。在大城市中，我看到開始有專門的靜脈點滴診所出現。如果我在旅行中生病了，並且時間和行程允許，我會去嘗試一下。

### 我應該等醫生的建議再開始服用維生素 C 嗎？

你如果感到症状后联系医生，医生可能会告诉你：“你可以明天过来。”但是，维生素 C 必需在出现病毒感染迹象后的第一个小时内就开始服用，否则效果将会大打折扣。如果您要等医生的建议，到时候你所需要的维生素 C 的剂量可能就会太大了，而没有意义再服用了。

## 总结

如果你学会了用这种服用维生素 C “快速灭火”的方法，并且你是一个相对比较健康的人，那么你应该可以轻松对抗任何病毒感染，是你的生活不收到影响。我自己就受益匪浅，通过学习和使用卡思卡特博士 (Dr. Cathcart) 在几十年前就教给人们的这个方法，我每年都可以免受好几周的疾病之苦。

## 参考文献

1. Orthomolecular Medicine News Service (2020) Rationale for Vitamin C Treatment of COVID-19 and Other Viruses. <http://orthomolecular.org/resources/omns/v16n21.shtml>

2. Downing D, Schuitemaker G. (2020) Vitamin C and COVID-19 Coronavirus. Orthomolecular Medicine News Service. <http://orthomolecular.org/resources/omns/v16n14.shtml>

3. Saul AW. (2020) Nutritional Treatment of Coronavirus. Orthomolecular Medicine News Service. <http://orthomolecular.org/resources/omns/v16n06.shtml>

4. Smith RG, Saul AW. (2019) Vitamin C Supplementation Improves Chronic Kidney Disease. Orthomolecular Medicine News Service. <http://orthomolecular.org/resources/omns/v15n18.shtml>
5. Rasmussen MPF. (2020) Vitamin C Evidence for Treating Complications of COVID-19 and other Viral Infections. Orthomolecular Medicine News Service. <http://orthomolecular.org/resources/omns/v16n25.shtml>
6. Smith RG. (2020) Forms, Doses, and Effects of Vitamins C and E. Orthomolecular Medicine News Service. <http://orthomolecular.org/resources/omns/v16n26.shtml>
7. Taylor T. (2017) Vitamin C Material: Where to Start, What to Watch. Orthomolecular Medicine News Service. <http://orthomolecular.org/resources/omns/v13n20.shtml>
8. Saul AW. (2013) Ascorbic Acid Vitamin C: What's the Real Story? Orthomolecular Medicine News Service. <http://orthomolecular.org/resources/omns/v09n27.shtml>
9. Cathcart RF. (1981) Vitamin C, titrating to bowel tolerance, anascorbemia, and acute induced scurvy. <http://www.doctoryourself.com/titration.html>
10. Cathcart RF. (1981) The Method of Determining Proper Doses of Vitamin C for the Treatment of Disease by Titrating to Bowel Tolerance. J Orthomol Psychiat, 10:125-132. <http://orthomolecular.org/library/jom/1981/pdf/1981-v10n02-p125.pdf>



11. Dr. Robert Cathcart, vitamin C pioneer. Online

video: [https://www.youtube.com/watch?v=VkkWDDSti\\_s](https://www.youtube.com/watch?v=VkkWDDSti_s)

12. Klenner FR. (1949) The treatment of poliomyelitis and other virus diseases with vitamin C.

South Med Surg. 111:209-

214. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18147027> <http://www.whale.to/v/c/klenner3.html>

13. Kulacz R, Levy T. (2014) The Toxic Tooth: How a root canal could be making you sick. Medfox

Pub. ASIN: B00TZ9L1JQ

14. Case HS. (2016) Vitamin C Prevents Side Effects from the MMR Vaccine. Orthomolecular

Medicine News Service. <http://orthomolecular.org/resources/omns/v12n16.shtml>

15. Case, HS. (2018) Vitamin C Questions:

Answered. <http://www.orthomolecular.org/resources/omns/v14n12.shtml>

OMNS 委员会提供的其他信息

维生素 C (抗坏血酸, **Ascorbic Acid, AA**) 抗病毒机制:

直接抗病毒机制

1. 通过在结构上干扰其糖蛋白包膜的糖部分来破坏病毒衣壳。
2. 当给以药理剂量时，由于 AA 的氧化还原能力对病毒衣壳造成损害。
3. 除了抑制病毒复制酶外，当给以药理学剂量时，维生素 C 会改变病毒的生存环境使其不利于病毒复制。

#### 间接生理机制

1. 提高细胞免疫力（白细胞、中性粒细胞、巨噬细胞、淋巴细胞、Nk 细胞）。
2. 增加体液免疫（B 细胞、抗体）。
3. 增强抗病毒蛋白（干扰素）的表达。
4. 当给以有效剂量时维生素 C 会快速发挥强大的抗氧化作用，以防止细胞因子风暴的危险和严重病理级联反应。
5. 通过促进胶原蛋白的形成来保持细胞和组织的结构完整性。
6. 调节基因表达 - 服用维生素 C 会降低易感基因的表达，包括线粒体抗病毒信号 (MAVS) 和干扰素调节因子 3 (IRF3)，并增加 NF- $\kappa$ B 的表达。这些因素会联合诱导 I 型干扰素 (IFN) 的产生从而引发先天抗病毒反应。

其它关于抗病毒反应的阅读文献：

1. Gonzalez MJ, Miranda-Massari JR, Berdiel MJ, et al. (2014) High dose intravenous vitamin C and chikungunya fever: A case report. J Orthomolec Med, 29:154-156.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25705076> <https://www.isom.ca/wp-content/uploads/High-Dose-Intravenous-Vitamin-C-and-Chikungunya-Fever-A-Case-Report-29.4.pdf>

2. Gonzalez MJ, Berdiel MJ, Miranda-Massari JR, et al. (2016) High dose intravenous vitamin C treatment for zika fever. J Orthomolec Med, 31:19-22. <https://www.isom.ca/wp-content/uploads/High-Dose-Intravenous-Vitamin-C-Treatment-for-Zika-Fever-31.1.pdf>

3. Gonzalez MJ, Berdiel MJ, Duconge J, Levy TE, et al. (2018) High Dose Intravenous Vitamin C and Influenza: A Case Report. J Orthomolec Med, 33:1-3. [https://isom.ca/article/high-dose-](https://isom.ca/article/high-dose-vitamin-c-influenza-case-report)

[vitamin-c-influenza-case-report](https://isom.ca/article/high-dose-vitamin-c-influenza-case-report)

4. Hunt C, Chakravorty NK, Annan G, et al. (1994) The clinical effects of vitamin C

supplementation in elderly hospitalized patients with acute respiratory infections. Int J Vitamin Nutr

Res. 64:212-219 <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/7814237>

5. Kim Y, Kim H, Bae S, et al (2013) Vitamin C Is an Essential Factor on the Anti-viral Immune Responses through the Production of Interferon- $\alpha/\beta$  at the Initial Stage of Influenza A Virus

(H3N2) Infection. Immune Netw. 13:70-74. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23700397>

6. Hemila H. (1994) Does vitamin C alleviate the symptoms of the common cold? A review of current evidence. *Scand J Infect Dis* 26:1-6. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/8191227>
7. Peters EM, Goetzsche JM, Grobbelaar B, Noakes TD. (1993) Vitamin C supplementation reduces the incidence of postrace symptoms of upper-respiratory-tract infection in ultramarathon runners. *Am J Clin Nutr* 57:170-174. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/8185726>
8. Mandl J, Szarka A, Banhegyi G. (2009) Vitamin C: Update on physiology and pharmacology. *Br. J. Pharmacol.* 157:1097-1110. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19508394>
9. Englard S, Seifter S. (1986) The biochemical functions of ascorbic acid. *Annu. Rev. Nutr.* 6:365-406. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/3015170>
10. Bergsten P, Amitai G, Kehrl J. et al. (1990) Millimolar concentrations of ascorbic acid in purified human mononuclear leukocytes. Depletion and reaccumulation. *J. Biol. Chem.* 265:2584-2587. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/2303417>
11. Evans RM, Currie L, Campbell, A. (1982) The distribution of ascorbic acid between various cellular components of blood, in normal individuals, and its relation to the plasma concentration. *Br. J. Nutr.* 1982, 47:473-

482. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/7082619> <https://pdfs.semanticscholar.org/13b5/1ce2f0aa6424288a3f66fe61371d9d0cd2f4.pdf>

12. Tanaka M, Muto N, Gohda E, Yamamoto I. (1994) Enhancement by ascorbic acid 2-glucoside or repeated additions of ascorbate of mitogen-induced IgM and IgG productions by human peripheral blood lymphocytes. *Jpn. J. Pharmacol.* 66:451-

456. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/7723222>

13. Chen Y, Luo G, Yuan J, et al. (2014) Vitamin C mitigates oxidative stress and tumor necrosis factor-alpha in severe community-acquired pneumonia and LPS-induced macrophages. *Mediators Inflamm.* 2014:426740. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25253919>

14. Hajishengallis G. (2010) Too old to fight? Aging and its toll on innate immunity. *Mol. Oral Microbiol.* 25:25-37. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20305805>

15. Cheng L, Cohen M, Bhagavan H. (1985) Vitamin C and the elderly. In *CRC Handbook of Nutrition in the Aged*; Watson, R., Ed.; CRC Press Inc.: Boca Raton, FL, USA, 1985; pp. 157-185.

16. Simon J, Hudes E, Tice J. (2001) Relation of serum ascorbic acid to mortality among US adults. *J. Am. Coll. Nutr.* 20:255-263. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/11444422>

17. Fletcher A, Breeze E, Shetty P. Antioxidant vitamins and mortality in older persons: Findings from the nutrition add-on study to the Medical Research Council Trial of Assessment and Management of Older People in the Community. *Am. J. Clin. Nutr.* 2003, 78, 999-1010. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/14594788>

18. Bharara A, Grossman C, Grinnan D, et al. (2016) Intravenous vitamin C administered as adjunctive therapy for recurrent acute respiratory distress syndrome. *Case Rep. Crit. Care* 2016:8560871. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27891260>

19. Fowler AA, Kim C, Lepler L, et al. (2107) Intravenous vitamin C as adjunctive therapy for enterovirus/rhinovirus induced acute respiratory distress syndrome. *World J. Crit. Care Med.* 6:85-90. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28224112>

20. Vissers MC, Wilkie RP. (2007) Ascorbate deficiency results in impaired neutrophil apoptosis and clearance and is associated with up-regulation of hypoxia-inducible factor 1alpha. *J. Leukoc. Biol.* 81:1236-1244. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29350811>

21. Schwager J, Bompard A, Weber P, Raederstorff D. (2015) Ascorbic acid modulates cell migration in differentiated HL-60 cells and peripheral blood leukocytes. *Mol Nutr Food Res.* 59:1513-1523. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25808314> <https://www.nutri->

[facts.org/content/dam/nutrifacts/media/Nutrients/Studies/Shared/2015.03.18\\_Ascorbic%20acid%20modulates%20cell%20migration.pdf](https://www.nutritionfacts.org/content/dam/nutrifacts/media/Nutrients/Studies/Shared/2015.03.18_Ascorbic%20acid%20modulates%20cell%20migration.pdf)

22. Shilotri PG. (1977) Phagocytosis and leukocyte enzymes in ascorbic acid deficient guinea pigs. J. Nutr. 107:1513-1516. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/196059>

23. Anderson R. (1982) Effects of ascorbate on normal and abnormal leucocyte functions. Int J Vitam Nutr Res Suppl. 23:23-34. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/6811483>

24. Sharma P, Raghavan SA, Saini R, Dikshit M. (2004) Ascorbate-mediated enhancement of reactive oxygen species generation from polymorphonuclear leukocytes: Modulatory effect of nitric oxide. J. Leukoc. Biol. 75:1070-1078. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15039465>