

世界傳統養生文化學會(ISLT)會訊 第 10 期

International Society of Life-nurturing Traditions Newsletter

電話: 2246-8177 Web-site: <http://www.islt.com.hk/>

E-mail: llltong@hotmail.com

各位朋友

陰陽平衡與長青力量

健康是甚麼？如何獲得健康？失去健康後如何盡快康復？

世人對以上問題不斷發掘新領域、新知識，其中一重要理論是：健康是人體的平衡 (Equilibrium)，古人講「陰陽平衡」，西方醫學講 Homeostasis，健康可以講是身體達至一個平衡的狀態，尤如天秤，不偏不倚。這個平衡狀態可以因為過份壓力、病毒、細菌、環境污染，信念與情緒污染等毒素令到這個平衡失去重心而偏斜，因此人體病倒了。

人要獲得健康，首先要減少毒素的入侵，但在防不勝防的情況下，毒素入了身體，則身體的免疫系統要容易啟動，盡快把毒素排出體外，因此「二便」通暢是最基本的，其他排毒功能包括皮膚、舌頭，女性的月經亦需通暢，故此有擦皮膚、擦舌頭 (詳情見 ISLT 會訊二月版第一頁) 及通經的需要。另外 Thymus Tapping (用手指尖槌上胸膛)亦是一有效提升免疫方法。但是，信念及情緒的毒素，則需要信念排毒及情緒排毒。其實，如何啟動體內的健康系統 (Healing System)是一門需要繼續發展的新學問。(Ref.: Remarkable Recovery by Caryle Hirsberg & Marc Ian Barasch)

其他平衡方法，包括靜坐、Alpha Process 或 Relaxation Response，即將腦電波調校至緩慢的腦電波，對保持健康平衡非常有效。再且，用靈氣或呼吸法調正氣輪 (Chakras)亦是方便有效之法。懂得養生內丹動功及靜功 (坐功及臥功) 的朋友，當然又多了保持健康及康復的有效法門。

在十二世紀，Hildegard of Bingen (1098-1179) - 德國一位著名神學家及治療師 - 提出一個重要養生的保健方法稱為 Viriditas or Greening Power 意思是「長青力量」，這長遠青春的力量來自大自然，要健康長壽、充滿生命力，我們就得從大自然吸取。在廿一世紀的今天我們仍然可以從大自然吸取這「長青力量」，包括郊野漫步及從新鮮有機的蔬果及種子獲得，Hildegard 時常提及種子力量 (Seed Power) 及再生力量(有如春天郊野初葉的生長)，這些就是生命力，也是古人所謂「元氣」的一種表現，亦是健康之根源。(Ref.: The Secret Life of Plants by Peter Tompkins and C. Bird)

健康的開始源於對健康的重視及對身體變化的敏感度，簡稱為健康意識，有了健康意識，就有了 Willpower，即是為健康而努力的「意力」，這是成功的一半，另一半是 Waypower，即是為健康而努力的「法力」，以上提供了一部份，其餘有待你/妳去尋找，找出適合你/妳個人的方法。如此你/妳就可以啟動個人的健康系統 (Healing System)，恆久保持體內的「陰陽平衡」，充滿生命力，充滿「長青力量」。

健康小貼士

以下是一些保健及救命的有用方法，請分享給你/妳的親友：-

1. **中風預防法：**請留意年長者一般有心臟病或有中風跡象的人，他們的十隻手指尖大多數是突起的。一個古老道家預防發病的方法十分簡單，就是用單手的五指指甲緊貼另一手的五指指尖，然後往掌心拉下一直至肩膀，如此重覆八次，再轉換手，又做八次，每天可做多次。可自己做，亦可幫別人做。做子女或晚輩幫年長者做以上練習，更有「親長」作用，其樂融融。
2. **中風救命法：**遇到有人中風，千萬別慌，患者無論在什麼地方(不管是浴室、臥房或客廳)，千萬不可搬動他。因為，如果移動，會加速微血管的破裂。所以要先原地把患者扶起坐穩，防止再摔倒，這時開始「中風放血救命法」:家中如有專為注射用的針，當然最好，如果沒有，就拿縫衣用的銅針，或是大頭針，用火燒一下消毒，就在患者的十個手指頭尖兒（沒有固定穴道，大約距離手指甲一分之處）上去刺，要刺出血來（萬一血不出來，可用手擠），等十個手指頭都流出血來（每指一滴），大約幾分鐘之後，患者就自然清醒了。如果嘴也歪了，就拉他的耳朵，把耳朵拉紅，在兩耳的耳垂兒的部位，各刺兩針，也各流血兩滴，幾分鐘以後，嘴就恢復原狀了。等患者一切恢復正常感覺沒有異狀時再送醫院，就可以轉危為安，否則，若是急著抬上救護車送醫院，經一路的震動，血管容易急速破裂，導致性命不保或終身殘廢。當然，保健上策還是採用「中風預防法」為佳。
3. **素食長壽機會高：**德國癌病研究中心在1978至1999的二十一年內監察2000名年齡10至70歲的素食者（當中有全素至間中吃肉者），他們的死亡率低於全國10至70歲總人口的死亡率，後者每死100人素食者才有59人死亡。

ISLT 幹事上
二〇〇三年四月十五日