

世界傳統養生文化學會(ISLT)會訊 第 11 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

身心健康與 pO₂

四月十五日會訊介紹了大自然「長青力量」(viriditas)對健康之重要性，其實大自然付予人類很多生命的滋養，其中生命不可缺的一項是氧氣，氧氣存在於我們週遭的空氣，一般的空氣 21% 是氧氣，但是環境的污染壓低氧氣的成份，增加了有害人體的廢氣，當氧氣降至空氣的 17 至 18%，這是人體生存的界線，當再降低至 15% 的低水平，人體開始感到「透不過氣來」，相反，當氧氣成份升至 24% 水平，人體會感到開懷舒暢，當你清晨步行在樹林中就有此感覺。

身心健康(wellness)跟氧氣有密切的關係，人體的新陳代謝、細胞更新與各器官的運作，都需要氧氣的滋養，這功能全靠血液運送氧氣到人體的各部分，血液中的氧氣稱作 pO₂ (plasma oxygen)，如果是 80 至 100 指數，則人體在正常的健康狀態，跌到 60，則身體會過速衰退，因氧氣滋養不足，再跌至 40 是危險界線，健康會大受影響。

人體很多慢性病就是跟供氧不足所致，很多人的頭暈就是大腦供血不足，pO₂ 不夠供應。心臟病源於血管阻塞眾人皆知，但是真正的原因與過程是心臟需要的氧氣供應不足，好像心臟在跑動時「不夠氣」一樣，很多快速治療法是令病人吞一些葯丸(如 Nitro glycerine)，這些葯丸會很快增加血液的流動，把氧氣帶到心臟，因此胸口痛會很快減退或全消失。

另外，很多人的失眠也是跟 pO₂ 低有關，當人工作過勞，習慣性緊張或心事重重，人體自然地吸入的氧氣比平常少，腦電波停留在急速的 Beta 波段。人體要入睡，必須有足夠的氣力(體內氧氣)帶身體入緩慢的腦電波，這樣身體才可以休息，才可以入睡，所以當 pO₂ 低，人體就變得過累(無氣力/不足氧)而不能入睡，因此提高 pO₂，就提高入睡的機會。

一些實驗研究指出壓低 pO₂ 的因素包括過份的壓力(high stress)、恐懼、吸煙、輻射、開刀及發炎。另外，隨著年齡的增長，pO₂ 亦會因身體老化而降低，老人易頭暈，就是這個道理，多走動，多練功減緩身體老化是有必要的。

身心健康與 pO₂ 既然有如此密切關係，那麼，如何提高人體血液中的氧氣(pO₂)呢？

有一種另類治療稱 HBOT(Hyperbaric Oxygen Therapy)，就是讓病人吸入 100% 純氧，加速病人受傳統治療法的治療過程。

其實用 HBOT 倒不如多晨運、行山、到郊野公園！都市人實在十分需要多「回歸自然」，投入大自然的懷抱，讓大自然的「高氧」空氣滋養我們。

但是，不是每一個人每一天都可以「回歸自然」的，怎麼辦？首先，找一個空氣稍為好的公園、陽台、天台或面對開著的窗戶作深呼吸，急促走路或練功，開張胸膛大力引入空氣到體內，按摩每一個細胞，讓空氣中的氧氣通過血液運行全身，古人稱之為「氣」，而「氣」到病除，因為 pO_2 除了滋養細胞及各器官，還有清除病菌、病毒的功效。倘若你恆久地「柔慢連圓」的練內丹功，你的體液(包括 pO_2)流動會很順暢，你的津液會明顯增加，再加上「朝天吞津」使生命之「精」循環的流動，這是你的「再生力量」，你的「面含微笑」與「意念青春」又會在的面龐及腦海形固著，這就是延年益壽，青春長駐，生命充滿活力的秘訣。多練內丹，提高 pO_2 ！

ISLT 幹事上
二〇〇三年五月

口水與健康

以下資料由學員唐玉棟先生提供：

美籍華人著名科學家陳昭妃說過，最好的醫生是自己的免疫系統。

目前醫治非典型肺炎比較有效的藥物是免疫球蛋白 M，可是此藥每天費用需 7500 港元。對免疫系統有幫助的免疫球蛋白 A，則可以是零費用，用多用少那完全在於自己的修爲了。免疫球蛋白 A 哪裡有？在自己的口水裡就有！是一種抗體，有保護黏膜組織的作用，另外還含有大量的澱粉酶、溶菌酶。

口水是極為通俗的名稱，在中醫的文獻中口水的叫法好多，唾液、玉泉、金津玉液、華池之水、瓊漿甘露等美稱，也是人體中自然的抗老精華，關於口水作用的論述也好多，大家也都知道。

日本咀嚼學會歸納口水的作用計有十七種，觀點和說法比較現代化，現摘要如下：

1. 預防癌症。
2. 激活腦功能，使頭腦靈活。
3. 防止癡呆。
4. 預防糖尿病，提高醫治糖尿病的療效。
5. 預防肥胖症和高血脂。
6. 預防齲齒，牙周炎和牙周病。
7. 防止骨盆發育不良。
8. 保持脊柱正常。
9. 提高消化功能。
10. 幫助吸收營養。
11. 安定情緒。
12. 預防上齶關節病。

13. 預防頭痛和腰痛。
14. 提高視力。
15. 豐富面部表情。
16. 細嚼慢嚥孩子不會產生物異反應性。
17. 唾液含有抑制愛滋病毒的免疫物質。

愛滋病專家何大一認為，非典型肺炎病毒比愛滋病病毒簡單，既然口水對愛滋病有抑制作用，當然對非典型肺炎病毒也會有抑制作用。

健康小貼士

飲茶抗癌：綠茶、烏龍茶、黑茶和白毫茶含有 L 茶氨酸(L-theanine)，進入肝臟後會製造出乙胺(ethylamine)，免疫系統的第一道防線是 gdT 細胞(Gamma delta T cells) gdT 細胞經接觸過乙胺後，再遇到細菌時就會分裂成十倍之多和分泌較多抗病化合物，如此則大大的加強身體防衛能力。哈佛醫院研究指出喝茶有這好處，但喝咖啡則沒有這個效果。

你有幾把養生抗老金鑰匙？

抗老專家王衛民教授的 12 把金鑰匙：

- 第 1 把匙 晨起一杯水，身體水平衡 (WATER)
- 第 2 把匙 右側臥、睡如弓，睡眠品質好 (SLEEP)
- 第 3 把匙 只吃七分飽，身體自然好 (APPETITE)
- 第 4 把匙 生命在運動中蓬勃 (EXERCISE)
- 第 5 把匙 音樂舒暢身心，讀書增加智慧 (MUSIC/LITERATURE)
- 第 6 把匙 吃豆，可長壽 (BEANS)
- 第 7 把匙 跟菸、酒說再見 (VICES)
- 第 8 把匙 愛與性完美和諧 (LOVE/SEX)
- 第 9 把匙 擺脫孤獨寂寞就健康 (LONELINESS)
- 第 10 把匙 勤用腦，防衰老 (MIND)
- 第 11 把匙 喝茶，可減肥、防癌、保青春 (TEA)
- 第 12 把匙 用笑容面對人生 (SMILE)

胃酸倒流之治療與預防：香港大學醫學院 2002 年 11 月研究指出，100 個港人(15 歲以上)有九個每月有一次胃酸倒流，一個有較的自然治療與預防法是包括以下種種生活方式的改變：

1. 避免吃宵夜
2. 飯後最好過三小時才睡
3. 每次進食不過飽
4. 少飲咖啡、酒及過辣食物
5. 減少進食太甜及太油膩食物
6. 不吸煙
7. 多吃新鮮沙律及水果

內丹功練功分享

各位朋友好！

今天我想借此篇幅多謝蘇老師、唐先生和各位義工輔導員，還有向我推介內丹功的同工。是他們帶引我走向身心靈健康之路。所以我希望和大家分享這幾個月以來練功的得。本人參加了03年初級班以來，每日練功二十分鐘，晚上11時就寢，早上7時起床練功，飲方面只能做到70%食素，練功至今已見奇效如下列：

1. 肩頸膊的肌肉不再僵硬，痛楚消失了。
2. 心鬱悶的症狀減少了90%（心血管輕微阻塞的徵狀）。
3. 因高血壓引致的頭暈，頭痛的情況也減少了。
4. 膝關節較前靈活了，可以蹲得低一點也不疼。
5. 心情因上述的不適症狀消失了而輕鬆起來，對世俗之事較前看得開，也不太擔心生活，因為茹素花費不多，在家弄膳次數多了，省了不少支出。
6. 身體的健康狀況改善了，也省了不少醫藥費。
7. 精神較前充沛，便有能力把家居打掃得更整潔。
8. 由於練功至今沒有染病（感謝天主），因不用服藥（以往每月都會染病如感冒，喉嚨發炎……）所以個人思路變得清晰，人形光彩和精神煥發，還有閒暇關注家人及朋友，人際關係也改善了。

第5-8項是我意想不到的收穫哩！

我希望大家和我一樣擁有健康的身心靈，尋回快樂的人生，大家努力練功吧！

祝各位平安！生活愉快！

2003年初班一學員

寫於08-05-2003 香港