

世界傳統養生文化學會(ISLT)會訊 第 14 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

癌病有救：好 E 與壞 E 的平衡

醫學界愈來愈多人認為廿一世紀醫學是關於荷爾蒙的研究。

上期會訊（七、八月份會訊）談及人體荷爾蒙組群 Eicosanoids (E) 的平衡影響健康及長壽至為重要，為什麼呢？

理由其實很簡單，科學家研究指出 E 有分好 E 與壞 E。好與壞 E 各有功能，兩者都需要，不得偏倚，過份偏倚就生病。他們相反的功能列明如下：-

好 E 的功能

減少血小塊凝聚

擴充血管

防止發炎

控制細胞分裂擴散

活化免疫系統

壞 E 的影響

促進血小塊凝聚 (1)

收縮血管 (2)

促使發炎 (3)

促進細胞分裂擴散 (4)

壓抑免疫系統 (5)

刺激胰島素之產生 (6)

當 E 長時期不平衡，疾病就產生，一般來說，現代人壞 E 過多，慢性病的發生機會就增高，其不良效果通常反映在以下各種慢性病，例如：-

癌病：(4) 與 (5) 的不良效果所致

心臟病：(1) 與 (2) 所致

高血壓：(2) 所致

關節炎：(3) 所致

糖尿病：(6) 所致

所以從某一角度看，E 荷爾蒙組 的長期不平衡是人體老化主要因由之一。

如何可以生產多些好 E 呢？好 E 與壞 E 是如何製造的呢？

好 E 與壞 E 的生產是經過一個複雜的新陳代謝過程，原材料主要靠我們的飲食。

如果我們多吃好脂肪 Omega-3EFA (Essential Fatty Acids)，就得到多些好 E，多吃魚、魚油、魚油丸、亞麻子油、果仁、海藻、有機雞蛋，吃肉的話，吃走地雞（而非打針雞），以上食物均含豐富 Omega-3EFA。

最近研究發現，人類祖先的飲食是很平衡的，Omega-6 與 Omega-3EFA 的比例是 1 比 1。可惜，現代人的飲食十分不平衡，比例退至 20 比 1，理想的比例是 3 比 1。故此製造出的好 E 不足，壞 E 則過多，引致現代人慢性病的蔓延。癌病就是其一。

「病從口入」，爲了健康長壽必須改善飲食習慣，對絕大多數人來說就是增加 Omega-3EFA 的食物（如上列），並且，爲了令 EFA 的功能充分發揮（efficient eicosanoid synthesis），必須加添一些維生素（C、B3、B6）及礦物質（鎂及鋅），可以通過食物（蔬菜、穀麥）或營養片吸取。

Omega-6 與 Omega-3EFA 的理想比例是 3 比 1，但當患上慢性病後，需要矯枉過正，要用 1 比 4 的比例去治療，即大量的 Omega-3EFA。這就是爲什麼一些癌症病人初期需要吃大量的亞麻子油（Flax Oil）去製造大量好 E，矯正多年 E 的不平衡，同時吃有機蔬菜、水果，吃糙米，戒吃紅肉、白麵粉、白糖、煙、酒和咖啡，飲大量鮮胡蘿蔔汁，多吃海藻類食物，飲純淨水，防止任何 染入體內（詳情參考七、八月份會訊），實例證明很多癌症病人因此復元。【研究參考資料：Fats That Heal, Fats That Kill by Udo Erasmus 及 Age Free Zone by Barry Sears, Ph. D.】

健康小貼士

頭痛速治法：

用熱電風筒吹整條脊椎，看病人的反應，逐步加熱，即將風筒逐步拉近病人的脊椎，由上而下，由下而上的吹，初時病人可能不感覺燙，後來會愈來愈感覺熱而冒汗，一般冒汗後，頭痛會減輕甚至消失，這治病的機理是熱效應，大約吹十多分鐘。

此電風筒治病法亦可用於以下病狀：

- 頭頸僵持
- 腰痠背痛
- 肌肉痠痛
- 痙攣
- 腳部抽筋

以上病狀，在患處吹，上下四方的吹

- 打嗝不停（在胃部吹，上下四方的吹）

近視、遠視、散光療法：

此方的提供者是一名執業的中醫師兼教授，他的爸爸也是中醫師。

有一天一起泡茶聊天時，聊到了這一道藥方。

他的外甥曾經近視一千度，他就叫他煮用以下這道藥方，每天喝。八個月後外甥的近視降到只有兩百度。這是經親身體驗而成功過的藥方。

藥方：龍眼肉 + 龍眼核（即帶核的龍眼）、枸杞

煮法：以上二味適量，加水煮成茶，龍眼核不必打碎。

服法：就當一般茶來喝就好，每天喝，至少連喝兩個月。

沒效可放棄不再喝，有效而還不滿意，則應續喝。

療效：一切跟眼睛的水晶體不正常有關的眼睛問題，包括近、遠視、散光等。

重點：一定要用龍眼核，只用龍眼肉，則效果折半。

建議：飯後喝，效果最佳。因為病在頭部，而飯後會使藥性發揮在頭部較多，就是此方的目的。

內丹功 – 重燃失去的光彩

葉慧然

由開始習內丹功初班至今還不足一年，身體各部分的機能竟然在不知不覺中改變起來，真是難以置信！

打從二十多年前開始就患上了嚴重失眠和抑鬱症，加上當時的工作壓力極大，隨之而來是神經衰弱和其他慢性疾病。體重驟然下降，最差時不到一百磅；縱

使努力地吃各種肉類〔當時以為是最有營養的食物〕，無奈偏低的體重依然持續多年仍沒法增磅。那時吞安眠藥是唯一可幫助入睡的途徑，但亦令我在白天無法集中工作，腦袋總是脹脹的，連記憶力也明顯退步。傷風感冒好像永遠揮之不去。最令人尷尬的倒是：如站著打噴嚏，尿液會不受控制地流出來。看來腎臟功能已被失眠帶來傷害。

每當夜闌人靜，人人憩睡之際，自己卻展轉難眠，唯有以淚洗面。偶爾依稀睡著了總是從惡夢中驚醒，滿身是汗。淡汗水由髮根至腳底湧出來，身體在被窩下不斷發抖。所以每晚都要多放一套睡衣和毛巾在床邊，方便替換。失眠又造成便秘和胃納，就算對著山珍海味也無法嚥下。一旦遇上難題無法解決時，就出現心悸、手震、氣速，體力每況愈下。那時候連過行人天橋和乘電梯也沒有勇氣，一腦子充滿幻覺。如此種種，精神疲倦不堪，情緒曾一度陷於谷底，差點兒踏上自殺之路。每遇到友人必問是否生病，為何容顏如此憔悴。如不是親身經歷過失眠所帶來的身心痛苦和折磨，旁人是沒法理解。幸好那時候經濟條件還不錯，可以應付不斷求診的費用，看中西醫、見心理醫生、接受催眠、推拿治療等等……，可惜失眠依然沒法解決。脾氣續漸變差，一發即不可收拾。

後來，在友人建議下開始作適量運動。經過一段日子後，身體好像慢慢地恢復過來。自始以後，對日常生活、飲食的規律和習慣等等特別注重。但由於本身的體質偏弱，失眠始終沒法治癒，只是不像從前的壞。入睡時間總花上三四小時，所以每每到天亮才引發睡意。

隨著年紀漸大，更年期的症狀開始浮現。雖然每月單花在營養品上的費用不菲，但總有力不從心的感覺。遇上天氣轉變時，風濕關節脹痛無比；凍冷的季節裡，皮膚和喉嚨更加乾燥痕癢。心裡有著說不出的恐懼感，慌怕不久將來快要變成老太婆了。

奇怪的是：自習上內丹功後，體質好像改善了；最初的感覺是很輕微的。經過持續練功一段日子後，和以往的情況相對比較下，才驚覺到一些曾費盡心思也弄不好的竟然在不知不覺中消除了。好像入睡容易啦、夜尿由頻密漸漸改爲一次或無、已習慣了每天早上練功前排便，腸胃感覺輕鬆、練功後未曾感染感冒、

入睡後流淡汗的情況已不再出現、站立著打噴嚏不再尷尬、臉頰上的皮膚重現光澤，朋友們紛說“最近好像年青了”！

各位朋友，以上寫的都是的本人經歷過的“血淚史”，希望作為別人的健康借鏡。原來擁有健康的體魄可以很容易得到，只要你認識和重視個人的飲食生活質數，堅持每天練功。我每天早上六時半起床，練功兩次；睡前一次。星期天或假日則多練數次。飲食方面，茹素佔 99%，家人對素食亦漸接受和支持。很明顯地，現在我女兒吃肉的份量已減至最少，有時近零。早餐方面，我多吃一種以上的水果，再加熟蕃薯等（連皮吃最好）。現時心情舒暢、體重增加了，而體能方面肯定是最佳哩！

在此，要特別感謝蘇老師和學會各人的悉心指導，內丹功令我身體重燃失去的光彩。

未來活動概覽

內丹功授課 (初級及中級)

二零零三年十二月份開班時間表

初級：	全日 A 班	2003 年 12 月 1-2 日 9:00 a.m.-12:00 noon 及 2:00-5:00 p.m.
	全日 B 班	2003 年 12 月 3-4 日 9:00 a.m.-12:00 noon 及 2:00-5:00 p.m.
	晚上班	2003 年 12 月 1-6 日 7:00-9:00 p.m.
中級：	2003 年 12 月 6 日 2:00-5:00p.m.及 2003 年 12 月 7 日 9:00 a.m.-1:00 p.m.	

上課地點：全日班及中級班在九龍華仁書院圓融閣，晚上班在香港堅道明愛 9 樓 A 室

〔如欲報名，請與郭小姐聯絡，傳真/電話：2246-8177〕

ISLT 幹事上
二〇〇三年九月