

世界傳統養生文化學會(ISLT)會訊 第 15 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

追求健康長壽其實可以很簡單，人人都可以做到，總括三句話：

1. 善待身體
2. 處理情緒
3. 促使腦細胞再生

善待身體：

請參看下頁的健康三要領。

處理情緒：

最新的腦科學研究指出，人腦有兩重要部分：額葉（frontal lobe）及杏仁核（amygdala），它們對處理情緒極重要，前者位於前額後面，後者連接於前者的終端，當負面情緒出現，杏仁核會很活躍，而額葉則靜止，要處理情緒，就需要促進額葉活躍，因為額葉活躍，則杏仁核就靜止，後者靜止時，負面情緒就消失，這是醫學研究的重要新發現。

內丹功第一式把兩大母指放在「上丹田」處，直至「上丹田」發熱或有刺痛的感覺，其實就是促使額葉活躍，因此消除一切負面情緒，另一方面因「柔慢連圓」的功法，把腦電波帶到緩慢的 Alpha 波段，個人感覺心平氣和，神情康泰。

一理通，百理明，要處理好情緒，就要促使額葉活躍，你懂內丹，可用內丹；你懂靈氣，可用靈氣；你懂瑜珈，亦可用瑜珈令前額兩眉中間有發熱或一些特別的感覺即可。情緒平和，則心靈健康！

促使腦細胞再生：

現代的腦科學告訴我們腦細胞是可以再生的，方法是兩句話，一是不斷學習，二是多用記憶。所以多學新事物、讀書、看報、研究是有益的，另外打麻雀、玩橋牌、下棋等可以鍛練記憶，如此腦袋的老化可以推遲，老人痴呆病及失憶症等腦病可以避免。另外，多吃藍莓子，平日吃白果粥，加上多吸新鮮空氣，對腦健康大有幫助。

總括來說，健康長壽就是常保清醒的頭腦，強健的身體及愉快輕鬆的心情，你（妳）可以做得到的。

健康三要領

Anthony Robbins 的健康三要領 (Three Mandates of Health) 說明個人健康必須從事以下三項主要工作：—

- （一）停止毒素入侵
- （二）排毒
- （三）恢復生氣及重獲新生

停止毒素入侵：

第一步邁向充滿活力與健康的生活方式是防止有毒物質進入你的身體各系統。各人均擁有自己的遺傳藍圖（genetic profile），而不同藍圖有不同的弱點。因此，當你的身體開始弄垮時，某些部份將會首先有反應，有些人會腫脹或增肥，有些人需要經常如廁，有些則患上過敏症。

如果你不知道自己的遺傳特質，那就需要加倍留意。當你發覺有反應，你的身體正向你發出警告：你的作為對你的身體有傷害呀！

「病從口入」，另一方面，你不吃或吃不夠某些東西，對身體亦不佳。

一個發達、不斷發展的現代社會經常帶來過量的化學物品、毒素、空氣污染物和輻射，重重圍繞著我們，甚至進入我們的身體，並停留在大腸和肝臟裡。

我們的飲食中也發現大量的毒素，例如加工和去除礦物質的物品（processed and demineralized materials）除草劑、殺蟲劑、食物色素和防腐劑。這些無形的污染物無所不在！

最後，累積工作壓力、財務困擾等也引致我們身體產生毒素，使身體受到傷害。

如果你感覺工作過勞、壓力過大、身體過胖及任何產生毒素的事情或物品，而你的身體開始有不良反應，那麼，你需找出問題根源，阻止它的擴散並殲滅它。一般來說，你有需要重新整理及立即改變你的生活習慣。

另外，身體通常擁有一定程度的能耐處理不同的壓力，但你可能已經累積了很多毒素呢！所以僅停止現時的毒素入侵並不一定能令你立刻好轉，因此我們需要進行第二步驟，即是排毒。

排毒：

如果你的身體不能把體內的毒素排掉，毒素便會累積及大肆破壞。大腸是身體主要貯藏倉庫之一，因此也是毒素累積最佳藏身所。人體的排泄物和分泌黏液都會在腸中形成。估計人體大腸能堆積 4 至 25 磅的廢物！如果這些廢物不斷堆積，它會變硬，成為有害的硬塊，而這些硬塊一旦形成於大腸便不能如常地排出體外。

隨著時間的過去，這些硬塊會減慢腸的蠕動，因而影響廢物的排泄，並妨礙營養的吸取。這些硬塊是病菌的溫床，很多細菌和寄生蟲實際藏身這些硬塊之下。

當身體排泄含有病菌並非最壞，最壞是大腸有毒素，它會污染血液，當血液運送營養到身體各部時，會散播毒素到心臟、肺、腦、肌肉．．．等。

最後，肝臟需要處理帶毒的血液。肝臟經年累月地受到毒素侵害，它將變得運作遲鈍直至失去其功能。接著，毒素開始入侵及停留在身體其他部位，疾病也會隨之而來。毒素長久積累在那部位，那部位就生病。

恢復生氣及重獲新生：

身體系統經過排毒後，下一步就要為遠離毒素而訂立新標準去撰擇食物及生活方式。

有些食物能持續地幫助你除去身體的毒素，例如纖維能清理大腸。這就是為什麼要多吃蔬菜！

除此之外，Anthony Robbins 的研究和經驗帶領他製訂出 10 個健康生活的基本原理包括給予身體 6 種「禮物」和避免 4 種毒物。

以下 6 種「禮物」能令我們的健康推至高峰：—

1. 活力呼吸，例如深呼吸或瑜珈呼吸 (Vital breathing)
2. 活水和新鮮食品 (Living water and live foods)
3. 帶氧運動 (Aerobic exercise)
4. 充分營養 (Maximum nourishment)
5. 良好保健方法，例如練內丹、太極 (Structural support)
6. 專注的心意，例如念「耶穌禱文」、佛經 (Directed mind)

下列 4 種毒物是我們應避免的：—

1. 經加工處理的脂肪*** (Processed fats)
2. 肉類 (Animal flesh)
3. 奶類製品 (Dairy products)
4. 使身體變成酸性的毒害，例如白糖、汽水等 (Acid addictions)

*** 詳情可參考二〇〇三年六月份會訊第二頁

健康小貼士

中風療法：

美國最新醫學研究發現越橘（cranberry）對中風病人非常有益。當病人中風後，隨即給病人吃濃縮越橘營養片可減低病人腦細胞死亡達百分之五十。中風病人當然要送醫院，但在發病至有醫生療理的時間內，你仍可以減低此病的傷害啊。

多吃 berry 類水果包括藍莓子（blueberry）及越橘，對腦健康非常有益，其次要注意的是留意血壓，如高出標準要減至正常，戒香煙，練內丹功或做運動，早睡早起，留意飲食及常保心態平和。

哮喘療法：

這是一民間流傳古方，辦法如下。

1. 買以下四種材料
二斤雙蒸酒 （雜貨店）
四兩白灰 （山貨店或五金店）
四兩熟煙 （煙絲店）
四兩青樓 （生草葯店）
2. 鎚爛青樓，加上上述全部白灰及熟煙放入大湯碗，用木筷子攪拌，加入雙蒸酒，再用木筷子攪拌變成糊狀，倒在一大塊厚毛巾上，然後放在病人雙膝上，毛巾一邊緊貼雙膝，病人可以舒服地坐下看報或電視。約三小時後，病人會痾吐，體內毒素排出包括頑痰，痾吐後會感覺很輕鬆暢快。這是外貼方法，不是內服用的。
3. 十天後，如未痊癒，可再做一次，即重覆（1）及（2），大多數病患者兩次哮喘療法即癒，兩次相隔應有十天左右。

塑膠與戴奧辛（dioxins）：

塑膠瓶盛水後存放於雪櫃冰格內（華氏零度以下），塑膠會釋放戴奧辛（dioxins）。戴奧辛（dioxins）是致癌物質，它毒害我們的身體細胞。

在微波爐加熱食物，特別高油食品，勿用塑膠器皿。塑膠、油及高溫加起來會釋放戴奧辛（dioxins）。取而代之，康寧煲、玻璃及陶瓷器皿是最佳盛器。

用紙巾代替保鮮紙包裹或覆蓋食物在微波爐加熱，可避免食物被戴奧辛（dioxins）染污。

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

二〇〇三年十月