

# 世界傳統養生文化學會(ISLT)會訊 第 16 期

## *International Society of Life-nurturing Traditions Newsletter*

電話: 2246-8177 Web-site: <http://www.islt.com.hk> E-mail: [llltong@hotmail.com](mailto:llltong@hotmail.com)

各位朋友

### 如何獲得好睡眠

「養生保健」一個很重要的條件是「休養生息」，人懂得休息才可以養生。

如何休息呢？古人的方法是「日出而作，日入而息」，完全符合自然規律、生活跟太陽走，生活方式順隨自然，白天醒來生活、工作，晚上休息、睡覺。

可是現代人生活緊張，生活違反自然，很多人得不到好睡眠，怎麼辦？

原來，人要睡眠是需要調校腦電波的，就是由「動」到「靜」，白天生活、工作，我們的腦電波多是 Beta 波，要休息、睡眠，就要調慢至 Alpha，再至 Theta，直至最慢的 Delta，這 Delta 時候人是在深睡的時候。

睡眠研究發現短眠者（每天只睡 3 至 4 小時）及長眠者（每天睡 8 至 10 小時），他們的深睡時間均大致是平均每天 70 多分鐘，人在深睡時大腦才真正的休息。

因此「休養生息」就需要將腦電波推向靜止狀態方向（Delta 方向），而不是推向動的方向（Beta 方向）。

明白這個道理，我們下一步需要認識：甚麼是推向 Beta 方向、甚麼是推向 Delta 方向？請參考下表：—

→

#### Beta 方向

- 刺激腦部的食物如咖啡
- 刺激腦部的活動如看恐怖片及從事過份用腦的工作
- 慢性水銀中毒，如過量進食海產
- 工作或生活壓力過高產生壓力荷爾蒙（Cortisol）
- 情緒激動過劇

→

#### Delta 方向

- 內丹 功（內丹功中班一部份）
- 增加「睡眠物質」（Melatonin）如吃 Melatonin 食物包括蕃茄、玉蜀黍、米、麥、香蕉、螺旋藻(Spirulina)。
- 安靜而黑暗的睡房有助腦部產生 Melatonin，隔光的窗簾及眼罩也有幫助。

另外，一些臨睡前協助進入夢鄉的好方法包括：—

- 海鹽熱水浴，加入橄欖油及檸檬，浸十五至二十分鐘
- 熱水浸足至膝，浸十五至二十分鐘
- 晚飯後散步
- 睡前聽輕音樂
- 定時上床睡覺及採取最易入睡姿勢如右側睡
- 失眠者可嘗試加足枕
- 100 至 1 倒數練習 / 默念經
- 按額葉清理情緒
- 按耳後睡眠點
- 腦海放映由早至晚活動電影

找出那一種方法最有幫助，以後習以為常，會有 **Anchoring** 效果，這是最佳引導腦海進入夢鄉的好習慣，這樣就可以「休養生息」，亦是長壽之秘訣。

## 健康小貼士

### 重覆使用即棄塑膠瓶會引致癌病

在汽車裡或戶外活動時，我們慣常地使用即棄塑膠瓶盛載開水飲用。

如果重覆使用那些用後即棄的塑膠瓶，那就會非常危險。因為製造膠瓶的材料 - 塑膠〔polyethylene terephthalate or PET〕含有致癌物質〔又稱 diethylhydroxylamine or DEHA〕。如果使用一次，那是沒有問題的。但保存再用，就必需遠離高溫，而且時間亦不能多於 7 天。

重覆沖洗膠瓶會導致塑膠分解、損壞，塑膠中之致癌物質會溶入盛載的飲料中，因此不宜重覆使用。

### 人造牛油與牛油的真相

你知道人造牛油和牛油的分別嗎？

它們有相同的熱量，但牛油與人造牛油所含飽和脂肪的比例是 8 比 5。

較早前，哈佛醫學研究指出女性食用人造牛油比食用牛油患上心臟病的機會多 53%。再者，食用牛油能加強吸收其他食物的營養。相反食用人造牛油，因含逆脂肪酸（Trans Fatty Acid），容易患上冠心病，因為它會增加「壞」膽固醇和減少「好」膽固醇的形成。患癌症的機會增加 5 倍。

另外，食用人造牛油會減低人體的免疫能力，減慢胰島素的反應，以及降低母乳的品質。

你可嘗試將一桶人造牛油放在車房內兩天，那麼你會發現沒有蒼蠅飛近人造牛油，它也沒有腐壞。微生物生長在食品中攝取其中營養是食品變壞的因素一，這證明人造牛油無營養價值。

人造牛油的化學結構與塑膠極相似。你會將燒溶的塑膠塗抹在麵包上嗎？

### 素食與心葯

加拿大多倫多大學 JENKINS 教授的最新研究指出素食降低壞膽固醇（LDL）至 29%，而專降 LDL 的心葯 LOVASTATIN 亦祇降低 30.9%，其效果十分相近。研究又指出預防心病及治療心病初期病人，轉為素食大有好處。

### 綠茶新研究

日本最新醫學研究發現綠茶含有一種化學物質稱 EGCG，它能防愛滋病侵害人體免疫系統，一般飲綠茶，未必有足夠的成份，但實驗室証明高濃度的綠茶可以阻止 HIV 病毒傷害 T 細胞，研究仍然繼續進行。

## 港人健康小統計

香港復康會的「香港人對健康的自我管理」調查發現四至五成香港人表示自己有健康問題，最普遍的問題是長期痛症及情緒問題，一般每四個成年人就有一個患上以上其中一種「病」，研究又指出以上情況可能是香港人只注重工作，睡眠及運動量少，又難保持均衡飲食。

## 練內丹功效簡報

**個案一：**每天最少練功一次，假日多練一次。坐骨神經病明顯好轉，血壓由 140/92 下降至 118/84，但心跳仍快，希望繼續練習後，心跳減慢。

**個案二：**如睡眠充足，每天早上練功兩遍。夜尿頻密及失眠之現象已經消失。

**個案三：**練功一年，至今沒有患病，尤其對感冒抵抗力增加。精神及體力皆有進步。

**個案四：**今年三月習內丹功後，每日堅持至少練功一次。令困擾我多年的腰背痛不藥而癒，更增強我對學習內丹功的信心，希望學習中級班，強身健體。

**個案五：**練功後，間中的傷風感冒和便秘也沒有了，精神很好，面色紅潤，身體變得更標準。

**個案六：**自練功後，轉以素食為主，每天練功 1 至 2 次，腸胃病有好轉，身心舒暢，精神亦比以前好得多。

**個案七：** 練功後，頭痛減輕，胃口改善，喉痛減輕。

**個案八：** 每天練功兩次，有時在閒坐或排隊時練習轉肩動作，並有口水產生，跟著朝天吞津。基本吃素，精神狀態好，肩周炎疼痛有所緩解，口不感到乾燥，彈弓手未好。

**個案九：** 練功後，肩膀鬆弛了，腰脊椎的疼痛亦減輕，睡眠亦安穩。

**個案十：** 早晚練功一次，練功前手掌很黃，現在手掌比較紅潤，十分精神，口腔苦澀情況已有改善。

ISLT 幹事上 .  
2003 年 11 至 12 月