

世界傳統養生文化學會(ISLT)會訊 第 18 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

都市人如何減壓和保健

最近香港一項社會調查指出香港人的主要憂慮：第一是工作、第二是健康，而平均每兩個人就有一個擔心健康。

香港人擔心健康是有理由的：我們的生活環境嚴重污染，我們時刻吸入的空氣受到污染—API 指數偏高，我們飲的東江水雜質很多，生活環境的電磁波及輻射到處都是，大多數人食快餐或公仔麵，最要命的是生活與工作壓力不斷增加。

生活與工作壓力在我們身體會做成甚麼問題呢？壓力使身體產生一種分泌物稱皮質醇（Cortisol），過多的皮質醇對身體會做成傷害，輕微者會在人體腰圍聚脂肪（大肚臍），跟著是降低免疫力，增加心血管病（心臟病、中風）機會，導致性生活失調，有些人甚至一夜白頭（或一撮白髮突然生長），過量皮質醇持久在高水平亦會傷害腦細胞。

那麼、如何處理生活與工作壓力呢？

有些人處理壓力的方法是不自覺地瘋狂購物或大飲大食，大多數人則看電視，上電影院，或找人傾訴、或出外旅行等等。在 NLP 心理學上，這稱謂 **change state** 即改變環境或內心環境。

壓力有如肩上重擔，祇不過它是無形的重擔壓住內心，我們需要轉換心境，若心已不在此無形重擔下，自然就不被壓住了。

所以，如果壓力在你的工作環境下產生，那麼就斟茶、飲水、上廁所、跟同事傾講，總之離開崗位片刻，換換環境總會有幫助。其實每工作

一小時則深呼吸數下、遠望、轉轉肩膊都有幫助。午飯時，無論如何都到外間走走，可以看到藍天、碧海或綠草更佳，對舒緩壓力亦有幫助。

可是，壓力不一定是外來的，很多時候是內發的，負面情緒如驚慌、忿怒、憂慮、抑鬱等，如何處理呢？

最新的醫學研究發現人腦有兩部分跟情緒有莫大關係，當負面情緒出現時杏仁核（Amygdala）是活躍的，而額葉（Frontal Lobe）則靜止；相反，當額葉活躍，則杏仁核就靜止，而負面情緒自然消失。故此，每當負面情緒浮現，可以啟動額葉去處理。如何啟動呢？學會內丹功，第一功的「童子拜佛」就是啟動額葉，這是古人的智慧與數千年的經驗累積！也可說是古人減壓，清理負面情緒的好方法。

除了減壓，都市人應如何保健？以下六點必須注意：-

- 充足酵素：多吃新鮮未經煮熟食物如水果、蔬果沙律、多飲新鮮果汁、蔬菜汁、種子汁。
- 平衡酸鹼值：多吃鹼性食物如大豆、洋蔥、芽菜、番茄、全熟水果、胡蘿蔔、無花果、味噌湯（miso soup）。
- 多吃好油：食用新鮮橄欖油、亞麻子油、菜油，不吃人造牛油，少吃煎炸食物及快餐。
- 學會防毒、禦毒及排毒的方法。
- 多到大自然吸取好「氣」，調校身體混亂之「氣」。
- 學會「長青」或「回春」之方法，例如人體在深睡時可以從事排毒及細胞再生之工作，細胞得以再生，就是「長青」或「回春」之秘訣。勤練內丹功有助入定及深睡，加上「精髓」在身體運行通暢，可達致「回春」之效，亦即古人所謂：「靜修可以永年」。

養生智慧精句

開門日日見青山，祇見青山不老顏；

我問青山何日老，青山問我幾時間。

精滿、氣定、神閒。

閒者何解？

心無罣礙（心經）。

山不轉，路轉；路不轉，人轉；

人不轉，境轉；境不轉，心轉。

智慧周旋常遍轉

面對它 接受它 處理它 放下它

下工治已病 中工防未病 上工延壽年

葯補不如食補 食補不如精補 精補不如神補

正氣所致 邪不能奏

邪若賊，伐之；虛若子，養之。

恬淡虛無，真氣從之，何病之有？

善養性者治未病之病

疾病小統計

1. 心臟病「高危一族」有多少？本港一位心臟科高級醫生估計可能有五十萬至一百萬人。
2. 香港兒童患哮喘的比率高達百分之十，較北京及廣州高出兩至三倍。（中文大學醫學院研究）
3. 香港人曾受便秘困擾者高達一百萬人。（香港大學及科技大學調查）
4. 香港成年男女逾半過去一年遇到性失調，而每周工作 60 小時以

上又面對工作、財政及家庭壓力之男士，遇到性失調機會是其他男士的兩倍。(中文大學調查)

5. 85%香港市民感憂慮，第一憂慮是工作(64%)，第二是健康(54%)。(健康雜誌調查)

排輻射毒素

都市人的生活與工作環境總離開不了輻射的影響，少量輻射不致影響健康，過量則不然，因身體的抵受程度是有限的。吸收輻射的來源包括電腦，手提電話，空氣中的輻射微粒，一些受污染的食物，吸煙，二手煙，坐飛機(宇宙輻射)等。

一般人一年內可承受輻射劑量為一至三毫希沃特(mSv或millisieverts)，若超過六毫希沃特則屬危險水平。有研究指出美國人平均的mSv是3，英國人是2.6，澳洲人是1.5，這是一般情況。某些職業如空姐、飛機師、放射性科研或醫療人員，經常商業旅行人士則更高。

「有化解方法嗎？」Dr. Gabriel Cousens在Conscious Eating一書介紹了一些防輻射的食物當中包括：

味噌湯(miso soup)，但不要加熱超過119°F

紅菜頭(Beets) 蜜蜂花粉(Bee pollen)

螺旋藻(Spirulina) 小麥草(Wheatgrass)

芽菜 海帶

洋蔥 大蒜

葉綠素高之蔬菜

電腦一族及曾經接受電療及化療者，經常食用以上食物，有利將體內輻射線殘留物排出體外。另外，用海鹽及梳打粉溶於溫水，然後浸溫水浴亦有幫助排輻射毒素。

健康小貼士

都市人如何增強免疫能力？香港大學醫學院病理學系榮譽副教授鍾伯恩博士提出以下有效的方法：

- (一) 均衡飲食：避免營養失調或過肥，過肥會影響 T 細胞的功能。
- (二) 定期適量運動：在運動時，唾液中的白血球活動，抗體增加，身體免疫力增強。
- (三) 妥善處理壓力：壓力提升血液中的皮質醇 (Cortisol)，同時引致甲型細胞質及乙型細胞質失去平衡，最後導致抵抗力下降，失去防禦惡性細胞入侵的能力。
- (四) 多吃水果及蔬菜，到郊外散步，多聽音樂，多點歡笑，減少磨擦與衝突。

ISLT 幹事上

2004 年 4 月