

# 世界傳統養生文化學會(ISLT)會訊

*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

## 心腦血管病有救

美國哥倫比亞大學地球研究所 (Earth Institute) 從事有關心腦血管疾病 (CVD or Cardiovascular Disease) 的全球性研究，發現全世界有二億人以上患上心臟病、中風及糖尿病，而在未來二十年會急劇增加，增長主要來自中等至低收入的國家。引發此災難性趨勢之主因跟西方富裕國家已走過的路一樣，即是吸煙率高、高糖、高脂肪飲食及運動不足，再加上走入中、老年的人口趨勢與年俱增，患心腦血管病的機會也因而急劇上升。

在香港每年有二萬人患心臟病入院及有超過二萬人中風，死於心臟病及腦血管病每年超過八千人，而有心臟病或腦血管病的「高危一族」以數十萬以上計算，單是因不良飲食而導致患糖尿病已有五十萬人，他們是「高危一族」之主要成員，我們應如何正視這個嚴重問題？

心腦血管病 (CVD) 是都市人的現代文明病，我們的飲食從昔日的「清茶淡飯」變成充忙的快餐及高糖高脂肪食物。我們每天吸入非常不健康的「逆態脂肪酸」(Trans Fatty Acid)，過量的 Omega 6 及不足的 Omega 3，其結果是膽固醇增加、血小塊增加、血管收窄，另外高糖與過量的自由基會產生貼在血管內壁的 A.G.E. (Advanced Glycosylated End products)，再加上都市的工作及生活壓力增加，令皮質醇 (Cortisol) 上升，血流加速而血管通道阻塞，造成某些部位供血不足，又或某些血管部位逼爆，形成心臟病病發或爆血管，如發生在腦部則成中風 (缺血性中風或出血性中風)，病人會出現暫時性視力模糊，手腳麻痺、說話不清，眼睛視力喪失或影像重疊等等。

這些「逆態脂肪酸」在現代都市人生活無處不在，麵包糕點、糖果、炸薯條成份高至 39%，一般煮食油亦高至 37%，人造牛油含量亦很高。

因此要健康就要「識飲識食」，少吃煎炸食物，多吃蔬菜、生吃沙律固然好，煮熟蔬菜可淋上好油如亞麻子油、橄欖油；吃早餐不吃人造牛油，改用好油塗上麵包；吃麥皮或白粥，可以加亞麻子粉末( Flaxseed Powder)。如此，體內多吸收好油（Omega 3），可以減少三甘油脂（Triglyceride），溶解血小塊，降低膽固醇，因此大大減低中風及心臟病的發生。

美國醫學協會早於 1961 年提出 97%的心臟病是可以通過食素去預防的。

近日麥當奴集團的全球首腦 Jim Cantalupo 死於心臟病，阿根廷足球皇帝瑪勒當那因心臟病入院急救。在香港，心臟病發有年輕化的趨勢，此問題愈來愈嚴重，解決方法仍然是「養生學會」多次強調的：

- (1) 學會減壓（練內丹、運動、祈禱、靜修）（參考四月份會訊）
- (2) 學會飲食（盡量食素、多食好油、飲鮮果汁及種子汁）
- (3) 自然生活（多到大自然吸取自然之「氣」、赤足踏草地去取 earth energy、早睡早起）

（Ref. : The Age-Free Zone by Barry Sears, Ph.D）

## 食好油好處的最佳例子

科學家們曾針對橄欖油進行長達廿五年的跟蹤調查，他們發現在西班牙、意大利、希臘、法國等地中海國家的人患心血管疾病和癌症的機率都要比其他地區低得多。……研究結果歸功于地中海居民長期食用橄欖油，原因是橄欖油含有 80%以上單不飽和脂肪酸。單不飽和脂肪酸是最有利于人類身體健康的脂肪酸，可以幫助降低「壞」的低密度脂蛋白膽固醇，維持「好」的高密度脂蛋白膽固醇。

（撮錄自「中國國家地理」雜誌 2004 年 5 月期 94-95 頁）

## 代謝綜合症（Metabolic Syndrome）

都市人因為生活及工作壓力與及不健康的生活飲食習慣，很容易墮入所謂「代謝綜合症」的患病（包括 CVD）前奏，這是身體踏入不健康的領域，其明顯象徵的五個「危險訊號」如下：

- (1) 腰圍明顯增加 : 男超出 35.4 英吋 / 女超出 31.5 英吋
- (2) 血壓高升 : 上壓高過 130 ; 下壓高過 80
- (3) 高血糖 (Fasting Plasma Glucose) : 超出 6.1 mmol 或 110mg / dl
- (4) HDL 膽固醇過低 : 男低過 1 mmol 或 40mg / dl  
女低過 1.3mmol 或 50mg / dl (收經前)  
1.3mmol 或 40mg / dl (收經後)
- (5) 三甘油脂 (Triglyceride) 過高 : 超出 1.7mmol 或 150mg / dl

一般人若具有以上五個危險訊號的三個，在七至十年患糖尿病比一般人高七成，若具有全部五個訊號，則比一般人高廿七倍。

(以上是星加坡的參考指數，可供其他華人社會對照。在星加坡 40 歲以上的人近一半有代謝綜合症。)

## 早晨快餐與心腦血管病

最新一份醫學報告中每天吃早晨快餐對身體的影響：從最新的研究中發現高脂肪、高澱粉質的早晨快餐對人體的血管會造成不良刺激達四小時之久。如果每天進食早晨快餐，血管很容易患上慢性血管發炎，長期如此會引致到動脈硬化(atherosclerosis)。

在研究過程中，專家以九個健康的成年人作為實驗，先在上一個晚上不吃東西，然後在早上吃有雞蛋鬆餅，香腸鬆餅，及兩塊炸薯餅的早餐，跟著便幫他們抽血作分析。分析結果是當他們吃了早晨快餐後，血液含有如下成份：

熱量	910 卡路里	碳水化合物	81 g
脂肪	51 g	蛋白質	32 g

研究人員發現當吃過早晨快餐後，明顯地增加發炎物體達三至四個小時之久，影響了本來擁有的自然抗炎系統，同時增加自由基 (Free Radicals) 100% 達三小時，對血管造成破壞。早晨快餐所產生的發炎物體及自由基會令身體製造出一些強力的分泌物破壞血管內膜。

(Ref.: WebMD Medical News, April 19, 2004)

## 治心臟病的輔助療法

一位有名的自然治療師 Louise Hay 對心臟病 (Heart Attack) 有這樣看法，心臟病人的心神可能有長期的情緒困擾，缺乏喜悅之心，嚴重者似乎已將心的任何喜悅榨乾，不留一絲一滴，代之以金錢、地位等對心無幫助的東西。她提倡的心理治療法是鼓勵病患者放棄這個舊思想，把金錢、地位等雜念拋掉，代之以喜悅，用意識把喜悅放回自己心的中心，讓喜悅不斷的留入自己的身心，又從自己再分享給其他人，最終自己看到的是愛是喜悅，在此意念過程的進行中想像自己正在康復。

(Ref. : You Can Heal Your Life by Louise Hay)

另外，病人可用道家提倡的輔助療法，詳情請參考本會網頁 2003 年 6 月會訊。

## 傷口速癒、醫護也驚奇

鄭觀文

本人自 2002 年 11 月便開始練習內丹功，因身體一向沒有什麼大問題，所以一直以來祇是用作保健養生而已，直至在今年初發生了一次意外，才讓我對內丹功加深了認識。

在今年的一月中，我和家人在中環時行經長江公園，在電梯和公園出口之間有一條斜石級，我當時行得很快，在不留神下突然失去重心向前衝，衝力很大，身體失去控制然後狠狠地撞在麻石石級上，因力度很大，引致頸椎、上唇、下巴、手肘、手背、手指、膝蓋等都受了傷，且傷得不輕。特別是上唇和手背，傷口很深，流了很多血，咀唇腫痛難當，連吃流質食物也感到困難。

經過醫生診斷，認為傷口很深，雖然不用縫針，但也需要一段頗長的時間傷口才可以埋口復原。既然醫生這樣說，我也沒辦法，只是傷口不能濕水，洗澡時就很麻煩了。為了快些復原，惟有每天加強練功，比平日多練數次，可以說是加班練功，同時口水亦比平常多了。數天

後，神奇的事出現了，上唇的傷口竟然開始埋口。

出事後一星期，我到醫生處覆診，醫生檢查傷口也感到很奇怪，我復原的速度比正常的快。由此我更相信內丹功的功效和腎水、精水的原理，證明多練多口水，可以加強自身的新陳代謝和免疫能力。

## 養生學會講座

日期：2004年6月19日星期六下午3時至5時

地點：九龍華仁書院四樓圓融閣

講者：許夢真修女

講題：新鮮素食及健康

（免費歡迎報名參加，留位請電：2246 8177 潘小姐）

ISLT 幹事上

2004年6月