

# 世界傳統養生文化學會 (ISLT) 會訊 第 2 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：

一個漫長的夏天又接近尾聲了，「養生學會」祝願各位身體健康，精神愉快。

「養生學會」很感激學會顧問宋仲德先生為學會會訊寫了一篇有關食水與健康的文章(見後)，同時宋先生對養生學問與實踐之精神，確是可嘉可效。

宋先生不斷追求養生保健知識，他剛從星加坡回港，帶來給學會一些很新很有用的養生資訊，其中一些資料是一門保健、治病新知識，稱“NEUROMEDITATION”，暫譯為「腦靜思」，宋先生是這門新學問的學員。

「腦靜思」是通過不食葷不打針，絕對安全的情況下調節人體的腦電波，促進身心靈健康，它的理論及臨床實驗證明，當腦電波不平衡時，疾病就產生；經調節至平衡，健康就恢復。

這套新醫療學問跟內丹的基本理論不謀而合。道家內丹主張「回歸自然」「陰陽平衡」，我們學的「道家養生內丹功」也是幫助我們達至平衡，內丹功之動功(即初級班)，是外動內靜，外動之所以重要，是因為我們平常坐下來工作太多了，體形動才可幫助我們回復平衡，但是，「內靜」即是心要靜，要用「神」來練功，而不是單以「形」練功，故此極慢的去練功。其實，當心如此靜，用「神」來練功，就等於自然地調節我們的腦電波了。

生活在繁忙的香港，我們用很多急促的 BETA 腦電波去處理事情，太緊張了。「柔慢連圓」的內丹功就不知不覺地調節我們的腦電波，特別帶出我們的 ALPHA 及 THETA 波，這些波段提高我們的免疫力，帶給我們輕快的心情，所以對養生、保健、治病特別有效。

再從傳統的角度去解釋，內丹功練好我們的精氣神，我們的血氣充盛，精神飽滿，「腎水」流暢全身，肯定是養生、保健、治病之良方。

蘇老師近日來信，並將他的老師吳雲青的舊函，有關養生保健的說話也寄來，願與各位好友分享如下：

## 蘇華仁老師的來信

古今中外人類歷史啓迪我們“人生一世，生死事大，超生了死，首推”丹道”。從學員練功後的真實功效看，上述歷史啓迪千真萬確，故希望取得好功效的同學，繼續積德行功，爭取更上一層樓的功效，同時希望大家過“道法自然”規律的生活，只要堅持每日晨早五至六時起床，練兩遍內丹道功，晚上十時上床休息，睡前練兩遍內丹道功，其身心就可以康壽。

長壽也沒什麼經驗，我的平生信仰和生活習慣是這樣：少年學儒，長大後信仰中國道教和佛教。我自出家習練中華聖祖黃帝、老子秘傳道家內丹動功靜功和佛門禪學後，從不吃葷；不喝酒；不抽煙，主食吃小米、小麥麵粉、玉米、高粱、豆類等。蔬菜主要是白菜、菠菜、豆角等；食量分配早上吃好，中午吃飽，晚上吃少。如外出，為避免吃不上素食，我就自己常帶干糧。住的是山洞和普通道屋禪房。運動方面，我平常每天早上五點起床，在山上或寺廟前後走走，然後打打太極拳，每日子、午、卯、酉四個時辰修煉內丹道功，靜坐一兩個小時。我平生特別喜歡勞動，我在地里干活、翻地、下種、鋤草、收割都是我自己干，我以前還參加集體勞動。這幾年大伙不讓我干重活。我又閑不住，就隨便幫大家干些雜活。另外，人保養好了，自身的精神萬分重要。我平時信道信佛行善，心平氣和、不生氣、不焦躁、不胡思亂想，我想這也算是我長壽的一個原因吧！

## 有關飲水的一些爭議--雜談飲水的問題

這篇文章，其實不是就飲水提出任何權威見解，而只就普通常識提出一些問題，我們希望避開一些商業宣傳，集中關注消費者的身體健康。

這篇文章，涉及的資料來自不同書籍的多個作者的意見，部分可能是真知灼見，也有些作者一知半解，誤導讀者，事實上不是所有白紙黑字，都可視為權威見解（包括這篇文章）。

水對人的重要無庸置疑，我們只問好的飲用水對我們身體有何好處。

我們都知道老年人容易患上失憶，血液循環不良，關節炎，衰老，Alzheimer's disease, 心臟病，失聰，白內障等，其實共通原因都是體內礦物質積累。首先，我們要分清有機礦物和無機礦物，前者對維持生命有利，而後者若不清除，則對身體有害，我們的肝和腎是清除體內有毒廢物的主要器官，從出生到死亡，這些器官都在運作，不過隨著年紀漸大，功能愈來愈失效，事實上，不是所有無機礦物都能排出體外的，部分留

在體內，促使血管鈣化和其他毛病，由此可得結論，人體健康的罪魁禍首便是喝水中的無機礦物，而這方面老年人受害又較年青人多。

毫無疑問，所有生物都需要礦物，一點也不奇怪，人體內的礦物成份比例跟地球現在的礦物比率相似，只有植物能把無機礦物轉化為有機礦物，方便人類的吸收。淡水和鹹水魚都可以在有礦物質的水中生存，但能接受的礦物質濃度卻不大相同。另一方面大自然界提供蒸餾形式的純水，由於太陽溫度熾熱，把自然界的淡水或海水蒸發至雲裏去，這是蒸餾的其中一個方式，在下雨下雪，沒有空氣污染的情況下才會出現，一旦觸及地面，雨點或雪都會溶解泥土的無機體，流入地下或流入海河或溪流。

一個有意義的問題：自然界的泉水是對健康有利嗎？不少商業廣告和醫生都提到自然界的清泉含有豐富人體需要的有益礦物質，而我們能否確定這些清泉的無機礦物可以供人體應用？這是個重要問題而答案是沒有定論，許多作者似乎相信有機礦物是應該可以攝取的營養，但是動物飲用含有無機礦物的硬水，結果死於和人類相同的疾病，科學家發現血管鈣化是我們千年前祖先的流行病，當時地球仍沒有今日那般污染，為此，我們可以摒除許多其他導致上述老年疾病的原因，剩餘下來的可能因素就是飲用水中的無機礦物。再者，假如含無機礦物的水是對我們有益，為何我們又不飲用海水維生呢？

另一方面，人們對蒸餾水評價不高，又是否合理呢？很多論調說植物和魚類不能靠蒸餾水而生存，因此稱之為“死水”，但我們有否反思：人和植物魚類是不同的啊！所有有機物質均可從食物中攝取，有人說蒸餾水內沒有氧氣，難道我們可以像魚一樣在水中攝取氧氣嗎？事實上我們太迷信水中氧氣的重要性了，有人說蒸餾水不含礦物質，

但他們不知道是不含無機礦物嗎？提倡這論調的人又認為住於荒涼山瘠的居民只飲用自然水，結果壽命比城市人長，那末，是否還有其他原因令他們長壽呢？例如環境原因是否重要？起碼生活壓力沒有城市人大呢！只用一個因素分析是不科學的，我們飽受廣告新聞傳媒疲勞轟炸，而這兩者又深受工業機構的利益控制。

一個令人驚訝的錯誤詮釋和誤導，便是在自來水中加入氟以防壞牙，其實是鋁生產商推銷他們的副產品氟的把戲，而牙膏也同樣加上氟，結果科學實驗證明，這是一種有毒的物質，可能無數的癌症個案便是由於上述做法而引致的，現時不少先進國家都不再放入氟氣了。雖然許多政府被愚弄、但我們仍然盲目相信政府。

有些健體飲料，宣傳它們的產品含電解質能補充體內因出汗而流失的體液，但電解質是非金屬電子導體，當一個無機體物質例如食鹽(氯化鈉)在水中溶解時，溶液成為電的導體，出汗是排除體內有害無機礦物的一種方法，為何還要補充體內的體液？又或者，假如我們想補充體內礦物質，是否應從蔬菜果汁中去攝取？我們吸收無機礦物代替有機礦物，是否對我們有害？最糟的是我們還要為此付出金錢。

供應商常常宣傳他們的濾水器性能優越，傲視同儕，例如加入孔管以利滲透作用；或水份有恆久不變的動量和儲存能量的作用，上述報導可能有真實之處，即使科學如何昌明，但我們對水的奧秘，仍未能釋疑。這個題目值得追索，但顯然不是本文討論範圍之內。經特殊處理的水有療效，順勢治療法的水有治療的訊息。就日常生活而言，純蒸餾水可能仍是最佳選擇，當然最後仍然是要根據我們的判斷，所有各種不同構造的濾水器也不能改變飲用水的性質，也說不定“逆轉滲透法”的濾水器達至最佳效果，過濾了幾乎所有無機礦物，甚致致癌化學物質和氯氣等，在醫學上經常使用而無不良影

響,也是安全的最佳證明。

至於市面出售的樽裝蒸餾水,香港消費者委員會實驗證明它帶酸性,原因為何,不得而知,可能是膠樽引致或者是其他儲存問題,但這沒有科學證據支持。酸性對人體是有害的,應該微帶鹼性,究竟酸度要多少才可以接受,這便要醫生和營養師來決定了,我們只要知道在吃喝保持平衡,正如心理和性靈不可偏廢一樣,多喝飲用水便是值得考慮的方法之一,它還能抗衰老呢!

宋仲德原著

劉佩蓉,劉大成譯

### 十一/十二月份開班時間表

初班	日班 A	25/11 至 29/11	上午 9:00 至中午 12:00	九龍華仁
初班	日班 B	2/12 至 6/12	上午 9:00 至中午 12:00	九龍華仁
初班	晚班	2/12 至 6/12	晚上 7:00 至 9:00	堅道明愛
		及 7/12	下午 2:30 至 5:30	堅道明愛
中班	晚班	26/11 至 29/11	晚上 7:00 至 9:00	堅道明愛

同學聚會及練功: 12月8日下午 2:30 至 4:30 堅道明愛 九樓

如欲報名,請與郭小姐聯絡,電話: 2246 8177

歡迎你們多來信、來電話、電郵或傳真,提供你們寶貴的意見,萬謝。

2002 年 9 月

ISLT 幹事敬上