

世界傳統養生文化學會(ISLT)會訊 第20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

長壽秘訣

健康長壽的秘訣是善用酵素。哈耶爾博士 (Dr. Edward Howell) 的研究指出人體一生能夠製造出的酵素量是有限的，而壽命是由酵素的生產力及使用方式來決定。若酵素耗盡，身體就沒有免疫能力，沒有代謝能力，結果便是患病及死亡。酵素因此是人的生命要素，亦即古人稱之謂「精」。一個人精滿則不思睡，所謂龍精虎猛，但精盡則喪亡。

西方的研究確定酵素與保健及保命的關係，而中國養生智慧就是如何去生精、養精、固精，這亦是練內丹功之主要功效。

原來人體存有潛在酵素，這酵素可製造出兩種不同功能的酵素，即代謝酵素和消化酵素。只要我們懂得節省用消化酵素，而製造多些代謝酵素，也就是生多一些「精」了，亦即古人之所謂「精」滿，那身體細胞便會得到健康的生命，細胞健康自然會分裂生產健康的細胞。

從飲食方面，若懂得其法，我們亦可以間接生精的，因為新鮮食物的食品酵素可以減少使用寶貴的潛在酵素，後者可以製造代謝酵素，這就是「精」。這個「精」就是代謝酵素，它的作用是製造身體細胞、活動身體機能、治療疾病及預防老化，所以練功是需要配合飲食。

酵素是經不起熱的，一般在華氏106° 以上就開始消失。我們一向的飲食習慣是將食物加熱煮熟了才吃，雖然營養仍在但酵素便消失殆盡了，我們體內的潛在酵素便需要製消化酵素來消化已熟的食物。因潛在酵素量有限，如我們長期運用它去製造消化酵素，便不夠數量去製造代謝酵素，那就不難明白為甚麼現代人的身體健康會越來越容易出問題了。

要節省潛在酵素去製造消化酵素，就需要運用食物（新鮮食物）的「食品酵素」，但後者很容易遭到破壞，因加熱便會消失，這就是為甚麼我們需要多吃未經加熱的新鮮水果、沙律、果汁、蔬菜汁及種子汁了。如此我們便可減少由體內的潛在酵素去製造消化酵素來消化已熟的食物，因而寶貴的潛在酵素可製造多些代謝酵素，有益於養生保健及長壽。

健康小貼士

消化碳水化合物：多吃無花果、木瓜、香蕉、因富含消化碳水化合物酵素。

消化肉類：多吃菠蘿、奇異果、草莓、木瓜，因富含蛋白質分解酵素。

為甚麼要生吃素食

許夢真修女

原來酵素是生命力

生吃素食和酵素是相提並論的，酵素是生命，也是能量。雖然我們不能用肉眼看見酵素，但可以看見它的效果，便是生命和能量。舉個例來說，如果你把兩顆杏仁埋在泥土裡，一顆是生的，一顆是熟的，三個星期後，那顆熟的杏仁便會完全腐爛。春天來臨時，山上的積雪溶了，灌溉了泥土，那顆生的杏仁便會脫穎而出，長成一顆碩大的杏樹，結出成千累萬的杏仁。由此可知，生杏仁和熟杏仁的分別，一顆是死的，一顆是活的。活的杏仁有酵素，熟的杏仁則沒有。生杏仁有生命的潛能，而熟杏仁的酵素因烹調而灰飛煙滅了。但若我們把這兩顆杏仁拿去給科學家分析，在養分方面卻沒有甚麼分別。兩粒杏仁均含有同等分量的鈣、鉀、納、鋅和銅。表面看來，似乎二者有相等營養，但一粒具有活力的酵素，另一粒則沒有。

在一個美麗的六月天，路過一個蘋果園，看見所有蘋果仍然是青青的，尚未成熟，也沒有香味。到七月時，蘋果便又大，又紅，又香甜。它們好像向我招手：「請來吃我吧。」蘋果需要被人類或動物吃掉才可以延續生命。當我們把蘋果摘下，一口咬下去，覺得美味無比，這新鮮的蘋果是充滿酵素的。這些酵素在我們體內發揮作用，像個裝備有治療能力的技工。它像一組醫護人員，在體內修理一切需要修理的地方。由於蘋果含有酵素，身體可以毫不費力便把它消化了，所以我們覺得舒服和精力充沛。蘋果消化後，便會排出體外變成肥料，於是完成了生命的循環，自然規律便是生生不息。

吃出自然真善美

如果你把果園的蘋果帶回家，塗上糖漿和肉桂，放入焗爐，蘋果也香甜美味。營養似乎和新鮮蘋果一樣，其實不然，因為蘋果的酵素被焗死了。

當你吃焗蘋果時，肉桂和糖漿刺激起味覺，使人嘗到口福之樂。但吃完後便會感到懶洋洋和疲倦。由於焗蘋果已沒有酵素，所以要用體內的酵素消化它。這些酵素本來是用來淨化肝臟，防止生瘤，清理體內的毒素。蘋果消化後酵素便隨大便排出體外。這些酵素便會永遠流失了。所有熟食都沒有活酵素，所以要用體內的酵素去消化，這些酵素便會有減無增。根據著名的營養師Dr. Edward Howell的研究，一個40歲的美國人，體內只有餘下30%的酵素。雖然我們仍能行走和說話，這餘下的30%的酵素，還要用75%的精力去清除體內的毒素。在這樣情況下，我們怎會有精力去照顧自己及為他人設想呢。我們只能活於形體，靈性生活則岌岌可危了。

雖然只剩下30%的酵素，如果肯生吃素食的話，讓身體自己排毒，我們仍可以活下去。

但多數人對酵素不大了解，甚至有錯誤的觀念。連有執照的營養師也不明白酵素對食物的重要。我們必須對酵素有清晰的了解，才能有適當的飲食習慣。例如，生脂肪和熟脂肪的分別，究竟脂肪有甚麼用處？脂肪是用來潤滑皮膚和頭髮，也潤滑所有的關節，使能活動自如。我們不能從經過高溫殺菌的牛奶、牛油、酸乳酪或焗過的乾果中吸取活脂肪。無論一個人多麼肥胖，仍然會活脂肪不足，活脂肪的來源是：榴槤、牛油果、椰青、果仁、瓜子和生壓的橄欖油。

生食食譜介紹

夏日凍湯

材料：

5個大蕃茄、1個牛油果、1個紅燈籠椒、5支西芹(去葉)、1個洋蔥、1扎魚香草(Basil Leaves)。

調味料：

橄欖油1/2杯、檸檬汁1/4杯、胡椒粉1茶匙、蜜糖(或用棗子或葡萄乾)1茶匙、鹽1茶匙、水1/2杯。

做法：

1. 將蕃茄、魚香草、橄欖油、胡椒粉、蜜糖、檸檬汁、鹽和1/2杯水放在攪拌器中攪成糊狀。
2. 將牛油果、燈籠椒、西芹和洋蔥切成小塊再與以上已攪拌的材料混合放入器

皿便成。

紫菜壽司

材料：

半個牛油果(切條)、半個紅燈籠椒(切條)、2棵蔥(切條)、5張紫菜。

調味料：

葵花籽(浸過夜)2杯、西芹碎1杯、合桃碎1/2杯、橄欖油1/3杯、檸檬汁1/2杯、蒜頭3小塊、咖哩粉1茶匙、鹽1茶匙；把調味料放入攪拌器攪成糊狀。

做法：

1. 把已成糊狀的調味料薄薄的平舖在紫菜上；
2. 把已切成條狀的材料放在上面；
3. 緊緊的捲起紫菜；
4. 可用水或檸檬汁作為黏合；
5. 10分鐘後切成小塊

練內丹功實效報告

個案一：早晚一次，約30分鐘，晚睡11時少許，早上約6時30分起床，

多素少葷。效果很快入睡，睡得很好，身心舒暢。練功時，有很多口水，手心麻暖，丹田覺熱。

個案二：初期平均每星期練功5次，現每天在晚上練一次，練功初期沒有

什麼大反應，但最近一個月，感覺很好，日常辦事以往經常昏昏

欲睡，現在是精神足。食物方面已慢慢由半葷食轉為多素食，現感身輕步快。

個案三：每日練一次，有空便兩次，練功時愈慢愈覺得舒暢，但很多時都不能集中精神，雖然儘可能慢，每次很快便練完。以往經常感冒，每次都會很嚴重及咳嗽厲害。當練功後，雖仍會感冒，但持續的時間減少，影響呼吸道的後遺症也減少。每當不適，如能即時練功，可減低不適和精神較好。

個案四：平日睡前一次，多在晚上12時左右，假日則早、晚一次。還未能達至全面素食的習慣，現是3：7之比，3是葷。練功過程中，身軀有暖和的感覺。夜尿明顯改善，心情也較為開朗。練功以來，未嘗染感冒等呼吸道疾病，免疫系統發揮了作用。

個案五：每天練功4次，早晚各2次，早6至7時，晚9時半至10時半。練功後，口水多了，尤其是練功途中。
困難：因肩部鈣化，轉身向後不能靈活轉動，經過多月的練習，感覺肩部已鬆。因有些硬塊已分開了，所以現轉動時有很多響聲。
成效：睡眠好了，一覺到天光。
未有顯效：胃仍常微不適，尤其食得過飽後，仍怕冷、腳凍。
感覺：練功時氣感越來越強。

個案六：清晨一次。睡眠時間減少，但不會影響精神。精神輕鬆了少許，消化系統改善。

個案七：早上一次。頭痛減輕，胃口改善，喉痛減輕。

個案八：每天兩次，早約6時半，晚約10時半。初練功時已有口水流出，繼續練功一段時間後，每次練功的口水比初期多，現在已習慣經常練功。現在偏頭痛、肌肉酸痛、失眠等疾病均減少。尤其是肩背肌肉酸痛的情況，改善成效大。每練功時，肩背有「格」「格」的聲響，酸痛減少。

個案九：每天練功一次，每次連續練習三次。我患有尿頻多年，小腹常感赤痛，並且長期睡眠不足，以致精神很差。練功後，赤痛稍為舒緩，小便由原來15-20分鐘一次減為1小時一次，精神亦有改善。所以希望能藉此機會學習二步功，以進一步改善自己的情況。

ISLT幹事上

2004年7月

附：「養生學會」會訊是免費的，本會提供郵寄會訊服務，每年費用為港幣貳拾圓正，此會訊是送禮佳品，有意者可電2246-8177潘小姐。