

世界傳統養生文化學會 (ISLT) 會訊 第21期

International Society of Life-nurturing Traditions Newsletter

電話: 2246-8177 Web-site: <http://www.islt.com.hk> E-mail: l11ltong@hotmail.com

各位朋友

抗氧化優勢

「養生學會」會訊曾多次討論吸收酵素、酸鹼值平衡及吃「好油」對養生保健之重要，今期我們準備介紹另一養生要訣：抗氧化優勢 (Antioxidant Advantage)，這是廿一世紀養生保健極有效的秘方。

動植物之所以有生命，是基於酵素的的存在及一些助長生命的外在環境如空氣與水份。但是、有生命就有死亡，在正常情況下，生命的過程是通過成長、老化、然後死亡。

動植物的老化有很多理論，其中一個頗受現代科學界接受的是自由基 (Free Radicals) 的傷害，也可以說是一種氧化的過程。

當我們切開一個蘋果，過了不久蘋果肉會變成棕色，這就是氧化，再過一些時候，蘋果會發霉，然後腐壞發臭，這是蘋果的老化及死亡。一幢舊樓宇如不恆久修葺，外牆脫落，水管氧化生鏽，再待一些時日失修，會變成危樓甚至倒塌，這是樓宇老化與死亡。

既然氧化是老化之主因，那麼如何制止或減少氧化呢？科學家在這方面做了很多研究，發現抗氧化物 (Antioxidant 或A.O.) 可以減少氧化，在這方面的世界權威是柏克博士 (Dr. Lester Packer)。他發現在數百種抗氧化物中，其中最重要五種形成一個網絡，它們相互影響、循環再造。五種A.O.之中，兩種是可溶於水，另兩種可溶於脂肪，其餘一種可溶於水及脂肪。抗氧化物要穿過細胞周圍的水，及一層脂肪的圍牆，才可抵達細胞而起作用。

這五種A.O.分別可以穿過保護細胞的圍牆，消滅自由基，防止氧化，因此是身體的前線「防衛隊」。

抗氧化物網絡 可溶於水 可溶於脂肪 可溶於水與脂肪

麩氨基硫 (Glutathione) X
維生素E (Vitamin E) X
維生素C (Vitamin C) X
輔酵素Q10 (Co-enzyme Q10) X
硫辛酸 (Lipoic Acid) X

科學家認為**麩氨基硫的多寡決定壽命的長短**，道理是如此的：

「麩」（讀「夫」音）是細胞複製再生的必需物質，原來這抗氧化物 (A.O.) 的一個很重要的工作，就是啟動酵素來修復受損的DNA，因此酵素雖是生命，卻需要A.O.去啟動才生效。

「麩」有排毒功能，它會附著有毒的物體，經過某一結合過程，變得更溶於水，透過腎臟排出體外。

「麩」會刺激體內的第一介白質 (IL-1) 產生對抗發炎功能；另外「麩」提高淋巴球細胞的增殖情形，後者是身體最主要的疾病戰鬥細胞。故此，它是十分重要的抗氧化物。但要提高「麩」在身體的濃度，我們需要吸收硫辛酸 (Lipoic Acid)，如此才可以補充體內血液中的「麩」，更可以補充到需要「麩」的組織及細胞裡。

另外，硫辛酸對改善記憶、治糖尿病及中風都十分有效。柏克醫生推薦每天早上吸取50毫克硫辛酸補充劑，下午再吸取50毫克。在歐洲硫辛酸用作治療及預防糖尿病併發症已達二十多年，服用安全可靠。

另一重要A.O. 是維生素E，對清理血管、保護皮膚及消除關節炎很有效，而輔酵素Q10令腦細胞恢復活力，有助預防阿茲海默症（Alzheimer's Disease）及帕金森氏症（Parkinson's Disease）。

維生素C則提高身體免疫力、能有效地削減感冒及病毒的停留期間。

柏克博士提出一個重要的健康理念：抗氧化優勢（A.O. Advantage），當我們的身體抗氧化物濃度高，疾病就遠離我們，這就是為甚麼在流感高峰期同室居住的人，有人生病、有人免於病。你想免於病嗎？

抗氧化物（A.O.）除了減滅自由基的傷害，還有可以阻止所謂「壞基因」的激化。自由基可以激活「壞基因」，引發各種疾病如癌病、心臟病等，吸煙可以致癌就是這個道理。而A.O.可以協助控制「壞基因」使其不表現出來，等於關掉「壞基因」發病的能力，身體保持健康狀態，因此A.O.可以減少遺傳病的發生。

提高抗氧化優勢的方法可謂與「養生學會」所提倡的養生之道不謀而合：

練功：減低皮質醇（壓力荷爾蒙），因而減低自由基、減少氧化、生精（酵素充盈），精神飽滿。

飲食：多蔬果及種子汁，抗氧化物自然多。有需要時吸取抗氧化補充劑。

道法自然：早睡早起，多到大自然（郊野、海灘），減少大量自由基的侵襲，如儘量避免接觸工業及汽車的廢氣，避免吸煙或二手煙，避免曝曬、輻射、暴食、過量運動、過量壓力環境及盡可能減吃西藥。

廿一世紀養生保健的方程式是甚麼？答案：A.O.優勢，酵素充盈，身體保持弱鹼性和常吃「好油」。

(Ref.: 1. The Antioxidant Miracle by Lester Packer & Carol Colman

2. The Anti-Aging Solution by Vincent Giampapa, Ronald Pero & Marcia Zimmerman

3. The Age-Free Zone by Barry Sears)

自由基如何傷害身體？

自由基（Free Radicals）是一個有單數電子（unpaired electron）的原子（atom）或分子（molecule），特性十分不穩定，當自由基在我們身體「遊蕩」時會搶去細胞穩定的電子，受害的細胞變成自由基，從而製造更多的自由基，如此產生的連鎖反應，對細胞做成傷害。這些細胞的破壞影響到身體抵抗疾病的能力，很多研究指出自由基對細胞的傷害是現代多種慢性病（包括癌症、心腦血管病、視力退化及老人痴呆）之主因，而心腦血管病就是自由基在血管的氧化過程所形成。

另外，現代人體內多含重金屬毒素（通過飲水及污染空氣、食物等），遇上自由基就會產生一大串的連鎖反應，自由基的增長以過千甚至數百萬計算，對細胞做成嚴重傷害。當人體器官的細胞受到過份的傷害時，（即細胞死亡快過細胞再生），器官就走上老化凋亡之路！人亦如此！

自由基與哮喘病

哮喘病人不宜在烈日下曝曬，為甚麼？因為曝曬會令體內產生很多自由基，自由基傷害細胞，令哮喘發作。

同樣道理，二手煙、汽車及工業廢氣；輻射等亦會增加體內自由基，對哮喘病加重病情，非常不利。

相反，到大自然吸收新鮮空氣，到郊野去「抱松」練功（見下），吃新鮮水果則可以增A.O.優勢，提升抵抗力。

A. O. 優勢指標

有一種新方法，方便而又快捷地量度到A.O. 優勢的指標。這方法是用一具稱Bio-Photonic Scanner的儀器去測量皮膚的類胡蘿蔔素（Carotenoids），方法是放手在儀器上五分鐘，指數就出現，以下指數代表身體狀況：

- 20,000點以下 ： 身體抵抗力欠佳，易感冒、生病。
- 20,000至40,000點 ： 普通抵抗力狀況，大多數人在此範疇。
- 40,000點以上 ： 抵抗力強，很少感冒或生病。

A.O. 優勢指標就等於身體的「禦毒」及「排毒」能力，你的工作及生活方式有沒有幫助你提升你的A.O. 優勢指標？

身體健康首要防毒，但生活總免不了毒素的入侵，所以要「禦毒」亦即提升A.O. 優勢指標，有了高指標則不單可以抵禦病毒，而且可以把病毒排出體外，身體自然健康、輕鬆、愉快。

少量紅酒為甚麼對心臟好？

紅酒由葡萄釀制而成，葡萄含一種A.O. 稱類黃酮素（Flavonoids），這是強力的抗氧化物，透過三種重要的方式保心臟的健康：

1. 防止血液結血塊
2. 保護身體防止低密度脂蛋白的氧化（A.O. 消滅自由基，所以氧化不成）
3. 降低高血壓

其實好處不在於酒，而是類黃酮素，酒精本身對身體是有害的，需要肝臟加工處理去排毒，所以飲鮮葡萄汁效果更佳，另外飲綠茶、飲鮮橙汁，吃蘋果、洋蔥、紅葡萄及莓子也可以攝取類黃酮素。還有松樹皮有相當份量的類黃銅素，古人主張「抱松」去練功、吸氣，現代科學給我們一個很好的解釋。

如何改善記憶

- 生活方式 ： 每天運動或練功，每晚睡眠七至八小時，早睡早起
- 飲食 ： 進食A.O. 食物如藍莓、草莓、黑莓、黑加崙子、桑子、紅桑、銀杏（即白果），食輔酵素Q10。

ISLT幹事上

2004年9月