

世界傳統養生文化學會(ISLT)會訊 第24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

揭開長生之迷:現代健康優勢

你有沒有發覺在你認識的人之中，有些人整天龍精虎猛、腦袋靈活、氣力充沛、談笑風生、處變不驚、鬆容歡顏、甚至有百病不侵之氣勢？

另外，有些人弱不禁風、腦筋呆滯、體軟無力、愁眉苦臉、戰戰兢兢、雙眉深鎖、不時感冒成爲醫生常客？

前者健康優勢極佳！後者毫無優勢可言！

生活在廿一世紀的今天，我們的身體不斷受生活與工作的壓力所逼迫、而生活環境充滿各類污染：包括污染的空氣、食水、食物、細菌滋生、高輻射與電池波，除非我們可以保持「現代健康優勢」，否則很容易變成醫生常客。

那麼「現代健康優勢」是甚麼呢？

總括來說是：「抗氧化優勢」(Antioxidant Advantage)與「腦平衡」(Brain Balance)。前者已在「養生學會」2004年9月會訊詳細解釋。很多現代病包括癌症主要是受自由基的侵害，當自由基直接去到細胞核、刺激細胞增生，會引發癌變的開始。一些強力的抗氧化物可以中和自由基，就等於「掉癌變的電擊」一樣。抗氧化物主要存於蔬果之中，這就是多吃素的好處！

「腦平衡」學說起源於哈佛醫學院，該院一些研究員發明了BEAM(Brain Electrical Activity Map)的腦健康研究方法，這方法可以量度腦的四種內分泌，而這四種內分泌荷爾蒙發出四種不同的電量活動如下：

荷爾蒙	電流量
1. Dopamine	電壓 (electrical voltage)
2. Acetylcholine	電速 (electrical speed)
3. GABA	電律 (electrical rhythm)
4. Serotonin	電波平衡度 (electrical wave balance)

最新的腦科醫學研究發現這些腦內分泌的失衡大大影響人體的健康，例如：

- | | |
|--------|-------------|
| 缺乏 (1) | 手足軟弱無力、無精神 |
| 缺乏 (2) | 記憶力弱、時常遺失物件 |
| 缺乏 (3) | 生活混亂、無序 |
| 缺乏 (4) | 心情不安、身心不一致 |

以上分泌的失衡會影響飲食、甚至暴食、消化不良、過胖、關係失調、房事、失眠、工作無精打采、焦慮甚至抑鬱、自殺。

還在上映電影「飛行者」(The Aviator)是真人真事搬上銀幕，主角飾演美國名人 Howard Hughes，他終日雙眉深鎖，永遠在作戰狀態，不停的推自己到極限，他喜歡駕飛機，時常超速，他的現象是Dopamine過多失衡，他是不可以停下來的，永遠逼迫周圍的人，因為他過份逼迫自己，令他患上OCD心理病，表徵是不停的洗手。Howard Hughes是過份逼迫自我的完美主義者，他的GABA是欠缺不足的，有一個時期，他閉門不出戶，生活混亂、無序，「飛行者」這套電影敘述得很好，這是一個腦分泌失調的一個極端例子。

既然「現代健康優勢」要有高度的抗氧化物在體內及平衡的腦內分泌，那麼、如何達至呢？

「養生學會」一向鼓吹多吃素及均衡營養，如此可提高抗氧化優勢，增強免疫力。另外就是勤練內丹，從「柔慢連圓」、「舌舐上顎」的練功，腦內分泌自然好，這就是為甚麼糖尿病的人得以治好（腦分泌胰島素降血糖），失眠的人得到酣睡（腦分泌Serotonin），走路無力者可以徒步上高樓（腦分泌多一些Dopamine），過胖者可以減肥（血糖值因多分泌胰島素而下降，增加的澱粉及脂肪可以燃燒變成能量）。

有內丹學員報告練功後有美容效果，身體健美、皮膚嫩滑了，其實這是生長荷爾蒙 (HGH) 分泌所致。內丹高人吳云青老人百多歲仍然面如童顏，都是多得HGH分泌所致！

內丹著重吸收大宇宙的能量，啟動小宇宙（人身）的能量及節約能量（詳情見2005年1月會訊）。

能量在人體內有三條路線可以選擇：

1. 保養細胞及器官使其成長 (growth of cells)
2. 提高作戰狀態 (fight or flight)
3. 提高免疫系統 (immunity boost)

當人體可以鬆容自在，能量不走第2線；當人體不需要抗毒（各類毒素），能量不走第3線；剩下來就是第1線，細胞可以得到滋養及再生，「喜佛極限」(Hayflick Limit) 可以突破，細胞可以再生超過五十次，這就是健康長生的秘訣。

內丹之所謂「生精」相等於調正腦內分泌，產生良性荷爾蒙，可以抵消生活壓力的壞影響，達至「腦平衡」(Brain Balance)，再配合多吃好油及多吃素食，提高抗氧化優勢禦毒，因此體內的能量完全走向第1線，這就是道家所謂「長生不老」的科學理論根據。

長壽秘訣好例子

香港中文大學胡秀英教授近日公開分享她的百歲長壽秘訣，她每天

清晨喝三杯自製的健康茶，其配方如下：

材料	功效
茶葉	提神醒腦
紅花	補血
菊花	清熱
玫瑰	香味
靈芝	舒通血管
花旗參	補氣

沖茶後，再加入奶，份量為茶的一半，再加蜂蜜混和，然後慢慢的嘆茶。

胡教授每天步行20分鐘到研究室工作，平日心境開朗，為人和藹可親。

健康小貼士

生活在廿一世紀的今天，如何抵禦高壓的生活及工作環境？

養生學會答案：通過開班及講座推廣一系列的減壓及排毒方法如下：

坐完長途飛機抵步後

1. 沖一個排毒浸浴
2. 聽輕音樂
3. 練內丹
4. 帶眼罩睡眠

日間辦工室工作

1. 轉肩
2. 採靈芝
3. 轉換心境 (Change State)
4. 槌胸 (Thymus Tapping)

坐巴士、地鐵上班或返家

1. 指對指『通電』功
2. 『坐功』
3. 轉肩
4. 採靈芝

5. 黃帝內視

在家

1. 練內丹
2. 按摩頸及背 (DIY儀器)
3. 按摩足底 (DIY按摩蓆)
4. 舉天足踝走路
5. 踢小腿

救傷

1. 火傷、燙傷連皮都脫掉怎辦？

打開生雞蛋一隻，去掉蛋黃，將蛋白塗在傷口上，如果傷口在手掌或手背，可以將有傷口的一邊侵盛載蛋白的大碗裡，如是者，每天做一次或兩次，傷口很快會復原。

1. 倘若傷口在腳背而又要穿鞋上班，怎辦？

用淨水清洗傷口，然後貼上如Micropore 或Primapore專為傷口用的貼布 (Adhesive wound dressing)，這類貼布的功用有如皮膚，保護著傷口；沐浴或洗腳也不妨，不會影響傷口；沐浴或洗腳後，要換上另外一塊新貼布，小心撕開舊貼布是不會傷害傷口的，而且是不痛的。

1. 倘若傷口有膿，怎辦？

如此，則需要加上有「花士苓」(Vaseline) 的貼布，貼在傷口上，然後加上Micropore / Primapore 或普通膠布即可，因有膿，每天要清洗及更換兩次。

1. 倘若是刀傷而傷口很深，怎辦？

用淨水清洗傷口，用Steri-Strip 把傷口紮好，傷口會慢慢復原。

ISLT幹事上

2005年4月