

養生會訊(第 26 期)

International Society of Life-nurturing Traditions Newsletter Volume 26

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

「痛不欲生」與「快樂人生」之選擇

香港每天有三個人自殺死亡，而自殺率不斷上升，成因很多，以身體或心理不健康佔主要。中國人「痛不欲生」一句成語形容得很透徹，也許可以代表大部份自殺者的肉體或心理狀態！

人生下來本性是追求快樂、逃避痛苦的，當人覺得快樂得不到，反而分秒都在極度痛苦中，除非有很堅強的信仰或信念，否則生不如死，活著還有何意義！所以「痛不欲生」了，廣東話「死鬼佢好過！」充分形容很多自殺者的心理。

最近一項調查顯示祇有一成香港人望活過百歲，長命百歲是福是禍？

這要視乎晚年如何渡過！很多香港人就是怕二、三十年困在病床上，不單自己辛苦、又加重親人的負擔、變成負累，故此若連累親人，倒不如早點「拜拜」。

社會學家告訴我們由於老人人口比例不斷上升，昔日香港社會(1975年)18個15至64歲的人養活一個老人，到1993年只得10個養活一個，而到2003年是少於8個養活一個，未來二、三十年後可能4個養活一個！即等於負擔不斷加重了！無可否認，老人問題愈來愈嚴重，家庭及社會需要付出愈來愈多資源去照顧老人。

環顧我們身邊的長者，我們可以看到有些是疾病纏身、孤苦零丁，有些是老當益壯、快樂地過著兒孫滿堂的幸福生活。

若將此兩極化推至終極就是「痛不欲生」與「快樂人生」的選擇。當然「痛不欲生」不限年齡，只是長者佔主要。

本會相信這個選擇決定於我們手中，倘若我們學會養生保健知識及實踐，肯定可以改善自己的健康狀況，正如在後頁登載一位內丹學員的親身報告顯示一樣，我們是可以選擇「快樂人生」去取代「痛不欲生」的。

另外，懂得養生保健的人及長者不單祇不是家庭及社會的負擔，反而可以輔助後生一代，或成為社團的志願工作者，促進社會及經濟的發展。這就是所謂「正面年長

化」(Positive Aging)，反而是社會一支另類生力軍！

「支持長者指標(PSR)」：社會負擔不斷提升

社會學家用 15 至 64 歲人口與 65 歲以上長者的人口比例稱作「支持長者指標」(Potential Support Ratio or PSR = 15-64 歲人口 ÷ 65 歲+人口)

| 全球 PSR | 香港 PSR |
|-----------|-------------|
| 1950 年：12 | 1975 年：17.8 |
| 2000 年：9 | 1993 年：9.8 |
| 2050 年：4 | 2003 年：7.6 |

如何扭轉此社會負擔成為社會另類生力軍是廿一世紀的一大挑戰！

踢走代謝綜合症

擁有健康優勢首先要避免代謝綜合症 (Metabolic Syndrome)，後者是新陳代謝問題積聚起來的症狀，香港每十個成年人，就有一個患上代謝綜合症。最主要指標是：

大肚腩：男士腰圍 35 吋或以上，女士 32 吋或以上

另外加上以下任何兩項徵兆：—

| | |
|---------------|-------------------------------------|
| 空腹血糖： | 5.6 mmol/L 或以上 |
| 空腹甘油脂： | 1.7 mmol/L 或以上 |
| 「好」膽固醇 (HDL)： | 男士低於 1.0 mmol/L，女士低於 1.3 mmol/L |
| 高血壓： | 上/下壓分別為 130/85 mmHg 或以上；又或正在接受高血壓治療 |

疾病小統計

| | | |
|--|--|--|
| 老人癡呆症 65 歲以上港人 4% 患此症；90 歲以上港人 25% 患此症 | 便秘 十份一港人患此症，65 歲以上長者則每六人有一人患此症 | 慢性疲勞綜合症 患者持續半年以上身感極度疲勞，每十萬港人，有 6,400 人患此症。 |
|--|--|--|

「內丹功」真的幫了我！ 張美蓮(05年6月新學員)

本人於六歲時曾染腎臟病，在醫院住了十個月，出院時醫生告知：「體內一腎已失去功能，只餘右邊一腎續命。」在家母的照料下，吃了三年無鹽飲食後，生活如普通人。

四十多年後，身體慢慢出事……兩年前，右手尾指第一關節漸漸腫脹、變硬、不能如常掘曲，西醫只說：「冇得醫；此乃腎功能慢慢衰退，體內多餘的礦物質未能排出體外，便積聚在關節上。」接下來便是「嚴重耳鳴」和「口乾」。兩種情況同時出現，使我長期失眠。每晚都要多次起來喝水，上廁放水，更不斷被耳鳴吵醒。甚麼睡安寧、快眠精、退黑激素、寧神花草茶……全都不管用。爲此事看耳鼻喉專科醫生半年，醫生也投降認爲西藥幫不了我，提議去找可靠的中醫。跟著便吃了一年的中藥，口乾的情況仍反覆出現，耳鳴亦時好時壞……失眠最嚴重時，曾連續數晚看著時鐘在轉，多次大白天抱著水壺在床上斷斷續續地睡，任何事也不能做，不知是沒有精神，還是沒有興趣！人漸漸地自閉和自悲……我家住的地方樓高四十四層，我曾經上四十四樓希望在天台跳下來，可惜天台成了人家的空中花園，我不得其門而入。求死不成使我提起精神，認真去面對自己的病。

新的危機是水腫，最近半年，睡到半夜便覺四肢開始沉重，早上發現十指腫脹至不能正常彎曲，頭昏腦脹；排尿的次數和份量卻漸減。三個月前更發覺血壓比半年前升了二十度上壓，醫生說要吃降壓藥，我拒絕下半世吃此藥。我開始四出參加健身班，瑜珈班，素食會，任何和健康有關的運動或飲食都嘗試……直至我學了「內丹功」的一步功！

第一天上課，雖未把整套功法學會，但放學回家上廁所便發覺排尿已回到發病前的份量即明顯地多了。口乾情況已不再出現。晚上九時便昏昏欲睡，此事過去十年從未發生過。整晚都沉沉大睡，但其間曾痛醒兩次，兩次都是右腎痛，腎臟象被人用手大力搓揉，痛得整個人彈起，但痛過後又很快入睡，兩次疼痛相隔幾小時。昏睡十小時後才起床，驚訝地發覺十指並未腫脹，能正常地彎曲起來。

第二天上課便向老師和同學報告自己的奇遇，老師指出是因爲「重症、所以反應便較爲明顯」。但接下來學一步功時，我仍然覺得右腎疼痛不已，坐立難安，老師吩咐我立即要多飲水，喝了約七百毫升水後，急急上廁放水，跟著便象放下包袱一樣，整個人輕鬆起來。

隨後一星期，我每天都早、午、晚練「內丹功」。這期間右腎曾輕微地痛了兩三次，但之後都不痛了。耳鳴的音量和次數亦漸漸減低，對睡眠已沒有威脅。「內丹功」真的幫了我！

嘗試檢討你的生活：養生還是摧老呢？

從養生角度鑑別我們的生活，大致可分為兩大類別：〔1〕養生保健活動和〔2〕摧老及病亡活動。前者滋養細胞、令細胞生長及再生，並活化免疫系統；後者破壞細胞、促使發炎，並壓抑免疫系統。故此，我們如何生活可以決定我們是否健康，或不知不覺地走向衰老、病亡之路。你想知道你生活健康嗎？試用 號回答以下問卷，你可立即知道你選擇養生活動多些，還是摧老活動多些！

養生活動 (Anabonic Activities)

- 1. 我有運動、煉功或靜坐的習慣
- 2. 我常吃蔬菜和水果
- 3. 我懂得吃好油如橄欖油、魚油
- 4. 我一般飲食清淡，半素或全素
- 5. 我常食清蒸的食物
- 6. 我食飯有吃 7、8 分飽的習慣
- 7. 我有低糖低鹽的飲食習慣
- 8. 我每天多喝水（8 杯或以上）
- 9. 我大小二便通暢
- 10. 我「工作有時」「休息、娛樂有時」
- 11. 我有晨運的習慣
- 12. 我享受我的工作
- 13. 我有早睡早起習慣
- 14. 我時常到郊外或海灘
- 15. 我一般沒有甚麼牽掛、可謂心平氣和
- 16. 我生活在富愛心的環境

摧老活動 (Catabonic

- 1. 我時常感受到生活或工作壓力
- 2. 我很少吃蔬菜和水果
- 3. 我常吃人造牛油、快餐或煎炸食物
- 4. 我應酬多、時常大飲大食
- 5. 我常食微波爐 熱的食物
- 6. 我食飯總是吃得很飽很飽的
- 7. 我每天飲多過兩罐汽水
- 8. 我比較少喝水
- 9. 我很多時有便秘
- 10. 我工作時間很長，時常過勞工作
- 11. 我屬於晚上工作，日間睡懶覺的一族
- 12. 我厭惡我的工作
- 13. 我一般半夜之後才睡
- 14. 我住的地方空氣污染較嚴重
- 15. 我時常憂心忡忡、情緒頗波動
- 16. 我生活在富惡意敵對的環境

現在是時候增加養生、減少摧老活動啊！
