

# 養生會訊(第 27 期)

*International Society of Life-nurturing Traditions Newsletter Volume 27*

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

## 「內丹養生 — 快樂人生」 會長唐福雄

今時今日香港政府每收一百元的稅收，22 元已用於醫療，政府用於醫療的開支日益增加，如此下去，預計到 2033 年，因人口不斷老化，政府每一百元的稅收一半會用於醫療，這是不可思議的。

政府有見及此嚴峻情況，近日出版了「創設健康未來」的諮詢文件，提出一系列改革方向，改革方向包括很多方面，對市民大眾的影響主要是：

1. 未來私營醫療的角色會加重，一般市民需要先接觸私家醫生或家庭醫生，而非政府醫生。
2. 市民要多掏荷包去付醫療服務，因為政府已無能力再增加公共醫療佔總稅收的比例。
3. 因此未來政府工作會大力提高市民的健康意識，選擇健康的生活方式，為本身的健康負責。

「養生學會」的工作主要是此第三點，道家的養生思想：「我命在我手」的核心涵意亦是如此，即是我把自己的生命放在自己的手上，對自己健康負責，認識養生保健知識及實踐，選擇健康生活方式，如「跟太陽走」的自然生活方式，日出而作，日入而息，工作時工作，吃飯時吃飯，遊戲時遊戲，休息時休息。

今天香港大約有八十萬六十五歲以上的長者，十八年後(2023 年)會增多七十五萬，幾乎雙倍，由 2023 年到 2033 年再增加近七十萬，社會要照顧如此龐大的長者人口殊不容易，政府現時的諮詢文件正公開說明：現今過份倚賴公營的醫療方案是行不通的，政府無能為力，開支上限已是不可再增加了。

有見及此，如何學會養生保健是最佳自保的辦法。

如何自保呢？首先是**免除致病的根源**，跟著**學會養生方法**。如此，你未來的四十年、六十年、八十年、甚至超過一百年都會過得健康快樂，甚麼醫療政策你都不用怕了。

現在談致病根源，我會集中講癌病及心腦血管病，因為它們是現代人病亡之主因。

## 免除致病根源

上月我在美國探親。美國有一個知名電視台叫 ABC，該電視台的新聞報導員（Anchorman Peter Jennings），他過去二十年每晚跟美國觀眾見面，但是八月七日的新聞報導 Peter Jennings 因患肺癌與世長辭！Jennings 先生的社會地位非常高，很多時訪問國家元首、商界、科學界及社會各界領袖，影響力無可比擬。

CNN 台特別播出一個節目有關肺癌，說明八成肺癌病患者與吸煙有關，Peter Jennings 亦無例外。記得年初黃霑在港因癌症病逝，亦因吸煙引致。

吸煙產生很多自由基，自由基可以傷害細胞基因，並開啓有病基因，引致核變，這是用自由基的理論去解釋 Peter Jennings 及黃霑患癌直至死亡的原因。

但是，二成的人不吸煙也得到癌症又如何解釋呢？

Dana Reeve（出名的美國超人 Christopher Reeve 的太太）是非吸煙者，但最近也宣布患上肺癌，從傳統的西醫很難找到答案。



要找出答案，我們需要一些新的研究、新的理論，這就是 M 新陳代謝。M 新陳代謝是人體新陳代謝過程之一，當這過程不順暢的時候就會在人體內不斷產生 H 毒素（Homocysteine），此不順暢多由飲食引致。西方醫學界一般公認 H 毒素是現代病的主要元凶。以下我們針對討論 H 毒素對癌症與心腦血管病的影響。

生活在廿一世紀的今天，社會發達，物質豐裕，很多人可以擁有快樂幸福的生活，但是在這良好一面的另一邊卻是病魔的世界。

現代人受兩大病魔折磨：一是心腦血管病，表現於中風或心臟病發；二是癌症，美國名人 Peter Jennings，又或香港名人黃霑與梅艷芳都是受此病魔折磨直至死亡。

現代醫學研究在了解及治療這兩大疾病耗盡不少財力、物力，研究經費數以億計，無數世界頂尖的專家用盡心血去找出病根及治療方法。通過無數的醫學及科學研究，人類對這兩大病魔的認識愈來愈深，在過去二十年，自由基如何影響病變大大增加人類對疾病的了解，因而抗氧化物（Anti-oxidant）補充劑大行其道。

二十世紀末期及二十一世紀的研究又對疾病的了解推前一步，原來人體的新陳代謝過程是否順暢及完整才是健康與疾病的分界線。

在新陳代謝的過程中，有一種過程稱為 M 新陳代謝 (Methyl Metabolism)，這個過程製造 H 毒素 (Homocysteine)，當 H 毒素升至 6.3 單位以上，有機會逐漸帶來人體各類疾病，包括癌症及心腦血管病，因為 H 毒素：

1. 啟動有病基因，引發基因核變；
2. 形成血小塊及減低血管的伸縮能力。

M 新陳代謝其實是將從食物得來的 M 物質 (Methionine) 轉化為 H 毒素，H 毒素再轉化為其他物體，但是現代人的飲食生了問題，故此 H 毒素在體內累積，美國人一般的 H 毒素是達到 10，故此一般是不健康的。美國人三分之二超重，二分之一有健康問題需要吃藥，糖尿病患者高達一千五百萬人，膽固醇過高者一億人，更可怕的是三分之一青年人己超重或是超重高危者！

肉類的 M 物質特別多，它的解藥是蔬果，美國人的飲食是多肉少菜，故此 H 毒素特別高！因此，癌症及心腦血管病是美國人的最大病魔！

今年初出版的 China Study 亦証明了食肉的遺害，China Study 是由美國 Cornell University，英國牛津大學及中國的健康部門合作研究飲食對健康的關係，此研究史無前例，龐大至極，歷時超過二十年，分佈全中國六十五個縣，每縣一百人，男女各半，研究樣本共六千五百人。

研究結論是動物蛋白質（肉、牛奶、蛋）大大促進致癌，而低蛋白質飲食可以阻止癌細胞的生長，因此蛋白質的吸收份量可以開始或停止癌病的發生。原文是這樣寫的：“Low-protein diets dramatically blocked subsequent cancer growth.....In fact, dietary protein proved to be so powerful in its effect that we could turn on and turn off cancer growth simply by changing the level consumed.....Casein, which makes up 87% of cow's milk protein, promoted all stages of the cancer process....The safe proteins were from plants, including wheat and soy.” (Ref. China Study by Colin Campbell p. 6)

經過二十多年的研究，這個項目的總指揮 Dr. Colin Campbell 指出現代人要避免癌病及其他很多現代病需律守以下規範：

1. 避免吸取動物蛋白質，少吃肉、蛋、奶類及魚，吃魚選擇奧米加-3 豐富的魚。
2. 多吸取植物蛋白質，多吃穀、麥、蔬果，少吃加工製品。
3. 食油方面則少用菜油，多用橄欖油。

現代醫學又發現高糖及快速變成糖份的食物（高 GI (Glycemic Index) 食物）產生發炎物質，後者會成導火線，將癌病快速地散佈到身體不同地方。用中國古人的話是「糖助火。」

血管內最嚴重的垃圾（或稱毒素）不是膽固醇及三甘油脂，而是高濃度的 H 毒素與及一種稱爲 A.G.E.的垃圾與及發炎物體如 CPR(C-Reactive Protein)及 Fibrinogen。（香港很多身體檢查不包這些。）

A.G.E.是甚麼呢？它的英文名字是 Advanced Glycation End-products，醫學界對此血管垃圾的認識不多，它的形成原於體內有高濃度的醣粉，遇上蛋白質而被醣化。

另外當身體吸收壞油多如逆態脂肪酸即多煎炸食物/BBQ 食物，而好油如奧米加 3 油不足，身體亦容易發炎及生癌病。

H 毒素與 A.G.E.的累積成爲血管內最主要的垃圾，變成血小塊黏在血管壁，當血壓上升，血管壁過份收窄，血液衝不過去，令血管爆裂，如發生在心臟則心臟病發，如發生在腦袋則中風，這就是在美國百分之四十四死亡的原因！

以上簡短描述美國人的可悲健康狀況！無他，生活太不自然了！美國人追求效率及方便，工作及生活緊張，飲食不健康，首先是食物份量過多，（在美國西餐館，一份餐兩個人吃足足有餘！）另外，肉食太多了，平均美國人每天吸收動物蛋白質是八倍於中國人。吃煎炸食物太多，糖份吸收亦太多了，所以發炎物質、H 毒素及 A.G.E.過高，這就是爲甚麼癌症及心腦血管病如此普遍了。

美國人的生活多少也反映出香港與及很多現代城市的情況，祇是程度不同而已！

「養生學會」鼓吹「內丹養生」，目的是針對時下香港人的生活環境，所謂過份「美國化」、「現代化」的生活環境，而提出一另類的生活方式。

美國人不願改變其多肉的飲食習慣，因此用維他命丸（Folic acid, B<sub>6</sub>, B<sub>12</sub>, TMG, SAME）做解藥。「內丹養生」則從根本做起，提倡清淡素食，因爲無肉或少肉，一早減低 H 毒素的根源，然後素菜的 B<sub>6</sub>，又可轉化體內 H 毒素爲「麩氨基硫」（Glutathione）成爲一種對身體極有利的抗氣化物，過多 H 毒素，開啓有病基因，而「麩氨基硫」反而是關閉有病基因，實在是身體的福星！

人要免除患病，首先是減低自由基及 H 毒素的傷害，但是我們的周遭環境多少仍有毒素的，如何「出於污泥而不染」呢？現在介紹一個好方法，我稱爲「正氣」長存。

### 「正氣」長存

甚麼是「正氣」長存呢？古語有話：「正氣所致，邪不能奏。」意思是人有正氣，則

百病不侵。但是正氣又是甚麼呢？

愛因斯坦的知名方程式  $E=mc^2$  就是說明物質是能量的一種表達，類似「心經」之謂：「色即是空，空即是色。」 Quantum Physics 已証明了這一點。

西方稱為能量，中國人稱之謂「氣」，物理學上的表現是顫頻（Vibration）。



中國人用「氣」字用得很多，例如正面的氣有：

煉精化氣  
正氣凜然  
氣蓋山河  
一鼓作氣  
一團和氣  
和氣生財  
很有神氣  
.....

負面的氣亦有很多，例如：

一肚氣  
激氣  
生氣  
氣沖沖  
氣死人  
濁氣

氣或是顫頻，肉眼是看不到的，但是水是可以把它記錄下來。日本的 Dr. Masura Emoto 做了很多水的研究，發現水對於音樂、說話、圖片、文字、意念及祈禱都有反應，而將水調溫至攝氏零下五度會結成晶體，「正氣」可令水結成美麗的晶體，「負氣」則令水結成醜陋的晶體或結不成晶體。Dr. Emoto 發現「愛與感恩」（Love and Gratitude）的文字及意念會令到水的結晶是最美麗的，其實「愛與感恩」的顫頻是很高的。

可惜，很多人生活在「負氣」的時候比較多，例如惶恐、憂慮、忿怒、抑鬱、愁悶、爭執、衝突甚至殺戮（所謂殺氣騰騰）。當「負氣」高，人的免疫力降，疾病接踵而致。而「負氣」還包括污染的空氣、輻射及電磁波！

相反，如果我們生活在「正氣」內，我們體內的顫頻也會變得正面，我們就得到「正

氣所致，邪不能奏」的效果了。如果找到這些「正氣」呢？內丹高人吳云青鼓吹「積德行動，不問前程」。一個時常行善好施的人本身就發出「正氣」，一如一些大聖大哲及一些修行高人。另外，大自然及未污染的郊野也是一個大的「正氣」場，人病了走入大自然生活，這個大的「正氣」場可以扭轉人體得了病的「負氣」場，中國古人「抱松」練功，其理亦一樣。同樣靈性生活高的人都有高的「正氣」場。

## 養生方法

以上我們談論了免除致病根源，跟著講養生方法，「養生學會」提倡的養生方法很簡單，可以歸納於以下四句話：



1. 自然生活
2. 從宇宙吸取好能量
3. 啟動自身能量
4. 節約能量

### 自然生活

古人謂：「宇宙大人身，人身小宇宙」，人身體有生理時鐘，必須配合宇宙的時鐘生活才健康，宇宙時鐘主要是太陽的升降起落，太陽升，能量起，生理時鐘隨之，故此「日出而作」；太陽落，能量減，故此「日入而息」。

這是「跟太陽走」的生活方式，是順從自然的生活方式。可惜現代生活二十四小時營業，很多人過午夜才睡，顛倒日夜，怪不得現代人（一半美國人）需靠藥物維持生命！

中國人的養生哲學是順應自然的，因此在「陰符經中篇」就說明：「人類飲食適其時，身體自然健康；動作適其機遇，萬事自然安和。」（古文是「食其時，百骸治；動其機，萬化安。」）

「陰符經下篇」再強調：「聖人深知大自然之道不可違背，而因勢制定自己人生處世方略。」（古文是「聖人知自然之道不可違，因而制之。」）

### 從宇宙吸取好能量

練內丹最好的時間是太陽初升，月亮還在的時候，所謂吸收「日月精華」，其實世界給予我們的清新空氣，清淨山泉，五穀蔬果都包含很多好能量，要健康就要選擇這些好能量去吸取，避免污氣、濁水、瘟豬、毒魚、毒菜等。完全不吸入毒素進身體固然好，但今時今日未必做得到，但是，祇要不吃肉、蛋及奶類食物就不會得癌病。我們需要有

高免疫力及強的排毒功能，主要靠兩點：一是練內丹（稍後再談）、二是明智飲食，即是吸收足夠的營養素，包括多項抗氧化物、酵素、好油。養生學會介紹過的健康十穀、有機新鮮果菜汁、種子汁、用橄欖油塗麵包及淋熟菜吃等，就是這個目的。從以上提及過的 M 新陳代謝理論，這亦是減低 H 毒素及免除癌病、心腦血管病的最好方法。

## 啓動自身能量

內丹又譽稱爲「腎的健美操」是一套流傳數千年的練腎生精的功法，令身體內分泌自然地產生良性荷爾蒙滋養身體，古人稱爲「生精」。內丹又通過「柔慢連圓」不耗能的功法，將腦電波調低，進入 Alpha 狀態，全身得到放鬆，這大大幫助良性荷爾蒙的產生，體內荷爾蒙的平衡與正常運作是健康的基礎，身體的禦毒及排毒的功能也隨之增加。

練內丹治病的例子很多，在學會會訊及網頁已有登載，不贅。但是，練內丹需要配套內丹養生的精神與實踐，而非單靠以形練功，需要提升至以神練功，天地人合一，跟太陽走的生活方式，明智飲食，多到大自然，最後就是懂得節約能量。

## 節約能量

以上三點內丹養生精要是能量開源，現在要講節流，道家內丹著重「儉」，就是老子道德經講的：「吾有三寶：一曰、慈；二曰、儉；三曰、不敢爲天下先。」這個「儉」是不浪費自身能量，體內能源有增不減，生命所以生生不息。內丹養生思想跟現時流行的思想剛剛相反，這也是「道反之動」的表現。現代人興所謂：work hard, play hard 及大飲大食，內丹著重是鬆容工作，萬事留力不盡頭，飲食七分飽。內丹養生數千年如此，今天的西方養生學才開始講：Calorie Restriction（減低卡路里）及放鬆生活是抗老化之至寶。可惜，陋習難改，加上無情的商業文化，打工仔的香港人繼續在「榨汁機」環境生活！故此，香港人更需要學自然生活、吸取宇宙能量、練內丹及節能留力，改變健康意識，對自己健康負責，主動研究養生保健，這才是養生之道。

## 總結

明智的人要學會自保呀，這就是所謂如何尋找「生活的平衡」。一個好的生活平衡指標是「你有無一覺好瞓呀」？其實優質睡眠是養生至要呢！

總括來說，我們**首先學免病：防止毒素入體內**包括減少自由基及 H 毒素的累積，然後要**提昇「正氣」**。亦要防止「亞健康」的出現，踢走新陳代謝綜合症（Metabolic Syndrome/Syndrome X），留意腰圍、血壓、血糖、膽固醇、三甘油脂等。另一方面做好以上四點內丹養生方法，我們身體就可以免病又健康，新陳代謝就得到平衡，香港人的問題是「代謝」太多太快，而「新陳」卻不足，我們做了太多傷身害體的事啊！如此不患病，不未老先衰才怪呢！

我們要改變把健康責任交給醫生的健康意識，要**對自己健康負責**。健康單憑靠食藥是錯的，不是禁止食藥的意思，而是健康不等於用藥控制病情。古人的智慧是：「藥補不如食補，食補不如動補，動補不如神補。」第一句有關食補即說明飲食及正確營養之重要，第二句動補即說明練功及運動的重要，第三句神補說明靈性健康及提昇「正氣」之重要。

生物界有一種奇怪的生物稱為 HYDRA，牠的一邊是不斷「代謝」（死亡），另一邊不斷「新陳」（再生），倘若在一個正常的環境，此生物可以生生不息，因為牠的新陳代謝是絕對平衡的，所以牠可以「長生」。湖南長沙寧鄉縣發現一只巨龜，壽命已有 1500 歲，相信牠的**新陳代謝得到平衡，所以長壽**，人類可以嗎？

「內丹養生」是中華文化「瑰寶」，經過數千年的歷史驗證，對今天的香港人更明顯地是快樂長壽人生的保證。

\*\*\*\*\*

## 健康小貼士

- 睡眠： 睡眠的時間不在於長，而在於「沉」，在於入靜的程度。（吳云青）
- 活動： 「樹老先老根，人老先老腿」。要長壽，生活要「苦」一點，手腿要「動」一點。（吳云青）
- 治抑鬱： 某些食物對患抑鬱病人特別有效，這些食物包括煮熟的菠菜（最好淋上上品橄欖油），另外，無花果、西梅、芝麻、松子仁、葵花子、Sunflower Seeds 及合桃對抗抑鬱非常見效。
- 呃逆（打格）： 道家有一秘方專醫治喉嚨不停「打格」，這秘方稱為「三紅方」。三紅是紅棗、紅參及紅糖，煲湯一碗，飲下。「三紅方」補脾及補氣，對治療「打格」非常有效。

\*\*\*\*\*



如有興趣繼續收到養生學會會訊，歡迎訂閱！