

養生會訊(第 28 期)

International Society of Life-nurturing Traditions Newsletter Volume 28

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

「心臟病、中風及癌病的元凶」

2005 年出版的 *The China Study* (作者: Colin Campbell) 是關心養生保健者一本必讀的書。何解呢?

當今世人養生保健的理論很多，但是能受得起時間及科學研究考驗的卻不多。此書基於廿載研究，6500 樣本，中、英、美攜手合作，是研究營養與健康的權威巨著。知識是不斷發展的，今天認為是健康的，明天有機會發現它的不是之處，建築材料石棉瓦不是好例子嗎？還有很多流行的理論，是經不起科學的驗證的，其中一例是在美國很流行主要靠鼓吹多吃肉的某始創人，最後自己患心腦血管病而死亡！

The China Study 一書用了很多科學研究資料力陳當今食物文化的弊端，並指出我們的飲食習慣如何受過度商業文化與商賈政治的影響。正確而有科學研究根據的健康飲食知識亦因此而未能廣為人知。

The China Study 刊載有很多養生保健「突破」性科學發現，其中最主要是以下兩點：

1. 長期食動物蛋白質（即牛奶、肉、蛋）會收窄血管，促進心臟病發或中風；相反吸收植物蛋白質如豆奶、麥奶、杏仁奶卻不會收窄血管，而多吃蔬果五穀，不沾動物蛋白質的心臟病及中風病人，他們收窄了的血管會慢慢擴闊的，書中第一二八頁刊登血管從收窄轉為擴闊的影像，使讀者更易明白。
2. 現代生活幾乎無法百分之一百完全防止致癌物質吸入體內，絕大多數人祇可以盡量防毒，減致癌物質進入體內至最低程度，因為今天我們生活在已受污染的環境。可幸是致癌物質需要體內某種環境才會產生癌變。



The China Study 的科學研究發現這個環境是動物蛋白質製造出來的，當中包括拉低血液中一種重要元素稱 Supercharged D，而血液中此元素過低時，致癌物質會大力產生其效力，引致癌變。該書研究又發現吃素的人不會產生此現象（即低 Supercharged D），故此體內的致癌物質一是被排出體外，二是即使留下來，亦不能引發癌病。所以，已患癌病者必須戒絕動物蛋白質，即不飲牛奶，不吃肉類、芝士乳酪等奶類及蛋類食品。戒

牛奶尤其重要，因為牛奶含高動物蛋白質及高鈣質，後者加重拉低 Supercharged D。

中國實行現代化，社會環境起了很大變化，引人羨慕，但是隨著快餐文化的發展，高糖、高脂食物的泛濫，加上高壓的生活，污染的環境，慢性病的增加隨之而至。更甚的是愈來愈多人棄飲豆漿，代之以牛奶；棄食饅頭，代之以漢堡包；中國人的健康就在此「現代化」的口號下每況愈下，在心臟病、中風及癌症病人不斷增加的情況下，受益者是大藥廠，倒霉的是病人及他們的家人。

The China Study 又指出女性患乳癌變成一種頗普遍的現象，其元凶亦跟動物蛋白質有關，乳癌跟體內某種荷爾蒙（estrogen 及 prolactin）過高有密切關係，而偏偏動物蛋白質就會提高體內此二種荷爾蒙，怪不得多肉少菜的美國婦女患乳癌者何其多呢！



環境污染小統計

香港空氣污染程度日增，「煙霧瀰漫」的日子不斷增加，十年前能見度低（即能見度低於 8 公里）的日子是一年少於 20 天，今天則幾近 70 天！而空氣污染物臭氧的濃度，在過去十年每年錄得平均 2.3% 的增長！

有見及此，自救方法是多到大自然，並大力推動環保工作。

疾病小統計

全球每年死於吸煙的成年人達 500 萬，相等於每天有 40 架載滿乘客的 747 飛機在高空爆炸所產生的死亡數字，一年 365 天，天天如此。最可惜的是新增煙民仍然繼續不斷，每年新增煙民人數達 3000 萬人！

在香港四成港人屬於超重或肥胖，一成二患高血壓，百分之八點四患膽固醇過高，百分之四患糖尿病。

另外本港有近四十萬人患骨質疏鬆症或骨質密度偏低，四位患者中三位是女性。預計廿年後因人口老化，此病症會增至約一百萬人。

禽流感研究

中國農業科學院農業部動物流感重點開放實驗室對「連花清瘟膠囊」進行了殺滅禽流感病毒實驗，結果表明，每毫升含 0.1 ~ 0.25 克生藥的濃度範圍內與禽流感病毒作用 10 分鐘，對病毒的殺滅率可達 99.99%，有顯著的殺病毒作用；在 0.5 ~ 1 克生藥的濃度範圍內與禽流感病毒作用 10 分鐘，對病毒的殺滅率可達 100%，有完全殺病毒作用。

另外，中國農業科學院最新研究發現從中草藥，貫葉連翹提取的金絲桃素可治癒人工感染的 H5N1 亞型禽流感家禽。

健康長壽經典

「施捨行義的人必享高壽。」（聖經·多俾亞傳 12 章 9 節）

「欲求長生者，必欲積善立功，慈心於物，恕己及人……」（抱朴子·微旨篇）

「養生者形要小勞，無至大疲。故水流則清，滯者濁。養生之人，欲血脈常行，如水之流。」（蒲處貫·保生要錄）

「既以爲人，己愈有；既以與人，己愈多。天之道，利而不害；聖人之道，爲而不爭。」（老子·道德經）

清潤治感冒湯

茅根水

【配方】 茅根(一兩)，老桑枝(一兩)，水(4 碗)。

【製法】 將材料洗淨放入煲內，水滾後轉慢火煲 1 小時即可，另外，可加入羅漢果或燉肉(一塊)同煲至 2 碗水即可。

【效用】 治乾燥多痰，茅根雖寒涼，但老桑枝卻能抵消其涼性並補其不足。

龍利葉蜜棗湯

【配方】 龍利葉(二兩)，蜜棗(8 粒)，燉肉(3 塊)，水(10 碗)。

【製法】 將材料放進煲內，水滾後轉慢火煲 1 小時即可。

【效用】 常飲可健肺滋潤，化痰止咳。



白蘿蔔湯

【配方】 白蘿蔔去皮切塊，將材料洗淨放入煲內，水滾轉中火煲至出味驗身，加鹽即可。

【製法】 白蘿蔔(十兩)，薑(3片)，水(6碗)。

【效用】 白蘿蔔含維他命 A-E，可消除飽滯悶結，清滌頑痰及飲食過量，嘔吐而吐不出者。

竹蔗茅根甘荀湯

【配方】 新鮮竹蔗(半斤)，茅根(二兩)，甘筍(半斤)，冰糖(適量)，水(9碗)。

【製法】 將竹蔗茅根切段，紅蘿蔔切片，水滾後下材料，用慢火煲 2-1/2 小時，加糖煲 2 分鐘即可。

【效用】 清潤滋養，宜四季飲用，乃家居之保健飲品。

五果湯

【配方】 龍利葉(五錢)，枇杷葉(五錢)，羅漢果(六分一邊)，無花果(3-5 個)，蘋果(3 個)，水(5 碗)。

【製法】 蘋果去皮去核切塊，將材料洗淨放進煲內用慢火煲 1 小時即可。

【效用】 此湯能滋潤心，肝，脾，肺，宜秋冬時節，天氣乾燥，皮膚爆裂的日子飲用。



三潤薑湯

【配方】 雪梨(4 個)，蜜棗(8 粒)，腐竹(2 塊)，老薑(8 片)，水(8 碗)。

【製法】 雪梨去芯切塊，將材料放進煲內，水滾後轉慢火煲 1 小時，加冰糖即可。



清潤湯

【配方】 玉竹(二錢)，沙參(三錢)，熟地(一兩)，淮山(8 片)，百合(一兩)，燉肉(2 塊)，杞子(2 湯匙)，蜜棗(8 粒)，水(適量)。

【製法】 (5 人用) 將材料洗淨放入煲內，用慢火煲 1-1/2 小時即可。

雪耳紅蘿蔔湯

- 【配方】 雪耳(二兩)，紅蘿蔔(一斤)，燉肉(3塊)，果皮(1個)，水(10碗)。
- 【製法】 雪耳，果皮浸軟洗淨，紅蘿蔔去皮切塊，水滾後下材料用慢火煲 2 小時，加鹽即可。
- 【效用】 清潤滋陰，順氣化痰，潤肺止咳，利尿清熱，健胃消化。

節瓜湯

- 【配方】 節瓜(一斤)，紅蘿蔔(1個)，花生(二兩)，栗子(二兩)，冬菇(10隻)，薑(2片)，水(13碗)。
- 【製法】 節瓜去皮切段，紅蘿蔔去皮切塊，冬菇浸軟，將材料放入煲內，水滾轉慢火煲 2 小時，加鹽即可。
- 【效用】 預防感冒，清腸胃利小便，補腎，養顏潤膚。

花旗參西瓜皮雲茯苓

- 【配方】 花旗參(一兩)，西瓜皮乾品(三兩)或鮮品(一斤)，雲茯苓(一兩)，鮮荷葉(1塊)，扁豆(二兩)，竹茹(一兩)，薏米(二兩)，陳皮(一塊)，水(適量)。
- 【製法】 將材料洗淨放入煲內用慢火煲 2 小時即可。
- 【效用】 解暑熱，暑濕，生津止渴，暑天多飲有益，老少皆宜。

蕃茄皮蛋湯

- 【配方】 蕃茄(十兩)，皮蛋(4隻)，綠色蔬菜(三兩)，薑(3片)，水(適量)。
- 【製法】 蕃茄去皮切塊，皮蛋去掉外殼切塊，菜洗淨切段，水滾後下材料，滾 20 分鐘，加鹽調味即可。
- 【效用】 適合夏天，解暑清熱，治口渴火燥小便黃。



大芥菜煲蕃薯薑湯

- 【配方】 大芥菜(一斤)，蕃薯(半斤)，薑(4片)，水(適量)。
- 【製法】 大芥菜洗淨切段，蕃薯去皮切塊，將材料洗淨放入煲內滾 20 分鐘，加鹽即可。
- 【效用】 健胃生津，通暢胃腸，強身健體，適合感冒風寒，惡寒，無汗，大便不暢，食慾不振人士。

汁飲治病

飴蘿蔔汁（本草匯言）

- 【配方】** 白蘿蔔 1000g，飴糖 100g。
- 【製法】** 白蘿蔔洗淨，切碎，以潔淨紗布絞汁。每次取白蘿蔔汁 30ml，調加飴糖 20ml。再加沸水適量，攪勻。
- 【效用】** 每日飲用三次，適用於新久咳嗽，胸滿，喘息諸症。
- 【按語】** 本品原用於治療頓咳不止，為脾肺氣虛咳嗽之常選方，本方涼溫并調，適用於肺熱、肺寒、新久咳喘症。白蘿蔔味辛甘，性涼，寬中下氣，潤燥止咳。飴糖甘溫，補益脾肺。除用治咳喘諸症之外，尚可用治脾胃升降不調所致的胃脘脹痛，以及嘔逆泄瀉等症。

甘桔飲（傷寒論）

- 【配方】** 桔梗 6g，生甘草 3g。
- 【製法】** 桔梗、甘草碎為粗末，共置杯中，以沸水沖泡，溫浸片刻。
- 【效用】** 代茶頻飲，每日 2 次，可用治咽喉腫痛。
- 【按語】** 本方原名甘桔湯，原用於治少陰症引起的咽痛。現有人認為此方是治療一切新久咽喉痛的基礎方，可用急慢性咽炎、喉炎、扁桃腺炎等。也可治風熱犯肺的失音症。



內丹如何幫了我

在十月廿三日內丹新舊學員的聚會有如下的內丹實效分享。

首先學員張美蓮談及在六月學了內丹一步功如何幫助她逐漸恢復她的右腎功能（見學會會訊第 26 期）。今次她又和各位分享她學習內丹二步功後的情況。她左邊的腎在小時候醫生便已宣告枯萎了，但練習二步功後，這枯萎了的左腎也開始有被按摩的感覺，就如她學完第一天的一步功後，晚上睡覺時她右邊腎的感覺一樣，這給她很大的鼓舞，她希望二步功能為她的左腎帶來另一個奇蹟。

她妹妹早前患了急性腎炎，現在練了一步功後精神亦比前好。美蓮語重心長地告知各位，腎病是沒有任何徵狀，要在身體出毛病時搵藥吃，倒不如找自救的方法，練內丹便是她的自救方法，所以她勸勉各位，請記緊勤練功，身體健康一定有改善的。

其他學員分享撮要如下：

1. 我本來就有十二指腸發炎的問題，有好多胃氣；練功後，胃氣減少了，沒有了以往胃氣頂住那種難受的感覺，但是練功時上下都放氣。
2. 上星期學完一步功後，雙腳很酸軟；練了四五天後，手心開始感到和暖，精神比前好。
3. 沒有什麼特別，只是口水多了。
4. 第一天用腳跟行路還可以，第二天便痛至腳跟不能接觸地面，第三天回復正常。
5. 晚上睡覺後流口水，流到一面都是。（ISLT 提示：正如蘇老師所言此乃回春徵兆。）
6. 練完一步功精神好，心情亦很好。
7. 以往晚上睡覺時會口乾，要起床飲水及去小便；但學功的第一天晚上便不用去小便，現在每天早晚練一次功。
8. 盡量早晚練功，亦開始食素，但擔心貧血。（ISLT 提示：掌握食素知識與實踐則更健康長壽。）
9. 練功後，睡眠時間比以前短，但每晚能深睡，更精神了。
10. 學完後，便沒有再練，但今次聽完美蓮的故事後，立定決心一定要練好內丹。
11. 睡眠質素好了，便秘也沒有了。
12. 胃口好了。
13. 精神好了，壓力減了。
14. 精神了。
15. 腸胃改善了。
16. 我的生活什麼也沒有改變，練功亦沒有什麼特別反應。
17. 以前返工，星期一、二精神，星期三開始「無電」；練功後，到星期四才開始「無電」。

18. 以往半夜便要起床去洗手間小便，回來躺在床上滿腦子都是工作，很難才能再入睡；練完功後這一個星期沒有了這情況，可以一睡至天亮，返工亦沒有以往的累。
19. 夜尿問題消失了，口亦沒有以往的乾，首一兩天練習時，腳跟感到痛，現在沒有痛。
20. 學完後的星期一精神很好，但可惜我經常要趕時間，練功也急忙，我想假如我能有多些時間，可以輕鬆地練習，我的狀況會更好。
21. 以往我有膝痛及氣管敏感的問題，後來醫好了。這兩天我去觀鳥，膝蓋痛和喉嚨聲沙的問題又來，但我仍堅持練習，希望好像老師所指是反應，經過這自療的階段會康復過來。(ISLT 提示：咽喉乾，是精不足，所以應練多些一步功，好使能多些津液，練精生津，“痛”是身體在自我醫療。另外，多吃牛油果及補充劑如亞麻子油丸或魚油丸可以，滋潤膝蓋。)
22. 這個星期我開始食素，每天練功，胃口好了，肥了兩磅。事前腳部生了兩粒小水瘤，很痛，練功的這個星期這兩粒水瘤痛的程度減輕了。
23. 口乾，小便多泡，但驗身中西醫也說我的身體沒問題；練功後，口沒以前乾，小便沒有以前的多泡，腰位有點痛，胃口好像改變了，因我在星期中食了少少肉，便令胃部不舒服。
24. 精神好了，但全身痛。
25. 腰好像有點痛，這星期口水好像比前多些。
26. 練功使我多了放屁。
27. 我平時不交著腿坐，但今星期有這樣做，令到我腰痛，我們應盡可能不交著腿坐。



ISLT

如有興趣繼續收到養生學會會訊，歡迎訂閱！

世界傳統養生文化學會

International Society of Life-nurturing Traditions

舉辦課程

道家內丹功

如何得到真正的健康？

如何達至精滿、氣定、神閑之健康佳境？

如何令自己精力充沛、百病不侵？

如何令自己身體健美、步履輕盈？

如何消除負面情緒、令自己鬆容歡顏、談笑風生？

一個最適合繁忙香港人的方法是早晚練十五分鐘「內丹功」。

通過此譽稱為「腎的健美操」令內分泌自然地產生良性荷爾蒙滋養身體，古人稱為「生精」。

內丹 一步功

上課時間： 2006年3月25-26日 上午9時~12時 及 下午2時~5時

上課地點： 九龍華仁書院圓融閣四樓，窩打老道56號（油麻地地鐵站D出口）

內丹 三步功

上課時間： 2006年3月24日 下午2時~6時 及 晚上7時半~9時半
2006年3月25-26日 晚上7時~9時30分

上課地點： 香港堅道16號 明愛中心4樓 441室
(巴士：3B, 12, 12M, 13, 23, 23A, 23B, 40, 40M, 93C, 103)

學費： 一步功學費：HK\$1,200（60歲以上長者學費 \$600）

三步功學費：HK\$1,200（60歲以上長者學費 \$600）

凡有意參加以上內丹課程者，請致電 2246 8177 向鄭小姐查詢及報名，並歡迎登入 www.islt.com.hk 瀏覽本學會之網頁。