

## 養生會訊(第 29 期)

*International Society of Life-nurturing Traditions Newsletter Volume 29*

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

### 「身體排毒與精神排毒」

時間祇是下午三時,身體已疲乏不堪,噢!原來我是亞健康的受害者!在激烈競爭、高壓力及環境惡化的情況下,身心長期處於應戰狀態,不知不覺下患上疲勞綜合症。調查顯示:75%華人知識分子處於亞健康狀態,屬於管理層的更是高達85%。

是否有補救良方?

生活在已嚴重受污染的香港環境,我們每天從空氣、食水及食物在不覺之中吸入了很多毒素,另外在我們生活及工作的環境中亦不斷吸入輻射及電磁波的污染,這一切是「外毒素」。再且,在與時間競賽的生活環境中,我們本身亦自我製造了不少「內毒素」,所謂內傷七情——喜、怒、憂、思、悲、恐、驚——是也。另外,還有一種毒素是新陳代謝的產物,例如H毒素(Homocysteine)。

所以,健康生活首要任務是盡力防毒,即是減少外、內毒素至最低限度。但是毒素總是會入侵體內,又或通過新陳代謝而製造出來的。

毒素積聚在身體的不同位置會引致不同的病徵,例如在關節骨骼中,會引發頸椎痛、膝蓋痛、痛風、風濕關節炎等。這些毒素包括尿酸針狀結晶,發炎物質及自由基。而很多時候,毒素會滯存於血液裡,嚴重者引發中風及心臟病,這些毒素包括膽固醇、三甘油脂及少人認識的H毒素(Homocysteine)、AGE(Advanced Glycation End-products)及發炎物質如CRP(C Reactive Protein)及F毒素(Fibrinogen)。

皮膚是人體最大的排毒器官,毒素不能在大小二便排出,很多時候會從皮層排出來,病徵是暗瘡、皮膚黑痘、雞皮等。

毒素若積存於消化系統內,會產生不同的症狀如便秘、噁心、反胃、胃疼,胃脹,嚴重者會引發腸癌。

毒素積存於呼吸系統內,會產生氣喘、咳嗽、呼吸困難。鼻炎等症狀,嚴重者會引發鼻咽癌及肺癌,前者是不少廚師的職業病(試想像積存在吸油煙機的油污長期黏附在你的呼吸系統內),後者多與吸香煙的頻密有關。

今時今日人體很容易吸入致癌物體，世界衛生組織公佈連咖啡也含致癌物質：丙烯酸胺（Acrylamide），其他毒水、毒菜、毒果、毒肉等更不在話下了。但是，致癌物質在體內需要某種生物環境才會引發癌病，因此爲了健康，我們就得防止這種引發癌病的生物環境。

從營養醫學的角度，排毒需要多吃新鮮有機蔬果，提高身體的抗氧化物及酵素，去中和自由基及排解毒素，另外要多吸收好油（如橄欖油、亞麻子油、深海魚油），戒壞油（高溫煎炒食油變成逆態脂肪酸），用植物蛋白質代替動物蛋白質，多飲豆漿、杏仁漿代替牛奶，多飲過濾清水，多吃健康五穀、十穀，用可入口的化妝品，用排毒浸浴中和輻射電磁波的毒素。適當的曬太陽提高體內活性維生素 D，採取「三低一高」的飲食習慣，多做身體鍛練，多到郊野大自然。

西方的營養醫學知識對現代人的養生保健貢獻良多，但它有它的缺憾，缺憾是過分標準化（這是西方一般通病），根由是假設每人的體質是一樣的，因此甲病甲藥治，乙病乙藥治。

中醫的看法則不一樣，不論診斷後開藥方或安排飲食，都視乎個人體質而定，否則有「虛虛實實」之弊。

在第 4 頁登載了學會中醫顧問一篇「體質與飲食養生」的文章，介定人體的八種基本類型（可謂中醫 Ennergram！），考慮體質的不同而推行養生保健及飲食，可以說是「更上一層樓」的養生方法！

外毒素用飲食可以排解，內毒素又如何治理？

排外毒素是身體排毒（Detox the body），排內毒素是精神排毒（Detox the mind）。

清除精神垃圾淨化心靈有很多方法，但有些方法有效，有些無效，有些祇是適用於某類人，實在因人而異的。

例如，生活於節奏太快的人，一般不容易即時靜下來，因此不宜用禪坐去精神排毒，不是禪坐不好，而是這個 180 度的轉變強逼腦袋靜下來，腦袋一般不能適應，結果是愈強逼靜下來，愈多思想，多半是胡思亂想，坊間有另一方法稱爲「昇越法」，是用「昇越口訣」去取代這些不受控制的思想，這卜戶法比較禪坐的全靜態多了點「活動」，對港人適應面容易一點。又另一方法稱「生活的藝術」（Art of Living），此法配合一些瑜珈呼吸及動作，活動性強些，通過呼吸及動作，逐步引導練功者到心靈靜止、平和的境界。

「養生學會」推介的是中華先賢五千年傳下來的「內丹功」又稱爲「腎的健美操」，是一外動內靜的靜心養生法，對清除內毒素效果明顯，通過秘傳口訣，在柔慢連圓的練功方法「練腎生津、練津生精」。在「精髓足、百病無」的現象下，因腦電波從急促的

Beta 波段，放緩至有淨化心靈的 Alpha 波段，體內自然滋生出「腦內嗎啡」及其他良性荷爾蒙，甚麼內傷七情，一掃而空，祇剩得祥和與喜悅。

生活在今天的現代人，首先要選擇對自己最適合的精神排毒（或稱靜修）的方法，實習者除了靜修外，最重要是靜化思維，採取自然之道、不強求、不二化，任何事情不固執地分好壞、喜惡，順應自然，因此再無執着。爲人不爭先，做事出力不強求，節約資源能源，做人永遠慈愛，此乃老子所謂吾有三寶：一曰慈、二曰儉、三曰不爲天下先，此乃人間淨土，地上天堂！

## 警惕亞健康狀態

ISLT 中醫顧問

亞健康狀態也稱第三狀態、灰色狀態、病前狀態等，是指介於健康和疾病之間的一種狀態，包括無臨床症狀或症狀感覺輕微，但是已經有潛在的病理資訊，是人們在身心情感方面處於健康與疾病之間的健康低質量狀態及其體驗。是激烈競爭、生存壓力、環境惡化等使人的身心長期處於應戰狀態，身心出現難以消除的疲勞狀態。其表現形式錯綜複雜、反覆感冒、失眠、便秘、消化不良、遺精陽萎、臨界高血壓、糖耐量異常、超重等等是其比較常見的症候。衰老、疲勞綜合症、神經衰弱、更年期綜合症、以及重病、慢性病的恢復期，均屬於亞健康狀態範疇。

據世界衛生組織的一項全球性調查顯示，70%左右的人處於疾病與健康之間的狀態。亞健康狀態在經濟發達、社會競爭激烈的國家和地區普遍存在。人群調查顯示，處於亞健康狀態中的女性多於男性，腦力勞動者多於體力勞動者，中老年發生率較高。敏感、內向、多疑性格者是亞健康狀態的易患人群。調查顯示，中國中年知識分子有 75% 處於亞健康狀態，而處於亞健康狀態的企業管理者更是高達 85%。

慢性疲勞綜合症是亞健康狀態中最具代表性的表現形式，是由於長期緊張壓抑，工作不勝負荷，壓力過大，生活起居飲食不規律等原因所致。以持續疲勞，肢體軟弱無力，病程較長，反覆發作爲症候特點。有低熱、咽喉疼痛、淋巴結反覆腫大，體力下降，肌肉關節疼痛，頭痛，虛汗，失眠健忘，記憶力下降，神思恍惚，注意力不集中等症狀，但是經有關醫學檢查不能發現器質性病變。但是慢性疲勞綜合症若不及時治療，進一步惡化，就可能轉化爲過勞死。過勞死是一種未老先衰、猝然死亡的現象。過勞死一般發生在三種人身上：一是高收入，高消費，恣情縱欲，不知保養身體者；二是事業心極強，超負荷工作者；三是家族有早亡的遺傳傾向又自以爲健康者。

## 體質與飲食養生

ISLT 中醫顧問

養生的根本目的是採取各種措施調理體質，以求陰陽平衡，五臟平和，六腑通利，才能生生不息，健康長壽。因此養生就必須以個體體質特點爲基礎。體質是人群及人群

中的個體在遺傳的基礎上，環境的影響下，及其生長、發育和衰老過程中所形成的結構、機能和代謝上相對穩定的特殊性。在生理上表現機能、代謝，以及對外界刺激反應等方面的個體差異性；在病理上表現為對某些病因和疾病的易感性或易罹性，以及產生病變類型與疾病傳變轉歸中的某種傾向性。每個人都有自己的體質特點，這一特點或隱或顯地體現於健康和疾病的過程中。

飲食調養是養生的重要方法之一，孫思邈在《千金要方·食治》中說：“食能排邪而安臟腑，悅神爽志，以資血氣。若能用食平疴，釋情遣疾者，可謂良工。”說明飲食既能幫助人體排邪—即“排毒”，也能安臟腑—就是調理臟腑功能。而好的醫生通過安排飲食就能幫助病人恢復健康。當然只有適合個人體質的合理飲食才能具有這樣的功效，而不適合體質的飲食非但不能排邪而安臟腑，反而會有“虛虛實實”之弊。所謂“虛虛”就是說使原本已經虛弱的臟腑功能更加虛弱，“實實”則是指是機體積存毒素的情況進一步加重。

其實，在日常生活中我們都在自覺與不自覺的根據自己的體質安排著飲食，例如廣東天氣炎熱，容易傷津耗氣，廣東人比較多出現氣陰兩虛的體質，所以廣東有煲湯補養的飲食習慣。而一些脾胃虛寒的人吃了凍飲或寒涼的水果就會胃痛、腹痛或腹瀉，在自己發現了這個規律後就會避免吃這類食物。這些根據體質的合理飲食就是飲食養生。

根據人體臟腑、陰陽、氣血、津液的盛衰偏頗和氣化代謝的強弱，人類體質大體可以分為平和質、陰虛質、陽虛質、氣虛質、痰濕質、血瘀質、濕熱質、陽熱質八種基本類型。

除平和質外，其餘都是病理體質，根據不同體質特點就應有相應的飲食宜忌：

**陰虛型**的人適宜吃寒涼清潤的食物，如葡萄、西瓜、蓮藕、番茄、百合、馬蹄、鴨肉、牡蠣、海參，不宜食用溫燥的食物，如辣椒、胡椒、咖啡、狗肉、蝦，平時可選用西洋參、沙參、天冬、麥冬、百合、玉竹、石斛等中藥進行調理以改善體質；

**陽虛型**的人適宜吃甘溫滋補的食物，如龍眼、胡桃仁、洋蔥、羊肉、鹿肉、黃鱔、海蝦，不宜食用生冷、苦寒、粘膩的食物，如雪梨、西瓜、香蕉、綠茶、綠豆、螃蟹、冷凍飲料，平時可選用肉蓯蓉、巴戟天、杜仲、核桃、菟絲子、黃芪等中藥進行調理以改善體質；

**氣虛型**的人應該多吃性質平和而偏溫的食物，如山藥、羊肉、蘋果、大棗、龍眼、蜂乳；不宜多食寒熱偏性比較明顯的食物，可適當進補，但不宜峻補；

**痰濕型**的人宜食清淡、稍偏溫燥或有去濕作用的食物，如山藥、苡仁、蘿蔔、冬瓜、扁豆，陳皮、咖喱，不宜多食水果及油膩、肥甘、滋補、收澀、苦寒的食物，如核桃、百合、銀耳、燕窩、雪梨、香蕉、鱉肉，平時可選用陳皮、半夏、茯苓、雞內金、白術、

川貝等中藥進行調理以改善體質；

**血瘀型**的人應多食有行氣活血作用的食物，如玫瑰花、山楂、陳皮、黑豆、黑木耳、韭菜；不宜多食寒涼、溫燥、油膩、收澀的食物，如冷飲、胡椒、肥肉、板栗、蓮子、芡實，平時可選用桃仁、紅花、當歸、川芎、丹參、田七等中藥進行調理以改善體質；

**濕熱型**的人宜食清淡去濕的食物，如冬瓜、苦瓜、黃瓜、綠豆、赤小豆、芹菜、苡仁，應少食性熱生濕、肥甘厚膩的食物，如酒、奶油、動物內臟、狗肉、羊肉、辣椒、芒果、燕窩、銀耳，平時可選用藿香、佩蘭、茵陳、滑石、淡竹葉等中藥進行調理以改善體質；

**陽熱型**的人應多吃清涼的水果蔬菜，如黃瓜、冬瓜、苦瓜、絲瓜、西瓜、綠豆、綠茶、菊花、芹菜、雪梨、馬蹄；不宜吃辛熱、油煎、燒烤的食物，平時可選用金銀花、連翹、苦丁茶、夏枯草等中藥進行調理以改善體質。

在實際生活中，更為常見的是**兼挾體質**，即同時具有兩種或兩種以上體質特徵的體質狀態。所以個人要想明確自己的體質情況和飲食宜忌和中藥調理方法，應該諮詢專業的中醫師。

## 漫談茶、水、火、鍋

學員唐玉棟

喝甚麼茶好？有人說你喜歡喝甚麼茶，甚麼茶就好。從抗氧化能力上來說，綠茶好，有人怕寒，烏龍茶不寒不燥，則烏龍茶好。喝茶又分季節，冬天喝紅茶好，夏天喝綠茶好。飲茶還分濃淡，淡茶好，還分飯前飯後立刻飲不好！按溫度分，喝熱茶好。就抗癌能力上講白茶好，在舊金山召開的美國化學學會學術會議上有專家報道，白茶不僅味道好，其預防癌症的作用比其他茶的作用要強。有人說龍井茶好，可是裡面有重金屬！非茶之錯，而是部份產區受環境污染造成；選茶不光選品種，還要選產地。關於茶的說法太多了！真是「茶裏乾坤大，壺中日月長」。檸檬好，茶好，檸檬茶就不好；因為檸檬茶裡的鋁有害。菊花好，普洱好，菊普茶就不好，現在已沒有人喝了。枸杞好，綠茶好，枸杞綠茶就不太好；因為枸杞和綠茶互相作用。「獨用則力專」的理論，在這裡就用上了。談到茶不能不談陸羽，不能不談水。

陸羽所著《茶經》是我國歷史上第一部茶的專著，書中有「山泉為上，江水次之，井水為下」的論述。「揚州八怪」之一的鄭板橋曾說：「從來名人喜評水，自古高僧愛鬥茶。」深刻說明瞭文人與會人對評水與鬥茶的殊好。他又說：「青菜蘿蔔糙米飯，瓦壺井水菊花茶。」一語道出了食甚麼菜好，食甚麼飯好，用甚麼壺沖茶好，喝甚麼水好和喝甚麼茶好的五個問題。

「茶者水之神，水者茶之體。非真水莫顯其神，非精茶竭窺其體。」

「精茗蘊香借水而發，無水不可論茶也」，都強調了茶與水相得益彰的關係。再好的茶用不好的水來沖，那也是打了折扣，暴殄天物。

《紅樓夢》中寫有妙玉用她五年前收取梅花上的雪水，親手烹製老君眉茶的記述。雪水，我看應稱「天下第零泉」的水，因為它比「天下第一泉」的水還輕。明代有「虎跑泉泡龍井茶」之說，名茶伴名泉人們稱之為「杭州西湖雙絕」。

「茶性必發於水，八分之茶，遇十分之水，茶亦十分矣」。本人到過「天下第一泉」、「天下第二泉」、「天下第三泉」、「天下第五泉」，那裡水的滋味，非親身體驗不可，本人不會形容，只會說個好字。「天下第一泉」有五、六個之多。到底甚麼水好？眾說紛紜，太好的水香港難求。長壽村的人，不喝茶也健康，因為水好。

上面談了甚麼茶好甚麼水好的問題，可是你知不知道甚麼火好？甚麼鍋好？這些問題也都有人研究。雷久南博士就研究過甚麼火好，甚麼鍋好的問題：金鍋最好，鋁鍋最差；草火最好，電火最差，微波爐極差。聯合國衛生組織認為中國鐵鍋最好，因為它能補充鐵質。日本也興用鐵水壺。現在家用炒菜之鍋，表面上是黑色，實質上是膠鍋，你說好不好？

## 內丹如何幫了我

在十二月十日內丹新舊學員的聚會有如下的內丹實效分享。

1. 我盡量跟著老師的話做，不過都幾難，10時前睡，6時多起床。現在一日練功2次，練咗之後，個人精神D，個腎有酸酸地感覺，平時晚上要起身去廁所1次，現在不用了，這些都是我練功的得著。
2. 我知道應多D去練，現在隔日練，咁個身鬆D，精神好D。
3. 練功後個人好舒服，腸胃好咗，可惜(練功)練得少。
4. 現在晚上要去2次廁所，希望晚上可以去少D廁所。
5. 每日練功2次，練完便睡覺，容易入睡，以前早上起身會(尿)急醒，現在不會急醒，但是醒後去廁所會有好多水，感覺好特別。
6. 練功練了2個月，效果好，小腿酸軟好咗，馴得好咗，精神咗。
7. 我練咗一個星期，夜尿少咗，早上自然起床，我會繼續努力練。

8. 我上星期才學二步功，由於工作關係，晚上睡得少，練過二步功後，即使只睡 3-4 小時都夠精神。
9. 練二步功後，腰鬆 D。
10. 我盡量每日都練，早晚一次，練一步功時練得快咗 D，個人精神咗。
11. 行路輕鬆咗、快咗，精神好。
12. 我已經 83 歲，好多病，服安眠藥已有約 30 年了，食咗都要 3-4 小時才能入睡，瞓咗都每個鐘頭醒，醒咗就瞓唔著。學完上星期內丹功之後呢，頭三日都有乜感覺，不過最近呢兩日呢就好好瞓，晚上不用去廁所；忽然間醒原來已是天光。另外，我做內丹功時，可能因為年紀大，練功時招式亂曬籠，次數又唔啱，跟唔足囉，有時做好慢，有時做好快，唔係我想快，係我數錯囉！所以我希望繼續做落去，可以令我冇咁多病，因為我好多病。多謝！
13. 每日練 2 次，每次做 35 分鐘才完成，我一向有做好多運動，所以不太覺得有進步。
14. 每日練 2 次，我覺得有可能 15 分鐘做得曬，最快都要 35 分鐘才能完成一個 section。我本身膝頭痛，唔可以 bend 太低，希望遲 D 不痛。(ISLT 提示：我留意到你練功時好集中，好入神，是一個好現象，你能夠做得慢，大部份新學員都未能做到，這是好的，因為香港人做得太快。膝頭痛是完全沒有問題的，你繼續努力落去，你不要免強，DD 痛不要緊，唔好過份，慢慢膝頭就會唔痛。)
15. 右膝頭發脹，做(一步功)的時候不可(蹲)太低，練功後右膝發滾，是熱，好舒服的熱，像浸熱水浴，但左膝就有反應。(即使夏天也是這樣)以前夜尿後覺口乾，要喝水，練內丹功後的第一晚直情唔需要去洗手間(沒有夜尿)，一覺就瞓醒，醒後不急於去廁所，去完也不覺口乾，不用立即喝水，我立刻同家人分享這事。我會繼續努力。
16. 練功 2 個月後，最近感冒，咁就唔好停，繼續練功，個病慢慢、慢慢就好番，也不用睇醫生。
17. 我每朝早練(內丹)功一次，我練功是沒有想過有甚麼效果的，但是也有所得著：第一是對蘇老師所說的「不問前程、面含微笑、意念青春」有所頓悟；第二是現在跟太太有衝突吵架，也「面含微笑」。
18. 自覺練功時做得太快，要練慢 D，我覺得這是好的運動，會繼續練。
19. 練功 2 個月，精神好了。

20. 大家好，首先我要多謝潔貞師姐和美蓮師姐，我亦都欣賞 83 歲婆婆。我講番自己，我過去一星期內每朝早練功，我記得有兩日好凍，我係被窩裡有好大的掙紮，不願起床，但突然記起蘇老師說過：「百日練百日功，一日不練百日空。」便立刻起身練功。這句說話為我是好的。我本身是教書的，練功一星期後，我發覺我自己輕鬆咗，發生突發事件時我會慢慢來處理，個人精神咗。
21. 我學咗一個星期，早晚都有練，但今朝唔得閒練。今日我問過師姐，點解練功後腳底痛，她說這可能是腎的穴位，D 病發出嚟就會痛。
22. 胃以前常常痛，並多胃氣。前幾日有胃痛，不過今次冇食藥，練咗幾日功，個胃冇事了，練功後不用吃藥了。
23. 我要多謝一嚇唐生和師姊們，佢哋好有心機、好熱心和好 nice 咁教我哋，起初以為自己做得很好，原來我做漏了兼做錯了。
24. 我係這個星期內不是太勤力，好多時(練功)「趕收工」，好似交代咁，求其打完就算，所以不覺得有明顯的功效，不過我有信心我會繼續練的。
25. 我比較懶，只係每晚練一次，頭啲兩晚臨瞓前練功，因為可以練完瞓覺，就愈練愈快；之後就提早一小時練功，咁就大把時間嘞。做完之後感覺好舒服、好舒暢，睡得好。希望可以勤力 D。
26. 我有七十二歲，已素食 15 年。本身好鍾意學嘢，學過很多功法，本著「擇其善者而從之」的心態，覺得那一套功好便去學。去年 10 月學過內丹功後，初初練得慢，下半年就覺得這套功(內丹功)幾好，就同自己 D 功一齊做；亦有打坐的習慣，但打坐之後腿抽筋，後來練咗內丹功之後就有抽筋，可能是老師教「踢小腿」的效果吧，我現在也有「踢」100 至 150 下，練內丹功加上練自己 D 功覺得非常之好，今次繼續學二步功。我希望大家學嚇食素，就愈食愈精神，連感冒都冇，非常之好。多謝。
27. 各位兄弟姊妹，剛才大家都講曬，多謝唐生同大使們盡心盡力咁教我哋。我希望可以將內丹功好處及唐生的精心教導都能帶給我們的教會及堂區議會，令到教友們都分享到我們的得著。我早晚都練，約 20 分鐘就練曬，早睡早起不難，我哋呢 D 年紀本來就唔使瞓咁耐。以往好規矩：2 點、4 點、5 點起身，大家都知這是甚麼一回事——去廁所，練功之後，現在只剩下 5 點半一次。這套功真好，值得大家去繼續練，夜晚瞓得好咗，精神自然好，我亦都將這個分享介紹給神父。

\* \* \* \* \*



**ISLT**

如有興趣繼續收到養生學會會訊，歡迎訂閱！