

# 世界傳統養生文化學會 (ISLT) 會訊 第 3 期

International Society of Life-nurturing Traditions Newsletter

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

各位朋友：

現代文明帶給我們很多方便，但同時也帶來不少危害。生活在今天，我們不可能避世，至少我們大部份人不可，但是，我們的生活環境裏確實隱藏太多「毒素」了，這就是為什麼現代人的疾病如此之多，要解決這個問題，首先要認識這些「毒素」是什麼，然後再談如何避免，假如情況不可避免，又如何提高身體的免疫力及如何快速的排去「毒素」。

這些「毒素」隱藏於我們的大環境，包括空氣(如空氣污染指數居高不下的空氣)、食水(東江水質每況愈下)、食物(基因改造、荷爾蒙注射、添加劑等)。甚至我們的周遭環境，都充滿影響我們健康的電磁波。這些隱形「毒素」其實就是「隱形殺手」，再加上工作與生活壓力、不健康的飲食與生活習慣，如吸煙、飲酒過量、應酬及晚睡，往往就是生病及早逝的因由。

有鑒於此，「養生學會」正致力於提高養生保健知識，推廣養生內丹功，願更多人受惠，以下是一些難得的好文章，供各位參考，歡迎傳真或電郵給你的親友。

另外，本會網頁[www.islt.com.hk](http://www.islt.com.hk)已翻新，這是本會顧問徐志忠神父的努力成果，又有內丹功同學周炳銓的網頁設計，謹此致謝。歡迎各位到網頁上瀏覽，增廣養生保健知識及方法。

## 養生保健一些基本認識

宋仲德著

劉佩蓉、劉大成譯

### 1)消化

消化 比任何營養都來得重要。蛋白質、維他命和礦物質都不能離開消化 而起作用。但當溫度達華氏 116 — 120 度時，食物中的消化 便遭破壞；因此可以說，曾經煮熟或加工處理的食物，都缺乏消化 ；要獲取消化 ，就盡可能吃生菜或微熟的蔬菜。另一方面，生果經常生吃，對身體最有益，罐裝生果也應少吃，因為處理過程中已失去消化 ，即使吃煮熟食品也要咀嚼透徹，只因唾液中的消化 可分解食物中的營養。

### 2)礦物質維他命和蛋白質

有機電解對健康有益，它含有基本礦物質能保持體內較高的 PH 值，人體只需有機礦物質，而無機礦物會被排出體外，因此，多喝商業礦泉水，純屬不智，因為所含無機礦物過多，會對肝腎不利，自然界的礦物質不含蛋白質，對人體有腐蝕作用和有毒，另一方面，維他命的好處也不用過份強調，正如礦物質一樣，也必需是有機的和非化工產品。此外，動物的蛋白質在高溫下也會改變，熟透或燒焦肉類，含有高度毒性，即使是巴斯特式消毒的牛奶，也避免飲用，因為這種方式消毒的牛奶是高溫處理的，而且難以消化。由於母牛多曾注射荷爾蒙，有些自然療法醫生忠告，不要飲用母牛的奶，當然乳牛製造業人士一再否認。

### 3)PH 平衡

PH 指數 7 是表示中度，若果高於 7，即表示你的 PH 偏向鹼性；反之，則偏向酸性，血液的 PH 指數為 7.4。疾病大部份由於血液帶酸性而引起，胃是唯一呈酸性的器官，它產生鹽酸(HCL)，而指數達 0.5，這有利於加速消化 的消化蛋白質過程，食物經過消化後，呈高度酸性而進入十二指腸，再被帶鹼性的十二指腸消化液、膽汁、胰液的大量滲入。要保持健康，應該使腸的 PH 指數保持在 7 或以上。

### 4)鹼性及酸性食物

食物可以劃分為鹼性和酸性，我們應盡量避免吃酸性食物，有些原來呈酸性的食物，經過消化，新陳代謝作用而呈鹼性，以下是按新陳代謝後食物的酸鹼性分類：

#### **酸性食物**

所有處理過的食物，五穀、糖果、咖啡、紅茶、乳類飲品(包括蛋)、肉類(白肉、紅肉)和海鮮、核果種子和豆類、麵、鹽、豉油、大豆製成品、醋精(並非蘋果醋)，熟透了的蔬菜等，煙酒也產生酸性，不過，絕少人知道心智上的壓力也會產生酸性。

#### **鹼性食物**

水果(包括檸檬)、蔬菜、新鮮穀物、成熟蕃茄(不是蕃茄醬或已處理過的)、薯仔、蕃薯、草藥或植物茶、純蜜、楓糖漿、糖蜜、冷榨有機橄欖和種子油等。糙米也算鹼性，雖然它是穀物。

### 5)保持腸臟清潔

不論食物的營養素份量如何，假如不能咀嚼透徹，它便會在結腸(大腸)中腐爛，產生毒性。消化得不好，大概因為缺乏消化，而膽汁由於有機分解得不完全，而呈酸性，這便成為孕育有害細菌的溫床，膽汁的酸性可以引致管壁穿孔。結腸癌也是受膽汁的刺激而起，而且為了保護身體不使受損，身體會產生一種粘液穩住腸壁，經過多年的便秘，漸漸硬化呈板狀，很難去掉。這種情況也可以出現在胃壁、或大、小腸。小腸是負責消化和吸收營養素的。無論我們吃了多少食物，板狀物都會引致營養不良。在美國，驗屍報告顯示有些死者的結腸重愈四十磅。很多人減磅後十分高興，雖然很容易回復原狀，但如果他能夠減少腸內的板狀物，他會變得健康些，腰圍也減少些。一個人很容易便可減輕五磅，在適當的指導下灌腸，或專業人士指導下沖洗結腸，前者假如小心按照指示會較安全，後者則較危險尤其是假如指導者不得法。

### 6)生活方式和習慣的改變

預防勝於治療，而改變需要意志力，不過，以下原則並非難以達致：

1. 減少心智方面的壓力，因為情緒欠佳會影響人體每個細胞，引致體能失調甚至病倒。
2. 避免吃”垃圾”食物，盡量吃天然食物，咀嚼透徹，喝大量純水，不要太相信廣告、宣傳，到適當時才吃藥和照 X 光。事實上，這世界沒有‘神’藥，而‘生長荷爾蒙’是最後一，吃了它也有後遺症，其實我們本身的免疫系統是最佳防線。
3. 每年數次為身體排毒(尤其是腸、肝)，因為不能避免吸收了‘毒物’，因此我們要排毒。當然除了結腸外還有其他排毒方法。
4. 一般買回來的蔬果，缺乏營養，而有機蔬果也不容易找到和價錢也比較貴，因此我們必須設法補償不足。
5. 每天一至兩次大便。
6. 遠離輻射。  
實行上述各點，已走出關鍵的一步。

## 健康小貼士

(1)椎間盤凸出症：如睡軟床墊，必須更換為睡硬板床，改變身體坐臥姿勢，並接受治療。

(2)腰頸椎病：注意經常保持抬頭挺胸姿勢。

(3)老人切莫猛回頭(即急促轉頭)：容易頭暈、耳鳴、嘔吐或昏倒，必須放慢轉動。

(4)小心使用手提電話，注意它的微波輻射強度。世界健康組織(WHO)電磁場研究計劃主持人 Michael Repachol，發表的研究報告如此說：流動手提電話放射出的微波輻射，所產生的導熱效應與癌症有明確的關連。其他科學家發現電磁或微波輻射影響人體或動物健康的包括：華沙軍事專科學校病理學教授 Stanis Law Szmisielski，科學家 Terry Thomas, Henry Kues, Henry Lai, Narendra Sinsh, Bruce Hocking 等等。

減少手機輻射：手機在接通階段，輻射比通話時高二十倍，用者應在接通後才放手機貼近耳朵。開 的手機勿掛胸前或近身體各器官。

(5)食糖降低免疫力：人體血液白血球的平均吞噬病菌能力會因吃糖而減低。相反水果及蔬菜含有的消化，則會提高免疫力，多吃為佳。(詳情看本會網頁“Using Diet To Improve Your Health”檔案)

(6)感冒：吃少量辣椒，可加強噬細胞之活力。另外吃胡蘿蔔會提高人體上皮組織，如呼吸道膜的護衛功能，因此可增強抗感冒的能力，其他「紅衣食品」如紅棗、番茄、紅薯、山楂、蘋果、柿子和洋蔥也能提高抗病能力。另外，把雙足放置盛滿熱水的水桶，水滿至膝蓋，水涼再加熱水，約 20 分鐘至半小時，備毛巾抹汗。

(7)清洗負面情緒：右轉雙眼球三次，然後左轉八至十次，跟 深呼吸一直到小腹，用口吐氣，呼吸可作多次，讓積壓的情緒解放出來。此法任何時間均可做，如睡前做，等於清洗心識灰塵，可得熟睡。

## 疾病小統計

- (一)香港死於癌病者每年超過一萬人。(香港政府統計)
- (二)香港可能有五十萬至一百萬人屬於心臟病「高危一族」。
- (三)本港 10%兒童患哮喘，較北京及廣州的兒童高出兩至三倍。(中大醫學院調查)
- (四)流行感冒導致香港僱員平均每年失近九個工作天，相等於經濟損失 300 億港元。(香港中文大學調查)
- (五)逾半港人男女過去一年曾面對性生活失調。(香港中文大學調查)

## 長壽小貼士

助人為樂，知足常樂，自得其樂，永遠保持快樂。(洪昭光)  
積德行功，不問前程。(吳云青)

## 練內丹功功效個案

從前天氣轉變，鼻敏感必然發作，鼻水長流一個上午，使我工作時甚感不便，除此身體其他部份也有許多小毛病，如晚上睡不安寧，很容易腰背及頸椎痛，使我甚感困擾。自練功後，鼻敏感竟漸漸不葯而癒，晚上睡眠質素提高了，身體其他的毛病也得到改善，最明顯的是抵抗力亦增強了，從前別人傷風感冒，我也會被傳染，但練功至今，經歷流感高峰期，也沒有受感染，身體狀況比以前改善了。加上 90%素食和記 老師的口訣「柔慢連圓」，放鬆心情練功，心境也感平和。

除卻蘇老師悉心教導，各學友集體練功時的交流也使我獲益良多，記得九月廿九日，一學友說：「母親生病，全家人都憂心，假如自己也生病，誰來照顧母親！」他的說話令我明白到，自己的身體也像一個家，任何一個部份出現問題，其他部份也會感到不適，不可忽視，現在的小毛病，它有可能成為大毛病呢！所以我會堅持一日練功兩次，保持健康身體，身心愉快，既令家人放心，又可照顧家人，更可幫助別人。

## 一些學員在九月廿九日舊同學會 會之分享練功感受

- 甲：「我有風濕關節炎多年，學了內丹功，手腳骨節不痛了，肩膊鬆了。」
- 乙：「我以前有腦瘤，康復後，平日工作不可以連續三個小時，現在學會內丹功， 每天練功，工作可連續六個小時，精力充沛很多。」
- 丙：「糖尿病病徵在練功後有明顯好轉，由 14.6 度降至 10.5 度。」

丁：「練功後，身體感覺和暖，不怕冷。」

戊：「我有耳鳴的，練功後的第四天耳鳴開始減少了，睡眠質素改善了。」

己：「我的夜尿明顯減少了。」

庚：「我行動較以前輕鬆了，可以走較長的路。」

辛：「練功後，睡眠質素提高了。」

寅：「練功後，心境平靜，身體感到暖和，身體狀況有所提升。」

## 老爸爸、老媽咪從澳洲回來了

比薩

爸爸、媽媽自從在去年十一月學了內丹功後，不經不覺已有一年了。兩星期前接到他們從雪梨來電，說他們會在十一月九日回港。我們五兄弟姊妹收到這消息後，都非常雀躍，很想看看他們練功後的身體精神狀況。

我們一家十口很早便到機場等候。由於大家都先後跟蘇老師學功，我們在交換練功心得之際，姨甥峻峻大聲喊道，“Grandma、爺爺出來了。”只見七十六歲的爸爸，七十歲的媽媽，推行李車，滿載澳洲芒果、車厘子，步履輕盈，步出禁區，兩人全無倦意。我們蜂擁而上，問候兩老近況，媽媽開腔便說“這內丹功真好，我在機上也有練習轉肩和功。”爸爸接說：“我三月回澳洲後，每天練功三次，早上六時至七時在前園大樹下練兩遍，晚飯前練一次。練功後，眼睛比以前明亮，本來右眼需要做白內障手術，但經醫生檢驗後，手術也不用做了。”媽媽也說：“我昨天的血糖是4.2。”媽媽是糖尿病患者，以前也經常會有耳水不平衡的徵狀。“越做內丹功，血糖越正常，人也越精神，頭暈眼花的現象顯著地減少了。”媽媽喜歡在家用縫衣機做衣服，“練功後，手腳勤快，不會手硬腳硬，口唇也濕潤，好像塗了口紅一樣。”

我的大弟弟插咀說“是不是這麼神奇？爸爸笑說：“這個內丹功確是好，越練越有精神，回澳洲後，後園很多功夫要做，例如鋸樹、剪草、油漆、重建貯物屋，做得好輕鬆，我的痛風在過去一年從沒有發作過呢！”

## 養生與飲食（一）

浮雲

素食今天已成為一種潮流，筆者常到國外，發覺素食之方便比香港有過之而無不及，在香港食素，主要就是一些有宗教信仰的有心人仕經營的素菜館，對於很多人來說吃素菜就是非常油膩及味精多，變化又不多，所以上了一段時間素菜館就不想再上，而在家裡做素菜又不太懂，又不知道吃什麼，又怕沒營養，所以在港要想改為吃素往往就是怕不方便與及不懂做，因此香港百份百吃素及堅持長期素食的人並不太多，但大家要明白為了自己長期的健康，大家是有必要回歸自然之道與及採取健康飲食之道，筆者希望把自己從一個葷食者而改變成為素食者的經驗與大家分享，並把筆者怎樣克服個人、家庭及環境因素的障礙告知各位，希望大家都能有個健康的身體與及快樂的心靈。

回想起四年前筆者開始初吃素時，初時只有豆腐青菜白飯，母親又不懂做素菜，真的不容易過。但後來請教了一些朋友，知道可以很容易又很方便就可以吃到一頓營養豐富的素菜餐。其關鍵並不像一般營養師所說的要多少熱量，多少蛋白質，維生質等等專業的知識才會有足夠營養，而是用我們中國人的祖先智慧，那是什麼呢？

原來古人了解天地萬物，看到太陽月亮就知道宇宙由一陰一陽組成，而陰陽相生相克就有了五行，五行即是金木水火土，而人亦是一陰一陽組成秉五行而生，所以人有五肢；面上有五官；內有五臟，而五臟亦配合五行，肺屬金、肝屬木、腎屬水、心屬火、脾胃屬土，只要五臟健康強壯及陰陽平衡則身體自然健康。五臟如汽車之發動機及其組件，要發動機發揮出色的性能，汽油是非常重要的，食物就如汽油，要五臟發揮其出色

五行	五臟	五色	五葷
金	肺	白	蕓
木	肝	青	韭
水	腎	黑	蔥
火	心	紅	蒜
土	脾	黃	薤

的功能則要有適當之食物，但怎樣吃才可使五臟健康強壯呢？原來五行可引申出五色，金是白色、木是青色、水是黑色、火是紅色而土是黃色，每一種顏色的食物對每一相關的內臟有益，附上之圖表可讓大家容易了解五行與五臟及五色的關係，只要我們每餐有以上五色的食物則營養就能均衡而不必擔心營養不夠。（而表上有寫之五葷則建議大家不要食用，原因留待下次再談）

這看來就簡單了，入了街市買菜，那又看看五色食物又有些什麼，白色的有米飯、豆腐，香蕉，白肉馬鈴薯，白蘿蔔，淮山，玉竹，麵包，雪耳、、、青色有各類青菜，青瓜，青椒，青豆、綠豆、、、黑色有芝麻，黑豆，木耳，冬菇，海帶，髮菜、紫菜、、、紅色有紅蘿蔔，番茄，西瓜，紅椒，紅豆、紅毛苔，紅菜頭、、、而黃色有黃瓜，黃豆，南瓜，黃耳，蓮子，玉米、、、事實上多不勝數，再加上各類水果可謂一定不怕營養問題了。（下期續）

## 養生學會舉辦公開講座 (免費，歡迎參加)

### 內丹-不吃藥之保健良方

道家內丹功是依據天地人，精氣神三寶與萬物變化規律的科學，應用在日常生活中，可以治病強身，養生長壽，掌握生命秘碼，超越生命之性命雙修！中國歷史上各界泰斗人物，如：黃帝、老子、孫子、張良、王羲之，孫思邈、李白、張三豐等，近代如李約瑟、錢學森、牛滿江等人，皆深諳黃老所傳道家養生長壽內丹功。

演講者：蘇華仁老師(乃 160 歲道釋儒傳人吳云青老人入室弟子)

日期：11 月 24 日(星期日)

時間：下午 3 時至 4 時 30 分

地點：九龍華仁書院 4 樓圓融閣

### 十一月及十二月份開班時間表

初班	日班 A	25/11~29/11	上午 9:00~12:00	九龍華仁
初班	日班 B	02/12~06/12	上午 9:00~12:00	九龍華仁
初班	晚班	02/12~06/12	晚上 7:00~9:00	堅道明愛
		及 07/12	下午 2:30~5:30	堅道明愛
中班	晚班	26/11~29/11	晚上 7:00~9:00	堅道明愛

同學聚會及練功：12月8日下午2:30~4:30 (堅道明愛 9樓)

### 二零零三年三月份開班時間表

初班	日班 A	03/03~07/03	上午 9:00~12:00	九龍華仁四樓圓融閣
初班	日班 B	10/03~14/03	上午 9:00~12:00	九龍華仁四樓圓融閣
初班	晚班	10/03/14/03	晚上 7:00~9:00	九龍華仁四樓圓融閣
		及 15/03	下午 2:30~5:30	九龍華仁四樓圓融閣
中班	晚班	03/03~06/03	晚上 7:00~9:00	九龍華仁四樓圓融閣

同學聚會及練功：3月16日下午2:30~4:30 (九龍華仁四樓圓融閣)

如欲報名，請與郭小姐聯絡，電話：2246-8177 Email：llltong@hotmail.com

歡迎你們多來信、來電話、電郵或傳真，提供你們寶貴的意見，萬謝。

ISLT 幹事敬上  
2002年11月