

養生會訊(第 31 期)

International Society of Life-nurturing Traditions Newsletter Volume 31

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

炎夏養生

ISLT 中醫顧問—金 艷

夏至過後,悶熱的長夏三伏天就要開始了。這段時間的氣候特點是氣溫高,濕度大,氣壓低,使汗液不易排出和散發,加上夏天晝長夜短,晚上悶熱,睡不好覺,自然影響人的身體,人們易感到煩躁和疲倦。所以,民諺有云:「人到夏至邊,走路要人牽」。

「春夏養陽」是中醫學的養生原則,整個夏季,人體陽氣在外,陰氣內伏,胃液分泌相對減少,消化功能低下,故忌貪涼飲冷。且長夏五行屬土,濕邪當令,與人體的脾臟相應。所以,長夏的濕邪更易侵犯脾胃,導致消化吸收功能低下。故中醫學認為,長夏的飲食原則宜清淡,少油膩,要以溫食為主,如元代著名養生家邱處機主張夏季飲食應“溫暖,不令大飽,時時進之……其於肥膩當戒”。也就是說,長夏的飲食要稍熱一點,不要大寒涼,亦不要吃的大多,但在次數上可稍多一些。尤其現代社會空調冷飲大行其道,很多人脾胃虛寒,消化功能差,即使夏季氣溫很高,若過食寒涼,定會引起消化不良、腹痛腹瀉等症狀。長夏時節,可在飲食中加適量生薑,因為夏季食物極易受到外界病菌的污染,生薑所含的揮發油有殺菌解毒、溫中、散寒、止痛作用,還可提神醒腦,疏風散寒,防止肚腹受涼及感冒。而生薑中的薑辣素能刺激舌頭上的味覺神經,刺激胃粘膜上的感受器,通過神經反射促使胃腸道充血,增強胃腸蠕動,促進消化液的分泌,使消化功能增強,從而起到開胃健脾,促進消化,增進食欲的作用。

在長夏暑天裏,有些人會有胸悶不適、胃納欠佳、四肢無力、精神萎靡、大便稀薄、微熱嗜睡、出汗較多等症狀,人也日漸消瘦,如果上醫院檢查,卻查不出什麼器質性病變。到了秋季,天氣涼爽以後,這些症狀便會自然消失,這就是人們常說的疰夏(疰讀注音,疰夏是夏日因熱而生的疲勞病)。疰夏,又叫苦夏,是夏季常發生的一種病症。究其原因,主要是身體虛弱的人對氣候的變化適應能力較低,不能很好地適應夏季炎熱、潮濕的氣候,這時大腦和神經系統處於抑制狀態、心肺的功能降低,胃腸道分泌的消化液減少,食物不能很好地消化吸收,造成營養缺乏,產生上述一系列症狀。對於此病的治療方法主要是芳香悅脾,辟穢化濕,減少食量,清淡飲食,少吃油膩,以使脾健胃和。體質虛弱、易患疰夏之人,在秋冬之季可服用一些補肺健脾益氣之品。對於已患疰夏者,中成藥有「藿香正氣水」、「六一散」、

「甘露消毒丹」等，上述諸藥均有良效。此外，每天用鮮藿香、佩蘭各 10 克，焦麥芽 30 克，甘草 3 克，水煎代茶飲，有一定效果。

雖然長夏人們普遍精神和食慾都較差，但卻不適宜大量進補。因為夏季消化功能減退，此時進補，難以消化，還易引起消化不良、腸胃不暢。而且老百姓常用的補藥多屬性溫熱，夏季進食會引起上火。夏季汗多，代謝加快，進補的養分也多浪費。若進補應以清淡、滋陰食品為主，即「清補」。例如廣東地區的冬瓜苡米煲老鴨，就很適合作為夏季清補的日常飲食。首先，老鴨就是暑天的清補佳品，它不僅營養豐富，而且因其常年在水中生活，性偏涼，有滋五臟之陽、清虛勞之熱、補血行水、養胃生津的功效。民間亦有“大暑老鴨勝補藥”的說法。冬瓜利水祛濕，苡米健脾利濕，三物合食，健脾化濕、增進食慾，消暑滋陰。正好解決了長夏氣候對人體的不利影響。

另外，據觀察，凡有午睡習慣的人，晚上睡眠品質更高(見於深睡期和快波睡眠時間都延長)。夏季是一年中白晝最長的季節，由於氣溫高，白天時間長，人們的各種活動也會增多，夜間睡眠時間與秋冬相比會有所減少。而且天氣悶熱，夜間睡眠品質會有所下降，睡午覺則可以彌補夜間睡眠的不足，所以夏季的午睡比其他季節更為重要。如有條件，中午小睡片刻(二十分鐘左右)，就可改善一天的精神狀態。

從健康諮詢探討香港人的健康狀況

ISLT 中醫顧問—金艷

這次參加個別健康諮詢活動的人有六十多位，雖然人數不是很多，但是各個年齡段的人都有，而且分佈比較均勻。特別是由於很多人是以家庭為單位來參加的，所以獲得的資料非常有意義。不僅可以看出目前香港各個年齡段的健康狀況與健康症結，更是可以明顯觀察到遺傳與日常生活習慣及飲食情況在體質和健康方面的特殊意義。

這次健康諮詢中見到的病態體質類型基本可以分為四種:

- (1) 人數最多的應當是**氣虛型**，其中有一部分人是氣陰兩虛，但以氣虛為主，大體上表現為臉色差，沒有光澤，自我感覺容易疲乏，口乾，吃飽飯後感到腹脹和困倦，大便不正常，粘澀或排不淨，有的人還會不時出現腹瀉。
- (2) 人數較多的類型是**肝腎不足型**，其中肝腎陰虛和陰陽兩虛的人都有，但沒有單純陽虛的。大多數人都會出現精神不振，自我感覺人總是很累，怕冷、怕熱或冷熱都怕，眼睛乾澀容易累或經常流淚，大便時好時壞。

- (3) 第三種類型是**濕熱型**，單純濕熱型的很少，大多數是在前兩種體質的基礎上夾雜有濕熱，多會感覺容易瞌睡，頭昏沉不清醒，胃氣多。由於香港氣候大部分時間多潮濕悶熱，而空調人工環境廣泛存在，使得大多數人不得不日復一日穿梭於溫度濕度差異很大的兩種環境中，當由室外高溫高濕的環境進入有空調的房間時，人的毛孔與表面皮膚血管都會收縮，不利於散熱排汗，人體感受到的濕熱就會留在體內，長期如此定會使健康受損。所以，參加健康諮詢的人很多體內都有濕熱。
- (4) 第四種類型是**肝膽熱**，表現為口苦，總感覺精神緊張，經常偏頭痛。此類型的人數很少。

從這次健康諮詢的情況來看，影響香港人健康主要有三大因素。

- (1) 首要因素是**工作勞累，壓力大，精神緊張，睡眠不足**。所以，對於工作緊張的人群，一定不要匆忙入睡，要在睡前協調身心，在充分放鬆後入睡才能緩解疲勞。最好睡前練習二十分鐘左右的內丹功或瑜伽冥想，這會有助於提高睡眠質量，以緩解睡眠不足帶來的健康問題。
- (2) 第二個因素則是**空調**，香港的空調溫度通常較低，不是適於人體的舒適溫度。低溫環境會使血管急劇收縮，血流不暢，使關節受冷導致關節痛，所以有近九成參加諮詢的人都有肩背或頸部疼痛的症狀。而且由於**室內與室外溫差大**，人經常進出會感受到忽冷忽熱，這會造成人體內體溫調節系統功能紊亂，人則易患感冒。此外，低溫也可使交感神經興奮，導致腹腔內血管收縮、胃腸運動減弱，從而出現消化功能紊亂的諸多症狀。在女性，寒冷刺激可影響卵巢功能，會導致內分泌紊亂，月經失調。由此可見，空調已經成為影響香港人健康的普遍因素，對處於亞健康狀態的香港人來說更是雪上加霜。所以，不得不長時間在空調環境中工作的人每週最好做兩次以上的運動，要讓身體充分出汗，以排除體內的寒氣與濕氣。夏天不宜再多食冷飲、綠豆、涼茶等祛暑的食品，反而可以選用生薑一錢，蘇葉一錢半泡水代茶飲用，可以預防感冒，防止脾胃受寒。女性月經期間一定要注意保暖，特別是腹部和腳。
- (3) 第三個因素則是**飲食**，首先很多香港人由於工作原因不得不經常在外面吃飯，飲食結構不是很合理，其次香港人晚餐時間通常較晚，也比中午飯豐盛一些，一般**晚飯的食物沒有充分消化就睡了**，這種不當的飲食習慣不僅會造成消化功能紊亂，還會造成神經系統功能衰弱，因為睡眠時胃腸還在緊張工作，大量的生物電信號不斷傳向大腦，則使人**失眠多夢，長時間會造成神經衰弱**。更危險的是**不當的晚餐還會誘發尿道結石與腸癌**。有研究認為，尿道結石與晚餐太晚有關。這是因為尿道結石的主要成分是鈣，而食物中含的鈣除一部分被腸壁吸收外，大部分會排出體外。據測定，人體排尿高峰一般在飯後4至5小時，如果晚餐過晚，排尿高峰期人處於睡眠狀態，尿液全部滯留在尿道中，久而久之就會形成尿道結石。而晚餐過飽或過於豐

盛，必然有部分蛋白質不能被消化吸收，這些物質在腸道細菌的作用下，產生一種有毒有害的物質，再加之睡眠時腸壁蠕動減慢，相對延長了這些物質在腸道的停留時間，會促進大腸癌的發生。所以，晚餐最好要清淡，可適量飲湯，不要太多肉食，要多吃纖維素含量高的食物，例如甘薯和蔬菜，這類食物容易消化，胃排空的很快，不容易影響睡眠，還可以預防便秘。更有良好的降低血漿膽固醇作用。因為可溶性纖維就像海綿一樣，可以吸收大量的膽汁酸，阻止其進入血液，可增加膽汁酸的排泄。肝臟就要從血液中“吸收”膽固醇補充到膽汁酸庫中，增加了膽固醇到膽汁酸的轉換率，從而降低血膽固醇。

吳云青養生回春修真成功例證

吳云青入室弟子：蘇華仁

為弘揚世界著名老壽星吳云青傳承，由中華民族神聖祖先黃帝、老子創立，經中國歷代高道仙真代代傳承於天下有道之士，十分難得，萬分珍貴的養生修真成功經驗使天下有道德之士，養生修真有正途可尋，有捷徑可走。本文作者，特將世界著名老壽星吳云青傳承的中國傳統養生長壽，回春修真成功經驗，敬呈於天下有道德之士如下：

一、 返璞歸嬰：回歸宇宙之大道

根據有關史書記載中國道家大祖師老子有一次給大家講《道德經》之後，有人問老子，如此真實而神奇之大道，是否可用世界之物來比喻大道形神，以便大家能夠盡快理解大道之形神。老子聽後沉思一下，回答說：「大道如嬰兒。」

不言而喻，嬰兒天真爛漫，先天精氣神飽滿，行為舉止皆自然而然，故而合大道之形神，因此我們世間中之人，若能時時將自己的行為返璞歸嬰，自然而然會回歸宇宙之大道。

當然，只有靜觀天地人大自然運行規律，潛心參透世事規律看破紅塵，尋得宇宙生命本後，才能會自覺地返璞歸嬰，回歸宇宙之大道。

二、 迎日送月：採集天地間精華

迎日送月，採集天地間精氣神於我們身體內，從而，達到身心長久健康，這是我們中華民族神聖祖先黃帝，養生修真的一大法寶。

據偉大的歷史學家司馬遷著《史記·轉譯篇》中記載，黃帝迎日推策，三百八十歲而去，於此可見迎日送月，採集天地間精華是何等重要。

而迎日送月，採集天地間精華，具體最佳的做法就是迎著早晨初升的太陽和對著晚上初升的月亮修練中國道家內丹養生之道。

三、 放生延壽：保護大自然環境

中國歷代仙真高道，聖人賢士，中國傳統道家祖師，佛家尊師，儒家聖人，全都愛護宇宙天地間生靈，保護大自然環境，美化大自然環境。

老子在《道德經》，明確教導我們要「見素抱朴」，「道法自然」之後，中國歷代高道賢士均遵而行之，並且獲得養生修真大效果。

秦漢之際的道家名士張良的老師——黃石公（中國人尊為黃大仙，時時祀之。）就將自己的著作題為《素書》。

而中國廣東羅浮山開山祖師，道學名家葛洪則將其道號取為「抱朴子」。

而「道法自然」是中國道家為人處世、養生修真之大綱，故中國歷代高道、大儒均遵而行之。

故而戒殺放生，保護大自然環境，美化大自然環境，是令人類養生延壽之根本大法。而飲食全素，生活習慣道法自然規律是古今中外無數人獲得養生長壽之成功經驗，我們遵而行之，自然也會養生長壽，修真成功。

四、 性命雙修：進入真人大境界

性與命是生命本體內涵的物質與精神，故性命雙修是中國古來道家養生修真之大法，修性，就是「明心見性」，令時時「忐忑不安」煩燥之心清靜下來，只有心地保持常清靜，而人的行為才能合乎宇宙自然規律，故老子在其名著《常清靜經》中寫道「人能常清靜，天地悉皆歸。」

性與命是生命本體內涵的精神與物質，兩者的關係互相依存不可分割，性無命不存，命無性不立，是古丹經明訓。

故而中國道家名言：「修性不修命，這是修行第一病。」吳云青老人常教導我們後輩：「性命雙修，是修道根本。」吳云青老人還常常開示我們後輩：「養生修真要性命雙修，要效法道佛儒聖人修行成功經驗。養生修真，要修學道家內丹大道、佛家明心見性，儒家禮教修身之道。」吳云青老人特別開示我們，救苦救難的觀世音菩薩，她平生是性命雙修的楷模，故道家尊稱其為「慈航道人」，佛家尊稱為「觀音菩薩」。

五、 爲而不爭：自然會天人合一

老子在《道德經》開篇寫道：「道可道，非常道，名可名，非常名，無名天地之始，有名萬物之母『故常無欲觀其妙，常有欲觀其徼，玄之又玄，眾妙之門。』」這開篇之言是老子開示大道之哲理，大道之形神，修道養生之秘訣的至理名言。

老子在寫完《道德經》五千言，其結尾僅僅八個字：「聖人之道，爲而不爭。」這八個字，字字貴過千金，我們在日常生活中，總以爲只要自己努力拼搏追求自己理想，就可以成功，可是人們卻又發現，宇宙大自然之中，和我人生冥冥之中是有一個視而不見，卻又無處不在的規律，時時左右著宇宙大自然與人生，連大智慧者諸葛亮也深深悟出：「謀事在人，成事在天。」的道理。

而老子在《道德經》中開示我們的聖人之道「爲而不爭」是最佳的人生爲人處世的選擇，「爲而不爭」既確認我們人類的大有作爲的能力，同時亦教導我們人類要遵循宇宙自然規律爲人處世，才能獲得成功。

老子在《道德經》中開示我們的「聖人之道，爲而不爭」是傳承了我們中華民族神聖祖先黃帝在其著作《黃帝陰符經》中的爲人處世的大智慧，《黃帝陰符經》其結尾是「聖人知自然之道不可違，因而制之。」

綜上所述，不言而喻，「爲而不爭」是黃帝、老子參透宇宙天地人大自然規律後選擇的最佳爲人處世大智慧，我們遵而行之，自然而然會天人合一，養生修真成功。

長生不老藥，何處能買到？（一）

ISLT 學員唐玉棟

前不久，筆者聽了一個演講，是由一間大醫院的外籍西醫演講，演講中提到：「在哪裡可以買到長生不老藥？」這一問題引起與會者的興趣和好奇。

接著他馬上就回答了：「在灣仔街市！」回答得很風趣、很新鮮、很有意思！

本人在灣仔居住多年，怎麼就不知這回事？灣仔街市有甚麼？柴米油鹽醬醋茶，雞鴨魚肉蛋……他接著又說，那長生不老藥就是——蔬菜和水果！他的回答出乎意料，潛台詞是說：「藥補不如食補。」

蔬菜、水果在防治人類一些與自由基損傷相關的疾病，以及抗衰老過程中起著十分重要的作用。世界各國的膳食指南都把攝取蔬菜、水果列爲重要內容。美國 2000 年修訂最新版膳食指南時，將「選擇富含穀物、蔬菜、水果的膳食」這一條改爲「每日選擇多種蔬菜與水果」。

世界傳統養生文化學會

大量科學測試證明，蔬菜、水果不僅提供人體所需的一些維生素、礦物質和纖維素等，而且還含有許多植物抗氧化物質，如一些蔬菜、水果含有豐富的多酚類物質，包括類黃酮、花色素類等，有些物質的抗氧化作用甚至強於人所熟知的抗氧化劑維生素 C、維生素 E 和胡蘿蔔素。

國際自然醫學會會長森下敬一說：「對人體生理真正帶來健康、長壽的並非是現代西洋醫學、營養學作為指導原理的『高熱量、高蛋白質營養論』，而是『穀菜食品的營養論』。」

蔬菜和水果具有抗氧化能力，能對抗衰老，那不就是長生不老藥嗎？

灣仔街市其實就是普普通通的街市，和你家附近的街市一樣，那裡的蔬果有紅色的，黃色的，綠色的，白色的，黑色的……

綠色的菠菜，上次和大家談過了，那是乾隆皇帝喜歡吃的蔬菜。中國歷代 446 個皇帝，平均壽命只有 42 歲，其中數乾隆壽命最長，活到八十九歲，執政六十年，他自己有一套養生方法。

除了菠菜之外，乾隆還愛吃紅薯。紅薯香港人習慣叫番薯，內地人叫白薯，甜薯，山芋，地瓜等等。紅薯也應是長壽食物！

乾隆曾患有「結宮」之疾（即今說便秘），有一次他吃了紅薯，不但口感香甜，之後竟然「暢通無阻」，並稱讚說：「好個紅薯，功勝人參！」

乾隆有口福；在他之前的皇帝，都沒有吃過紅薯！

紅薯原產南美洲，後傳到歐洲，又由歐洲傳到菲律賓，康熙年間好不容易由菲律賓傳到福建，乾隆年間才傳到北京。秦始皇就沒有吃過紅薯，也許就是這個原因他才沒有長壽？他也沒有吃過蕃茄，沒有吃過玉米……，古代的皇帝也不如現代的老百姓有口福！

吃紅薯使人長壽的道理，從中醫學上可以是這樣解釋：要長生，腸常清；要不死，腸無屎。

下面我們再看看比乾隆皇帝更權威、更科學的現在的世界衛生組織公佈最佳食品榜：

最佳蔬菜：紅薯為所有蔬菜之首，其次是蘆筍、捲心菜、花椰菜、芹菜、茄子、胡蘿蔔、薺菜、金針菇、雪裏蕪(雪菜)、大白菜。

據專家解述：紅薯，含豐富維生素 A，維生素 C 也較高，是抗癌的最佳蔬菜。蘆筍，

可改善機體代謝，消除疲勞，所含有的以天門冬醯胺為主體的非蛋白質、含氮物質和天門冬氨酸就有此作用。捲心菜、芹菜、茄子、甜菜、金針菇、大白菜等含豐富的維生素C，含有抗氧化物質，可阻止致癌物質的活性，增加解毒化合物的數量，抑制亞硝酸胺、多環碳氫化合物等致癌物質。

最佳水果：木瓜排在最佳水果的首位，其次是草莓、橘子、柑子、奇異果、芒果、杏、柿子和西瓜。

專家認為，最佳水果是以水果中的維生素、礦物質、纖維素以及熱量進行綜合評估的。其中，木瓜，是果中之王，所含有的木瓜碱具有抗癌作用。草莓、柑、橘、奇異果、芒果、杏、柿子、番茄，富含維生素C、胡蘿蔔素，具有抗氧化、消除自由基，預防癌症發生的作用。

談到健康長壽問題，不能不談內丹功。由於內丹功在歷史上，是口耳相傳，不立文字，會的人較少。著名美籍華裔科學家牛滿江教授在學習內丹功，並擔任「中國古代養生長壽術研究學會」名譽會長。已故中共中央副主席陳雲夫人、中國著名營養學家于若木也在學習內丹功。

無論從歷史上看，還是從一百六十歲的吳云青老人的實例來看，還是從近代科學觀點來看，「內丹功」是長生不老藥。你可以不必去灣仔街市了，在家自己生產吧。自身自有靈丹藥，何必深山把藥尋。

健康是快樂的泉源

會長的話

你對你的健康投資了多少時間、資源？根據剛出版的「未來的退休生活」調查，令香港人年老後**最主要的快樂元素是保持健康**，其次是無需為金錢而煩惱。另外尚有兩元素亦非常重要，處於第三及第四位置，即親友的愛護及年輕心境。

ISLT 健康中心

本會正努力籌辦 ISLT 健康中心，歡迎您提供您的寶貴意見，例如「ISLT 健康中心」可以設立**健康圖書閣，健康飲食及儀器陳列室，健康諮詢等**，務求令「ISLT 健康中心」能發展成爲一個可以令會員健康得到全面支援的健康中心，謝謝。



ISLT

如有興趣繼續收到養生會訊，歡迎訂閱！