

養生會訊(第 32 期)

International Society of Life-nurturing Traditions Newsletter Volume 32

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

維生素 D₃ 與陽光養生

「萬物生長靠太陽」，古今中外對太陽的重視，可以從古希臘的太陽神，到印度瑜珈的「拜日光」(Sun Salute)，到我國古人的「跟太陽走的生活方式」：「日出而作，日入而息」得以証實。

今天科學家告訴我們研究人體健康必須了解「光營養」，它的反面是「貧光症」，英文稱“**Malillumination**”。

何解呢？

原來人體極需要一種維生素稱**維生素 D₃**，有人稱它為陽光維生素 (**Sunshine vitamin**)。The China Study 作者 Dr. David Campbell 稱它為“**Supercharged D**”，此維生素對人體有很多好處，各項醫學研究顯示它的功能是多元化的，包括幫助身體吸收鈣及其他礦物質，研究指出當身體缺乏此維生素時，人體內的鈣不被吸收（如此飲牛奶都無用！），身體自動從骨偷取鈣，引至多種骨病，嚴重者如盆骨折斷，輕者如掉牙齒等等。一項研究指出每天服維生素 D 500 IU 或 12.5 micrograms 降低停經女士盆骨折斷達 37%，另一研究証明每天服鈣片加 800 IU 維生素 D 比祇服鈣片可減少走路跌倒達 50%。

骨其實是不斷生長，同時不斷溶化，**骨的健康與生長靠鈣及磷的吸收**，是否吸收就要靠維生素 D₃ 了。

另外，此維生素幫助**降低血壓及膽固醇**，增強心功能，使心臟泵出血液多些，對改善心腦血管功能有幫助，有研究指出每天服 800 IU 維生素 D 連續八周後明顯地減低高血壓患者的血壓，曬太陽每周三次連續六周亦有同樣效果。

多項研究又証明此維生素**阻止癌細胞生長及還原癌細胞變成正常細胞**，醫學名詞稱為 cellular re-differentiation。一項研究指出每天服維生素 D 1000 IU 即 25 micrograms 降低腸癌達 50%，降低乳癌達 30%。此維生素有另一重要功能：刺激甲狀腺，**促進新陳代謝**，因此幫助減肥。

此維生素的好處多樣化，科學家正不斷研究發掘，但是過量對人體是有害的，一如任何事情過份就產生問題了。

如此好東西，如何獲取呢？

方法有三：〈一〉適當地曬太陽。〈二〉食含維生素 D 高的食物。〈三〉服食維生素 D 補充劑。

適當地曬太陽：人體皮膚受到陽光的紫外線 B (UVB) 照射會製造維生素 D₃，一般烈日正中，UVB 到達地面機會高，而南部地區獲得 UVB 的照射多於北部地區，很多北

部地區祇有在夏季中午時分才有 UVB。一般曬太陽五到十五分鐘已足夠了，直接無遮擋的曬最好不多過半小時，曬時最好不戴太陽鏡，不塗太陽油，免阻礙 UVB 抵達皮膚，而不能產生維生素 D₃。

上世紀初葉直至三十年代，歐美盛行日光浴治療（Heliotherapy），倡議者是 Dr. Auguste Rollier（“Curing with the Sun”一書的作者），在那個年代，此治療法用於醫治肺病、風濕關節炎、哮喘、心腦血管病、貧血、腎病、皮膚病等病症。但是自從盤尼西林發現後，藥物治療大行其道，日光浴治療逐漸被人遺忘。

另外，環境污染亦促使日光浴治療的衰落，研究發現在過去六十年日光的強度減少了 14%，全球的空氣污染令到很多城市一年多日能見度很低，日光的強度在大城市不斷減少。加上太空的臭氧層愈來愈稀薄，太陽的 UVC 本來受臭氧層吸收而達不到地面，而今天太空的臭氧層稀薄，UVC 有機會直接抵達地面，因此長期曝曬於烈日之下，UVC 會傷害身體，嚴重者致癌，而太陽油祇可以阻隔 UVA 及 UVB，阻不了 UVC 的。

	波長	良性功能
紫外線 A (UVA)	320 – 380 nm	曬黑
紫外線 B (UVB)	280 – 320 nm	製造維生素 D ₃
紫外線 C (UVC)	180 – 280 nm	殺菌

*nm = nanometers

食含維生素 D 高的食物：海魚含維生素 D 最高，以下是一些參考資料：

		IU
鱈魚肝油	（一湯匙）	1360
三文魚	（3.5 安士）	360
馬加友	（3.5 安士）	345
端那魚	（3 安士）	200
沙甸魚	（1.75 安士）	250
含維生素 D 牛奶	（1 杯）	98
雞蛋	（1 只）	20
芝士	（1 安士）	12

服食維生素 D 補充劑：服用者要注意不可以因此維生素的好處而過量的服用，一般在 2000 IU 即 50 micrograms 份量或以下是安全的。有很多例証證明一天內服用 40,000IU 即 1000 micrograms，則會中維生素 D 毒，病徵是頭暈、嘔吐、便秘和手足無力。但是用適當曬太陽的方法，很容易就可獲得 10,000 IU，另外，太陽光會自動調節維生素 D 的份量，令身體不會得到維生素 D 毒。我國古人「跟太陽走的生活方式」真是好處多多！吸收到維生素 D 是其中一點。

ISLT 曾經多次討論過「好油」與「壞油」，現在我們討論「好光」與「壞光」。其實好

世界傳統養生文化學會

與壞的分界綫不是很清晰的，一般適量與過量會區分好與壞。

紫外光是好是壞？適量的 UVB（例如不超過三十分鐘的直接曬太陽）對人體的好處剛剛討論完。但是過量的紫外光會傷身體的，包括弱視力、白內障、皮膚燒傷、皮膚老化及皮膚癌，因此變成「壞光」。

另外，普通光管兩端會發射 X-光，長期受 X-光照射，會令血管內的紅血球凝聚成球狀（Rouleau），阻礙氧氣運送到腦部，會影響頭痛、眼疾、情緒波動易怒及引發腫瘤。一些太陽燈及 Halogen 燈會射出 UVC，亦會引發腫瘤。

愛美的女士們要注意，用太陽燈曬黑皮膚要留意是否過分曝露於紫外光下。

炎熱的夏天是游泳的好季節，現時塗**防曬太陽油**十分普遍，市面的太陽油可以阻隔 UVA 及 UVB。

阻隔 UVA 分 PA⁺，PA⁺⁺，PA⁺⁺⁺，阻隔力因「+」的多少成正比例增加。

阻隔 UVB 分 SPF15，SPF30 或更高。（SPF 是 Sun Protection Factor）

SPF15 隔去 90%UVB

SPF30 隔去 95%UVB

問題是很多**化學防曬油**(Chemical Sunscreen)含致癌物質，其中一種稱 PABA 的化學物質經與陽光的紫外線發生化學作用會引發癌症。

最佳的防曬油其實是**自然防曬油**(Natural Sunscreen)如純椰子油、橄欖油或蘆薈油，因沒有致癌物質。

倘若找不到自然油的話，可選用不含有害化學物品的太陽油例如 Zinc Oxide 或 Titanium Dioxide，這些油有阻隔 UVA/UVB 的功能，但不會產生化學作用，稱為**物理防曬油**（Physical Sunscreen）。總之，如果可以用自然的東西，都是用自然的東西好，化學品可以少用就少用了。

另外**自製防曬油**也頗簡單，就是薑汁加蘆薈汁，前者可抑制皮膚因 UV 而產生的彈性蛋白酶（Elastase），結果是彈性蛋白（Elastin）不受傷害，因此皮膚一如嬰兒一樣嫩滑，而蘆薈汁則潤膚。此自製油簡單經濟實用，不防一試。

最後我們要談**照明用的電燈或光管**。

有人歸究現代人如此多慢性病是因為室內工作多了，少了陽光而多用電燈、電光管。這解釋頗有道理，因為缺乏陽光，產生「貧光症」，維生素 D₃ 不足，百病叢生。加上辦公室及廠房多用普通光管照明，不斷發散 X-光與水銀氣沫，影響身體健康。某些發達國家因此立例在公共機關如學校、醫院規定用**全光譜燈光照明**，即色光指標（Colour Rendition Index 或 CRI）在 90 或以上，CRI 愈高愈接近太陽的自然光線。

全光譜照明主要牌子

Ott-Lite™

OTT bio LIGHTs™

Verilux

色光指標

CRI 91 – 93

CRI 91 – 93

CRI 93.5 – 94.5

有一醫學研究指出老鼠在全光譜光管下生活比在普通光管下生活壽命延長了一倍。

老鼠生活在以下照明

粉紅色普通光管

白色普通光管

全光譜光管

太陽光下生活

壽命長度

7.5 月

8.2 月

15.6 月

16.1 月

另外，有研究顯示患上抑鬱症的病人，利用全光譜的照明燈，可以減輕病情。其中一種產品是 HappyLite。

全光譜照明燈亦有用於改善視力，它的良好功能包括：照明不傷眼睛，有助集中精神及更清晰視力。

加拿大 Alberta 省教育部一研究指出用全光譜照明的學生獲得以下好處：—

- ⊗ 學習快些
- ⊗ 考試成績高些
- ⊗ 身體生長快些
- ⊗ 病痛少三分之一
- ⊗ 牙患少三分二

科學界現正努力研究光醫學，目前已有數千人接受此創新醫學的治療，稱 **Photodynamic Therapy (PDT)**，主要用於治療癌症，治療方法是準確地用紫外光殺死癌細胞而不傷害好的細胞，是一種「標靶療法」，迄今仍在研究試驗階段中。

秋季養生

ISLT 中醫顧問—金艷

秋季是由炎夏向寒冬轉換的過渡季節，入秋以後，氣溫會逐漸下降，晝夜溫差加大，空氣濕度減小，天氣變化快，乾燥而多變的氣候會給人體帶來不適。《管子》中記載：「秋者陰氣始下，故萬物收。」在秋季養生中，《素問·四氣調神大論》指出：「聖人春夏養陽，秋冬養陰，以從其根，故與萬物沉浮於生長之門，逆其根則伐其本，壞其真矣。」此乃古人對四時調攝之宗旨，告誡人們，順應四時養生要知道春生夏長秋收冬藏的自然規律。要想達到延年益壽的目的就要順應之，遵循之。整個自然界的變化是循序漸進的

世界傳統養生文化學會

過程，秋季是天地之氣由陽盛逐漸轉變為陰盛的過渡季節，是萬物成熟收穫的季節，也是人體陰陽代謝出現陽消陰長的過渡時期。因此秋季養生，凡精神情志、飲食起居、運動鍛煉、皆以養收為原則。

自古秋為金秋也，肺在五行中屬金，故肺氣與金秋之氣相應。金秋之時，燥氣當令，此時燥邪之氣易侵犯人體而耗傷肺之陰精，如果調養不當，人會出現咽乾、鼻燥、皮膚乾燥、乾咳等一系列的秋燥症狀。中醫認為「肺主秋」，「肺欲收，急食酸以收之，用酸補之，辛瀉之」。酸味可以收斂肺氣，辛味發散瀉肺，**秋天宜收不宜散，所以要儘量少吃蔥、姜等辛味之品，適當多食酸味果蔬。**秋季燥氣當令，易傷津液，故飲食應以滋陰潤肺為宜。《飲膳正要》說：「**秋氣燥，宜食麻以潤其燥，禁寒飲**」。所以，**秋季時節，可適當食用芝麻、糯米、粳米、蜂蜜、枇杷、百合、銀耳等清補潤燥的食物，以潤肺生津，預防秋燥對人體津液的損傷。更要少食辣椒、生薑、蔥、蒜、茴香等辛辣的食物和調味品，以免損傷人體陰精。**

對於秋季容易出現口鼻乾燥，乾咳症狀，屬於陰虛體質的人可以服用蜜蒸百合來預防和治療，用鮮百合 100 克（約二兩六錢），蜂蜜 50 克（約一兩三錢），將百合洗淨，浸於冷水半小時後撈出，放入碗內，加入蜂蜜，隔水蒸 1 小時即可。如果感覺口鼻或咽喉有灼熱感可以加入綠茶 5 克（約一錢），雪梨一個，切片後與百合蜂蜜同蒸後服用。

而對於肺腎不足，內有痰濁的人，在氣候變化時則比較容易發生痰多咳喘的症狀。則可以選擇食用有固腎補肺，止咳平喘功效的**白果蘿蔔粥**。選用好白果 6-8 粒去殼，白蘿蔔 100 克（約二兩六錢），糯米 100 克（約二兩六錢），薑少許切絲，將蘿蔔洗淨切絲，放入熱水白灼一下備用。先將白果洗淨與糯米同煮，待米熟時放入薑絲、蘿蔔絲再用文火煮 10 分鐘即可食用。可根據個人口味加入糖或鹽調味。

秋季精神調養也不容忽視，由於秋季氣候漸冷，日照減少，容易引起淒涼之感，出現情緒不穩，易於傷感的憂鬱心情。現代研究表明，秋冬季節日照時間減少使人體內松果體分泌的褪黑激素相對增多，人的情緒就容易低落，而且褪黑激素分泌增多時，人體甲狀腺素和腎上腺素的活性也會受到抑製，使人感到精神不振。精神調養最主要的是培養樂觀情緒，保持神志安寧，避肅殺之氣，收斂神氣，適應秋天平容之氣。秋季調節情志的方法有很多，如**增加戶外活動，適當多接受日光照射**；選擇性地聽一些使人感到愉快或可以**舒緩情緒的樂曲**。我國古代民間九九重陽（陰曆重陽節）有登高觀景之習俗，登高遠眺，可使人心曠神怡，所有的憂鬱、惆悵等不良情緒頓時消散，是調節精神的一劑良方。

除此之外，秋季涼爽之時，人們的起居時間也應作相應的調整。《素問·四氣調神大論》明確指出：“秋三月，早臥早起，與雞俱興。”**早臥以順應陰精的收藏；早起以順應陽氣的舒達。**

曾有人說過：有錢可以買到好的食品，但不一定買到好的胃口；有錢可以買到好的藥物，但不一定買到健康。現在看起來要修正了。胃口，健康和長生不老藥都可以買到，問題是到哪裡去買？怎樣買法？

秦始皇派徐福去東瀛尋求長生不老藥的故事大家都聽過，時移勢易，這故事現在是要反過來講了：現在是東瀛人到神州來尋求長生不老藥了。

在日本，許多人不懂得廣州、深圳、西安、重慶，但卻知道北京、上海、桂林、巴馬。巴馬之所以能揚名天下，那是因為這方神奇的土地育出了衆多老壽星，是世界著名長壽之鄉。

長生不老藥可到長壽村去買！到世界最出名的廣西僮族自治區巴馬瑤族自治縣長壽村去買！廣西巴馬長壽村百歲人瑞比例是 30.8 人/10 萬，世界第一。那裡的一草一木，一砂一石都對健康和長壽起到微妙的作用。

有的人患有腸胃炎、失眠症等疾病，來巴馬甲篆鄉弄峰屯與當地農民同吃同住半年後，禿了的頭上長出了黑發，腸胃炎、失眠症等疾病也奇跡般康復了。

有位老人有肥胖症，并有脂肪肝、血管硬化等症狀，他來到巴馬後，沒有刻意去減肥，結果只住了一個月就瘦了 5 公斤，人也精神了許多，他高興得不願走了，住了大半年。

還有位老人體弱多病，患有冠心病、卡林、貝殼氏病、頑性口腔潰瘍、左腕上部動脈血栓、前列腺肥大、風濕等疾病。平時手腳關節疼痛難忍，腳乾發脹，走起路來步履蹣跚，左拇指發麻，伸展不便。他看過不少大夫，服了無數的祖傳秘方，西藥、中藥更是與時俱進，但都沒有給他帶來多少喜悅。

但他萬萬沒有想到，在巴馬「修煉」不到三個月，困擾他三十多年的隱疾，奇蹟般的好了；曾讓他死去活來的風濕、動脈血栓等疾病也不治自愈。

另一位七十多歲高齡醫師從 2 歲至 75 歲這 73 年間，患頻發性慣性腹瀉，從 1960 年至來巴馬住之前，他幹細胞腫大，脾也一直腫大，是慢性肝炎患者。另外，他還有個老毛病，就是每逢感冒必繼發化膿性支氣管炎，頻咳膿性粘痰，且病程多在一周以上，患病已達 50 餘年，同時還患有浮腫 40 多年，他從小就有的足跟乾裂症，每年秋冬乾燥季節都發作，疼痛，雖經全國各地名家多次診治，但都以無效告終。但就在對醫治失去信心時，2002 年 11 月到巴馬住了約三個月，這些疾病就痊癒了，迄今沒復發。類似事例還有很多很多。

廣西巴馬長壽村是當今世界上獨一無二的好地方，那裡的地理緯度好，地勢高度好，日光照度好，空氣的純度好，水的礦化度好，四季的溫度好、濕度好，食物微量元素豐度好，地磁場強度好……上帝幾乎把世界上最好的生命資源都放到了巴馬。

當你踏入長壽村第一秒起，你就在「吃」長生不老藥了，你是通過口耳鼻舌身幾個方面來「吃」的。生活在巴馬長壽村，每一分每一秒的不知不覺中，你的身、心、靈都在接受洗滌、修補和治療，這種治療是全方位的，是在吃喝玩樂中進行的。

巴馬空氣中的負氧離子含量每立方厘米在 2000 個至 5000 個，幾個長壽村空氣中負氧離子高達每立方厘米 3 萬個，而在一般城市，這一數目是 1000 個至 2000 個左右。眼睛看的是優美如畫的風景。耳在享受寧靜或是悅耳山歌。口喝的是具能量的小分子水。吃的是獨特的地方土產：貓豆、紅薯葉、苦脈菜、火麻湯、玉米粥等等。運動則是登山運動。

客到巴馬，好客的巴馬人在食譜中肯定少不了「長壽湯」——火麻湯。火麻是珍貴油料作物，生長在山區濃霧環繞的土地上。火麻仁是目前所有常見的食用植物油中不飽和脂肪酸含量最高的，也是目前世界上唯一能溶於水的植物油。經常食用這種特殊的油脂，可降低血壓和膽固醇，防止血管硬化，提高心力儲備以達到延緩衰老和潤腸通便防止老年人便秘的目的。

巴馬——是一個天造地設全球唯一最好的地方。

天上人間在巴馬，地上天堂非蘇杭；巴馬本是神仙地。全球壽星數第一。

巴馬，這塊神仙居住的土地，被人類遺忘的一方淨土，是我們這個星球無以倫比的人間天堂。

通過以上敘述你有沒有留意到，如果你到巴馬，除了交通費和食宿費自付外，長生不老藥是免費的！

(廣西巴馬長壽村簡介：)

1991 年 11 月 1 日，森下敬一博士在東京召開的國際自然醫學會第 13 次年會宣佈我國廣西巴馬，繼前蘇聯高加索、巴基斯坦罕薩、厄瓜多爾比爾卡班和我國新疆之後，被正式確認為世界上第 5 個長壽之鄉（第五個被發現）後，先後有法國路透社、美聯社、



英國、意大利、加拿大、日本、韓國、德國、泰國、新加坡、馬來西亞、丹麥、西班牙、比利時及港、澳、台等 30 多個國家和地區的新聞媒體記者、醫學專家及上千名遊客慕名到巴馬訪問、研究、觀光。

從世界五個長壽之鄉百歲老人佔人口總數比例來看，巴馬居五個長壽之鄉之首，是 30.8/10 萬，而其他四個長壽區僅佔總人口數的萬分之二點幾，且已呈下降趨勢，甚

至自然消失。

巴馬壽鄉的長壽現象由來已久，源遠流長。早在清朝嘉慶年間，嘉慶皇帝曾賦予當地一位 142 歲的瑤族老壽星一首言絕句詩：「四朝雨露一身罩，煙霞養性同彭祖。道德傳心向老聃，花甲再周衍無極。」1898 年 11 月，光緒皇帝欽命廣西提督學院為巴馬縣那桃鄉平林村長壽村民鄧誠才贈一塊「唯仁者壽」的壽匾，至今仍完整地保存著。由此可見，巴馬人長壽由古至今。

(巴馬一景點)

內丹如何幫了我—訪問學員江靜賢

其實我學內丹功是有一個目的，想自己個人的精神體力都好 D，如果深層 D 講，就是想能量強 D，點解要能量強呢？其實每人都有一種感應力，一種 sense，只不過好多時候因為某些思想、事務繁忙、身體狀況不太理想的時候，這個 sense 會轉弱。當思想清晰、身體好的時候這個 sense 就會強好多。我所說的 sense 是人其中的一種本能，就如動物去到一個環境，牠會知道哪裡是危險、哪裡是安全；哪裡是牠的住處、哪裡不是。而人類，以小孩子的 sense 是最強的，但當人長大了，有了學識，懂得分析，sense 反而受到影響，所以科技進步是否好呢？只在某方面好，科技令人方便，同時令人懶，以打仗為例，伊拉克也只是用科技，軍隊跟本不熟悉環境，只靠雷達探測，不用自己的眼睛觀察，變相軍隊抵達後不知自己在做什麼，他們全都靠儀器，儀器是先進，但儀器是 sense 唔到氣場，氣場一定要個人用感官去感應，可惜軍隊訓練沒有這一個項目，只訓練他們使用機器。如果人們只管用機器(電子器材)，人們都只不過是一台機器吧了，便不知不覺間棄用本能感覺去感應身邊所發生的事物，人們就變得麻木，愈來愈麻木。所以，學內丹我發覺有一個好大的好處，就是練功時要十分集中於自身的每一個動作，其實自己做的每一個動作正確與否，是否跟蘇老師的一樣，並不重要，重要的是，這動作能否幫助自己舒展、舒服。好多人都好驚自己一個人，其實是好驚同自己一齊，有人不明白「同自己一齊」是什麼意思，有人會好驚，認為是孤獨，當一講到「孤獨」的時候，會有「凍」的感覺，而我所說的「同自己一齊」是不同的，好多人怕面對自己，覺得「孤獨」，所以成日要搵朋友、成日要出街，要同人有 interaction。但是，打「內丹」有一樣好特別的，是學會好識得同自己一齊，因為打內丹時是自己一個人之嘛，咁你如何「郁」、如何做，都是你自己的，冇人騷擾你，是將所有注意力全部集中在自己身上，當集中力越強的時候，sense 就會越強；經常練內丹，這感應便會快，並且會準確。例如有時候找不到東西，通常人們會到處亂找一通，或會理性的思考：「平時我會將東西放在哪裡？以往我會如何整理文件呢？」可是我會 feel 吓我要找的東西在哪裡，可能在這個架上，然後我再埋去找，果然找到。是用 sense，用番自己的本能，打內丹可以尋回或訓練出這個 sense、這個本能；因為這個內丹練的時候越靜、越集中、越肯感覺自己身體的每一部份，練出來的感應便會越強。(待續)

「練精化氣氣化神、練神還虛保自身
自身自有靈丹藥、何需深山把藥尋」



ISLT

如有興趣繼續收到養生會訊，歡迎訂閱！