

# 養生會訊(第 33 期)

## *International Society of Life-nurturing Traditions Newsletter Volume 33*

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

### 養生學會工作目標：眾人邁向「最佳健康」 (SuperHealth)

試想我們用一把「健康尺」量度自己的身體健康狀況，這把尺由最低的 0 分至最高的 100 分，倘若 25 分代表患上威脅生命的頑疾，50 分代表時常生病或亞健康狀態，75 分代表健康，而 100 分為「最佳健康」(SuperHealth)，你現在可客觀地給自己多少分數呢？

其實「最佳健康」(SuperHealth) 即 100 分不是無可能的，這個健康狀態有甚麼象徵呢？

最主要的象徵是身體的新陳代謝達至百分之一百平衡，整個人體各方面都達至平衡，平日神采飛揚，精力充沛，頭腦清醒，反應快，思路好，步履輕盈，肩挺腰直，不肥不瘦，無大肚臍，無病痛，兩便（大、小便）通，排便正常、不臭，血壓正常，睡眠質素好，免疫力強，自癒力佳，心情靚，人常安祥喜悅。

要達至「最佳健康」是古人養生及現代生命科學追尋的目標。「養生學會」亦致力於研究達至此佳境的簡易實踐方法，綜合古今發現及中西學說，可以歸納如下：-

- 一、採用自然的生活方式：「日出而作、日入而息」，飲食自然、均衡，利用適當運動或練功（例如練內丹功）啟動自身能量，改善內分泌，提高睡眠質素及細胞再生與回春能力，並且盡量節約能量，不耗用、不浪費。這是古人養生、達至新陳代謝平衡的方法。這亦是內丹養生的精要。
- 二、現代生命科學發現：人體相似一座「化學工廠」，這座工廠需要不同的原料及各原料適當的比例才可達至新陳代謝平衡，這些原料主要從食物得來，就是澱粉質（C）、蛋白質（P）及脂肪（F），科學家發現最佳比例是：-

C	:	P	:	F
9 份	:	7 份	:	1.5 份

最理想是每餐都保持這個比例，當人體可以吸收優質的原料及適當的比例時，人體可達至平衡的新陳代謝（Ref：Mastering The Zone by Dr. Barry Sears）。

甚麼是優質的原料呢？

以澱粉質為例，低 GI（Glycemic Index）食物是優質的，例如麥包比白麵包低、粗米比白米低，蔬果亦屬於低密度的優質澱粉質，當然蔬果還有很多礦物質、抗氧化物及纖維，對人體健康很重要。相反，高 GI 食物如白沙糖容易令身體產生 AA 毒素（Arachidonic Acid），有害身體。

以蛋白質為例，植物蛋白質是優質蛋白質，比動物蛋白質好，因研究指出後者收窄血管，又降低體內的維生素 D<sub>3</sub>，減低免疫力，前者有蛋白質的好處而沒有動物蛋白質的壞處（Ref：The China Study by Dr. Colin Campbell）。

以脂肪為例，橄欖油、茶樹油、椰子油、魚油等是優質油，因含豐富的奧米加 3，而氫化油、人造牛油、反式脂肪(Trans Fats)（2006 年 12 月 5 日美國紐約市公布將於 07 年 7 月 1 日開始該市全部二萬多間餐廳禁用反式脂肪）及經高熱處理的植物油對人體都是有害的。

三、現代人飲食嚴重失衡，在食物消化新陳代謝過程中，荷爾蒙的製造亦失衡，研究發現奧米加 3 這種「好油」嚴重缺乏，故此需要吸取奧米加 3 去矯正失衡之現象，有效的方法是服食亞麻油或亞麻油丸或其他含奧米加 3 的優質油。

四、高免疫力可以防病，如何提高呢？醫療研究指出人體若能保持弱鹼性（pH 7.4），足夠酵素及高抗氧化物指數，則免疫力強，方法是多吃新鮮有機蔬果、多飲果菜汁、種子汁（大豆、芝麻、麥、杏仁、松子仁等），有需要時可考慮用補充劑代替。蔬果愈新鮮，酵素愈高，另外，熟的水果更偏鹼性，例如有「梅花點」的熟香蕉更偏鹼性。

五、盡量減少毒素入侵體內：禁用氫化油、飲清純水、避免污濁空氣及二手煙、禁絕致癌物質（毒魚、毒菜、毒果、毒蛋、毒水、毒氣、毒油等）入體內。平日注意身體排毒、多飲水把體內毒素排出，亦可用 Noni 果汁或其他蔬果汁幫助排毒。

六、保持心情靚，時常安祥喜悅，活在當下，有意識地生活及工作，不做潛意識的奴隸。不受外間環境的影響，處變不驚，內在勝外在，萬事處之泰然。「小我」溶入「大我」，再無自我（Ego）的牽制，達至天人合一矣。

做好以上一至五項，我們身體自然「精滿」；做好第六項，就可以達到「氣定」、「神

閑」的境界了。這亦是「最佳健康」之美境，我們努力朝這方向邁步吧！

## 冬季養生

ISLT 中醫顧問—金 艷

冬三月草木凋零，是自然界萬物閉藏的季節，很多動植物會進入冬眠狀態來養精蓄銳，為第二年的生長做好準備。因此，冬季的養生原則也當以「藏」為主。《內經·素問》中記載了古人的冬季養生觀：「冬三月，此謂閉藏，水冰地坼，無擾乎陽，早臥晚起，必待日光，……去寒就溫，無泄皮膚，使氣亟奪，此冬氣之應，養藏之道也。」指出冬季人們應當早睡晚起，日出而作，保證充足的睡眠，注意保暖，適當地減少活動，以免擾動陽氣，耗損陰精。

現代的科學研究也証實：冬季早鍛煉的時間不宜太早，因為冬季早晨，往往會有氣溫逆增的情況，即上層氣溫高，而地表氣溫低，大氣停止對流活動，此時地面上的有害污染物，不能向上層擴散，多停留在下層的呼吸帶，而且冬季早晨霧氣較大，污染物和霧氣形成氣溶膠，更難以擴散。此時外出鍛煉會深受其害。活動量越大，呼吸量越大，吸入的污染物則越多。而由於天氣寒冷，交感神經興奮性增高，血管收縮，血壓升高，若老年人此時進行較強的運動容易誘發心腦血管疾病。所以，冬季鍛煉最好在太陽出來以後，沒有霧氣的時候進行。

腎主「封藏」，應於冬季。所以冬季的飲食原則應以固腎養陽為原則。冬季應少吃過鹹的食物，因為鹹味屬水，過食會損傷人體的陽氣。更忌食用生冷、粘硬的食物，因為這類食物會損傷脾胃的陽氣。民間一直就有冬令進補的習俗。對於體質平和與偏陽虛的人，在冬季多吃一些性溫熱並補益的食物，如羊肉、蝦、鴿子肉、鵪鶉、海參、鱈魚、韭菜、核桃等，不僅會提高冬季人體的抗寒能力，提高免疫力，預防感冒，更可以平衡陰陽，調和氣血而逐步改善體質。但對於陰虛、濕熱或陽熱體質的人，則不能食用上述食品，可以選擇百合、淮山、鯉魚、蓮藕、胡蘿蔔、包心菜等清淡而又滋養的食品。

很多老人都有夜尿頻多的煩惱，冬季一般會更嚴重，這裡我推薦一款補腎健腦的桃仁蠔蚶粥，不僅能夠減少夜尿，治療泌尿系結石，更能健脾胃，提高記憶力，祛病延年。每日或隔日用核桃仁 20 克，大米 50 克，雞內金 3 錢，桑蠔蚶 1 錢煲粥服用，可加入糖或鹽調味，加入少許瘦肉也可。自覺體質偏熱的需加入石斛 1.5 錢，以上三種為中藥材，可在中藥鋪購買，煲粥時最好用紗布將藥材單包好，粥熟後將藥材包取出丟掉，只需喝粥即可。

而對於冬季總是手腳冰冷，甚至腰腹部也感覺寒冷的女性或男性，可以服用當歸生薑羊肉湯。而自知不適用於服用當歸的女性，可以用肉蓯蓉和山楂代替當歸。您需要準備當歸 5 錢（或肉蓯蓉、山楂各六錢），生薑 6 錢，羊肉半斤，黃酒、食鹽適量即可。將當

歸、生薑洗淨，羊肉需在開水中煮兩分鐘，除去血水。不喜歡羊肉膻味的人可在開水中加入半個蘋果，多煮 3 到 5 分鐘則可以有效減輕羊肉的膻味。然後將羊肉與藥材調料放入砂煲，加入清水，旺火煮沸後撇去浮沫，再改用小火燉至羊肉爛熟即可，若加入洋蔥與紅蘿蔔，營養和口味則更佳。此湯能提高人體的產熱能力，加速血液循環。對於氣血虛弱，陽氣不足，冬季手腳不溫的人非常適宜。

## 中醫藥與抑鬱症

ISLT 中醫顧問—金艷

今天的世界，經濟快速發展，人的生活水準不斷提高。然而迅速繁榮的經濟同時也伴隨著社會競爭的不斷加劇，給人們帶來的不安全感和對未來的焦慮，導致了各種心理應激因素的急劇增加。抑鬱症已成為現代社會的常見病，高發病，其發病率正迅速攀升。

抑鬱症是一種常見的精神疾病，表現為悲哀、喪失活動興趣和能力下降。其他症狀包括喪失自尊、不恰當的內疚感、死亡和自殺念頭、注意力集中程度降低以及睡眠和食慾減退，還可能伴有各種軀體症狀。最常見的抑鬱症是發作型的，並經常反復而轉為慢性。今年在香港的健康諮詢活動中，就有六人患有抑鬱症，而且曾經或正在進行服藥治療，半數療效並不顯著。

目前已生產和應用的合成抗抑鬱藥，大多抗抑鬱譜窄，對一些難治性抑鬱療效不好。而且，副作用繁多，使患者產生身體不適和精神恐懼，不適於長期服用。而一旦停藥，復發率又很高。因此，尋求新藥物新療法的需求迫切。隨著國內對抑鬱症認識的不斷深入，中醫藥用於治療抑鬱症也不斷增多。目前已經發現一大批具有抗抑鬱活性的中草藥，如巴戟天、銀杏，檳榔等。且已明確各藥的抗抑鬱成分並且發現抗抑鬱成分的化學結構各不相同，種類繁多。有生物鹼、有機酸、低聚糖、黃酮等十幾種類型的化合物。而針灸治療抑鬱症的臨床與實驗研究也取得了可喜的進展。由此可見，中醫藥抗抑鬱有著廣闊的發展前景。與西藥相比，中藥治療的副作用少，復發率低，病人易於接受，而且中藥有雙向調節情緒的作用，更適合一些特殊類型抑鬱症，如抑鬱合併焦慮或雙向抑鬱症的治療。

從病因學角度來看，抑鬱症當屬於中醫的情志病。中醫學早就認識到，情志是重要的致病因素之一。情志的致病性早在二千多年前的《黃帝內經》中就有記載。《素問調經論》雲：「邪之生也，或生於陰，或生於陽，生於陽者，得之風雨寒暑，生於陰者，得之飲食居處，陰陽喜怒。」其中「陰陽喜怒」就是對各種情志的概括，足見古人已經注意到了社會、心理的致病因素。古人認為不良的情緒可以擾亂臟腑氣機，耗傷人體的精血，破壞人體臟腑經絡的陰陽平衡。

故而中醫認為，抑鬱症同其他疾病一樣是源於臟腑陰陽氣血失調，所以治療抑鬱症要從整體入手，對人體的陰陽氣血失衡之處給與調節，而不同於西藥只針對大腦的某種遞質進行調節。中醫強調辨証論治，會根據每個人的不同情況分別處方調理，這正是中醫治療抑鬱症的優勢所在，也往往會有著意想不到的療效。

如丁德正醫案中記載治療一名二十八歲男性抑鬱症患者，病人患抑鬱症已有四年，多方治療，鮮有療效，終日嘆息哭泣。丁醫師根據他的面色、舌象，脈象判斷是肝血不足所致。選用了治療肝血不足，心神失養的中藥方劑酸棗仁湯。雖然酸棗仁湯一般是用於治療失眠症，然而在這個病人身上酸棗仁湯卻有著顯著地抗抑鬱效果。此病人服用十五劑湯藥後，憂鬱明顯好轉。繼續服用二十劑，抑鬱症狀完全消失。後又改服用丸劑半年鞏固療效。至今已二十幾年，未再復發。

而另一位藍醫師治療一位同上述病人抑鬱情況基本相同的女病人，根據她的面色、舌象、脈象卻選用了截然不同的柴胡加龍骨牡蠣湯，僅用了九劑湯藥就完全治癒，且再未復發。西醫診斷相同的兩位病人，在中醫眼中卻有很大的區別，這就是中醫辨証論治的特色。也是中醫治療抑鬱症的優勢所在。

## 不明智素食也會致癌

英國科學家最近發現某些地區出產的穀物含有某種物質，經在身體結合糖份產生致癌物體 Acrylamide。

在兩種特殊情況下，此致癌物體的濃度會高至五倍，甚至六倍。

1. 當生產穀物地區的土質缺乏硫磺（sulphur）
2. 當穀物經**高度加工處理**，最明顯是油炸粗薯條及脆薄薯片、油炸鬼、各類爆谷包括西式早餐的炸穀物（cereal）等等。

專家認為用易潔鑊煮的食物，致癌機會尤甚。要避免致癌，防「毒」至要，並且懂得明智地選擇食物。

詳情請

看 <http://www.mercola.com/2006/dec/12/finally-we-know-why-cooking-grains-can-poison-our-food.htm>

## 親友患上癌症怎辦？

親友患癌，實屬不幸，但是除了聽醫生的指示，還可以考慮用「畢域療法」輔助解決（Budwig's Protocol），這方法是一有效的自然療法，在歐洲成功例子數千計，好處是可與傳統治癌方法同時使用。

「畢域療法」很簡單，一湯羹亞麻油加一湯羹茅屋芝士（大型超級市場有售），放在碗中攪勻，然後一羹一羹的吞食，每四小時一次，一天四次。

這個方法的理念是：癌細胞不能在含氧量充足的環境下生存的，而「畢域療法」就是不斷將氧份帶到細胞，令細胞有足夠的氧份，可以正常呼吸。

早在 1931 年，兩次獲諾貝爾獎的 Dr. Otto Warburg 在他的醫學研究發現：「癌症祇有一個主因……就是當細胞缺氧達致百分之六十的時候。……癌症的成因是在細胞內糖的發酵取代了正常的帶氧呼吸。」（參考資料：Otto Warburg On The Prime Cause & Prevention Of Cancer）

爲了針對此致癌的主因，德國科學家 Dr. Johanna Budwig 發明了「畢域療法」（Budwig's Protocol），這個方法不斷向細胞輸送氧氣，癌細胞就是最怕氧氣的。

祇要癌症病人使用「畢域療法」，同時立即改變飲食及生活習慣：禁食動物蛋白質（即肉、牛奶、蛋），用植物蛋白質代替，禁用氫化油（hydrogenated oil），用橄欖油、亞麻油或椰子油，禁食逆態脂肪酸（trans fat）及精製糖（癌細胞最愛食糖），飲清純水，盡量多吸收新鮮空氣（搬家到離島或郊外居住），禁絕任何致癌物質（毒蛋、毒魚、毒菜、毒果、毒水、毒氣）入體內，注意身體排毒，把留在體內的毒素排出（可用 Noni 果汁），如此距離痊癒不遠矣。

## 內丹如何幫了我

學員溫苑玲報導：

我的腸胃病好多了。

剛完成兩天的內丹一步功，心情特別興奮。因爲我的腸胃病有顯著的康復。在上堂的前十天，不斷受腹瀉之苦。每天看着自己的大便都是鬆散的，又時感頭暈怕凍，對於自己的健康，有說不盡的擔心。中醫說我的脾胃虛，消化力弱，是需要時日慢慢調理。

近年遍訪名醫及進修多個健康保養的課程，健康狀況十分反覆，時好時壞。惟獨今次兩天的內丹一步功課程，帶給我很多驚喜。首先是腹瀉已停止而大便回復正常狀態。在練功的過程中，很享受吞津的樂趣；也感覺身心得以莫大的鬆弛及能量在體內流動的舒服。在此，感激蘇老師的悉心教導。多謝唐先生細心的安排及領導一羣內丹大使不辭勞苦地作示範及協助各同學練習，課程才得以順利完成。我相信若能夠依照內丹養生要訣繼續練功，身心健康會有一定的提昇。

\* \* \* \* \*

### 學員江靜賢報導：(續上期)

學完內丹第一步之後就發覺自己的能量強咗，我第一天學內丹時已發覺皮膚表面是暖的，這就是能量。

當我還沒有學內丹時我是在考慮應該學內丹，還是學其他功呢？

要是一個功是要借助其他能量，那為何我不發掘自己的能量，從自己身上找能量，而要去借呢？我的能量應該從自己而來，我沒有理由要去借，因此，我選擇了內丹，內丹是教人發掘自己的能量。

如果講到身體機能方面，打過內丹真的會精神好多，譬如有一排好忙好疲乏，睡眠不足，就會想睡晏 D 唔練內丹，結果都發覺唔係好掂，點解睡極都唔夠呢？之後唔理啦，唔夠睡都照練，點知反而精神咗，效果好過你長時間睡。打完之後會覺得成個人唔同晒，好有力，這個效果好明顯。還有，有一段日子，腸胃不好，加上看中醫，清理咗身體裡面的垃圾，個人就舒服好多。練內丹還有一個好處，以往經常病，一遇到睡眠不足就好易病，就是因為 keep 住有練內丹，即使有一段日子心煩，以至睡得不好，也一直都沒有病過。身邊的朋友打噴嚏、喉嚨痛、咳得好厲害，我都只不過是少許鼻敏感，好快痊癒。

因為練內丹有調息作用，練腎對身體是十分重要的，除了可以排毒之外，還可以幫你抗病毒，如果個腎練得好，條腸也會「郁」得好 D，因為個腎在身體的中間，如果腎的功能不好，會影響埋周圍的器官。學完內丹二步後，我就扭傷腳，我唯有坐著練內丹一步功，但是，能量只餘一半，總好過不練，而內丹二步，幫助我的腸胃好好多，尤其是轉肚臍，對我腸胃幫助很大。當我學內丹二步時，當有休息，我才剛走了兩步路，就發覺有股熱力在肚臍爆發出來，真的好勁！所以即使我扭傷腳，我要坐著練，也會覺得個人是暖的；還有做卧功，做完之後會覺得熱，我初時怕冷，蓋著被子練卧功，點知做完之後要踢開被子，還有練完之後好快就可以睡著。(完)

## 健康小貼士

1. 生頭髮：

壓爛扁柏子，然後浸雙蒸酒，過數天後，塗上頭部，再用手指按摩頭部，可令頭髮再生。

2. 驅風：

摘五月艾，洗乾淨，然後煲水淋身，有驅風作用。

3. 治熱咳：

摘龍脷葉，洗乾淨，加入瘦肉、南北杏及蜜棗煲湯，可治熱咳或因多吸煙引起咳嗽。

4. 治尿不清(小便不通暢)：

摘田觀草，洗乾淨，加入白豆煲湯飲。

5. 治糖尿病及風濕：

摘含羞草(怕醜草)連根拔起，切去葉塊留下根部，洗乾淨，然後煲水飲。

6. 治足下瘀血：

燒熱一塊洗乾淨的磚塊，放一塊切去刺的仙人掌在上面，足踏在仙人掌上，用力壓下去，瘀血會慢慢散去。

7. 治甲狀腺腫(大頸泡)：

用金花草煲片糖，隨意飲用。

8. 治蜈蚣咬傷：

摘四季春，洗乾淨，鐘爛，加片糖，再鐘爛，外塗於傷口處。

9. 狗咬傷：

摘萬年青，莖部位有白汁流出，將葉及莖切成小片，舂爛，加片糖，再鐘爛，外塗於傷口處，廿四小時後，傷口呈黑色。

10. 治前列腺初期：

生山藥(6錢)、車前子(3錢)、滑石(3錢)、生甘草(1錢)、生地(3錢)，煲水飲用。



**ISLT**

如有興趣繼續收到養生會訊，歡迎訂閱！