

養生會訊(第 34 期)

ISLT Newsletter Volume 34

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

痛！痛！痛！怎辦？

拍一粒止痛藥入口是否最佳辦法？

止痛藥是一門很大的生意，很多藥廠的利潤是靠賣止痛藥的，但是西藥總是有不同程度的副作用，大的甚至可以致命。基於此，一些止痛藥如 Vioxx 及 Baxter 在兩年多前已不再銷售，藥廠全球收回，原因是這兩款止痛藥令很多服食者患上心臟病或中風，控告藥廠的案件如雪花紛飛！

其實，很多痛症是可以用最簡單不過的方法去解決，但首先，我們要知道痛的來源及原因。

Dr. Batmanghelidj (後稱 Dr. B) 是 *Your Body's Many Cries for Water* 一書的作者，他花一生的精力去研究及向公眾推廣有關飲水醫療的力量，根據他二十年的研究及行醫、治病的經驗，發現身體很多痛楚其實是身體正在緊急求救：「體內缺水呀！」(Dehydration)。

胃灼熱(Heartburn)就是最好的例子，身體正在告訴我們消化系統缺水，Dr. B 大聲提醒我們在此情況下立即飲水比食任何藥還有效。

其他病痛如風濕關節痛、背痛、結腸痛、頭痛、心絞痛、肌肉痛、哮喘及高血壓亦多少反映身體缺水，**那裡痛、那裡缺水。**

道理何在？

其實很簡單：當我們飲水不足，身體細胞在代謝過程中產生的「垃圾」就在身體累積，一如溝渠的垃圾沒有被清理一樣，這些細胞垃圾是有毒的化學物，並且令身體酸性過高(Acidic)，基於這種情況，我們的神經末梢經感應傳遞信息給腦袋，腦袋演譯為一種痛楚。

因此，**那裡有痛楚，那裡有「有毒的垃圾」。**

解決方法是多飲水，讓水清洗這些毒素及垃圾，然後通過二便及呼吸排出體外，平日我們需要每天飲八杯水，其中六杯通過小便排出體外，另外兩杯通過呼氣排出(在寒冷的冬天，口鼻出的霧氣就容易見到)，二便及呼氣是身體自然排毒的途徑。多飲水，我們的排毒工作就做得更好，何來病痛呢！

Dr. B 又說哮喘病主要是缺水：當飲水不足肺部乾澀，微小的肺薄膜變得乾脆，不能做它們平日的工作：吸入氧，呼出二氧化碳，身體自然的保護反應就是暫停呼吸，免得肺薄膜過分乾澀，這樣短暫式的「停止呼吸」就是哮喘。倘若我們多飲水，肺部就沒有關閉的需要！

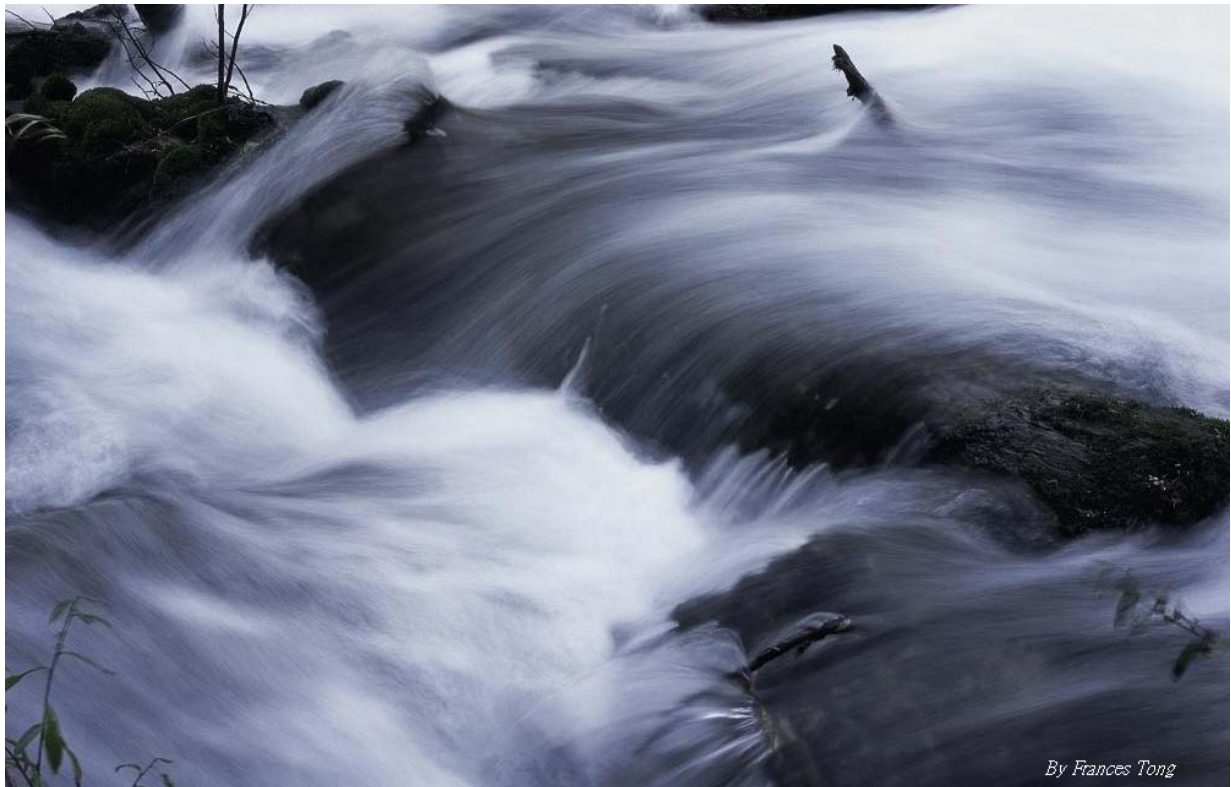
Dr. B 認為哮喘並非一種病，祇是身體缺水而矣！

飲水加上少量海鹽(不是化學鹽)是最好治哮喘的方法，鹽的作用是增加細胞外圍的水份量，而讓水更容易進入細胞內。另外看下文有關飲水的學問。

Dr. B 又說適當的飲水及加入少量海鹽亦對患高血壓人士有降血壓的好處。

飲水好處多，懂得怎樣飲及飲甚麼水更是健康長壽的鎖匙。

(Ref. Dr. Batmanghelidj's website:www.watercure.com)



By Frances Tong

前不久遇到一個熟人，他告訴我說，這些年以來，他不感冒了，就是因為他聽了我八年前說的一句話的關係！我說了甚麼話當然是不記得了。噢！一句話能使人不感冒了，我豈不是成了神仙？我想知道我是怎樣成為「神仙」的。我便追問當時我是說了一句甚麼話。他回答說，當時，我是讓他每天早晨起來空肚喝下一杯涼開水！原來是如此簡單的一句話！

我有每天早晨起來空肚喝一杯涼開水的習慣，是從書上學來的，也在向周圍的人推薦，沒想到在他身上竟然出現這樣神奇的效果！使人高興！感冒是百病之源，人若是不感冒了，免疫力提高了，當然也就不會惹其他的病上身了。

所謂涼開水，即廣東話所說的凍滾水。

這裏說的涼開水，須要解釋說明一下。開水是指燒開的自來水。應該注意的是：在水滾開後，要打開水壺蓋子，不停火，讓水繼續滾三分鐘，目的是殺死細菌、病毒和除去水中的三鹵甲烷。涼開水，並不是指從冰箱裏拿出來的水。這種低溫水喝進肚子裏，傷脾、並不有利於健康。這裏的“涼”是指水溫在 23℃ 左右，這種水具有特異的生物活性：比較容易透過細胞膜，乳酸脫氧酶的活性高，促進新陳代謝，增加血液中血紅蛋白的含量，改善免疫功能。涼開水不能在空氣中暴露太久，否則會失去其生物活性。

研究發現，開水自然冷卻後，水的分子結構會發生某些變化，水的表面張力、水的密度、導電率等理論性能比自然水要高出 4—5 倍，與生物活細胞裏的水十分相似，因而易於滲透細胞膜而被人體吸收。有外刊報道，喝涼開水的效果比喝溫開水的效果還好，尤其是早晨起來堅持空腹喝一杯涼開水有祛病健身的作用。因為，早晨起床後，人體的胃腸道基本排空，血液粘度增加，此時涼開水對胃腸道進行一次大洗刷，對血液進行稀釋，有益於保護血液的正常迴圈，從而有利於預防高血壓、腦溢血、腦血栓、心絞痛、心肌梗塞的發生。

人們一般認為，喝水是為了解渴，口不渴就不用喝水。這種觀念是極其錯誤的。其實，每天喝足量的水對人體健康大有裨益。

美國醫學博士西蒙·巴爾克研究認為「水可以作為強體劑、鎮靜劑、瀉劑、發汗劑、興奮劑和新陳代謝促進劑。」另外，他還特別強調：「雖然水有藥效，但它又和藥劑不同，完全沒有副作用。這一點是水特有的長處。」

俄羅斯學者在一份研究報告中進一步證實，若能經常飲用涼開水，有預防感冒、咽

喉炎和某些皮膚病之效。每天清晨飲用一杯攝氏23度左右的新鮮涼開水，經過幾年之後，就會產生神奇的益壽效果。

日本醫學家在一次老年病防治調查中發現：469名65歲以上的老人，每天清晨喝一杯涼開水，持續5年後，其中有82%的人面色紅潤、精力充沛、牙齒堅固，每天還能步行10公里。而且他們當中從未有人得過大病。

明朝的藥王李時珍早就說過：藥補不如食補，食補不如水補，水是百藥之王。

平平無奇的水，利用得好，卻能產生神奇的健康益壽效果。。

健康小貼士

口乾才喝水是錯的！不要等待這個「口乾」訊號，注意：沉醉於工作的人，容易忽視身體的需要。要健康，必須定時喝水，水是能量，水是排毒聖手，又氧氣經溶於水，由水帶到身體不同的地方，令身體各器官健康。健康從起床飲兩杯水開始！其餘六杯水你在甚麼時候飲？

咖啡因是脫水物質(Dehydrating substance)，我們的細胞像水棉一樣需要時間讓水慢慢被吸收進去，而咖啡因偏偏不讓水份停留在體內，很快就令水份排出體外，故此咖啡還是少飲為妙！

養生金句

聖人之道 為而不爭 —— 老子

積德行功 不問前程 —— 吳云青

當今社會，失眠已經成爲一種都市流行病，甚至很多十幾歲的小孩已經成爲了失眠症患者。實際上失眠只不過是亞健康狀態的冰山一角。很多伴隨現代社會生活方式而出現的健康隱患不能不引起人們的重視。研究表明，在都市中生活的人失眠的機率要比鄉村高很多。原因有以下幾點：

- 一. 都市人的生活節奏快，感受到的生存壓力要大於鄉村，而壓力長期積累會導致人體內分泌與神經系統的失調，造成失眠。
- 二. 城市人，尤其是年輕人生活起居多不規律，夜晚高強度的工作或娛樂使大腦過度興奮，大腦沒法在短時間內達到抑制狀態，造成入睡困難。久而久之造成生物鐘紊亂，引起失眠。
- 三. 都市中人造光源環境較多，而人造光源不似太陽光存在著隨時間的一定波長變化，白天長時間在人造光源環境工作，與自然光隔絕，會引起人體生物鐘節律紊亂，使人容易失眠。而一些高亮度的彩色光源對大腦有明顯的刺激，是一種嚴重的光污染，會造成大腦神經系統的功能失調，經常接觸的人則更容易失眠。

從中醫陰陽學說的角度分析，陽主動、陰主靜。人的睡眠和覺醒狀態是體內陰陽二氣的狀態決定的。《靈樞》中所說：「陽氣盡，陰氣盛，則目暝（眼睛閉合的意思）；陰氣盡而陽氣盛則寤（醒的意思）矣。」正常情況下，白天陽氣旺盛，主宰人體，人體與大腦都處於興奮狀態。到了晚上，陽氣收斂，陰氣旺盛主導人體，人就會熟睡。陰陽二氣在體內循環往復的交替運行決定了人體有規律的睡眠與覺醒。失眠，就意味著人體陰陽二氣不能正常循環。正如《類証治裁·不寐》所說：「不寐者，病在陽不交陰也。」就是陽氣不能按節律完全收斂與體內，陰氣則必然不能完全主導人體。就會出現難以入睡和睡眠中常常醒來的情況。所以，任何導致陰陽失衡或阻礙陰陽之氣正常循環的因素都會導致失眠。比較常見的病理原因有心血不足、陰虛火旺或是痰濕阻滯。

對於思慮過度，心血不足的失眠者推薦經常服用龍眼百合羹：龍眼肉 15 克，五味子 6 克，炒棗仁 20 克、百合 20 克（鮮百合 50 克），冰糖 10 克，將百合洗淨開水浸泡 2 小時（鮮百合冷水泡 1 小時），撈出。五味子、棗仁用紗布包好，各種材料一起放入燉盅，加兩碗水，隔水燉 1 小時後食用。此種失眠類型的人一般面色蒼白或萎黃，時常心慌或頭暈，冬季手腳冰冷，女性一般月經量較少。

陰虛陽亢者可服用棗竹燈心粥。用料有玉竹 15 克、天冬 15 克，炒棗仁 10 克、燈

苡草 6 克、女貞子 15 克，糯米 150 克，將五種藥材洗淨，用紗布包好，放入砂煲與糯米同煮成粥食用。此種失眠類型的人一般體型偏瘦，經常容易口乾，喉嚨痛，手腳總感覺發熱。

而平日多食油膩，體型較胖、舌苔厚膩的痰濕型失眠者可長飲陳皮粥，可用陳皮 6 克、紫蘇 10 克、山楂 10 克、穀芽 30 克、雞內金 10 克、粳米 150 克。將藥材洗淨用紗布包好，放入砂煲與粳米同煮成粥食用。此種類型要注意控制飲食，少吃肉類、奶製品與甜食，多吃蔬果。

以上羹或粥建議一周服用 2 到 3 次，最好堅持連續服用一個月，失眠定會有所改善。如果已經長期依賴於安眠藥片的人，在服用兩周後開始逐漸減量比較合適。另外，失眠患者最重要的是要保持有規律的作息，盡量不要熬夜。中午以後不要喝茶與咖啡等興奮性飲料，晚上避免緊張的工作和娛樂，不要做劇烈運動。晚餐不要吃的過晚過飽。睡前不要長時間看電腦。

焦慮症一分型論治 ISLT 中醫顧問—金艷

當今的世界，正在以一種令人目眩的速度飛快發展著。人類在享受著發展帶來的豐富物質和精神生活的同時，也不得不承擔發展帶來的負面影響。現代生活方式與生活節奏給人們帶來了普遍的不安全感和對未來的焦慮。正常人在面對困難或危險時，會產生焦慮，這是一種會令人不愉快的緊張狀態。這種焦慮通常並不構成疾病，屬於正常的心理狀態。但若焦慮表現為一種控制不住，沒有明確對象或內容的恐懼，又或所面對的問題與焦慮的程度極不相符時，就是病理性的焦慮了。



事實上，焦慮症（Anxiety）很常見，是一種發作性或持續性情緒焦慮和緊張。關於病因目前多數人認為是環境因素通過易感素質共同作用的結果。易感素質是由遺傳決定的。遺傳素質是本病的重要心理和生理基礎，

一旦產生較強的焦慮反應，通過環境的強化和自我強化，就會形成焦慮症。目前抗焦慮藥物是最常用的治療焦慮症的方法。但是，抗焦慮藥物有很多副作用，比如嗜睡、抑鬱。長期服用還可能對某些內臟器官造成損害。而且最大的問題是抗焦慮藥很難徹底治癒焦慮症，多數人一旦停止服用藥物，症狀又會重新出現。

一般來說，焦慮症應當屬於中醫情志病中的「鬱証」。病因是由於遺傳因素的性格心理特徵使得一部分人容易出現某一臟腑的功能不調，或先天某一臟腑功能較弱，當外界刺激時就容易發生臟腑氣血功能突發紊亂，則出現焦慮緊張的精神症狀，而焦慮緊張又會進一步的加重臟腑氣血功能紊亂，使其難以恢復，如此就陷入了惡性循環。中醫治療焦慮症的思路就是辯証分型論治，確定失調的臟腑，抓住病因病機，從根本上扭轉臟腑失調和情緒失常的惡性循環。而根據不同的類型分別治療，是與西藥治療焦慮症的主要區別。所以中醫治療焦慮症需要專業的中醫師根據每個人的不同情況進行細緻的分析後才能確定治療方案。無論在服藥治療期間還是治療結束後，焦慮症病人自我的性格心理疏導和調整都是治療成功與否的一個重要因素。病人要有意識的改變一些會導致焦慮的性格心理。只有醫生和病人的共同努力和配合才能使病人永遠擺脫焦慮症的陰影。

如果您的焦慮症狀不是非常嚴重，只是偶爾或在壓力增大時才會發作。那麼我向您推薦的這幾種藥茶可能會緩解改善您的焦慮不安。您不妨根據自己的類型選用一種。

第一型：心血不足，熱擾心神。症狀主要有緊張不安，出汗、心悸、失眠、此型人多數體型偏瘦，唇甲色淡，面色蒼白或發黃。建議**每日飲用甘麥大棗燈芯茶**。用甘草 2 錢，小麥 5 錢，大棗 6 枚，燈心草 1.5 錢煮水或開水泡服。

第二型：肝氣鬱結，氣鬱化火。症狀表現為急躁易怒，情緒容易失控。口乾口苦，胸悶心煩，可能會有頭暈頭痛，小便色黃，大便不調。建議**每日飲用玫瑰公英茶**。用玫瑰花 2 錢，蒲公英 3 錢，生麥芽 5 錢開水泡服。

第三型：心膽氣虛，痰火內擾。表現為心神不寧，遇事反覆思慮，難做決定。經常做惡夢。建議**每日飲用竹棗合歡茶**，用竹茹 3 錢，遠志 1 錢，五味子 2 錢，合歡花 2 錢煮水或開水泡服。

第四型：腎氣虧虛，心神失養。表現為精神恍惚，容易憂慮恐懼，嗜睡，多夢。男子可能經常出現遺精，女子則會月經不調。建議**每日飲用麥萸枸杞茶**，用麥冬 3 錢，山萸肉 2 錢，枸杞子 3 錢，菟絲子 3 錢煮水服用。

治癌好消息：維生素 B₁₇

維生素 B₁₇ 是由一分子氰化氫(hydrogen cyanide)結合一分子具止痛作用的苯乙醛(benzaldehyde)加兩分子葡萄糖所形成的。雖然前兩者分開來的毒性很強，但是它們結合在維生素 B₁₇ 的分子裡卻十分穩定且無毒性。要將兩者結合鍵打開，只有一種叫 beta-glucosidase 的葡萄糖酵素；這種酵素雖然分佈於人體，但是在腫瘤處卻是含量特別高。所以癌細胞所分泌的 beta-glucosidase 酵素一旦打破了維生素 B₁₇ 的結合鍵，釋放出氰化氫及苯乙醛，兩者毒分子加在一起毒性非常強勁，隨即殺死遇上的癌細胞。

維生素 B₁₇ 何處尋？

B₁₇ 主要存在於帶苦味的杏子果仁(apricot kernel)內，杏子果仁的用法，專家建議如下：

預防癌症用：成人每日 10 粒

治療癌症用：成人每日 20 至 30 粒開始，讓身體適應後增加至 50 粒。

如有噁心反應則減量，適應後再加至每日不超過 50 粒。

其他含豐富 B₁₇ 的有：桃子種仁、蘋果種籽、美國棗子種仁、李子種仁、櫻桃種仁、及油桃種仁、夏威夷豆等等。另外，含有 B₁₇ 的食物還包括：小米(millet)、蕎麥(buckwheat)、竹筍、綠豆等等。因此，多吃小米粥，健康五谷(或十谷)粥非常健康，同時吃果仁當小食亦是上策。

癌症病人最宜每天吃木瓜及半個菠蘿，作用是吸收天然酵素，後者可分解癌細胞外的蛋白質層，此蛋白質層保護著癌細胞逃過身體的免疫系統監察，這個保護罩經酵素除掉，免疫系統加上 B₁₇ 便更能摧毀癌細胞。

我們平日吃蘋果，最好同時吃一粒在該蘋果內的種子，吃李子和桃子就同時吃李子和桃子內的種仁，這是吸收 B₁₇ 的好辦法，癌症會遠離你呢！

(Ref. World Without Cancer by Edward Griffin)



ISLT

如有興趣繼續收到養生會訊，歡迎訂閱！