

# 養生會訊（第 37 期）

## ISLT Newsletter Volume 37

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

### 脊椎健康 — 跟腰酸背痛說拜拜



人生下來本不應長時間坐的，但是現代生活要求大多數人在椅上工作，加上因坐姿不良及長時間不停重複同樣動作，引起多種與脊椎相關的障礙與疾病，包括：寒背、突頸、縮膊；頸痛、背痛、腰痛；肩頸肌肉過度勞損；頸椎關節勞損；單邊頭痛、後枕頭痛、兩側頭痛；腰不挺直、腰間兩邊肌肉繃緊；坐骨神經痛等等。

在歐美八成人曾遭受背痛折磨，單在美國治療背痛的費用年達五百多億美元。從疾病的普遍性而言，背痛是僅次於咳嗽的第二最普遍疾病。而在華人社會，患骨病尤其頸椎、腰椎病亦有逐年上升的趨勢，身邊的親友可以作出證明。

此外，在日常生活當中，我們經常需要提舉大小物件，由上學拿書包、逛街購物、上超市買東西、打理家務，以致出門旅遊時攜帶行李箱，不經意間，為脊椎帶來各種傷害。專家指：每 10 個人當中有 7-8 個人有不同程度的脊椎問題，當中不少個案與提舉過重物件及不良姿勢有關，這提醒我們：脊椎損傷，不得不防。

人體的脊椎由 26 節脊椎骨組成，分為頸椎、胸椎、腰椎、尾椎四個部分，當中 7 塊是頸椎骨，活動角度可達 90-180 度，其幅度和模式，都是最大和最複雜的，故也最容易受傷。頸椎骨最重要，是容納最多神經線路的脊椎骨，身體所有神經線路（除部分副交感神經外），都必須經過它們才能與腦部聯繫。例如部分三叉神經核中心，以及一些位於腦延髓下部的神經核中心，均受到第一及第二節頸椎保護。椎動脈亦緊貼第一及第二節頸椎，並在第一節頸椎上做出迂迴又特殊的行徑。假如第一及第二節頸椎受到創傷，椎動脈便會收縮，甚者爆裂，導致輸往腦部的血液減少，令患者出現頭痛、頭暈或中風等現象。

其實脊椎骨的健康與靈活性正好好反映一個人是否青春，是否富有活力。想擁有靚靚玉背，除了要注意均衡飲食外，持之以恆的護脊功鍛煉，對鍛煉玉背亦會事半功倍。

「養生學會」專誠邀請 KAILASA 導師教授一套簡明的脊椎功法，功法結合印度 Kundalini 瑜珈及中國氣功，有系統地調整從脊骨底到頭顱整體二十六節脊椎，刺激脈輪(Chakras)及淋巴系統，平衡內分泌，並按摩內臟。

有學員學習了此套功法後，認為功效顯著。數月前黎錦屏專程到英國旅行，但不幸發現第四至第五脊椎間盤脫出，診斷後被證實因長期勞損所致，遂在當地接受磁力共振。返港後黎亦找來脊椎神經科醫生施以針灸，情況稍微好轉。輾轉間，黎錦屏參加了本會的護脊椎健康營，學習了一套十四式的脊椎功法後，痛楚更明顯減少。通過古印度瑜珈和中國氣功，由脊底至頸椎都有不同運動，非一般運動所能做到。黎形容說：「這套功法讓整條尾龍骨至頸骨都在做運動，平時我們通常都有壞習慣把腰骨伸前，而該功法把腰骨挺後運動，正好令脊椎得到平衡。」現時，她每日均有練習功法，向健康的身體邁進。

恆久的練習此功法可防止及治療背痛、頸痛、腰痛，通過促進大腦脊髓液由尾骨到顱骨順利循環，增加脊骨的能量與靈活性，令練習者保持青春及充滿活力。

本會將於十一月重辦護脊椎健康營，分兩個星期六下午(2:30 - 5:30pm)舉行：10/11 健康營一部，24/11 健康營二部，歡迎查詢。

## 髮宜常梳

內丹大使唐玉棟

髮宜常梳，保健養生！

頭部是屬於人體的主宰，為「諸陽所會」與「百脈相通」。頭髮和腎精與血液密切相關。由於精血關係到整個機體，所以「髮宜常梳」不僅僅是局部美觀作用，而又是與全身健康有關。要想強身體健，要想保持一頭黑髮，必須用正確的方法疏通頭部經絡，促進頭部的血液循環，調節中樞神經系統，增加頭髮根部的血流量，不但促進頭髮生長，改善黑色素細胞的活性，而且又能促進全身保健養生。明代的謝肇淛甚至把木梳比作「木齒丹」，指其有靈丹之妙用。

髮宜常梳，用甚麼梳？



髮宜常梳，用甚麼梳？中國的漢字，妙就妙在這裡：這個問題的本身就包含了答案。髮宜常梳，用梳子梳，是用「木質」的梳子來梳！

古人教導我們：髮宜常梳，古人指的是用「木質」的梳子，沒有教我們用塑膠質的梳子。用塑膠質的梳子有甚麼不好？那是因為

用塑膠質的梳子梳頭，會使頭髮產生靜電，而且是正電！而當今對人體最有利的則是負電負離子！

在中學學過電學的人都知道：當塑膠棒和毛皮摩擦時，塑膠棒帶有負電，毛皮則帶有正電。由此可見，用塑膠質的梳子梳頭時，無形中使髮和頭都帶有正電，這是對人體極為不利的。爲了克服這個問題，就要用木質的梳子梳頭了。木質的梳子較能有效清除頭皮油垢，從而防止細菌滋生。

髮宜常梳，怎樣來梳？

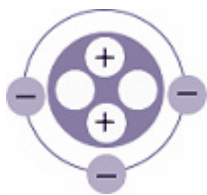
梳頭爲甚麼還有養生保健的功效？因爲，梳頭時，梳齒反覆刺激百會、率谷、上星、太陽、玉枕、風池、翳風、翳明等穴位，能通血脈，散風濕，有平肝熄風，止痛明目之效。因此，養生家都重視每天梳頭，梳頭的次數宜早晚各梳一次，每次至少梳五十下。「道家晨梳，常以百二十爲數」。

另外，可鍛鍊用左手來梳頭。因爲右撇子的人多。他們平時習慣用右手工作，無形中右腦受不到刺激，趁梳頭機會鍛鍊用左手，能使右腦活躍。

髮宜常梳，人可增壽！

女性壽命是長於男性的，其中原因之一就是女性常常梳頭髮，累積的次數又多，時間又長。浙江省桐鄉縣濮院鎮 103 歲的壽星徐冬羅談及她高壽的秘訣時就說：「每天堅持用兩手梳頭髮是我的愛好。」

## 負離子的好處



負離子被譽爲“空氣維他命”，是人類健康和長壽不可缺少的要素。負離子又名陰離子，在粒子結構中，由於自然界的因素，多得一個帶有能量的自由電荷，即形成負離子，對人體有增加肺活量，促進纖毛性運動，降低體內神經性荷爾蒙及組織胺的釋放，促進調節體內內分泌，新陳代謝，荷爾蒙分泌及細胞膜電位的正常化，並能淨化室內空氣，消滅致病的細菌。能將因黴菌而充滿灰塵與悶濁氣味，通風不良的室內空氣改善爲鄉村般的新鮮空氣等作用。

負離子的效用：

- 1、能與空氣中的正離子、灰塵、微粒雜質等結合降於地面，有淨化空氣的作用。
- 2、能與空氣中含有水分的正離子結合並消除，有除濕的作用。
- 3、具有去除煙味、異味、惡臭的作用。

- 4、可去除儀器及設備上過多的正離子，能防止儀器及設備因過多的正離子而產生靜電作用。
- 5、負離子是微細粒子，與細菌或黴菌結合後，使其不再形成菌種，對空氣中的細菌、黴菌有殺菌的作用。
- 6、加速血液弱鹼化，增加人體的抵抗力及免疫力。
- 7、對疾病有治療的效果。
- 8、可抑制細菌成長。
- 9、可調節人體生理功能正常化，加強血液循環，促進新陳代謝。

簡單地說，在鄉下的林間散步、深山幽谷的瀑布旁，我們所能感受到的清新氣息就是負離子。增加負離子最簡單的方法，就是經常赤腳走在草地上，因為大地本身就會釋放負離子。補充負離子讓身體恢復健康，對糖尿病、高血壓、心臟病、癌症的病患特別有幫助。

**負離子含量比較表**

區域	含量（單位 cc）
天然森林瀑布區	10,000 ions
高山及海邊	5,000 ions
郊外、田野	700 ~ 1,500 ions
都市公園裡	400 ~ 600 ions
街道綠化地區	100 ~ 200 ions
都市住宅房間	40 ~ 50 ions
冷氣空調密閉空間	0 ~ 25 ions

**負離子含量對健康影響**

含量（單位 cc）	影響程度
100,000 ~ 500,000 ions	具有自然療效
50,000 ~ 100,000 ions	殺菌作用、脫臭、解毒功能
5,000 ~ 50,000 ions	強化人體免疫力、增加抵抗力
1,000 ~ 2,000 ions	提供維護健康基本需求量
50 ions 以下	誘發生理障礙



## BPA 塑膠



現代生活與塑膠的普遍使用結下了不解的緣分，衣、食、住、行、工作及娛樂等總是與塑膠原料或製品分不開。只要打開衣櫃或雪櫃，你很容易看到塑膠做的風衣、塑料瓶、塑料盒；家居的梳化、電視機、電腦；汽車的椅子、扶手；辦公室的桌子、椅子；電影院的椅背……都與塑膠結了緣。

BPA (bisphenol A) 是塑膠的一種，亦是世界最多生產及使用的一種，最普遍用於嬰兒奶瓶、運動員用的水瓶、微波爐加熱用的碗碟、罐頭內層的薄膜等。

最近美國國家保健學院 (National Institute of Health) 公佈 BPA 很有可能擾亂生殖系統，產生瘰肉甚至癌腫瘤；對男性方面，有可能引發前列腺病及減低精子的產生。

美國一些專家正在研究是否界定 BPA 為人類生殖系統的毒素，至今未有最後結論。從養生保健的角度，防範勝於治療。

BPA 其實是環境的一種污染，今時今日此污染程度已到了不注意不可的地步。科學家告訴我們：現代人 95% 都有 BPA 在身體內，而一部分人的含量已臨危害健康的界線。為了這個原因，我們不能等待政府立法才行動，一如吸煙及石棉瓦會危害健康，我們在立例前就需要注意。

以下是十大防 BPA 污染的溫馨提示：

- 1、給嬰兒用的奶瓶不用塑膠，改用玻璃瓶。
- 2、不要給嬰兒塑膠玩具，改用未經漂染布料做的玩具。
- 3、儲存食物及飲料的瓶，不用塑料，改用玻璃。
- 4、絕不要把塑膠器皿載的食物放在微波爐加熱（把微波爐棄於垃圾站吧！它是健康大敵！）
- 5、盡量不要買罐頭食物及飲料。
- 6、減少用塑膠薄膜包裹食物，絕不把這些塑膠薄膜包裹食物放入微波爐加熱。
- 7、不要再用塑膠杯碟、改用玻璃或陶瓷杯碟。
- 8、廚房用的塑膠器皿，舊的要換；並且不用強烈洗潔精及不用洗碗機洗塑膠器皿，因為會令更多 BPA 滲出來。
- 9、盡量少用塑膠瓶裝的水，盡可能直接從逆滲透過濾器取水飲，減少吸收 BPA 至最低限度。
- 10、牙醫用的某些塑膠物或含有 BPA，要查清楚並要求不含 BPA 的塑膠物才放入口中。

## 化學物品存健康隱患

現代人生活節奏急促，人們每天都暴露於各種化學毒素之下，而人體的解毒過程中往往會用去大量的能量；因此，我們平日進食的食物必須包含豐富的礦物質，以供給我們身體進行新陳代謝。反之，毒素將繼續累積在身體內，並進一步影響細胞健康，甚至可導致百病叢生。



倘若我們從食物中得不到足夠的養分，這等於進一步削弱了免疫系統的能力；而每一次當我們的身體暴露於毒素之下，即等於加重了解毒系統的負擔，情況幾乎與慢性吸毒無異。當然，接觸個別或少量毒素下，並不代表會致病或死亡，但當身體持續暴露於毒素下，這絕對會影響我們的健康質素。

時至今日，越來越多人關心污染問題，但要留意的是，「毒素負荷」往往是其中一個重要關鍵，尤其當體內毒素數量超過免疫系統的負荷時，我們的器官在處理毒素時便會衍生各種健康問題，包括各種疾病及過敏症。

環境中的化學製品往往影響著各種先天缺陷及癌症。尤其身體長期暴露於化學毒素下，可影響生殖系統、神經紊亂，以及導致呼吸系統疾病。根據美國疾病控制及預防中心(CDC)的報告指出，於1980年至1994年間，美國各大主要城市的哮喘病患者增加了75%；即使在香港，這亦成為兒童入院的主因。事實上，室內環境污染比室外空氣污染更影響人類的健康。據美國環境保護署(EPA)的研究報告指，家居環境的污染程度，比起其他大型城市及工業區的室外空氣污染更嚴重；而其報告亦顯示，人們幾乎佔九成以上時間是處於室內環境，換言之，他們的健康將面對更大的風險。

為了維繫身體的解毒功能，我們除了要從食物中攝取更多養分外，更應限制過多的化學毒素暴露於生活環境裏。首先是要避免接觸活性污染物，包括花粉、黴菌、霉菌，以及蟑螂和蟲子等。此外，更要盡量小心處理一氧化碳(carbon monoxide)及氡(radon)等氣體，而日常用品中的地氈清潔劑與殺蟲劑往往包含化學毒素。事實上，當中許多化學成分到目前還未經過詳細測試，特別是長期使用，會否影響人類健康，尚有待考證。為進一步改善空氣質素，有報道指香港政府將會規定產品中不能含有VOCs(揮發性有機化合物)成分。

另一方面，則是室內環境的污染物，通常室內環境比室外更易積聚污染物，例如使用殺蟲劑時，其化學毒素往往會逗留很久才消散。此外，建築材料往往亦會因老化而產生更多污染物，包括地氈及內部油漆等會更易潛藏污垢、塵埃。由此可見，保護室內環境的空氣質素實在十分重要，尤其是免疫系統較弱的人士，諸如嬰兒、孕婦及長者等。

儘管化學毒素有許多類別，但上述兩個類別與我們最為息息相關。要避免化學毒素，經常打開窗戶，保持空氣流通是最方便的有效方法。

此外，服食含 Omega 3 的三文魚油丸可幫助排毒，惟要留意產地，由於很多三文魚的產地已受嚴重污染，效果可能事倍功半；而來自阿拉斯加的野生紅肉三文魚則最為天然純正，由於牠們不能人工飼養，只能野生，是以不含抗生素、農藥、人造色素等污染物。

## 如何預防禽流感

隨着天氣轉涼，病毒開始活躍，最近在廣東省番禺的一個養殖場，更發現疑似 H5N1 禽流感疫情，先後有近萬隻鴨死亡，再度引起市民高度關注，為安全起見，當局已人工殺鴨超過十萬隻。



禽流感乃感冒病毒的一種，其最大的危險性，在於不斷進行基因變種。雖然禽流感未出現人傳人狀況，但只要病毒接觸人類或基因接近人類的哺乳類動物如豬的機會愈多，變種成為人傳人的機會愈大，所以防止疫症擴散，是一場不會停止的長期戰爭。

本港防止禽流感的工作，過去數年有良好表現，無論是雞場防止野鳥，抑或是街市清潔，至今都能有效阻止疫症出現。不過，我們仍不能對該病毒掉以輕心，所謂防範於未然，以下的健康生活方式對預防該病有重要作用：

- 1、平時應加強體育鍛煉，多休息，避免過度勞累；不吸煙，勤洗手，注意個人衛生，打噴嚏或咳嗽時掩住口鼻。
- 2、保持室內清潔，使用可清洗的地墊，避免使用難以清理的地毯，保持地面、天花板、傢具及牆壁清潔，確保排水道通暢；保持室內空氣流通，應每天開窗換氣兩次，每次至少 10 分鐘，或使用抽氣扇保持空氣流通；儘量少去空氣不流通的場所。
- 3、應避免與禽類及禽類糞便直接接觸，特別是兒童。如接觸過活家禽或鳥類，應用肥皂和流動的清潔水洗手。
- 4、到發生禽流感疫區旅行，應避免前往活禽市場及農場、寵物市場，以及鳥類觀賞與野生禽鳥棲息場所，須警惕受感染的禽鳥糞便、唾液等，因為其中可能含有大量病毒。

5、注意飲食衛生，食用禽鳥肉類及蛋類，一定要煮熟煮透，特別是煎雞蛋一定要煎透，避免蛋黃不熟，因為禽流感病毒一般不能在 70 攝氏度或以上生存。加工、保存食物時要注意生、熟分開；養成良好的衛生習慣，搞好廚房衛生，不生食禽肉和內臟，解剖活（死）家禽、家畜及其製品後要徹底洗手。避免接觸水禽、候鳥等易於攜帶禽流感病毒的動物。

6、新買的禽類要分開飼養 2 周，不要讓家禽進入宅室，避免兒童密切接觸家禽和野禽。

7、注意生活用具的消毒處理。禽流感病毒不耐熱，在高溫 100°C 下 1 分鐘即可滅活。

8、如果出現發熱、頭痛、鼻塞、咳嗽、全身不適等症狀，患者應當戴上口罩，立即到醫院就醫。就診時，務必告訴醫生自己是否到過禽流感疫區、是否接觸過病禽等情況。

## 健康小貼士

飯後吃些水果，是現代人的日常飲食模式，但從營養學角度的考慮，飯後立即吃水果並不符合健康概念。

由於水果含有較多的糖份，這將增添原本已在運作的腸胃及胰臟消化負擔，引發消化不良。有些未熟透的水果含有鞣酸成分，一旦與食物中的鐵、鈣等結合，將降低人體對這些營養素的吸收利用。此外，水果中的纖維素會阻礙食物中的鈣、鐵、鋅、銅、胡蘿蔔素及尼克酸等維生素與營養素的吸收，若與食物一起在胃中逗留，就必須經過一至二小時的消化。一旦水果在胃中長久滯留，就會產生氣體，引起腹瀉、腹脹。

**營養專家建議，飯後一至二小時或飯前一小時吃水果，較為理想。**

某歐洲營養師成功地幫助一位體重 200 磅的顧客，在三個月內減去 30 磅，方法如下：

「上午 10 時吃水果，下午 4 時吃水果。」

以上是營養師給顧客的治療方，單兩句指示收費 350 歐元，即約 4000 港元！道理就是分開吃水果與正餐的時間，吃水果的好處才可以充分發揮。



**ISLT**

如有興趣繼續收到養生會訊，歡迎訂閱！