

養生會訊（第 38 期）

ISLT Newsletter Volume 38

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

今日疲勞今日消



日本皇室御醫有一句養生名言：「今日疲勞今日消」，即是說如果我們能把一天的勞累及煩惱不要積累過來，在臨睡前已清洗得一乾二淨，不論你的方法是跟親人或知己細訴心聲，或乾脆洗一個熱水浴，又或跟上天哭訴也好，總之就是把當天的事情放下，睡一個好覺，清除身心靈的疲乏，達到優質的睡眠，整個人因此而「再充電」。明天一覺醒來，輕輕鬆鬆，頭腦清醒，精力充沛，又可以繼續迎接新的挑戰。

生活在壓力高、節奏快大都市的人，若要保持健康必須要抱著此「日日清」的心態，如此不獨是頭腦及心情「日日清」，沒有過夜的煩惱，身體沒有過夜的疲乏，大腸也是「日日清」，人自然健康。

養生學會提倡「最佳健康六法則」，其中一重要法則是：「心靈超脫」。當我們學會做到「今日疲勞今日消」或「日日清」的心態，我們就自然達到「心靈超脫」的境界。

美國著名西醫同時亦是能量治療泰斗 Larry Dossey, M.D. 在他的名著「The Extra-Ordinary Healing Power of Ordinary Things」第一章首先說明「心靈超脫」的重要性，他用的英文詞彙是“Optimism”。倘若我們能永保豁達樂觀的心態，我們會有良好的內分泌，免疫系統自然好，能量自然高，病魔便難侵入。相反，鬱鬱不歡的人，身體能量自然低，容易成為病魔的奴隸。

最佳健康六法則：

- | | |
|--------|------------------|
| 一、內丹養生 | 四、體偏弱驗，酵素充盈，抗氧化高 |
| 二、代謝平衡 | 五、防毒排毒 |
| 三、常吸好油 | 六、心靈超脫 |

妙法踢走失眠



香港人生活節奏急促，工作又忙碌，導致精神壓力沉重，影響睡眠質素。要克服失眠，藥物只是治標不治本的方法，大家宜正確選擇適合自己的治療辦法。

導致失眠的原因其實很多，當中以心理因素最為普遍。怕不能入眠，反而給予自己更多壓力想盡快入睡，是失眠病人最常見的失眠原因，可謂惡性循環。而焦慮、抑鬱、擔心等是其他導致失眠的心理因素。另外，睡前仍忙於處理公事、食煙飲酒、做劇烈運動等，亦會導致失眠。

其他疾病亦會影響睡眠，如心衰竭、肺氣腫或哮喘等會導致呼吸困難，而前列腺腫大及糖尿病會引致尿頻，另外胃酸倒流、鼻敏感、關節炎、甲狀腺素過高等，都是失眠的原因。

其實，若據持續時間來分類，失眠可分為短暫性、短期性及慢性 3 大類。短暫性指持續失眠少於 1 星期，通常是因特別事故發生而出現，如考試、海拔過高引起的高山症及時差問題等。短期性的失眠維持 1 星期至 1 個月，主要是持續性的壓力問題、轉換工作環境或家庭成員去世等原因導致。而慢性則指失眠已持續超過 1 個月，而每星期出現多於 3 次。

失眠的影響主要是精神上，一般也不會致命，但長期失眠會使人脾氣變得暴躁、攻擊性強、精神疲勞、記憶力減退、注意力不集中等，而對生理亦會構成負面影響，如免疫力下降，使人的身體消耗增多，導致頭暈、頸痛等，如發生在青少年身上，更會使生長素分泌減少，有損正常成長。

要解決失眠問題，首先要學懂放鬆，抵消壓力，自然可以安寢。

防失眠小貼士：

- 1.生活作息要規律，即使前一天沒睡好，隔天仍要按時起床，以免影響晚上的睡眠。
- 2.每天應維持規律運動或練功習慣。
- 3.晚餐後最好不要喝茶、咖啡、可樂等刺激性飲料，以免造成失眠。
- 4.晚餐後少喝水，以免夜間有尿意頻起床去廁所，影響睡眠。
- 5.睡前可泡熱水澡或熱水足浴。
- 6.喝杯熱牛奶。
- 7.可做一些靜態運動，分散自己對失眠的注意力，如練內丹功、肌肉鬆弛法、腹式呼吸

精神集中法、自律神經訓練及沈思冥想法等。

8.調暗臥室和浴室的光線，安裝阻光和吸聲的門帘和窗簾，睡覺時戴眼罩，營造舒適的睡眠環境。

9.放一個枕頭在小腿及足踝下，因此頭有頭枕，足有足枕，是促進睡眠的佳法。

10.睡眠時頭的位置遠離一切電擊及電器，連鬧鐘也放在地下或遠處。

素食, 粗食, 少食, 生食, 斷食

內丹大使唐玉棟

“民以食爲天”，人不食飯是生存不了的。關於食的學問，博大精深。人們起初是研究食甚麼有營養，慢慢發展爲追求色、味、香、形，後發展爲怎樣食能健康醫病。對事物的認識規律都是由低層次向高層次發展的。雖然“民以食爲天”，但是也別忘了，“病從口入”。

飲食問題上，食甚麼？怎樣食？眾說紛紜莫衷一是，爲了走捷徑，還是找一個目標來學習吧！論豪華高貴要向皇帝學習；爲了健康的理由，還是看一看長壽老人們的飲食方式吧！

爲了節約而不食肉，即是說是素食

有人說素食容易造成營養不良。誰懂得營養學？孫中山懂不懂營養學？大家都知道孫中山是最懂得營養學的人！可是你知不知道孫中山就是食素之人！本人見過一張古今中外頂尖的食素名人的名單，其中包括孔子、孟子、愛迪生、愛因斯坦、達爾文、達文西、莎士比亞、托爾斯泰、甘地……計有 59 人，還有諾貝爾獎得主，還有您不知道的許多頂尖的運動員……說起吃素的理由有四十八個之多，不再羅列了。

爲了省糧而粗食

清代做過官的著名畫家鄭板橋，自撰自書在自己老家廚房上的門聯是：

“青菜蘿卜糙米飯；瓦壺天水菊花茶。”

此聯高度概括了鄭板橋的日常生活：素食和粗食。他知道這樣飲食清淡有益於健康。全麥、糙米，是粗糧，比精粉白米營養多，並能節約糧食，而人們爲口慾而食精粉白米。現代飲食有“三高”：高糖、高蛋白、高脂肪；現代病也有“三高”：高血壓、高血脂、高膽固醇，合乎邏輯。現今人們似乎已經認識到了這個問題，市場上全麥粉和糙米價格比白米白麩貴。

爲了省糧還可以少食

俗云：“一頓吃傷，十頓喝湯”；“吃飯留一口，活到九十九”。

《尊生格言》：“節食以去病，寡欲以延年”。

清末兩江總督張之洞：“無求便是安心法；不飽真爲卻病方。”

食飯食到七八分飽，能健長壽，這一點已經找到科學根據。在此有必要說明一點，就是這裏的少是指量而言，就種類來說應該是要多。中國古人將世間萬事萬物高度歸納為陰陽和五行，在食物上也不例外，即金木水火土，對應人體的心肝脾肺腎，我們在選擇食物時就可按食物的紅黃綠白黑五種顏色來選擇，照顧到根莖葉花果，就不會偏食，就不會營養不良。

爲了省火而生食

當然不是所有的食物都可以生食的，有一個原則，就是凡能生食的儘量生食。生食的好處是營養酵素不受到破壞。有人用兔子做實驗，熟食者壽命半年，生食者壽命五年，相差十倍之多。還有研究指出：人類萬種疾病的頭號原因是萬年熟食習慣。

爲了進一步省錢省火省糧還可以斷食

斷食就是不食飯，在鍊印度瑜伽功的時候用到斷食。中國氣功裏也有用到斷食，叫斷食辟谷，是自然療法，用的是人體的內藥，能醫一些奇難雜症，具有一種綠色療效！幾餐不食飯你試過沒有？幾天不食飯你試過沒有？不過要注意，不能自己亂來，要在名師高人的指導下進行！

素食，粗食，少食，生食，斷食，的確節省不少，與此同時你的生命能量也節省了，壽命延長了，同時環境得到保護，公私兩利，何樂而不爲？

糖尿病可大可小



糖尿病乃都市隱形殺手，估計本港約有一成人口患上糖尿病。世界衛生組織(WTO)預測：到 2020 年香港患糖尿病人達一百二十萬！

糖尿及內分泌專科醫生唐俊業指出，糖尿病初期病徵不明顯，估計約有半數患者不知道自己患病，很多人因併發症而入院，經檢查後才發現；而且很多患者忽視此症，以爲不會直接致命而不予重視。糖尿病是隱形殺手，若血糖控制不好，可導致盲眼、足部失知覺，不能駕車或需截斷足部，又可引起併發症如中風、心臟病及腎衰竭，甚至死亡。

香港的教育制度普遍不鼓勵學生培養運動習慣，而且很多工具如自動電梯會把你送到門口，毋須多走兩步。就算想在街上運動，空氣質素也叫人擔心。現時治療糖尿病的方法，以口服藥物、注射胰島素爲主。不過，只要控制飲食，找到合適地方每天運動 30 分鐘或練內丹功 15-20 分鐘，便可減少糖尿病發的機會，就算家族中人已有糖尿病個案也不必愁。

很多人都知道低糖低鹽低油高纖的飲食原則，而運動的好處則能令身體細胞更好地運用胰島素。每天急步行 30 分鐘，細胞運用胰島素的效果更可維持 24 小時。醫學界估計，肥胖或不運動的人，身體細胞會抗拒胰島素，令胰島素不能進入細胞發揮作用。此時胰臟誤以為是胰島素製造不足所致，於是拼命趕工，久而久之胰臟便衰竭，運動則能扭轉這劣勢。

五大高危族

如屬以下高危族，建議接受口服糖耐量測試 (OGTT)，以及早得悉有否患上糖尿病。

- 家人患有糖尿病，特別是祖父母、父母及兄弟姐妹，患病的機會高達百分之四十。
- 中央肥胖(大肚腩)人士。
- 年紀愈大患病機會愈高，特別是四十歲以上人士。
- 懷孕時曾經有糖尿病的女性，日後患病機會增加六至七成。
- 患有心臟病、曾中風，又或血管循環有問題的人。

為何腸癌與胃癌新症不斷上升？

在香港，腸癌及胃癌加起來每年新發病人數比肺癌還要多，並且呈上升趨勢，反而肺癌的病發率開始有下降的趨勢。

香港人的吸煙危害健康的意識不斷加強，而立例禁煙及宣傳亦十分有效，能讓肺癌新症回落是理所當然。

可惜，香港人的飲食健康意識及飲食習慣仍未追上時代，加上環境污染及食物污染，又碰上因壓力而降低的免疫系統，腸癌與胃癌新症的增長是可以理解的。

2005 年癌病新症	
腸癌+胃癌	4734
(腸癌)	3706
(胃癌)	1028
肺癌	4135
乳癌	2320
肝癌	1749
前列腺癌	970
鼻咽癌	944
其他	7923
共計	22775
2005 年癌病死亡人數 12310	

打邊爐要小心痛風



天氣轉冷，不少人喜歡食火鍋「圍爐取暖」。但患有痛風症人士須格外小心留意，因火鍋主要配料如動物內臟如肝、腸、蠔、帶子等含有高普林物質(Purine)，進食後容易形成尿酸鹽結晶體，提高痛風症病發，建議患者盡量戒口及少吃。

痛風症是關節炎的一種，患者關節會出現疼痛，部分更會出現微熱及腫痛，特別是腳趾、膝關節及足踝部位等會出現「刀割」般痛楚。現時估計本港有百分之三至五人士為痛風症患者。大部分患者與後天食物太豐富有關，當中又以中年男性為主。每當天氣轉冷，患者食量會較大，如又偏愛打邊爐，病發機會大增，每年冬天的求診人數比夏天上升幾倍。

痛風症主要是身體新陳代謝系統出現紊亂，令血液中積聚過多尿酸，當血液中尿酸達至飽和水平，便會形成高尿酸鹽結晶體，積聚在手指、大拇腳趾關節、膝關節、腕骨甚至筋腱膜及皮下組織等。

人體尿酸主要來自內源性普林，一旦進食高普林的食品後，普林會轉化成尿酸，從而增加尿酸鹽結晶體，引發痛風出現。一旦痛風症患者進食含有高普林的食品後，可在十二至十八小時內迅速病發。

痛風發作的因素包括短時間內吃得過飽、飲水太少、疲倦及飲用太多啤酒，故喜歡邊打邊爐邊飲啤酒的食客，病發機會又較高。

另外，有營養師亦指出，火鍋湯底含較多普林，不少痛風症患者都是因為喝下火鍋的濃肉汁出事，普通市民應避免高鹽分的湯底。由於不少人習慣先吃肥牛等肉類，最後才吃穀類食物如烏冬及米線，容易因吃不飽而食太多肉，建議將次序調轉，先吃烏冬再吃菜及肉類，並應選擇較少脂肪的牛肉，以免脂肪及膽固醇攝取量過高。

防傷風及流感妙法

踏入流行性感冒高峰期，身體抵抗力稍一減弱，更容易受病毒入侵。均衡飲食配以適量運動，有助增強身體抵抗力，對抗流感病毒。在眾多食物營養素當中，以維他命 C 及鋅最能有效增強身體免疫力，抵禦病毒。

要預防流感，最要注意均衡飲食，此外，亦要保持空氣流通、維持適量運動，及保持個人衛生，如飯前、接觸眼口鼻前後洗手。另外，可用以下三妙法：

(一) 用日常食物

大蒜、生薑、乾辣椒、檸檬、柑橘以及可以食用的花卉對醫治感冒有很好的療效。美國威斯康星大學的疾病預防專家認為，檸檬和柑橘具有清熱解毒的作用；生薑、乾辣椒既可做祛痰劑，又有助於人體驅逐感冒病毒；大蒜不僅可以殺死細菌，還可增強人體免疫系統。

研究還發現，雞肉、雞湯中含有人體所需要的多種氨基酸，可以有效地增強人體對感冒病毒的抵抗力。尤其是雞湯所含有的某些特殊化學物質具有極好的增強鼻咽部血液迴圈和鼻腔黏液分泌的特殊作用。因此，感冒初起，喝些雞湯可以有效地消除呼吸道中的病毒，使呼吸道恢復正常狀態，從而促進痊癒。

此外，蜂蜜，尤其是富含蜂王漿的蜂王漿蜜，含有生物活性物質，能整體或局部刺激免疫力，並能增強中性白血球與巨噬細胞的吞噬作用，提高機體對外界病原體的抵抗力。每日食用 2 至 3 次蜂蜜(每次 30 克左右)的人，對病毒性感冒的抵抗力能提高 3 至 4 倍，不易感冒。對於已感冒及其它病毒性疾病的患者，食用蜂蜜，也有利於康復。



專家建議人們平時多吃清淡飲食，少食高脂肪食品，而富含維生素 C 的各種蔬菜水果可以說是預防感冒的天然藥物。

(二) 多吸取維他命 C 及鋅

在日常飲食中多攝取維他命 C 及鋅，有助提升身體抵抗病毒入侵的能力。維他命 C 有抗氧化功能，抵抗自由基對細胞的破壞，延緩衰老，增強身體抵抗力。鋅則於免疫細胞的複製過程中扮演重要角色，缺乏鋅元素，會影響免疫系統的效率，令身體容易受細菌和病毒入侵。鋅亦有助細胞成長及複製、骨骼的製造、皮膚的完整性，並維持身體免疫力。

鋅來源可從小米、蕎麥、全麥穀類、果仁、豆、薯仔及番茄等攝取。

維他命 C 有助鋅的吸收，不妨多吃含豐富維他命 C 的柑橘類水果、士多啤梨、番石榴及西蘭花等蔬果。此外，維他命 A 及 E，同樣有助增強抵抗力，日常可多吃含豐富維他命 A 的甘筍、南瓜、木瓜、番茄、番薯及綠葉蔬菜，以及含豐富維他命 E 的硬殼果食物及植物油等食材。

(三) 沐浴按壓

在沐浴時實行的。步驟如下：

1. 浴缸放滿熱水
2. 坐在浴缸內，膝的外側貼住浴缸內邊
3. 雙手交叉，用雙肘壓在大腿內側中間
4. 右手大姆指壓在左手的二頭肌(俗稱老鼠仔)，左手大姆指則壓在右手的二頭肌
5. 如此停留 2 至 3 分鐘，要用力的壓。(有助清理肺部的阻塞，把毒素排出體外。)

以上方法可分別使用或同時使用。

BB 健康小貼士



隨著科學進步，新研究新知識推翻了一些舊思想、舊方法。一個好例子是有關嬰兒健康的問題：

「初歸新抱，落地孩兒，初生嬰兒不要抱那麼多，會疼壞的！」這原來是古舊方法，現代生命科學早已推翻此

過時的方法！

原來初生嬰兒首三個月是一個很重要的適應期，兒科專家 Dr.Harvey Karp 稱為「The Fourth Trimester！」即謂在這三個月父母應該為嬰兒製造一個生活環境，盡量一如在母胎一樣。如此，嬰兒才有安全感，才容易建立他的自信，和祥與鎮定。

嬰兒不懂說話，他唯一表達他的不滿或驚慌就是呱呱的哭。專家教導父母五個秘笈，可以令嬰兒由呱呱大叫，在瞬間變成馴服的小羔羊，簡稱「5S」(1.swaddling, 2.side position, 3.shushing, 4.swinging, 5.sucking)。

第一個 S 是用柔軟的嬰兒方塊布緊貼的包裹嬰兒，手足放下，被包裹好，要扎扎实實的，如此嬰兒感覺像在母胎裡一樣安全。

第二個 S 是右手托住嬰兒的頭，左手抱住嬰兒的下半身，嬰兒的頭與面部是向外側的，這是所謂「垂如弓」，是側睡的最佳位置。

第三個 S 是用「書書」(Shu,Shu)聲在嬰兒耳邊發聲，因為嬰兒在母胎是聽到類似的聲音。

第四個 S 是搖動嬰兒，抱嬰兒的人可以坐在椅上，雙腿合攏，雙手掌背放在腿上，嬰兒頭睡在兩掌心而身體在手腕，搖動的方法是合攏的雙腿左右搖動，嬰兒就感覺到如在母胎搖動一樣。

第五個 S 是吸啜，可以用清潔的小指放在嬰兒的口中，嬰兒自然吸啜著小指，而感覺安全、和祥。

不同的嬰兒對以上的反應速度會有分別，一般順序做到第二至第三個 S，大部分嬰兒已停止哭啼，因為嬰兒已感覺到如母胎一樣，一小部分嬰兒需要 5 個 S 同時做，哭喊聲越大，「書書」聲在嬰兒耳邊的聲音就要比喊聲更大，而第 4 個 S 的搖動就要大幅度。當然，嬰兒肚餓及尿片濕了也會令嬰兒不滿的，自然也呱呱大叫，若吃飽了，尿片換了，仍然哭喊的話，原因很大可能是出母胎後的適應問題，以上「5S」的小貼士就大派用場了。



