

養生會訊（第 39 期）

ISLT Newsletter Volume 39

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

健康何處尋？

香港人的壽數(Life Span)不斷延長，男性已達 79 歲，女性 85 歲，這是曆法年齡。換句話說，香港人生活在世的年歲是可觀的，這是好消息。從另一角度看，對社會資源的要求，對政府財政的負擔，卻是一個壞消息！何解呢？



香港政府對醫療的公共開支一直很煩惱，二零零六年百分之廿二的公共開支用於醫療，而且不斷上升，礙於人口老化(壽數不斷增加)，醫療

的開支只會直線上升，倘若醫療融資問題不解決，廿五年後的 2033 年醫療開支會超出公共開支的一半！

這個結論是因為壽數增加而健數(Health Span)不增的結果！

何謂健數？

健數是人過著健康生活的歲月，無病痛而得健康終老，一般顯現於以下的徵兆：

- 1.活動能力強：體能與腦力方面都強
- 2.生產能力高：對家庭及社會都有貢獻
- 3.快樂指數高：擁有健康的情緒生活
- 4.精神生活好：靈性超脫(如莊子所謂「物物而不物於物」！)

影響健康的因素包括先天的遺傳與後天的多方面因素，前者不受我們的控制，後者因素主要包括如下：

飲食：「病從口入」，所以談健康需先從飲食著手，大原則是如何使身體偏弱鹼，pH 值 7.4 左右，酵素充盈及抗氧化高，如此身體的免疫力便強，這就是為何養生學會鼓吹清淡飲食、多吃蔬果、盡量減少肉類及奶類，而代之以果仁及種子類的植物蛋白質。The China Study 有詳盡研究解釋動物蛋白質對心血管病及癌病的影響。(Ref. The China Study by Colin Campbell)

生活方式：古人設計「醫字」已說明若在「酉」時「5-7pm」不開始減慢我們的生活步伐，違反「日出而作，日入而息」的自然生活，我們遲早要看醫生！可惜，很多現代人是顛倒日夜的：太陽下山，宇宙時鐘已減慢下來，而我們偏偏加快身體生理時鐘的操作，如此違反自然生活，不病才怪呢！

環境：今時今日我們生活的周遭環境已受無線電波的輻射污染，空氣、水、食物的污染，化學物的污染，要自救需懂得排毒及多到郊野、海灘、大自然以及勤練功增強免疫。

心情：環境污染是毒素，但還不及人體產生的「內毒素」，即是負面情緒引發的內分泌，真是會「激死人」的！可謂「含恨而終」！我們不難在周遭的人或社會名人找到好例子。

以上影響健康的因素其實可歸納在兩個字：「失
衡」，就是體內失去某種平衡。

現代人的飲食嚴重失衡：由於奧米加 3 對奧米加 6 的吸收平均達到 1 對 20，正常應是 1 對 3，這種失衡影響到體內產生的 Eicosanoid 荷爾蒙組羣的失衡，即好的 Eicosanoid 不足而壞的 Eicosanoid 太多，結果引發很多慢性病包括糖尿病、心腦血管病及癌症。(Ref. The Age-Free Zone by Barry Sears)



另一種飲食失衡是酸性飲食(如肉類、奶類、汽水)太多，鹼性飲食不足，身體過酸發病易，影響健康。人體消化系統有 500 多種細菌包括益菌與惡菌，牠們的存在製造出一種平衡，而失衡會引起消化方面的疾病。

此外，人體盛載毒素是有一個限度的，當我們的**排毒能力減弱**，而**毒素(包括內毒素，即壞荷爾蒙的分泌)不斷增加達至失衡**的階段，我們亦會致病。

生活方式的失衡最明顯不過的是「顛倒日夜」，即是**生理時鐘與宇宙時鐘的失衡**，「日出而作」變成「日出而睡」，「日入而息」反變成「日入而作」。宇宙的能量減慢，人體生理反而要加快，這是違反自然，這是失衡的現象，故此生病。

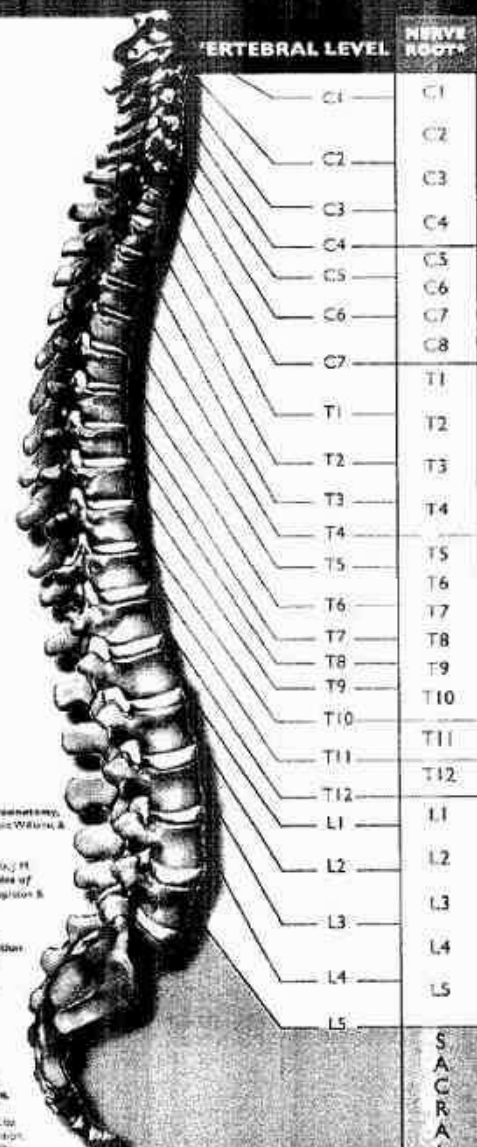
一些癌症研究證實**凡有致癌基因就有相應的抑癌基因**，它們互相制衡，身體則健康，但**當它們失衡(即致癌基因被啟動而抑癌基因被禁制)時，癌病就發作了**。現時癌症基因研究專家正致力於如何令抑癌基因(如 p53, RB 基因等)更活躍，這是未來醫學的希望。

「**上頸脊椎醫療**」(Upper Cervical Chiropractic Care)認為人體健康是建基於身體的平衡，很

多疾病源於脊椎骨第一節(C1)的移位，脊椎軸(Spinal Cord)受壓，神經系統的信息傳遞受到障礙，人體的各項功能受制於這些信息的傳遞，當這些信息傳遞不流暢或阻塞就會產生各式各樣的疾病，下圖說明每節脊椎傳遞的信息網會影響身體的某部分(見圖 A)，並可能引起各種疾病徵兆(見圖 B)。(Ref. www.nucca.org)

Spinal Nerve Function

Every Cell of Your Body Has a Nerve Component



VERTEBRAL LEVEL	NERVE ROOT	A	B
C1	C1	Intracranial Blood Vessels	Headaches • Migraine Headaches
C2	C2	• Eyes • Lacrimal Gland	• Dizziness • Sinus Problems
C3	C3	• Parotid Gland • Scalp	• Allergies • Head Colds • Fatigue
C4	C4	• Base of Skull • Neck	• Vision Problems • Runny Nose
C5	C5	Muscles • Diaphragm	• Sore Throat • Stiff Neck
C6	C6	• Neck Muscles • Shoulders	• Cough • Croup • Arm Pain
C7	C7	• Elbows • Arms • Wrists	• Hand and Finger Numbness
C8	C8	• Hands • Fingers • Esophagus • Heart • Lungs • Chest	or Tingling • Asthma • Heart Conditions • High Blood Pressure
T1	T1	Arms • Esophagus	Wrist, Hand and Finger
T2	T2	• Heart • Lungs • Chest	Numbness or Pain • Middle Back Pain • Congestion • Difficulty
T3	T3	• Larynx • Trachea	Breathing • Asthma • High Blood
T4	T4		Pressure • Heart Conditions
T5	T5	Gallbladder • Liver	• Bronchitis • Pneumonia
T6	T6	• Diaphragm • Stomach	• Gallbladder Conditions
T7	T7	• Pancreas • Spleen	• Jaundice • Liver Conditions
T8	T8	• Kidneys • Small Intestine	• Stomach Problems • Ulcers
T9	T9	• Appendix • Adrenals	• Gastritis • Kidney Problems
T10	T10	Small Intestines • Colon • Uterus	
T11	T11		
T12	T12	Uterus • Colon • Buttocks	
L1	L1	Large Intestines	Constipation • Colitis • Diarrhea
L2	L2	• Buttocks • Groin	• Gas Pain • Irritable Bowel
L3	L3	• Reproductive Organs	• Bladder Problems • Menstrual
L4	L4	• Colon • Thighs • Knees	Problems • Low Back Pain
L5	L5	• Legs • Feet	• Pain or Numbness in Legs
	S A C R A L	Buttocks • Reproductive Organs • Bladder • Prostate Gland • Legs • Ankles • Feet • Toes	Constipation • Diarrhea • Bladder Problems • Menstrual Problems • Lower Back Pain • Pain or Numbness in Legs

REFERENCES:
 1. J. D. D. D. Neuroanatomy, 11th Edition, Lippincott Williams & Wilkins, 2003.
 2. Gordon R. S. Neurology, 11th Edition, Lippincott Williams & Wilkins, 2003.
 3. Hopwood J. M.D. Physical Examination of the Spine and Extremities, Appleton Century, Crofts, 1976.
 4. Netter F. H. M.D. The Five Color Atlas of Anatomy, Vol. 1, Nervous System, Part 1, Anatomy and Physiology, Ciba Pharmaceuticals Division, Ciba-Geigy Corp, 1971.

Your nervous system is an extensive network that channels nerve impulses from your brain to virtually every cell that makes up your body.

This chart shows some of the integral relationships between the spine, nervous system and body. For simplicity, this chart does not reflect all the structures or paths utilized in nerve transmission. In some cases, nerve roots innervate other structures, such as nerve plexuses and ganglia which in turn supply innervations to specific body parts. If you have questions, please ask your Doctor of Chiropractic.

To Reorder: 800-950-8044 or parkershareproducts.com
 © 2005 Parker Share Products #223965

健康與疾病就是平衡與失衡的界別。這個**健康平衡理論**還可以引申於很多方面如下：

體溫：一般人體體溫是攝氏 37.8 度，過熱人體會排汗，過冷人體自然關閉毛孔，僵硬起來，長期過熱或過冷也會令人生病，甚至死亡，還記得「鐵達尼號」電影的男主角是如何死的嗎(冷死)？

動與靜：老子說：「流水不腐」，人需要活動，血氣行則不易病，人亦需要靜止、休息，休養生息，「今日疲勞今日消」。人的動與靜達至平衡，如此身心健康矣。

正與反：一些病症包括肌腱炎就是因為重覆某一動作令到肌肉勞損，很多家庭主婦、傭人、打字員及電腦一族都有這病症。防止這病症的產生其實很容易，就是在肌肉勞損前選相反的動作或找方法令肌肉得以鬆弛。瑜珈很著重每一姿式配以相應的反姿式(Counter Posture)就是這個道理。這是正與反的平衡。

基於以上的分析，治病方法首先找出失衡在哪一方面，然後「對症下藥」！例如現代人飲食一般是奧米加 3 不足，可以多吸奧米加 3 食物或補充劑(如亞麻子油丸)。其次是多吃蔬果令身體弱鹼，吃乳酪增加益菌，二便必須通暢，多喝水及食纖維素高食物，早睡早起，坐姿站姿端正，注意天氣變化及衣服的保溫，最後是動與靜及正與反的動作平衡。

以上的平衡是建基於身體的層次，真正的健康是身心靈三方面的。那麼心的平衡與靈的平衡又如何達至呢？

心的平衡

心情起伏不定，大上大落如過山車，這就不太平衡了！某些人生活艱苦，但心情開朗、快樂指數高，何解呢？心是內在的，物質及身體是外在的，一些修行高的人懂得調心，「天踢下來當被蓋」，「處變不驚」，「物物而不物於物」。

靈的平衡

「人身小宇宙，宇宙大人身。」小我溶於大我，小宇宙與大宇宙的結合，人體後天的氣與大宇宙元氣的結合，智者 Meister Eckhart 稱謂自我意識溶於宇宙意識(Cosmic Consciousness)，道家稱謂「天人合一」，這是靈的平衡、靈的提昇！

養生學會推廣內丹養生以達至身心靈的平衡，特別適合生活於高壓社會、生活節奏急促的香港人。通過「練腎生精」的簡易內丹功法，迅速回復身心靈的平衡，配合「跟太陽走的生活方式」，從大自然吸收好能量，崇尚自然，不強求，“不為天下先”，自身自有靈丹藥，人體內有健康的百寶箱，內丹功令人「內外安靜、神定、氣和、元氣自降」。又用內丹精神(時隱時現)節約能量，進行持久戰而屢戰不衰。

不論生活及工作擔子多重，壓力多大，身心靈應付有餘，今日疲勞今日消，一覺醒來又是梁山好漢，甚麼事情也難不倒。兵來將擋、見招拆招，更難的事情，今天解不了，明天解。內丹功幫助練功者「清靜身心」、「神不離身，身乃長健」，百歲不衰。

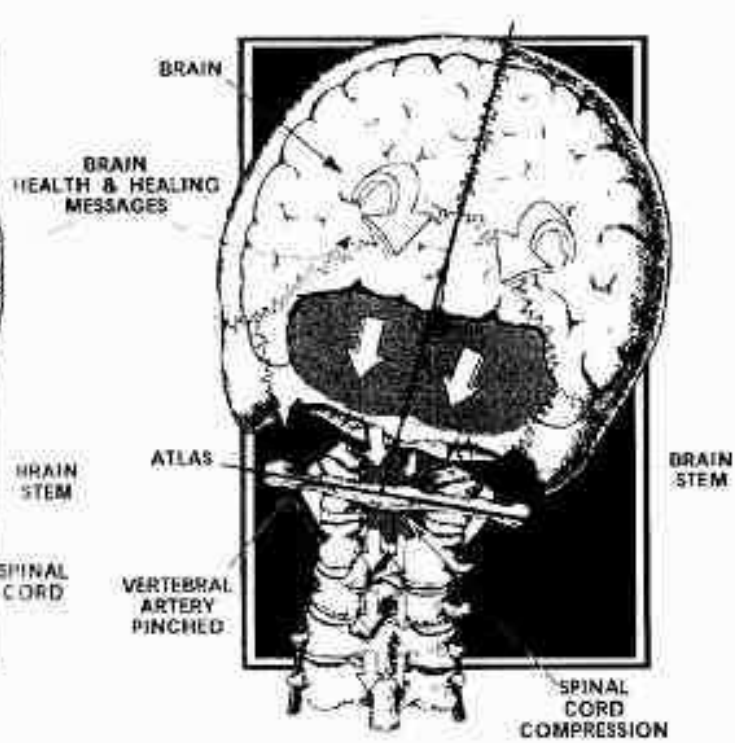
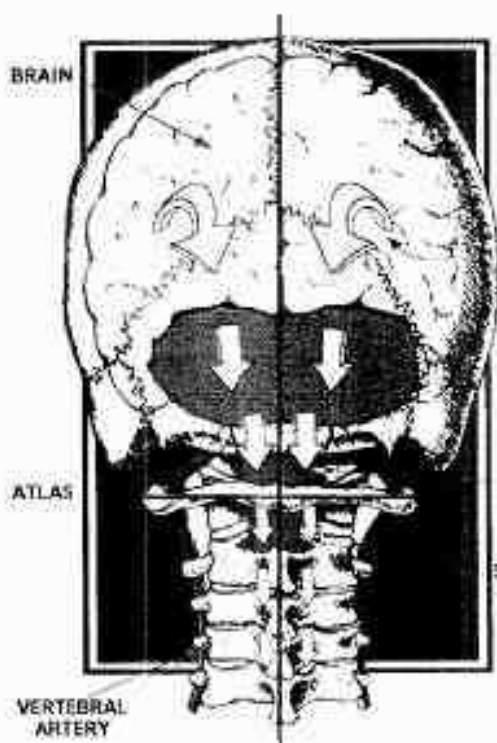
上頸脊椎醫療理論

健康

疾病

HEALTH

SICKNESS



身體平衡

身體不平衡

「脊椎 C1(或稱 Atlas)正中，

「脊椎 C1 不正，脊椎軸受壓」

不偏不倚」

Ref. www.nucca.org

黃帝內經與內丹動功

學員何建基

內丹動功以煉腎生精，養生回春，而整套動功以自然呼吸，腰膝活動為主。



黃帝內經《素問·上古天真論》“女子七歲。腎氣盛，齒更發長；二七而天癸至，任脈通，太冲脈盛，月事以時下，故有子；三七，腎氣平均，故真牙生而長極；四七，筋骨堅，發長極，身體盛壯；五七，陽明脈衰，面始焦，發始墮；六七，三陽脈衰於上，面皆焦，發始白；七七，任脈虛，太冲脈衰少，天癸竭，地道不通，故形壞而無子也。丈夫八歲，腎氣實，發長齒更；二八，腎氣盛，天癸至，精氣溢寫，陰陽和，故能有子；三八，腎氣平均，筋骨勁強，故真牙生而長極；四八，筋骨隆盛，肌肉滿壯；五八，腎氣衰，發墮齒槁；六八，陽氣衰竭于上，面焦，髮鬢頰白；七八，肝氣衰，筋不能動，天癸竭，精少，腎藏衰，形體皆極；八八，則齒發去。……”說明腎的系統是主宰人的一生活動能力，而肝腎氣竭盡，人的生命就完結。

黃帝內經《素問·脈要精微論》“夫五藏者，身之強也，頭者精明之府，頭傾視深，精神將奪矣。背者胸中之府，背曲肩隨，府將壞矣。腰者腎之府，轉搖不能，腎將憊矣。膝者筋之府，屈伸不能，行則僂附，筋將憊矣。骨者髓之府，不能久立，行則振掉，骨將憊矣。得強則生，失強則死。”說明腰不能動，膝不能屈伸，乃肝腎虧損所至。所以練習內丹動功有增強肝腎臟功能。

中醫藏象學說：腎的主要功能主藏精，溫煦，納氣，在體合骨，其華在髮，開竅於二陰，在液為唾等等。《素問·上古天真論》“腎者主水，受五臟六腑之精而藏之，故五臟盛，乃能瀉。……”

說明腎的功能正常，人的身體自然健康。而勤練內丹動功，最明顯見效是大小二便。

《素問·刺法論》(遺篇)“…淨神不亂思，閉氣不息七遍，以引頸嚥氣順之，如嚥甚硬物，如此七遍，後餌舌下津，令無數。…”吞津如同吞嚥很硬的東西一樣。因精氣血津液在中醫角度全都是屬於氣的一種物質。引頸吞津是要將口中含有氣的津液從丹井和石泉兩穴引回腎中。

因此練習內丹動功，當是一種柔軟體操運動，也能令身體健康，精神飽滿。如果當是氣功來練習，功效明顯，不過需時較久。現時我以氣功方式練習，需要 40-45 分鐘才完成

八式，加上按摩頭頂頸項及打小腿，差不多要 50 多分鐘。所謂氣功方式練習，只不過是呼吸自然深長，動作輕鬆緩慢，以心運氣，氣走全身，非常簡單。

氣是人體不可缺少的一種物質，有氣則生，無氣則死。老子：「萬物負陰而抱陽，沖氣以爲和。」

內丹治前列腺肥大病

西醫譚維仁(新加坡)

我在 06 年 7 月開始不能排尿，經檢查後被診斷爲前列腺肥大病，PSA 超常兩倍、前列腺超重三倍，至 07 年 5 月因搬屋勞累加上睡得晚，每月差不多要吃廿多天中藥，才不致於每晚兩點、四點、六點尿急，當時每次要用上十至三十分鐘才可以分批「尿完」，更「谷」到滿身大汗，日間精神大受影響，光是每月的中醫藥費亦至少花上九百港元。



07 年 12 月 1 日我特往香港，在三日內的 21 小時，練會了內丹一步及二步功，兩週後開始完全不用吃中藥，都可每晚只起來尿一至兩次，最重要是不用摸黑起床，五分鐘便可尿完，所以相信內丹確有神效：補腎、健身、回春。

我用了三個月的中藥費即可學會內丹一、二步功，但要切記一定要每天堅持練，且練功要慢。若要回春、保健，學內丹確是不二之選。

譚維仁於新加坡 2008. 2. 24

麥飯石 — 蘊含豐富微量元素



麥飯石，是石頭表面突出來一顆一顆白色的像麥粒的東西，其外觀，是在淺黃褐色或淡灰色的石基中散佈白色長石的斑晶和呈灰色的石英結晶，貌似麥飯，因以得名。早在公元四世紀初的<<小品方>>、<<圖經本草>>、<<淪海錄>>等歷代醫藉已有記載。

麥飯石標榜純天然而無任何化學成分，它以硅酸、氧化鋁爲主要成分，含有豐富的礦物質、微量元素、宏量元素、痕量元素等達 40 多種以上，其中 30 幾種是人體所必需的；如鉀、鈉、鈣、鎂的含量特別豐富，而這些元素是血液和各種體液的必需成分，在機體代謝中具有重要作用。此外，麥飯石還含有磷、錳、鐵和硅，這

養生學會(ISLT)

些也是有機體生命活動的重要成分。

麥飯石的特性多孔和具有某種程度之離子交換能力，能夠吸附水中的雜質、重金屬和細菌；消除水味、異味、惡臭；把水調節成爲適於飲用的酸鹼度，使硬水變軟水；並可溶釋出大量的礦物質和微量元素，具有淨化和礦化水的效用。

長期飲用麥飯石浸泡過的水，可調節人體新陳代謝，促進血液循環，達到健胃保肝、延長衰老。在日本、韓國等國家，麥飯石則被譽爲“健康藥石”，“細胞洗劑”。

健康小貼士 — 健康洗頭脫髮少！



有些人，因爲是油性發質或頭皮屑較多，就頻繁洗頭。殊不知，這樣頻繁的刺激竟是導致脫髮的原因之一。

現時市面上很多的洗髮水大多含有去污性較強的鹼性成分，如果經常洗頭，洗髮水會對皮膚產生一定的刺激作用，加上髮型屋的理髮師長時間對頭皮按摩、抓撓等，很容易使這些鹼性成分進入到發根毛囊中，從而刺激頭皮，出現頭皮發癢、頭皮屑增多等情況，嚴重者還會出現脫髮。

要避免脫髮問題，首先，要了解自己的髮質，根據髮質正確選擇洗髮劑。專家指出，使用去頭屑洗髮水並不是對付頭皮屑的良方，過於頻繁地使用強力去屑洗髮水，會對頭皮產生刺激作用。濫用去屑洗髮水不僅不會給頭皮帶來滋潤，反而會分解剝落那些乾燥、疏鬆的皮膚表面，使頭皮屑更加嚴重。

其次，洗髮次數不要太多，根據自己的情況，兩三天洗一次爲宜，用溫水洗髮，並要控制洗髮劑在頭上的保留時間，最好不要超過5分鐘，以減少洗髮劑中鹼性成分對頭皮的侵蝕。還有，洗髮時要輕揉輕洗，減少對頭髮的損壞。



ISLT

如有興趣繼續收到養生會訊，歡迎訂閱！