

# 世界傳統養生文化學會(ISLT)會訊 第4期

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

電話: 2246-8177 Web-site: <http://www.islt.com.hk/>

E-mail: [llltong@hotmail.com](mailto:llltong@hotmail.com)

各位朋友：

蘇老師在最近來港授功留下給我們「健康五訣」：

- 一、愉快心情 (心理狀況)
- 二、跟太陽走 (生活方式)
- 三、練內丹功 (養生秘訣)
- 四、清淡素食 (飲食習慣)
- 五、積德行功 (行善最樂)

其實，以上每一訣都是健康自療的好方法。

Dr. Herbert Benson 在 *Timeless Healing* (1997) 一書指出健康猶如一張三腳，需要(一)藥物、(二)手術及各種醫療運作、(三)自療。Dr. Benson 是一位著名西醫，又是美國哈佛醫學院副教授，西醫當然要講藥物與手術，但他與別不同的地方是他非常強調「自療」，就是個人依靠自身的能量去治療自己。他花了二、三十年時間去研究自療，其結果跟我們學內丹功所學到的「自身自有靈丹藥」的信念，不謀而合。

Dr. Benson 在書中提出兩個重要科學發現，他稱為「鬆馳反應」(Relaxation Response)及「記憶安康」(Remembered Wellness)。他的數十年行醫及研究經驗發現，如果病人學會如何放鬆，他(她)可以提高自身的免疫力，更容易回復到身體原有的安康狀態。在治療過程中，他有開方用藥，但亦有用「鬆馳反應」練習包括祈禱、默想等。而病人的痛楚與疾病因而減除，書中列出例子不可勝數。

內丹功其實就是古人傳給我們一有效的「自療」養生良方，通過運動腎，產生精髓，運行全身，其「柔慢連圓」的練功方法亦是一有效的「鬆馳反應」練習，可以幫助身體回復到原有的安康狀態，這就是古人稱之「採丹藥」，我們可以在自己身體內去採，除非在非常時期(例如急症)，我們不一定需要用藥或手術，至少當我們用藥或手術去治療的時候，仍然可以用「自療」，例如內丹功，去幫助自己早日康復，這一理念現已有西方醫學泰斗 Dr. Benson 的科學研究印證與支持。

另一方面，日本春山茂雄醫師在東京開設一間醫院已有十五年的歷史，他的主要

療法是「冥想、食療與運動」。其實他也是相信「自身自有靈丹藥」，在他的著作「腦內革命」一書，他明確指出：「我們的體內具備著任何藥劑都比不上的優秀製藥工廠，我就是徹底地利用這一優點。」蘇老師的老師吳雲青亦用不同的字眼說出同一樣的話，吳老說：「善用三寶，(即是自己身內的精、氣、神)可長生」。求健康其實古今都有名醫及名師鼓勵我們先向自己求(即所謂自療)。當我們懂得回歸自然，跟太陽走，學會養生秘訣，意念青春，輕鬆生活，度己度人，長生不遠矣。

## 內丹功功效個案

黃威廉

本人長年習武，年青時以外家功夫為主，中年以後亦習內家太極拳及站樁氣功等。多年練武及搏擊，左肩勞損，長期有慢性疼痛及左手手指麻痺之症狀。腰背亦有慢性勞損情形，早上起床，很多時有酸痛之感。定時接受推拿，整脊等治療，以減輕不適。此外，又常有胃氣，消化不良，晚上睡得不大好，曾看中醫，謂本人脾虛肝熱，腎水不足云云。自九月習內丹功後，每天早起練功，一改以前遲睡遲起之習慣，每天練功兩次，練武前有時用內丹動功作為伸展体操之部份。九月後，大部份吃素，甚少吃肉。

自九月習內丹功後，起床時左肩之緊痛情形，每次練功後很快回復正常，手指麻痺感覺消失，腰腿酸痛程度大減，胃氣症狀消失，胃口正常，晚上多熟睡，夜尿情況大減。九月習內丹功及開始吃素，體重減至標準之七十四公斤，回復二十多歲時之全盛時期體重。跑步及練功時，腰腿比前更有力，耐力增加，勁力無減，身體之柔軟度增加。練內家太極拳時，氣感增強，練習後之疲勞很快回復。

十一月學習中級班之坐功及 功，又有新的體驗，因坐功及 功直接鍛鍊丹田，比武術及太極拳等之間接練丹田功夫，更為有效，短短一星期，似乎氣感增強之速度比以前更快，此為新的體驗，心裡有點意外。

總括來說，本人之健康狀態在練功前尚算可以，外見精神奕奕，但自己亦有很多不滿之處，練功之後，似乎前路更廣闊，可以更上一層樓。

## 一些學員在十一月及十二月學習內丹功後之練功感受及分享

- A：練功後，糖尿的度數減少，現在每天練功一次，希望以後每天練兩次。
- B：練完功後、全身溫暖。
- C：上班前，在家練功一遍，回到辦功室後，再練習一次、在練第二次的時候，一舉手已感覺良好。
- D：練功後，衣服可少穿一兩件，身體也不感到寒冷。
- E：昨天我乘坐 107 號巴士下班回家，車上十分擠迫，心想如果要站個多少時，腰骨又會作痛；靈機一觸，想起老師的方法，用腳跟輕輕地

原地踏步、果然下車後步履輕鬆，精神良好。

F：練功後，口水也變得甘甘的。

G：學內丹功半年來，大約百分之九十五素食，每天約六時半起床，雖然要早上上班，晚上上學，每天只睡六小時，但仍感到精力充沛、一般的感冒傷風，很快痊癒、以前考試後特別容易病倒，最近考試後感覺輕鬆、內丹功的確是一份意外的禮物。我覺得練內丹好比儲蓄，有了足夠的儲蓄，可以預防感冒，也可算是健康存摺。

H：初練功時也有晚上練功後不易入睡的經驗，後改為晚飯前練功，經過一段時間後，反覺得睡前練功，睡得更好。

I：我覺得早上如廁後練功，效果會更好。

J：學內丹功後，我的鬧鐘會準十時提醒我睡覺，平時會多吃葵花子和南瓜子之類食物。

K：我多以蕃薯、紫心蕃薯、水果、荳漿、酸奶作早餐，食物不要太鹹。

L：練功五個月後，腰骨痛沒有了，走路也輕快有力。

M：練功後，感冒的痊癒時間縮短了。

N：練功後，夜尿減少，精神轉好。

O：練功後，心情開朗，精神煥發。練功一週後量度血壓為 70/100，在 70 多歲年紀，這是非常難得的。

P：精神狀況大大改善，雖工作繁忙，但仍覺得充滿活力。

Q：精神明顯好了，腰肌明顯放鬆，記憶力改善了。

R：關節痛有明顯改善，精神集中，皮膚不再痕癢。

S：練功後較精神，右手較以前有力。

T：以前長期失眠，每晚起床多次，練功後，五天內只有兩天起床一次，三天一覺睡至天亮，另外口水也多了，口干的情況也有改善。

U：患有坐骨神經痛，走路無力，學習內丹後，走路好多了。

V：一個家總有不少的「家頭細務」，以前無力穿針縫衣，太累了，現在打內丹功，精神充沛，什麼家務都攔阻不倒我了。

W：失眠二十多年，了內丹後，睡眠情況大有改善。

## 健康小貼士

一、有心臟病的人，十隻手指的指尖一般是突起的，表示血液的運行有一點阻礙。古人傳留下來不吃葯的古方是用一手五指的指甲壓在另一隻手的五指指尖（即突起的部分），慢慢的抓向手掌心，繼續順下到手及肩膊上，如是者可做十次左右，然後用另一隻手，重覆以上動作十次。

這一古方可自己幫自己做，亦可幫別人做。如幫家裡長者做，更有「親長」的意義，其樂融融。當然，再練內丹功的話，則效果更上一層樓。

二、美國及加拿大已經禁止蠔油進口，因驗出有致癌物質。

- 三、肉食經過燒烤會產生致癌物質，吃進肚內，不會排出，會長期積聚體內。無人能估計體內會積聚多少致癌物質，但當身體抵抗力較弱、年老、忙碌或壓力增加時，就會發出來。如無辦法，可用新鮮檸檬汁灑在肉上，會分解致癌物質。檸檬茶是不可以的。
- 四、煲湯只煲夠一次飲用就可，不可番滾湯，會致癌，每次番滾，會令湯內的分子變質，影響健康。湯的維他命經一天後已經留失，飲下的只是脂肪、膽固醇等，所以煲湯只要足夠一次過飲用就可以。如要加熱，可用微波爐，原理是微波爐是加熱而不是翻滾，所以比較健康。但要時時檢查微波爐是否損壞，可在市面購買幅射測試錶，測試幅射外洩的程度。如有便要更換。翻滾的水也不好，但現今社會已難控制。翻滾的油就更不好了，如油炸鬼。少飲用罐頭湯，因已經翻煲。
- 五、小心三文魚壽司會有蟲，每次進食會在體內積聚，在體內一日一日地長大。
- 六、日本人比我們患胃癌的機會大三倍，因為 wasabi 是致癌物質。
- 七、有人減肥不吃早餐，事實所得效果相反，會更肥胖，因相隔晚餐時間太長，下次進食時會吃得更多。不吃早餐，令自己空肚，會很快生膽石，因為沒有食物在肚內，膽會排出一些分泌，久而久之(一至兩個月)，會變成石。而且不吃早餐，會減低新陳代謝，減肥的原理是加強新陳代謝，才可燃燒脂肪，所以無法減磅。  
早餐是每天最重要，亦應是最豐富的。可吃粉、飯或麵包等，無須怕會熱量高，因為人體經過一天活動，自然會消耗掉，反而晚餐要小心。  
纖維素不單有助排泄，也可以連同脂肪再排出體外，所以如果想減肥，應該多吃。
- 八、鹽也不可吸收太多，因為鹽會幫助吸收糖份，少糖但吃鹽，也會幫助糖份的吸取。
- 九、香港人要多小心肝，因我們比其他國家的人患肝癌的機會大三倍，飲酒的會更多；而且事前無特別病徵，發病時通常已經是末期。
- 十、做重量運動時要進食麵包等澱粉質類食物，否則無力去舉重。做有氧運動時則相反，因做有氧運動是為減肥，吃下麵包去做運動就失效。所減的係那個麵包而不是身體內的脂肪，故此跑步前不可進食這類食物。肚空，才會燃燒體內脂肪，否則所減的只是那個麵包的能量。
- 十一、焗桑拿令心臟壓力加大，會傷心臟。
- 十二、咖啡會令骨質疏鬆，少飲為宜。

## 減壓六部曲

生活及工作的壓力，使身體產生壓力荷爾蒙，降低人體免疫力，成為很多疾病的主要原因。以下是一些有效的減壓方法：-

- 一、轉換心境 (Reframing)：離開原來崗位，走動一下或沖調一杯飲品，暫時離開壓力環境，換換心境。
- 二、把工作排隊：必須做的工作為 A 系列，先處理。其他在完成 A 系列才處理。在必要

- 時，適當地拒絕別人的過分要求，或將一些工作交給別人處理，或向適當的人求助。
- 三、後轉肩及足踝走路(數分鐘)：鬆弛緊張肩膊及增加「精髓」產生與運行。
- 四、深呼至肚臍(多次)：增加氧氣進入體內，促進血液循環。
- 五、轉眼球：右轉雙眼球三次，然後左轉八至十次，清洗心內情緒。
- 六、與人傾訴：有助舒緩情緒，而且當事人在傾訴過程重新組織面對的問題，有助解決疑難。

## 疾病小統計

香港 12%人口有抑鬱症病徵，根據衛生署，若連續兩個星期出現以下症狀其中五項，便有可能患上抑鬱症： -

- 情緒低落
- 對事物失去興趣或無法享受
- 食慾不振
- 失眠
- 激動不安
- 缺乏動力
- 覺得自己一事無成
- 精神難以集中
- 想自殺

你(妳)有多少項？嘗試用減壓六部曲幫忙，或向專業心理輔導求助。

## 如何避免生育畸形兒和低能兒

根據廣東省優生優育協會，中國新生嬰兒每年有約一百萬是畸形兒和低能兒，很多都是在母體內因中鉛毒而形成，孕婦吸取鉛毒比平常人高四倍左右，而吸取了的鉛毒百份之九十會通過胎盤輸送給胎兒，導致胎兒先天性中鉛毒，鉛在胎兒體內積存，令胎兒發育遲緩，先天畸形，智力低下，影響聽覺、視覺功能。孕婦如本身中鉛毒，就容易導致流產、產前大量出血等併發症。

中鉛毒可以通過以下途徑： -

- 一． 空氣：工業廢氣、汽車廢氣。
- 二． 水：含鉛的水。
- 三． 食物：未經洗淨的無機蔬果，因為其殘留的農藥含鉛。

避免中鉛毒，要注意以下事項： -

- 一． 勿在交通繁忙地區或工業區逗留。
- 二． 飲用清純潔淨的水。
- 三． 吃無機水果要去皮或徹底洗淨殘留農藥。

- 四．少飲劣質罐頭飲料。
- 五．避免用內面繪有彩色花紋的碗、碟等器皿。
- 六．少用化粧品。
- 七．不咬含鉛玩具或物體。
- 八．在裝修房屋時，避免吸入油漆粉刷的粉末。

## 養生與飲食（二）

浮雲

上次提到建議大家不要食用五葷（又名五辛），其原因為何？今天就讓我們一起來研究一下，首先什麼叫五葷呢？五葷就是蔥、蒜、韭、蕓（興蕓）、薤（即廣東人吃的橋頭）。大家也許感到奇怪為何不可吃用這些常吃的又醫學上認為有益的香料植物！佛教禪宗有一位非常出名的人物叫菩提達摩，他就是一葷渡江禪宗西方二十八祖，他繼承了佛陀的正法眼藏，“直指人心，見性成佛，不立文字，教外別傳”，後來他把禪宗帶來中國，所以又叫禪宗東方初祖，相傳他看到中國嵩山少林寺和尚修行個個身體都不好，所以教授了他們很多強身健體之法以及很多武術，最出名有洗髓經及易筋經，他於公元470年（最保守考究）來中國時傳法已經100多歲，亦有人說已150多歲，至於多少真不得而知，總知他來華時已超過一百歲，而最後是受人所害中毒而死，死時約是公元534—536年。所以他的壽命超過164歲甚至200多歲，如果沒給人毒死可會更長壽。有一本以他為名的達摩寶傳談到五行之氣要返先天要結成刀圭才可收五臟精華歸於一性（靈性），但最怕五葷沖散。後有一歌道：——

五行	五臟	五色	五葷
金	肺	白	蕓
木	肝	青	韭
水	腎	黑	蔥
火	心	紅	蒜
土	脾	黃	薤

這五葷，草將軍，氣味凶險。  
 蔥蒜韭，薤興蕓，性質各偏。  
 煙傷肺，骨臟傷，金氣沖散。  
 韭傷肝，把木氣，被它耗完。  
 蔥傷腎，把水氣，被它外趕。  
 蒜傷心，把火氣，被它滅煙。  
 薤傷脾，把土氣，被它困倦。  
 此五氣，受了傷，如何結丹。

以這首歌來說是十分明顯地五葷對五臟健康及五行之氣影響甚大而且有阻礙修行，事實上五葷含有大量硫化物，味辛，具刺激性，食後口臭，於人無益，最近在蘋果日報（2002/5/1）有報導多吃大蒜有損身體健康，有可能破壞消化組織，導致結腸炎及皮炎又會干擾甲狀腺正常運作。而大家亦要了解韭菜含大量硝酸鹽，炒熟後存放過長時間硝酸鹽會轉化成亞硝酸鹽，吃了會中毒，生韭菜亦不應存過長時間。至於蔥，薤，蕓亦是一樣含硫磺，吃後因五氣受沖，熟食容易使人產生淫念，對社會風化可會造成不健康的影響，而生食則增加瞋怒及恚礙心（雜念，執著），造成過多思緒困惑的心理不健康現象，所以各位可了解其影響之處，如果以養生角度實不宜食用。

但有些朋友一定會想沒有香味的菜餚怎吃，筆者認為大家可用薑，胡椒粉，西芹，芫

茜，及興（Hing，一種在印度店買到之香料，用少許就可以，不必太多）作為以上的代替品，一來健康，二來沒濁氣。談完五葷，那下一次我們談談三厭。

## 未來活動概覽

養生學會在未來三個月將舉行一連串活動如下：

### 〈一〉 公開講座及內丹舊同學練功（免費參加）

二月十六日（星期日） 2:30-4:30 p.m. 九龍華仁四樓圓融閣

三月一日（星期六） 2:30-4:30 p.m. 九龍華仁四樓圓融閣  
（與蘇老師聚舊及練功）

三月二日（星期日） 2:30-4:30 p.m. 九龍華仁玻璃屋  
（公開講座：內丹與身心健康 講者蘇華仁老師）

三月十六日（星期日） 2:30-4:30 p.m. 九龍華仁四樓圓融閣

### 〈二〉 內丹功授課（初班及中班）

#### 二零零三年三月份開班時間表

初班	日班 A	03/03~07/03	上午 9:00~12:00	九龍華仁四樓圓融閣
初班	日班 B	10/03~14/03	上午 9:00~12:00	九龍華仁四樓圓融閣
初班	晚班	10/03/14/03	晚上 7:00~9:00	九龍華仁四樓圓融閣
		及 15/03	下午 2:30~5:30	九龍華仁四樓圓融閣
中班	晚班	03/03~06/03	晚上 7:00~9:00	九龍華仁四樓圓融閣

如欲報名，請與郭小姐聯絡，傳真/電話：2246-8177

ISLT 幹事敬上  
2003 年 1 月