

世界傳統養生文化學會(ISLT)會訊 第 5 期

International Society of Life-nurturing Traditions Newsletter

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

各位朋友：

在加州聖地牙哥 Optimun Health Institute (OHI) 加了為期一週的 OHI 養生保健課程，吸收了不少養生治病知識及技巧，包括食療排毒、自我洗大腸排毒、健身排毒、情緒排毒，與及如何通過飲食保存身體內的生命力。其實，此生命力相等於丹道所謂之「精」。

以下嘗試逐步分享在 OHI 學到的一些健康小貼士： -

- 一. 一般來說一個人每天應該飲體重一半用安士作量度的水份，即一百磅的人應飲 50 安士水份，二百磅的人應飲 100 安士的水份。長期飲水不足，會便秘、皮膚失去光澤，嚴重者會導致泌尿系統疾病如腎石及尿道石等。
- 二. 不要一邊吃一邊飲水或飲湯，這樣會妨礙消化，沖淡體內為消化食物而自然產生的分泌物，飲水最好在吃飯十五分鐘前飲，因水留在胃時間最短，祇有十至十五分鐘，這樣就不會影響胃的消化功能。
- 三. 健康的飲食方法是吃飯時不同時吃大量高旦白(**protein**)的食物與及吃水果時不同時吃蔬菜。最佳飲食法是同一時候吃單一食物 (MONO FOOD)。
- 四. 盡量減少吃糖或飲汽水，過多糖份影響新陳代謝，降低免疫力，亦是很多人骨質疏鬆的原因，再且癌細胞很喜歡糖。
- 五. 吃飯食 每一口至少咬二十次。甚至飲湯、飲水、飲果汁亦細嚼多次才嚥下。
- 六. 有機蔬菜及水果比無機的所含人體需要的礦物質多出很多，由多出六成至四倍，不同的礦物質多出的比例不同，例如 (**iron**)是六成，**Selenium** 則是四倍。再且無機食物化學毒素多，需要很小心清洗或去皮。
- 七. 舌頭及皮膚是人體排毒器官的一部分，用潔淨牙刷刷舌頭及用乾淨的軟刷逆時鐘方向刷身及四肢的皮膚是很好的排毒方法，增進身體健康。
- 八. 皮膚是很主要的吸收器官，一些健康專家提出放在皮膚的東西應該是 **FOOD GRADE**，即要等同放在口裏一樣。女士們必須留意使用化妝品的成份。
- 九. 注意飲食、工作及生活習慣，一定要使「兩便」通暢。
- 十. 避免使用 **Anti-perspirant** (防止分泌的各類產品)，因為防止身體自然排毒，影響健康，可用調節飲食、工作及生活習慣的方法代之。

ISLT 幹事敬上
2003 年 2 月

本週日(3月2日)養生學會舉辦公開講座「內丹與身心健康」(免費,歡迎參加)
時間：下午 2 時 30 分時至 4 時 30 分 九龍華仁書院玻璃屋