

# 養生學會 (第 52 期會訊)

ISLT Newsletter Volume 52

電話/傳真: 2246 8177 網頁: [www.islt.com.hk](http://www.islt.com.hk) 電郵: [neidan\\_neidan@yahoo.com.hk](mailto:neidan_neidan@yahoo.com.hk) / [llltong@hotmail.com](mailto:llltong@hotmail.com)

地址: 香港灣仔皇后大道東 147 號威利商業大廈 22 樓 ISLT 中心

## 簡易養生：酸奶 + 富氫水 + 練功

### 健康的身體是多方面達至均衡的總和

我們的腸胃有惡菌和益菌，惡菌過多會生病，惡菌與益菌要達至均衡則健康。

現代人一般是益菌不足，老年學研究發現在長壽村的老人他們的雙歧桿菌(Bifidobacteria)比例很高，原來此益菌除了幫助消化，還能抑制惡菌的生長，緩解過敏(Allergy)反應，又防止致癌因子的吸收，從而有延年益壽的作用。

一般而言，此益菌除年齡的增長而減少，研究發現此益菌在嬰兒的消化道中佔 90%，到壯年時會降至 40%，而到六、七十歲會再降至至少於 10%，但是在中國廣西的巴馬縣，當地長青老人的腸道中，此菌竟然可以維持在五成至九成之高。

那麼生活在香港或其他世界大城市，有何辦法去提高此益菌的數目及比例？

答案很簡單，多吃酸奶(Yogurt)，你(妳)可以吃早餐時，一併吃一些酸奶即可。吃酸奶可加入合桃、果醬、葡提子乾等，美味可口。

另外，多飲富氫水可以防止身體「生銹」(氧化)，很多慢性病源於自由基在身體造成的禍害。多飲富氫水則可以中和自由基，癈去它傷害身體的「武功」，(詳情請看學會網頁：[www.islt.com.hk](http://www.islt.com.hk))，有詳盡介紹，若不幸一些親友患上癌症或其他頑疾，更值得推薦。



多飲富氫水之餘！當然是運動或練功了，每天定時做運動，一有機會就靜下來，讓身體在百忙中得到調節，回復均衡，是養生之道也！

# 醫療工業化是社會進步還是退步？

根據一份醫學雜誌 (New England Journal of Medicine) 研究的報導，在未來 20-30 年，全球 CT Scan 身體檢查會增加癌症病患者多達三百萬人。

為何這種醫療高科技會變成人類健康大敵？

這項研究的負責人哥倫比亞大學的 David Brenner 如此說：「大約三分之一的 CT Scan 體檢是不需要的！」

這種放射性極高的體檢方法現時已被濫用了！單在美國，每年進行 CT Scan 體檢高達七千萬個案，而三十年前祇有三百萬，增加超過 20 倍以上。

在美國，百分之二的癌病源於 CT Scan 體檢！  
(Ref.: Archives of Internal Medicine 2009)

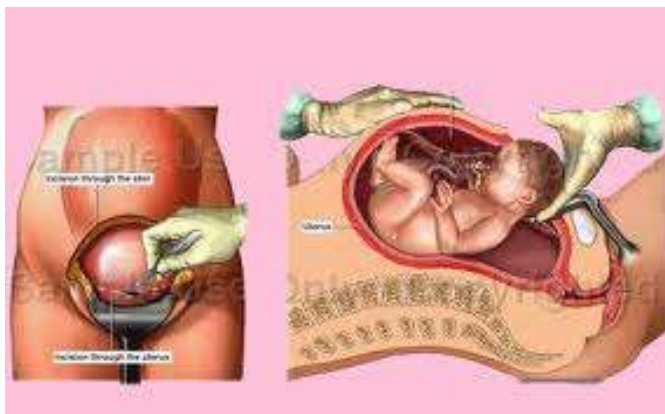


醫療的工業化，流水式的程序，講求快捷及標準化，殊不知隱藏着很多陷阱呢！

在香港，私家醫院的分娩程序有 62% 已是「剖腹分娩」(Cesarean Birth)，在醫院及醫生來說，這程序是快捷而又不需費時等候，但這種非因必須而祇為快捷方便的「工業式分娩」方法就代表現代文明及醫學進步嗎？

養生學會的養生保健理念是：「均衡與自然」，身體各方面常保持均衡則健康，生活起居安循自然是健康的基礎！「剖腹分娩」的濫用是醫療制度推行流水式工業化的結果。

不論是 CT Scan 或是「剖腹分娩」又或是吃藥、化療、電療、開刀手術等，我們要問的問題是：這是必要嗎？有沒有其他更佳方法？平衡各方面的利弊才作最後決定才是上策。



# 再談老年癡呆問題

老年癡呆症(現稱腦退化症)是目前醫學界的一大難題。在發達世界老年癡呆症是威脅人類前四大死因之一，故有談“癡”色變之說。

## 情況

老年癡呆症是影響老年人健康的頑症。美國《普通精神病學文獻》提供的資料顯示，全世界 60 歲以上老年人中約有 10% 患有此病。80 歲以上老年人中約有 30% 患有此病。

## 原因

美國老年癡呆症協會“頂尖”獎授予旅美中國科學家申勇博士，以表彰他在老年癡呆症研究領域取得了多項“突破性進展”。“頂尖”獎是美國老年癡呆症研究領域的最高榮譽。

美國老年癡呆症協會發表的新聞公報說，申勇領導的研究小組發現，老年癡呆症並非基因突變所致，而是腦部的一種蛋白質活性過大，導致大量澱粉蛋白在腦內形成塊狀沉澱造成的。此外，研究小組還發現，老年癡呆症發病早期，患者腦脊液裡的貝塔分泌液顯著升高。這一發現對老年癡呆症的早期診斷有很大的幫助。

申勇領導的研究小組獲得的另一項最新成果，揭示了中風或腦損傷引起的腦細胞死亡是如何引發老年癡呆症的，這為開發老年癡呆症的新療法鋪平了道路。

## 表現

如你從家人及朋友身上發現下列十大警號中的部份症狀，他們便可能患上老年癡呆症。

- 1 記憶力衰退，影響日常活動；
- 2 處理熟悉的事情出現困難；
- 3 對時間、地點和人物感到混淆；
- 4 判斷力減退；
- 5 把東西放在不當的地方；
- 6 難於理解抽象概念；
- 7 情緒或行為改變；
- 8 性格轉變；



9 失去做事的主動性；

10 語言表達或理解方面出現困難。

### **防治辦法**

防治老年癡呆病辦法可以食中藥西藥。在此不便介紹, 因為病情不同, 用藥也不能完全一樣。藥食同源, 還是透過食物來對付老年癡呆症吧, 即使食不好也不會食壞人。如特別急需, 還是請教醫生好了。

三杯綠茶防老年癡呆。據美國最新一期《臨床營養學期刊》報道, 日本一項研究發現, 每天堅持喝兩到三杯綠茶, 人們罹患老年癡呆症的幾率就能減少一半左右。為什麼會出現這種情況呢? 研究人員解釋, 這與綠茶中所含的兒茶素有很大關係。兒茶素是綠茶中茶多酚的主要成分。

苦丁茶具有祛風、明目消腫、散風熱、清頭目, 除煩消渴等功效, 苦丁茶內含 16 種微量元素以及氨基酸, 茶多酚, 咖啡鹼等。其中微量元素鉦是預防中老年記憶減退和防止老年癡呆的重要元素。

鋁與癡呆有重要關係, 日常飲食如何避免鋁過量?

易開罐食品少吃為妙。中山大學公共衛生學營養系主任蔣卓勤教授表示, 鋁元素不是人體所需的微量元素, 它作為一種添加劑在食品中添加, 具有改善風味的作用。日常食品中鋁元素的來源, 要麼來自食品添加劑, 要麼是從包裝材料裡溶出, 而在一些添加明礬的食品裡也會產生鋁。



據介紹, 除了膨化食品, 粉絲、油條、腸粉某些化學發面劑做饅頭、加過面粉強筋劑的面粉等都會引起鋁過量攝入; 在包裝材料方面, 鋁鍋、鋁飯盒、鋁壺等在裝盛食品時, 有可能使鋁溶出。

在茶中也發現有鋁, 但茶中的鋁會很快經由身體排泄掉, 因此沒有問題。然而, 假如您在茶裡加檸檬, 檸檬中的檸檬酸會把鋁轉化為鹽類, 立刻就被身體吸收。解決的辦法很容易, 就是茶和檸檬, 不要混在一起飲用。

研究發現, 多走路可以預防老年癡呆症。每天走路 40 分鐘。

美國科研人員的一項最新研究顯示, 多吃蘋果、香蕉和橙子有助於降低罹患老年癡呆症的風險。

美國康奈爾大學科研人員發表在最新一期《食品科學》雜誌上的報告說, 蘋果、香蕉和橙子是人們生活中常見的水果, 不僅富含人體所需的多種維生素、礦物質和纖維, 而且還含有一種抗氧化物質——酚, 對人的腦神經細胞具有保護作用。



食咖喱可防癡呆症。意大利及美國的科學家發現，吃咖喱有助防止老人癡呆症，因為咖喱油中的姜黃能防止老化及刺激酵素的活動，防止腦部退化。



臭豆腐一經製成，營養成分最顯著的變化是合成了大量維他命 B12。每 100 克臭豆腐可含維他命 B12 十微克左右。缺乏維生素 B12 可以加速大腦老化進程，從而可引起老年性癡呆。

由於大腦和手的關係密切，保健專家認為，中年以後，如能經常做手指運動，有助於大腦血流通暢，這樣既健腦又可預防老年癡呆的發生。

避免電磁輻射，養成用左手抓手機通話習慣。

預防老年性癡呆多按壓督脈、百會穴都有幫助。



常嚼口香糖是一種不增加進食量，又能刺激海馬功能的好方法，對預防老年性癡呆有幫助。

銀杏對於老年癡呆的改善也有到初期的成果。



中老年人多吃富含鋅、錳、硒、鎇類的食物，如海產品、豆類、堅果類、大蒜、蘑菇等食物，對預防老年癡呆的發生是很有益的。

有研究認為老年性癡呆與微量元素密切相關。

有研究認為主要是患者體內多種元素不平衡引起的。頭髮檢驗表明：鈷、鎳、錳、銅、鋅、鐵、鈦、鋇、鋰、鉻、鉬、鈇、鋇、鎂、鈣、銣等元素含量低少，髮中磷含量較正常人為高。腦萎縮性老年癡呆症是屬於心腦血管疾病同一範疇的疾病。患者主要是因大腦缺血缺氧所致。



老人老忘事多吃黑色食物。

黃色菜蔬可預防老年癡呆症的奧秘就在于，黃色菜蔬中富含的維他命 A 和  $\beta$  胡蘿蔔素能有效預防動脈硬化，從而預防老年癡呆。典型的黃色菜蔬有：胡蘿蔔、西瓜、紅薯、老玉米、南瓜、韭黃等。

西醫是科學的，中醫是哲學的。中醫高度概括人體生病是由於肝心脾肺腎五臟的不平衡所造成，要補肝心脾肺腎就是要補充綠紅黃白黑色食物。此招不但對老年癡呆症有效，而且是對所有病症都有效。



學會顧問 唐玉棟

香港精神科醫學院設計，一個網上記憶力及認知能力測試，網址：<http://www.editcog.hk/game.htm>

## 養生名句

「精神內守，病安從來？」

「躁則消之，靜則神藏。」 (黃帝內經)



## 秋季茶療養生

### 銀耳茶

銀耳 20 克，茶葉 5 克，冰糖 20 克。先將銀耳洗淨，加水與冰糖(勿用白糖) 炖熟；再將茶葉泡 5 分鐘取汁和入銀耳湯，攪拌均勻服用。有滋陰降火、潤肺止咳之功，適用於陰虛咳嗽。



### 薑蘇茶

生薑、蘇葉各 3 克，將生薑切成細絲，蘇葉洗淨，用開水沖泡 10 分鐘代茶飲用。每日 2 劑，上下午各溫服 1 劑。有疏風散寒，理氣和胃之功，適用於風寒感冒、頭痛發熱，或有惡心、嘔吐、胃痛腹脹等腸胃不適型感冒。此方以藥代茶，味少而精，實用簡便。



## 救災 - 中國青海7.1級大地震

中國青海於2010年4月14日發生7.1級地震，對玉樹縣造成極嚴重傷亡。

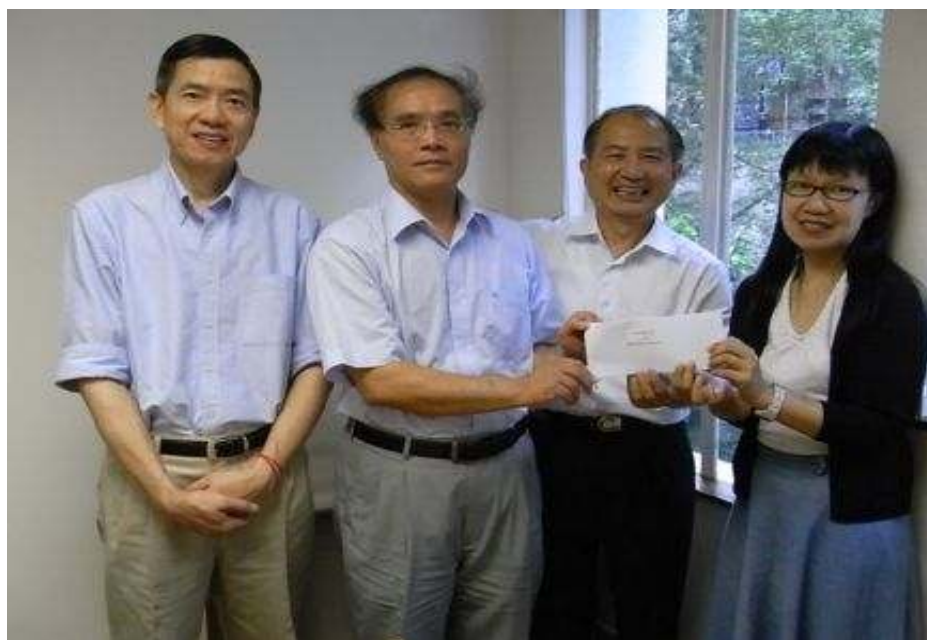
「養生學會」為支持受災民眾能盡快重建家園，多次鼓勵會友賑災捐款，並贊同由4月20日至7月31日，將本會自由奉獻箱內收集到之捐獻金全數捐到青海作賑濟災民之用，其間所收集到款項為港幣捌仟零四元正 (HK\$8,004.00)。



本會非常感謝會友們及不同團體的支持，又關懷、關心和愛護受災的民眾，使他們感到人間有情。

於2010年9月29日，本會顧問黎華棟老師、林國榮博士及會長唐福雄先生拜會香港明愛國內服務計劃辦公室，將支票呈交與其代表勞寶霞小姐，過去數月明愛在玉樹縣正推動賑災工作。

希望這一點心意，使受災的人們感到人間的溫暖和關愛，積極地建設家園。



## 學員練習內丹功報告 12/09/2010 (修復傷患及改善血壓一例) 黃學員

在友人陳先生的介紹下，我抱著即管一試的心態學習內丹一步功，至今已兩個多月。過去的兩個多月，我都堅持每天早上七時，練習一套內丹一步功並繼續我以前一直練習的太極拳。

我的右手手腕在六年前跌倒引至粉碎性遠端腕骨折，動了手術後，醫生給我植入金屬片，並以三個鏢絲釘固定骨折的腕關節以助其復完及確保不移位。手術十分成功，所以至今我的手腕的功能並未受損。可是手腕內在的傷患及手術後筋及肌肉之黏連仍困擾著我。六年雖然過去，但我感到我的手腕仍在不停地修復，但進程十分緩慢，當然太極拳的練習是有幫助的，但很緩慢。

自從練習了內丹一步功後，我發覺手腕內部的修復速度明顯地加快了，整條手臂每天總有某一部份的黏連鬆解了。我細想了原因，意識到是內丹功助我內部的傷患修復，只有在傷患處得到修復，內部的痂及疤才能得以脫落並幫助相關的筋肌腱鬆開。在我練習內丹一步功兩個月後，有一個星期我感覺到右手掌的手指隙及手指的表面有疼痛感，持續約一星期後疼痛逐漸消失。我又意識到其實是我手指隙及表面層有黏連，疼痛是在修復過程產生的。

另外，我亦有心血管的問題，過去幾年一直都在吃有關的藥，但我的血壓一直都在90到130，算是正常。過去幾個月，我亦沒有改變任何飲食及生活習慣（練習內丹一步功除外），但最近兩次作心臟檢查及身體檢查，都發覺血壓改善到70-110，醫生亦覺奇怪。我認為這亦是練習內丹一步功之效用。

以上就是我到目前為止之經驗。內丹功對我來說算是效用十分好，我亦會堅持繼續練習內丹一步功。僅供其他有興趣的朋友參考。

### ISLT

如有興趣繼續收到養生會訊，歡迎訂閱！

(學會資訊僅供參考，如有需要務必諮詢專業醫生。)

