

# 養生學會 (第 53 期會訊)

ISLT Newsletter Volume 53

電話/傳真: 2246 8177 網頁: www.islt.com.hk 電郵: neidan\_neidan@yahoo.com.hk / llltong@hotmail.com

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

## 關於腸道健康的若干問題？

學會顧問 唐玉棟

民諺指出：“要長生，腸常清。要不死，腸無屎。要長壽，多吃豆。病人放了個屁，醫生出了口氣”……

民諺道出了病從口入的問題，道出了飲食與排泄的重要性。民諺是民間千百年來保健養生的智慧結晶。

全世界數千名科學家經一個世紀的研究，新發現長壽老人糞便中雙歧杆菌數量，達到 108-109 個/克，是一般老人的 100 倍，這一發現當時被稱之為長壽的密碼。腸中有益菌越多越健康。腸道健康，腦垂體年輕，人才更年輕。

### 1) 有益菌的補給

一般被認為是人體營養來源的蛋白質和脂肪，可是有益菌並不喜歡，它們特別喜歡的是膳食纖維、寡糖等醣類物質。其實食物中的膳食纖維和寡糖來源並不少，只是現代人的生活與飲食講究精緻和美食，再加上生活步調的快速與緊張，造成人們攝取不足的後果。

### 2) 膳食纖維與寡醣的天然來源

種類	食品
穀類	各種全穀類，如蕎麥、燕麥、糙米、薏仁
豆類	大豆、乾豆類
薯類	馬鈴薯、芋頭、蕃薯
蔬菜類	乾香菇、南瓜、洋蔥、牛蒡、花椰菜、甜菜、菇類、蘆筍
水果類	木瓜、香蕉
海藻類	海苔、海帶



### 3) 知道癌症信號，將永遠不會得上癌症

補充了膳食纖維與寡糖，腸中有益菌多了，身體變弱鹼性，癌症就可避免了。

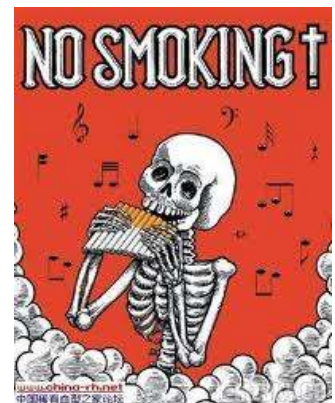
研究表明：癌症不能在弱鹼性的人體中形成，癌症只能在酸性身體中形成。



如果有癌症，說明身體是酸性的，癌症只能在一個酸性的身體擴展，如果身體變弱鹼性，癌症不能擴展，不管得的是什麼癌症都有轉變和被治好，當然也包括腸癌在內。不管情況多麼糟糕，哪怕只能活6個月，如果能轉變身體到弱鹼性，癌症就不會擴展，就會轉好。

預防癌症的秘訣十分簡單，就是補充了膳食纖維與寡糖，增加腸中有益菌，常吃鹼性食物以防止酸性廢物的累積，調整體液酸鹼平衡，是預防癌症的有效途徑。

養成良好的生活習慣，戒煙限酒。吸煙，世界衛生組織預言，如果人們都不再吸煙，5年之後，世界上的癌症將減少1/3；其次，不酗酒。煙和酒是極酸的酸性物質，長期吸煙喝酒的人，極易導致酸性體質。



不要過多地吃鹹而辣的食物，不吃過熱、過冷、過期及變質的食物；年老體弱或有某種疾病遺傳基因者酌情吃一些防癌食品和含鹼量高的鹼性食品，保持良好的精神狀態。

有良好的心態應對壓力，勞逸結合，不要過度疲勞。可見壓力是重要的癌症誘因，中醫認為壓力導致過勞體虛從而引起免疫功能下降、內分泌失調，體內代謝紊亂，導致體內酸性物質的沉積；壓力也可導致精神緊張引起氣滯血淤、毒火內陷等。

加強體育鍛煉，增強體質，多在陽光下運動，多出汗可將體內酸性物質隨汗液排出體外避免形成酸性體質。

生活要規律，生活習慣不規律的人，如徹夜唱卡拉OK、打麻將、夜不歸宿等生活無規律，都會加重體質酸化，容易患癌症。應當養成良好的生活習慣，從而保持弱鹼性體質，使各種癌症疾病遠離自己。

不要食用被污染的食物，如被污染的水，農作物，家禽魚蛋，發黴的食品等，要吃一些綠色有機食品，要防止病從口入。

酸性體質是人體大量攝入高脂肪、高蛋白、高熱量食物的結果。

4) 常見食物的酸鹼性:

- a. **強酸性**：蛋黃、乳酪、白糖、西點、柿子、烏魚子、柴魚等。
- b. **中酸性**：火腿、雞肉、鮭魚、豬肉、鰻魚、牛肉、麵包、小麥、奶油、馬肉等。
- c. **弱酸性**：白米、花生、啤酒、油炸豆腐、海苔、文蛤（蜆）、章魚、泥鰍等。
- d. **弱鹼性**：紅豆、蘿蔔、蘋果、甘藍菜、洋蔥、豆腐等。
- e. **中鹼性**：蘿蔔乾、大豆、胡蘿蔔、番茄、香蕉、橘子、香瓜、草莓、蛋白、梅乾、檸檬、菠菜等。
- f. **強鹼性**：葡萄、茶葉、葡萄酒、海帶、天然綠藻類。

海帶可以說是鹼性食物之王，多吃海帶能有效調整酸性體質。所以平時常感到勞累、疲乏、渾身酸痛的話，不妨多吃海帶和綠藻。



此外，人們常說喝茶能解乏，除了茶葉中的興奮成分



外，茶鹼能「中和」體內的酸性物質，也有緩解疲乏的作用。再有素食是最好的方法，只要堅持素食一段時間，身體自然就會變成鹼性體質。

備注：本文謹供參考，如有需要請諮詢醫生之意見。

## 健康飲食與壽命



美國最近一份研究報告顯示，西班牙語系的平均壽命比白人長兩年，比黑人長七年，專家發現健康跟飲食有很大關係，而西班牙語系多吃非加工的天然食物，而白人及黑人則多吃經加工的制成品食物。

研究又發現天然食物所含的維生素十倍於一般西方飲食，另外，其所含的鈣及其他營養則四倍於一般西方飲食。

道法自然，要生活健康就需走自然之道。吃得自然，最好是合時令的有機食品，而非經加工過，富添加劑，如防腐劑、味精、色素、甚至某些有害的化學品。



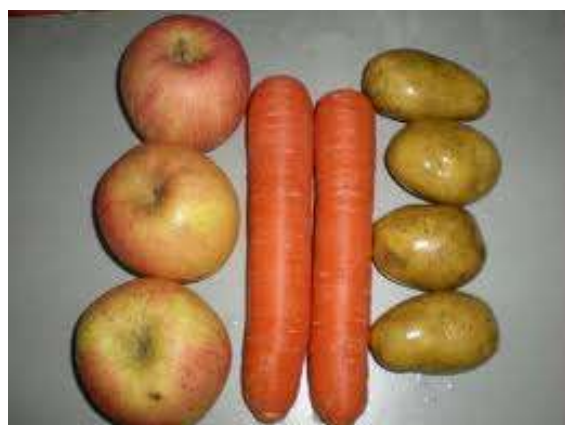
## 馬鈴薯、紅蘿蔔、蘋果可治療肝硬化

### 馬鈴薯、紅蘿蔔、蘋果三合一鮮汁的功效：

日本禪宗高僧富澤知芳大師，提出馬鈴薯鮮汁療法，有顯著的神奇藥效。

#### (A) 功效：

- 一、 防治癌症，抑制癌細胞生長
- 二、 防治肝臟病、腎臟病、胰臟病、胃潰瘍。
- 三、 防治非典型肺炎、心臟病、高血壓。
- 四、 恢復體力，增強體質，提高免疫和自癒能力。
- 五、 恢復眼睛疲勞，消除眼睛乾燥，令雙眼亮麗。
- 六、 治癒腰痛、肩膀痛、膝痛。
- 七、 排除體內毒素，美容顏潤皮膚、治肥胖。
- 八、 根治便秘，痔瘡，根治口臭、胃酸、減低月經痛。



#### 特點：

沒有任何副作用，高營養健康食品，迅速吸收和排毒，令食慾增加，補氣恢復體力。

#### (B) 制作方法：

材料：新鮮馬鈴薯（即薯仔）、紅蘿蔔、蘋果各一個。每個各重約一百五十克至二百克。榨汁，即榨即飲，切勿存放。

#### 注意：

馬鈴薯發芽處要切除，以免中毒。新鮮果汁宜清晨空腹飲用。

重症患者，每天下午五時空腹時再飲一次。飲用後約一小時才可以進食早、晚餐，以免胃液被稀釋，影響消化力。

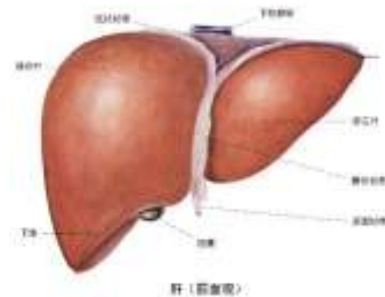
必須天天飲用不間斷，輕症三週見效。重症三個月見效。

## (C) 有效治病例子：

### 一) 可改善肝硬化

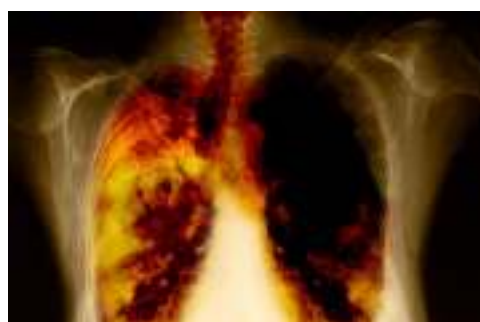
高女士五十九歲，患肝硬化，食道靜脈瘤破裂，大量吐血，皮膚黃疸，臉和手腳浮腫，終日昏昏睡夢中，多次入院施手術，亦曾經嘗試各種療法和健康食品，但因肝臟太差，承以總是無效。突然在一個契機經朋友介紹，聽到馬鈴薯鮮汁對治癌症有很好效果，於是立刻動手做馬鈴薯鮮汁。

材料是馬鈴薯、紅蘿蔔、蘋果、再加三份一的檸檬汁調味，三種一起榨汁即時飲用，一個小時後才吃早餐。



### 二) 肺癌得以控制

丁先生耳下生一個腫瘤，被診斷是末期癌細胞，用放射療法之後，癌細胞轉移到肺部，成為肺癌，被宣告已經是到了無法治療的階段。丁先生以積極的態度，回到家裡實行鮮汁療法。目前已經控制住癌細胞的蔓延，體力漸漸恢復，而且幾乎可以回到工作崗位。



## 健康小貼士

學會顧問何建基醫師推介

### 1. 治感冒

秋冬季節，氣溫急變，身體易著涼而感冒，怎辦？立即沖一個熱水浴，煲合仔茶加兩片羌，熱飲後，蓋被睡覺，焗出一身大汗，感冒很快遠離你了。



### 2. 治中風



家中老人家突然間發覺眼前的電視機倒轉過來，腦袋感覺天旋地轉，此乃中風先兆，家人目睹如此情況，要先讓老人家在原來位置安坐或躺下，盡量不要移動其身體。然後，用針(先用火酒消毒)刺老人家之耳珠放血，左右耳均如此做，腳指與腳指間亦可用針刺放血，中風問題很快過去而回復正常。若仍然有問題的話，當然要打 999 求助了。

### 3. 治失眠

到中藥店買燈心草，煲水，加少量冰糖，慢慢喝一至二碗易入夢鄉！

燈心草功效：降心火，通氣，可治心煩不寐。

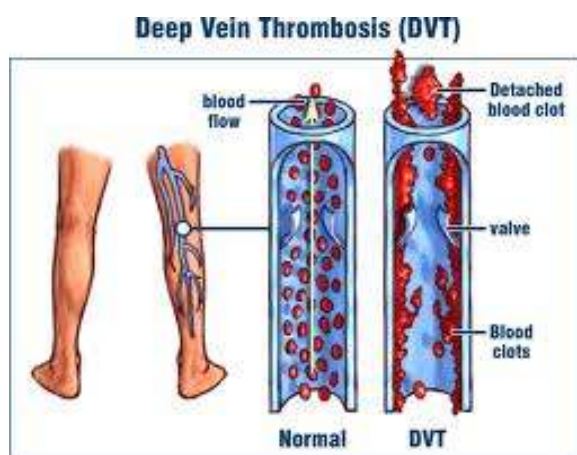


## 如何防治 DVT

DVT (Deep vein thrombosis)，中文醫學名稱是**深靜脈血栓形成**，此病是在深層的血管內生成血凝塊，而這些血凝塊經血管游離至一些主要器官，可以做成嚴重傷害，甚至死亡。

### 1. DVT 病徵

大多 DVT 不會有任何病徵，當病徵出現時，即患處已感到有紅腫、疼痛及腫脹。如有嚴重胸痛或呼吸感到困難時，這表示部分小血凝塊已流至肺部。



### 2. 甚麼最容易引發 DVT

長時期的身體不動，如長期坐著，在醫學界裏這是其中一個因素誘發 DVT 的病症。以下的醫療狀況或服食某些藥物的人，存有高風險患上 DVT。例如：

- a) 血凝固障礙
- b) 癌症或惡性腫瘤
- c) 需要住院治療
- d) 肥胖心臟病
- e) 口服避孕劑或激素療法
- f) 個人或家族病歷
- g) 懷孕
- h) 最近有主要的手術或精神創傷。



### 3. 減低 DVT 的方法

醫生提議每小時做腿部運動一次。如：經常改變腿部的姿勢，定期四處走動、伸展腿部和雙腳。

**但要避免以下的動作：**

避免繞膝坐著

**日常要注意：**

- a) 多喝足夠水或果汁
- b) 減少喝含酒精和咖啡因的飲料
- c) 穿著鬆身的衣服及有彈力的襪子



## 內丹實效分享

學員林聲彥 2010 年 11 月 27 日

今年五月經敏兄推介，報學七月份一步功課程。事前沒有任何祈望或所求。只知增加多一種運動的知識。誰知某一天早上起床發現左腳行動不便，卻無痛楚，但舉步為艱。由於工作關係，而多次出差廣州，又生性注重外表。這一行動欠妥真使我對健康及生活均萬分擔心。稍後經三次推拿，情況有所轉變，但未能痊癒。

七月十日早上，我暫且將這問題放下。專心學功，神奇的是在十一日晚上才醒覺自己腳痛竟然不藥而癒，行走如常。高興之餘，思索近日的的生活有何與常不同，只能說是學習內丹功而來。喜悅與信任使我馬上再練一次才安心上床。

第二天早上借用佳句“感覺良好”，內心認定是內丹功使然。故馬上練了一遍才作日常生活，自此至今無日中斷，早晚各一次練功，更忙時，最少一日一次。已有數月，行走固然自然，步履有力為過去十年未有。晚間睡眠甜熟更為人生一大樂事，其餘筋骨柔順舒暢不在話下。閒來靜思，內丹功的靜、專心與「柔慢連圓」，使我們將日常的急速生活節奏得到修正，和帶來體內各器官有機會獲得調理。這應該是我能如此快康復，及近月各方面改善的原因。

寫到這裡今天晚上我又會學習二步功了。在過去的數月我常與親友分享此心得，甚至推介。

## 養生學會 - 書法班



圖 A

### 養生學會書法班

導師：梅玉玲老師

時間：2011年3月1日

每逢星期一（公眾假期除外）

#### 班別 時間

A 班 10:30am - 12:00pm

B 班 12:30pm - 2:00pm

地點：養生學會 - 灣仔皇后大道東 147 號

威利商業大廈 22 字樓(合和中心側)

費用：月費\$550 (包上課用之宣紙及墨汁)

報名及查詢，請致電學會 2246-8177。

### 書法 - 怡情養性

人生在世除了求生外，還要追求人性美好的一面，但人性是最複雜的，如何能美化人性呢？我們可以通過接觸文化藝術，如閱讀、音樂、繪畫、攝影、書法等等，來提升人性美好的一面。研習書法可以在平凡而緊張生活中留點淨土。

書法源遠流長，有著不同的碑帖，書體和書家，對於初學者如何入手呢？書法是有法度的，學書者首要掌握筆法(用筆之法)，包括用鋒(毛筆最基本的動作)和運筆(連續用鋒動作)；其次是學習筆勢(漢字的體勢)，不同的書家用筆控鋒的核心基本不變，但取勢卻有異，因而出現不同的風格。在這階段要選擇合適自己的碑或帖，通過臨摹，學習書法家如何取勢，同時要多讀帖，要看出書家如何用筆取勢，當我們做到眼睛看得到，腦子想得到，手能跟得到，便進入筆意創作，使書法作品能表現作者的個性和神韻。

梅玉玲老師早年從事教育工作。現任社區中心成人書法班及中、小學家長書法班導師。

圖 A 為梅玉玲老師之作品。

### ISLT

如有興趣繼續收到養生會訊，歡迎訂閱！

