

世界傳統養生文化學會(ISLT)會訊 第 9 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

非典勿慌

很多人問在現下「非典肺炎」的肆虐下，最佳的防範是甚 呢？我把此問題請教一位懂中醫的西醫朋友譚醫生，他傳真給我很多資料，現試將資料撮要如下： -

1. 這「非典肺炎」並非瘟疫，主要影響近距離接觸的人。故此，接觸「非典」病人的醫護人員及其家人與鄰居是主要的「高危一族」。當然防範是需要的，但不必恐慌！
2. 廣州中醫學院首席教授鄧鐵濤在去年十一、十二月有份治過 200「非典肺炎」病人，他認為「非典」有中醫「嶺南溫病」特點，春季常發病，是「風熱」和「濕熱」所致，所以中醫針對此診斷，主要是用祛風、清熱、化濕的治理。
3. 預防方面包括：保溫、切勿過勞、飲食清淡(盡量避免牛奶、糖、酒、白麵粉及動物脂肪)。這段時候，多飲清熱解毒飲料與去濕湯之類湯水最宜。
4. 多作吞口水的動靜功。活字是「水」加「舌」，所以要活就要吞口水。內丹功最善掌握吞津的竅門，即「舌舔上顎」及「柔慢連圓」的練功去生津，然後「朝天吞津」，經舌兩側的兩穴「丹井」及「石泉」吞下津液，這是最佳的補虛與養陰，正是健體強身，扶正禦邪的最有效方法。
5. 古人云：「葯補不如食補，食補不如動補，動補不如神補，神補不如行善。」所以這時候應多作善行，並多用「神」「形」打內丹動靜功最是上策。互勉。

ISLT 幹事上
二〇〇三年四月十日