

醫療保健養生文集

果儒法師 編纂

歡迎上中平精舍網站下載瀏覽此書，以及
四部《阿含經》、《清淨道論》、阿姜查的法語系列、
南傳佛教大師智慧的言語及其他好書。

目 錄

1. 老中醫的順口溜，非常實用 7
2. 生薑就是還魂藥 10
3. 十二種食物是血管清道夫 11
4. 蔬果養生 12
5. 夏季多吃四類食物 14
6. 香蕉燉冰糖止咳 13
7. 吃掉脂肪的七種食物 13
8. 夏季必做的事 14
9. 熱苦瓜可殺癌細胞 16
10. 喝豆漿要注意的七項 16
11. 趁一切還來得及 17
12. 噎到東西的處理方式：只要把手舉起來 19
13. 萬金油 90%的用處你不知道 20
14. 達摩易筋經 22
15. 洋蔥比骨質酥鬆症的藥有效&膝蓋疼痛 23
16. 腹式呼吸 25
17. 窮人的人參湯 27
18. 廉價的膠原蛋白—白木耳 28
19. 大病來臨前 6 個不起眼的徵兆 29
20. 不能不知道的西藥禁忌 30
21. 香椿的八大好處 33
22. 檸檬汁的好處 34
23. 糖尿病剋星—秋葵 37

- 24. 認識鎂 37
- 25. 馬鈴薯、紅蘿蔔、蘋果鮮果汁的功效 39
- 26. 打造沒有阿茲海默的世界&多吃水煮茄子 42
- 27. 運動健美 走路最好 43
- 28. 降低膽固醇的榜首：茄子 44
- 29. 拉筋的療效 45
- 30. 檸檬汁、薑汁、蒜頭汁、蘋果醋可通血管 46
- 31. 燙傷不留疤 48
- 32. 地瓜&排毒餐 49
- 33. 吞水提肛法 51
- 34. 含羞草治大病—治糖尿病、膽腎結石 52
- 35. 生的馬鈴薯汁可以有效控制癌細胞 55
- 36. 化療藥所隱藏的驚人事實 58
- 37. 每天墊腳尖，健康又長壽 60
- 38. 心肌梗塞或心臟不舒服就拍打胳膊彎處 61
- 39. 值得深思的健康問題 63
- 40. 讓癌細胞睡著的十種食物 64
- 41. 萬病從根治 &天灸 65
- 42. 走路曬太陽遠離退化性關節 67
- 43. 敲打腳尖舒緩膝蓋疼痛，腿更有力，行動變敏捷 69
- 44. 靜脈曲張、小腿抽筋&芍藥甘草湯 72
- 45. 氣血能量示意圖 73
- 46. 怎樣吃米飯營養價值會更高？ 74
- 47. 你的身體是全世界最好的醫院 76
- 48. 醫術高超、醫德高尚的大國醫 77

- 49. 救命的溫灸床 78
- 50. 藥補不如食補，食補不如動補 81
- 51. 走路吧，走到腫瘤消失 81
- 52. 如何提前 2~5 年發現癌 82
- 53. 眩暈、胃口差、老花都跟胃中停水有關 84
- 54. 登山治癌的真實故事 85
- 55. 補中益氣湯 86
- 56. 黑五類是黃金食品 87
- 57. 老祖宗留下來的 10 個養生方法 89
- 58. 醫學衷中參西錄 90
- 59. 生活 9 招 腹痛不再來 92
- 60. 青檸確能治好糖尿病 94
- 61. 三個半分鐘，三個半小時 96
- 62. 太和湯是治扁桃腺發炎的神仙湯 97
- 63. 香蕉燉冰糖止咳 99
- 64. 用吹風機吹虎口，鼻塞馬上通 99
- 65. 熱水泡腳勝補藥 100
- 66. 窮人的人參湯 104
- 67. 如果兩周不動腿，腿部力量會降低 10 年 106
- 68. 談骨質疏鬆症 108
- 69. 葉黃素&黃斑病變 110
- 70. 飛蚊症的小偏方：紅蘿蔔蘋果汁 113
- 71. 牙周病的預防法 114
- 72. 醋的療效 115
- 73. 糖尿病剋星：秋葵 117

- 74. 不要大口喝水 117
- 75. 椰子油治老人失智 118
- 76. 對心臟保健極好的妙方 120
- 77. 活血化瘀，避免心血管栓塞的丹參 124
- 78. 我怎樣治好高血壓 125
- 79. 凡士林是萬能藥 128
- 80. 清除體內毒素&常吃海帶 130
- 81. 吃太清淡造成低血鈉、肌少症，小腿容易抽筋 131
- 82. 脾胃弱，致使心臟弱 133
- 83. 水的治療作用&吃進體內的飲品溫度決定你的壽命 134
- 84. 梳頭就是在梳經絡 135
- 85. 蜂蜜加肉桂粉的神奇療效 138
- 86. 19 種最佳排毒食物 139
- 87. 身體的求救信號 142
- 88. 枸杞 151
- 89. 喝豆漿的九大好處 152
- 90. 中醫最愛的九種養生食物 156
- 91. 陳英彥醫師治好家母的嚴重氣喘&葶藶 158
- 92. 斷食善終 159
- 93. 吊單槓的好處：整脊、整椎 162
- 94. 按揉腹部是萬能的「補藥」 162
- 95. 三個用胰島素的案例/倪海廈醫師 168
- 96. 每天做肛門收縮術 治療腰痛、尿失禁 174
- 97. 羅漢果的療效 176
- 98. 肚子餓的 14 忌 178

- 99. 正確吃藥&胃藥 180
- 100. 早上跪坐 30 秒，脊椎正了，腰痛也消失 183
- 101. 傷腎、傷身、傷命的根本症解 187
- 102. 人體免疫系統的真相 205
- 103. 溫和的藥卻治好了我嚴重的大腿外側的肌肉痠痛 214
- 104. 了解黃斑部病變症狀 215
- 105. 湯匙預防感冒法&睡前刮一次 徹夜好眠 220
- 106. 中醫最愛的八種養生食物 221
- 107. 有關睡眠障礙 223
- 108. 一勺芝麻勝過三塊魚 225
- 109. 標準血壓因年齡而異 226
- 110. 如何活著離開醫院——手術前的三思八問 227
- 111. 超天然的防蚊方法 234
- 112. 避免糖化 235
- 113. 為什麼許多人容易罹癌？ 238
- 114. 老人夜尿並非膀胱功能失常而是心臟老化衰竭 256
- 115. 對心臟保健極好的妙方 258
- 116. 桂枝甘草湯 262
- 117. 健康的四大基石 266
- 118. 成大醫院林柄文院長臨終前的肺腑之言 279
- 119. 用葵瓜子治肺水腫，起死回生 282
- 120. 地瓜是治閃到腰和痠痛的偏方 283
- 121. 珊瑚草 284
- 122. 糙米飯變好吃的小秘訣 285

老中醫的順口溜，非常實用！

若要皮膚好，粥裏放紅棗。若要不失眠，粥裏添白蓮。
腰痠腎氣虛，煮粥放板栗。心虛氣不足，粥加桂圓肉。
頭昏多汗症，粥裡加薏仁。潤肺又止咳，粥裡加百合。
消暑解熱毒，常飲綠豆粥。烏髮又補腎，粥加核桃仁。
若要降血壓，煮粥加荷葉。滋陰潤肺好，煮粥加銀耳。
春季防流感，薺菜煮粥好。健脾助消化，煮粥添山楂。
夢多又健忘，粥裡加蛋黃。

利尿消腫治腳氣，粥裏赤豆勝補劑。
消熱生津又和胃，甘蔗做粥來補胃。
傷風感冒又腹痛，生薑上場來做粥。
滋腎補肝又明目，枸杞加上粥裡香。

生梨潤肺化痰好，蘋果止瀉營養高。
黃瓜減肥有成效，抑制癌症獼猴桃。
番茄補血助容顏，蓮藕除煩解酒妙。
橘子理氣好化痰，韭菜補腎暖膝腰。
蘿蔔消食除脹氣，芹菜能治血壓高。
白菜利尿排毒素，菜花常吃癌症少。
冬瓜消腫又利尿，綠豆解毒療效高。

木耳抗癌散血淤，山藥益腎浮腫消。
海帶含碘散淤結，蘑菇抑制癌細胞。
胡椒驅寒兼除濕，蔥辣薑湯治感冒。
益腎強腰吃核桃，健胃補脾吃紅棗。

生薑就是還魂藥

馬悅凌

生薑祛病保健由來已久。早在春秋時代，孔子就有「一年四季不離薑」的習慣，在《論語。鄉黨》中有：「不撤薑食，不多食」之說。

生薑熬的湯還有一個別名叫「還魂湯」。

在蘇東坡的《雜證》中也曾記載，錢塘 淨慈寺的和尚，八十多歲，顏色如童子，問其故，「自言服生薑四十年，故不老。」民間也有「朝含三片薑，不用開藥方」，「冬有生薑，不怕風霜」，「冬吃蘿蔔夏吃薑，不勞醫生開藥方」，「家備小薑，小病不慌」等說法。

生薑性溫，其特有的「薑辣素」能刺激胃腸黏膜，使胃腸道充血，消化能力增強，能有效地治療吃寒涼食物過多而引起的腹脹、腹痛、腹瀉、嘔吐。

吃過生薑後，人會有身體發熱的感覺，這是因為它能使血管擴張，血液循環加快，促使身上的毛孔張開，這樣不但

能把多餘的熱帶走，同時還把體內的病菌、寒氣帶出，所以，當吃了寒涼食物，受了雨淋，或在空調房間裏待久後，吃生薑就能及時排除寒氣，消除因肌體寒重造成的各種不適。

十二種食物是血管清道夫

- 1．生薑：可降血脂、降血壓、防止血栓形成。
- 2．洋蔥：可降血脂。
- 3．茄子：能防治高血脂、高血壓、動脈硬化。
- 4．番茄：保護血管，防治高血壓。
- 5．香菇：抑制膽固醇的產生，防止動脈硬化和血管變脆，防治心血管疾病。
- 6．黑木耳：降血壓，抗凝血，防止血管硬化。
- 7．大棗：補中益氣、養血安神。
- 8．核桃：具有營養腦神經細胞的作用，防止動脈硬化。
- 9．蜂蜜：改善血液循環，防止血管硬化。
- 10．玉米：延緩細胞老化，降低血清膽固醇，減緩動脈硬化和腦功能衰退。
- 11．白薯：降低膽固醇，防止血管硬化。
- 12．燕麥：降低血膽固醇濃度。

蔬果養生

白菜利尿解毒素，黃瓜減肥有成效。
蘿蔔消食開脾胃，蘑菇抑制癌細胞。
清熱解毒馬齒草，鹽醋防毒消炎好。
韭菜溫中開胃口，又能補腎暖膝腰。

夏吃絲瓜通脈絡，芹菜能降血壓高。
甘瓜良藥降血糖，蔥薑熱湯治感冒。
花生能降膽固醇，生梨飯後化痰好。
木耳抗癌素中葷，蓮藕除煩解酒妙。

山楂減肥除疝氣，山藥益腎降糖尿。
利腸通便食豬血，氣短虛弱吃山藥。
營養豐富胡蘿蔔，常吃身體不顯老。
辛辣蒜頭殺病菌，抑制癌症獼猴桃。

海帶預防白血病，去脂降壓也很好。
赤豆解毒醫癰瘡，綠豆解暑降溫妙。
老年便秘用蘆薈，婦女美容不易老。
白菊明目又平肝，黃菊泡茶把熱消。

蘿蔔化痰清脹氣，瓜豆消腫又利尿。

紅棗補氣養心血，熬粥加棗皮膚好。
生津安神屬烏梅，潤肺烏髮吃核桃。
香蕉通便解胃火，蔥蒜解毒蚊不咬。
預防中風食紫菜，護腦血管土豆(馬鈴薯)好。

濕疹瘙癢用花椒，常吃洋蔥除病灶。
菠菜含鐵補血藥，預防貧血抗衰老。
枸杞全身都是寶，延年益壽離不了。
老年莫忘吃紅薯，通便防癌有奇效。

清熱解毒吃香椿，健脾理氣效果好。
健身益體無花果，果葉藥用價值高。
咽喉腫痛泡茶飲，痔瘡脫肛熏洗好。

鎮咳祛痰食冬瓜，水腫腎炎也治療。
南瓜消炎補益氣，養生祛病非常妙。
經常不斷吃豆渣，預防癌症亦妙招。

夏季多吃四類食物

- 1．酸味食物：如番茄、檸檬、草莓、烏梅、葡萄、山楂、鳳梨、芒果、獼猴桃等，可斂汗止瀉，祛濕，生津解渴，

健胃消食。

2. 苦味食物：苦味食物具有抗菌消炎、解熱去暑、提神醒腦、消除疲勞等功效，如苦瓜、蒲公英、啤酒、茶葉、咖啡、巧克力等。苦味食物一次食用不宜過量，過量容易引起噁心、嘔吐、反胃等不適反應。
3. 富鉀食物：熱天預防缺鉀最有效的方法是多吃含鉀食物，如草莓、桃子、菠菜、馬鈴薯、大蔥、芹菜、毛豆等。茶葉含鉀，故熱天多飲茶，可消暑補鉀，一舉兩得。
4. 順氣食物：夏天天氣炎熱，選一些順氣可口的食物尤為重要，如蘿蔔、玫瑰花、藕、茴香、山楂等。

香蕉燉冰糖止咳

大概有三年的時間，每逢入秋以後，我就咳嗽不止，雖赴醫院診治，只能治標、不能治本。由於喉嚨經常搔癢，我被迫必須隨身攜帶一小瓶水，以便喉嚨發癢時，能以水止癢（喝了水後，癢即止住）。就這樣，每年秋冬兩季，我就斷斷續續為咳嗽所苦。

去年夏天，我參加了一場醫學研討會，與旁邊一名學員談及我的咳嗽問題，她建議我用香蕉燉冰糖試吃。她說，此方已有不少人治好常年咳嗽。香蕉燉冰糖能治常年咳嗽？我半信半疑。由於所費不多，且做法也不複雜，因此就試服，沒料到，一個禮拜以後，咳嗽盡除。

為了「乘勝追擊」，我又續服了幾天，不但那年冬天不再咳嗽，今年雖已入秋，亦未有「咳相」，認為應是有效的良方，特將療法予以披露：香蕉二或三條、冰糖一至二兩。先將香蕉切成一寸大小（去皮），再將冰糖搗碎，然後置於碗中，加入半碗水，之後放入鍋中，隔水燉煮約十分鐘，待冰糖溶化並冷卻後食用。此時的香蕉雖然又爛又澀，很難下嚥，但卻能對咳嗽發揮奇效。此種療法，每晚一次，一周即可見效。/本則新聞由台灣新生報提供

吃掉脂肪的七種食物

- 1． 蘋果：富含鉀元素，可排除體內多餘鈉鹽，每天吃兩個蘋果，可維持滿意的血壓。
- 2． 牛奶：可抑制人體內膽固醇合成酶，減少人體對膽固醇的吸收。
- 3． 洋蔥、蒜：內含前列腺素，可舒張血管、降低血壓，預防動脈粥樣硬化。
- 4． 玉米：含豐富的鈣、硒、卵磷脂、維生素 E 等，能降低人體內血清膽固醇的濃度。
- 5． 燕麥：可降低總膽固醇、三酸甘油酯和 β -脂蛋白的濃度，防止動脈粥樣硬化。
- 6． 魚：含人體必需的多種不飽和脂肪酸，能抑制血小板凝聚和降低膽固醇，健腦益智。

7. 茶：能降低血脂，增強微血管壁的韌性，防止動脈粥樣硬化。

夏季必做的事

夏季氣候炎熱，病菌繁殖生長快，因此要想平安度過夏天，夏季生活中的十個"最佳"，可助你一臂之力。

一. 最佳調味品：食醋

盛夏，人的胃口不佳，多吃點醋，能提高胃酸濃度，幫助消化和吸收，促進食欲。醋有很強的抑制細菌能力，短時間內即可殺死葡萄球菌等，對痢疾等腸道傳染病有預防作用。夏天，人易疲勞、睏倦不適，多吃醋，可消除疲勞，保持充沛的精力。

二. 最佳蔬菜：苦味菜。夏季氣溫高，濕度大，使人倦怠乏力、食欲不振。此時，吃點苦味蔬菜大有裨益。中醫學認為夏季暑盛濕重，既傷腎氣又傷脾胃，而苦味食物可通過其補氣固腎、健脾燥濕的作用，達到平衡機體功能的目的。苦味蔬菜具有消暑、退熱、除煩、提神和健胃的功能，並含有豐富的生物鹼、氨基酸、苦味素、維生素及礦物質。苦瓜、萵筍、芹菜等都是佳品。

三. 最佳湯肴：番茄湯

夏令多喝番茄湯可獲得養料，又能補足水分，一舉兩得。

四. 最佳飲料：熱茶

夏天離不開飲料，首選的既非各種冷飲製品，也不是啤酒或咖啡，而是極普通的熱茶。茶葉中富含鉀元素，既解渴又解乏。據英國專家的試驗表明，熱茶的降溫能力大大超過冷飲製品，乃是消暑飲品中的佼佼者。

五. 最佳營養素：維生素 E

德國科學家強調，人在夏天會遇到三大不利因素，即強烈的日照、臭氧與疲勞，而維生素 E 可將這三大不利因素降到最低程度。維生素 E 在麥芽、麩皮麵包、胡桃等食物中含量較多，夏天可多食用。

六. 最佳運動：游泳

夏令最好的運動是游泳。游泳不僅鍛鍊人體的手、腳、腰、腹，而且對體內的臟腑有益，特別對血管有益，被譽為"血管體操"。另外，由於在水中消耗的熱量要明顯高於陸地，故游泳還能減重，收到健美之效。

七. 最佳衣服顏色：紅色

不少人認為穿白色衣服度夏最佳，其實穿紅裝更好。其奧妙在於紅色可見光波最長，可大量吸收日光中的紫外線，保護皮膚不受傷害。

八. 最佳保健措施：起睡定時

夏天日照時間長，天亮得早而黑得晚。因此，人們的起居和作息時間應作一些相應的調整，以遲睡早起為佳，而且應盡可能定時起睡。夏季最佳就寢時間是 22：00—23：00，最佳起床時間是 5：30—6：30。夏季炎熱的天氣很容易影

響人們的睡眠，一旦養成了定時起睡的習慣，就比較容易排除氣候對睡眠的干擾，早晨也會自然醒來，體內的生物鐘就不會出現"錯點"現象，各種生理節律均可安然運行。

熱苦瓜可殺癌細胞！

切兩三片苦瓜放在杯子裡，加入熱水，它會變成「鹼性水」，每天飲用，對任何人都有益。熱苦瓜水能釋放一種抗癌物質，對囊腫及腫瘤產生影響。用苦瓜萃取物治療，會破壞惡性腫瘤細胞，不影響健康的細胞。

另外苦瓜汁內的胺基酸和苦瓜多酚，能調整高血壓，能有效預防靜脈栓塞，調整血液迴圈，減低血液凝塊。

喝豆漿要注意的七項

- 1．並非人人皆宜：脾虛易腹瀉腹脹的人及遺精腎虧的人，不宜飲用豆漿。
- 2．不能與藥同飲：如四環素、紅黴素等。
- 3．不宜沖入雞蛋：蛋清會與豆漿裡的胰蛋白酶結合，產生不易被吸收的物質。
- 4．不要飲用過量：飲用過多易引起消化不良，出現腹脹、腹瀉等不適病症。
- 5．不要空腹飲用：空腹飲時蛋白質在體內轉化為熱量被消

耗，不能充分起到補益作用。

6. 切忌生飲豆漿：生豆漿裡含有皂素、胰蛋白酶抑制物等有害物質，未煮熟而飲用，會發生噁心、嘔吐、腹瀉等症狀。
7. 不要保溫貯存：在溫度適宜的條件下，保溫容器內的細菌以豆漿作為養料，會大量繁殖，經過 3~4 小時就能使豆漿酸敗變質。

趁一切還來得及

這篇《趁一切還來得及》是 medov 醫生的文章，文章言簡意賅，若能因此修正我們的觀念，甚至改變習慣，從而受益，亦不枉她的一片婆心。

- ◎ 成為永遠病人的二大原因：過食+藥物。
- ◎ 糖尿病是全身的代謝紊亂，主因則是胰臟過度疲勞。
- ◎ 細嚼慢嚥可以降低胰臟負擔。
- ◎ 活得健康的重要原則，一少三多：A. 少吃 B. 多休息 C. 多喝水 D. 多流汗。
- ◎ 流汗對各種疾病都是有益的。
- ◎ 改變體質是根治高血壓的不二法門。
- ◎ 有健康的腎臟，就不易罹患高血壓。
- ◎ 飯量越大，耗氧也越大，細胞越缺氧，心臟就越加壓，血壓也就越高了。

- ◎ 吃飯最好「七分飽」不要「撐飽」。
- ◎ 空腹時，身體發熱流汗是最有效的新陳代謝法，也是細胞自行解毒、補氣活化的時機。（消化系統運作時，就停止排毒。）
- ◎ 癌症的主因：超級中毒＋組織缺氧（重度缺氧）
- ◎ 癌症是身體長期處於中毒狀態所引起缺氧的自然現象。
- ◎ 「氧」是身體治病、救命的靈丹，它決定免疫系統的強弱，更掌控了癌症病人的生殺大權！登山是最佳的補氧運動！
- ◎ 四十多年來李豐醫生靠天天登山抑制淋巴腺癌，至今活跳跳（本來只有半年的存活率，卻多活了 40 多年），我的好友因淋巴腺癌在台大醫院化療，11 個月後，就天人永離！
- ◎ 癌細胞是「厭氧」的，正常細胞是「嗜氧」。登山補氧，可使皺縮的癌細胞 變回圓潤的正常細胞，使腫瘤消失。
- ◎ 有病的人不適合住在冷氣房內，應儘量讓體溫升高，多出汗。
- ◎ 提昇免疫力的重點：
 - 1、血液循環良好，2、新陳代謝正常，3、精神良好。
- ◎ 5%屬急性病，應仰賴醫生治療，而 95%的慢性病應該自己治療！
- ◎ 自己專屬的醫生就是自己，自己專屬的藥廠是內分泌系統！
- ◎ 當身體飢餓時，正是排毒旺盛、免疫功能快速增強時。

- ◎ 養成每日多流汗習慣，避免酸中毒與內分泌腺的失調。
- ◎ 嚴格遵守不餓不食的良好習慣，儘可能延長三餐間距，讓身體獲得些許喘息機會，以支持免疫細胞進行警察任務。
- ◎ 當飢餓時，人體有一種神奇力量將癌細胞、廢物毒素當成燃料。
- ◎ 不餓又多吃，造成持續的缺氧，最容易造成身體的惡化。
- ◎ 飽食對病人不利，是缺氧疾病的開始。餓，是治病潛能發揮之時！
- ◎ 加強免疫功能是治癌的不二法則，請勿誤食健康食品（多含化學成分）！
- ◎ 重要基本觀念：癌症泰半是吃出來的！

噎到東西的處理方式—只要把手舉起來

【本報綜合外電報導】美國紐澤西州大西洋城五歲男童史賓斯，機靈的救了祖母一命，他的方式很簡單，只要「把手舉起來」。

56歲的雪兒丹恩·史都華日前在家一邊看電視一邊吃果凍，孫子史賓斯下樓問她問題。當史都華轉過頭時，一塊果凍卡在喉嚨。她試著擠壓腹部自救，但沒有用，此時家中只有她和史賓斯。史都華以為自己會噎死，「我當時想：我會昏倒，而他不知道該怎麼辦，我將躺在這裡，直到有人回

家。」

史都華衝到側門想找人幫忙。此時，史賓斯問：「奶奶，妳噎到嗎？」史都華說不出話。「我猜妳噎到了，奶奶！這樣做。」史賓斯把雙手高舉過頭，一直要她「把手舉起來，把手舉起來。」

史賓斯還保證：「奶奶，妳會沒事的。」史都華照做，結果真的把果凍吐出來。史賓斯得意地說：「看吧，奶奶，我就說妳會沒事。」史賓斯當時很鎮靜，他說這是在學校學到的。史都華稱孫子是她的小英雄。

萬金油 90%的用處你不知道！

- 1、竹製家具出現蛀蟲，只要用萬金油嵌進每個蛀眼，即可斷絕蟲患。
- 2、螞蜂、蚊等一般蟄傷、叮傷，用萬金油塗之而癒。
- 3、萬金油味有較強的驅蚊作用，如在房間內的各陰暗處，分別放上揭開蓋的萬金油 4~5 盒，可使蚊子在整個夏天都不敢進入房間內。

◎治病妙招

1. 小兒肛門紅腫，用萬金油在肛門處少許塗之，當日即癒。因小兒火毒積於肝經而瘀於肛門，用萬金油的辛涼解表和其對皮膚的刺激作用，既解毒消腫又使氣上行而化瘀。對大人的肛門紅腫，亦有很好的效用。故萬金油可醫痔

瘡的初、中期症狀。

- 2、風濕引起的腰腿、筋骨疼痛初起三、四日內，可用萬金油在疼痛處或近處穴位塗之而有神效。這是利用萬金油的辛涼解表的祛濕氣作用。
- 3、狐臭，萬金油頻塗之，可除根，此亦辛涼解表之用也。
- 4、治單純性腹瀉：在肚臍上塗少量萬金油，對單純腹瀉有一定療效。萬金油塗抹於肚臍，用手掌搓熱後捂 2~3 分鐘，用於夏日受涼引起的腹瀉。
- 5、萬金油塗抹於肚臍，可治療便秘。
- 6、咽痛初起時，萬金油塗在頸部，用手掌反覆推擦至皮膚發熱，1~2 小時後緩解或消失。自身扁桃腺初感有恙，用萬金油磨擦扁桃腺位置的外部皮膚，直到發熱。一回至少連續塗抹 3 次，別捨不得用。早、中、晚時段，尤其是睡前效果最佳。當然，也可根據自身需要，再吃點消炎藥，一般次日見效。
- 7、萬金油和風油精都有辛涼解表和芳香開竅的作用，對皮膚都具有一定的刺激作用，故可止癢、消炎、消腫、修復表皮細胞使其代謝正常，從而可使許多皮膚病痊癒；可按穴位用之，如在兩太陽穴、風池穴、山根、人中、前髮際等處塗之，可提神、醫頭痛、開竅等。

◎居家妙用

1. 在嚴冬，有些人手腳受凍，起了疙瘩，很難受，到了晚上，更是癢得難於入睡。可在睡覺前將手腳用溫水洗一下，

再用萬金油塗在疙瘩上，這樣就可以很快止癢。

- 2、常暈車暈船的人，在口罩上塗點萬金油，上車船前戴上，就不會暈車暈船了。

達摩易筋經

◎原來腳掌是由腰椎神經控制的，因為腎氣虛，腰椎無力，所以腳板才會如骨折般疼痛。

2006年，我有半年的時間上下樓梯時，腳掌好像骨折一般，中壢永平寺的師父告訴我：中豐路口新開了一家國術館，去推拿才兩百元（通常要600元），我捨不得花錢，何況不一定有效。

後來，我閱讀李世雄醫師寫的《達摩易筋經》一書，才找到答案，原來腳掌是由腰椎神經控制的，因為腎氣虛，腰椎無力，所以腳掌才會如骨折般疼痛，找到原因就好醫治，我只要在補氣補血的藥裡，加上杜仲、巴戟天、骨碎補（治療骨質疏鬆）即可。

我從小就喜歡靠牆而立，母親說我「沒骨頭」，我不是沒骨頭，而是脊椎無力。熟諳八字命理的曹世炎居士說：百分之九十九點九的人逃不出業力，我希望我是那千分之一的倖免者。

洋蔥比骨質酥鬆症的藥有效&膝蓋疼痛

想要讓自己骨骼結實、身體長得高、預防骨質酥鬆症的人，最好吃洋蔥。因為權威期刊《自然》的研究報告指出，洋蔥是最能夠防止骨質流失的蔬菜。洋蔥預防骨質流失的效果，甚至比骨質酥鬆症治療藥品 *calcitonin* 還要好。

研究人員讓雄性大白鼠每天吃一公克干洋蔥，連續四周後，公白鼠的骨質平均增加了 13.5-18%。另一組實驗則發現，讓大白鼠食用含有洋蔥的混合蔬菜，也能夠減少骨質流失問題。第三組實驗則是讓摘除卵巢的雌性大白鼠每天吃 1.5 公克的洋蔥，結果骨質流失的速率減少了 25%。值得注意的是，洋蔥的保健功效 在短短 12 小時內就看得到了。

研究人員認為，洋蔥的效果可能來自於“預防骨質流失”，因此想要利用洋蔥保健的人，每天可能要吃上 200-300 公克的洋蔥，才能夠預防骨質酥鬆症。

藥食同源，在我們日常食物中，有很多蔬菜水果都具有藥物般的療效。洋蔥炒蛋，或洋蔥炒肉，都是美味無比的健康菜，而洋蔥還可以用來生吃或榨汁喝，根據醫學實驗，它更能發揮多種神奇療效。

【洋蔥可預防膽固醇過高】

據哈佛醫學院心臟科教授克多格爾威治博士指出，每天生吃半個洋蔥，或喝等量的洋蔥汁，平均可增加心臟病人約

30%的 HDL 含量（HDL 為高密度脂蛋白膽固醇，為有助於預防動脈粥狀硬化的膽固醇，是好的膽固醇。）

【洋蔥可以分解脂肪】

克多博士在自己的診所裡對病人進行實驗，證明洋蔥確有提升好膽固醇的療效，不過洋蔥煮得越熟，越不具效果。克多博士讓診所裡的心臟病人每天吃洋蔥，結果發現洋蔥裡所含的化合物也能阻止血小板凝結，並加速血液凝塊溶解。所以，當你享用高脂肪食物時，最好能搭配些許洋蔥，將有助於抵銷高脂肪食物引起的血液凝塊，所以說牛排通常搭配洋蔥一起吃，是很有道理的。

【洋蔥可預防胃癌】

洋蔥和大蒜、大蔥、韭菜這些蔥屬蔬菜，因含有抗癌的化學物質，研究人員在山東省一個胃癌罹患率很高的地方做的調查發現，當洋蔥吃得越多，得胃癌的機率就越低。

【洋蔥可對抗哮喘】

洋蔥含有至少三種抗發炎的天然物質，可以治療哮喘。由于洋蔥可以抑制組織胺的活動，而組織胺正是一種會引起哮喘過敏症狀的化學物質，據德國的研究，洋蔥可以使哮喘的發作機率降低一半左右。

【洋蔥可治療糖尿病】

很久以前，洋蔥就被用來治療糖尿病，到了現代，醫學也證明洋蔥確實能夠降血糖，而且不論生食或熟食都同樣有效果，原來洋蔥裡有一種抗糖尿病的化合物，類似常用的口

服降血糖劑甲磺丁胺，具有刺激胰島素合成及釋放的作用。

【洋蔥的多種療效】

在日常生活中，洋蔥還可用來防治失眠：將切碎的洋蔥放置於枕邊，洋蔥特有的刺激成分，會發揮鎮靜神經、誘人入眠的神奇功效。

感冒時，喝加了洋蔥的熱味噌湯，很快就可發汗退燒。如果鼻塞，以一小片洋蔥抵住鼻孔，洋蔥的刺激氣味，會促使鼻子瞬間暢通起來。如果咳嗽，以紗布包裹切碎的洋蔥，覆蓋於喉嚨到胸口，也可以很快抑制咳嗽。

腹式呼吸

李俊德醫師

不正常呼吸的原因：

順暢的呼吸會讓血液補充足夠的氧氣，以供應身體的使用。不正常的呼吸，除了肺部與呼吸道的疾病外，其他常見原因是壓力、緊張和強烈的情緒。當我們生氣時，我們可能會屏住呼吸；焦慮恐慌時，則引發短淺而急促的呼吸，甚至會出現吸不到氣的感覺。

◎呼吸可分為胸式呼吸與腹式呼吸。

胸式呼吸時，吸氣時胸腔上下起伏，空氣大多進入肺臟的上半部，胸式呼吸在運動後比較有用，因為那時的身體較急迫的需要氧氣。

腹式呼吸時，當你吸氣時腹部凸起，吐氣時腹部自然凹下，此種呼吸只消耗很少的能量，能加強肺部下半部的換氣。當身體不是在劇烈運動時，較適合使用腹式呼吸。

◎腹式呼吸的好處

- (1) 會增加腹壓，按摩內臟，使腹腔血液流暢分布，並加強體內毒素的排除。
- (2) 使自律神經中的交感神經（負責興奮功能）活動慢慢被壓抑，同時副交感神經的功能（放鬆作用）逐漸加強，所以有放鬆身心的作用，對於恐慌與焦慮有很好的預防功效。
- (3) 持續練習一段時間後，可以治療免疫力失調、腰痠背痛，對於便秘、大腸激躁症、高血壓、心血管疾病、消化性潰瘍、壓力性頭痛等身心症 皆有很大的助益。

◎如何做『腹式呼吸』？

躺平或坐或站立皆可，雙手輕輕放在腹部上方，便於感受腹部凸起或凹下的感覺，盡量保持放鬆，目標是放鬆身心。吸氣時腹部凸起，吐氣時腹部自然凹下。

呼吸時，胸部肌肉放鬆，將注意力放在呼吸上面。恰當的呼吸次數是每分鐘四（指吸氣四次、呼氣四次）到六次，呼吸一次共約十到十五秒，吸氣或呼氣要和緩順暢、不要太用力，較好的情況是呼氣約為吸氣的兩倍時間（呼氣比吸氣速度慢）。呼吸時，吸得越大口越好，越深越好，用鼻子或嘴巴都可以。在早上起床後十分鐘及晚上睡前十分鐘練習最

好，可慢慢延長時間，以不超過一小時為限。腹式呼吸，需要勤加練習才能領會，假以時日，不但有益身心，而且學得一套「放鬆武功」。

窮人的人參湯

前台北醫學大學教授楊玲玲教學研究工作滿檔，依然精神飽滿，很少感冒。她說：「醫師想賺我的錢，恐怕要關門了。」出身中醫世家的楊玲玲，由於家學淵源，比別人對傳統中草藥多一分情感，畢生致力推動藥膳生活化，更是身體力行。

◎粥上的米糊

米漿是楊玲玲推薦的養生良方。她說，米漿就是清粥上面一層液態的米糊。以前經濟狀況較差者吃不起米飯，只能喝粥，照樣可以下田做粗活。如今經過現代科學研究發現，白米熬煮後的米漿，能有效提升大分子的抗體，可以補中益氣，可以說是「窮人的人參湯」。因此，楊玲玲建議，現代人因工作壓力大，容易有大腸激燥症，不妨偶爾喝一些米漿，這種米漿可以是一般煮粥上面的一層米糊，也可先以白米泡水後用果汁機磨碎，再用文火熬煮，對恢復體力頗有幫助。楊玲玲說，她的小孫子如果拉肚子，也是如法炮製。

楊玲玲提倡的「平民養生法」，就是她喝了數十年的「黃耆枸杞茶」或「黃耆紅棗茶」。她表示，這一、兩年來黃耆

價格飛漲，原因在許多實驗顯示，這味中藥可提升免疫功能，如果加上枸杞或紅棗，具有滋補肝腎的效果，對於經常熬夜或暴飲暴食的現代人，是最佳的補氣良藥。

有些人害怕中藥的味道，楊玲玲指出黃耆、枸杞或紅棗的性味甘平，不論是製成茶飲或入菜，既可單用，也可混合，非常方便，黃耆與枸杞原則是1：1。她熬一鍋，然後盛入保溫杯，取代一般的果汁、飲料。

廉價的膠原蛋白——白木耳

◎外行人吃燕窩，內行人吃白木耳

其實『膠質』和『骨質』在人體內就好比房子的『水泥』和『磚塊』。通常一些老化現象都是缺乏膠質才會引發，隨著年齡的增長，人體皮膚內膠質(膠原蛋白)會漸漸流失，然後皮膚漸漸鬆弛，失去彈性。

至於如何補充膠原蛋白，用擦的是沒用的，因為膠原蛋白是大分子，用擦的只能到表皮層增加皮膚保濕度，無法補充到真皮層的肌膚，所以要用吃的補充膠原蛋白，白木耳是富含膠質的食物，如果對現在女性而言，白木耳絕對是補充膠質的最佳食物首選。

白木耳富含的膠質絕不輸燕窩，之前聽人家說：『有錢人吃燕窩，沒錢人吃白木耳』。最近我看雜誌說，辜家二少爺辜仲瑩也是早上吃一碗，煮爛不加糖的白木耳，保養皮

膚。頓時覺得自己真是有眼光，所以我覺得話應該改成：『外行人吃燕窩，內行人吃白木耳』。

大病來臨前 6 個不起眼的徵兆

俗話說得好，“病來如山倒”。實際上，任何疾病的發生都有一個過程，在突發前都有一些身體上的先兆，只不過沒有引起我們的重視罷了。

第一、胳膊、腿麻木、刺痛，精神紊亂、暈眩，說話打顫、語無倫次。尤其是面部或者身體一側出現上述情況，就可能是中風的前兆，預示向大腦供氧的動脈堵塞或者破裂。如果是大動脈出問題，大腦中很大一部分就會受到影響，進而導致半身麻痺，同時失去講話等功能。如果是小血管出問題，胳膊或腿會麻木，出現上述症狀應立刻就醫。一般說來，血栓發生三小時內是治療的最佳時機。

第二、胸部疼痛或不適，胳膊、兩顎、頸部疼痛，突發冷汗、極度虛弱、噁心、嘔吐、暈眩或者氣短。這是心臟病發作的前兆。另外，有些病人會出現“無痛”心臟病，其最關鍵的前兆是突發暈眩、心跳加劇、氣短、噁心、嘔吐、冒冷汗。如果身體出現上述症狀，要第一時間打 120 急救。病人口中可含一片阿司匹林或硝酸甘油，以防心臟病發作時心肌受到損傷。

第三，腿肚子痠痛、胸痛、氣短。這些是危險的腿部血

栓形成前兆，久坐之後最易發生，手術之後長時間臥床，也會出現這種症狀。坐臥時間久了，血液淤積在腿部，腿部出現血栓，腿肚子腫疼，此時如果突然出現胸痛或者氣短，說明血栓可能已經脫落並通過血液進入肺部。那可是萬分危險，要立刻去醫院。

第四、尿血但無痛感。如果發現尿中有血，即便沒有痛感也要去醫院。尿血常見的原因有腎結石、膀胱或者前列腺感染。嚴重的可能是腎臟、輸尿管、膀胱、前列腺等部位發生癌變，當病灶很小，也就是能治的時候，病人通常是沒有痛感的。因此，發現尿血就要儘早就醫。

第五、哮喘。哮喘發作時往往伴隨喘息或者呼吸困難。如果症狀不消失，就應該去看急診。如果哮喘發作不治療，有可能出現嚴重的胸肌疲勞，甚至導致死亡。

第六、抑鬱和自殺念頭。有些人抑鬱的時候不尋求幫助，因為他們怕別人認為他們精神不正常。實際上，他們大腦中的化學物質已經失去平衡。抑鬱症包括悲傷、疲勞、冷漠、焦慮、睡眠習慣改變、沒有食欲。出現這些症狀，需要儘早重視並進行相應治療。

不能不知道的西藥禁忌

◎成藥

1.感冒藥最好在飯後服用：

市售成藥依成份可分為四類：鼻部充血劑、抗組織胺、

止痛劑、止咳劑。

一般感冒藥，如斯斯、伏冒、衛格等都是複方藥，同時包含了兩三種以上成份。一般市售感冒藥的功能在於減輕不適症狀，縮短病程，且均在安全劑量之內，但其中有些成份會刺激胃黏膜，最好是在飯後服用，減少刺激。

2.過敏藥物會造成嗜睡

過敏藥物（如敏肝寧）主要成份為抗組織胺，其副作用是嗜睡，藥效通常在 2 小時內發揮，昏睡時間 依體質從數十分鐘至數小時不等，開車的人、機械操作者服用後必須格外小心。市售過敏成藥用於自覺症狀確定者，不明原因的過敏須由醫師診斷開立處方。

3.眼藥水不可在睡前使用

眼藥水每天至多兩三次，且不可在睡前使用。睡眠時眼睛分泌液停止分泌，藥水無法正常代謝，囤積在眼睛裡，會造成眼睛的傷害。有些藥膏則須在睡前使用，以期形成薄膜發揮藥效，須依照醫師指示。保養性藥水，最好只在每天清晨起床前點一次即可。

4.不要輕易服用含碳酸鹽成份的胃藥

胃藥主要作用是中和胃酸，依成份又可分為鋁鹽、鎂鹽、碳酸鹽三種，其中鋁鹽效果最好，但服用過多容易便秘；鎂鹽具緩瀉效果，碳酸鹽效果立即而明顯，但會產生胃酸，使胃酸分泌更多，通常醫師並不推薦服用此類胃藥。

5.胃藥與感冒藥、維他命須間隔 2 小時服用。服用胃藥會減

緩胃壁吸收，感冒藥、維他命若與胃藥同時服用，將會降低藥效。但醫師開立的處方籤不在此限制之列。

◎維他命

1. 服用過量脂溶性維他命，易致腎中毒

脂溶性維他命（維他命 A.D.E.K）服用過多，會囤積在體內，腎臟無法代謝，導致腎中毒。多餘水溶性維生素雖會排出體外，但在代謝過程中也會增加身體器官的負擔。

2. 不可空腹服用綜合維他命

綜合維他命中的鐵劑、葉酸會刺激胃黏膜，最好不要空腹服用，可在早餐後或隨早餐同時服下。

3. 維他命不可與成藥或中藥同時服用。維他命進入體內後，約需 2 小時才能完全吸收，切不可與任何成藥或中藥同時服用，以免阻礙維他命的吸收，需間隔 2 小時以上。

吃藥配白開水最安全

白開水不會與任何藥物產生作用，以白開水吞服藥物沒有安全上的顧慮。如果手邊沒有白開水，自來水仍比其它飲料來得安全。

◎解熱鎮痛劑（如普拿疼）

避免一併服用的飲料或食物：餅乾、果汁、果凍等高碳水化合物化合物。理由：減緩藥效吸收，不能迅速退燒、止痛。

◎紅黴素、盤尼西林(抗生素)：

避免併服酸性飲料，如柳丁汁、葡萄柚汁等。理由：酸性果汁會與抗生素產生加成作用，造成無法預估的後果。

◎安眠藥、鎮靜劑 抗組織胺：

避免併服 1.高脂肪食物（如肥豬肉等）。2.酒。

理由：高脂肪食物會減緩藥物的吸收，使病人誤以為劑量不夠，而反覆吃藥，造成過量中毒。酒精會加強安眠藥的作用，增加危險。

香椿的八大好處

香椿具香氣，有清熱解毒、消炎、女子血崩，降血壓、血糖、尿酸，開胃等功效。名間有稱「長吃香椿，不染雜症」之說。香椿性寒涼，體質虛寒者不宜過多食用。

①抗癌：能抑制肺癌、肝癌、骨癌、口腔癌等癌細胞的增長。

②降血糖：能調節血糖，改善糖尿病併發症狀。

③降膽固醇：具有降血脂、降膽固醇的功能。

④改善末梢循環：有增強心臟的功能，改善全身末梢血液循環。

⑤保護肝臟：具有消炎解毒，延長細胞週期，保護肝臟的功能。

⑥改善便秘：能夠促進腸子蠕動，幫助排便順暢。

⑦提高免疫力：有豐富的維生素及胡蘿蔔素，能增強免疫力。

⑧抗衰老：香椿能消除自由基，延緩老化。

香椿食譜：

【香椿拌豆腐】軟嫩清香，春季食用最佳。

材料：豆腐 2 塊，香椿 150 克，香油、精鹽、花椒粒少許。

【香椿炒山藥】

特點：清淡爽口，香氣四溢。

山藥肉質肥厚，富含澱粉，營養十分豐富，適於身體虛弱、精神倦怠、食欲不振、消化不良、糖尿病等患者。

材料：山藥 450 克，香椿 50 克，蔥花，花生油，鹽，香油

1、將山藥去皮，洗淨切片；香椿去莖部，切成末。

2、將山藥焯水，熟後撈出。

3、鍋中油燒熱，下入蔥花、香椿末爆香，加入山藥、鹽、炒勻，淋香油即可。

檸檬汁的好處

檸檬具有高度鹼性，是很好的治療疾病的藥，止咳、化痰、生津健脾，且對人體的血液循環以及鈣質的吸收有相當大的助益，其豐富的維他命 C，不但能夠預防癌症、降低膽固醇、食物中毒，消除疲勞，增加免疫力，保持肌膚彈性，並對治糖尿病、高血壓、貧血、感冒、骨質疏鬆症等。

◎強化記憶力：

面對工作壓力，是否感覺自己的記憶力愈來愈差？面對學校繁重的課業，總是害怕跟不上進度？讓每天一杯檸檬汁解決你的問題吧！根據美國最新研究報告顯示，維他命 C 和維他命 E 的攝取量達到均衡標準，有助於強化記憶力，提高

思考反應靈活度。

研究顯示，由於血液循環功能的退化，造成腦部血液循環受阻，妨礙腦部功能的正常運作。檸檬具有抗氧化的維他命 C，因此一天一杯檸檬汁有助於保持記憶力，且對身體無任何副作用，是日常生活中隨手可得的的健康食品。

◎改善骨質疏鬆

缺乏鈣質是導致骨質疏鬆症原因之一，而預防骨質疏鬆症先從改善飲食開始，就是常吃含維他命 C 豐富的檸檬和柑橘類水果。檸檬對人體的血液循環以及鈣質的吸收非常有幫助。

在日本曾實驗過，參加試驗的共 7 人，年齡平均為 36～59 歲，每日早、中、晚 飲檸檬果汁 150 毫升，連續飲用 3 個月後，7 人中有 6 人骨密度上升。此外檸檬汁中的檸檬酸還有抗腸炎菌、沙門氏菌、腸道出血性大腸菌等效果，能減少人體內疲勞物質乳酸產生。

在義大利的南部盛產檸檬，當地人做任何料理都會使用檸檬提味，使得那裡的老年人身體非常健壯、頭腦清晰，所以改善飲食生活不妨將檸檬擠成汁，放在冰箱，口渴時加點水或紅茶當開水喝，對身體好處多多。

◎有美容效果

檸檬能安胎，故稱「宜母子」，又能美顏，因檸檬酸能去斑、防止色素沉澱。檸檬可以促進腸胃蠕動，幫助消化吸收。檸檬汁可以消除皮膚色素的沉積（即是去斑），能令肌

膚光潔細膩。

◎可防經濟艙症

日本科學家發現，檸檬汁可預防搭長途飛機的旅客患上經濟客艙症候群，最少每五時便喝一杯檸檬汁，以促進血液循環。研究人員曾在 13 名乘搭長途飛機的旅客身上進行實驗，讓他們喝下一大杯檸檬汁，實驗結果發現他們的血液循環比之前加快了 19%。

研究人員解釋，檸檬汁內的檸檬酸和檸檬多酚，能有效預防靜脈栓塞，調整血液循環，減少血液凝塊的機會，因此他建議長途旅客每隔 5 小時便喝一杯檸檬汁。由於乘坐長途飛機的旅客往往需要長時間維持同樣的姿勢，而經濟艙的座位又不夠寬敞，因此容易產生靜脈栓塞的情形，亦即所謂的經濟艙症候群。

把一堆檸檬洗淨榨汁，將原汁放入冰箱的製冰盒結成檸檬冰塊，再倒入密封袋（拉鍊袋）放在冷凍庫，要泡檸檬水時，只需取用數個檸檬冰塊沖泡即可。

糖尿病剋星秋葵

在電視節目中，我獲悉一種糖尿病的治療方法。由於我是個糖尿病患者，我試了，非常有效，我的血糖現在已得到控制，我已經減少了藥量。拿兩條秋葵放入一杯清水中，蓋好並在室溫下放置過夜。清晨，在早餐前從水中取出丟掉兩

條秋葵並飲用此水。

每日堅持如此，在兩個星期內，你將看到血糖降低的驚人效果。我妹妹已擺脫糖尿病，她注射多年胰島素，但每當每天早上服用秋葵，持續數月後，她已停用胰島素而每天堅持服用秋葵。

嘗試一下，即使沒有對你起多大作用，也不會帶來任何傷害，由於多數案例都是慢慢起作用的，在看到效果之前，你需要堅持服用數月。

認識鎂

張文亮教授

我們在醫院時，許多病人說骨頭會痛，人躺著就不舒服他們要求開特效藥。如果醫護人員這時說：「請吃南瓜，或多喝南瓜湯！」我們聽了，會不會奇怪？南瓜與骨頭有什麼相關呢？

大腸經過手術者，有個很大的需要，就是「鎂」。「鎂離子」在大腸裡會分散大腸裡的糜狀物。醫護人員要病人清腸，排解殘餘，就給人吃「氧化鎂」，幾小時就產生功效。鎂在大腸是分解劑，大腸要花許多時間才能吸收鎂，有大腸時，已經不易吸收到鎂；部分大腸切除後，更不容易吸收到鎂，會產生「缺鎂」的問題。

「鎂與鈣」對於骨頭的結構穩定很重要，只是鈣太有名，鎂的重要就被鈣的名聲給遮掩了。缺鎂時骨骼脆弱，不易承受壓力，難以承受人的體重。

當骨頭疼痛，不要以為病毒在骨頭裡作怪；不要以為過去的脊椎受傷，現在又找上來，也不要一直要求給止痛劑，止痛劑的藥效有限，而且對肝腎不好，不如吃南瓜，常喝南瓜粥。

在蔬菜水果中，南瓜含有最多的鎂，南瓜中含最多鎂的部位是「南瓜子」，南瓜與南瓜子，是大自然的鎂對人體最好的添加劑，只是南瓜很沉默，我這學化學的人，只好成為南瓜的代言人。

根據美國的調查，80%的老人，因為消化不好，口味欠佳，有缺鎂的症狀，尤其經過大腸手術後，終日昏沉，也與大腦缺鎂，導致電解質失衡有關。

人體至少有 300 個代謝作用需要鎂，神經反應、大腦作用、血壓調整、肌肉活動等都要鎂。南瓜與南瓜子含有許多鎂，此外菠菜、豌豆、無花果、香蕉等也多含鎂。各種奶中，以「羊奶」所含的鎂最多，這是羊奶適合給老人喝的原因之一。

我多年研究過土壤的鎂，鎂對人體這麼有幫助，多吃南瓜吧！（南瓜太寒，體質虛寒者不宜多吃）

馬鈴薯、紅蘿蔔、蘋果鮮果汁的功效

日本高僧富澤知芳的馬鈴薯鮮果汁療法，有顯著的神奇藥效。

- 一、 防治癌症，抑制癌細胞生長
- 二、防治肝病、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、 消除眼睛疲勞，消除眼睛乾燥，令雙眼明亮。
- 六、 治癒腰痛、肩膀痛、膝蓋痛。
- 七、 排除體內毒素，美顏潤皮膚，治肥胖。
- 八、 根治便秘、痔瘡，根治口臭、胃酸、減低月經痛。

特點：高營養健康食品，迅速吸收和排毒，令食慾增加，補氣。

材料：

新鮮馬鈴薯（即土豆）、紅蘿蔔、蘋果各一個。每個各重約 150 克至 200 克。榨汁，即榨即飲，切勿存放。新鮮果汁宜清晨空腹喝。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，以免胃液被稀釋，影響消化力，必須天天飲用，輕症三週見效，重症三個月見效。

有效病史：

- 一、 口臭：二十年口臭根治 彭先生 45 歲，20 年來口臭，給他帶來極大煩惱，中西醫治療無效，去年經親友熱

心推介服用新鮮果汁，當時半信半疑的試一試，每天清早空腹飲 500C.C.，二個月後口臭完全清除，他再三感謝向他推介的親友，解除了他二十年來的苦惱。

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，被宣告已經無法治療。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。

三、 肝炎、花粉症、濕疹

須女士 68 歲，患慢性肝炎、花粉症、濕疹。醫生分析，肝炎惡化，會使食道、胃腸易患癌症。須女士的父親、叔父、叔母和姊姊都因癌症去世，她很擔心自己也會得癌症。當她看到馬鈴薯鮮汁對治療癌症有效的文章之後，隨即把馬鈴薯加上蘋果一起榨成汁，如此更可口易喝，她把鮮汁視為「生命之水」，一口氣就喝完了。

不久，奇蹟出現，二個月後檢查，「病情穩定」。四個月後檢查，「接近正常」。除了肝炎顯著改善之外，還有二件值得慶幸的意外收穫：第一、她長年受花粉症的困擾，今年春天沒有出現這種症狀。第二、以往手腳一吹到冷風，就會出現紅疹，非常癢，今年卻一次也沒有，這都是飲馬鈴薯汁的功效，體質獲得改善，身體的自癒力增強。

四、 40 年白眼球赤熱，三個月根治

林先生 58 歲，從 17 歲開始雙日常赤熱，中醫診斷是「肝經積鬱」，服藥多年無效。西醫診斷說是城市空氣污染所致，最好移居鄉村，但是居住鄉村十幾年，未見好轉。去年讀了三合一新鮮果汁文章之後，每天清早空腹飲 500C.C 鮮汁，一個月後雙眼明顯好轉，赤熱減退。三個月後，雙目黑白分明，從此再也沒有赤熱的現象。

五、 肝硬化居然有救

高女士 59 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，終日昏睡，多次入院手術，亦曾經嘗試各種療法和健康食品，因肝臟太差，總是無效。經朋友介紹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，再加三分之一的檸檬汁調味，三種一起榨汁即時飲用，一個小時後才吃早餐。對於自己肝硬化，中西醫束手無策，所以高女士持續的喝鮮汁。過了二個月，身體恢復體力，能夠煮飯和洗衣服了。現在已經完全康復，可以出外旅行了。她的先生也和她一起喝鮮汁原來每星期才通便一次，現在可以每天通便。如此嚴重的肝硬化居然還有救，證明馬鈴薯三合一鮮汁真是無價至寶。不妨試試！

打造沒有阿茲海默的世界

每天走路 40 分鐘，打造沒有阿茲海默的世界。

只有小於 5% 的阿茲海默症（老年失智症）是遺傳所造成，對於絕大多數的非遺傳的阿茲海默症，雖然目前還不能根治，但可以由其危險因子著手，以延後其發病年齡或使之不發病。

阿茲海默症的最大危險因子是年齡，隨著年齡增加而增加。60 歲以上老人約 1% 有阿茲海默症，之後每增 5 歲，罹病率就增加一倍，到了 80 歲，就有將近 2 成的人有阿茲海默症。如果能將發病年齡延後 5 年，則罹病者人數將減半，這就是「打造一個沒有阿茲海默的世界」的真諦。如何打造呢？

◎多動大腦

許多研究顯示，受高等教育或多動腦者較不易罹患阿茲海默症。教育或多動腦可增強腦力，就是增加大腦的知能存款，禁得起大腦退化時的提領。因此，多動腦可以讓失智的症狀延後發生，即使大腦已有阿茲海默症的病變，也不會出現失智的症狀。

動腦方法以閱讀雜誌書報最有效，養成終身學習的習慣是退休人士動腦的最好方法，讓自己的專長繼續成長，上網學習，培養新興趣，參加社區大學或各種團體等，都是動腦的好方法。

運動健美走路最好

運動可以降血壓、膽固醇，減少心血管疾病，也可減少罹患大腸癌、骨質疏鬆、糖尿病、肥胖、憂鬱症的機會，增強老年人注意力、執行及規劃能力。

不少流行病學研究顯示，多運動（尤其是走路）可減少知能的減退或失智症。例如美國的護士健康研究（The Nurses' Health Study），追蹤 18,766 名，70 到 81 歲的護士 8 到 15 年，發現每星期至少走 1.5 小時者，比每星期走路少於 38 分鐘者的知能減退明顯為少。

另一個夏威夷-亞洲研究（Honolulu-Asia Study）針對 2257 名，71 到 93 歲的男性居民追蹤 7 年，發現每天走路少於 0.4 公里者得到阿茲海默症的機會比每天走 3.2 公里者多了 77%。

地中海飲食 長壽之道

科學家早就注意到，老鼠食量如果減少 30%，壽命也相對延長 30%，且對空間記憶與學習能力也較強。

流行病學的調查發現，飲食中含較多的魚，或不飽和脂肪酸的低脂肪攝取民眾，得到阿茲海默症的機會較低。

美國哥倫比亞大學的研究，針對平均年齡 77 歲的 2258 位社區居民追蹤 4 年，發現常吃地中海式飲食者（多蔬果、豆類、穀類、橄欖油、適量魚、酒，少量肉），比不吃地中海式飲食者，得阿茲海默症的機會少了 40%，可見清淡飲食的重要性。

所以不論老少，從今天開始就多動腦，養成終身學習的習慣，與朋友保持聯繫，多參與休閒活動，每天走路至少 40 分鐘，只要是 15 分鐘內的路程就走路，不坐車，飲食清淡、多蔬果，如此不僅身體健康，精神愉快，而且得到阿茲海默症的機會也大為減少。

降低膽固醇的榜首：茄子

茄子內含維生素 A、B1、B2、C 及脂肪蛋白質等。茄子含有豐富的維生素 P，在蔬菜中可謂出類拔萃。維生素 P 能增強人體細胞間的粘著力，降低膽固醇，可保持微血管的堅韌性，多吃茄子，對老年人的血管硬化有抑製作用，同時在食療上有降低高血壓、防止微管破裂的功能。美國醫學界在「降低膽固醇十二法」中，茄子榮居榜首。

茄子不僅能降低膽固醇、高血壓、軟化血管，還含有抗癌的成份。現代科學已知茄子含有「龍葵素」，「龍葵素」能抑制消化系統腫瘤的增殖，因此防治癌症專家建議，茄子可作為癌症病人的常用食物。茄子還能防治咯血，老人斑、壞血症、對痛風患者也有一定的效用。

茄子最好不用油炒，可將茄子洗淨切開，放於飯鍋中蒸熟，取出拌入薑末、蔥花、蒜泥、麻油，稍加醋和醬油拌食，是一道色香味俱全的佳餚，也是中老年人養生保健的健康菜。

拉筋的療效

沒有損傷的將筋拉開，直接療效是祛痛、排毒，間接療效則數不勝數。其原理何在？首先，十二筋的走向與十二經絡相同，故筋縮處，經絡也不通，不通則痛。拉筋過程中，胯部、大腿內側、腘窩等處會有疼痛感，表示這些部位筋縮，而相應的經絡則不暢。

拉筋使筋變柔軟，使脊椎上的錯位得以復位，於是“骨正筋柔，氣血自流”，腰膝、四肢及全身各處的痠麻脹痛等病症因此消除、舒緩。

其次，可打通背部的督脈和膀胱經，這對健康具有重大意義，因為督脈是諸陽之會，此脈通則腎功加強，而腎乃先天之本，是精氣的源泉，人的精力旺盛有賴於腎功能的強大。督脈就在脊椎上，而脊髓直通腦髓，故脊椎與腦部疾病有關。任督二脈在人體上是個迴圈，各種功法要打通任督二脈即是此意。

膀胱經是人體最大的排毒系統，也是抵禦風寒的重要屏障，膀胱經通暢，則風寒難以入侵，內毒隨時排出，肥胖、便秘、粉刺、色斑等症狀自然消除。膀胱經又是臟腑的俞穴所在，即膀胱經上有每一個與臟腑同名的穴位，疏通膀胱經自然有利於所有的臟腑。按照現代醫學理論解釋，連接大腦和臟腑的主要神經和血管，都依附在脊椎及其兩邊的骨頭上，疏通脊椎上下，自然就掃清了很多障礙。

第三，改善大腿內側的肝脾腎三條經。

拉筋既是治療，也是診斷。凡拉筋時 膝痛而不直，則定有筋縮症，筋縮則首先說明肝經不暢，因為肝主筋，而肝經不暢，脾胃也不會好，因肝屬木，脾屬土，木克土。如胯部、膕窩（膝蓋反面）痛，說明膀胱經堵塞，腰有問題。

膀胱與腎互為表裡，凡膀胱不暢者 腎經也不會通暢，浮腫、肥胖、尿頻、糖尿病等皆與此相關。有的人在拉筋凳上一躺，上舉的腿不能伸直，放下的腿懸在空中不能落地，表明筋縮嚴重，不僅腰腿痛，可能內臟也有諸多問題。

人從生到死的過程，就是由軟變硬的過程。嬰兒氣血最暢，故最柔軟，人長大後氣血逐漸不暢，身體也因此逐漸變硬，人死則徹底僵硬。

檸檬汁、薑汁、蒜頭汁、蘋果醋可通血管

赭石去巴基斯坦開會的時候，突然胸口劇痛，後來被醫院驗出來，他的三條心血管已經嚴重堵塞，需要做搭橋手術。手術的時間是一個月以後，他去看一位 **Hakim**，**Hakim** 是回教國家對古法治療師的專稱。

這位 **Hakim** 讓他自己在家中做食療，他吃了一個月。一個月後他去同一家醫院做檢查，發現三條血管乾乾淨淨，原來堵塞的地方已經全通了。

赭石是虔誠的回教徒，為了讓更多人受益，他把自己的

經驗放在網上分享，他的前後兩張血管照片也放在網上，在照片中，服用食療前與之後的不同，連普通人都看得出來。

材料：同份量的檸檬汁、薑汁、蒜頭汁、蘋果醋各一杯，蜜糖適量。一個半檸檬、二大塊薑、三粒蒜頭、一小瓶蘋果醋

做法：

- 1、 蒜頭去皮，薑去皮，切小片，一起放入榨汁機榨汁，或者放入攪拌器打成漿，用網布隔渣，手絞出汁。
- 2、 將蒜頭、薑汁放入瓦煲，加入檸檬汁與蘋果醋，大火煮滾，小火慢煮，不要蓋鍋蓋，讓水份蒸發，大約需要半小時，剩下大約一半汁液。
- 3、 溫度降下後，加入蜜糖，仔細攪勻，蜜糖適量，主要是令汁液容易入口。

將成品放在玻璃瓶中，放入冰箱。每天早飯前空腹服用一湯匙。吃上一個月以後去醫院做次檢查，會發現血管乾乾淨淨，堵塞的地方已經全通了。

燙傷不留疤

未破皮處之燙傷處理(熱水、熱湯、熱油、摩托車煙管、蒸氣燙傷)

燙傷如果沒有馬上降溫與止痛，未來的歷程是可想而知。當燙傷時，第一時間不是很痛，是因為身體有百分之0.9的鹽繼續吸收皮膚發炎的熱，我們用鹽把熱吸過去就不

痛了，因為鹽有吸熱和滲透的特性，民俗廟會過火撒鹽就是這個原理。

我向一位婦女說燙傷須馬上泡冰鹽水，有一次她跌倒整隻手掌插入熱油鍋裡，她整隻手掌藏入鹽堆裡，結果手心手背都好了，指縫起水泡是因為沒有把手指頭張開，還高興的向我說謝謝。

一般家庭燙傷：沖水後用很厚的鹽再用濕的面紙敷蓋，偶爾加水！只要離開鹽不痛，約三小時就好了，不需敷藥也沒有留下疤痕。

之前去看中醫師時，有病人問醫師有沒有可以抹燙傷的藥膏，醫生跟病人說：已破皮的話，去中藥房買大黃粉 30 元 + 蜂蜜適量混合成膏狀，抹在傷口上，就可以快速讓傷口復原不留疤。

剛好我在自助餐廚房工作時，因為將菜餚從蒸籠端出來，不小心讓燒滾的湯汁潑到手指，整層皮被拉了起來，當時痛到想叫爹娘，忘了應如何急救，只想到大黃粉與蜂蜜跟醫生的對話，於是就藉這機會試試這個方法，每兩小時換一次藥，結果發現三天後，傷口生出新肉，連指紋的紋路都很明顯，第七天即恢復正常。

後來其他同事被油燙傷，被熱水燙傷，我也是用這種方法幫忙處理，效果不錯，也增加同事之間的感情。(皮膚未破皮用大量的鹽沒有關係)

P.S. 我曾經氣爆過，嘴唇附近灼傷及髮際燒焦，完全靠冰敷

五個小時退冰，皮膚毫無損傷。/周師姐

地瓜&排毒餐

排毒餐是什麼？水果、蔬菜、地瓜、糙米飯是排毒餐的重要角色。

絕大多數人會生病，像糖尿病、高血壓、癌症，只要不是傳染病，患者的體質都酸化，身體酸鹼度（PH 值）都在 7.35 ~7.45 之間，但正常人酸鹼值應該在 7.0 ~7.2 之間。

◎酸性體質與混濁的血液很適合癌細胞的發展

排毒餐主要是排除體內積累的毒素，透過飲食控制，避免把大量毒素送進體內。排毒餐強調的是，飲食從大魚大肉回歸自然，以鹼性食物來平衡身體酸鹼質。不少大老闆們就感受到排毒帶來的「身體微妙變化」。

◎減重也是排毒餐的附加效果

林行憲在兩個月內就減了五公斤，他的妻子高淑美回憶夫妻倆開始吃排毒餐時，林行憲偶爾還會有吃「魯肉飯」的念頭，但克制了吃肉的想法後，就越吃越清淡。

不只是減重和預防疾病，目前還發現，排毒餐有助於治療癌症。以林行憲的哥哥為例，因中風和罹患肝癌，三個月前被判只剩三到六個月的生命，開始吃排毒餐後，目前癌細胞已控制住，開始復健。對於疾病纏身的人，我建議要連續二十一天吃強力排毒餐。

吃排毒餐後可能有的反應：頭痛、虛弱、拉肚子、皮膚敏感、疲倦、發燒等症狀，高血壓患者可能暫時血壓更高，糖尿患者可能血糖更高，這些是身體好轉的現象，多休息、多睡覺、多喝水，症狀會減輕。

一、排毒早餐：水果(1)+蔬菜(2)+地瓜+米飯

1．一種水果

以當地當季盛產之水果為原則，凡是進口水果與非當季之冷藏品均不宜。

2．二種蔬菜

以根、莖、花、果四大類為主，凡是芽菜類與葉菜類暫時不宜。

根：紅蘿蔔、白蘿蔔、山藥、牛蒡等。

莖：西洋芹、明日葉等。

花：綠花椰菜、包心菜等。

果：小黃瓜、苦瓜、青椒、蕃茄。

3．地瓜(黃色比紅番薯適合)：

要蒸後(冬天可用烤的)連皮食用，若居住地無地瓜，則以馬鈴薯代替，蒸後連皮食用。

4．糙米一份

可在糙米中添加少量薏仁、紅豆、紅棗、蓮子、枸杞子等未精製加工的五穀雜糧，若居住溫帶、寒帶，可加入燕麥、蕎麥在米中。

倘若身體已康復，則飲食調味可改為低油(冷壓之橄欖

油)，低鹽、低糖，當然最好是吃食物原味。

吞水提肛法

老和尚看得出來已經有年紀，但身子骨很硬朗，五台山的小路上坡下坡，幾個回合，我們已經累得肺都要嘔出來，老和尚仍然笑咪咪，搖著扇子在前面等我們。

我問老和尚：「老人家高壽有幾？」

老和尚擺擺手，笑咪咪地說：「年齡這東西，不要被數字騙了，你想多年輕便多年輕，想多老便多老。」我記得112歲的人瑞許哲也曾經這樣說。

「那麼，老人家有甚麼養生妙訣？」我又隨口問。老和尚認真地想了想，說：「不過每天早上喝第一杯水的時候，喝得很慢，一杯水分三十小口到五十小口，越多越好，每吞一口，提肛一次。」

我問：「是怕噎了吧？」老和尚說：「倒不是，是鍛練喉嚨吞嚥的肌肉。有些老年人會吞嚥困難，每天堅持鍛練，老來便舒服多了。」原來是這樣！

「為甚麼要吞水的時候同時提肛？」我問。

老和尚說：「提肛便是收縮肛門，不要以為肛門與喉嚨隔得遠便沒有關連，它們的肌腱是相連的！」

我注意到下肢逐漸衰弱的人，吞嚥能力也隨之減弱。老和尚說的這個鍛練吞嚥肌肉的秘訣，應該讓多點人知道。

含羞草治大病—治糖尿病、膽腎結石

含羞草，味甘性寒，有小毒，具有鎮靜安神、消炎、抗菌、消積、利尿、清熱解毒、強肝利膽、促進新陳代謝等效果，亦是治猛暴性肝炎（急性黃疸病）的特效藥。此方可以治十一大症

- 1.腎臟病、腰痠背痛。
- 2.脊椎骨刺。
- 3.尿毒症、尿酸。
- 4.腎臟結石、膀胱結石。
- 5.糖尿病。
- 6.風濕關節炎。
- 7.慢性支氣管炎。
- 8.閉經。
- 9.頭痛失眠、眼花。
10. A.B 型肝炎、肝硬化。
- 11.子宮內膜炎、陰部癢痛

煎服法：

含羞草有紅骨、白骨兩種，以紅骨為佳。將根部至頭部，切成小片或捶破，一斤根頭配八斤水，先大火煮沸，再轉小火煮兩小時才有效；亦可用電鍋慢慢煮一小時，藥氣不外泄。早上空腹、晚上睡前各喝 300CC。不論輕重糖尿病，大約服一個月就好轉一半。

最好服前先檢驗而後每十天檢驗一次，服用一至二個月，糖尿病才能完全消失。

1.家鄉的黃太太七年前患了嚴重腰椎骨刺，痛得彎著腰走路，日夜受煎熬，到處求醫無效，後來還是把路旁的含羞草煎水喝，不到半年痊癒。

2.筆者堂叔也患骨刺，亦如法泡制，果真藥到病除，從此斷根。

3. 去年夏天清晨，我在高雄公園練完外丹功時，見園旁蹲著一位婦人在挖含羞草，我問她挖含羞草做什麼用？她說是煮水給丈夫喝，治腎臟病，到了秋天的一個傍晚，我又遇見這婦人同她先生在公園散步，我才問起含羞草之事，她先生高興的說：「已經好了，起先是存著試試看的心理，不料喝了一段時間之後，竟然給這小草治好了腎臟病。」

4. 同事陳寬裕住鳳山，他的兒子二年前患腎炎水腫，起初看西醫，時好時壞，花了不少錢，後來在藥書裏看到含羞草可治水腫，陳兄就去挖含羞草煮給兒子喝，不久水腫消失，至今未見復發。上班時和我談起此事，他說：「親自治好兒子的病，很有成就感。」

5. 臺北師範大學教授謝瑞智先生之母親患糖尿病，結果二個月喝幾斤含羞草就痊癒了。

6. 有關尿毒症，永康國小有位老師在台南醫院就診，結果宣告活不到二周，其岳父在永康找含羞草，住院十天，天天替女婿煮含羞草，十天后再找那位醫師檢驗，醫生嚇一跳，你喝了什麼藥？如此嚴重的尿毒症竟然醫好。之後交代女兒繼續煎含羞草，二十天完全醫好。大星國小翁校長知道後，翁校長原是結石、關節、風濕、腎病的人，又不能行走，他也喝含羞草四個月完全醫好，也年輕了許多。

含羞草可治癒糖尿病：新化鎮王老智先生，八年前患了嚴重的糖尿病。其長子向我懇求救他的父親，即以此法傳給他，他自己采藥處理，不到半年痊癒。

新化鎮蔡士凱先生之子，檢查結果三個十，結果不到七個星期完全痊癒。

臺北師範大學教授謝瑞智先生，由我學生介紹委託我替他母親治糖尿病，結果二個月喝九斤含羞草痊癒。

以上文章的原始出處是：1999.1.23 臺灣日報「醫療保健版」專欄

附：網友用紅骨莖含羞草治癒糖尿病案例：

本人今年 60 歲，患糖尿病已經 14 年了。最初查出來是我 46 歲單位體檢時，知道自己得了這個病。有一次，不小心摔倒，結果傷口遲遲無法癒合，才知道這和糖尿病有關。以前我打過胰島素，後來一直吃優降糖片控制。無意中看到網上說含羞草可以根治，抱著試試看的態度，我把西藥也停了，好轉出現後，才漸停的。

含羞草，喝起來沒什麼怪味。我每天抓一把，大約有 1 兩多吧。放在水壺裏，放一大壺水，煮 20-30 分鐘。放涼了，每天就拿它當水喝。

含羞草幫助我母親徹底擺脫了困擾十多年的糖尿病。經過連續 3 個多月的強化治療，老母親現已停掉了所有藥物，血糖指標依然穩定。神奇的紅骨莖含羞草，讓我們全家心服口服。

我在深圳打工時，去野外采了一些含羞草寄給我媽媽服用。一個多月過去了，我媽媽的併發症有了很明顯的改善，以前整晚睡不著覺、耳鳴、頭暈，現在這些症狀都不見了，

血壓也降下來了，我媽媽的空腹血糖有下降。看來含羞草真的有效，我繼續採紅骨莖含羞草寄給媽媽。我媽媽已經開始減服西藥。

生的馬鈴薯汁可以有效控制癌細胞

在七百億美元的化療工業的今天，依靠癌症討生活的人數比死於癌症的人還多。

喝生的馬鈴薯汁可以有效控制癌細胞。此療法最初由日本僧人富澤知芳師父提供，有些人喝不了，可加蜂蜜或半個蘋果。重病患者需在醫生指導下服用。

今年有數十名癌症患者實行這種療法，而且有很多患者逐漸康復，甚至有些人本來認為必死無疑，後來因此得救。他們紛紛來電告知他們內心的喜悅。提倡馬鈴薯生汁療法的師父接到來自日本全國各地癌症患者的熱烈迴響，所以再度刊出，分享馬鈴薯生汁療法的臨床實驗例子。

馬鈴薯生汁療法不僅可以治癌，也治好很多人的肝病、糖尿病、胃潰瘍、腎病、心臟病、高血壓、腰痛和肩膀痛等病。如果有正被慢性病所苦的人，請務必嘗試。

富澤師父有一本著作《健康之道——癌症並不可怕》，他說：即使做癌症手術，但因擔心會蔓延或者未全部切除乾淨，反復不斷地使用抗癌劑或做放射線療法，卻很少聽到因而把癌症治癒的，而且副作用相當大，會使人失去食慾，使

身體急劇衰弱，而馬鈴薯生汁療法完全沒有副作用，而且可以恢復體力，提高自愈力，是一種高營養的食品。若長期持續此療法，就具有抑制癌細胞的神奇力量。

馬鈴薯生汁療法在極短時間內就可以收到效果。患部有痛感的人，只要喝一至二週，痛感就會逐漸減輕，沒有痛感的，只要持續一些時間，食慾隨即增加，氣色好轉，體力可以漸漸恢復。

◎馬鈴薯生汁的製作方法

馬鈴薯的分量，大的二三個，小的三四個。

- 1、把馬鈴薯清洗乾淨，然後去除馬鈴薯長芽部分。
- 2、再連皮一起（不要去皮）用擦菜板擦碎，擦完後包在乾淨紗布或孔較粗的棉質麻布內，用力擠出汁來。一次可以擠出一杯大約 180-200ml 的生汁。
- 3、將這些汁每天早晚餐前 30-60 分鐘前空腹喝下。可能的話，在晚餐之前也喝一杯。生汁擠出後要立刻喝完，每天堅持，連服兩週，治療見效。

身體衰弱的人，一次無法喝一杯的人，可以分做幾次喝完。不喜歡喝馬鈴薯生汁的人，可以摻入蜂蜜，蘋果汁攪拌混勻時，喝起來更容易。

◎馬鈴薯的營養分析

馬鈴薯在歐洲被稱為“大地的蘋果”，是營養價值相當高的食品，尤其含有豐富的維他命 C 和鈣，在德國自古以來即有喝馬鈴薯汁治療胃潰瘍和便秘的方法。

馬鈴薯含有豐富的維他命 C、維他命 B、鐵、磷和鈣。這些維他命或礦物質一旦被體內吸收，血管中的血液就可以暢通無阻，因此，只要持續喝馬鈴薯生汁就可以使血壓維持穩定。

馬鈴薯含的鉀能把體內的鈉排出體外，有利於高血壓和腎炎患者的康復。馬鈴薯還有減肥、養胃、健脾利濕，消炎解毒的功效。另外，馬鈴薯生汁對花粉症、濕疹、便秘有顯著效果。

重症肝病患者喝馬鈴薯生汁之後迅速恢復，嚴重的便秘也治好了，喝馬鈴薯生汁使尿蛋白完全消失了。馬鈴薯生汁可以增強體力，喝馬鈴薯汁使胸痛消失，不藥而愈。另外，肩膀不再僵硬和痠痛。

P.S. 此方在二十幾年就開始流行，當時我罹患肝癌，拒絕化療和西藥，回阿根廷後也用此方，喝了一個多月，我家有六位患癌，凡用化療者皆未活過四個月，我和大姊未用化療，活到今天，不仿試試，急病用西醫，慢性病用中醫才是人道。/宗興

化療藥所隱藏的驚人事實

化療藥是毒物

世界上最先出現的化療藥，是第一次世界大戰時發明的化學武器芥子毒氣（Mustard gas）的副產品。這是應用芥子

毒氣對細胞有驚人毒性所開發出來的。此化療藥現在仍被使用，作用的方式基本上沒有改變。之後雖然研發出各種化療藥，但具有強烈毒性則完全相同。

如果化療藥只會殺死癌細胞的話，就沒有什麼問題。但是會連健康細胞也被當作癌細胞一起殺除，如同劇毒般，使用化療藥會掉髮，骨髓和消化器官等部位也受到化療藥的負面影響。

化療藥會破壞聚集在身體中八成免疫細胞的腸子，使免疫力快速下降。特別是一旦小腸的腸絨毛被化療藥破壞，將無法吸收足夠的營養，身體會漸漸虛弱。

新聞記者船瀨俊介的著作《若因癌症死亡，請打 110》中，有一段是受過化療藥之苦的評論家，以及各地拜訪癌症專家，對以下問題的回答。

「如果您得了癌症，會使用化療藥嗎？」

「如果是您的病患呢？」

結果，271 位醫師中有 270 位都回答：「不會對自己使用。」而 271 位醫師全都回答：「會對病患使用。」

我從船瀨先生口中聽聞此事時，非常憤怒，但並沒有感到驚訝。在我剛當上醫師時，也治療過幾位癌症患者，由於當時不知道還有其他治療方式，也只好用化療藥，結果病情都是持續惡化。

醫師會對病患使用自己不願使用的化療藥，理由很明顯，化療藥非常昂貴，只要使用化療藥，醫院和製藥公司都

能夠賺錢。只要臨床實驗中有 20% 的反應率，就會被認可為化療藥。所謂的 20% 反應率，是指「兩成的患者，四個星期以上腫瘤大小降到一半以下」，之後只要過了四個星期，就算癌症大失控，也會被當作是有反應。換言之，即使有八成的患者「連反應都沒有」，只會留下副作用，也會被當作化療藥使用。

每年有數萬人死於癌症，有八成以上不是因癌症死亡，而是死於化療藥。雖然醫師常說使用化療藥會有副作用，就算說「化療藥是會產生強烈毒性的毒藥」也沒有什麼不對。

類固醇和抗生素是救急時必須的藥，但化療藥除了血癌等少數的癌症外，是有百害而無一利的。另外，分子標靶藥物和副作用較少的化療藥，仍充滿風險。

治療癌症最重要的是強化免疫力，在腫瘤長大前，進行治療。雖然有些癌症與遺傳有關，但我認為應該將它視為一種飲食內容和生活習慣造成的生活習慣病看待。

每天墊腳尖，健康又長壽

踮腳尖不僅能使人的心率保持在每分鐘 150 次左右，讓血液可以供給心肌足夠的氧氣，有益人的心臟和心血管健康，還能鍛煉小腿肌肉和腳踝，防止靜脈曲張，增強踝關節的穩定性。最重要的是，可以避免損傷膝蓋，這對很多膝關節不是很好的老年人來說，是個不錯的鍛煉方法。

踮腳尖走路：

每次走 30-50 步，稍稍休息一下，然後根據自己的身體狀況再重複幾次。速度可自我調節，以感覺舒適輕鬆為宜。初始練習者可以扶著牆，熟練以後就不用借助外物了。

躺著勾腳尖：

臥床休息時，兩腿併攏伸直，將腳尖一勾一放，可以兩腳一起做，也可進行單腳練習。如果感覺小腿不舒服，就停下來休息。每次做 20-30 次，速度自我調節。

最好 1 小時左右做 1 次踮腳運動，可使下肢血液回流順暢。踮腳運動還可以活動四肢和頭腦，消除長時間用腦集中及突然站立而眼前發黑和頭腦發暈的毛病。

踮腳走路就是足跟提起，完全用足尖走路，行走百步。可以鍛煉屈肌，從經絡角度看，還有利於通暢足三陰經。而用足跟走路是把足尖翹起來，用足跟走路，這樣是練小腿前側的伸肌，行百步，可以疏通足三陽經。兩者交替進行可以祛病強身。當然，對於老年人則應注意安全，以免站立不穩而摔倒。患有較嚴重骨質疏鬆症的人最好不做。

心臟不舒服就拍打胳膊彎處

急救心梗療法風險之大讓人驚慌，「病人心肌梗塞後，會緊急做動脈導管插管溶栓術將血栓解除，栓塞解除後的數分鐘內，由於心臟缺血，再灌注產生的心肌損傷可能導致心

律失常，甚至危及生命。」

拍打療法簡便易行，拍打一陣，耗時不多，急救心肌梗塞效果非凡，不僅可緩解心梗突發前的心臟不適，而且沒有醫藥所產生的「心肌損傷，導致心律失常，甚至危及生命」的副作用。

2011 年底，筆者參加一個訂婚宴後，正要離開，鄰座一位 70 多歲老人突然昏厥，仰坐在椅子上呼吸急促，兩眼僵直，疑是心肌梗塞，有人打 120 叫救護車。筆者上前擰起他的衣袖，大力拍打他右肘內彎，要他家人拍另一隻手的臂彎。拍打幾十下後，老人就開始一再縮手，說明他知道疼，意識開始恢復，應無大礙了。之後，筆者告訴他家人在救護車來前，繼續拍打。

翌日，老人親屬打來電話告知，救護車把老人送到朝陽醫院急救，大夫問「胳膊是誰拍的？」又說「拍這地方拍對了，可以把堵住血管的血栓疏通掉。不然，光等救護車送到醫院再搶救，還不知道會發生什麼事。」醫院一檢查，就是心肌梗塞，在醫院給打了一瓶點滴，然後就回家了。

我當時敢於出手一試，曾聞蕭宏慈講過，有誰突然心肌梗塞，或心臟不舒服，就拍打胳膊彎處，效果立竿見影。他一位朋友的父親突發心肌梗塞，吃救心丸都來不及，兩人各拉起老人一條胳膊，在肘彎處猛拍幾分鐘，老人果然甦醒了，並如同常人一樣站起來了。

中醫認為「寒凝致瘀，血行受阻」。血栓形成和疏通的原理類似冬季的花生油，室溫稍低即凝結，室溫一升就化開。肘彎處的心包經、心經直通心臟，大力拍打這兩條經絡就能促使“氣行血行”，令人發熱出汗，起到化除血栓、疏通血管瘀堵的作用。

這就是用拍打急救“可以把堵住血管的血栓疏通掉”的原理所在。這種拍打手法一看就會，平日常拍還能防治各種心臟疾病，調降血壓，減少心臟病的發生。

拍打肘彎出痧與否就能看出有無心臟疾病，這是診斷的過程，準確性高於現代醫療儀器檢測的結果。將拍出的紫黑色痧持續拍成紅色，心臟病症會隨之減輕或消失，這又是化痧治療的過程。

堅持拍打身體其它經絡或疼痛部位，還能治愈很多大醫院束手無策的不治之症。若能大力宣傳推廣拍打療法，不僅能大大減少心梗突發的機率，還能讓大眾掌握人人都能“舉手拍打”急救的簡便手段，那將能在極短的黃金急救時間內挽救許多心肌梗塞患者的寶貴性命。

值得深思的健康問題

- 1、送去醫院的病人沒死，治幾個月人死了，你說是治好了，還是治死了？

- 2、罹患糖尿病，開始一個加號，吃了十年的藥變成為四個加號，你說是治輕了，還是治重了，而且還能堅持十年。
- 2、大夫自己高血壓十年，給一年高血壓的患者開藥方。大夫自己糖尿病五年、痛風八年，給患病一年兩年的患者治療，滑稽可笑吧？
- 3、醫院大樓越蓋越大，病人越來越多，如果醫生能夠治好病人，應該是病人越來越少呀。
- 5、癌症患者手術、放療、化療後，兩至三個月死亡，不住院治療能活兩年或更長，是醫學的成就還是悲哀？
- 6、什麼樣的人要去醫院？第一需緊急搶救的人，第二緊急止血的人，第三需要接胳膊、接腿的人，第四臨產的孕婦。其他人調整心態，配合運動，改變不良生活習慣，均衡營養，中醫綜合調理就行啦！

總結：

人們已經在慣性的思維軌道上 煞不住車了。有病→吃藥→看大夫→住院→搶救→賣房子→借錢治病→把人治死為止。心安理得去死，送太平間，去火葬場。這就是人們的慣性思維！人們是如此的迷惑顛倒。記得：健康的鑰匙掌握在自己的手中！想長壽必須學習養生之道！//摘自《健康》雜誌

讓癌細胞睡著的十種食物

有位在美國癌症中心任職的戴博士以 "Is Cancer Curable?" (癌症是否能治癒?)為題，分享了他對癌細胞生長動力學的研究結果。日本曾解剖研究數十位無病痛往生的90-103歲老人，發現他們體內都有不少的癌細胞。為什麼他們的癌細胞沒有造成身體的病痛？請大家多吃含有這些有效成份的食物，讓身體內蠢蠢欲動的癌細胞多多睡覺。

1. 咖哩 (抗癌成份是「薑黃素」)
2. 辣椒 (抗癌成份是「辣椒素」)
3. 薑 (抗癌成份是「薑黃素」)
4. 綠茶 (抗癌成份是「兒茶素」)
5. 大豆 (抗癌成份是「異黃酮」)
6. 蕃茄 (抗癌成份是「茄紅素」)
7. 葡萄 (抗癌成份是「白藜蘆醇」)
8. 大蒜 (抗癌成份是「硫化物」)
9. 高麗菜 (抗癌成份是「indole」)
10. 花椰菜 (抗癌成份是「硫化物」)

萬病從根治 & 天灸

◎ 根治「老症頭」，先去「濕、熱、寒」

查不出來的疑難雜症，百分之九十九起因於體內太濕、

太熱、太寒。

「濕、寒、熱」在五臟六腑內，表現在外的就是一連串的不舒服症狀：偏頭痛、腰痠、口臭、失眠、高血壓、腹瀉、頭昏眼花、心律不整、四肢冰冷、青春痘、肥胖。

◎ 適時適量曬太陽 增強免疫能力

小時候，太爺身體不好，容易咳嗽，每年冬天，他總喜歡拉我一起曬太陽。曬太陽是有講究的，搬把椅子，找個避風暖和的地方，背對太陽而坐，讓太陽烤著脊背。當太陽將脊背烤得熱烘烘時，太爺的咳嗽就會好轉，我也感到非常舒服。

◎ 如皋人的長壽方：暖背補陽氣

去年冬天，妻子感冒咳嗽一直不能痊癒，我想起小時候曬太陽的情形，要是能曬一個下午的太陽，妻子的咳嗽肯定能好，但在都市裡找不到一個能好好曬曬太陽的地方。於是晚上睡覺前，我將電毯鋪上，希望電毯也能像太陽一樣讓妻子的背部暖和起來。情況正如我所預料，妻子在溫暖的電毯上睡著後，一整夜沒有咳嗽，第二天也沒有咳嗽，就這樣治好了。想著妻子這次的治療經過，我不得不佩服老人家在養生方面的妙招，曬太陽也能治病！

江蘇省如皋市是中國著名的長壽之鄉，他們長壽的秘訣很多，其中冬天多曬背讓老人受益匪淺。如皋人喜愛透過曬太陽來預防疾病，他們曬太陽的重點是曬背，讓充足的陽氣趕走盤踞在背部的陰氣，身體一年四季都感到暖意融融。

中醫認為，背為陽中之陽，如果背部受冷，則風寒之邪極易透過背部經絡入侵，傷及陽氣而致病，年老體弱或久病虛損之人就容易舊病復發，加重病情。

正常的肺腑功能都靠陽氣來支援，陽氣充盈，身體就能抵禦疾病的侵入。如皋人就是透過曬太陽來改善陽虛體質，增強機體免疫力。

多數背痛是因為工作過度、肌肉活動太少、背部受涼、血管收縮、肌肉拉傷所致。除了曬太陽外，還要注意背部保暖。不單是老年人，特別是那些久坐辦公室的人，更要注意背部保暖。

【什麼時候曬太陽最好】

一般早晨 6 點至 9 點，這段時間最適合曬太陽。此時陽光中的紅外線強，紫外線偏弱，對人體起溫熱作用，可使身體發熱，促進血液迴圈和新陳代謝，活血化瘀，增強人體活力。

下午 4 點至 5 點也是曬太陽的最好時間，這個時間段的照射特點是紫外線中的 A 光束成分較多，這時是儲備體內維生素 D 的大好時間，同時還可以促進腸道對鈣、磷的吸收，增強體質，促進骨骼正常鈣化。

每天曬太陽的時間如何控制？

在四十分鐘到一個小時左右，出少量汗，微微困倦，效果最佳。曬太陽時要讓自己安靜，精神內守最為重要。

走路曬太陽遠離退化性關節

根據統計，全台灣年逾 50 歲的中老年人，每 2 人就有 1 人罹患退化性關節炎，一走路就痛，不少人因而整天待在家裡，一動也不敢動，導致症狀惡化速度加快，最後真的走不了。

每個人都會老化，關節也是一樣，使用到某種程度後，就會因磨耗而退化。一旦出現這種退化性關節炎時，患者必須要有正確認知，才不會讓症狀急遽惡化下去。

陳勝凱醫師表示，正常人骨頭與骨頭接觸的地方，就是關節軟骨，正常的軟骨組織光亮平滑，但隨著年紀增長，軟骨過度磨耗，軟骨碎片掉入關節腔內並在關節腔內刺激關節囊，製造過多的關節液，引發紅腫熱痛，久而久之就會出現退化性關節炎。從 X 光片看來，正常的關節軟骨面平滑光亮，一旦關節磨損，就會出現凹陷。

有些病情嚴重者，軟骨磨損的附近甚至會有骨刺增生情形。關節炎通常會以四大症狀表現，一、疼痛；二、關節變形、腫脹；三、晨起感覺僵硬，下床運動後，症狀稍稍緩解；四、關節活動時會有聲音。

就疼痛這項而言，如果是 O 型腿的人，身體重量大都落在關節內側，這個部位較易出現磨損及疼痛。相反的，X 型腿的關節疼痛幾乎都出現在外側，且腳愈歪，變形愈厲害，也就愈痛，少有例外。

「運動增強軟骨海棉作用」陳勝凱說，軟骨就像一塊吸滿水分的海棉，當我們走路時，腳往下踩那一刻，身體重量往下壓，軟骨裡面的關節滑液就會被擠出；腳往上提，來自身體的重量消失，關節滑液又回吸到軟骨裡面，形成一個動態平衡。就在關節滑液進進出出之際，營養成分才能進入軟骨組織裡面，維持軟骨的健康。

問題是，大多數退化性關節炎患者一來怕痛，二來擔心運動會增加關節的磨損，不敢走動，整天就坐著不動，軟骨缺乏關節滑液的滋潤，時間一久當然出現更大的問題。

為此，陳勝凱提醒民眾若出現上述四種症狀時，就應特別留意「不要有不運動，以防磨損關節」的錯誤觀念。他強調，適度的運動可增強軟骨的海棉作用，藉著不斷流進流出關節滑液，既可帶給軟骨營養，保持濕潤，關節周圍的肌腱也會增強，減少軟骨磨損的機率。

在所有運動中，走路是中老年人最佳的選擇，如果覺得自己的平衡感還不錯，騎自行車、游泳等有氧運動，也不妨試試看。若正處於關節疼痛之際，就不要勉強去運動，以免症狀惡化。此時，不妨以「三隻腳」來替代兩隻腳，拄著拐杖來分擔身體重量，讓軟骨及關節獲得更充分的休息。

每天至少應走路半小時。台北市立聯合醫院忠孝院區骨科主任蕭國川也認為，屬節律性運動的走路是退化性關

節炎患者的最佳選擇，每天至少走半小時，如果持續走 1、2 個小時以上，也沒有不舒服的感覺，當然可以繼續走下去。

多曬陽光防止骨質流失

在日常運動之餘，陳勝凱建議這些患者也要多曬太陽，因為陽光可將維生素 D 活化為 D3，增加鈣質吸收，有效防止骨質流失，延緩退化性關節炎的出現。

敲打腳尖舒緩膝蓋疼痛，腿更有力

韓國人張俊峰，某年秋天，和朋友們一起打完高爾夫回家，從車上拿高爾夫桿的時候，一不小心跌坐在地上。這一跌，讓我親身體驗了「年過七十膝蓋變得脆弱，腿部肌肉無力」的說法。

膝蓋脆弱，上下樓梯就會覺得吃力。偶然一次機會，去了丹學修練中心，一位老師讓我每天試著做二百次的「敲打腳尖」。

敲打腳尖是一個非常簡單的運動，只要伸直雙腿，把兩腳的腳後跟靠在一起，兩腳的大姆趾互相碰撞即可。做二百次大約需要兩分鐘，剛開始做的時候，兩分鐘是那麼的漫長和無聊，但是既然下定決心，就要堅持下來，於是一有時間就做。

兩個月過去了，不但是膝蓋，就連腿部都感覺變得更

有力量了，行動也變敏捷了。以前每次打網球時，大腿和小腿都無法放鬆，還會經常抽筋，而且第二天兩腿會變得非常痠痛，不知從什麼時候開始，這樣的症狀竟然消失了。體驗到了敲打腳尖的效果，我就對敲打腳尖運動越來越感興趣了。

據說敲打次數越多效果越好，於是我就將每天的二百次增加到五百次，五個月後，又增加到每天一千下。現在是一天不做都會覺得不舒服。因膝蓋問題而開始敲打腳尖運動，現在不但膝蓋痊癒了，而且感覺身體也比十年前更健康，排便正常了，臉色也更好了。遇到熟人，他們都會說：「怎麼臉色這麼好看？」、「您最近吃什麼補品呢？」

七十多歲的人聚在一起，經常談到健康問題，每當這個時候我都會告訴大家「敲打腳尖」運動。最近，這個運動在朋友間非常受歡迎，每天都會有諮詢電話打來，問的最多的問題是：「每天一千下怎麼做啊？」

於是，我將我的方法告訴他們：剛開始，在嘴裡數著。過了一段時間，就開始用手錶設定十分鐘的時間，看看能做多少次。在一般的情況下，十分鐘可以做一千二百次左右。如今連時間都不計算了，看電視的時候、看報紙的時候、聽廣播的時候，只要一有空就做，這樣下來，每天能做三千次左右。

現在，周遭的朋友們都開始讚嘆敲打腳尖的效果。我有一個朋友，他晚上睡覺的時候，每兩個小時就要上一次廁

所，做了敲打腳尖的活動後，每天晚上都能安穩地睡上五小時。還有一個朋友做了之後，覺得自己的頭腦比以前清醒了，注意力提升了，思緒變敏捷了。

不久前，我開車去一個朋友家下圍棋，在十字路口等紅綠燈的時候，我發現自己竟然能清楚地看見對面街上的標誌，以前不戴眼鏡是看不到的。從那時開始，我平時就不戴眼鏡，雖然沒有特別去測量過視力，但明顯覺得視力比以前好很多。

我做敲打腳尖運動二十個月，心得是：運動沒有必要做很多種，只要堅持做某一項運動，就一定會看到它所帶來的效果。我的身體、我的心情每天都變得更年輕，希望我的親身體驗能對大家有所幫助。

靜脈曲張、小腿抽筋&芍藥甘草湯

《黃帝內經》說：「七八(56 歲)肝氣衰，筋不能動。」我從 60 歲開始小腿抽筋，真的是肝氣衰了。

倪海廈醫師在網路上有數百個視頻，我聽過他講的《黃帝內經》，也聽過他在廣西中醫藥大學的〈仲景心法傳講〉，講得非常好，這五年，我前後聽了三次。在〈仲景心法傳講〉倪海廈醫師找出病因，專治各腫癌症。倪海廈醫師的視頻還有講解《傷寒論》、針灸，有些要聽兩三遍，非常精彩，內容太多了，記不住，所以要聽兩三遍。

每次倪海廈醫師看診時，總有十幾個學生跟他學辨證、論治。請看他在加州矽谷的演講《八綱辨證》，請聽司儀 劉醫師精闢絕倫的介紹倪海廈醫師的案例。

倪海廈是大師級的中醫，學生有數千人，我聽他的課，治好我的腳抽筋。每晚睡覺時小腿會抽筋，我服用芍藥甘草湯，一次各放 2 兩，(我的冰箱裡有二十幾種中藥/每包一斤裝)服用當天晚上就不抽筋了。

倪海廈醫師說：芍藥甘草湯也可對治靜脈曲張，我靜脈曲張非常嚴重，服用一段時間，淤血終於化開了，紫黑色的小腿不再發黑，二哥說：「好了九成」。感謝倪海廈醫師，惠我良多。

氣血能量示意圖

亞健康的人，請看吳清忠的《人體使用手冊》，有網路版可下載。二十年前吳先生連續失眠 7 日，齒牙動搖(掉了好幾顆)，他趕快辭掉工作，研究中醫，多年前，他在大陸的社會科學院演講時，入口處即掛著吳清忠的〈氣血能量示意圖〉(請上網查閱/聆聽)，這是中醫史上第一張有關氣血能量的圖表。

後來我在網路上看到陳月卿主持的〈健康 2.0〉，訪問吳清忠，他說：「他以前是禿頭，學中醫養生後，他早睡早起，10 點就寢、泡腳、敲膽經……。」他的一頭黑髮非常

有說服力，以他的年齡，他滿頭白髮也很正常。所以建議您看看他如何養生的。熬夜非常傷肝，進而影響五臟六腑。

我飽受熬夜之害(讀研究所時，經常兩三點才就寢)，結果嚴重上肝火，口苦、不易入睡，調了十幾年，才漸漸恢復正常。學中醫養生，可以自利利他，自己受益一輩子。

另外中里巴人的《求醫不如求己》也不妨一讀，我和孫春金醫師共買了 70 於本送人，孫醫師說我看了兩遍。

先天的體質非常難改，如極虛極寒的體質。家母身體極寒，每天要吃許多薑粉、喝薑湯，才不會大便失禁、多痰(每天有吐不完的痰)。而我的嚴重氣虛，心肺功能極差，也很難改善，所以我盡可能多做運動，因為藥補不如食補，食補不如動補(運動)，這是張釗漢醫師的名言。

怎樣吃米飯營養價值會更高？

只要在米飯中摻一些雜糧或蔬菜，它的營養價值就會提高很多倍，而且會產生一定的食療作用。

◎南瓜飯

南瓜的胡蘿蔔素含量居瓜中之冠，其中的果膠可以提高米飯的黏度，使糖類吸收緩慢，因此，南瓜飯適合糖尿病患者食用。另外，南瓜有通便作用，可以減少糞便中毒素對人體的危害，防止結腸癌發生。

◎黑木耳飯

加入黑木耳煮飯或粥。黑木耳含有營養價值很高的膠質，含鐵豐富，賴氨酸和亮氨酸含量尤其高。近些年來發現，它能降低血液黏稠度，對心腦血管疾病有明顯的預防作用。

◎山藥飯

煮成飯或粥均可。淮山藥營養豐富，一向被視為物美價廉的補虛佳品。由於其自身不含脂肪，而且所含的黏蛋白能預防心血管的脂肪沉積、保護動脈血管，因而能防止動脈硬化，並且可以使皮下脂肪減少，避免肥胖。

◎紅薯飯

紅薯營養豐富，有「補虛乏、益氣力、健脾胃、強腎虛」的功效。其中含有較多的澱粉和纖維素，不僅能預防便秘、減少腸癌發生，還有助於減少血液中膽固醇的形成，預防冠心病。同時，它還是一種鹼性食品，能中和肉、蛋、米、麵中所產生的酸性物質，調節人體的酸鹼平衡。

◎芋頭飯

芋頭蒸成飯，易於消化，適合患有胃腸道疾病、結核病的人，以及老人、兒童食用。便秘或夏天身上紅腫時，吃點芋頭飯尤其能起到通便、解毒的作用。不過，芋頭含澱粉較多，多吃容易脹氣，食用時應注意適量。

◎綠豆飯

綠豆性涼，味甘，具有清熱祛暑、利水消腫、潤喉止渴、明目降壓等作用，能預防和治療中暑引起的發熱、口渴、煩躁、小便不暢等症狀。和米飯一起煮最重要的是要煮爛，以

便更好地消化吸收。尤其是豆類質地較硬，一定要先煮熟，再與米飯同煮，以免做成「夾生飯」。

◎燕麥飯

燕麥是老年人很好的保健食品。燕麥中含粗纖維和不飽和脂肪酸較多，有降膽固醇、調節甘油三酯和降低血液黏稠度的作用，不僅可以預防心腦血管疾病，對糖尿病和便秘都有治療作用，多吃還能減肥。

你的身體是全世界最好的醫院

日前閱讀台大醫學系畢業的黃鼎殷醫師的《你的身體是全世界最好的醫院》，書中強調排毒(毒出)與補充能量/熱能(能入)的理論。黃醫師是家醫科的專科醫師，他放棄傳統西醫，改走自然醫學療法，並結合中醫理論。

書中提到：「毒素與黏液排出後，腫瘤就會縮小。我有一段末期肝癌的見證錄影帶，她的腫瘤大到 10 公分，她的腫瘤醫師跟她說：不能化療、放療和開刀了，你找其他可能的替代療法吧。後來他在我這裡，以排肝膽深層穢物與灌腸的方法，經歷七個療程後，腫瘤縮小到一公分，目前一年多了，仍健在。」

此書對醫聖張仲景的《傷寒雜病論》中的「六經傳變」解說得非常精闢，讓吾人得知疾病是如何由一個經絡，傳至

另一個經絡。當毒素、痰濕被西藥長期壓抑而無法排出時，最後會一發不可收拾，會導致肺炎、肺癌及其他慢性病。

我表妹於 10 年前因乳癌往生，才 47 歲，姑姑說：「是上天妒忌她夫妻感情非常好。」而我問姑丈：「表妹是不是很少流汗？」姑丈說：是。

如果很少流汗，又經常便秘，毒素排不出來，要想不罹癌也難。

醫術高超、醫德高尚的大國醫

多年前，二哥要我幫他買半夏瀉心湯，二哥的脾胃非常糟，完穀不化，吃進去的東西沒消化就排出來了。我上《醫砭》網站查了一下，半夏瀉心湯有黃連、黃芩，是非常寒的藥，適合舌苔黃膩(濕熱)的人服用，二哥身體寒，所以我告訴二哥，你不能吃黃連、黃芩，而改幫二哥買香砂六君子湯。

二哥告訴我：「我看中央衛視《健康之路》的節目，裡頭有介紹宣木瓜。」二哥要我幫他買一包/一斤宣木瓜和其他中藥。

這兩星期，我天天上網看《健康之路》，學習有關中醫藥的知識，非常受用。前幾天，在看《健康之路》的視頻時，我在電腦的右方看到一系列《百家講壇》的視頻廣告，一看完《健康之路》，我立刻點閱《百家講壇》的視頻。

在《百家講壇》主講的是羅大中博士，多年前，他是在

北京衛視《養生堂》節目中，一再介紹清末民初的大師張錫純的《醫學衷中參西錄》的醫師，我還記得他的博士論文是研究舌診。

羅大中的學問好，口才好，他說的大國醫非常精彩，讓我大開眼界、耳目一新。羅大中介紹醫術高超、醫德高尚的大國醫，從這些大國醫的家世、出生、如何學醫、如何治病，連藥方都開出來，並一一分析其藥性、配伍(君臣佐使)，及如何藥到病除。

許多疑難雜症、瘟疫、癰疽、真熱假寒、真寒假熱的病，一旦藥方開錯了，患者常舌黑唇乾、虛脫而死。我發現朱丹溪、王孟英、錢乙、李東垣、繆希雍、許叔微、喻嘉言、葉天士、吳鞠通、張錫純，這些大國醫均非等閒之輩，除了有深厚的中醫基礎外，必須非常細心謹慎，才能辨證論治，起死回生，而最重要的是，這些大國醫為了治病，不惜身命，例如，繆希雍 80 幾歲了，還騎著馬去遙遠的鄉下幫人治病，所以我說他們是醫術高超、醫德高尚的大國醫，實至名歸。

救命的溫灸床

2003 年 4 月，家母花了 7 萬元買了一台韓國進口的溫灸床。溫灸床裡有玉石滾輪，從臀部滾到頭部，轉一回 35 分鐘，也可固定在腰部、背部，可上下挪動，可以對治氣血不通的腰痠背痛。

溫灸床的溫度最高可至 60 度，所以每回我躺了約 1 小時後，衣服都濕了，因此溫灸床也有很好的除濕效果，比吃辣椒排除皮膚的濕氣更有效。

98 年 5 月，母親搬到育達路的住處去了，翌年，母親告訴我她背痛，無法入睡。我帶母親去同慶堂，院長陳三龍醫師說，是風濕引起的背痛。他幫家母刺血後拔罐，只拿一星期的藥就好了，不再復發。

99 年 12 月，母親搬回中平精舍，繼續使用溫灸床來排除背部和身體的濕氣，以免風濕。

13 年前，我向慈善精舍的師父介紹溫灸床的好處，他買了兩台，一台送給他母親，那時一台是 9 萬元。

106 年，用了十幾年的溫灸床壞了。4 年前，我想買一台新的，一台要 12 萬 8 仟元，我買不起，我不知道可以維修。

五年前的夏天，我因嚴重眩暈，無法站立，全身冒冷汗，嚴重心悸，胸悶，二樓走道的燈亮著，直到天亮，而我卻沒有力氣起來關燈。

第二天，二哥來幫母親做原始點療法的推拿，因為姊姊在桃園療養院住院 4 個月，還沒出院，精舍只有我和年近九旬的老母親，我勉強下去開門。二哥看我病懨懨的，要我去同慶堂給陳三龍醫師看診。我說我無法出門，沒有力氣走路，吃完半碗泡麵，我又去躺平了。

如果那時有溫灸床，溫灸我的督脈和膀胱經的肺俞、心

俞、肝俞、腎俞，我的身體不會那麼寒，那麼糟，因為氣血不通，肝經嚴重堵塞(諸風掉眩，皆由於肝)，所以我右邊的小腿是僵硬的，整條腿和腳掌是紫黑色的，這是氣血不通和不泡腳的後果。

去年八月，我上網想買二手貨的溫灸床，結果找到喜來健公司的李嘉峻先生，第二天他就幫我修好了，真是感激不盡。

上個月，姊姊重感冒，我建議她躺在溫灸床上，讓全身發熱、流汗，把寒氣逼出來，感冒就會好，姊姊連續躺了二天，感冒好了七八成。

十幾年前，我嚴重鼻塞，快感冒了，躺在溫灸床上一小時，讓全身發熱，流汗，鼻塞就好了。

我的心肺功能非常糟，經常心悸，我每天都可以聽到心臟砰砰跳的聲音，心跳每分鐘超過 100 次，現在(冬天)每天躺在溫灸床上兩三次，每次約 60 到 90 分鐘，我的心臟不再嚴重心悸，舒緩許多，因為躺在溫灸床上讓我氣血通暢，可以讓心臟不那麼累。

每回陳三龍醫師問我吃藥有效嗎？我說有，沒吃就沒效。就像吃飯一樣，吃了不餓，餓了就必須再吃，天生體質虛寒的人亦然，哪有吃了一個月的藥，身體就不虛不寒了。

先天體質是很難改變的，我的體質虛寒，五臟六腑都虛，尤其是腎氣虛，讓我脊椎無力，脖子抬不起來，不到五分鐘就往下垂，所以不能坐凳子，只能坐有靠背的椅子。

溫灸床可以溫灸我的腎臟，讓我一夜好眠，不用半夜起來如廁，謝天謝地，感謝韓國人發明的溫灸床，救我一命，效果比吃藥快多了，又沒有副作用，也謝謝李嘉峻先生幫我修好了救命的溫灸床。

藥補不如食補，食補不如動補

只要出太陽，只要有空，我經常在頂樓做運動，曬太陽，每次做擴胸運動 600 下，邊走邊做，早晚各一次。

去年冬至後，中壢/平鎮幾乎都在下雨，難得晴天，風又大又冷，一個月難得幾天放晴，我看到太陽出來了，趕快到騎樓下曬太陽，邊曬太陽 遍做運動。張釗漢醫師說：藥補不如食補，食補不如動補。所以我每天做下蹲的運動，最少 54 下，多則 108 下。每天，我會俯身拉筋，把腿部的筋拉直，以免筋縮。現在不養生，老了就養醫生。

走路吧，走到腫瘤消失

孫正春的經驗談

孫正春身體力行 100 天，2 個腫瘤消失了，16 種宿疾改善了。想健康，走路最簡單，不花錢，絕無副作用。開始長途走路的一百天內，腫瘤消失了，心跳正常了，很多人看到

成效出現就停止，但他不但沒有鬆懈，反而堅持走下去，直到現在，持續二十幾年。

孫羽佑是孫正春之子，神經科學博士，他原本天天吃烤肉、能坐就不願站，直到癌症的陰影迫近，才驚覺必須改變！從完全不走路，到一天走上六小時，他慢慢走，打赤腳走，拿著啞鈴負重走，兩個腫瘤一百天消失不是奇蹟。

他鼓勵原已無法進食、無法行動的癌末朋友，從吃一小滴優格、爬行一小步開始，重獲健康。這一份對走路的執著和熱愛，鼓舞了無數人。他曾花六天翻越中央山脈，從南投走到宜蘭。四十五天健走，實現赤腳環台夢想。

人生的路，原來可以靠雙腳走出來，而最重要的是堅持走下去。「堅持到底」讓孫正春贏回健康，更讓他走出了康莊大道！

◎孫正春之妻陳梅香曾患腎臟病，身體水腫像懷孕，每天走路讓她重獲健康。

◎紀政的尿失禁毛病，因走路不藥而癒，而且 6 個月瘦了 20 公斤。

◎希望基金會祕書長黃純湘的癌末父親，靠走路贏回了七年人生。

◎前暨南大學公共行政系教授梁雙蓮，以走路擺脫了更年期及失眠困擾。

走路很簡單，就是「走出去」而已。出門多走一站搭車，或提早一站下車，不必刻意挑什麼健走路線，有時間就走。

慢慢走，不要急，才能走得遠、走得久。有人問：「走這麼長、這麼久的路，不累嗎？」孫正春說：「只要心不趕，就不會累。」輕鬆走，慢慢走；天熱，帶條毛巾；天涼，帶件薄外套。

走路可以運動到環跳穴，改善上熱下寒的情形，也可以活絡足三陽經的氣機，使陽下行而陰上升，是活命之源！

如何提前 2~5 年發現癌

◎得了癌的人，發現得早的話，最好別手術，因為癌細胞會隨血液和淋巴轉移，因為罹癌的人免疫力差，動了手術傷元氣，身體會更差。

所有的人都知道，發現癌的時間不同，後果絕對大不同。如何才能提前 2 年發現癌。

- 1、肺癌和肝癌五年都不會發燒的，不發燒是免疫力太差，身體機能下降了，對致病的因素沒反應。夜裡一點到三點老是醒，小心肝癌；三點到五點老醒的，小心肺癌。這一般會發生在癌症查出來的 2 到 3 年前。
- 2、女性血虛燥熱的，例假時老是手心熱，被誤診為肺火大，老吃瀉肺火的藥，瀉過了易得乳癌。來例假愛生氣的或有難過情緒的，即使不得乳癌，也會得卵巢囊腫或子宮肌瘤。

- 3、大腸癌，長期大便乾燥，大便帶血，每天大便次數增多，這時千萬要讓大便變稀，可用飲食與中藥來調，因大便是乾的，在腸子裡不好下來，磨擦力太大，一旦刺激到腫瘤，會使腫瘤生長增快！

凡是膽固醇高的，身上臉上長粉刺的，絕對不長癌！凡是兩年不長粉刺的，吃大量辣椒都不長的；平時到點吃不餓的，腳蘚突然不癢的，皮膚老是覺得熱而體溫不高的，皮膚變緊但卻沒彈性的，每天下午低熱的，臉發青或變黑的，都要小心。

每個人體內都有癌細胞，只要你免疫功能強就沒事。

罹癌的人，發現得早的話，最好別手術，因為癌細胞會隨血液和淋巴轉移，因為得癌的人免疫力肯定差，動了手術傷元氣，身體會更差，癌細胞轉移後，就沒辦法了！

化療放療是好壞細胞一起幹掉，它會讓病人沒胃口，這樣一來病人吃不下，營養就供不上，哪來的足夠的白血球呢？這也是化療前醫生檢查白血球的原因。

罹癌的別吃辣的，別喝酒，要有樂觀的心態！別用免疫療法，死得更快，應增強胃氣才對！平常注意飲食，有用呢！

眩暈、胃口差、老花都跟胃中停水有關

胃是心下，如果這地方停了一堆水，心臟負擔加重，心臟無力讓氣血下行，水跟氣血會一起上衝頭部，就會暈眩。長期的胃停水，不但增加心臟的負擔，也會導致心律不整、心悸易喘，心臟肥大、小便不利、高血壓等慢性疾病，所以胃停水也是萬病之源。

推薦大家一個食療的煲湯食譜！

❤️強心胃，利停水—紅蘿蔔豬肉湯

乾貨：茯苓 20 克 杏仁 15 克

輔料：紅蘿蔔一大條（小條的要用 2 條）生薑 15–20 克

主料：豬肉（油少點）

❤️煮法

1 豬肉汆後，先與紅蘿蔔水煮 2 小時

2 加入茯苓、杏仁、生薑，再煮 45 分鐘

紅蘿蔔補心脾胃，尤其質地澀硬，有補心脾效果，就不易在心胃停水了，視力、貧血頭暈、心腎胃病都能改善！生薑是中醫處方中，最常用來去除胃中停水的要藥，豬肉補陰，又走半陰陽，剛好是脾胃的區域，茯苓、杏仁利上半身的水。

登山治癌的真實故事

我常常登山，40 歲以前都是登百岳，最近 10 年改爬郊山過過癮，最常去的就是大湖公園旁的白鷺鷥山，經常來回走一趟 1 小時就回家。有次碰到一位大哥，超過 75 歲，看他背著登山袋，爬山速度相當快，而且不只走一趟。有次休息時，跟這位大哥閒聊，他說爬白鷺鷥山至少走三趟，我很好奇，他才說出他的故事。

他說，年輕時因為做生意，大吃大喝，生活不正常。60 歲到醫院檢查出大腸癌第四期，醫生判斷時間不久。他有次到醫院檢查，巧遇一位醫師，這位醫師也是癌症病患，醫師告訴他：癌症病患西醫處理的 SOP 都是化療，結果身體垮了，也不見得會好。

醫師告訴他，唯一能救活的只有自己而不是醫院。聽了醫師分享登山治癒癌症的故事後，這位大哥不再進醫院治療，每天登山(至少走 3 小時)，從郊山到後來直攻七星山，每天清晨 4 點起床，5 點半搭第一班公車上陽明山，連續 15 年，更換的登山鞋超過 100 雙。這樣 3 年不到就治癒末期大腸癌，回醫院追蹤檢查，醫師也說不可思議！真是奇蹟！

其實癌症就是身體中毒與發炎，體內毒素過多，要將體內毒素清除，唯一的辦法就是大量流汗，而且要深度流汗才有效。我們正常流汗都是淺層流汗，要做到深層流汗就要靠

爬山，最好有高度的台階，藉由雙腳大步跨上台階，加速心臟跳動，且經由 3 趟上下爬山，登山時間超過 3 小時，體內深層的毒素才能完全排出。

這位山友告訴我如何治療他的癌末，憑自己的毅力救活自己。(很多人都是被癌症嚇死了)這位山友三年內完全治癒癌症，從此喜歡登山，從 60 歲到 75 歲，他說會一直走到老。這是我見到治療癌症成功的真實故事，與各位好朋友分享。

補中益氣湯

李東垣（1180—1251 年）是金元四大家之一，開創了補土派(補脾土)。李東垣自幼喜愛醫藥，拜張元素為師。李東垣認為人體元氣充足，則疾病無以發生，而元氣充足與否，關鍵在於脾胃是否健旺，他在所著的《脾胃論》中提出「內傷脾胃，百病由生」，當時中原戰亂，人民生活動盪，三餐不得溫飽，以致百病叢生，他所創的「補中益氣湯」救人無數。

◎補中益氣湯

【功效】益氣升陽，調補脾胃。

【主治】

1. 因中氣下陷之脫肛、子宮下垂、胃下垂、久瀉久痢。
2. 氣虛發熱證：發熱、自汗出、渴喜熱湯、少氣懶言、肢體倦怠乏力，舌淡、苔白、脈虛軟無力。

李東垣制定此方，治脾胃氣虛，內傷寒熱之證，亦是「甘溫除大熱」之創始者。

方中重用黃耆、人參，補中益氣，升陽固表；白朮燥濕健脾；當歸養血補虛；陳皮理氣化滯，醒脾和胃，使補而不滯；甘草、生薑、大棗調和脾胃。諸藥合用，使脾胃強健，中氣充足，則諸症漸癒。

本方治療「氣虛發熱」的理論，李東垣：「是熱也，乃腎間脾胃下流之濕氣 悶塞其下，致陰火上衝，作蒸蒸燥熱。」

又云：「既脾胃虛衰，元氣不足，而心火獨盛。」

「氣高而喘，身熱而煩，其脈洪大而頭痛，或渴不止。」治療這種發熱，「惟當以甘溫之劑，補其中，升其陽，甘寒以瀉其火則癒。」

「蓋溫能除大熱，大忌苦寒之藥瀉胃土耳，今立補中益氣湯。」所創「補中益氣湯」救人無數。

黑五類是黃金食品

照這個方法補腎，每天吃一碗黑豆、薏仁、大米、黑芝麻、核桃、紅糖煮粥，試試效果如何。核桃也可以換成花生米。每天中午就把這些泡好，晚上洗碗的時候就開始熬粥，大概煮十幾分鐘，水變粘稠時就可以關火，蓋上蓋子悶。第二天早上加點水，放紅糖，加熱兩分鐘就好了！

我發現，喝了這個粥三星期以後，我的指甲的月牙由原來的兩個（大拇指）變七個了，好高興！另外孩子喝粥以後，這個冬天臉變紅潤了（以前就是白白的），身體變結實了。

◎補腎氣超有效的食物

用芡實、蓮子和糯米煮粥，每天早晚各喝一碗，堅持 7 天，則腎氣虛所產生的早衰問題會很快改觀。注意是糯米，不是粳米，糯米比粳米性溫，糯米有很強的收澀作用，對於尿頻和出汗過多都很有幫助。

◎呼吸越沉，衰老越遠

肺主呼吸，腎主納氣，中醫認為吸氣靠腎，呼氣靠肺，肺和腎配合好才能正常呼吸，如果腎氣虛弱，則吸氣困難，呼多吸少，動則耗氣，肺和腎的氣更虛弱，氣不足則不能統攝津液，動不動就會出汗。所以練習腹式呼吸法也要配合腎氣的補充，才能夠使得你的呼吸越來越沉，越來越深。

◎補充腎氣，改善呼吸的調理方法

有一道食譜可以補充腎氣，提高我們呼吸的深度，核桃、銀杏、杏仁和花生打粉之後泡來喝，可以加紅糖，喝後會讓我們在吸氣時不覺得胸口有壓力，並且不需要刻意去深呼吸，而呼吸改善之後，連氣色都會大有改觀。

◎體內有真陽，伴你度寒冬

腎臟的陽氣能夠溫暖我們全身，讓我們感覺暖和，陽氣不足就會怕冷、沒有體力。寒氣最容易損傷腎臟陽氣，無論何種體質，都不能因為不怕冷，而不注意防寒保暖。

老祖宗留下來的 10 個養生方法

1.天補:

就是要多出門，多呼吸新鮮空氣，多曬曬太陽，多曬後背。

2.地補:

去山上、田野、海邊走走，多接觸自然，看看花花草草，聽鳥語，聞花香，接地氣，看星辰大海。現在的人住樓房，穿絕緣鞋，很少能接地氣了，所以慢性病的人很多，建議大家用赤腳去接地氣。

3.人補:多跟自己喜歡的人在一起，多跟讓自己快樂的人在一起，多跟正能量的人在一起，保持心情愉悅。

4.靜補：學會和自己獨處，放鬆身心，靜坐。

5.書補：

每天讀書半小時，在文字裡，感受生命的力量.與靈魂對話，讓文字滋潤靈魂，讓自己的內心世界豐富平靜而又美好。

6.食補：均衡飲食，多吃水果、粗糧、深色食物和五穀雜糧，少油少鹽，少吃辛辣油膩。

7.動補：

適度運動，如散步、打太極、練瑜伽、唱歌等。喜歡什麼運動就去做，開心就好，健康就好。

8.心補：

保持良好的心態，萬事看淡看透，不糾結，不埋怨，不比較。命裡有時終須有，命裡無時莫強求。是你的，別人搶不走，不是你的留不住。保持善良和感恩，才能遇見更好的自己。

9.知補：

活到老學到老。哪怕 80 歲了，仍看書，學習，每天堅持養心健腦，增強認知，開拓視野。

10.笑補：

笑一笑，十年少。相由心生，愛笑的人慈眉善目，不爭不搶，不怒不怨，萬事看開，得失隨緣，一笑了之。

醫學衷中參西錄

數年前，我看了幾次北京衛視〈養生堂〉的視頻，受訪者是中醫博士羅大中，他的博士論文是研究舌診，他說他看過超過 3000 位患者的舌頭，一看舌頭，就知道這位患者哪裡出問題。

羅大中博士每次都會介紹張錫純的醫案(案例)和處方，並一一分析每一種處方的作用，他說：張錫純治病，絕少失手。除了天賦異稟、勤奮好學外，張錫純還會仔細辨證，所以他在《醫學衷中參西錄》76 頁提到：「臨證者，甚勿自旌明察，而不屑瑣瑣細問也。」所以他可以避免許多誤診和誤治。

我曾看過一篇文章，文中提及大陸的中醫師有 70% 說：「影響他們最大的醫家是張錫純」。可見張錫純的《醫學衷中參西錄》影響深遠。此書的自擬處方、成方各兩百，醫案(病例)逾千，頗值一讀，所以我說此書是中西醫必讀的好書，看看一代名醫是如何治病的。

日前，我閱讀廣州中醫藥大學中醫博士樂加芹的《不生病的智慧——易經養生說明書》，書中提到《醫學衷中參西錄》的案例，於是我決定購閱《醫學衷中參西錄》兩套，一套送給學中醫的二哥，自己留一本。

收到書後，我拜讀了數十頁後，決定再買兩套《醫學衷中參西錄》送給同慶堂的院長陳三龍醫師和易元堂的黃月嬌醫師。這兩位醫師惠我良多，無以為報，所以送好書給他們。而收穫最大的是我，書中對患者的病理分析、中醫理論、處方分析，有詳細的解說，讓我獲益匪淺。

生活 9 招 腹痛不再來

王榮發(肝膽腸胃科醫師)

很多人都有腹痛的經驗，但又不知道是哪裡出了毛病，再加上腹痛常常是偶發性的，如果只把它當作「肚子痛」可能會因此延誤醫治。事實上導致腹痛的器官非常多。腹痛時對疼痛的部位、症狀，有清楚的判斷，才不至於病急亂投醫。

◎了解腹痛範圍與分類

腹痛的範圍很廣，因為在腹腔裡的所有器官、組織以及腹壁的肌肉出了問題都會引起腹痛。通常以肚臍為中心劃分為右上、右下、左上、左下等四個區域：

腹痛四大區域引發症狀與影響

1.腹部左上方：肝臟、膽囊、十二指腸、結腸右段

引發症狀：膽道結石及膽囊炎

這部位的腹痛經常是因膽囊發炎所引起，患者會劇烈絞痛，還有發燒現象。除膽囊炎外，膽囊（道）結石也是引發症狀之一，因為結石容易受感染而引起膽囊、膽道的發炎。

2.腹部左下方：盲腸、闌尾

引發症狀：盲腸炎。

為盲腸下段一小節的闌尾發炎，通常是急性的，痛起來會臉色發白，一開始會噁心嘔吐，甚至拉肚子。唯一辦法就是外科手術切除闌尾，是腹部手術中較簡單的一種。

3.腹部右上方：胃、胰臟、結腸左段

引發症狀：急性胰臟炎。

此處疼痛有許多原因是酒精和膽道結石所引起的，所以有膽道結石或常大量喝酒的人，突然間上腹部疼痛、嘔吐、發燒時，就可能是胰臟發炎。

4.腹部右下方：乙狀結腸

引發症狀：腸躁症。腸躁症是腸道的蠕動變慢或痙攣，發生原因不明，主要的症狀是：腹瀉或便秘常兩者交替出現達數月之久，也會腹部絞痛、脹氣，用餐後感到噁心、常有排便不完全的感覺。

結論：

現代人經常有腹痛困擾，可以從日常生活與飲食開始改變，如果腹痛太嚴重，必須請教醫師。了解腹痛原因與症狀後，下次問診時自己也能更清楚知道疼痛的位置、狀況與變化，對醫生的診斷也有很大的幫助。

◎生活 9 招 腹痛不再來

- 1.少量多餐，減少腸胃負擔。
- 2.少喝酒、茶、咖啡等刺激性食物，避免刺激胃黏膜。
- 3.減少蛋與乳製品、豆類等較易脹氣的食物。
- 4.少吃糯米製品等不易消化的食物。
- 5.不要在睡前進食。
- 6.定時運動，促進腸胃蠕動。
- 7.學習排解壓力，對抗因情緒所致的胃酸分泌過多。
- 8.避免服用傷胃的消炎藥或止痛劑。

9.以低脂、高纖飲食為主。

青檸確能治好糖尿病

在 55 歲那年，我不知何故經常感覺口渴，希望能多喝水。剛吃過飯又馬上覺得餓，腳常抽筋，身體出冷汗等症狀，於是去做全身檢查，醫生診斷的結果認為是糖尿病，有時血糖高達 250，非常困擾我。

有人說一旦得了糖尿病，痊癒的機會很小，醫生開處方給我，吃藥病情雖未加重，但無法根治，連續吃了二年半的藥。我弟弟對我病情非常關切，他住在馬來西亞是位非常成功的企業家，逢人便問有什麼方法可治糖尿病。

57 歲那年我去馬來西亞看弟弟，弟弟尋訪到一偏方，謂此偏方非常有效。曾有一福建人，患糖尿病已有 25 年，而併發症已引起雙腳無法行動，吃後即痊癒。此偏方為：雞一隻去頭去尾，加青檸四顆切開同時燉，只能加少許鹽，水淹過雞即可。

所謂青檸英文名為 **Lime**，味道和檸檬差不多，但形狀較圓，顏色較綠(檸檬有時為黃色)，在美國超級市場內很常見，在台灣則較少。我看這偏方吃了沒有害處不妨一試，弟弟即吩咐管家燉給我吃吃看，前後吃了四隻雞。燉好的成品並不怎麼可口，但想到可以治病也就姑且吃之。大約一星期才能吃完一隻，而後再燉新的，有時當正餐，有時當點心宵

夜吃。

兩個月後回台灣再去台大醫院檢查，醫生叫我快把糖尿病的藥停了，因為血醣已過低，當我告訴他我是吃青檸燉雞好的，他不敢相信，說不出這有什麼科學根據。雖自此以後我仍定期檢查糖尿，但是血醣沒再高過。

在台灣沒有青檸，每次都是弟弟從馬來西亞帶到台灣給我。如今我已 71 歲，十多年來糖尿病沒有再復發過，這期間我住過加拿大、美國，飲食都正常，仍不忘有時燉青檸雞來吃，這個偏方救了我。

古時候大慈善家有施藥救人的說法，女兒認為我應該把它公佈出來給糖尿病的患者試試，反正雞與青檸都是可食的東西，吃了沒害處，如果真能救人一命，勝造七層浮屠，如果吃了無效，就當做吃補一樣，沒有壞處，所以野人獻曝地借世界日報一角與讀者分享。

三個半分鐘，三個半小時

◎40 歲以上的人都該看看

「三個半分鐘」不花一分錢，可以少死多少人啊！很多人白天好好的，晚上就死了。有人說，昨天我還見到他，怎麼就死了呢？原因是，他夜晚下床上廁所太快了，突然一起床，腦缺血。

◎為何提出三個半分鐘呢？

因為我們在遙控心電圖監測時，發現好多人白天心電圖正常，晚上突然心肌缺血，提前收縮，是什麼道理呢？因為他突然起床，一下子血壓低了，腦缺血，心臟停跳了。因此醫師就提出三個半分鐘：

1. 醒過來不要馬上起床，在床上躺半分鐘；
2. 坐起來後又坐半分鐘；
3. 兩條腿垂在床沿又等半分鐘。

經過這三個半分鐘，不花一分錢，腦不會缺血，心臟不會驟停，減少了許多不必要的猝死，不必要的心肌梗塞，不必要的腦中風。

有一次我講完課，有位老人大哭，我問：「你為什麼哭？」他非常傷心地說：「我就是兩年前夜晚上廁所，上得快了一點，頭暈，結果呢，第二天半身不遂，整整在床上躺了八個月，背上長了褥瘡。我早聽這節課，就不致於半身不遂了，早知道三個半分鐘，我哪會受八個月的苦。」

三個半小時是：

1. 早上起來運動半個小時，打太極拳、快走，但不超過三公里，或做其他運動，因人而異，運動需適量。
2. 中午睡半小時，這是人體生物鐘需要，中午睡上半小時，下午上班，精力特別充沛。老年人更需要補充睡眠。因晚上老人睡得早，起得早，中午需要休息。
3. 晚上 6 至 7 時慢步行走半小時，可減少心肌梗塞，高血壓發病率。

沸騰 5 分鐘的水——太和湯是治扁桃腺發炎的神仙湯

有位朋友，剛換工作不久，工作上盡心盡力，經常加班熬夜。一次朋友聚會，大家喝上一點小酒助興，只見他乾舉杯卻不敢喝，出於職業的敏感，我問他：「怎麼了，哪裡不舒服？」他指著自己的喉嚨說：「扁桃腺化膿了，在吃消炎藥，不敢喝酒啊！」

問他怎麼生病的，他說自從換了工作，每個月都是剛領薪水，就去醫院打點滴，「真是難受，你是中醫，有沒有什麼高招幫幫我，不去醫院，醫生就要給我開刀了。」他很無奈的表示。看著他痛苦的樣子，我半開玩笑地說：「今天我給你開一個不用開刀，就能治好病的神方。」

他說：「既然有這麼神奇的方法，就趕緊告訴我吧！」當扁桃腺發炎，伴隨身體發熱時，千萬不能用任何消炎藥和抗生素，只需白開水一杯，煮滾煮上 5 分鐘，溫水涼後頻頻飲入，慢慢咽下即可。

你也許會說，每次喉嚨痛去醫院，醫生也叫我多喝水！事實上，不是所有的水都能成為治病的妙藥，純正的「太和湯」是有玄機的。我的經驗是，成人一般若不燒到 38.5 度以上，就盡量不要吃退燒藥，應該讓身體自然發熱，啟動身體的自動調節功能。

因為人體發熱，本身就是正邪相爭，正氣向外排除邪氣的過程。發燒也是排毒的過程，而此時打點滴（輸液），反

而會導致大量的濕邪進入體內，影響正氣的升發。

《本草綱目》就把「白開水」稱為「太和湯」，說它能「助陽氣，行經絡」，促「發汗」，是一味不可多得的清熱祛濕良藥。

香蕉燉冰糖止咳

大概有三年的時間，每逢入秋以後，我就咳嗽不止，雖赴醫院診治，只能治標，不能治本。由於喉嚨經常搔癢，我必須隨身攜帶一小瓶水，以便喉嚨發癢時，能以水止癢（喝水後，癢即止住）。就這樣，每年秋冬兩季，我就斷斷續續為咳嗽所苦。

去年夏天，我參加一場醫學研討會，與旁邊一名學員談及我的咳嗽問題，她建議我用香蕉燉冰糖試吃。她說，此方已有不少人治好常年咳。

香蕉燉冰糖能治常年咳。我半信半疑。由於所費不多，且做法也不複雜，就試服，沒料到，一個禮拜以後，咳嗽盡除。為了「乘勝追擊」，我又續服了幾天，不但那年冬天不再咳嗽，今年雖已入秋，亦未有「咳相」，直覺認為應是有效的良方，特將療法予以披露：香蕉二或三條、冰糖一至二兩。

先將香蕉切成一寸大小的小塊（去皮），再將冰糖搗碎，然後置於碗中，加入半碗水，放入鍋中，隔水燉煮約十分鐘，待冰糖溶化並冷卻後食用。此時的香蕉雖然又爛又澀，很難下嚥，

但卻能對咳嗽發揮奇效。此種療法，每晚一次，一星期即可見效。/摘自台灣新生報

用吹風機吹虎口，鼻塞馬上通

◎預防感冒，讓鼻塞馬上通的妙法

用吹風機吹虎口的部位，虎口在食指與拇指中間。右邊不通吹右邊的手，左邊不通吹左邊的手，請用最小的熱風，小心不要燒傷自己，可以慢慢吹。

溫灸，就是有艾草在穴道上燻熱。我個人覺得用吹風機比較快，因為吹的面積比較大。家中有小孩的，要預防感冒，可常常用以上的方法，但要小心別把小孩燙傷。手上的穴道很多，可以時用吹風機吹自己的手以強身保健。

熱水泡腳勝補藥

每晚用熱水泡腳，是最好的養生保健法，而且有助於睡眠，能提高人體免疫力。而現在，很多習慣洗浴的人從不單獨泡腳，而泡澡會使大部分血液流向肢體，導致內臟及腦容易缺血，因此，過度疲勞或者身體虛弱的人此時就容易出現頭昏、心慌、乏力等症狀。

如果改用高一些的桶來泡腳，通過熱力，讓腳和小腿處的經絡放鬆，就可以使全身血液循環加快，改善心腦等器官

的供血，對血壓有非常明顯的雙向調節作用，而且隨著熱力的不斷增加，身體會微微出汗，這樣及時排出體內的寒濕和廢物，疏通經絡，調節體溫，降虛火。

在忙碌了一整天後，一定要花上半小時來泡腳。不要小看這半個小時，只要天天堅持，就能使你少生病，能帶給你身心健康。最好用水桶泡腳，買高一些的塑料桶就可以了。現在有很多電動泡腳盆，如果能做得高一些，像桶一樣深，那就更好了。

飯後半小時內不宜泡腳。一般選擇在臨睡前泡腳，一是方便，二是有利於睡眠。如果有閒暇時間，特別是老人，可以在下午 3~5 點，也就是膀胱經的經氣最旺時泡腳，補腎的效果最好。

每次泡的時間長短因人而異，一般泡到全身發熱、微微出汗就算是泡好了。泡完腳後要多喝水，及時補充水分。有的人泡腳時會全身出汗，覺得這樣汗出透了舒服，其實只有在受涼感冒時可以用出汗排寒，平時就不能泡得出大汗，那樣對身體的傷害很大，久而久之身體反倒會更加虛弱。

如果受涼或感冒了，最好邊泡邊喝溫水或生薑紅糖水，讓身體內部多產熱，通過出汗把寒濕及時排除體外。

泡腳水的溫度，視每個人耐熱的程度而定，剛開始泡時溫度可以低一些，然後再慢慢增添熱水，不斷加溫，泡到全身發熱微微出汗為止。

◎為什麼有的人泡腳時不易出汗？

常年堅持泡腳的人都沒有這個問題，只有剛開始泡的人才會有這種情況，原因還是體內寒濕過重。只要堅持泡腳，逐漸排掉身體內的寒濕，就很容易出汗了。

◎為什麼有的人泡腳後身體會出現不適

有的人泡腳時間一長就會出現胸悶、頭暈的現象，是由於水溫過高使雙腳血管過度擴張，全身血液多流向下肢，以致心、腦、腎臟等重要器官供血不足引起的。這種人的身體基本上都是血虛，不但泡腳會引起不適，洗澡也會引起不適，因此對他們來說，泡腳的時間就要短一些，而且日常要注意食療，多吃補血補腎的食物，然後慢慢延長泡腳的時間，逐漸提高水溫，直至微微出汗。

◎糖尿病人應該如何泡腳？

這類病人是身體內血少，因此他們泡腳的時間也不宜長，最重要的是要加強食療補血。此外，多數糖尿病人都存在陰虛火旺的症狀，可以在泡腳後再搓腳心 50~100 下，常年堅持就能降虛火。

我經過多年觀察發現，凡是常年堅持泡腳，同時又注重食療的人，很少患上嚴重的心腦血管疾病及癌症。因此，每天堅持泡腳，讓血液循環加快，使身體內的寒濕及時排出，再配合食療補足血液，就沒有理由生病。

人們常說：「人老腳先老。」中醫養生特別重視腳，因為在人體經絡的分布中，腳占據著重要的地位。十二條經絡中有六條在此匯聚，分別是膀胱經、胃經、膽經、脾經、肝

經和腎經。前面三條為足三陽，經氣從頭流向腳，自上而下；後面三條為足三陰，經氣由腳部運行到腹部，從下至上。這六條經絡的名字中分別含有「膀胱、胃、膽、脾、肝、腎」的字樣，這就說明以上經絡與這些器官密不可分。換句話說，人體的膀胱、胃、膽、脾、肝、腎都與腳息息相關。其實，百病始於足，許多疾病都是從腳開始的。

《黃帝內經》中說：「惟賢人上配天以養頭，下象地以養足，中傍人事以養五臟。」

「下象地以養足」，就是要像大地的水汽循環一樣來調養自己的腳。如果人的腳一冷，氣血便會在腳下凝固，氣血的上下循環受阻，就會直接影響到內臟的健康，會影響到人的膀胱、胃、膽、脾、肝和腎。

如何讓人體氣血暢行呢？最好的辦法就是熱水泡腳，讓腳保持一定的溫度。所以，民間才有「熱水泡腳，勝過吃補藥」之說。

中醫認為：「春天洗腳，升陽固脫；夏天洗腳，濕邪乃除；秋天洗腳，肺腑潤育；冬天洗腳，丹田暖和。」

丹田在肚臍的下方，是儲藏陽氣的地方，冬天睡覺前，用 48℃ 左右的熱水泡腳，就會感覺到一股熱氣從腳直達肚腹，這就是「冬天洗腳，丹田暖和」之意。

現在，大家都在強調冬季進補，冬季進補無非就是要保持住陽氣，而保住陽氣最簡單、最有效的方法就是用熱水泡腳。千萬不要認為這個方法太簡單就忽視它。

我曾給一位女患者看過病，她四十歲左右，舉止優雅，談吐得體，是一家旅行社的老總。她說自己每到秋冬季節就會手腳冰涼，血液就像凝滯了一樣，渾身上下都感覺僵硬。她是一個非常敏感的人，每年都會做一次全面的體檢，除了有些乳腺增生外，一切指標都正常。朋友勸她找中醫看看，她便找到了我。我為她把了脈，發現她是典型的腎陽虧損。腎陽虧損的人除了冬天手腳冰涼和血液運行不暢之外，容易出現卵巢囊腫、子宮肌瘤、乳腺增生等生殖系統疾病，嚴重的甚至還會患上惡性腫瘤。好在她的症狀較輕，我建議她吃一點八味地黃丸。

她說：「是藥三分毒，有沒有不吃藥的法子？」

我說：「那你就用熱水泡腳吧！熱水裡要放一些紅花，因為紅花味辛、性溫，歸肝經和心包經，用它來煮水泡腳具有行淤通經、活血破淤的功效。不過這個方法較慢，每天晚上都要泡，不能停，不知道你能不能堅持。」

她連忙說：「這個方法很好，這個方法好！我一定堅持下去！」就這樣她堅持了三年，不僅手腳不冷了，困擾她多年的乳腺增生也得到了控制。尤其令人高興的是，這三年中她沒有吃任何西藥和中藥。養生就這麼簡單，關鍵看你能不能把一件簡單的事情堅持三年。

窮人的人參湯

台北醫學大學生藥學科教授楊玲玲教學、研究工作滿檔，照樣精神飽滿，很少感冒。她常說：「醫師想賺我的錢，恐怕要關門了。」出身於中醫世家的楊玲玲，由於家學淵源，比別人對傳統中草藥多一分情感，畢生致力推動藥膳生活化，更是身體力行。

◎粥上的米糊

米漿是楊玲玲推薦的養生良方。她說，米漿就是清粥上面一層液態的米糊。以前經濟狀況較差者吃不起米飯，只能喝粥，照樣可以下田做粗活，而今經過現代科學研究發現，白米熬煮後的米漿，能有效提升大分子的抗體，可以補中益氣，可以說是「窮人的人參湯」。

因此楊玲玲建議，現代人因工作壓力大，容易有大腸激燥症，不妨偶爾喝一些米漿，這種米漿可以是一般煮粥上面的一層米糊，也可先以白米泡水後用果汁機磨碎，再用文火熬煮，對恢復體力頗有幫助。楊玲玲說，她的小孫子如果拉肚子，也是如法炮製。

楊玲玲提倡的「平民養生法」，就是她喝了數十年的「黃耆枸杞茶」或「黃耆紅棗茶」。她表示，這一、兩年來黃耆價格飛漲，原因在許多實驗均顯示，這味中藥可提升免疫功能，如果加上枸杞或紅棗，具有滋補肝腎的效果，對於經常熬夜或暴飲暴食的現代人，是最佳的補氣良藥。

有些人害怕中藥的味道，楊玲玲指出黃耆、枸杞或紅棗的性味甘平，不論是製成茶飲或入菜，既可單用，也可混合，都非常方便，黃耆與枸杞原則是 1：1。她熬一鍋，然後分別盛入保溫杯，取代一般的果汁和飲料。

大家只知道花大錢買養身保健食品，卻不知老祖宗流傳下來的平民養生法，花不了多少錢，就可強身固本。您若能像楊玲玲教授一樣採用「平民養生法」，健康就是屬於您的了！

如果兩週不動腿，腿部力量會降低 10 年

丹麥大學研究，如果兩周不動腿，則腿部力量會降低 10 年。中年後的自信，不在"腦"而是在"腳"。

- 1、當我們變老時，我們的腿必須始終保持堅挺。
- 2、當我們變老時，我們不應該擔心我們的頭髮變灰色或皮膚下垂或皮膚皺紋。
- 4、在長壽的跡象中，如《美國預防雜誌》所敘述的那樣，強壯的腿部肌肉被列為最重要和最基本的肌肉。
5. 如果兩週不動腿，則腿部力量會降低 10 年。
- 6、丹麥哥本哈根大學的研究發現，無論老少，在「不活動」的兩週內，腿部肌肉的力量都會減弱三分之一，相當於老化 20 至 30 年。
7. 隨著我們腿部肌肉的衰弱，即使我們進行康復和鍛鍊，

也需要很長時間才能恢復。

- 8、定期運動（如步行）非常重要。
- 9、整個身體的重量（負荷），仍然在腿上。
- 10、腳是一種支柱，承受人體的重量。有趣的是，一個人的體重中有 50% 位於骨頭中，而骨頭的 50% 則位於兩條腿中。
- 11、人體最大和最強的關節和骨頭，也在腿上。
- 12、強壯的骨骼，強壯的肌肉和靈活的關節形成的「鐵三角」，承載著人體最重要的負荷。
- 13、70% 的人類活動和生命中的能量燃燒，是由兩隻腳完成的。
- 14、腿和腳，是身體運動的中心。
- 15、兩條腿擁有人體 50% 的神經，50% 的血管和 50% 的血液流過它們，這是連接身體的大型循環網絡。
- 16、當腳和腿部健康時，血液流動就順暢，因此腿部肌肉發達的人肯定擁有堅強的心臟。
- 17、人體「老化」，首先從腳部開始。
- 18、隨著年齡增長，大腦和腿部之間的指令傳輸的準確性和速度會下降，這與年輕人是完全不同的。
- 19、隨著時間的流逝，骨骼的鈣質早晚會流失，致使老年人更容易發生骨折。
- 20、老年人的骨骼骨折後，很容易引發一系列併發症，尤其是致命性疾病，例如腦血栓。

- 21、15%老年人一旦大腿骨折後，會在一年內死亡！
- 22、鍛鍊腿部，即使在 60 歲以後或更大年齡，也永遠不會太晚。
- 23、儘管我們的腳、腿會隨著時間而逐漸衰老，但是鍛鍊腳、腿是終生的任務。

談骨質疏鬆症

七十多歲的奶奶，平常非常注重身體的保養，每天清晨除了運動二小時外，飲食方面更力求均衡，尤其牛奶必定不少於三大杯，以攝取豐富的鈣質，她想這樣縝密的飲食習慣，骨質疏鬆症絕對與我無緣。可是，她到馬來西亞旅遊，第二天，一不小心踩空，左小腿骨折，返國住院二個月，醫生證實：骨質非常脆弱，有「嚴重」疏鬆症。像這樣的例子比比皆是。

大家總以為每天只要多喝牛奶，吃小魚干、燉排骨湯等含豐富鈣質食物，就不會發生骨質疏鬆症，其實是一知半解。「乳品委員會」給國人的建議量是每日攝取含鈣量一千毫克最適合。奇怪的是，住在非洲仍過著幾近原始生活的班圖婦女，每日只攝取三百五十毫克鈣質，竟不曾罹患骨質疏鬆症。

反觀世界上每日攝取含鈣量最高的愛斯基摩土著，每天都吃魚，含鈣量達二千毫克，是正常值的二倍，卻是世界上

骨質疏鬆症最嚴重的地方。而美國、英國乳品消耗量最多的國家，骨質疏鬆症也最普遍，原因在那裡？原來骨質疏鬆不在於你攝取的鈣夠不夠，鈣質量的多少並不會影響你得疏鬆症，關鍵在能不能「保持」鈣質不流失。那麼鈣質為什麼會流失呢？

因為國人嗜吃「肉、奶、蛋」等蛋白質含量豐富的食物，身體內蛋白質太多會造成「酸性」體質，人體一旦酸化，身體為了維持平衡，自然會從「骨骼」中提取鈣質來中和酸性，成為微鹼狀態，試想，一個人經年累月抽鈣質來中和，骨骼中的鈣質每天流失，怎能不造成骨質疏鬆症，因此，元凶是「蛋白質過量」導致鈣質流失，而非鈣吃得不夠。

◎我們每日飲食蛋白質真的過量嗎？

根據國科會的建議，人體正常的蛋白質攝取量，以體重 60 公斤的女人為例，每天只需 45 公克就夠了（男人約需 50 公克），以純素食者而言，輕易就可得到 57 公克，何況肉食主義者，隨便一塊肉、一個蛋就過量了。牛奶的含鈣量固然很高，可是蛋白質更高，所以牛奶喝越多的人鈣質流失更多，加上「肉、蛋」是高蛋白質食物，骨質疏鬆不發生才怪，所以不要怪鈣質攝取不夠，正常飲食鈣質一定夠，鈣質多或少不會造成疏鬆症，蛋白質過量才是元凶。

補鈣的方式多種多樣，曬太陽、喝骨頭湯，為了讓體內鈣質充足，人們想盡辦法，但科學家教我們最經濟有效的補

鈣方法，那就是「少吃鹽就相當於補鈣」。

英國科學家研究發現，鹽的攝入量越多，尿中排出鈣的量越多，鈣的吸收也就越差。也就是說，日常生活中減少鹽的攝入，就能增強鈣質吸收。

葉黃素&黃斑病變

◎ 保護眼睛，眼睛沒防曬，水晶體老得快。

◎白內障雖是不可避免的老化疾病，但透過及早預防，可以延緩發生。

◎維他命 C 幫晶體抗氧化

可多吃富含維他命 C 的蔬菜及水果，因為維他命 C 是水晶體內重要的抗氧化劑，可防止水晶體內蛋白氧化而變質。另外，不要用手或不潔的手帕毛巾、面紙等揉眼、洗眼或擦眼。

◎點眼藥水防白內障惡化

可使用市面上一些防止白內障惡化的眼藥水，其成分主要是以預防水晶體蛋白變質為目的。

◎葉黃素傳奇

葉黃素與玉米黃素是構成蔬菜、水果、花卉等植物色素的主要組分，也是構成眼睛視網膜黃斑區域的主要色素。人類的眼睛含有高量的葉黃素，這種元素是人體無法製造的，必須靠攝入葉黃素來補充，若缺乏這種元素，眼睛就會

失明。由於葉黃素極易被氧化，只有經過特別處理才具有保護作用。

黃斑位於眼底視網膜中央，黃斑體的視網膜組織層裏有大量的葉黃素，早期的解剖學家稱該區域為“黃斑”，這是由於葉黃素的濃度很高，顏色呈現黃色。

黃斑是感光細胞聚集的地方，負責在視野中央提供顏色和具體細節。如果沒有正常功能的黃斑區，視力功能會逐漸損壞，甚至有失明的危險。

◎葉黃素能吸收藍光，抗氧化

紫外線一般能被眼角膜及晶狀體過濾掉，但藍光卻可穿透眼球直達視網膜及黃斑，而晶狀體和葉黃素能過濾掉藍光，避免藍光對眼睛的損害。

黃斑區的脂肪外層特別容易受到太陽光的傷害，這就是為什麼這個區域最易退化的原因。如果你缺乏葉黃素，就會導致視網膜黃斑區病變、失明、白內障、散光、老花眼、假性近視、眼睛疲勞等具有各種不同程度的疾病。

◎我有攝取足夠的葉黃素嗎？

- 1.你太忙，常常飲食不正常嗎？
- 2.你常吃速食嗎？
- 3.你沒有攝取足夠深綠色葉菜類嗎？

如果你以上 3 個問題中有兩個答案是「yes」的話，你

的飲食可能就缺乏葉黃素。幸好葉黃素很容易於飲食中補充，甘藍、菠菜、芥菜、深綠色葉菜就是很好的來源。每人一天大約要攝取 6 毫克的葉黃素(相當於一大碗的生菠菜＝1/3 熟菠菜)。

◎葉黃素對人體的健康助益

1. 增進視力：視網膜暴露於光照、氧氣中，會受自由基的傷害。而葉黃素是高濃厚的抗氧化劑，可幫忙濾掉藍光，使視力更精準。
2. 保護視網膜：視網膜含有豐富的 DHA 不飽和脂肪酸，葉黃素是好的抗氧化劑，避免視網膜在吸收光線的時候受到氧化傷害。
3. 降低白內障：自由基對眼睛水晶體蛋白質的損害是白內障的主因。
4. 治療視網膜色素變性：補充葉黃素對視網膜色素變性有助益。
5. 預防乳癌：葉黃素能作為乳癌細胞的抗繁殖劑，預防乳癌的擴散。
6. 降低心臟病：防止細胞受損。

一般葉黃素不足，最常引起的就是老化性視網膜黃斑區病變(65 歲以上喪失視力的主要原因)，白內障(70 歲以上的老年人中約有 95%以上的人發生白內障)，這兩種疾病通常年紀較大時才會發生。

葉黃素的抗氧化作用可以讓視網膜免於受到脂肪氧化的傷害。葉黃素可以增進水晶體的抗氧化能力，抵抗紫外線與自由基的傷害，並可保護眼睛的微血管，維持良好的血液循環。每天至少攝取 6 毫克的葉黃素，多攝取深綠色蔬菜。

◎玉米黃質與葉黃素 V.S 眼部疾病

1. 預防青光眼：

人體對類胡蘿蔔素含量高的食物攝取越多，青光眼發病率就越低，這兩者有密切的關係。兩種類胡蘿蔔素(葉黃素和玉米黃素)在眼中可以還原初生態氧，從而減小眼球蛋白的氧化強度。

2. 白內障：

葉黃素儲存於眼部水晶體，是抗白內障超氧化劑。

3. 黃斑部退化：

黃斑部退化是一種視網膜的退化性疾病，因其營養素供給無法到達，而呈現的老化現象，若能針對黃斑部所需之營養素(玉米黃質與葉黃素)加以補充，則可有效改善，更可抑制其惡化。

4. 高度近視：

一般人認為近視只要戴上眼鏡矯正即可，但若不知如何改善則易產生視網膜剝離、積水、飛蚊症，甚至導致永久失明。補充眼睛足夠的營養、適當的休息，是保護靈魂之窗的不二法門。

飛蚊症的小偏方：紅蘿蔔蘋果汁

前兩年，有一段時間，我覺得眼前有兩三個黑點隨著眼睛移動，後來，我去看眼科醫生，說是飛蚊症，沒有什麼大礙，開了一瓶眼藥水給我回家點，效果不彰，我祇好隨它去。

有一次和朋友聚會時，我聊起眼睛的小毛病，其中有位朋友年近 80，她說：「她的眼睛還不錯，不需要戴眼鏡，遠近一樣看得到。」這使我十分羨慕，因為我到了 50 歲時，便要配戴老花眼鏡了，於是我請教她，平時吃些什麼東西，眼睛保護得如此健康，她說，她沒有特別的保養，只是每天早上愛喝一杯紅蘿蔔加蘋果汁而已（就是用一條紅蘿蔔、一個蘋果打汁）。

我想，紅蘿蔔含有豐富的維他命 A，常吃對眼睛有益。於是我也學著做來喝，經過一段時間，眼前的小黑點消失了，自此我也愛上這杯紅蘿蔔蘋果汁。

牙周病的預防法

在人的一生中，牙周病總是如影隨形跟著我們，很難避免。在美國很多醫藥研究証明，細菌從牙周病人的牙周開始進入血管，再傳入心臟和其他器官。如果血管的內壁發炎，血凝結塊會堵塞了血管，造成心臟病。

哥倫比亞大學與 Aetna 保險公司聯合做了一個研究。在 Aetna 保險公司的醫藥保險的 14 萬五千人中曾有糖尿病，長期血管發炎和心臟病。雖然他們有這些疾病，但是他們曾經看過牙醫，醫好了他們的牙周病，因此他們的醫藥費較其他沒有看過牙醫的病人為少。換句話來說，如果牙周病已經被控制好，糖尿病，血管炎和心臟病會減少。

在 2000 年，美國政府公共衛生局前局長 David Satcher 說：「牙周病是一個無聲的流行病。」他提議每天早晚用鹽水漱口二、三分鐘，然後再用清水洗去口內的鹽，每天早晚各一次。這是簡單的方法來預防複雜的疾病。何不一試呢？鹽水漱口確實對牙周病的治療及預防有特殊的功效。

12 年前，我去洗牙時，醫生說我有嚴重的牙周病，當時我想到以前我在報紙上看到的報導：

用鹽水漱口治療牙周病的方法：每天晚上刷牙後含一口鹽水漱口 2 分鐘，鹽水越濃越好。

用一個小小的玻璃瓶，泡一瓶濃濃的鹽水，每天晚上含一口鹽水漱口，3 個月後我回去看牙醫，醫生說牙周病完全好了。

醋的療效

醋能促進脂質代謝、降低膽固醇，有效改善中老年心血管慢性問題。食物中所含的維他命 C 遇空氣及高溫易氧化變質，而醋能保住維他命 C 使不易變質，讓維他命 C 易於

被人體吸收。

明代醫家李時珍在《本草綱目》中說：「醋能消腫，散水氣，殺邪毒，理諸藥。」

日本科學家認為，食醋的保健作用主要有以下三方面：
一、食醋能消除疲勞。人運動後有疲勞感，食醋後能使體力較快恢復正常。

二、常食醋有降血壓、防止動脈硬化之功效。

三、醋對病原菌有殺菌效果。

醋有如此神奇的醫療保健功效，難怪食醋風在美國、日本等國流行。據統計，美國人平均食醋 6.51 千克，日本人 7.88 千克，而我國則只有 3.5 千克左右，為了健康起見，更為了美容潤膚，建議大家來吃醋。

醋可促進胃液的分泌，增加食慾，夏天天氣炎熱經常讓人精神萎靡，食慾不振，適當地食醋可增進食物美味，讓人胃口大開。

◎冬天「吃好醋」好處更多

一般人在冬季比較容易吃進過多的食物，又缺少運動，導致身體累積過多的酸性物質，只要在三餐過後調一杯溫溫（約 60℃ 以內）的天然釀造醋，便能幫助您平衡一下身體的酸鹼值，既方便又健康！

烹調菜餚時加醋，不但能去腥，增加菜餚的色、香、味，而且能使其中的營養成分免受損失，使動物食品中的營養素溶解，易於吸收利用。

◎ 醫生小叮嚀

根據統計，國內 70 % 的人是酸性體質。因為體質變酸，酵素作用會受到阻礙，內分泌失調，荷爾蒙也會受阻礙。很多人都誤以為醋是酸性，多半只用來調味，不敢拿來飲用，因而錯失它的妙用，其實日常生活多飲醋品，能使血液呈弱鹼性，保持弱鹼性體質，便能維持身體健康。多喝天然釀造醋能促進新成代謝，使體內酸性物質不致囤積，因此醋屬於最佳的天然食品，如果日常生活能多喝天然釀造醋可維持身體健康，疾病自然遠離。

冬天喝醋，以溫熱的飲用方式，但請勿以超過 60 ℃ 的開水稀釋，以免醋酸菌死亡，不僅毫無效果，風味盡失。

糖尿病剋星：秋葵

在電視節目中有一種糖尿病的治療方法，非常有效，我的血糖現在已得到了控制。實際上我已經減少了藥量。拿兩條秋葵，切除頭尾兩端部分，再沿長身中間界一小刀，然後將這兩條秋葵放入一杯清水中，蓋好並在室溫下放置過夜。清晨，在早餐前從水中取出丟掉兩條秋葵並飲用此水。每日堅持如此。在兩個星期內，你將看到血糖降低的驚人效果。

我的妹妹已擺脫了她的糖尿病。她已注射多年胰島素，當她每天早上服用秋葵並持續數月後，她已停用胰島素而每天堅持吃秋葵豆。她每晚將秋葵切碎，放入水中，在第二天

早晨將它喝光。嘗試一下，即使並沒有對你起多大作用也不會帶來任何傷害，由於多數案例是慢慢發生作用的，在看到效果之前你需要堅持吃數月。

不要大口喝水

我很愛喝水，以前都是大口大口的喝，可是在當茶水義工時，我猛灌水還是中暑了，我在醫療站時，喝了很多水，可是還是很渴。

榮總的護理長給我一根吸管，要我用吸管慢慢喝，她說大口喝水就像下暴雨，身體器官遭遇洪水，只會被傷害，洪水最後都要腎臟處理再排出，對腎臟傷害最大。若是用吸管慢慢喝水，就如同天降甘露，體內器官在小水滴經過時，就會被滋潤吸收，流到腎臟的水就很少，就不會造成腎臟的傷害。

她說人生病時，身體需要補充大量的水分，但不是大口喝水可以解決的，所以醫師會用打點滴方式補充水分，她們發現病患自己用吸管喝水比打點滴有效，而且無副作用。所以我這幾年都改為小口喝水 而且慢慢吞下，人體器官也不會有「消渴」現象，以上經驗供參考。

椰子油治癒老人失智

在美國，估計有五百四十萬人被確診為老人失智症，這個數字隨着人口老化還在迅速增長，其中一位患者叫 Steve Newport，他的妻子瑪麗醫生（Dr. Mary Newport）是一位初生兒專科醫生，瑪麗醫生發現她的先生有嚴重的老人痴呆症，在醫院為她先生檢查的時候，醫生讓史帝夫畫一個鐘，他卻畫了幾個圓圈，隨後又毫無邏輯地畫了幾個數字，一點都不像一個鐘。醫生把她拉到一邊說：「您先生已經在嚴重的老人痴呆症的邊緣！」

原來是這樣測試一個人是否有老人痴呆的，瑪麗醫生當時很受打擊，作為一個醫生，她不會就這樣放棄，她開始研究這個病，她的研究這樣說：「老人痴呆就好像腦子得了糖尿病，在一個人有糖尿病或老人痴呆症的症狀之前，身體已經出了問題長達 10 到 20 年。」

根據瑪麗醫生的研究，老人痴呆很像糖尿病，起因是胰島素不平衡，因為胰島素出了問題，便阻止腦細胞吸收葡萄糖，葡萄糖是腦細胞的營養，沒有葡萄糖，腦細胞就死了。優質蛋白質是營養我們身體中的細胞，但營養我們腦細胞的是葡萄糖，只要我們掌握了這兩種食物的來源，我們就能免於失智。

從甚麼地方找葡萄糖？不是我們從店裏買來的現成葡萄糖，要找替代品，腦細胞的替代營養是酮，腦細胞很歡迎

酮，酮不能從維他命中找，椰子油含甘油三酸酯，椰子油中的甘油三酸酯吃進身體中後，在肝臟中被代謝為酮，這就是腦細胞的替代營養品。

通過這個科學的驗證後，瑪麗醫生在他先生的食物中加椰子油，僅僅過了兩個星期，他先生再次去醫院做畫鐘測試，進步是驚人的。瑪麗醫生說：「當時我想，這可能只是狗屎運吧，不會是椰子油吧？不過反正沒有別的方法了，不如繼續食用椰子油。」

瑪麗醫生清楚的知道傳統醫藥的極限，畢竟傳統醫藥能做的實在不多。三個星期以後，她先生第三次去做智能畫鐘測試，成績又比上一次進步，這個進步，不單是在智力上，還在情緒和體力上。

瑪麗醫生說：「他本來已經無法跑步，現在又可以跑了，本來有一年半的時間無法閱讀，在服用椰子油兩三個月以後，他可以閱讀了。」她先生本來行動已經不靈活，早上不說話，現在有了很大的變化：「起床以後，他精神奕奕的，說說笑笑，會自己喝水、取餐具。」

表面上這都是非常簡單的日常瑣事，但只有家中有老人痴呆的親人，才能體會其中的欣悅，能有這樣的進步，真是不容易！椰子油煎蔥油餅，使用2~3個月後，每餐服用3~4匙椰子油後，眼神已可聚焦，證明椰子油真的可改善老年失智的問題。

將椰子油塗在麵包上，當奶油使用，口味意想不到的好，

年輕人可拿來預防，若給已有失智症狀的則可以改善。

失智就是因為養份無法傳輸到腦細胞，而養分必須靠人體分泌胰島素才能傳到腦部，尤其是糖尿病患者因為胰島素分泌不易，養分無法到腦，腦細胞被餓死後，就失智了。

椰子油裡有三酸甘油脂，可以不用靠胰島素就能將養份送到腦部，對於阿茲海默症、巴金森氏症等都可改善。

對心臟保健極好的妙方

保養心臟的方式很多，有個比較簡單的方式，這個小方子是針對心臟經脈瘀阻，同時氣陰兩虛的，我給它起名叫通脈養心散。這個小方子非常簡單，就是三七粉、西洋參粉各等量，比如三七粉 50 克、西洋參粉 50 克即可，兩者混合均勻。每日溫水沖服，用量根據病情增減，一般人每日服用混合粉末一克即可。這個方子還可以增加丹參一味藥，也是等量，增加以後，對腦血管的保養很有好處。

不適合服用的，是患者因為水濕過剩，引起的濕邪蒙蔽心陽的情況，需要溫陽祛濕，這個方子就不適合了。另外孕婦不要服用。

大家不要看這個方子小，功效卻很大。這個方子是一位老中醫提供的，對心臟調理特別好，她給周圍人使用都很有效，而且簡單方便。

這個方子我經常應用，比如曾經有位兄長，他的夫人有一次突然心疼不可忍，據說連腰都直不起來，當時兄長打電話給我，只說嫂子心絞痛，但沒有說那麼嚴重，但是嫂子接過電話，卻說了一個細節，說自己的舌頭顏色發紫發黑，這也是她平時關注健康，學習了一些舌診的知識，如果不告訴我這個細節，還真的不好分析。我聽了以後，立刻意識到她心脈瘀阻嚴重，立刻告訴兄長買活血化瘀的藥物，讓她服用，結果很快緩解，我見到他們後，就給他們介紹了三七粉和西洋參粉。

現在嫂子身體很好，原來體力不好，走不遠就會胸悶氣喘，服用了這個小方子後，他的家人說，剛才來的路上，大家都跟不上她走路的速度。

還有一位兄長，因為整日工作，非常勞累，心臟裝過兩個支架，可是晚上仍然胸痛徹背，需要家人輕輕捶打，後來我介紹了這個方子，配合龍眼肉，居然解決了問題，讓大家非常開心。如果覺得自己心臟不好的，可以去檢查，如果真有問題，這個小方子可以起到很好的輔助作用。

提示大家的是：

第一，合理的生活方式，是保持心臟健康的重要因素，如果整日大魚大肉，熬夜打麻將，那麼吃什麼方子都不會有效的。

第二，運動至關重要，這與中醫調理是相輔相成的，循序漸進、持之以恆的運動是健康的保證。

第三，良好的情緒對心血管非常關鍵，我一再強調情緒在健康中的作用，實際上情緒對心血管的影響尤大。

第四，藥物皆有偏性，如果身體正常，毋須亂服藥物，亂服藥甚至會有害無益。

◎對該方中兩味藥的介紹

三七，味苦微甘，性溫，歸肝、胃經。功效是止血，散瘀，消腫，止痛。主治：吐血，咳血，衄血（就是鼻子出血），便血，血痢，崩漏，症瘕，產後血暈，惡露不下，跌撲瘀血，外傷出血，癰腫疼痛等。清代名醫黃元禦說三七：「和營止血，通脈行瘀，行瘀血而斂新血。」

對三七的功效論述得比較詳細的，是民國初年的張錫純，他說：「三七，善化瘀血，又善止血妄行，為血衄要藥。病癒後不至瘀血留於經絡，證變虛勞（凡用藥強止其血者，導致血瘀經絡，成血痹虛勞）。為其善化瘀血，故又善治女子月事不通，化瘀血而不傷新血，允為理血妙品。」

張錫純認為「凡瘡之毒在骨者，皆可用三七托之外出也。」

她聽了我講述的張錫純的病例，說終於找到病根了，原來她的膝蓋痛了二十年，醫生都按照風濕治療的，她的胃都吃壞了，也沒有效果，這疼痛讓她非常痛苦，這次她看了張錫純的故事，認為一定是裡面有瘀血沒有出來的緣故，於是，第二天藥店一開門，她就買了三七粉，服用一個星期後，變化出現了，她的膝蓋的皮膚出現了灰青色，針刺拔罐後，

血色黑紫，我估計一般人見此應該就不敢服用了，但是她心有定見，知道這是瘀血透出來了，因為同時她的疼痛減輕。然後繼續服用，結果皮膚顏色逐漸正常，膝蓋疼痛消失，前後只用了一個月的時間，這二十年的病痛就去除了。

她來信說：「羅博士，希望通過您告訴大家，這個病害患者，是因為患者痛苦，害醫生，是醫生都以為是風濕，錯誤治療，我告訴您就是要讓大家知道，張錫純說的是真的。」所以，三七化瘀血的作用是比较突出的，這是一味不可多得的中藥。

至於西洋參，性涼、微苦，歸心肺腎經。中醫認為補氣養陰，清熱生津。用於氣虛陰虧，虛熱，咳喘痰血，虛熱煩倦，消渴，口燥咽乾。現代醫學研究認為西洋參有抗疲勞、抗氧化、抑制血小板聚集、降低血液凝固的作用。另外，對糖尿病患者還有調節血糖的作用。西洋參與人參都是補氣的，但是人參溫，西洋參涼，所以不會上火。

三七粉與西洋參粉混合起來，一方面三七可以化瘀通絡，另一方面，西洋參可以氣陰雙補，這對心臟是一個全面的養護。有時候，我看到患者血虛，還會讓他服用龍眼肉，這樣心臟的氣血、陰陽都得到補充，同時還有化瘀的三七保護，這對心臟來說是最好的事情。/摘自羅大中博士的新浪博客

活血化瘀，避免心血管栓塞的丹參

丹參味苦，微寒，歸心經、肝經。

功效：活血化瘀，涼血消癰，安神。

主治：有「一味丹參，功同四物」之說。用於血瘀之心胸、脘腹疼痛及癥瘕積聚，風濕痹痛等。

丹參為活血化瘀之要藥，廣泛用於各種瘀血證。治胸痹心痛，脘腹疼痛，常配檀香、砂仁等同用，如《醫學金針》丹參飲。

臨床上治冠心病、心絞痛，常配降香、川芎、紅花等同用，亦可單用，如以本品提取物製成的丹參舒冠片。治風濕痹痛，則配防風、秦艽等祛風濕藥同用。

1. 用於瘡瘍癰腫

丹參性寒涼血，又能活血，有清瘀熱消癰腫之功。常與銀花、連翹等治熱解毒藥同用。

2. 用於熱病，煩躁昏迷及雜病心悸失眠。

丹參能涼血安神，治熱病：邪入心，配生地、黃連、竹葉。治雜病：血不養心，心火偏旺之心悸失眠，則配生地、酸棗仁、柏子仁等。

3. 近代臨床還以丹參治缺血性中風、動脈粥樣硬化、病毒性心肌炎、慢性肝炎、肝硬化，以及防治支氣管哮喘、慢性肺心病等，均有一定療效。

我怎樣治好高血壓

簡單的肌肉運動，血壓高的人可試看看！

簡單的肌肉運動，餐前練習，一日才一分半鐘，持之以恆是關鍵。

在我青年及壯年時期，我的血壓是低於一般人的。可是我父親和祖父都是在老年時中風因而去世。我看見幾個中風的友人，有的半身不遂，有的纏綿床第，飲食維艱，種種痛苦不堪的情形，提高我對血壓和膽固醇的警覺。

七年前，一位醫師忽然查出我血壓高，瀕臨危險邊緣。我遵照醫師指示立刻戒酒、戒煙，並服用降低血壓藥。想不到，我的體質不能接受，每一服用，就引起頭暈及吐嘔。而且那種丸藥並無根治的效能，一但停用，血壓立即恢復。

我在一本美國銷行甚廣的醫藥衛生雜誌 **Prevention** 看見一篇你願意每天花幾分鐘去降血壓嗎？」我當時讀了兩遍，照著它指示把所謂「**Isometric Exercise**」的肌肉運動，試行了幾次，天天如此練習。

當時雖半信半疑，但五星期後量血壓，發現下降了。初讀那篇文章時，我的血壓是 190-90，太高；醫師認為只要低舒張壓不超過 90，不會發生危險的。

實行肌肉運動的第五星期，低舒張壓數字已由 90 降到 87，看起來這種治療是有效的。信心增強以後，便不斷的每日作此運動三次，也不斷發現血壓數字同時下降。

今年五月到十一月，血壓可說是直線下降。高收縮壓 190-180-170-160；低舒張壓數字是 90-87-85-83。我於十月返台省親，又連續量血壓，最後的紀錄是 142-80，這對一個中老年人是很正常的。

這個肌肉運動極簡單，一學即會，而且隨時隨地都可練習。有恆心毅力，天天行之，一個月後便可見功效！現在簡略說明，凡練習此項肌肉運動者，

- (1) 首須全身鬆弛並直立。
- (2) 兩手下垂，十指伸張，不可握拳。
- (3) 然後用力使全身緊張，包括頭、頸、胸、背、四肢、雙腿及面部。
- (4) 同時口數一、二、三、四、五、六後，即將全身鬆弛。
- (5) 如此一緊一鬆，反覆三回，即可結束。

每日照此方式練習三次，最好每餐之前行之，三次合計一分半鐘而已！此項運動極簡單，正在服用降血壓丸藥者，不可立即停藥，只可漸減，以求兩法協調。不妨與醫師商談。

此種肌肉運動療法，乃美國三位專家，包括一位名醫偶然發現。那位名醫因見若干老人，步履維艱，不能作健身運動，藥石罔效，只好讓他們試試肌肉的一鬆一緊。練習五星期後，個個恢復兩腳行動的機能，患者繼續做，不出兩個月，不但足疾消失，行路正常，而且個個血壓都跟著降低。

他於是和其他二位專家研究其中奧妙，一致承認這是治

療高血壓的新發現，於是發表那篇論文，推行於其他患高血壓者，雖還不廣，但至今沒發生不良副作用。至於口數「一、二、三、四、五、六」，是要全身緊張時調劑呼吸，也有一點「練氣功」的作用。

據三位專家的看法：凡作此肌肉運動而將血壓降低者，降低後，應繼續行之，以求血壓正常化。

目前無血壓問題之人，行此肌肉運動，亦可防血管硬化，使血脈流通。如能戒煙酒、慎飲食，行此肌肉運動，必可減肥通血脈，延年益壽。

凡士林是萬能藥

凡士林是 *vaseline* 的譯音，是由石油的殘油經硫酸和白土精製而得。

切森堡（Robert Chesebrough）是一位美國化學家，他發現，油田的工人喜歡收集鑽井台邊上常見的凝膠，把它抹在受傷的皮膚上，能加快傷口癒合的速度。

切森堡借鑒了蛇油販子們的做法，每到一處都親自表演「硬功」，就是當著大家的面用刀把自己割傷，或者用火燒自己的皮膚，然後自信地塗上凡士林，並向圍觀群眾展示幾天前弄傷的傷口的癒合。這個方法果然很有效，凡士林迅速風靡全美國，切森堡發財了。

科學家對凡士林進行了仔細研究，發現凡士林不親水，塗抹在皮膚上可以保持皮膚濕潤，使傷口部位的皮膚組織保持最佳狀態，加速了皮膚自身的修復能力。另外，凡士林沒有殺菌能力，但它阻擋了來自空氣中的細菌和皮膚接觸，從而降低了感染的可能。

凡士林的許多「療效」都和這兩個特性有關。例如，媽媽們喜歡在嬰兒屁股上塗一層凡士林，避免因濕尿布長期接觸皮膚而引起濕疹。鼻子流血的人也可以把凡士林塗在鼻孔內壁，這樣可以阻止繼續出血。

用途

除了臉部、手腳皮膚外，氣候乾燥時，也可以在鼻腔內塗上凡士林，以避免鼻腔內膜因太乾燥而流血。家裡有人流鼻血時，也可以凡士林幫助止血。甚至口腔潰瘍的病人也可以先用紙巾擦乾患處，然後塗上一層凡士林。凡士林能防止潰瘍接觸口腔內的酸性物質，加速潰瘍的癒合。

其次，凡士林的護唇效果也是無與倫比的。

凡士林可以緩和流鼻血，其實任何小傷口塗點凡士林都有止血的效果，輕微的燙傷也可以塗上凡士林來減緩疼痛。家中有小寶貝的人，可將凡士林塗在小寶貝的屁股上來預防尿布疹。

除了人體外，凡士林還可以用在許多家具、機械等來潤滑、補裂痕等。當兩個玻璃器皿直接接觸時，若於兩玻璃器皿的縫隙間塗上凡士林，則玻璃就不會互相咬死以致卡住。

要將玻璃管插入橡皮塞的孔內時，也可塗上一些凡士林以增加潤滑度好讓管子容易插入。

禁忌

下列幾種情況不宜使用凡士林：

第一，剛剛燒傷時最好不用，否則熱散不出去，反而會影響傷口癒合。

第二，鼻子阻塞時不要使用，因為凡士林會影響鼻毛對髒空氣的清潔能力。

好處：

1、凡士林是一種礦物蠟，能在肌膚表面形成一道保護膜，十分適合乾燥肌膚使用。可用來當作護唇膏、護手霜、擦臉或擦身體，是非常好的保濕用品。

2、凡士林無刺激性，安定不易變質，也不易造成人體敏感，最適合對一般潤膚產品和酒精過敏的人。

用法：

- 1.肌膚乾燥時，可塗於臉部、手腳皮膚，滋潤保濕。
- 2.天氣乾燥時，可在鼻腔內塗點凡士林，避免鼻腔內膜因太乾燥而流血。當流鼻血時，也可用凡士林幫助止血。
- 3.將凡士林塗於唇上，其油脂成份可讓雙唇保持水亮柔嫩。

清除體內毒素&常吃海帶

專作放射線的醫師，認為微波爐會運用水分子之震盪使食物變熱，所以食物易變成自由基，容易致癌。所以偶而用一下，最好還是少用微波爐！

◎下列方法可幫您及時清除體內毒素：

1.主動咳嗽法：

自然界中的粉塵、金屬微粒及廢氣中的有毒物質，通過呼吸進入肺臟，既損害肺臟，又通過血液迴圈而毒害全身。借助主動咳嗽可以'清掃'肺臟。每天到室外空氣清新處做深呼吸運動，深吸氣時緩緩抬起雙臂，然後主動咳嗽，使氣流從口鼻中噴出，咳出痰液。

2.飲水沖洗法：

定時排便，縮短糞便在腸道內的停留時間，及時排出糞便中的毒素。每天清晨空腹喝一杯溫開水，有利於大便通暢以及毒素從尿液中排出。

3.運動出汗法：

皮膚也是排出毒素的途徑，主要通過出汗的方式，讓毒素隨汗液排出體外。

4.巧用飲食法：

常飲鮮果、鮮菜汁。鮮果、鮮菜汁是體內清潔劑，能排除體內堆積的毒素和廢物。

- 常吃海帶：海帶中的膠質能促使體內的放射性物質隨著大號排出體外，從而減少放射性物質在人體內的積聚，也減少了放射性疾病的發生率。

- 常喝綠豆湯：綠豆湯有助於排除體內的毒素，促進機體的正常代謝。

吃太清淡造成低血鈉、肌少症，小腿容易抽筋

腎臟科衛教師張百純建議腎臟病及三高患者的飲食、補充品，需先諮詢醫師及衛教師。高雄兩名阿嬤從網路搜尋資料養生，一人每餐都食用氽燙魚肉、過水青菜，結果才兩週就虛弱癱軟無力送急診。另一人則是拒葷食，吃自種蔬菜降血糖，半年後走路慢得像樹懶。醫師提醒斷章取義 Google 的養生餐，不但不能養生反而傷身，不得不慎。

74 歲的徐媽有三高病史，知道患上腎臟病時很憂心，家人都幫忙嚴格控制飲食，只吃氽燙或水炒青菜，連肉類海鮮都秤斤兩氽燙吃。吃了幾天就沒胃口，每頓吃得很有壓力，勉強吃一點，兩週後就因低血鈉、熱量不足，虛弱癱軟無力而來急診就醫。

67 歲教職退休的張老師因糖尿病，原本就粗茶淡飯，半年前門診檢查糖化血色素數值 8.1 偏高，於是她改吃素食，更嚴格控制飲食熱量，因不安心外食，只將自種蔬菜氽湯吃，並偶爾吃板豆腐，半年來，家人發現她走路變很慢，

又不穩，體力差，活動量少，來到門診檢查，發現糖化血色素降為 5.8，體重瘦了 8 公斤，明顯有肌少症！

高雄阮綜合醫院腎臟內科主任紀文哲醫師指出，一些慢性病人知道血壓、血糖、高血脂過高會傷害腎臟，以為「蔬食加低蛋白飲食可以避免洗腎」，從網路搜尋來的，或從親友建議來的養生知識，嚴苛管控鹽油糖及肉類海鮮的攝取，反而造成熱量不足、營養不良，肌少症，甚至損害腎臟或消化器官。紀文哲醫師提醒，嚴苛管控鹽油糖及蛋白質攝取，反而造成營養不良，肌少症。

腎臟科衛教師張百純說，養生反傷腎的病例不少見。例如，堅果、紅豆、綠豆、瓜子與全穀類，因含有磷離子，易產生含氮廢物。維生素 D、E、K、A，需要油脂幫助吸收，為養生而攝取油脂不足，即使吃這些維生素，還是無法吸收。況且，腸道需要油脂當潤滑劑才能讓高纖食物在腸道通行，不便秘，膽囊中的膽汁也需要油脂刺激才會分泌，若膽汁無法釋放，沉積過久變濃稠後，就會形成膽結石。為避免清淡飲食讓人食慾差、營養不良，導致肌少症，應適量攝食蛋白質。

紀文哲醫師建議：腎臟病及三高患者飲食、補充品或營養品，需諮詢專業醫師及衛教師，不可聽信廣告或網路資訊。最重要是定期檢查追蹤，監測腎功能，才能及時適當治療。

脾胃弱，致使心臟弱

隋勇教授

末學去看過本地著名的中醫師，這位醫師很慈祥，他說在中國大陸的大城市中生活，不得病是很難的。

第一.大陸部分城市的空氣品質差到不適合人類生存的地步，導致大量的呼吸道疾病和肺部疾病（包括肺癌），其中很多人癌胚指數增高也和空氣品質差有關。

第二.食品衛生憂患

肉類食品從飼養開始就有毒素(食用廉價有毒的催化飼料)，乃至到成品肉，裏面的保鮮劑等添加劑都有毒素，蔬菜和水果大量使用催化劑和轉基因，長期食用這些肉食和果蔬對人類危害很大，這也是大陸人亞健康增多，不孕症增多，癌症增多的原因，目前只有根莖食物和堅果食物相對安全。

第三.食用水中的重金屬含量超標，細菌超標，致使人體免疫功能逐日下降。這是大陸人唯利是圖，人為破壞環境的惡果，醫師稱未來的 20 年會更可怕。這位醫師開的第一味藥是“心平氣和”，說這四個字可以增強免疫力。

“一團和氣”的精神狀態和“慢半拍”的工作狀態可以益壽延年；之後提出“均衡飲食”、“適度鍛煉”，最後開了一些湯藥，說脾胃弱致使心臟弱。末學每天都會走很長的路，但末學身在“霧都”天津，不是每天都能見到太陽的，從以上這些來看，能生活在臺灣真是很幸運，很幸福的。

水的治療作用&吃進體內的飲品溫度決定你的壽命

巴特曼博士

巴特曼博士是盤尼西林發現者和諾貝爾獎得主佛萊明的學生，他畢生精力致力於研究水的治療作用。

只需要兩杯水，就可以解除因胃潰瘍引起的劇烈腹痛。他不用藥，僅用水，就治癒了 3000 多名患者。

一、他發現水可以治療：

- 1.心臟病和中風：因為水能稀釋血液，有效地預防心腦血管阻塞。
- 2.骨質疏鬆症：因為水能使成長過程中的骨骼變得更加堅固。
- 3.白血病和淋巴瘤：因為水能夠將氧輸送進細胞，而癌細胞具有厭氧的特徵。
- 4.高血壓：因為水是最好的天然利尿劑。
- 5.糖尿病：因為水能夠增加身體內色氨酸的含量。

儘量喝白開水，而不是碳酸飲料和咖啡。藥物可以緩解病情，卻治不好人體的衰老性疾病。許多疾病的病因僅僅是身體缺水。身體缺水造成了水代謝功能紊亂，生理紊亂，最終又導致了諸多疾病的產生。

二、勿飲冰水

人們把 0°C 的冰水倒進 37°C 的胃裡，可小便卻是熱的，人體的體溫 37°C。是誰把 0°C 的冰水轉化成 37°C 的尿液呢？

是脾胃，脾胃喝了以後受不了，就從「腎」裡面抽調精華(元氣)轉成熟能來給它煮成 37°C，所以老抽調精華就把你的腎給調虛了。老愛喝冰水，一定腎虛，影響記憶力，還會使你晚年坐輪椅，骨頭壞。

梳頭就是在疏通經絡

每天梳頭是一件極為重要的事。為什麼古人總是說要天天梳頭？因為梳頭實際上就是在疏通經絡。有人說梳頭梳多了容易損傷毛囊，那就把指甲剪平了，用 10 個手指肚來梳，這樣怎麼梳都損傷不了毛囊，而且還很有力量。

您看頭的側面全是膽經，有 20 多個穴位，您都不用找，就這麼一梳，哪塊有點疼，就證明哪塊有阻塞，您反復地揉它，不知道那個穴叫什麼名字沒關係。因為您一梳頭，膽經上的 20 多個穴位就全部"一網打盡"了。

開始梳頭的時候，您會發現，長期頭痛或者膽囊不好、有乳腺增生這些膽經阻塞方面問題的人，頭上一定有相應的阻滯點。經絡是連著的，下面有堵的地方，上面也堵，所以您這麼一梳，就會發覺某處有疼的地方，用大拇指一點一揉，會發現裏面還有一些結節、疙瘩，這時，您一定要把這個東西揉開了。

每天梳頭多長時間呢？堅持每天 300 次就非常好了。有人說我有的是時間，梳 3000 次怎麼樣？那當然更好。

頭不怕多梳，您就記住，梳頭好處大。

頭為諸陽之會，所有的氣血都是奔著頭上來的，頭就怕堵住了，一堵住什麼心血管疾病、腦梗塞之類的問題就全來了。您把頭一梳，頭部一清爽，這些問題就全解決了。所以梳頭是能消百病的妙法。

有人說：「我不敢梳頭，因為頭髮本來就少，還老掉。」我說：「越是這樣的人，越得多梳。」為什麼？

您別怕掉頭髮，因為凡是用手指肚一梳就掉的頭髮，根本就是在頭上面擱著呢！您不動它，睡覺起來後也是一床，不如乾脆先給它弄下來，剩下的頭髮就都是精英了。

有人說：「我也不敢梳頭，我一梳頭就白花花的跟下雪似的，全是頭皮屑，沒法梳。」他覺得越梳頭皮屑越多。其實，如果能堅持每天梳頭至少 300 次，連著梳一周，您再梳的時候就會發現已經沒什麼"雪花"了，而且梳完以後會看到滿手都是油污。這說明您把堵塞在毛孔上的這些黑油（中醫講的濕氣、痰濁）給梳出來了，這樣當然就不長頭皮屑了。

梳頭不但可以治療脫髮，還能治療白髮和頭髮無光澤。當頭髮濃密起來後，就證明您的氣血越來越足，肝腎的功能提高了。

有時我們想補肝補腎，但往往補不到，效力達不到這個地方，怎麼辦呢？"諸病於內，必形於外"，人體的裏面和外面是有通路的，頭部就是它的通路，您經常梳梳頭，就跟肝腎通上了。人不可能頭髮很濃密而肝腎卻很弱，這是絕不可

能的。頭髮濃密了，肝腎的功能也就提高了。

梳頭時，除了頭兩側，正面也要全梳。頭的正面是膀胱經，是專門抵禦風寒的。有些人容易感冒，就是因為風寒老進來。您把膀胱經多梳梳，就不容易患感冒了。

還有的人總覺得頭暈，腦供血不足，什麼原因？是督脈堵塞住了。督脈這條中間線，下至尾骨，與腎經相通，上行至百會穴，如果時時保持通暢的話，不但您不會得老年癡呆，而且會越梳越精神。

所以梳頭應該把頭部全梳一遍，每天梳得越多越好。別小看梳頭這個動作，靠它就能打通人體的很多經絡，當打通經絡後，再集中看看哪個穴位有問題，特意去揉一揉，這就是為身體添磚加瓦了。

蜂蜜加肉桂粉的神奇療效

蜂蜜可用在各種疾病且沒有任何副作用。蜂蜜雖甜，但適當的劑量並不會危害糖尿病的病患。一本加拿大著名的雜誌 "Weekly World News" 曾發表，蜂蜜和肉桂可以治愈下列疾病。

關節炎：微溫的水加入一匙蜂蜜及一小匙肉桂粉，在身體發癢的地方塗上並按摩。大部份疼痛可在 15 分鐘內退去。關節炎病患每天可飲一杯加入兩匙蜂蜜和一小匙肉桂粉的熱水。如果定期喝，慢性關節炎可治癒。

哥本哈根大學的研究發現，醫生利用蜂蜜加肉桂粉的混合物來治癒病人，但需在早餐前食用。一星期後，約 200 名病患 試用此療法，73 名病患疼痛在一個月內明顯減少。大部份的病患在試用此療法前，走路都不太方便，試用後，病患可走路且疼痛也減少了。

膀胱感染：喝一杯加有二大匙肉桂粉及一大匙蜂蜜的熱水，可殺死膀胱裡的細菌。

感冒：感冒的人可連續三天食用，一大匙蜂蜜加 1/4 匙肉桂粉，可治癒慢性咳嗽、感冒。

腸胃不適：蜂蜜加肉桂粉，可治癒胃痛及胃潰瘍。

胃氣/脹氣：根據印度及日本所做的研究發現，食用蜂蜜加肉桂粉可以減輕胃痛。

消化不良：飯前食用二大匙蜂蜜加肉桂粉，可減少胃酸且幫助消化食物。

心臟病：

早餐定期吃塗有蜂蜜和肉桂粉的麵包，可減少動脈的膽固醇且可避免心臟病發作。對於過去曾有心臟病發作的病患，只要每天食用，就可避免心臟病發作，可減輕呼吸困難的症狀且可加強心跳。在美國及加拿大，許多療養院都有成功的例子，當病患的動靜脈阻塞時，蜂蜜和肉桂粉可改善血液流動。

免疫系統：

每日食用蜂蜜和肉桂粉，可加強免疫系統及防護細菌及

病毒的侵害。蜂蜜有大量的維生素和鐵。食用蜂蜜，可加強白血球對抗細菌及病毒。

聽力喪失： 每天食用蜂蜜加肉桂粉可恢復聽力。

19 種最佳排毒食物

1. 地瓜：所含的纖維鬆軟易消化，可促進腸胃蠕動，有助排便，最好的吃法連皮一起吃。
2. 綠豆：具清熱解毒、除濕利尿、消暑解渴的功效，多喝綠豆湯有利於排毒、消腫，不過煮的時間不宜過長，以免有機酸、維生素受到破壞而降低作用。
3. 燕麥：能滑腸通便，促使糞便體積變大、水分增加，配合纖維促進腸胃蠕動，發揮通便排毒的作用。蒸熟打汁來喝，打汁時可加入蘋果、葡萄乾，營養又促進排便！
4. 薏仁：可促進體內血液循環、水分代謝，發揮利尿消腫效果，有助於改善水腫型肥胖。薏仁水是不錯的排毒方法，將薏仁用開水煮爛後，添加少許的糖，是肌膚美白的天然保養品。
5. 小米：不含麩質，不會刺激腸道壁，是屬於比較溫和的纖維質，容易消化，因此適合搭配排毒餐食用。小米粥很適合排毒，有清熱利尿的功效，營養豐富，有助於美白。

6. 糙米：保留米糠，有豐富的纖維，具吸水、吸脂作用及相當的飽足感，能整腸通便，有助於排毒。
7. 紅豆：可增加腸胃蠕動，減少便秘，促進排尿。可在睡前將紅豆用電鍋燉煮，隔天將無糖的紅豆湯當開水喝，能有效促進排毒。
8. 胡蘿蔔：對改善便秘很有幫助，也富含 β -胡蘿蔔素，可中和毒素。新鮮的胡蘿蔔排毒效果比較好，因為它能清熱解毒，潤腸通便，打成汁再加上蜂蜜、檸檬汁，既好喝又解渴，也有利排毒。
9. 山藥：可增加免疫功能。以生食排毒效果最好，可將去皮白山藥和鳳梨切小塊，一起打成汁飲用，有健胃整腸的功能。
10. 牛蒡：可促進血液循環、新陳代謝，並有調整腸道功能的效果，所含的膳食纖維可以軟化糞便，消除便秘。可作成牛蒡茶隨時飲用，長期服用。
11. 蘆筍：含多種營養素，所含的天門冬素與鉀有利尿作用，能排除體內多餘的水分，有利排毒。
12. 蓮藕：有利尿作用，能促進體內廢物快速排出，藉此淨化血液。蓮藕冷熱食用皆宜，將蓮藕打成汁，可加一點蜂蜜調味直接飲用，也可以小火加溫，加一點糖，趁溫熱時喝。
13. 白蘿蔔：有很好的利尿效果，所含的纖維素也可促進排便，利於減肥。如果想用蘿蔔來排毒，則宜生食，可

打汁或涼拌、醃漬的方式來食用。

14. 山茼蒿：含豐富維生素 A，可維護肝臟，有助體內毒素排出。將山茼蒿和柳丁、胡蘿蔔、蘋果、堅果等一起打成精力湯是不錯的選擇。
15. 地瓜葉：纖維質地柔細，有飽足感，又能促進胃腸蠕動、預防便秘。新鮮地瓜葉洗淨後用開水燙熟撈起，加油拌勻，爽口美味。
16. 蘿蔔葉：含有豐富的維生素和纖維質，有促進食慾的作用，也能改善便秘。將洗淨瀝乾的蘿蔔葉打汁，再加入少許蜂蜜一起飲用，常喝可排毒和保健。
17. 川七葉：含有降血糖作用的成分，能治療習慣性便秘，減少身體負擔。把川七葉、黃甜椒、奇異果等蔬果，加上堅果與少許的百香果汁或蘋果醋混合打成汁飲用。
18. 優格：含有大量豐富的乳酸菌，可改善便秘。原本積除在腸道的毒素，也會因為乳酸菌的作用而容易排出。喝優酪乳或吃優酪沙拉都是不錯的選擇，最好早餐空腹前吃，利用優格增加飽足感，減少早餐的攝取量。
19. 醋：有利於人體的新陳代謝，可排出體內的酸性物質和消除疲勞，還有利尿通便的效果。每天早晚用過餐後，各喝一次稀釋過的醋，適量飲用有助健康。

身體的求救訊號

一、心臟出現問題時我們的身體會產生的現象有：

心臟有問題，呼吸會不順暢，胸口會悶，會刺痛，刺痛的時間是短暫的，幾秒鐘就過了，最多一分鐘。嚴重了會從前胸痛到後背的膏肓穴和肩胛的地方，十天半個月會來一次，三五個月發作一次，時間越短越嚴重。

心臟不好會牽扯到左手臂痠麻痛，因為我們心臟的神經與左手臂的神經是同一條，所以左邊的心臟有問題會牽扯到左手臂。

心臟也會牽扯到頸部僵硬、轉動不靈活，早上起床脖子經常扭到，因為心臟有問題頸動脈會狹窄，血液供應不順暢，旁邊的筋失血，自然會僵硬。

心臟有問題心火就會上升，慢慢上升到了額頭停留在這裡，不可能從額頭跑出來，停留時間久了，這裡就會長爛瘡，很多人會頭昏，到達這裡會經過兩個面頰，經過眼睛，所以心臟有問題，兩個面頰會泛紅。

另外，心火到了頂就會往下降，從額頭順著兩個眉陵骨繞著太陽穴穿過我們的後腦，延著頸部進入咽喉，進入腸子，從肛門出去，所以心火降下來，兩個眉陵骨就會痠痛；有的會機能亢進，慢慢眼睛壓力會大，眼睛會往前暴出來，即所謂的凸眼症。

心火降下來，順著兩個太陽穴，太陽穴在兩側叫做"偏頭"，血管就會擴張，一擴張就刺激到旁邊的神經，痛得受不了。

慢慢的心火會從後腦下來，就開始發脹，接著穿到頸部，頸部停留過久，淋巴就會腫大，慢慢進入咽喉，咽喉就容易發炎，經常會感覺有東西哽在裡面，吞又吞不下去，吐又吐不出來。然後火毒會進入腸子，腸子會燥熱，越來越熱，溫度太高水會來緩和，水份來得多，來得快，我們就會拉肚子；水份不足，糞便就會乾燥，排不出來。

心臟有問題會造成脾胃受傷，脾胃若受傷，消化吸收的能力就降低，吃進來的食物不能消化，最後會胃脹，胃酸。

心臟有問題，養份無法輸送，總覺得體力不夠，想吃多點來補充，過多的食物會帶來大量的糖份，排除糖份靠肝臟、腎臟，過多的糖份會導致肝腎衰竭，很容易得糖尿病。

心臟有問題，神經就會衰退，一點事情就會緊張，容易受到驚嚇，不易入睡，睡著以後就做惡夢，惡夢會延續，所謂的"惡夢連連"。更年期婦女為什麼會面紅、身體會熱、皮膚會癢，因為心臟、腎臟不調合，加上內分泌混亂，是女性賀爾蒙不足所造成的。

二、肝臟有問題時，尤其得了肝炎，以下的 4 個現象 不可以有任何一個現象經常發作。

- 右上腹悶痛。

- 右後腰痠痛。
- 右肩感覺痠、麻、痛，甚至造成右手舉不起來。
- 晚上睡覺時小腿容易抽筋。

肝臟出現問題時我們的身體會產生的現象有：

肝臟像拳頭一樣，有正面背面。正面如果硬化、腫大，會擠到我們的肋間神經，肋間神經就會脹痛；如果在背後，會造成右腰痠痛。

肝臟不好，晚上睡眠品質會不好，翻來覆去不易睡著，起床後口乾、口苦口臭，刷牙時牙齦會流血。平常對食物沒有興趣，不吃不餓，吃一點點就有飽足感。走路時小腿會很痠，會感覺全身越來越疲勞，手腳也越來越沒力。

肝臟不好的人，腳會經常扭到，扭到了又好不了；不小心割傷了，傷口也不容易癒合。喜歡喝酒的朋友，忽然酒量減少了。或是有久治不癒的皮膚病，週而復始好不了，都要注意肝。

三、當腎臟出現問題時我們的身體會產生的現象有：

1. 腎臟有兩條通路，從腳底的湧泉穴上來，走到腳後根內側，再順著腿的內側往上走。

從後方上來走到腰與膀胱結合，再順著脊椎兩側往上走，當我們腎臟不好，氣會不足，血就上不來，因此腰會痠，背會痛，再往上到頸部，頸部會覺得僵硬；到了後腦勺會感覺昏脹不舒服，到了頭頂會覺悶脹，過了頭頂往下到兩個眉

心之間的精明穴，氣不到會覺兩眼乾澀。

腎經從前面上來，經過大腿跟我們的生殖器及肝臟結合，最後延著身體兩側到胸前與肺臟結合。腎臟有問題，大腿兩側會痠軟無力，經常發癢。若無法把氣送到胸口與肺臟結合，我們的呼吸就不順暢，久了以後裡面的氣管就會自然閉鎖，一閉鎖，空氣就不易進來，人就會感覺到窒息，必須乾咳來減緩它。

2. 氣不足不能與膀胱結合，造成膀胱中括約肌的細胞容易代謝死亡而造成鬆弛，排尿狀況不好，頻尿，久了以後細胞慢慢壞死，最後就尿失禁。

看東西的瞳孔部份是由腎臟直接控制，腎有問題，不能將腎水送達到眼睛，眼會覺得乾、痠澀，慢慢視覺就會模糊，嚴重會出現黑影，叫做飛蚊症，久了以後壓力會越來越大，造成青光眼。

4. 早上起床，腳後跟會不舒服，因為人在休息時，血液是在肝，腎臟會暫時缺血，起床須把血液送至全身，由於腎臟不好，氣太弱，血液來得太慢，關節若缺血，自然就會僵硬，活動一下，血液循環到了關節才會輕鬆。

講話耗元氣，若腎臟不好氣太弱，再把氣耗掉就會不想說話，因工作不能不說話時，聲音就會出不來，就會沙啞。

想要深呼吸，總是覺得氣不夠，自然呼吸就會快，呼吸一短促，鼻腔就會缺血，鼻腔的黏膜因為缺血，抵抗力就會

減低，空氣中的塵蹣就會破壞它，破壞了當然就會敏感，天氣潮濕、變化，承受不了就會發作，稱為過敏性鼻炎。

男性的攝護腺，婦女的卵巢子宮都跟腎臟有關，因此，腎臟有了問題，到了一定的年齡，攝護腺就會肥大。婦女因腎臟不好，卵巢子宮就會虛寒，虛寒就沒有力量將每個月應該排出的經血排掉，排不乾淨都滯留在子宮裡，每個月經血都要排出來，不能完全排掉而留在子宮裡，久了難免造成血塊堆積，形成腫瘤，稱為子宮肌瘤。

8. 每個月經血出不來，在裡面來回撞擊，子宮的內膜會受不了這些經血在裡面的推擠，就會變形異位，稱為子宮內膜異位，慢慢的內分泌就會混亂，過多的分泌物，赤白帶就會形成。

9.時間久了，腎臟越來越不好，氣越來越弱，手腳就會開始冰涼，尤其到了冬天特別冰冷，久了，坐也不是，站也不是，走也不是，肯定會造成神經受傷，晚上睡覺不好入睡，好不容易睡著了，一點點聲音就會被吵醒，縱使睡著了，整夜都在作夢，有睡跟沒睡一樣，天天都很累。

四、脾胃出問題時，身體會產生的現象有：

1. 肩膀疼痛：右肩經常痛時，是肝臟有問題。左肩痠痛時，是心臟與胃有問題。兩肩同時感覺不舒服，脖子經常覺得僵硬時，肯定是消化器官出了問題。

2. 偏頭痛：你常感覺太陽穴的兩邊疼痛，雖然長期求診吃藥還是無效，你可能同時還有便秘、排便困難，或腹瀉及胃腸脹氣等現象。只要治好消化器官的毛病，自然可治好困擾多時的偏頭痛。

3. 一般人都以為便秘及腹瀉是兩件事，而有些人會有便秘及拉肚子交替出現的現象，平時覺得食慾減退、腹部脹氣，胸部有壓迫感或心悸、呼吸困難及失眠等現象，而且體力一天天減弱，肌肉消瘦，又查不出原因，有以上現象你可能已罹患慢性腸炎，不趕快處理可能會造成致命的腹膜炎。

4. 小腸與淋巴系統：

不明原因的疼痛經常困擾我們，若你的咽喉沒有發炎，但經常不舒服或疼痛，脖子兩側也常常脹痛，肩膀與手臂外側也會不舒服與脹痛，但查不出原因，經過推拿按摩只能暫時紓解，此現象請多注意小腸與淋巴系統已亮起紅燈。

5. 大腸：當你經常覺得口乾口苦，想要多喝水，而且容易鼻塞、流鼻涕，平時沒有蛀牙，但牙齒會痛，脖子兩側會脹大、不舒服，無法提重的東西，這些告訴我們大腸已亮起紅燈。

五、糖 尿 病

糖尿病不只是胰島素不足而已，而是腎臟、肝臟、心臟都不很健康的情形下所形成的，因此不易醫治，而且易造成其他病變。例如：腎臟衰竭、中風、失明、截肢。

糖尿發展到一定階段會明顯出現三多一少的症狀。三多是吃多、喝多、尿多，一少是體重減少。

糖尿病患者可能有下列幾項症狀：

1. 視力異常：因糖尿會引起眼睛末梢微血管阻礙，造成眼睛易疲勞、視力模糊、細小字看不清，嚴重者會導致失明。
2. 易疲勞：因體內血糖無法進入細胞，導致全身無力。
3. 皮膚抵抗力差：體質通常呈現酸化，末梢血管易堵塞，傷口不易癒合，易化膿，也易引起牙周病、香港腳。
7. 神經障礙：肌肉和神經組織得不到滋養，因此阻塞循環不良，指尖出現麻痛，重者甚至失去感覺。
8. 傷口不易癒合：糖尿末期，因末梢血管壞死，傷口發黑、潰爛不易癒合，有時甚至需截肢以延續生命。

可怕的併發症：

1. 酮酸中毒、乳酸中毒，因低血糖而引起休克昏迷。
2. 心血管病變：動脈硬化、腦中風、心肌梗塞、下肢皮膚變黑壞死。
3. 腎臟病變、眼睛病變、神經病變及各種感染。

六、頭痛

根據調查顯示，全台灣至少 60 萬人有頭痛情形，頭痛藥越吃越多，但卻越吃越無效，頭痛更加惡化，還有部分民眾每月至少頭痛 15 天以上，三成以上因而濫服頭痛藥，結

果頭痛依舊，卻養成吃藥成癮的惡習。

其實頭痛和內臟有一定關係。依位置來說：前額反射心臟，兩側太陽穴附近是腸胃，頭頂心和後腦杓則是腎功能異常，耳後兩側反射肝臟，頭昏為腎氣不足，頭會暈眩則要多注意肝臟，尤其是男性。

七、便秘

現代人生活忙碌，常食用低纖維質的速食，不常喝水，不常運動，往往有便意，卻無法正常排便，加上情緒不穩，服用藥物或不當使用營養補充品，也會造成便秘。長期便秘的人，因為糞便累積在大腸的時間太長，常有脾氣不好或內分泌失調等後遺症。

造成便秘的真正原因，跟心火有很大的關係，火毒往下傳至腸胃，會造成腸子蠕動過慢，水分被吸收，糞便來不及排出，形成便秘。若蠕動太快，水分來不及被吸收，則會腹瀉，甚至心火往下到直腸肛門而形成痔瘡。便秘時間太長，則有可能是腸燥症、結腸癌、糖尿病的警訊。

八、肩膀或頸部痠痛

不通則痛，痛則不通，主要因素是因氣血運行不順暢所致。肩膀或頸部痠痛並非所謂運動傷害，是五十肩、韌帶發炎等原因，所以為什麼許多人長期復健，注射類固醇，或服用止痛藥，達不到效果之外，精神的煎熬更痛苦。

其實，痠痛的位置可反射出內臟問題，像是長期左邊頸部和肩膀痠痛，主要因為心臟位於人體左側，長期心火上升或心臟出問題，自然會氣血阻塞，會左邊頸部或肩膀僵硬，痠痛，轉動不靈活，或常常落枕，甚至會延伸至左肩胛骨痠痛。

肝臟位於人體右方，當肝陽上亢，肝火上升時，剛才所提及之痠痛現象就會出現在右側身體。有時痠痛位置會遊走，會由單側變為兩側，因為長期心火肝火都未消除，火往下傳，會造成腸胃蠕動障礙，而肩膀兩側即是反射腸胃。如果每天拍打肩膀，做轉頸椎的運動或拉單槓，保持氣血通暢，或服用活血化瘀的丹參等中藥，痠痛毛病自然消除！

九、腰痠背痛

人體組織結構告訴我們，血是行走於血管之內，血管是隱藏於肌肉之內，而肌肉則附在骨架上。肌肉與骨之間則有氣，稱為五臟之氣，年齡漸長氣血漸弱，尤其更年期雌激素減少，更加速骨質流失。

長期姿勢不良或意外傷害都容易造成長骨刺或椎間盤突出，因而使氣血行進時，壓迫到神經而產生不適。通常只會影響一條脊髓神經，而坐骨四周神經叢，由上而下直達腳尖，所以坐骨神經影響範圍較廣，疼痛情形更為嚴重。

枸杞

英國和法國的醫學科研工作者對枸杞進行深入研究，發現枸杞中含有一種沒有見過的維生素，便取名為 X 維生素，也稱為駐顏維生素。經動物實驗證實，枸杞具有抑制脂肪在纖維內蓄積，促進肝細胞的新生，降低血糖及膽固醇等作用。枸杞的返老還童作用表現為：對腦細胞和內分泌腺有激活和新生作用，增強荷爾蒙的分泌，清除血中積存的毒素，從而可維持體內各組織器官的正常功能。

中醫認為枸杞可延年益壽，早在《詩經》，《山海經》中均有記載。研究證實，枸杞能提高人體免疫力，在抗腫瘤的化療中能減輕副作用，促進造血功能恢復，提高周圍血液的細胞數，對機體產生保護作用。此外，枸杞能抑制脂肪在肝細胞內沉積，防止脂肪肝，促進肝細胞新生，也能抑制單胺氧化酶的活性。

枸杞至少含有 16 種微量元素，多種維生素，（胡蘿蔔素幾乎是所有食品中含量最高的），3 種脂肪酸，16 種氨基酸。大量的水溶性多醣。據英國科學家研究，天然的 β 胡蘿蔔素能抗老，抗癌及預防日照皮膚損傷。

科研證明，飲食中如含有大量的胡蘿蔔素，則某些癌症發病率可大為降低，尤其是口腔癌、肺癌、前列腺癌、皮膚癌和肝癌等。同時 β 胡蘿蔔素還可增強人體免疫系統功能。

喝豆漿的九大好處

經常喝豆漿的婦女，體內的女性荷爾蒙(雌激素)與黃體素都明顯降低。我們已知雌激素的濃度過高與乳癌有關，乳癌的發展與女性荷爾蒙息息相關。

讓婦女每天喝豆漿，連續五個月，結果喝豆漿的婦女體內的雌激素濃度比不喝豆漿者低了 30-40%，黃豆中有一種天然的女性荷爾蒙，稱為異黃酮，它與人體的荷爾蒙很像，它具有雙重的功效，不但能夠占據乳癌的荷爾蒙受體，讓人體的荷爾蒙無法刺激乳癌細胞，另一方面也能夠像人體自然的女性荷爾蒙一樣地防止骨質疏鬆症。

東方婦女通常會食用比西方婦女更多的黃豆，但是隨著飲食習慣西化，年輕一代的東方女性發生乳癌的機會越來越高，或許這也和黃豆攝取量越來越少有關。豆漿是一種老少皆宜、價廉質優的液態營養品。清晨，喝一碗豆漿，配上饅頭，這種傳統的吃法既方便又營養。

喝豆漿有如下好處：

1、強身健體

每百克豆漿含蛋白質 4.5 克、脂肪 1.8 克、碳水化合物 1.5 克、磷 4.5 克、鐵 2.5 克、鈣 2.5 克，以及維生素、核黃素等，對增強體質大有好處。

2、防止糖尿病

豆漿含有大量纖維素，能有效的阻止糖的過量吸收，減少糖分，因而能防止糖尿病，是糖尿病患者日常不可少的好食品。

3、防治高血壓

豆漿中所含的豆固醇和鉀、鎂，是有力的抗鹽鈉物質。鈉是高血壓發生和復發的主要根源之一，如果能適當控制鈉的量，既能防治高血壓，又能治療高血壓。

4、防治冠心病

豆漿中所含的豆固醇和鉀、鎂、鈣能加強心血管的興奮，改善心的營養，降低膽固醇，促進血流，防止血管痙攣。如果能堅持每天喝一碗豆漿，冠心病的復發率可降低 50%。

5、防止腦中風

豆漿中所含的鎂、鈣元素，能明顯地降低腦血脂，改善腦血流，從而有效的防止腦梗塞、腦出血的發生。豆漿中所含的卵磷脂，還能減少腦細胞死亡，提高腦功能。

6、防治癌症

豆漿中的蛋白質和硒、鉬，有很強的抑癌和治癌能力，特別對胃癌、腸癌、乳腺癌有特效。據調查不喝豆漿的人發生癌症的概率要比常喝豆漿的人高 50%。

7、防止支氣管炎

豆漿所含的麥氨酸能防止支氣管炎平滑肌痙攣的作用，從而減少和減輕支氣管炎的發作。

8、防止衰老

豆漿中所含的硒、維生素 E、C，有很強的抗氧化功能，能使人體的細胞返老還童，特別對腦細胞作用最大。

9、防止老年癡呆、愛滋病、便秘、肥胖等。

◎喝豆漿的禁忌：

1、忌喝未煮熟的豆漿

很多人喜歡買生豆漿回家自己加熱，加熱時看到泡沫上涌就誤以為已經煮沸，其實這是豆漿的有機物質受熱膨脹形成氣泡造成的上冒現象，並非沸騰，是沒有熟的。沒有熟的豆漿對人體是有害的，因為會導致蛋白質代謝障礙，並對胃腸道產生刺激，引起中毒症狀。預防豆漿中毒的辦法就是將豆漿在 100°C 的高溫下煮沸，就可安心飲用。如果飲用豆漿後出現頭痛、呼吸受阻等症狀，應立即就醫，絕不能延誤時機，以防危及生命。

2、忌在豆漿裏打雞蛋

很多人喜歡在豆漿中打雞蛋，認為這樣更有營養，但這種方法是不對的，因為雞蛋中的黏液性蛋白易和豆漿中的胰蛋白酶結合，產生一種不能被人體吸收的物質，大大降低了人體對營養的吸收。

3、忌加紅糖

豆漿加紅糖喝起來香甜，但紅糖裏的有機酸和豆漿中的蛋白質結合後，可產生沉澱物，大大破壞了營養成分。

4、忌裝保溫瓶

在溫度適宜的條件下，以豆漿作為養料，瓶內細菌會大量繁殖，經過 3~4 個小時就能使豆漿酸敗變質。

5、忌喝超量

一次喝豆漿過多，容易引起蛋白質消化不良，出現腹脹、腹瀉等不適症狀，因為豆漿性寒。

6、忌空腹飲豆漿

豆漿裏的蛋白質會在人體內轉化為熱量而被消耗掉，不能充分起到補益作用。喝豆漿的同時，吃些麵包、糕點、饅頭等澱粉類食品，可使豆漿中蛋白質在澱粉的作用下，與胃液發生酶解，使營養物質被充分吸收。

7、忌與藥物同飲

有些藥物 會破壞豆漿裏的營養成分，如四環素、紅霉素等抗生素藥物。

◎不宜喝豆漿的人群

- 1、急性胃炎和慢性胃炎患者不宜食用豆制品，以免刺激胃酸分泌過多，加重病情，或者引起胃腸脹氣。
2. 豆類中含有低聚糖，會引起打嗝、腸鳴、腹脹等症狀，所以有胃潰瘍的朋友最好少吃。胃炎、腎功能衰竭的病人需要低蛋白飲食，而豆類及其制品富含蛋白質，其代謝產物會增加腎臟負擔，宜禁食。
- 3、豆類中的草酸鹽可與腎中的鈣結合，易形成結石，會加重腎結石的症狀，所以腎結石患者不宜食用。
- 4、痛風是由嘌呤代謝障礙所導致的疾病。黃豆中富含嘌呤，

且嘌呤是親水物質，因此，黃豆磨成漿後，嘌呤含量比其他豆制品多出幾倍，所以，豆漿對痛風病人不宜。

中醫最愛的九種養生食物

恪守「藥食同源」的古訓，將本土食材應用在生活 and 行醫當中。五位國寶級健康長壽的中醫師，平常愛吃什麼來保養身體？蓮藕潤肺止血、空心菜清熱解毒、白蘿蔔利尿消腫。

1. 蓮藕

蓮藕是獲得最多中醫師青睞，同時也是歷代醫家推崇的養生食物，有豐富的維生素 C、抗氧化物、多醣和多酚類有抗癌效果。以中醫來說，生熟藕各具不同效果，蓮藕生吃性味甘寒，可清熱涼血；煮熟後性味溫平，有助健脾胃，《本草綱目》稱為「靈根」。

2. 燕麥

近來當紅的健康食品燕麥，可降低血壓和膽固醇，有遺傳性高血壓的中醫師巫水生，天天當午餐吃。有「中醫大掌櫃」稱謂的百歲人瑞陳立夫，每日必有一餐燕麥片，裡頭混合黑木耳、蘑菇、香菇和芹菜，用來維持血壓和血糖穩定。

3. 黑芝麻。

愛運動的中醫師董延齡，每天早晨必吃一碗黑芝麻麥片。黑芝麻在中醫裡有健腦的養血功效，很適合大量消耗體力的人。黑芝麻中含有九成不飽和脂肪酸及亞麻油酸，是很

好的護心食物，其中芝麻素可預防皮膚癌、降低膽固醇，對肝臟及腦神經具有保健效果。

4. 白木耳、蓮子

白木耳蓮子湯含大量膠質，並可安定心神。白木耳含膠質、多醣體和果膠，可潤腸通便、降低膽固醇。白木耳有潤肺生津效果，可緩解秋天的燥咳，所以有「平民燕窩」之稱。

5. 空心菜

中醫認為空心菜可清熱解毒、潤腸通便，可防止夏天的細菌病毒入侵體內。以營養學角度來看，空心菜可健胃整腸。空心菜的鹼性會降低腸內酸度，幫助好菌生長；空心菜含大量纖維質，可降低膽固醇，且含鐵量比紅鳳菜和高麗菜高。體質虛寒者不宜多吃，太寒了。

6. 白蘿蔔。

美國人說：「一天一顆蘋果，醫生遠離我。」中國人則靠冬天的白蘿蔔強身保健，俗諺：「冬吃蘿蔔，夏吃薑，不勞醫生開藥方。」白蘿蔔具多種養生價值，屬於抗癌的十字花科，且維生素 C 豐富，是蘋果和梨子的 10 倍。以中醫而言，白蘿蔔生食可止渴、清熱，並促進腸胃蠕動、幫助消化，有「小人參」美稱。

7. 甘蔗。

甘蔗味甘，具有解熱、利尿和滋養功效，生飲甘蔗汁可清熱助消化，凡是口乾舌躁、反胃嘔吐、消化不良和發熱退燒皆可使用。烤過的甘蔗汁，則有補脾益氣、滋養保健功效。

烤甘蔗汁不但可用來治療咳嗽，甘蔗汁的葡萄糖和果糖容易吸收，可直接化為能量來源，適合消化功能差、需要迅速補充能量的人。

8. 米。

中醫認為白米可以「強身好氣色」，米飯含有足夠的醣類和蛋白質，能夠提供能量來源，且蛋白質吸收率是所有穀類中最高的。白米中有多種營養素，如維生素、礦物質及鐵等，只吃白米仍可維持基本營養需求，所以成為中國主食。」

陳英彥醫師治好家母嚴重的氣喘

上週六與週日晚上，家母嚴因嚴重喘鳴(胸腔積水)而無法入睡，星期一下午，同慶堂的院長不看診，我擔心家母熬不到明天，所以帶母親坐計程車，去找陳英彥醫師看診，陳醫師對家母說：「你的肺積水，呼吸有鳴喘聲，晚上無法入睡。」在把脈和舌診後，陳醫師開了 5 天的中藥粉，每 4 小時服用一包。

那天下午 5：30，服用 2 包後，家母即能入睡，晚上 9：30 再服用兩包後，家母即呼呼大睡，一覺到天亮。我看了一下陳醫師開的藥方，裡頭有逐水的藥方。因為家母上回拿的藥沒吃完，所以不能再看健保，只能看自費(也沒收費)，自費只有一張處方簽，留存用，我不敢請陳英彥醫師再印一張，而後面還有兩位患者。我只記得其中一味藥是有逐水作

用的葶藶。非常感謝陳英彥醫師治好了家母的肺積水，而嚴重的氣喘也好了七八成，目前仍在服用陳三龍醫師開的大清龍湯與定喘湯。/2018 年 11 月 3 日

◎葶藶子，中藥名，有瀉肺降氣，祛痰平喘，利水消腫，泄熱逐邪之功效。主治痰涎壅肺之喘咳痰多，肺癰，水腫，胸腹積水，小便不利，慢性肺源性心臟病，心力衰竭之喘腫。亦治癰疽惡瘡，癰癤結核。

斷食善終

2022 年 5 月開始，政府將衰老者列入安寧緩和醫療的健保給付項目，可以申請居家安寧照顧，在宅善終。

照顧老人家光靠愛心是不夠的，還需要智慧。

母親今年已 89 歲高壽，早在 8 年前她就已經坐輪椅、無法自由行動，日常生活所需都需要他人照料，10 年前我們申請印傭阿妮照顧母親，阿妮是一個細心溫暖的人，她把母親照顧得很好，讓我們兄弟姐妹很省心。

從去年開始母親就漸漸無法說話了，每當我回台中看她時，她依然會張開眼睛看著我，每次二姐都會開心對著媽媽說：「志建回來看你囉。」然後媽媽就會點點頭作回應，看得出來母親是認得我，而她是開心的，然而這幾個月我去台中看母親時，發現母親越睡越多，眼睛張不開，有時候叫她，她也沒反應。

阿妮說媽媽總是在睡覺，但三餐時間到了她依然會很負責的準備食物幫母親餵食。我很感謝她如此細心照顧母親。

上週回台中，母親坐在輪椅上，一動也不動，我叫她，她完全沒反應，應該在睡覺吧，我想，此時阿妮拿出布丁正幫母親餵食，我對阿妮說：阿嬤在睡覺還可以吃東西喔？阿妮一副無可奈何的表情說：可是阿嬤還沒吃午餐。

老人在睡覺中需要餵食嗎？這樣會不會有危險？我充滿疑惑。因為當我親眼看到阿妮餵母親時，母親噙到了，於是我連忙去拍母親的背。

回到台北後，我連忙向好友畢醫師提出我的疑問，甚至把母親在睡覺中印傭餵食的照片給她看，畢醫師看了嚇一跳，她馬上告訴我，這樣很危險，千萬不要在老人家睡覺的時候餵食。接著，畢醫師馬上提供給我正確的照料知識。

她說：日本 NHK 電視台曾經作過一個紀錄片，後來出版同名書籍《老衰死》。日本隨著人口老化，「老衰死」的比例逐漸增加。這些老人家除了高齡外，並沒有嚴重疾病，漸漸地會沒有緣由的睡眠時間越來越長，進食量越來越少。這是正常的。

有經驗的醫師和照護人員，並不會特別把病人叫起來吃東西。正確的作法是：讓他們想睡就睡，醒來了想吃再吃。吃多少完全由病人決定，不強迫病人。

畢醫師說：如果病人沒有什麼痛苦，也不需要做任何的醫療處置，甚至有些老人家在臨終前就自然的不想吃，不想

喝，大約在兩週到一個月左右，就會自然平靜的走了。就像即將燃盡的蠟燭一樣，連進食的慾望都沒有，也沒有吸收食物的能力，自然的停止飲食往生，這就是斷食善終的概念。

畢醫師還提醒我：如果這時候給老人家做人工灌食或者打點滴，只會讓病人痰多，不舒服，甚至身體腫脹而死，徒增其痛苦而已。

她引用書中安寧照護(Hospice)創始人，Cicely Saunders的一句話：「Not doing but being.」，不必做任何事，只要陪在身邊就好。她說：這就是對老人最好的安寧照護。

畢醫師又說：其實 2022 年 5 月開始，政府已經將衰老者列入安寧緩和醫療的健保給付項目中，若遇到上述老衰病人，睡眠增加，進食快速減少，或不願吃喝等情況時，其實是可以申請居家安寧照顧，在宅善終的。

畢醫師最後還告訴我：我經常接到老衰病人日漸衰弱、昏睡時間變長、緊閉著嘴、不願意吃喝的家屬前來諮詢。老人家都八、九十幾歲了，家屬之間經常為了要不要送父母去醫院而爭吵。於是我會告訴前來諮詢的家屬，如果老人已進入臨終狀態，順其自然就好，吃多少算多少，不必強迫進食，就算生命跡象紊亂也不用擔心，那是死亡的自然過程。

感謝畢醫師即時的提醒與正確的衛教，受教了。

照顧老人家光是有愛心是不夠的，還要有正確的知識，否則白忙一場。善終是一個人最大的福報，但不容易！因為我們都做太多了。這是我最大的感觸。

吊單槓的好處：調整脊椎

人體疾病與脊柱錯位的關係

經過長期的臨床經驗，我發現有很多慢性疾病是督脈在脊柱上運行受阻所致，其受阻的原因是筋出槽和骨錯縫，這兩種病現代醫學稱之為軟組織損傷和脊柱的小關節錯位。這種筋出槽、骨錯縫的問題只能靠手法來整複，損傷的軟組織，失衡的脊柱，經過手法的整複後，不僅可以很快的復位，還能使五臟六腑的氣血運行更加暢通，不但可以提高患者的生活品質，預防很多疾病的發生，而且還能夠治療許多疾病。」

希望大家多吊單槓拉筋！

一、吊單槓整脊整椎

吊單槓是大多數人孩提時熟悉的運動，但隨著年齡增長，昔日矯健的身手不再，往往變得只能在單槓上支撐幾秒鐘，也就跟單槓漸行漸遠了。千萬別放棄這項運動，吊單槓不但能強化肌力，如果經常腰痠背痛，或是有脊柱側彎、椎間盤突出等問題，善用這項運動還可以改善症狀，甚至可以不藥而癒！

脊椎是維持人體骨架的中樞，它需要靠韌帶、肌腱等軟組織支撐。如果韌帶或脊柱旁的肌肉發展不平衡，包括姿勢不良、肌力不夠強，或長短腳、脊椎受傷等等，都可能造成脊椎彎曲。

脊椎側彎除了影響外觀，還常引起痠痛、頸背肌肉慢性筋膜炎，不能久站或久坐，進而影響工作和睡眠品質。如果側彎嚴重，甚至會導致心肺功能障礙。不過，輕度脊椎側彎（側彎的角度小於二十五至三十度），利用矯正姿勢以及運動可能獲得改善，而吊單槓就是最適合的運動之一。

藉著吊單槓，讓身體的重量來拉直脊柱或脊柱旁的肌肉，可以使脊椎自然順直，慢慢恢復脊椎原有的間距。

有些人早上剛起床時無法站立，這是因為支撐全身最重要的第四、五腰椎受傷了，而吊單槓正可以運用地心引力，充分牽引脊椎骨，達到運動治療的效果。事實上，大多數的腰痠背痛或椎間盤突出壓迫神經所導致的疼痛，吊單槓都有所幫助，而幾乎只要兩三天，就可以感到痠痛改善了。

吊單槓時，最好選擇身體能完全懸空的高度，只要雙手拉住單槓伸直，不要引體向上，藉由臂力使身體自然下垂，如鐘擺般搖晃幾下，對脊椎旁的肌肉群會有更完整的牽引作用。

為整脊吊單槓，每天只宜做一兩次，視個人體能狀況每次停留五至三十秒鐘；而吊完單槓切忌直接跳下，以免重力由腳跟壓迫到脊椎，反而使脊椎受傷。最好在腳尖伸直的地方準備一張墊腳椅，方便上下。年紀大、容易脫臼的人，應該有人在一旁觀照，比較安全。

二、簡單地吊單槓治癒骨刺

長時間工作或搬運重物之人易閃到腰，吃藥打針只是治

標不治本，脊椎開刀又要冒下半身癱瘓的手術風險。

◎個案

李太太曾因骨刺痛了半年多，經由某大醫院復健科做復健一個月後，才解除病苦。原理是用撐雙槓的時候把脊椎整體拉直，令空隙拉長一點，使軟骨刺不到神經叢，就不會痛了。改用吊單槓時，懸空將脊椎拉直，治好了自己與親友的骨刺之痛(它又叫做坐骨神經痛)。

每天吊單槓數分鐘，腳離地兩公分即可，只是拉直脊椎，純物理治療。

按揉腹部是萬能的「補藥」

國醫唐祖宣 49 歲時得了腦炎，昏迷 5 天，還好被搶救過來。康復以後，也落下了高血壓、高血脂、高血糖，平時行走都要帶著氧氣袋。通過「揉腹」，身體完全調理過來，今年 76 歲仍步履生風，言語俊爽。

國醫路志正，90 多歲了仍精氣神十足，「揉腹」就是他的養生秘訣之一，路志正在每天飯後一個半小時，都會進行「腹摩」。

國醫李濟仁，80 多歲仍紅光滿面，甚至重新長出黑頭髮，眉毛也由白的變黑了，他說：「主要是會補！」這個補呢，不是食補，也不是藥補，而是「揉腹」，李老自己說：「這是我最大的補啊，對我的保健，起到關鍵的作用。」堅

持「揉腹」，不僅能促進消化，治便秘，身上的老毛病、慢性病，也會跟著慢慢而去。

◎早晚揉腹，百病不生

國醫李濟仁 說：「這個動作很簡單，也很容易做，但是必須堅持，長久做下來，還真有出人意料的效果。你如果三天打魚、兩天曬網，那作用是不大的。」

這裡給大家總結揉腹的方法，如果自己操作時，有一點點偏差，也無妨，養生保健主要是兩點：1.自己舒服，2.長期堅持。

揉腹早晚各一次，選擇在睡覺前、起床後最好，如果有恆心，也可以在午後加一次。練一週左右，就可感覺腹內氣，隨手轉呈蕩漾之象，堅持一個月，能感受到驚人的變化。

1. 躺著按：取仰臥位，以右手按「順時針」方向，繞肚臍眼揉腹，先從肚臍眼開始轉圈兒，一圈接一圈逐步擴大，直至揉遍全腹。按揉力度應適中，以不產生痛感為前提。
2. 坐著按：併腿，端坐於椅子上，或兩腳分開，與肩同寬。然後雙手互搓至手心發熱，再平放於腹部的左右，分別以「順、逆時針」方向，輕揉輕摩腹部 30～50 圈為一組，力度以「有微微發熱」為佳。
3. 站著按：右手的手心，對著肚臍眼「神闕穴」，以肚臍眼為中心，順按 36 下，反過來又按 36 下，每次「正、反」為一組，可以多做幾組。

【提醒】

初練「揉腹」，速度應該是每 2~3 秒轉一圈，30 分鐘的轉數，應該在 600~900 下之間。轉得太快，手臂容易累，注意力也跟不上，而且轉快了，就沒有了力度。沒有力度的揉腹，效果是有限的。

仙丹腹中藏，揉之壽命長。揉腹雖簡單，卻是流傳了數千年的功法。中醫認為，人體的腹部為五臟六腑之宮城，陰陽氣血之發源。經常按揉腹部，可充實五臟，驅外感之諸邪，清內生之百症。臨床實踐證明，以按摩腹部為主的臟腑經絡按摩療法，對許多頑疾，例如：肺心病、肺氣腫、高血壓、冠心病、糖尿病、腎炎等疾病，都有很好的輔助治療作用。

「揉腹」的功效，有下列六個：

第一、降血壓：

腹部為胃經及脾經等多條經絡循行之處，因此，按揉腹部，可以強健脾氣，有助痰濕的代謝，對痰濕中阻型的高血壓，有很好的療效。對於患有動脈硬化、高血壓、腦血管疾病的患者，按揉腹部，能平息肝火，使人心平氣和，血脈流通，起到輔助治療作用。

第二、甩贅肉：

中醫認為，大腹屬脾，脾為氣血生化之源，肥胖的主要原因，是脾失健運、氣血鬱滯所致，故欲減肥，首當從脾調治。按揉腹部，通過腹部運動，可以健脾助運。此外，揉腹還能刺激「末梢神經」，使腹壁血管暢通，促進脂肪消耗，減少腹部脂肪的堆積，收到「減肥」效果。

第三、治便秘：

有便秘的人可以試試「揉腹」，按揉時，用力要適度，精力集中，呼吸自然，長期堅持，一定會收到明顯的效果。揉腹時，出現腹內溫熱感、飢餓感，或產生腸鳴、排氣等，屬於正常反應，不必擔心。

第四、治痛經

許多年輕女性在面對「痛經」時，通常是服用止痛藥來緩解疼痛，服藥雖見效很快，但不宜長時間服用。揉腹對治療「痛經」也有很好的療效，因為按揉腹部可以疏經通絡，引血下行，使經行通暢。由於小腹為胞宮所在之處，因此，摩擦小腹，可促進小腹內微循環，調經止痛。

第五、祛寒氣

腹部走的大多是陰經，而小腹又是陰經相交接的部位，屬陰中之陰。陰性寒，是寒氣最愛聚集的地方，所以，「揉腹」是關鍵。手心的「勞宮穴」是火穴，有溫養的效果。經常以手心按摩小腹至發熱，不但能讓人體自動調集脂肪來禦寒，還能養元補氣、滋陰培陽。

第六、治胃病、十二指腸潰瘍

每天早、中、晚飯後各揉腹一次，每次約揉 5 分鐘，可達到輔助治療「潰瘍病」的目的，因為「胃潰瘍」的發生，與胃酸分泌過多有關。經常「揉腹」，可促使前列腺素分泌增加，阻止胃酸過量分泌，防治潰瘍病，只要堅持一個月，就有驚人的變化，腸道通暢了，褲子鬆了，不失眠了，身體

硬朗了，身上的老毛病、慢性病，慢慢而去。不花錢、不吃藥，學會了「揉腹」能調百病，「揉腹」這樣的好方法，記得告訴家人和朋友，這是造福大眾的事情，是行善之善舉。

三個用胰島素的案例

倪海廈醫師

高壯的美籍白人工程師，出生於 1954 年，今天是他的初診，來診時神色不安，自述八年來，他每日服用阿斯匹靈、降血壓、降血糖、降膽固醇、胃酸反逆、鼻炎過敏等西藥（Aspirin，Actos，Glucophage，Glucator，Prinivil，Mexium，Vytarin，Allegra-D），然日前仍被西醫診斷患有第二型的糖尿病，需終身用胰島素治療。

他不想這一生要在被胰島素控制下過日子，乃經由他的好友介紹來尋求中醫治療。此人頭腦還算清楚，至少他已認知到在服用了八年的西藥後，結果血糖還是無法控制，還必須得終身依靠胰島素。

我告訴他不用緊張，我來幫你檢查，只要是能被中醫查出來的所有症狀，中醫都能解決，只要我說得出來，就有辦法做到，而不像某類醫學，花了大筆的錢研究設計出一堆檢測儀器，結果就算檢測出某器官有病變，往往為時已晚，且無法解決問題，反而製造出一堆新的問題。

此人胃口非常好，睡可通霄，雙足溫，大便通暢，口渴，

喜冷飲，只是體力不佳，夜間會全身出汗，足部尚無麻及痛。其眼診：胰區稍大、肝區尚好、腎陽不足，其餘各臟結構均好，這表示此人身體其實很好，只是被藥毒所害。

此人病尚淺，治療起來非常簡單。尤其胃酸反逆部分，一碗藥下去，就可知道結果了，就這麼快。其餘的症狀，只要幫他降低胃口，解決口渴及幫他補腎陽，血壓及血糖自然都會降下來了。我告知他，停止吃一切甜食及乳製品，阿斯匹靈也不要再吃了，因為這些都是酸性的，會導致胃酸反逆惡化。

要知道長期使用胰島素結果，就是叫胰臟去睡覺，這一睡，就很難醒過來了，到後來血糖還是無法控制，全身浮腫，腎臟衰竭，眼睛也將得到青光眼，這就是「土剋水，水不能生木」的明證，如果腳受傷，將被截肢，直到無法再切後，就死了，給西醫控制血糖的結果是，就須要越多的西藥來控制，結果是越治越壞，愈補愈大洞。此人從神色不安的進來，到心情放鬆的離去，此人是幸運的，因為他選擇了能真正幫助他的醫學。

相較於上述案例中有智慧的美國白人的選擇，以下是愚癡迷信西藥，執迷不悟的華人案例：

一個面色青黑的 51 歲的華人走進我的診間，他是從我在加州執業學生處那兒得知，而來我處就診的，此人的面色和非洲黑人差不多，可知他的肝臟已傷得很重。他自 1981 年即患 C 肝，給西醫治療到現在已演變成肝硬化、肝癌，

二年前被診斷出又患有糖尿病，每天注射胰島素共 75 個單位，六個月前，小腿以下開始水腫至今，觀其腹部肌膚，已出現因肝硬化造成的蜘蛛樣血絲，且其髮質是乾的。這真是重病，中醫自古即言：「男怕腳腫，女怕頭腫」，此人已是性命攸關了。

問診略述，其小便深黃近紅，量很少，夜間尿多，色清。大便每日有，有時是黑油；手足冰冷，會麻，很多年不流汗，常常抽筋，午後會身熱，夜間也會身熱，手涼，額頭髮熱。

此人症狀已有陰陽將決離，陽不入陰的情形了，而午夜十二點及中午十二點是陰陽交界之時，人體的陰陽律和大自然是一樣的，所以當人體內有陰實產生時（陽實不會致命），中醫是可以馬上偵測到的，西醫可能要病勢發展到一兩年後儀器才會檢測出，查出來都很晚了，往往於事無補。在病之初動手都不困難，如肝陰實之人，夜間一點到三點無法入睡，中醫只要想辦法讓他睡通霄即可。

此病人因為肝有陰實之症，所以當陽氣要入陰時，被陰實所阻無法進入，於是陽就會回逆，此時病人就感覺到熱，類似西醫所說的低燒，臨床上看到只要有陰實之症的病人，都有這種症狀，如果能夠將陰實打開，病人就有救，因為陰實是在右側肝區，所以正好是在陰陽大氣的交接之處，人體的陽氣無法進入陰臟，病人上半身就很燥熱，陰中無陽熱時，下半身就涼。

肝陰實已剋脾土，治肝要先實脾（土），結果他長期大

劑量的注射胰島素，不斷叫胰臟去睡覺，我不需要你了，又造成土剋水(腎臟)，造成水腫，水又剋火，火就是心，此人已多年不流汗，心傷已成，這是最後一步！

我告訴他，停止再注射胰島素，注射胰島素只會造成水腫的惡化，干擾中醫的治療。初診時，幫他用四逆湯打開陰實之門，並幫他清肝，並強心強腎利水，又幫他下針雙側的三皇穴、足三里、章門、期門等穴，左肝關幫助排水止痛。

二診時，其小腿水腫已退許多，但未全退，足也溫熱許多，可以排一些汗了，睡仍不深，他仍在注射胰島素，並未停止。

三診時，水腫全退，體重也少了 3 磅，睡眠好許多了；第四診時，仍在注射胰島素，午後夜間仍會身熱，睡無法通霄，小腿有些腫，此次加上麻黃.附子.細辛湯幫他升陽，協助他排積水。

第五診時，水腫仍有，中午以後開始身熱，這期間每次均告知注射胰島素之害，他就是無法停止注射，到了第六診時，其各項陰實指標仍在，仍每日注射 50units 的胰島素，我在想盡辦法幫他把破的水桶補起來，然而他卻在水桶上不停的拿刀戳洞，這種只相信西醫，不相信中醫，自以為是，又吃西藥，又吃中藥的人，是屬於中醫十不治之人，本是我所拒絕看診的，我早在第一診時就告訴他：你這種情形我根本就不看的，真不知你是怎麼混進來的！已經給他幾次機會了，但他依然故我，這種人實在是幫不了了，他要為他的信

仰而死，我也無話可說，再待下去只是徒然浪費金錢而已，還是請他早點回加州多陪陪老婆孩子吧。九月下旬，我請他回加州，因為我已幫不了他了。

從以上兩個真實案例，真正有智慧的人，是從別人的身上學到教訓，而且不再犯同樣之過。

有位太太來自波多黎各，40歲，自述是八年前生完小孩後，就得到第一型糖尿病，就是西醫所謂的胰島素依賴型糖尿病，必須終生注射胰島素，腹部裝有一個幫浦，隨時可以注射胰島素進入身體內，她臉上氣色黑暗無光，我一望就知，此人的腎臟功能已經很差，再讓她將舌頭伸出來看，只見舌苔極白且厚，中間尚有一點淡紅色，對中醫的診斷而言，此人的心氣只剩下一點，隨時必須開始洗腎，這個病例就是一個標準的因為長期使用胰島素控制血糖後，因為濫用胰島素而導致腎臟衰竭，她是由本地美人介紹而來找我看診的，因為是外國人，我不怪他們不懂中醫藥，所以我欣然接受這種挑戰。

請讀者記住我說的話，糖尿病本身不會導致腎臟衰竭，是胰島素讓腎臟衰竭的。

此女上熱下寒，因為口渴而想喝冷水，加上月經一個月來兩次，所以肯定有熱症，但因為手足冰冷，是下焦寒症的表現，這種寒熱併現的症狀最難治療，如果是出現一派寒症，我使用四逆湯之類就可以很快將她的腎臟跟胰臟功能恢復過來。

當我告訴她即將面臨洗腎時，她的眼淚就落下來，試問有誰會願意去洗腎呢？台灣人因為濫用西藥的結果，現在是排名世界第一的洗腎之島了，這眾所周知的數據，還是無法喚醒台灣人，怎麼會這樣笨呢？舉世第一的科技大島，卻同時是罹患肝癌第一，也是洗腎第一名的台灣，如果發揚真正的中醫學來維護民眾的健康，怎會有今天的後果呢？

從上面三個真實案例中，讀者可以比較，美國人與拉丁美洲的人，因為了解西藥的禍害，因此積極尋找其他的治療方式來取代現有的錯誤醫療方式，於是來找中醫治療，反觀中國人，完全不懂中醫學，也因為英文能力太差，沒有看懂美國新聞在漫罵西醫藥的無效與害處，居然會相信西藥廠的理論，而且還至死不悟。

每天做肛門收縮術治療腰痛、尿失禁

內田針灸治療院 院長內田輝和

為腰痛、尿失禁所困擾，想盡辦法也治不好，整天為隨著年歲增長而不斷增加的各種病痛而煩惱不已的人，如果聽到一種只要簡單的姿勢就可以解決這些問題的動作，這種神奇的動作叫做「肛門收縮術」，方法很簡單，把身體姿勢站好，然後快速的收縮肛門就行了。

「肛門收縮術」為什麼能讓我們身體健康，請容我慢慢道來。我們人體臀部的肌肉，由大臀肌、中臀肌和大腿二頭肌這三種肌肉構成，這些肌肉不只是造成臀部的形狀，而且有保護骨盤的作用，而骨盤的功用是要來支撐內臟，附在骨盤上面的「骨盤底肌」，直接支撐骨盤內的內臟。

如果這些肌肉衰弱了，失去支撐的骨盤就會歪斜，內臟的運動和血液循環就會遲鈍，如果情形進一步惡化，就會形成腰痛、坐骨神經痛、肩膀僵硬、O型腿、下半身肥胖、髖骨關節痛、尿失禁等各種症狀。

練習「肛門收縮術」，可以強化肛門周圍的肌肉，可以預防並改善臀部周圍的不適症狀。更神奇的是，到我的診所來看病的患者，經過我的指導而練習「肛門收縮術」後，不但臀部不再下垂，而且行動敏捷，整個人顯得年輕許多！

這種動作因為鍛鍊臀部的肌肉而改善了血液循環，血液中的氧氣就可以到達全身每一個部位，純淨的血液可以美化肌膚，並使血管再度年輕起來！

鍛鍊臀部周圍的肌肉可以使內臟回到正常的位置，腰圍也會縮小，整個人也會顯得更年輕。

功效：治療腰痛、肩膀痠痛、尿失禁，改善頭痛、坐骨神經痛，減肥，縮小臀圍和腰圍，提升骨質密度，改善新陳代謝症候群。

方法：腳後跟併攏，頭部與腳跟成一直線，雙手手心向外，兩肩向後縮，使背部形成皺紋，急速並用力收縮肛門，

並保持收縮狀態 10 秒鐘，每天做五次，任何時間皆可，有空儘可多做。

問：有不適合做這種體操的人嗎？

答：沒有。如果因為感冒發燒，或身體受傷而流血或疼痛，則不要勉強。另外，這種體操雖然對腰痛和坐骨神經痛有幫助，但是如果腰痛和坐骨神經痛的症狀很嚴重，勉強做這種動作反而會使症狀惡化，在這種情形下，也請暫時不要做這種動作。

問：什麼時間做這種體操比較適當呢？

答：到目前為止，已經有很多人練習過這種體操，我還沒有發現由於練習的時間不同而效果有所不同，因此儘管在你喜歡的時間來練習。

問：一天可以做三次以上嗎？

答：可以，基本上這是一個簡單的體操，多做幾次也不會產生副作用，做了「肛門收縮術」而感覺有效的人，可以隨時想到就多做幾回。不過，如果姿勢不正確，可能引起腰痛，而且無法顯現效果，所以，最好照照鏡子，好好的檢查自己的姿勢是否正確。

問：我已經 70 歲了，練習「肛門收縮術」還有效果嗎？

答：一定有效，那些練習後，治好腰痛、臀部下垂毛病的女士當中，有一位已經 78 歲了，不管妳幾歲，只要持續不斷的練習這種動作，不但能使身體健康，而且能使妳的身材變苗條，所以，我希望你們都來練練看！

羅漢果的療效

我介紹羅漢果茶給一位八十歲的老太太，她患糖尿病已數十年，飲用羅漢果茶後，她的病況好轉了。羅漢果味甘，性涼，無毒。具有清肺止咳、涼血止血、生津潤腸的功效。入肺經、脾經。

外感風熱或燥邪所引起的病變，如咳嗽痰黃，口渴唇乾，心煩氣燥等症，都可用羅漢果清肺止咳、潤燥。陰虛肺熱或是火熱灼肺，損傷肺絡所引起的咳血吐血，也可以選用羅漢果，取其涼血止血之功。

◎羅漢果可舒緩什麼病？

羅漢果對抑制喉痛，聲啞及咳嗽，最為人所熟識。研究分析，當羅漢果進入體內，來到身體的不適部位時，抗氧化物質就會與自由基結合，清除自由基的氧化作用，去除發病隱憂，而不需要的物質則排到體外。

羅漢果對因自由基氧化而引起疾病如高血壓、糖尿病、胃病、便秘、肚瀉、炎症、哮喘、敏感症等等，都有一定的療效。另外如過食辛熱厚味，以致胃熱積熱而導致的便秘，或外感熱邪，又或者熱病後期，耗傷津液而發消渴，也可選用羅漢果潤腸通便，清熱瀉火，生津止渴。

◎羅漢果可預防什麼病？

既然羅漢果能除去體內的氧化自由基，亦即羅漢果能減慢因氧化而老化的情況，防止未老先衰而產生的臟腑衰竭現

象。因老化而引起身體機能失調的病症，包括因動脈硬化而導致的心臟病、腦中風和老人痴呆等病變。對於隨年齡增長而出現的老人斑、白髮及脫髮、白內障等現象亦有一定幫助。

◎羅漢果茶的製法及有效攝取法

取羅漢果一個，壓碎外皮，將種子分開，在鍋中放入二公升水，放下壓碎的羅漢果，用中火煮二十分鐘〔以水滾後計算〕，關火後，放置十分鐘後，可以直接熱飲，或過濾後放入冰箱冷藏，在冰箱取出後，可以用熱水稀釋，當淡茶來喝。

攝取羅漢果時，最好是每天持續少量攝取，如一次大量攝取，大部份會排出體外，因為除了必需份量外，其他都無法貯藏於體內。

肚子餓的 14 忌

一忌 空腹吃糖

英國科學家研究發現，空腹大量吃糖，會使血液中的血糖突然增高，破壞機體的酸鹼平衡與體內各種有益微生物的平衡，不利於人體健康。

二忌 空腹吃柿子

因空腹時，胃中含有大量胃酸，易與柿子中所含的柿膠酚、膠質、果膠反應，生成胃柿石症，引起心口痛、噁心、

嘔吐、胃擴張、胃潰瘍，甚至胃穿孔、胃出血，腸阻塞等疾患。

三忌 空腹吃冷飲

許多人喜歡在運動後或空腹時，大量飲用各種冷飲，這樣會強烈刺激胃腸道，刺激心臟，使這些器官發生突發性的攣縮現象，久而久之可致內分泌失調、月經紊亂等病症發生。

四忌 空腹喝牛奶豆漿：

因牛奶和豆漿含有豐富的蛋白質，只有攝入一定量的澱粉食品後，才能不作為熱量而被消耗掉，起到滋補身體的作用。

五忌 空腹吃西紅柿(蕃茄)

西紅柿含有大量的果膠、柿膠酚等成分，容易與胃酸發生反應，凝結成不溶解的塊狀物，這些硬塊可能將胃的出口幽門堵塞，使胃內的壓力升高，造成急性胃擴張而感到胃脹疼痛。

六忌 空腹飲酒：

因空腹飲酒容易刺激胃粘膜，引起胃炎和胃潰瘍等多種病變。

七忌 空腹大量吃香蕉

香蕉含有大量的鎂元素，如空腹大量吃香蕉，會使血液中含鎂量驟然升高，造成人體血液內鎂、鈣比例失調，對心血管產生抑制作用。

八忌 空腹吃大蒜

由於大蒜含有強烈辛辣的蒜素，空腹吃蒜，會對胃粘膜、腸壁造成刺激，引起胃痙攣，影響胃腸消化功能。

九忌 空腹吃橘子

橘子含有大量糖分和有機酸，空腹吃橘子會刺激胃粘膜，使脾胃滿悶、呃逆泛酸。

十忌 空腹飲茶

因空腹飲茶能稀釋胃液，降低消化功能，且導致頭暈、心悸、四肢無力、心神恍惚等，此時，可吃些水果、糖塊以解茶醉。

十一忌 空腹過量吃甘蔗和鮮荔枝

空腹時食用過量甘蔗和新鮮荔枝，可能會因體內突然滲入過量高糖分，而發生「高滲性昏迷」。

十二忌 空腹洗澡

空腹洗澡易引起低血糖休克。

十三忌 空腹吃黑棗

黑棗含有大量果膠和鞣酸，這些成分與胃酸結合，同樣會出現胃內硬塊。

十四忌 空腹吃山楂

山楂味酸，若在空腹時食用，不僅耗氣，而且會增強飢餓感並加重胃痛。

正確吃藥&胃藥

長久以來，「西藥傷胃」的觀念盛行，吃藥配胃藥幾乎成了國人的用藥習慣，國人就醫總是要求醫師開胃藥才放心，在民眾心中，胃藥似乎是唯一沒有副作用的藥。

根據健保局的資料統計，台灣一年申報的制酸劑（俗稱胃藥或胃乳片）超過 20 億顆，也就是平均每位民眾一年要使用超過 100 顆的胃藥。胃藥一定要吃嗎？吃藥配胃藥就安全嗎？要回答這個問題，絕對不是簡單的「是」或「否」。要了解藥物傷不傷胃，得先了解藥物與胃的關係。

新光醫院藥劑部主任王春玉表示，大部分的口服藥，都是在胃部變成較小的顆粒後，再經過小腸吸收、肝臟代謝及腎臟排泄的步驟後，離開人體。每一個階段，藥物都會有影響。以胃部來說，有的藥物在胃部的酸性環境下，會被破壞，喪失藥效；有的則因胃中酸鹼值的改變，而影響藥物的吸收，進而影響藥效或副作用，有些藥物則不受影響。

一般常用的藥物就有數萬種，如果再加上各種成藥，甚至健康食品，則多到不可勝數。有的藥確實會傷胃，同樣會傷胃的藥，所造成傷胃的作用可能不同，對不同的人，所影響的程度，也會有所不同，並非一概佐以胃藥即可。

以下針對民眾相當關心的藥物與胃的相關問題，提供正確解答：

問：藥物在什麼情況下會傷胃？

答：有些藥物之所以會傷胃，大致有兩大作用：

1. 藥物會促進胃酸分泌，加強胃酸對胃壁的刺激及傷害，常見的有俗稱「美國仙丹」的類固醇、咖啡因、雌激素、抗膽鹼類藥品及 BZD 類鎮靜類藥品等。

2. 藥物抑制人體正常保護胃壁對抗胃酸的機制，即使胃酸分泌沒有增加，但因胃壁自我保護的能力降低了，進而對胃部造成傷害。最常見的有阿斯匹靈及非固醇類消炎止痛藥。

問：吃藥一定要配胃藥嗎？

答：答案當然是否定的。畢竟胃藥不是靈丹，而且也不是所有的藥都會傷胃，即使可能傷胃的藥，在短期服用下，並不一定會傷胃。在考量要不要配胃藥服用時，其實也隨著藥品種類的不同、患者個體的不同，以及用藥期間長短等因素而有不同考量。同時，藥物間的交互作用問題，也是搭配胃藥時不可輕忽的，有時為考慮藥效，必要時即使會稍微造成胃部不適，也不建議搭配胃藥同服。

當然，必要時民眾仍應以胃藥來治療一些胃部的疾病，像是罹患十二指腸潰瘍、胃潰瘍或胃食道逆流等疾病，就需服用胃藥治療，而服用可能傷腸胃甚至造成潰瘍的是消炎止痛藥，包括針對痛風、類風濕關節炎的止痛藥、阿斯匹靈、非類固醇消炎藥等，也應和醫師討論如何避免對胃部造成傷害，必要時也可以服用胃藥來改善。

事實上，是否有必要服用胃藥，服藥的時機，應該間隔

多少時間等問題，都應該請教醫師或藥師。

問：胃藥琳琅滿目，該怎麼選？怎麼吃？

答：一般所謂的「胃藥」，其實只是胃藥中的一類，正確的說法，應該叫「制酸劑」。在臨床上，胃藥可以分為以下幾類：

1.制酸劑：顧名思義，主要是中和胃酸的作用，正確服用的方法，是要嚼碎以增加藥品的體表面積，加強中和胃酸的作用，並且在每餐的餐前 1 小時及餐後 2 小時，胃酸分泌多的時候吃，才能發揮最大中和胃酸的作用。這一類的胃藥大部分是鎂、鈣、鋁，但有些藥物會跟鎂、鈣、鋁產生交互作用，例如四環類抗生素就是一例，如要服用，至少須間隔 2 小時以上。

另外，含鎂的制酸劑，會造成腹瀉，所以臨床上也常用為軟便劑；含鋁的制酸劑，則會造成便秘的副作用，長期使用，也可能導致磷酸缺乏，引起骨質疏鬆症。一般為避免腹瀉或便秘的副作用，市面上常見的胃藥大部分是混合鎂、鈣、鋁等金屬的複方產品。

2. H2 受體拮抗劑（俗稱 H2 Blocker 類）：

有抑制胃酸分泌的作用，因效果不錯，價格和新一代的胃藥比起來較便宜。

3. 氫離子幫浦拮抗劑（俗稱 PPI 類）：

PPI 類的藥也被稱為第三代胃藥，療效較好，所以臨床上幾乎已取代 H2 Blocker 類，但 PPI 類是處方藥，價格較

高且健保規定，須做胃鏡，確定有潰瘍才可以處方。

問：胃藥怎麼吃才有效？

答：1. 服用胃乳最好先搖均勻，以免濃度分布不均。

2. 若是服用體積較大的胃藥錠劑，千萬不可勉強吞服，以免傷害食道，正確吃法是將胃藥咬碎，才能迅速在食道及胃部形成一層保護膜，防止某些藥品對食道及胃部產生刺激性傷害。

3. 服藥時應以白開水服用，避免用茶、果汁服用，以避免藥物與飲料產生交互作用，反而增加對胃部的刺激。

早上跪坐 30 秒 脊椎正了，腰痛也消失

作者金聖一/良醫健康網

我想有很多人對跪坐都有「這是古人的坐姿」的印象。在找到這種健康法以前，我嘗試過肌肉訓練，或改善歪斜的方法等對腰痛有益的治療法。這是想盡可能減少來本院就診的患者身上的疼痛所採取的行動，我之所以會對「腰痛」這麼堅持，還有另一個理由，那就是我本身就有腰痛的困擾。

我的腰痛是因為在 21 歲時發生車禍，傷到腳而引發的症狀。從此以後，以前輕易就可以辦到的事突然辦不到了，每天都有不曉得什麼時候又會產生劇痛的恐懼，習以為常的生活整個天翻地覆。

因為我也是患者，所以只要聽到「○○對腰痛很有效」就會馬上去試，只要收到「做○○可以治好腰痛」的訊息，無論要花多少錢，都會先試試再說。當然其中也有可以暫時減輕腰痛的治療法，只可惜所有的治療法都只能治標，不能治本，由此可見，我的腰痛是非常棘手的類型。而「早上跪坐 30 秒」健康法就連我這麼棘手的腰痛也治好了，如今我已經不再有腰痛的煩惱。

◎引起腰痛的三個原因

因為腰痛而來本院看診的患者都說：「我的腰不好，請幫我看腰。」身體是環環相扣的，腰痛的原因不會只有在腰部，「腰痛」是結果，原因通常都在別的地方。

腰痛並不是腰不好，而是因為其他部分出問題才導致腰痛，例如，在走路時，為了避免膝蓋疼痛，或是沒有把扭傷的腳踝治好，使得走路的姿勢不正確，進而引發腰痛的案例多不勝數。

我也會檢查腰部，問患者：「是怎麼個痛法？」在治療上，最重要的還是改善「造成疼痛的原因」，而不是「現在覺得痛的地方」，「造成疼痛的原因」到底在哪裡呢？幾乎所有的腰痛都是由以下三個原因所引起。

1.脊椎骨的歪斜，2.腳的用法，3.血液循環不良。

我認為只要改善以上三點，就能治好絕大部分的腰痛，並以此為根據，進行每天的治療。跪坐可以一口氣解決這三

個問題。我所推薦的「早上跪坐 30 秒」健康法，是可以一口氣解決這三個問題的姿勢。

首先在坐下的瞬間讓脊椎骨呈現出正確的 S 形曲線，把歪斜調整過來。跪坐這種坐姿可以將骨盤的位置牢牢地固定住，如此延伸出去的脊椎骨就能夠自然而然地保持正確的形狀。

只要每天早上持續跪坐，左右兩邊用來支撐脊椎骨的肌肉就會記住這個正確的姿勢，無論在任何場所，都能下意識地擺出正確的姿勢。

接著對容易在日常生活中側重於其中一邊的慣用腳施加相同的壓力，好讓腳踝及膝蓋四周的肌肉和關節處於左右平衡的狀態。要是其中有哪條腿特別僵硬的話，可以藉由一面放鬆僵硬的肌肉，一面施加同樣的壓力（體重），消除左右兩邊的差異。

接下來，藉由平均地對小腿肚到腳踝的部分施加壓力，可以促進血液循環。一旦能夠左右平衡地運用到兩邊的肌肉，使血液循環改善的話，脊椎骨四周的肌肉也會變得柔軟，如此無論是站著或坐著，都能自然而然地擺出正確的姿勢。正因為能同時改善以上三個問題，我才會大力提倡「早上跪坐 30 秒」健康法。

◎「早上跪坐 30 秒」的準備運動

跪坐的方法非常簡單，只有一個重點，那就是「左右的腳後跟要緊貼著」。可以直接坐在地毯上進行，如果是木

質地板，腳背可能會痛，所以不妨在瑜伽墊等薄一點的墊子上進行。椅墊或靠枕因為太軟了，無法讓骨盤落在正確的位置上，效果會大打折扣。

◎準備運動

如果不需要準備運動，就可以立刻將左右兩條腿的腳後跟併攏跪坐的人，可以直接開始跪坐，但如果是腳踝僵硬或是腳趾會抽筋的人，最好先稍微把腳踝和腳趾伸直，做完準備運動後再開始跪坐。

一開始請先以腳趾著地、左右兩邊的腳後跟以併攏的姿勢跪在地上，接著再慢慢地把屁股坐到腳後跟上。這時讓骨盤底肌落在腳後跟上。保持這種狀態，再慢慢地將體重放在腳踝和腳趾上，等到腳踝和腳趾充分伸展開來，再進行正確的跪坐法。

◎為何「跪坐」可以達到如此成效？

（1）脊椎骨歪斜

理想的脊椎骨會勾勒出一道 S 弧度，能夠有效的分散重量，萬一這個弧度被破壞，體重負荷集中一處，疲勞會因此屯積在肌肉裡。實施跪坐法，跪下的瞬間讓脊椎呈現正確的 S 曲線！

（2）雙腳重心不正

人類最理想的狀態是身體重心能夠左右對稱。然而，長久下來，由於雙腳施力不均衡，會讓脊椎骨、骨盤、肩膀產生歪斜。實施跪坐法，跪坐施壓，平衡雙腳不對稱的施力！

（3）下半身血液循環不良

小腿肚被稱為人體的「第二顆心臟」，類似幫浦的功能，能促進血液流向全身。若小腿肚肌肉無力，無法將下半身的廢物質排出體外，也會引發各種問題。實施跪坐法，鍛鍊「第二顆心臟」小腿肚，強化全身循環！/本文摘自《腰痛自癒：30秒驚人跪坐法》三采文化出版社

傷腎傷身傷命的根本症解

彭鑫醫師

古人說：「行有不得，反求諸己。」作為一名中醫師，我們身上擔的責任有兩個，第一個是治療疾病，第二個是養生保健。

現在人們的生活，物質生活雖然提高了，但身體卻呈現衰敗的狀態。表現出來的種種疾病，很多醫院都無法解決，病痛伴隨著人的一生。其中有個很重要的原因，就是男女關係混亂，色情對人體的傷害是極為嚴重的。這些泛濫的性的觀念，對人的身心造成了重創。

性衝動，古人把它喻為相火。按照中醫學理論，身體裡的火有兩種，一種是君火，一種是相火。君，指君主的君，也就是說，人體的火氣，君主應該當位，那麼宰相應該起到輔佐作用。性衝動、性泛濫，在古書裡叫做「相火妄動」。也就是說，本來安於本位的這個宰相的職責沒有做好，它是

妄動的。這樣相火一妄動，很多疾病由此而發。

我在從事中醫臨床研究工作中，總結了以下諸種對於身體的損傷。下面跟大家一一匯報。首先就是現在社會上流行的一種病，每年的發病率都在增加，而且呈現一種低齡化趨勢。這種病是什麼？就是糖尿病。

糖尿病，很多人稱之為富貴病。為什麼叫做富貴病？因為在古代，在我國六、七十年代以前，這種病的發病率是不高的，隨著改革開放，隨著人們物質生活提高，這種病的發病率愈來愈高。

◎為什麼男女關係混亂會導致糖尿病？

我們大家都知道飲食過度，飲食不節制會導致糖尿病。這是一種理念，這種理念按照中醫理論來講，叫做中消。糖尿病又叫做消渴。

古人把消渴分為三種：一種是上消，一種是中消，一種是下消。中消，指飲食不節制所導致的中焦脾胃的疾病，這會導致糖尿病的發生。下消，指房事不節制、縱欲所導致的糖尿病。

下消的這種糖尿病，在現代的臨床中尤其多見。不只飲食不節所導致的糖尿病發病率很高，這種因為縱欲過度所導致的糖尿病也層出不窮。這種類型的糖尿病有一個典型的特點，就是下肢發涼。

人老從哪開始的？從腿開始。清朝有個醫師叫葉天士。

葉天士說過一句名言：「男子向老，下元先虧。」就是一個人開始老，是從他的下焦，也就是肝腎、腰腿先開始。

糖尿病有一類人的表現就是下肢無力、腳涼。這種人非常多見，其伴隨的症狀就是小便頻，面色萎黃，這是腎氣不足的表現叫做腎陽虛。我在臨床上就遇到好多這樣的案例，他們控制飲食，也進行調理，但是不節制房事，所導致的結果是非常嚴重的。

我跟大家舉一個我在臨床中遇到的案例，這個人是企業家，他是做旅遊業的。他得糖尿病從三十歲開始。他的症狀是兩隻腳無力，走路腳下虛浮，他的外在表現是臉色萎黃，小便特別頻，而且有淋漓不盡的現象。小便淋漓不盡是前列腺炎或者前列腺肥大的一種表現，這在七十歲以上的老人多見，為什麼在這個才三十歲的年輕人身上就有？因為傷腎，也就是縱欲。

我把完他的脈之後發現，這個人左右手的尺脈是非常沉的。中醫的脈診叫做「浮中沉，寸關尺」。

寸關尺，尺脈候的是腎，尺就是在這個橈動脈之後的這個位置。如果是這個人尺脈很沉很細、無力的話，說明這個人腎氣不足。我把這個企業家的脈的時候，就發現他的腎氣是非常不足的，而且他的外在表現也是腎陽虧虛。按照中醫理論來講，這叫火不暖土。這種情況下的糖尿病，僅僅靠控制飲食，靠降血糖的藥、靠胰島素是無法控制的，繼續往下發展的話，很可能導致壞疽。

壞疽是什麼意思？就是兩隻腳血液流通不暢，時間長了，就會導致局部壞死，最終的結局就是截肢。

這個人從三十歲得糖尿病，找我看病的時候是四十歲，已經十年了。我跟他講，您這個病要治好，控制住的話，必須得節制房事。按照古代醫家的教誨，至少有一年到兩年的時間禁欲，把這個腎氣保存好，否則身體就會出現很大的麻煩。

這個人絲毫不聽我的建議，他找我看病主要是為了兩點，一是治療糖尿病，另外是讓我給他治療陽痿。

陽痿，就是一個人腎氣不足的一種身體的自我保護。我們中醫都倡導人們要隨順自然，也就是自然保健的養生方法。就像我們進入一個寒冷的環境中，我們的身體就會出現一種自我保護，就是皮膚出現雞皮疙瘩，這是身體的自我保護功能啟動了。雞皮疙瘩一出現就說明全身的汗毛孔收縮，抵禦外在的寒氣。

這個人糖尿病十年，又有縱欲的歷史，然後出現陽痿，這就是身體對他所發出的信號，就是請他節制房事，要自我保護，這是人體自我保護功能啟動，結果他卻讓我給他治療這個疾病，鼓舞他的陽氣。

大家試想，我們進入寒冷的環境中，本來汗毛孔收縮，結果這個人還要求醫生給他開一種藥，什麼藥？讓他的汗毛孔舒張的藥，這叫逆天者亡。所謂的天就是自然，順天者昌，天就是自然規律。順應自然規律，身體就會健康；違背自然

規律，身體就會急劇衰敗，最終導致死亡。

這個人找我看病，他想做逆天而亡的事，當然我是不會答應的。我跟他說，這個病要想治好，必須節制房事，否則不可能好的。他不聽我的規勸，他說人生在世須盡歡，莫使金樽空對月。在這裡，因為在座有很多企業家，我就把這個問題給大家點出來。有一句話叫做「男人有錢就變壞，女人變壞就有錢」，這裡的壞就是男女關係的混亂。現在很多人一旦有了錢，所追求的就是性方面的享受，而他不知道自己在享受的同時也是在往火坑裡跳。

我跟這個企業家談到這個問題的時候，他就引用了這句名言，他說：彭大夫，你想讓我節制房事，比殺了我還難。剩下的話我就不說了。總之，他在這方面非常嚮往，我說好，我說你現在做的事情是逆天而亡的，也就是自然規律會約束你的，會教育你的，咱們一年後見。

我說：你這種情況，我跟你直接講，半年後，你的腳不僅是涼了，還會出現發麻的情況。你若再不節制房事的話，再過半年，你這隻腳的局部血液循環就會壞死，最後的結局就是截肢。

他說：性生活與糖尿病有什麼關係？我說：那好，咱們看事實！結果，一年後，他給我打電話，他說：彭大夫，你所說的話全都應驗！

他說：我從離開你之後，三個月，我的腳本來是涼的，現在已經變成麻木的。這是人體的陽氣開始往回撤的表現。

咱們觀察就會發現，小孩子的手腳永遠都是溫暖的，即使到了冬天，他光著腳出去，手腳都是很紅的。隨著年齡增長，陽氣愈來愈少，就會出現手腳開始涼，再一步就是發麻。糖尿病人如果出現這種腳涼、發麻的情況，說明他的陽氣已經開始往回撤了，血液已經不循環了。

他說三個月後出現麻木的表現，再過半年，他比我預想的要快，他說：我的腳知覺非常不清楚。什麼叫不清楚？就是他雖然腳踩在地上，但是他感覺腳好像離地很遠，好像墊了一層厚厚的海綿，這是氣血已經通不到腳上去的表現，神經開始麻木。

一年後，他打電話給我，說：我腳的中指和無名指這兩個腳趾，任何感覺都沒有，而且開始變黑。他說他很害怕。他去醫院檢查後，醫生告訴他說，這叫糖尿病壞疽，最終極的治療方法，就是截肢。聽到這個診斷之後，他非常害怕，就給我打電話。

我在電話裡告訴他說，壞疽分很多種，有因為氣滯血瘀的，有因為腎虛的，其中腎虛的壞疽是很難治好的，因為你以前把自己的身體消耗得太過了。在他一年前陽痿時，實際上就是身體給他提出警告了，說您一定得留著自己的元氣，不要再消耗得太過了，我已經給你發出警告，結果你不聽，反而吃一些壯陽藥，喝所謂的壯陽酒來使陽氣愈發的消耗，消耗完了之後，按照古人的話講，這叫骨髓枯，人的骨髓枯萎了之後，等待他的就是惡果。這個人給我打電話完了之

後，我說這個病很難治了。

這個案例在華佗的醫案裡有記載，他說即使神仙在世也無法挽救這一類的疾病，我就引用這句話。這個人最後的結局是，把他腳的中指和無名指鋸掉。所以惡報非常嚴重，這是第一個案例。

◎另外一種疾病就是中風

中風的原因很多，用現在醫學的眼光來看，中風有兩種，一種是腦血管破裂，另外一種是腦血管阻塞和痙攣。按照中國古代醫家的論述來講，所謂的中風實際上就是體內的火氣上湧，然後導致上焦的氣紊亂，導致疾病。

用中醫的理論來講，中風就是肝火上炎，或是痰濁內擾，這裡面還有一個很重要的病因，那就是肝腎不足。

記得在 2006 年的時候，我當住院醫師的時候，曾經一晚送走三個中風病人，都是死於多臟器衰竭。這三個病人的平均年齡是 40 歲，最年輕的是 38 歲，最大年齡的是 42 歲，一晚走了三個。第二天，我得寫死亡病程的病例匯報。我寫了一上午，我一邊寫就一邊想，為什麼中風呈現出低齡化趨向？

我們回想七、八十年代，那時候的中風，大多數都是六、七十歲，甚至八十多歲的老人才會出現這種情況。為什麼現在年輕人，三十多歲的人中風這麼多，甚至導致死亡？當然

不可忽視的是現在的飲食結構發生了變化，人們吃得好了，身體裡面的脂肪存留增多。吃得好，脂肪存留增多，就一定導致中風嗎？很多人也是大魚大肉的吃，但是沒有中風。

中風的另外一個原因，用中醫的眼光看來就是腎氣不足，也叫肝腎不足，導致肝腎不足最重要的原因就是縱欲。下面我跟大家分享的這個案例，就是我的一個出版界的好朋友，也是一個企業家，才三十二歲就中風。

這個人找我看病的時候，他非常自信的告訴我：彭大夫，我現在非常有錢，半年換三個女朋友。他認為這是值得驕傲的事，我說：那你離災難就不遠了！為什麼？

因為一個人如果是腎氣虧虛的話，會導致一系列的惡報，所謂的惡報，就是身體和心理以及事業、家庭所出現的重重危機。他找我看病，想讓我調理一下他的身體，現代人隨著生活水平提高，他對自己身體狀況的要求也愈來愈高。他希望通過中醫調理，把他的身體調整到平衡狀態。

這個人的兩條腿特別細。兩條腿特別細，下肢無力的人，用中醫的眼光看來，大部分是屬於肝腎不足的人。這個人兩條腿特別細，而且走路是沒有勁的，腳下沒有根，把他的脈，也是尺脈特別沉。他也是小便頻，小便頻到什麼程度？一晚上 去廁所大約七到八次。小便非常頻，這是傷腎的嚴重表現。

他找我看病說：你先幫我解決小便頻的問題，因為我需要睡眠，合理睡眠，第二天還要處理很多事情，這樣的情況

會影響我的工作。我說：好，但是你必須得答應我一件事，就是吃藥期間絕對不能有房事。他咬了咬牙說好。然後我給他開了清朝醫學家陳士鐸的名方，叫做「引火湯」，他吃了這個方子兩個星期，之後尿就不頻了，一晚上平均起夜一次到兩次。

然後他跟我說：接下來我應該怎麼保養身體？

我說：接下來你保養身體的原則非常簡單，那就是禁欲一年以上，因為這個人是嚴重的傷腎，作為醫生必須說實話，而不是說好聽的話。

我發現很多醫生，為了隨順病人的欲望，就不斷的妥協，實際上這是對他身體極度的摧殘。我跟他講至少得禁欲一年以上，而且不能夠與所謂的女朋友、情婦有不正當的性行為，這會對你的身體產生極大的損傷。我講這句話的時候，他非常不以為然，為什麼？

因為他以前接待客戶的手段就是晚上吃完飯後，把客戶送到歌舞廳或卡拉 OK，或是一些情色場所，讓這個客人滿足他們的欲望。實際上，這不僅是自己往火坑裡跳，也把別人推到火坑裡去。我跟他講，你如果不約束自己的話，自己的身體會損傷得非常嚴重。他不聽。

我第二次見他的時候，他的寸脈就出現很奇怪的現象，就是寸脈過寸，就是手上的這個脈相，跑到大魚際這個地方來了，這在中醫來講叫做「寸脈過寸，中風可虞」，就是這種現象一旦出現，可能就會中風。

我就告誡他說：你這段時間一定要保養好肝腎，不要再有這些行為了，如果再有的話，將來會中風，因為你的這個現象已經出現了。他不聽，他說：我這麼年輕怎麼會得這種疾病，不要嚇唬我了。

我說那就看自然規律，因為我剛才講的是古代的醫家所總結出來的，這些情況都是禁得起考驗的自然規律。你若是不想遵從的話，那可以，以身試法完全可以。

這個老總他姓孫，這個孫總就繼續做他想做的事情。半年後，我再見他，我發現，這個人出現一種很奇怪的現象，就是精神極度亢奮，以至於晚上睡不著覺。因為他見我的時候，還有一個女子在他身邊，這個女子令我想起了一個詞，叫做紅顏禍水，這個女子長得非常妖豔。我們都知道古人所說的紅顏，並不是指漂亮，而是指這個女子非常妖豔。

妖豔的女人對男人有三種傷害：第一種傷害是吸引男人，把男人的腎精給消耗掉；第二個傷害，是妖豔的女人惹是生非。很多朝代就是因為一兩個女子而毀滅的。離我們最近的清朝、明朝，吳三桂衝冠一怒為紅顏，講的就是這個事實，把一個朝代都給毀了。

我跟他說，這個女子對你的傷害會很重，你趕緊跟她遠離，否則的話，您離這災難就不遠了。他不聽，他說：我好不容易賺到這些錢，難道不能讓我享受一下嗎？我說：你這種享受，實際上是過分的縱欲，這對身體的損傷很大，對你將來的事業和家庭，乃至後半生損傷都很大。你如果不聽

話，那咱們就看事實的發展是怎麼樣子的。

這個孫總繼續過著糜爛的生活，半年後現象就出現了。因為我曾經跟他說過：中醫講的叫自然規律，無論你相不相信，它都會出現。半年後他中風了，這種中風叫做口眼歪斜，半身不遂，就是走路都難以平衡，然後這個嘴歪到一邊去，眼睛閉不上，這就是典型的中風。而他這種中風，如果是肝腎沒有不足的普通中風病人，可能半年一年，走路就可以恢復，這叫中風康復。但肝腎不足的人的這種中風，就是腎虛型的中風，三年恢復不了。

到現在三年了，這個患者走路還是不利索，說話還是連不成句，這就是傷腎所導致的惡果。他中風之後見我說的第一句話就是：彭大夫，我太後悔了，沒有聽你的話，導致現在這種情況。

我說這叫做邪淫，邪淫對身體的損傷太嚴重了。為什麼這麼講？因為一方面，邪淫可以使人腎氣損傷，導致種種疾病。第二點，一個經常傷腎的人，他的心情是浮躁的，特別容易發脾氣，腦子都是混亂的，容易做出各種各樣的錯誤決定，這叫做心火亢盛，腎水不足。一旦出現這種狀態，就離這災難不遠了。無論你的事業、家庭、身體，都會出現種種的惡果。所以古人告誡我們說：萬惡淫為首。

為什麼這樣講？因為一個人，一個朝代的君主，假如說荒淫的話，這個朝代、這個人離毀滅就不遠了。孫總以身試法，他最終的結局是事業衰敗，他原先是做出版業的，業績

非常好，自從中風之後，事業一落千丈。以前跟他有染的女子，一個都不留，他自己孤零零的在醫院裡，每天護工扶著他下床，推著輪椅讓他曬太陽。自己說話也連不成句，這就是以身試法所導致的惡報。

我剛提到「紅顏禍水」。現在有很多女子，打扮自己是往妖豔的方向去打扮，就是能夠引起異性的性趣，結果是非常嚴重的，一方面不僅導致你自己身邊的這些男子會邪念重重，另外一方面，她走在大街上對整個社會所導致的負面影響也非常大，使人心神無法安定下來，邪念特別多。

作為一個醫生，我特別喜歡看人的健康狀況，因為作為醫生有個職業病，就是見任何人，第一反應就是這個人有哪些問題，然後通過面相、身材、語音就能判斷出他的身體健康狀態。我通過觀察發現，現在許多人有幾種表現，供大家參考。

第一，現在很多人的眼神是游移不定的，沒有定力。這表示一個人的神，不專注、不清淨、不穩定。神不足，精就不足，一個人的腎精不足的話，他的眼神必定是散亂的，而且他與別人對話時，眼神四處遊走，沒有定力。這是第一個表現。這是現在很多中年人、年輕人、少年人的表現。

第二點，現在很多中年以上的人，腿腳沒有力氣，走路好像拖著沉重的身體在走，這是腎氣虧虛的表現。

第三點，很多青少年臉色蒼白，沒有血色。這說明他的內在精華不足。一個人內在精華不足的話，他外在的神氣是

不飽滿的。現在很多走在大街上的中學生，要麼臉色慘白，要麼像豆芽菜一樣，身體特別弱。

現在國家統計說，目前我們國家青少年所存在的問題是耐力下降。體力分為兩種，一種是爆發力，一種是耐力。這種現象就是耐力不足，無法長期堅持工作，這是肝腎不足最嚴重的表現。

其次是心浮氣躁，做任何事都不專注，沒有定力，這是腎精不足的外在表現。為什麼會出現這種現象？現在打開電視機，連上網絡，走在大街上，翻開雜誌，我們所看到的都是不清淨的、引人邪念的，這種情況非常多見。這是很嚴重的社會問題，這不僅使人的身體造成損傷，也讓人變得心情非常浮躁。

諸葛亮有一句名言「非淡泊無以明志，非寧靜無以致遠。」一個人如果心不寧靜，他的事業不會做得長久和成功，一個人如果邪念非常多，對他的家庭家人，乃至對他的一生，甚至對整個民族都會造成很大的損傷。

第二點，色情對當代青少年的損傷。

兩千多年前，孔老夫子在《論語》裡跟大家告誡過，「少之時，血氣未定，戒之在色。」就是少年人在年輕的時候，他的氣血，就是整個身體沒有發育好，他的氣血是非常不穩定的，這個時候不要讓他的心受到色情的污染，否則對他的身心都是很大的摧殘。我在臨床中就曾遇到過兩個案例，

都是血的教訓。

第一個就是兩個月前，在我的門診上遇到一個年輕人，今年二十五歲，剛剛大學畢業。因為在此之前，我寫了一系列勸導人們要保養腎精、要清淨心念的文章發表在網絡上，他看到我寫的文章之後，就來找我看病。

他說：彭大夫，我這個病，病了十年，我都沒有找到原因，經過很多醫生的治療，都沒有治好，花了很多錢。我看了你這篇文章之後，我才知道自己的問題出在哪裡。他說這句話的時候眼圈都紅了。他說，十年前，在我初中的時候，我是全家人的希望，我每次考試都在全班前十名，全家人對我的希望非常大，希望我將來能考上名牌大學，能考上清華、北大。

在那一年我有一個朋友，他說我有一個同學，他把我帶到他家，看了黃色錄相，從此之後，我就染上了一個非常不好的習慣手淫，這個習慣伴隨了我十年。自從染上這個惡習之後，他的腦力、體力極度下降。他染上手淫半年後，學習成績一落千丈。為什麼？因為按照中醫的理念來講，腎主骨，生髓，主掌於腦。

就是一個人腎氣足的話，腦力有兩種體現，一是記憶力，一是思考能力。一個人腎氣足的話，他的記憶力就強，思考能力就強，他的學習成績一定會好。

現在的教育，實際上是技能培訓，而不是真正的教育。所謂技能培訓，首先就是你要把這個知識掌握，必須要靠你

的理解力和記憶力。假如一個人腎氣虧虛、腦力不足，他的理解力和記憶力都會下降。找我看病的年輕人說，我當時染上這個壞習慣之後，我就發現自己的腦子好像空了一樣，上課的時候老師在那兒講，就好像在演電影一樣，腦子都不跟著活動，而且記憶力極度下降，做題做不出來。這是他的第一個表現，這在半年之後。

第二個表現，他本來是那個學校的足球隊的隊長，他的體力非常好，滿場跑。大家都知道，足球必須體力好。他的體力非常好，跑步速度非常快，耐力特別強。自從染上手淫的惡習後，半年後，他的體力急劇衰敗。稍微一動就氣喘吁吁，大汗淋漓，這是一個人陽氣不足最嚴重的表現。

現在很多年輕人稍微一活動，大汗淋漓，沒有耐力，氣喘吁吁，實際上都與傷腎傷精有很大的關係。這個年輕人說：我出現這兩種表現之後，我的心情非常沮喪，不想跟別人交往，也不想跟同學、老師交往。自己一個人關在屋子裡，誰都不想接觸，家人以為我有心理上的疾病，就給我去找一些心理醫生進行疏導。

他說：很多心理醫生給我疏導完後，我當時感覺心情很舒暢，但是很快心情又鬱悶了。為什麼會出現這種情況？按照《黃帝內經》的說法叫做：「獨閉戶，塞牖而處」，塞牖就是關上窗戶，就是形容一個人待在一個小房間裡邊，把窗戶和門都關好，一個人獨處。這種情況出現在胃氣不足、腎精大衰的人身上。

這個年輕人半年後就出現這種情況。這種情況不僅僅是心理的問題，是生理問題導致的心理問題，假如不把他的腎精補足，讓他戒除手淫的話，他的心理永遠處於陰暗的狀態。

按照古人的話講，這叫做陽氣不足。我們看到很多有這方面經驗的人，都會有這種體驗。假如你的腎氣不足，前一天晚上房事之後，第二天可能原來制定的計劃就不想做了。本來躊躇滿志的豪情也沒有了。本來第二天想寫論文，想深入思考，也無法深入思考，為什麼？因為腎精不足、陽氣大衰就會出現執行力下降，身體就會出現這種表現，而不僅僅是心理的問題。他跟我描述這種情況，這是第三個表現。

第四個表現是心情非常煩躁。

他說我坐在書桌前看書，心裡好像長草一樣，根本看不進去。為什麼會這樣？按照中醫理論，一個人腎水不足，心火就亢盛，心火一亢盛，他當然坐不下去，沒有定力。他出現這四種表現，而他的父母也不知道他會出現這種情況。

在座的很多企業家，也是為人父母，我剛才講的這個案例，實際上就給大家一個警醒。你們回去後一定要看好自己的小孩，不要讓他染上這些惡習。這個年輕人在初三的時候染上這個惡習，一共十年，他不知道自己問題出在哪裡，一直到他在網上看到我寫的文章後，才幡然悔悟。來到診所找我看病，因為他當時的心情非常激動，我說：不要激動！這個病是可以治好的，你還年輕，要有自信心，把自己的這個

壞習慣改掉；第二，我給你幫忙，我會告訴你怎麼樣補腎，給你開中藥；第三一定要孝順父母，因為只有孝順父母，心情才是最通暢的，心情一通暢，身體的陽氣就足。

古人說：「萬惡淫為首，百善孝為先。」，「身體髮膚，受之父母，不敢毀傷，孝之始也。」如果一個人把自己的身體毀傷了，說明這個人不孝；反過來，一個人要想對父母孝順，首先就是要讓自己的身心保持健康，不要讓父母操心。這個年輕人這十年一直讓他的父母非常操心，帶著他四處求醫，沒有結果。我對這個孩子講完之後，他也非常感動。

我說，我給你看病是不要錢的，我義診，你把這藥方拿走，哪家藥店都可以抓藥，吃了這些藥方，然後再配合我剛才講的這些要點，第一是戒除手淫。第二是孝順父母，你的病肯定能好的。他按照我說的做，兩個月後，他給我發短信說，現在我的腰已經不疼了，腦力也開始恢復，開始有精氣神了，做工作也是非常有信心。

這說明按照中醫的理念，身心是不二的。身體跟心理是互動的，身體出了問題就會導致心理的問題；反過來，一個人心理出了問題，身體也會出現各種各樣的疾病。所以古人曾經說過「相由心生」。相不僅僅是指這個人的面相，身體的種種表現，包括疾病的現象都屬於相。

一個人的相不好，就反應一個人的內心不是很健康。所以說，只有心理健康之後，身體才可能健康。我跟這個年輕人進行治療，把他十多年的問題解決，他的父母也對我表示

感謝。

這年輕人所出現的現象，目前國內出現的非常多，這種現象叫什麼？叫做「都市隱者」。現在很多青少年出現了這種情況，就是待在家裡面，不想工作，也不想學習，不想交往，一個人悶在屋子裡，過著什麼樣的生活？就是衣來伸手、飯來張口的生活，叫做「啃老族」。這種人群在東亞的一個島國非常多，這個國家在三、四十年代的時候引入了西方性解放的思潮，而這個國家所生產的色情的光盤和色情的書籍，是在整個亞洲排名第一的。這個國家，惡報出現的非常快，就是在這個國家有百分之一的人出現了都市隱者的情況。

「都市隱者」就是喪失工作、生活、學習的能力，把自己關在屋子裡面，過著衣來伸手、飯來張口的生活。這種人口在這個國家是百分之一，換句話說，那個國家有一百萬的青少年處於這種狀態。咱們國家在東南沿海和大中城市也都出現這種現象。這說明色情對青少年的損傷是非常嚴重的。

古人曾經說過，一個人如果是腎氣不足的話，一生就不會有太大的作為。為什麼？因為按照中醫理論，腎受納五臟六腑之精華而儲藏，也就是說這個人的腎氣，就像銀行一樣，把五臟六腑的精華都儲藏在裡面，然後供你一生去應用，去做事業、去服務社會。假如你極度的往外提取的話，這個人的生命質量就會下降得非常快，也就是出現早衰這種情況。

人體免疫系統的真相

陳昭妃博士，1962 年出生於台灣嘉義，10 歲時隨家人移民美國，幼年有一段被當作「弱智女孩」的特殊經歷，然而這卻激勵她比常人更加刻苦用功，19 歲從美國楊伯翰大學畢業，是該校最年輕的大學畢業生。21 歲獲得微生物學碩士學位，25 歲博士畢業，主攻免疫學專業，1997 年榮獲「美國十大傑出青年獎」，是 59 年來首位獲此殊榮的華人，也是獲此獎項唯一的女性。

（一）尋找疾病的真正病因：

1928 年，抗生素誕生了，我們向世人宣稱能夠控制所有感染性的疾病，但我們沒有想到，抗生素會給人類帶來一系列疾病，以前醫學人員認為是病毒、細菌製造了疾病，但是現代研究發現，有 10% 的病人感染依波拉病毒，但並沒有死於這種病，原因在於他們有抵抗力。同樣，有 30% 的肺結核病人並沒有出現嚴重的症狀，而且可以自行恢復。科學家認識到，是否患肺結核取決於自身免疫系統。有 5% 的人感染愛滋病後，5 年甚至 10 年也不發病。在各種宣傳資料上，都提到 HIV 病毒，但我沒有在任何的醫學報告上看到實驗證明是 HIV 病毒製造的愛滋病。我們所看到的實驗報告上是這樣寫的：所有的愛滋病人體內都有 HIV 病毒的存在。這兩種意思是完全不同的。

舉個例子：這裏有一堆垃圾，有垃圾的地方自然會有蒼

蠅，但這並不表示說，是蒼蠅製造了垃圾。以前我們認為蒼蠅就是病因，然後趕快發明一種化學武器出來，將蒼蠅消滅掉；殺死蒼蠅以後，垃圾裏又跑出蚊子，我們又趕快把蚊子消滅掉；之後，垃圾裏又跑出蟑螂，殺死蟑螂後，垃圾裏又會跑出老鼠，真正的原因並不在於蒼蠅、蚊子，而在於這堆垃圾。得到健康的關鍵是要把垃圾消滅掉。所以現在的科學家開始研究基礎免疫學。

免疫系統涉及不計其數的細胞、特殊物質及器官之間的高度紛繁複雜的相互作用，能夠預防疾病，並能明確地知道應該什麼時候、在哪裡、怎樣採取適當行動摧毀入侵的物質，而不會傷害人體其他細胞。任何藥物也無法取代人體與生俱來的、兼具防禦和修復雙重功能的免疫系統。

（二）認識我們的免疫系統：

免疫系統最重要的功能是清除體內各種垃圾。舉個例子，紅細胞的壽命只有 120 天，之後，就會死去變成垃圾，這就需要自身的免疫系統把它清除。

第二大功能，就是抵禦疾病。科學家認為，免疫功能是獲得健康的一把鑰匙。當垃圾產生蚊子時，蚊子就會到處飛，但是如果沒有垃圾的話，它是無法繁殖下去的。換言之，病毒、細菌或骯髒的東西侵入人體，如果人的抵抗能力強，它就沒有辦法繁殖下去。

我曾受邀於美國最大的醫學研究機構。在和科學家們一起討論的時候，得到一個結論，99%的疾病都和免疫系統失調有關。當然有的疾病和免疫系統疾病無關，如基因、遺傳類的疾病。

以前，我們對免疫學沒有這麼重視，一直認為還是化學藥物的作用比較強，治病效果比較明顯。有人會說，既然免疫系統這樣強，為什麼還要用化學藥品呢？事實上，免疫系統的功能本身是很強的，正是由於化學藥品的副作用而使免疫系統的功能下降。

我曾經做過 10 年的癌症研究，看到許多被醫生宣佈只有兩三個星期可活的病人，過了幾年後，又回來找我們，奇妙的是，我們居然找不到任何癌細胞的存在。這種藥物無法治癒的疾病，我們的自身免疫系統卻將其治癒，這就證明，自身的免疫力是比化學藥品要強的。

以前，我們沒有認識到化學藥品的副作用會那麼大。如今，美國醫學會不得不警告所有醫學人員：醫生的責任不在於開藥單，而在於其指導的職責，他有責任告訴病人藥品進入人體後，會有什麼樣的功能，會帶來什麼樣的副作用。

90%的感冒是由病毒引起的，但人們往往習慣向醫生索要僅有抗菌作用的抗生素。所以美國醫學會發出通知，醫生不可以隨意給病人開抗生素，除非已做過實驗檢查，證實其感冒是由細菌引起的。醫生如果違反這一規定的話，其行醫資格可能被吊銷。

據美國醫學統計報告，美國每年有 960 萬人因為服用化學藥品而必須住院。每年有 2.8 萬人因服用一種心臟病藥而死於心臟病。每年有 3300 人因為吃了治關節炎的藥物而死亡（原來人們想不出關節炎和死亡有什麼關係）。每年有 16.3 萬人因藥物的副作用而導致大腦記憶力衰退。有 3.8 萬人得了老年癡呆症。有 2.8 萬人因藥品而導致骨質疏鬆症。總而言之，這個統計結果還是非常保守的，有很多醫院不在調查之列，實際情況更嚴重。

從微觀角度來看免疫系統，自身的免疫系統就像一個軍隊，一旦有敵人侵入身體，就會將其消滅掉。

在免疫系統裏幾個最重要的器官：

- 1、骨髓：生產各類血細胞。從骨髓產生的細胞，會被送到胸腺裏。
- 2、胸腺：就像一個訓練營，兒童時期沒有訓練出足夠的軍隊，所以很容易胸腺腫大。當人慢慢長大後，訓練出一批「軍人」後，胸腺慢慢萎縮下來，但並不表示它沒有功能了。
- 3、扁桃腺：也是免疫系統的一部分，不應輕意割掉。
- 4、脾臟：裏面有很多 V 細胞，產生各類抗體。當人感冒或小孩注射疫苗後，脾臟會稍微腫大，這是很自然的現象，它是在拼命生成武器來抵禦外來的敵人。
- 5、淋巴：就像一個篩檢程式，將所有的敵人集中起來，然後免疫細胞就會將其消滅，所以感冒時淋巴摸起來會

硬硬的，這說明身體的免疫系統正在打仗，感冒過後，自然就軟下去了。

- 6、盲腸：是免疫系統很重要的一部分，抵抗下腹部各種各樣的感染。
- 7、血液裏的白細胞：白細胞分為兩大類，第一類稱為 T 細胞，另一類稱為 V 細胞。V 細胞功能在於產生各種抗體，而這相當於軍隊的武器、子彈。有戰爭，就會有死亡的軍人，就必須將死亡的細胞清除。這就需要依賴我們胸腺訓練出來的一批細胞。

（三）對「死亡之吻」的研究

我在研究癌症的過程中，並沒有發現任何的藥物、化療、電療能夠真正治療癌症。化療只是賭博，成功率在 1% 左右，用作化療的藥品無法識別哪一個細胞是癌細胞，哪一個細胞是好細胞，所以我最終放棄研究這些化學藥品，而轉向研究免疫細胞中一個被稱為「死亡之吻」的細胞，這個細胞一接觸癌細胞，癌細胞就破裂了，被消滅掉了。

免疫學是一門有待研究的科學。沒有任何一種化學藥物能夠代替免疫系統，也不可以用化學藥物來刺激免疫系統，否則可能會造成各種副作用，既然不能用化學藥品來提升免疫系統，那麼只能依靠「營養」。

免疫學是一門新學科。在美國，我是第一批的免疫學家，在這之前根本就沒有人學習免疫學，對免疫的瞭解僅限

於各種疫苗而已。如今免疫學已經變成一門很受重視的學科。舉幾個例子，在 1960 年以前，我們甚至不知道胸腺的功能，認為胸腺是沒有用的器官，而根據後來的追蹤調查發現，所有胸腺被毀的人都得了癌症，因為他們喪失了最重要的免疫器官。

現在很多人認為扁桃體沒有用，就把它割了；有些人在做手術時，順便將盲腸割掉了，認為可以預防盲腸炎。可是您知道嗎？盲腸是由免疫細胞充塞而成的，能夠抵抗各類的感染。如果有人認為可以用摘掉某些器官的方法來預防疾病的話，那麼是否可以用割掉心臟的方法來預防心臟病呢？實際上，如果您的免疫系統不工作的話，您只有 24 小時可以活。

（四）營養來自於完整的食物

- 1、談到營養，每個人對營養的定義是不一樣的。我有一位很要好的朋友，她每天給她的兒子兩個雞蛋，兩個雞腿，兩杯牛奶，如果兒子沒有吃下這些東西，她會很著急。我問她，為什麼要給孩子吃這麼多肉類呢？她說，因為孩子身體不好，別人一感冒，他就感冒，別人一咳嗽，他就咳嗽。我對她說，肉類並不代表營養。當人們吃很多肉類，身體就會產生荷爾蒙，整個免疫系統就會下降。在美國，以前小學有一個食品金字塔量表，它把最重要的營養劃為肉類、牛乳製品，如今，這個量表已經被禁用了。研究發現這種教導導致今天美國各種癌症、心臟

病不斷上升。

2、關於牛奶的問題

牛奶和人奶是完全不一樣的蛋白質，人類只能消化 50 % 的牛奶蛋白質，消化吸收 90 % 的母乳蛋白質。有些人喝牛奶會拉肚子，喝母乳則不會，因為蛋白質不同。一隻小牛生下來以後大約 90 磅，兩年以後大約成長到 1000 磅；人生下來是 8 磅，而十幾年才成長到 100 多磅。我們是屬於不同種類，所需的營養也不一樣。牛奶含有很多的荷爾蒙，它可以刺激小牛快速成長，但這種荷爾蒙到孩子身體裏，會產生不同的效果。現在已有研究表明，牛奶會阻止小孩大腦的發育。

3、關於咖啡的問題

有兩種咖啡，一種沒有咖啡因，一種有，喝哪一種好呢？不要多喝有咖啡因的咖啡，因為它會加速中樞神經系統的刺激，也有實驗報告表明，它會製造皺紋。但是沒有咖啡因的咖啡更不能喝，因為將咖啡因從咖啡中提取出來需要一種化學藥品，而這種藥品是致癌藥品，美國衛生局已禁止使用。所以，問題並不在於咖啡因的好壞，而在於咖啡因是如何被提取的。同理，我們不是說維生素不好，而關鍵在於維生素是如何提取出來的。

4、維生素與營養的關係

芬蘭政府曾做過一個世界最大的維生素實驗，可以說是比較公正的實驗，出資 4300 萬美元，總共 2.9 萬人參與測

試，長達 5-8 年時間。分為兩組，一組是吸煙的人，讓他們每天吃維生素 A 和維生素 E；另外一組的人員什麼都沒有吃。過了 5 年、8 年，吃維生素 A 和維生素 E 的這組人員死於癌症的比例要比另一組高出 18%。

更重要的一點，吃維生素 E 的人得心臟病、死於心臟病的人要高出另一組 50%。當科學家聽到這個消息時，真是羞愧。一直以來，所有科研工作者在小型實驗裏得到的結論，都是維生素 E 可以防止血管硬化，防止心臟病，這麼大的實驗，為什麼會得出一個相反結論呢？

美國的衛生局研究報告表明，當維生素 C 存在於橘子時，被稱為抗氧化劑，能防止心臟病、癌症，當維生素 C 離開橘子後，能製造上億的自由基，反而會造成心臟病、癌症。對於這個問題，我認為，橘子是自然生成的，維生素 C 是人造的，人造的不可能比自然的要好。我們根本沒有能力創造一個橘子或蕃茄出來。蕃茄含有一萬多種營養素，這些營養素是什麼我們都還搞不清楚，哪來的智慧對大眾說，裏面最重要的是維生素呢？所以一個完整的食品才代表著真正的營養。

美國衛生局希望把所有的維生素製品列為藥品，不讓人們隨意在市場上買到。服用維生素不當會帶來很多副作用。美國有 3 萬多兒童因服用維生素而出現中毒現象。小孩吃下過量的維生素，血液的鐵質就會上升，就比較容易得癌症。過食維生素 E 會造成關節炎；過食維生素 D 會造成肝功能

的損傷。

（五）結論：

一個人經過化療，免疫系統需要一年的時間才能恢復正常，但給他比較有營養的植物的話，免疫系統 6 個月後就恢復正常。一系列的研究報告表明，免疫系統和植物營養是分不開的。

人的健康不是一天就會得到，疾病也是一樣。要得癌症也很不容易，人體必須有 100 多種錯誤，才會產生一個癌細胞。我們的生命就像一棵小樹，需要精心澆灌、呵護才會茁壯起來。這裏，我談三點重要的結論：

第一、營養

完整的植物，多種類的植物，代表著營養。人如果比較喜歡吃蔬果，少吃肉類，就會比較健康。美國現在提倡素食的漢堡，就是這個道理。

第二、保持平靜的心情

因為一旦有壓力或生氣、緊張，半小時內身體免疫功能就會下降。

第三、適當的運動和休息

激烈的運動對身體是絕對沒有好處。奧林匹克的運動模式是自我犧牲的表現。適當的休息，免疫系統在白天會比較弱一點，晚上的時候才做修補工作。舉個例子，兩個學生一個在讀書，一個在睡覺，旁邊有人咳嗽，哪個有可能被感染呢？當然是那個讀書的人。我希望大家都能把這樣的智慧帶

給自己的親戚、朋友，共同創造一個更美好，更健康的明天

溫和的藥治好了我嚴重的大腿的肌肉痠痛

日前，右大腿突然痠痛，痛得我無法爬樓梯，偏偏我的電腦放在三樓，我每天都要坐在電腦前數小時，校對、翻譯、上網看新聞、視頻。上樓時，我必須緊緊抓住扶手，邊走邊跳的往上爬，有時咬緊牙根，長痛不如短痛，以最快速度往上爬，痛甚！

昨天，心想我可能是大腿發炎了，所以把徐醫師給我的消炎藥、止痛藥、胃藥拿出來各服用一粒。中午，仍痛甚，我想那麼溫和的藥，不夠力，所以我多吃了一粒消炎藥、止痛藥(各兩粒)，胃藥只服用一粒。昨晚，好多了，我再次服用，各一粒。今天早上起來，完全康復。

去年，姊姊嚴重上火，牙齦浮腫半個月，天天吃我放在塑膠罐裡的藥，全被吃光了，姊姊才去徐醫師的診所拿藥，三天就好了。去年 12 月，我將此事告訴徐醫師，慈悲的徐醫師另外給我一包藥，有數十粒，有消炎、消腫、止痛的藥，以及胃藥，以備不時之需，萬一喉嚨發炎，喉嚨痛時，可救急用。感謝徐醫師的藥，治好了我嚴重的大腿外側的肌肉痠痛。

了解黃斑部病變症狀

35 歲的林先生是在新竹科學園區上班的電子新貴，從小近視度數就近千度的他，有天早上醒來，感覺右眼視力下降，到辦公室打開電腦一看，赫然發現螢幕影像扭曲變形，且線條全呈波浪狀，嚇得他立即到醫院掛急診，經檢查是高度近視引發的黃斑部病變。

類似林先生的青壯年黃斑部病變個案並不少，新竹國泰醫院眼科常碰到視力突然下降的病患，他們大都是青壯年的電子新貴，高度近視已有好長一段時間，而且幾乎天天都盯著電腦螢幕看，屬用眼過度的一群。

黃斑部位於視網膜的正中央，當光線從位於瞳孔最前緣的角膜射入眼睛，穿透水晶體及玻璃體，最後投射在視網膜正中央的黃斑部成像。就因為黃斑部是中心視力的樞紐，一旦出現病變，隨時可能失明。

◎好發高度近視者、老人

根據統計，八成的黃斑部病變出現在老年人身上，屬老化的自然現象，另兩成是高度近視所引起。陳瑩山解釋，高度近視者的眼軸拉長，會直接影響到黃斑部的結構，使得脈絡膜的血管可趁機長過來。如果成天盯著電腦螢幕看，在強光長時間照射下，新生血管就可能爆裂而引發黃斑部病變，導致視力急遽下降。

這些從新生血管滲出的血液，流經之處，視力全受影響，從病患眼睛看出去的影像也都變形扭曲。近兩年來，他收治 46 名高度近視引發的黃斑部病變患者，經施以光動力雷射治療，包括林先生在內的 33 名患者，在一次治療後新生血管即密合止血，視力明顯改善，視力檢查表檢查平均進步 3 到 4 行。

陳瑩山採用的治療策略，是從病患手臂靜脈注射特殊光敏感藥物，當藥物在脈絡膜新生血管大量蓄積時，再以低能量特殊光波的雷射光照射，激化光敏感藥物破壞新生血管，且未傷及正常組織。

◎黃斑部病變的症狀

視網膜就像是照相機的底片存在於眼睛裡，其中黃斑部是最敏感的地區。黃斑部病變的患者大都有的症狀包括視物變形、顏色變淡或暗影。不過早期病灶較為隱蔽，必須利用臨床光學檢查儀器，才能夠將疾病作一正確診斷。但是一般病患仍然可以依據自覺的症狀對黃斑部病變有一基本認識。

◎視力障礙

包括急性視力減退及漸近性視力減退。其中急性視力減退多為單眼視力突然大幅度下降，包括：

(1)視網膜分枝或中央動脈阻塞所造成的急性缺氧、缺血而導致黃斑部功能喪失。

(2)視網膜分枝或中心靜脈阻塞導致出血、缺氧或水腫而使得黃斑部功能受影響。

(3)中心漿液性脈絡膜視網膜病變而致視力減退，中心暗影及視物變小。

(4)老年性黃斑部病變，是與年齡有關的退化，黃斑部常因新增血管導致出血、水腫(濕性)而影響視力。

(5)高度近視眼底病變常見黃斑部退化、出血、新增血管、黃斑裂孔甚或視網剝離而使得視力急速下降。

(6)黃斑部裂孔：短期內可見視力明顯下降及中心視野絕對暗點。

(7)外傷導致的裂孔，水腫、出血會影響視力。

漸近性視力減退發展較為遲緩，在一段時間內雖可維持相當視力，但終究日漸衰退，這包括：

(1)黃斑前膜，不明原因或手術、發炎等引起的黃斑部增殖膜均會使視力緩慢下降。

(2)乾性的老年性黃斑部病變，常因色素層及感光細胞之退化而逐漸降低視力。

(3)代謝性疾病如糖尿病、高血壓等引起的視網膜病變，常引起黃斑部慢性水腫而影響視力。

(4)慢性藥物中毒，如治療瘧疾的 **chloroquine** 所引起的黃斑部病變也會使視力緩慢下降。

◎預防黃斑部病變 多吃深綠色蔬菜

高度近視是引發黃斑部病變、最後導致失明的危險因素之一，眼科醫師提醒這群「四眼田雞」一定要避免長時間接觸強光，並儘可能透過藥物或日常飲食補充葉黃素，增強視力敏感度。

書田診所眼科主任廖士傑指出，高度近視指的是近視度數超過 600 度，這群人除了容易出現飛蚊症外，也常是黃斑部病變的高危險群，視力急遽下降甚至失明的機率遠比一般人高。

由於高度近視的事實難以改變，建議透過藥物或日常飲食來防範黃斑部病變的發生。補充含有 β 胡蘿蔔素、維生素 C、維生素 E 及微量元素鋅等藥物，可抗氧化，減少自由基對眼睛的傷害。多吃菠菜、綠花椰菜及 A 菜等富含葉黃素的深綠色蔬菜，也有同樣效果。

陳瑩山提醒高度近視群儘可能少接觸強光，若因工作需要必須盯著電腦螢幕看，也要每 1、2 小時就休息一次，減少黃斑部受損。

◎大近視、常用眼者，小心黃斑部病變

如果本身已有高度近視，眼球很可能提早退化，其中最嚴重的合併症是黃斑部病變，延誤治療恐會失明。近視高達 1,200 度的林先生，某天一覺醒來，感覺右眼有些模糊，到辦公室打開電腦，發現螢幕中央的影像呈現扭曲狀，驚覺事態嚴重，趕緊就醫，醫師發現他眼底中央黃斑部出血。

陳瑩山表示，國外常見的黃斑部病變，是以 60 歲以上的老年病患為主；但在國內，這類病人則以高度近視人口為主，尤其在科學園區的上班族，因工作環境特殊用眼過度，且高度依賴光線工作，還有媒體工作者、電腦工程師、常用電腦教學的老師等，都是黃斑部病變的高危險群。

陳瑩山收集新竹科學園區 46 例高度近視合併黃斑部病變的患者，發現若能及早接受光動力雷射治療，透過雷射活化光敏感藥物來破壞眼底的血管，七成患者只需單次治療，視力可持續改善，有人從 0.2 提升到 0.8，但另三成需合併注射抗血管內皮生長因子，才能改善視力。

陳瑩山強調，近視度數超過 800 度的高度近視患者，眼球本來就已提早老化，最重要的是讓眼睛多休息，多吃含葉黃素的青綠色蔬菜，以補充黃斑部所需的色素。另外，如果光線太強，也應儘量戴可過濾紫外線和藍光的太陽眼鏡。

湯匙預防感冒法&睡前刮一次，徹夜好眠

預防醫學專家莊淑旂博士研發的「湯匙預防感冒法」，此法不同於刮痧，重點在預防感冒，只要每天睡前刮一次，徹夜好眠後，可向疲勞說拜拜，自然不容易感冒。

所謂的「湯匙預防感冒法」，動作與傳統的刮痧雷同，但原理卻大不同。首先，湯匙法不需要將衣服脫掉，也不需抹上潤滑油，只要使用一般的瓷湯匙，隔著衣服，順著肩胛

骨兩側 由上往下、適度施力地刮，馬上可以感覺到通體舒暢，人瞬間輕鬆得不得了。

莊淑旂說，傳統的刮痧是「有病」才刮，用於急性炎症如感冒、發燒、出汗、中暑後才刮，而湯匙法是一種按摩，強調「今天的疲勞·今天消除」，它可刺激體內淋巴腺新陳代謝，活化免疫細胞，即可達到預防感冒的效用。

湯匙法建議每天晚上睡前進行 5 分鐘，莊淑旂說，這是促進親子或夫妻之間感情和樂的運動。被刮者坐在椅子或床上，兩手要伸直比肩膀稍高之處，且稍微往後一點，全身放鬆、頭不能低下去，而刮者的手則要壓緊在被刮者的身上。然後使用瓷湯匙在背部兩側，緩緩地自上往下刮下來，刮完後再適度使力拍打背部；之後，把被刮者的背部整個往後拉提開來，目的在打開胸部橫隔膜，讓心臟、腸胃、腦部都活化起來。

莊淑旂說，消除疲勞光靠睡覺是不夠的。使用湯匙法後會發現，愈疲勞的人，刮起來愈舒服，反而不會痛。湯匙法的目的就是要消除疲勞，如果每天的疲勞不消除，就很容易感冒。一個人若一年感冒 4 次，就容易罹癌。

在施行湯匙法之前，要先調整姿勢、動作，因為姿勢不正確，難有效果，所以要先矯正身體，練習縮小腹、提肛等。準備動作依性別、年齡、體型有不同的預備動作，進行湯匙法之前起碼要先做 5 到 7 天。

86 歲的預防醫學專家莊淑旂，氣色紅潤，思慮清楚，

她的養身秘訣就是「白天宇宙健康操・晚上湯匙預防感冒法」，每天持之以恆，再搭配健康飲食、規律運動，自然就不容易感冒。

中醫最愛的八種養生食物

恪守「藥食同源」的古訓，將本土食材應用在生活 and 行醫當中。五位健康長壽的國寶級中醫師，平常愛吃什麼來保養身體？

1. 蓮藕

蓮藕獲得最多中醫師青睞，同時也是歷代醫家推崇的養生食物，有豐富的維生素 C、抗氧化物、多醣和多酚類可抗癌。生熟藕各具不同效果，蓮藕生吃性味甘寒，可清熱涼血；煮熟後性味溫平，可健脾胃。

2. 燕麥

燕麥可降低血壓和膽固醇，有家族遺傳性高血壓的中醫師巫水生，天天把燕麥當午餐吃。百歲人瑞陳立夫，每日必有一餐燕麥片，裡頭加上黑木耳、蘑菇、香菇和芹菜，用來維持血壓和血糖穩定。

3. 黑芝麻

愛運動的中醫師董延齡，每天早晨必吃一碗黑芝麻麥片。黑芝麻有健腦烏髮的養血功效，很適合大量消耗體力的人。黑芝麻含有九成不飽和脂肪酸及亞麻油酸，是很好的護

心食物。其中芝麻素可預防皮膚癌、降低膽固醇，對肝臟及腦神經具有保健效果。

4.白木耳、蓮子

白木耳蓮子湯含大量膠質，並可安定心神。白木耳含膠質、多醣體和果膠，可潤腸通便、降低膽固醇。白木耳有潤肺生津效果，可緩解秋天的燥咳，所以有「平民燕窩」之稱。

5.空心菜

中醫認為空心菜清熱解毒、潤腸通便，可防止夏天的細菌病毒入侵體內。以營養學角度來看，空心菜可健胃整腸。空心菜的鹼性會降低腸內酸度，幫助好菌生長。空心菜含大量纖維質，可降低膽固醇，且含鐵量比紅鳳菜和高麗菜高。

6.白蘿蔔

美國人說：「一天一顆蘋果，醫生遠離我。」中國人則靠冬天的白蘿蔔強身保健，俗諺：「冬吃蘿蔔，夏吃薑，不勞醫生開藥方。」白蘿蔔具多種養生價值，維生素 C 豐富。以中醫而言，白蘿蔔生食可止渴、清熱，並促進腸胃蠕動、幫助消化，有「小人參」之稱。

7. 甘蔗

甘蔗有解熱、利尿和滋養功效，生飲甘蔗汁可清熱助消化，凡是口乾舌躁、反胃嘔吐、消化不良和發熱退燒皆可使用。烤過的甘蔗汁，則有補脾益氣、滋養保健功效。烤甘蔗汁不但可治療咳嗽，以營養學來看，甘蔗汁的葡萄糖和果糖容易吸收，適合消化功能差、需要迅速補充能量的人。

8. 米

中醫認為白米可以「強身，好氣色」，米飯含有足夠的醣類和蛋白質，能夠提供能量來源，且蛋白質吸收率是所有穀類中最高的。白米中有多種營養素，如維生素、礦物質及鐵等，只吃白米仍可維持基本營養需求，所以成為中國主食。

有關睡眠障礙

長庚醫院中醫內科主任楊賢鴻指出，在人體五臟六腑中，肝及心與睡眠有關，而不同的症狀代表了不同的病因，必須用不同的藥物來改善，不同的病因造成不同的睡眠型態，其間有很大的差異。例如：

肝火旺：容易發脾氣、煩躁、耳鳴、口乾、口苦、頭痛等症狀，並導致睡眠困擾，可用龍膽瀉肝湯來改善。

心氣虛或心血不足：容易緊張、憂鬱、提不起勁、體力不好、精神差，且有睡不飽、睡覺時想東想西等睡眠障礙，可用天王補心丹來治療。

有睡不好等症狀：年紀較大的女性，且有貧血的患者，可用歸脾湯來改善；如果有胸口悶、肝氣不順等症狀者，可用柴胡疏肝湯來治療；如果伴隨有心悸問題，則可用炙甘草湯來改善。

在睡眠困擾的背後，常有不同的壓力存在，如果是可見的壓力，例如生活上或工作上的壓力，可以想辦法避開或改

善。放鬆的方法因人而異，有些人可用音樂來放鬆，有些人可用緩和運動、靜坐、太極拳等，所以每個人都應該找出屬於自己的放鬆方式。

楊賢鴻說，作息正常是改善睡眠障礙最重要的一環，有些人熬夜成了習慣，白天睡得再多還是覺得疲累，因為夜間 11 點至午夜 1 點，氣的運行在膽經，午夜 1 點至 3 點則走肝經，肝與睡眠有關，肝膽互為表裡，膽氣不足則人易恐懼、沒有自信並影響睡眠品質，因此建議最好在夜間 12 點以前一定要入睡，才不會白天總是精神不濟。改善生活作息，再依體質搭配藥物，就能使人白天神清氣爽、精神奕奕。

一勺芝麻勝過三塊魚

作者：君合

芝麻的營養和魚有很多相似之處。據《現代家庭報》報導，魚的營養非常豐富，在肉類食品中名列前茅。芝麻竟跟魚的營養成分相當，在食療保健上，它們有很多相似的營養作用。

健腦：魚肉中豐富的歐米伽 3 不飽和脂肪酸，被人稱為「腦黃金」，能健腦益智，並促進兒童智力發育。芝麻也有很好的健腦功效，因為它跟魚一樣，含有豐富的不飽和脂肪酸。

護心降脂：吃魚能保護心臟和心血管，這是魚肉中豐富的不飽和脂肪酸帶來的。芝麻中豐富的不飽和脂肪酸也有同樣的作用。一勺芝麻（大約 20 克），其中的脂肪酸含量超過半斤的草魚和鯉魚！

□□補鈣：芝麻中的鈣含量比較高，每 100 克芝麻中含有 612 毫克鈣，遠高於牛奶、豆腐等常見的補鈣食品。

□□養血佳品：芝麻還含有比較豐富的鐵和葉酸。鐵和葉酸都是造血不可缺少的原料。罹患缺鐵性貧血，補充富含鐵的芝麻非常必要。

□ 防糖尿病和高血壓：

芝麻中含量較高的鋅和鉀，這兩種礦物質在防治糖尿病和高血壓方面有很好的作用：鋅參與胰島素的合成，而鉀有舒張血管、促進鈉排泄的作用，有利於血壓健康。

□□抗氧化、防畸變：

芝麻中還有兩種維生素，一種是維生素 E，一種是葉酸。前者有抗氧化、抗炎症的作用，因此經常吃芝麻能提高人體抗病能力、延緩衰老。葉酸不僅是造血的原料，還是胎兒神經管發育不可缺少的營養素。女性在懷孕時每天吃點芝麻，一直到懷孕 3 個月，能避免胎兒發生神經管畸形。

標準血壓因年齡而異

美國已正式公告：65 歲以上標準血壓 150/90，80 歲以上的正常老人，160 甚至 170 也可以。

多年來我們一直受著重醫療利益的“舊標準”(不能超過 120) 的數字影響太大了，對六七十歲以上的老人造成極大的心理負擔！請看下列報導：

顛覆我們對正常血壓的認知，各種年齡正常血壓應該是多少？

正常收縮壓（82+年齡）

例如：75 歲= 82 + 75 = 157

正常收縮壓：男性= 82 +年齡，女性= 80 +年齡，

健康（正常）指標：實測收縮壓=正常收縮壓。

北醫院長郭銘雄大夫說，70 歲以上的人高血壓不能低於 130，否則極易產生體位低血壓暈倒，高血壓在 150~130 之間較為安全，寧可高一點，別低。血糖也是如此，隨年齡的增加適當放寬標準，60 歲以上糖尿病人空腹血糖控制在 6.5 左右，70 歲以上控制 7.5 左右，80 歲以上大多時間不超過 8.0，偶爾在 8.5 左右就可以了，老年人低血糖危害更可怕。願每個家庭都有一個懂健康的人！

如何活著離開醫院—手術前的三思八問

全嘉莉

◎四年前，光德寺的悟瑞師父因疝氣去醫院開刀，卻死在醫院，這是小手術，悟瑞師父毫無心理準備，也無法事先交代後事。我曾送她十幾本書(包括《醫海方舟—千萬不要死於無知》)，希望這些書有人閱讀。

開錯刀時有所聞，不管醫師替你安排任何手術，你都要學會「問清楚」，醫師則必須「說明白」，不清楚、不明白的手術，千萬不要做。

「三思八問」能幫助你做是否接受手術的周全考慮，至於麻醉問題與手術部位等細節，更要詳加確認。

亞東醫院關於降低手術前準備不完整率的研究指出，手術是具有侵入性、高危險的治療，從手術前準備到手術結束，每個步驟都必須嚴謹而確實，才能確保病患的安全。

該院以開放的問卷方式 做前測收集資料，調查民國九十二年底至九十三年初的手術情形，結果發現手術前準備的不完整率達 2.2%。該項調查並發現，手術前準備不完整的項目包括以下各項：

- ※沒有手術同意書。
- ※X 光片等影像資料不全。
- ※病人手圈沒戴上。
- ※舊病歷沒準備。
- ※飾品／假牙／附屬物品沒有摘除。

※沒有讓病患禁食。

※沒有檢驗報告等。

醫療有所謂的不確定性，其中手術治療更是直接影響到病患自身的生命安全。醫師替你安排任何手術，你都應該「問清楚」，醫師則有必要「說明白」。不清楚、不明白的手術，千萬不要做。

國人的就醫行為長期處於「被動」，只是聽醫師說，卻不懂得詢問醫師，也不知道如何詢問。「人必自重而後人重之。」也就是先看重自己的健康狀況，醫師才會更重視你的健康問題。

接受手術前，醫改會提供下列「三思而後行，八問而後動」的方式，供患者參考。

一思：關於手術決定，你應該了解。

一問：我為什麼需要動手術？

- 1.可以減輕或避免現在的疼痛嗎？
- 2.動這次手術可以治好我的病嗎？
- 3.可以減少症狀或改善某些身體功能嗎？
- 4.在什麼情況下我「不能做」這個手術？
- 5.接受這個手術的好處是什麼？這個好處可以持續多久？

二問：如果不動手術，我會怎樣？

- 1.會有立即的危險嗎？
- 2.狀況會更糟嗎？

3.問題有可能自然消失嗎？

三問：有沒有其他的治療選擇？

1.除了手術之外還有其他的治療方式嗎？

2.這些方式對我來說，各有哪些優缺點？

3.如果有其他治療方式，為什麼選擇手術而不是選擇其他方式？

4.能不能再觀察一段時間，再決定要不要動手術？

二思：關於手術本身，你應該了解.....。

四問：我需要哪一種類型的手術？有哪些可能的併發症？

1.這個手術通常是用於哪一種情況下，治療哪種病症？

2.手術的流程大概是怎樣？

3.哪些部位會被切除？範圍多大？切除後對我的身體功能會有什麼影響？

4.接受這個手術的併發症是什麼？發生機率有多高？

5.萬一發生這些併發症時，是否容易處理？醫師做了哪些準備以應付萬一的狀況？

五問：我需要哪一種類型的麻醉？有沒有麻醉醫師全程照護？

1.我是要局部（腰椎）麻醉還是全身麻醉？為什麼要採取這種類型的麻醉？

- 2.有沒有專業的麻醉醫師全程照護？麻醉有副作用嗎？
- 3.對於麻醉可能發生的風險，醫師做了哪些準備以應付萬一的狀況？
- 4.我是不是已將自己曾發生的過敏反應和用藥情形告知麻醉醫師？

六問：誰會執行這項手術？他的資歷如何？

- 1.為我動手術的是哪一位醫師？
- 2.他的資歷怎麼樣？對這個手術是不是很熟悉？
- 3.醫院的環境、設備、團隊（例如：恢復室有沒有合格醫事人員監看病人手術後的狀況）情形如何？

三思：關於動完手術之後的情形，你應該了解.....

七問：手術後多久，我才可以恢復正常作息？

- 1.我的手術是不是屬於門診手術？
- 2.如果不是，我需要何時到達醫院？需要住院多久？
- 3.動完手術後，我會有怎樣的感覺？
- 4.頭幾天、幾週內和數月後，我可以恢復到什麼程度？
- 5.我何時可以恢復正常的作息並開始工作？
- 6.回家之後需要哪些補給品、設備和其他的協助嗎？

八問：我對於這個手術還有哪些疑問？

- 1.是不是已向主治醫師明確表達絕不接受的治療方式？
- 2.上述所有的問題及回答可不可以文字化？

3.如果在完成以上程序後，仍然不確定是否要動手術，建議你可以諮詢其他醫師。

◎進一步的建議

手術前一定要了解手術的必要性、危險性以及手術後的注意事項與可能情況。

你可以上網查詢比較各醫院、衛生局的疾病與治療方法介紹，或到圖書館找尋相關資訊。對你的疾病和治療方式多一分了解，你的健康就多一分保障。

◎麻醉問題多：「麻醉師」不等於「麻醉醫師」

在開刀前，醫院應該要安排麻醉醫師、開刀醫師來向病患解釋手術內容。通常醫院的開刀醫師會露面做些說明，但麻醉醫師則不一定會出現，此時患者可以要求醫院安排麻醉醫師來說明此次開刀將採取何種麻醉方式，就像前面提出的「第五問」，仔細地進行詢問。

根據美國醫療保險中的醫療糾紛或疏失紀錄來看，麻醉科也是排行前三名的科別，但很多病患卻從開刀到出院，從來都沒見過麻醉醫師。要求醫院安排麻醉醫師說明的另一個重要性是，國內現今仍存在著由麻醉護士來執行麻醉醫師工作的情況，相對增加了手術的危險。

北城醫院之所以發生打錯針事件，是因為將用來麻醉的肌肉鬆弛劑放在專門冰存疫苗的冰櫃，在事件之後，中國醫藥大學附設醫院一般麻醉科主任陳坤堡，曾在《中國時報》發表文章指出，該院一再強調該麻醉人員是領有執照的麻醉

師，其實是嚴重誤導了國人對於麻醉醫療的認知。

事實上，國內醫療專業領域只有麻醉專科醫師是被衛生署所承認，而領有正式合格執照的。國內並未有所謂麻醉師執照的制度，但某些醫院為了賺取更多利潤，聘請麻醉護士執行麻醉醫療行為，卻對外宣稱聘有麻醉師，使病人誤以為是麻醉專科醫師，這已經牽涉到密醫與詐欺行為，嚴重損害病人的權益。

由於國內的麻醉醫師，一定不會自稱是麻醉師，在這需要病人自求多福的年代，如果有醫院的醫師告訴你，他們聘有麻醉師，這幾乎可以百分之百肯定不是麻醉醫師，請你要多多保重。

那麼，為何會有所謂的麻醉師合格證書呢？陳坤堡指出，真實的情況是，某些醫院為了輔助麻醉醫師照顧病人的需要，會招收一些專科或護校畢業的護士，教授他們一些麻醉的基本概念與技術，使其能與麻醉醫師合作處理病人。通常在累積一年經驗之後，這家醫院就可能發給該護士麻醉訓練的證明，但這種證明並非能力與學識的證明，充其量只是證明其經歷罷了。

至於某些護士擅自獨立執行的麻醉醫療行為，正如同以往門診醫師旁的助手，看多了醫師的處理方法，就偷偷當起密醫看起來一樣。雖然在醫療法實施後，這種門診密醫已經大大減少，然而在開刀房風險不小的麻醉業務中，麻醉密醫的現象還是層出不窮。

◎確定再確定

一、確定醫師沒弄錯手術對象

在手術前，醫改所建議的「三思八問」，你可以按表操課，但還有一點必須在手術前做到的是詢問醫師：「你的手術對象叫什麼名字？」不要以為這是很愚蠢的問題，其實非常重要，很多醫療疏失都是由搞錯病患、開錯刀所引起。臨床上就曾經發生過甲病人罹患盲腸炎，卻被誤以為是乙病人的胃出血，而開錯部位的狀況。

二、在手術部位先做記號

另外，為避免開錯刀的醫療疏失發生，美國骨科醫學會在前年的大會中就建議，在幫患者開刀前，最好將開刀的患肢做記號，以免左腳開成右腳。開錯腳的情況並非笑話，臨床確實有這類案例，甚至還有些胸腔手術也會開錯部位。因此，手術前再三確認，才能避免不必要的醫療疏失所導致的傷害。美國骨科醫學會甚至透過傳播媒體的力量，呼籲大眾重視這個動作，由病患去教育醫師，養成開刀前做記號的習慣。

台大醫院骨科部就採行了美國骨科醫學會的建議，在開刀前，請病患在患肢上簽名，避免醫師開錯刀。台大骨科部主任江清泉指出，請病患在患肢上做記號，僅需花費幾秒鐘，卻能「立大功」，獲得很大的效果，該科從實施這項措施近三年來，從未發生開錯刀的情況，顯然這雖是小小的動作，卻非常值得推廣。

若你就診的醫院沒有這樣的規定，你也可以自己主動做記號。也許你的主治醫師並沒有這方面的認知，但你應該主動告訴醫師，這個動作非常重要，並提醒他注意自己的手術情況。不管進行的是哪一種手術，都應該在進入手術室、尚未麻醉前，再次詢問清楚。患者愈謹慎，醫師相對的也會愈小心，這是很普遍的原則。

進入醫療體系之後，患者可以憑著自己的謹慎態度，把可能的醫療疏失降到最低，而不是在進入醫療體系後，把身體完全交給醫師和護士。還記得前面提過的嗎？美國醫學研究機構曾經指出「犯錯是人的天性」，醫師、護士、技術師等醫療人員也是人，他們也都會犯錯。

超天然的防蚊方法

怎這麼多紅豆冰呀！我只好無奈說蚊子真的好多哦！市面上賣的防蚊液都說很天然，但裡頭還是參了一些化學成份，雖然我買了一瓶但最後還是沒用，老闆就報我一個最天然最古老的方法。他說，他們常常去爬山，山上蚊子很多，只要用一滴麻油滴在手上，兩隻手抹一下，拍打在寶寶手上和腳上，最後手上沒油了，但還有麻油的味道，就輕輕拍一下寶寶的臉上，爬山下來，蚊子都躲的遠遠的哦！

我聽了這個方法後，回家試驗，把麻油弄在手腳和臉上，就帶去公園試試看，發現有 3 隻蚊子一直想咬但卻只

敢在旁邊飛來飛去，身邊突然好像多了一層防護罩，蚊子僵持了 5 分鐘還在飛，但就是不敢靠近，真的有效耶！

現在，我弄了一個小瓶子，隨身帶著，只要一滴麻油，抹在身上一點都不油，且有香香的麻油味，原來最天然最安全的防蚊方法是隨手可得的麻油。

避免糖化

糖化是一種疾病：

1. 使肌膚失去彈性及透明感，使排毒及防曬護理徒勞無功。
2. 脂質廢物積在腦神經細胞裡，會造成認知障礙。

◎我們體內有沒有糖化反應？

只要飯後血糖值上升至 200 至 210 左右的人，就算健康檢查時所測出的血糖值及糖化血紅素正常，仍可以判定體內有顯著的糖化反應。

更簡單確認的方法，如果我們在用餐後兩小時左右身體即開始有空腹感，表示體內確實已有糖化反應。

抗老必須從飲食、運動、精神三方面，持之以恆。

- 1.基本上選擇升糖指數較低的食物就對了。
- 2.要細嚼慢嚥。
- 3.用餐時的進食順序也會影響血糖值的上升速度。
- 4.空腹時不能吃甜食。
- 5.避免臨睡前進食，至少要在就寢前的二到三小時就用餐完

畢。

- 6.運動後立刻喝含糖飲料是最糟糕的。如果是一小口、一小口的喝含有相同熱量的果汁，則不會使體內的血糖值飆高。

◎實踐抗老化飲食生活

1. 避免過多的飯或麵類

碳水化合物（澱粉）是人體不可或缺的物質，但如果攝取過量反而會妨礙生長荷爾蒙的分泌。

2. 每天至少需攝取 80g 的蛋白質

蛋白質是維持身體結構或內臟器官運作的重要營養。肉類，魚、大豆、牛乳等都含有豐富的蛋白質。

3. 成人一天的食物纖維需求是 25g。

蔬菜、海藻裡含有具有抗老功效的維生素與礦物質，不但有清腸的效果，同時也有預防癌症的功能。

4. 水果要避免晚上食用。

水果含有豐富的維生素和礦物質，同時也含有很多糖份，臨睡前吃水果會促進體內的糖化反應。

◎非常簡單的抗老化運動法

1. 肌肉訓練

肌肉訓練可以鍛鍊具有瞬間爆發力的肌肉。肌肉訓練的目的：A.肌肉量增加，改善肌肉品質。B.使體脂肪與膽固醇減少。C.肌肉訓練能提升運動後的代謝率。D.以長遠的觀點來看減重效果的話，肌肉訓練要比有氧運動來得有效果。

2. 有氧運動：

有氧運動是使身體吸入大量氧氣的訓練，可以有效提升心肺功能、抑制膽固醇的吸收合成。

◎適度的有氧運動

A.需持續進行二十分鐘以上。B.可以減少精神壓力。

C.提升生長荷爾蒙分泌量。D.可提升肌肉持久力。E.有消除精神疲勞的功效。

3.伸展運動：每天一次舒展筋骨。

A.可以促進血液循環。

B.改善腰痛、肩膀痠痛。筋骨不柔軟會引起腰痛，伸展運動可減輕 80%的疼痛。關節柔軟可以確保關節可動域，使身體保持正確姿勢。C.減輕壓力、安定睡眠。

為什麼許多人容易罹癌？

蕭堯博士演講

經常吃 40%以上的蛋白質，則得癌症。例如：排骨便當有 40%蛋白質，對腎臟負擔太重了，吃太多，人就垮了。麵筋、烤芙是麵粉團一直沖水，沖掉了所有的醣，剩下 100%的蛋白質，也就是麵筋、烤芙。每天吃這些，對腎臟負擔太重，很快就落葉歸根了。用太白粉勾芡的食物，經水分解，會變成最小的葡萄糖，被身體迅速吸收，造成 100%醣。四十歲以上者，身體會受不了。廚師考照是不隨便勾芡的。燒

仙草等黏稠點心，或菜名中有「羹、膾、滑、溜」的都用太白粉勾芡，對健康危害較大。

麵粉是粗食，不易消化，血糖慢慢上升，腎臟沒有負擔。太白粉是細食，容易消化，血糖迅速上升，腎臟瞬間大負擔。五星級的飯店的菜有 90%以上的蛋白質與脂肪，糟透了！許多五星級的飯店開出來的年菜，有 60%的蛋白質，30%的脂肪，不利健康。現在，中年以後得癌症、糖尿病的人，多得不得了，都是因為吃錯了食物。

◎骨骼疏鬆

原來都以為是缺鈣。最近研究發現，是因為蛋白質吃太多，血液變成酸性，所以骨骼的鈣，怎樣也留不住。怎麼治療？病因不是缺鈣。要由降低蛋白質下手，使血液漸趨鹼性，才能根治。

◎糖尿病

少吃糖糖尿病不會好，原因是胰島素沒有發揮作用，所以醣類無法代謝。為什麼？因為蛋白質吃太多，把身體的胰島素作用壓抑成無能。怎麼治療？要減少蛋白質，加上適度運動散步，促進恢復胰島素本來的作用。注意！不是吃低蛋白質的食物，是要吃正常蛋白質，要減少攝取量，並且要減少食欲。

◎癌症腫瘤

癌症是因為高濃度的蛋白質吃太多。例如營養補品、肉類、麵筋、種子類等，尤其營養補品是最小分子的食品，代

謝困難，或吃太多加工食品，毒素無法代謝。怎麼辦？若要防癌，要降低蛋白質至 8% 以下。

若「加工食品」吃太多，則一定得癌症，因為身體代謝辛苦，但加工過的食物好吃，未加工的不好吃。如果愛吃好味道，在今天的台灣，不容易健康長壽。要知道：一生中，食物的攝取質量，累積時間，關係到生命的長短。

麵包（添加人工甜味、乳化劑、發漲劑等等），吃多了容易生病。饅頭（不添加），是健康食品，所以每天吃麵包的人，要少吃，否則容易得癌症。

◎什麼是缺德食品，不可以吃呢？

脫脂奶粉是缺德的食品，常吃會得結石。因為脫脂奶粉一定添加高鈣 D（脂溶性）或高鐵，脂肪已經被去除，人就無法吸收、代謝鈣。因此這添加的鈣，容易傷腎，成為結石。所以要吃低脂奶粉，有一點脂肪的。脫脂與低脂奶粉，都會添加合成香料，因為奶粉中已去除脂肪，不加點合成香料，如何能好吃。

◎素食加工品

因為素食蛋白質的黏性不好，所以會加添劣等動物蛋白質。另外，一切的素火腿、素雞鴨、素龍蝦等，不但是高蛋白質，更添加了人工色素、合成香料，以及葷食材料。因為人工色素，幾乎永不退色，而自然色素會退色。若常常吃素食餐廳的素料，則危害身體，容易致病。

了解味道的來源，才知道好吃是會吃死人，不要太講究口味。外面的好吃料理，九成以上是很缺德的。首先，了解味道如何來的，才能不被味道牽著鼻子走。

1、蛋白質：胺基酸（提供鮮味）。

2、脂肪：脂肪酸（提供香/濃味）。

3、醣：簡單糖（提供甜味）。

這三種味道來源，如果粒子越小，與舌頭接觸面就越廣，味道就越叫人喜好。而可怕的是，粒子越小，身體就越難代謝，所以基本上，食物不應該太好吃。以前沒有那麼好吃，現在變好吃了，都是害人的。

◎蛋白質： 胺基酸（鮮味）

這是最要命的好味道。鮮味只要放得重，人一輩子脫離不了那個味道。例如味精，自從發明後，誰能沒有它？

◎胺基酸，有必要與不必要兩種：

身體所需要的，叫必要胺基酸，它的粒子大，不好吃，而且很貴，但因人體無法合成，所以必須攝取。不必要胺基酸(有毒)，危害人體，卻好吃得不得了，又便宜，可提煉出鮮度，可以說俗(便宜)又大碗。所以常常被用來做成加添味道的「鮮味劑」。

常見的「鮮味劑」有味精、蠔油、雞粉、香菇精、魚露、柴魚、雞精、高湯塊、烤肉醬、醬油(化學醬油)，各種速食麵的調味包等等。其中蠔油不含蠔、雞粉沒有雞、魚露也沒有魚，它們不會壞，不會發霉，因為連細菌也不敢吃，它們

都是不必要胺基酸，好吃的廢棄物，很不容易代謝，所以食用以後，吸水性強，身體中毒，會非常口渴。在外面吃東西，愈是鮮香甜的口感，愈產生口渴，愈造成身體不適。所以，吃東西時，先吃一碗飯下去，等血糖上升，飢餓感減低時，再吃其他東西，以免吃過量的食物，反而傷害身體，造成負擔。

在台灣，九成的餐廳是不熬湯，只用雞粉、鮮味劑。餐廳飯店每一家都看過以後，我可以告訴你：外面一切的餐廳，如果不用雞粉、鮮味劑，就要結束營業了。某些鮮味劑加水，它的味道更勝於純雞湯，如果不用上述的鮮味劑，你會煮菜嗎？如果不放味精，你還吃得下嗎？

必要的胺基酸既貴，又不好吃，粒子大，身體必須先消化再吸收。不必要的胺基酸便宜又好吃，對身體不好，粒子小，代謝非常困難，但便宜，所以普及性高，只是會吃死人。

◎可怕的食品實例

健康食品：所謂的健康食品，都是最小分子量的食品，粒子小難以代謝，對人體有害。要多看書，去了解營養的吸收，應該從多種的來源，非單一品。不要被不實的宣傳所誤導。

◎QQ 的飯

好吃的便當，便利商店 QQ 的飯團，又 Q 又軟，一粒粒晶瑩剔透的，好像日本皇家吃的好米，而且放久也不會酸。為什麼？因為添加了一種叫炊飯劑的東西。炊飯劑的成

份是酵素，離胺酸，胺基乙酸 NH_2CH_2 、矽力烷/silicon(屬於樹脂類的黏著劑)，它是最小分子的胺基酸與酵素，要命的好吃口感，但吸水量大，所以沒有細菌，使便當的飯不容易壞，又 Q 又好吃，又透明，外面廣為使用，只是對身體非常不好。

◎好吃的湯頭

有一種味素，三十年前就普及了，可以用醋和人尿合成，發酵一個星期即成。醋(=乙酸)，加上尿(=阿摩尼亞，是最劣質的胺基酸。)這種胺基乙酸，若加在湯頭中，就變成了你所吃過最順口的自然美味，很好吃，不像加了味精。只是這種胺基乙酸對人非常不好，很傷腎。所以常吃這類的東西以後，有時可能會忽然不明的腰痠。

◎雞湯塊等

基本的雞湯塊，如果連吃六年，則可能洗腎。而九成以上的餐廳，都是缺德的使用大量高纖味精，這種味精比傳統的更鮮美，也更難代謝，所以餐廳煮的一定能比你家裏煮的好吃。

◎脂肪：脂肪酸 (香/濃)

劣等脂肪粒子很小，吃起來比高等脂肪香濃多了。小小粒子的脂肪，本來是廢棄物，是味道很香的廢料。生意人想加在食品中，又不想嚇到你，所以經過某大學教授妙筆改了名字叫乳酸，蘋果酸、檸檬酸等，誤導大眾還以為是好東西。

還有另外一種日據時代叫「糖渣」的廢棄物，是味精發酵而成的廢物，是不應吃的。最近起死回生，居然被業者變更名字叫作「糖蜜」。以前有人把大小便叫大蜜小蜜，這個糖蜜應該是同一屬性的蜜。所以在任何食品、飲料、牛奶內，若發現有含蘋果酸、糖蜜等，不用懷疑，全部都是人身體難以代謝的廢棄物。

◎醣： 糖類 (甜)

分成單醣、雙醣、多醣。其中，糖的分子愈小愈好吃，但也愈不健康，所以冰糖比白糖好吃，也比較不健康。小一點的，比較不健康的是葡萄糖、果糖與乳糖。尤其吃葡萄糖，不用消化就直接吸收，所以常吃腸胃器官一定退化，因此葡萄糖只應死前吃。

葡萄糖：味道非常好。(別吃)

果糖與半乳糖：味道不錯。(少吃)

麥芽糖、蔗糖、冰糖、乳糖、牛奶糖。(可以吃)

什麼是真正的好糖？比較粗的糖，寡糖。(可常吃)

寡糖不是很好吃，但很健康。台糖有賣，可是銷路不太好。

◎可怕的食物

果汁牛奶：合成色素、人工香味等廢物。(學校不准賣了)

各種果汁、飲料：80%無法代謝的廢物，加上 20%的「清淡」果汁。

奶茶：一加了奶精，等於加了飽合脂肪酸、乳化劑，香料。

愛吃色香味俱全的菜，可能是早死的原因。因為毒物已悄悄的進入體內了。

◎台灣人愛吃什麼？

台灣人愛吃鹽酸（就是氯化氫），鹽酸是製造酸筍、酸菜(牛肉麵)、鹹菜(鴨)所必須用的。鹽酸也是發酵醬油、蠔油的必須品。所以吃醬油要吃自然發酵的，但市面上比較少發售。酸筍要泡水 20 分，換水四次，才能用。吃鹽酸泡的這些食物，一定會早死。

◎台灣人愛吃硫酸（亞硫酸氫鈉）

花蓮的秀林鄉，率先在食物上使用硫酸。然後，宜蘭、台東起而跟進，廣為使用。若以為台灣鄉下樸實，食物應該沒有問題，那就錯得離譜了。我們所有的經驗都指出，對食物與化學用品知道得愈少的人，愈易用毒，危害大眾而不自知。食物只要加了硫酸，則色澤保鮮，味道變香，又好吃，有彈性。金針、蓮子、筍乾(焯肉)、竹筴、柿子乾、蜜餞等，必加硫酸鈉。

新鮮的蓮子 10 小時即變黑。新鮮的竹筍，挖出來後 4 小時內不使用，底部會變黑。現在都不會黑了，因為這兩者都是浸過硫酸鈉後再上市，或塗抹泥土來掩飾。

◎海鮮魚蝦

所有的魚一下船上岸，馬上淋上一桶硫酸鈉。市場的魚販旁邊都有一桶水，把殺完的魚用水桶的水沖一下，那都是硫酸鈉。淋它一下，永保新鮮、長生不老。

◎市場的肉

現在黃昏市場的魚肉雞肉，不但不發臭，而且越晚越鮮。以前媽媽教的如何看魚腮是紅色，眼睛是清楚的、肉有彈性，都不管用了，因為只要潑上硫酸鈉，魚肉雞肉永遠新鮮，你吃得出來嗎？現在的蝦仁，怎麼炒都又大又肥，不會縮水，又很新鮮，為什麼跟以前不同呢？浸了硫酸鈉。

你怎麼知道，買的肉有沒有潑上硫酸鈉呢？把自己煮好的不放鹽的豬肉，雞肉不要放冰箱，就放在外面吧。如果明天它居然還好好的，如果它三天五天都好好的不臭，它就是潑上硫酸鈉的肉。而外面賣的白斬豬肉，白斬雞肉煮好後，會特別再浸一下硫酸鈉，這樣可以放一個星期以上，肉質都新鮮不壞，也不須要冰箱。

◎觀光區的海鮮

觀光區的飯店，現在都不怕下雨，沒客人來了。客人少的飯店，也不怕東西會壞掉。因為肉與魚都可以放很久，還是又嫩又鮮又Q，而且，一定沒有人吃得出來。

◎如何防範？

很紅很白的色澤，有彈性的鮮口味，都有問題，只好吃活的，但現殺的，又不忍心吃。只好吃有信用的肉販賣的，甚至連吃罐頭食品魚肉，相形之下，毒害較少。蝦仁一定要自己剝皮，反而污染少。

◎台灣人愛吃硝（硝酸鈉）：

以前硝或硝酸是拿來做香腸、火腿、叉燒肉的。硝用量應該是 70 個 ppm，也就是百萬分之七十。所以香腸不要在家中做。媽媽做的香腸最毒，雖然不用死豬肉，但是硝的用量，無法抓到百萬分之七十，所以一定會多放好幾十倍，甚至於幾百倍以上。如果食物中含有硝酸鈉，其中則有 1/27 機會被吸收變成亞硝胺鈉，一進入腸胃，即能致癌。

一直以來都有那麼多的死豬肉，怎麼處理的？好吃的香腸啦。用死豬的黑血、黑肉，先漂白，再加色，用血紅色分離法，然後加上硝，真是又甜又香，又紅又 Q。所以香腸、金華火腿、臘肉不要多吃。像香港名店阿一鮑魚的高湯，號稱用金華火腿熬煮的，含高量的硝酸鈉，吃多了，也就完了。

現在的硝，由彰化一些餐廳的師傅教出來，已經變成另一種「味精」，不少餐廳都在用了。硝是一種還原劑，用硝來炒菜，只要放一點點，肉又紅又嫩，青菜又脆又綠，味道鮮又好，而硝的價格只有味精的一半，做高檔的自助餐，菜色一兩個小時都不變色，也不變味。除了會吃死人以外，實在太適合做菜了。所以現在有一種餐廳，標榜菜都不放味精的，又有好原味、好色澤，他們承襲彰化大師的教派，菜中放的就是硝。

外面是做生意的，別人放硝，如果你堅持不放，你的青菜會黑，肉又不香嫩，你怎麼競爭？愛吃魯肉飯，焢肉飯的人要注意！大家都知道，豬肉加上硝，好吃得不得了，而且

肉又 Q 嫩，又香滑，肉色又好，是你最不能忘情的好滋味。但硝的含量是平常的一萬倍。現在外面賣的魯肉飯、焢肉飯，放硝的很多，小心為妙。另外，樟茶鴨等菜色一定放硝，所以不應多吃。如果每天都吃硝炒的菜，不出一個月，就會種下癌症的因子。

◎台灣人愛吃鴉片

麻辣火鍋：在中國大陸已抓到大部分的麻辣火鍋，都放著罌粟花殼粉。罌粟花殼粉就是鴉片的殼磨的粉，非常便宜，掉在地上沒有人要的，一旦加在食物裏，有一種擋不住的感覺，讓你非去那一家吃不可。

在台灣，罌粟花殼粉也進了非常多，一般都放在西點麵包裏。有放罌粟花殼粉的麵包店的麵包，實在太好吃了，有一種擋不住的感覺。以前的蜂蜜蛋糕，是高級品，現在蜂蜜蛋糕的味道與這種麵包一比，是完全比不了的。這種麵包實在太香太好吃了。如果，你總是離不開某一家麵包店的某一種麵包，不吃的話，過了很久都會想念，覺得別家怎麼也比不上的，這就有問題。

◎台灣人愛吃農藥

種菜一定要放大量的農藥。你到市場，怎麼選菜？要好看的菜，還是難看的菜？要難看的菜。農藥那麼多怎麼辦？首先菜一定要「先洗後切」。我可以告訴大家，外面餐廳的菜，一定是先切後洗，比較好處理，所以外面青菜也是不行的。

◎不要用清潔劑洗菜，因為一定殘留

坊間流行用「鹽」洗菜，可去除農藥，這是誤傳。鹽的確可以清除農藥，但是實行起來，卻幾乎不可能。那是因為必須用清水加上 1% 的鹽，去洗菜。其產生的物理/化學作用，可以去農藥。但是如果鹽是 1.15 %，或是 0.98%，就沒有任何用處了，所以其難無比。

還有一種笨方法，能有效的減少農藥殘留，那就是去根，去皮，把葉子一片片取下，泡水二十分鐘再用。如果做不到，可以用較實際的方法，確實做到下列幾點，即能少吃農藥，多吃地下的根菜類，較少污染。吃外皮很厚或要削皮的果菜。吃外皮很滑的菜，較不殘留，例如：蘋果好，芭樂不好。

雨後再買菜，而且買經得起雨的菜。一切菜都汆燙後再烹飪，可以去除一些農藥。煮菜全程不加蓋，讓農藥蒸發，也就是說，不可以燜。吃冷凍蔬菜(已汆燙了)，吃不含防腐劑的罐頭蔬菜(雖不好，但農藥很少)，所以小白菜要洗淨後才能吃，農藥多得不得了。苦瓜都有放農藥，外皮粗，農藥卡在皮的縫隙裏，無法去除，又要燜煮，農藥非常多。

有些常吃的食品，如豆腐、豆干、麵條、米粉等，有經漂白水、 Cl_2 、硫磺等加色或漂白過，所以一定要汆燙，去除毒質。基因改造的食物，能使實驗室的動物免疫力降低，容易生病，但因為缺乏統計資料，目前對人體情況不明了。(DDT 在 50 年後才發現對人體不好。)

美國的法律是，除非能證明對人體有害，才不能上市。歐洲的法律是，證明對人體無害，才能上市。因此，時至今日，美國的農產品九成以上是基因改造。

台灣跟隨美國的腳步，也欣然接受基因改造的食物。其中，現在台灣人所吃的黃豆類食品，如豆腐、豆漿等，以及所買的黃豆，除非特別聲明，否則都是基因改造的食物。另外，由美國進口的玉米、蕃茄醬、義大利麵醬等，以及一些標榜「生化」或「科技」的食品或飲料，都是基因改造食品。加入 WTO 以後，美國基因改造的食物，包括水果與蔬菜，已全面輸入。基因改造，因為好種好收，現在也推廣至台灣的很多農產品。到時候，如果想吃非基因改造的食物，就要認真的去找了。

◎台灣人愛吃非食用色素

直至今天，不可以食用的色素，還是廣泛的被添加在食物中。如「紅花米」是不可食用的色素，卻一直用在紅龜粿上，而非食用色素，還常被使用在製造黃蘿蔔上。所以想活得健康，應該學習如何保護自己的安全。

◎小心使用清潔用品，與食物的保鮮膜、吸管等

你用什麼來洗澡？用什麼來洗碗？

這些有毒的化學物質，如何提煉出來？

海水蒸發成為鹽=氯化鈉，再用化學法分離，提煉氯化物，與鈉化物。(毒)氯化物與鈉化物，都對人體不好，因為都有毒，無法排除，但是商人可以在兩邊的用品，大賺其錢。

台灣人愛用的氯化產品類如下：

清潔劑 鈦胺酸鈉 = 味精

消毒劑 硝酸鈉 = 香腸、火腿、素香腸

除草劑 己二烯酸鈉= 豆干、防腐

農藥 檸檬酸鈉 = 各種飲料

甲基纖維酸鈉 = 飲料內(如芭樂汁)的濃稠物

台灣人愛用的氯化產品類 台灣人愛用的鈉化的產品類

三偏磷酸鈉 = 食物有 Q 度 (硼砂的新替代物)

便當飯、粉圓、丸子類等

亞硫酸氫鈉=金針(的黃色)

其中，清潔劑愈來愈乾淨，也愈來愈毒。

早期使用 Cl_2 氯氣(毒)

其次用 HClO_4 次氯酸=以前的洗潔劑，漂白水等(很毒)

後來使用 H_2ClO_7 過氯酸(非常毒)

現在大概都是二氧化氯 ClO_2 (超級毒)，大概九成以上市面所售的清潔劑都是。

清潔劑，殺菌力愈好，清潔度愈高，愈是高度致癌。

要使用 PP 與 PE 產品

原因：PP 與 PE 是碳氫化合物，成分是臘，不會被人体吸收，就算是吃下去，也會被排出來。(所以打臘的蘋果，比農藥防腐的好)

PE 袋(密度小，全透明，磨擦聲小)，可耐熱至 105°C都無毒。

PP 袋(密度大，半透明，磨擦聲大)，可耐熱至 135°C都無毒。而一般市售的紅白條的塑膠袋，是回收而且摻有紅色色素，此色素會危害人體，不可碰觸食物。

小心用 PS 產品

PS (聚苯乙烯) 產品使用不當，會產生劇毒，影響中樞神經。

PS 產品(全部含苯)包括保利龍碗盤 PSP，各種非 PE/PP 的塑膠杯碗盤 HIPS、透明塑膠杯 HIPS，透明盒(彈指會有梆梆聲，可裝水果、生煎包子那種)OPS，便當盒蓋(底下是深咖啡色或紅色那種)、養樂多瓶。

PS 產品含苯，會被三種的食物溶解，產生劇毒或致癌，危害人體。所以，以下三種的食物不能與 PS 產品接觸。

酸性水果，如柳丁、鳳梨、葡萄、楊桃，百香果等含豐富維他命 C)。

芳香味道(草莓的香，精油的香，有香味的食物)

脂類 (油膩的食物，肉類、油炸、油炒物)

含苯的包裝材料，與含氯化物(加工食物或包裝材料)，兩者加熱至 200°C後，則產生戴奧辛，所謂的世紀之毒。

含苯器皿，應避免使用，會致癌。

◎PVC 保潔膜(聚氯乙烯)，不應使用在食品上。

保潔膜一定要買 PE 的，用在廚房食物上，才安全。市面上有很多保潔膜是 PVC(聚氯乙烯)與 PVDC(聚偏氯乙烯)的，

PVC 不可加熱，PVDC 不可以包裝油脂食物加熱，會釋出毒性。買保潔膜一定要看包裝上的材質說明。

吸管則應使用透明的(PE)，最好不要使用有色彩(包括白色)的吸管，因含有色素，如同紅白塑膠袋一樣，不應用來放食品。

◎注意：買來的油，切不可隨意裝瓶。

如果沙拉油，裝在 PVC (透明瓶身，沒有皺折，底部有一平線如：Ø 或 Θ)的瓶子內賣，亦不可買 (市面有)。油要裝在玻璃瓶最好，其次是金屬瓶，或是 PET 保特瓶中或是 PP、PE 瓶(瓶底有皺折，底部如⊙即可，可以回收)。

◎使用紙巾：(正確使用，不毒害我們的環境)

衛生紙(Toilet Paper)：溶於水，可被水分解，可放入馬桶中沖走。

抽取式衛生紙(Tissue)：不溶於水，不被水分解，不可入馬桶中。

餐巾紙(Napkin)：不溶於水，不可入馬桶中。

粗的擦手紙(Paper Towel)：不溶於水，不可入馬桶中。

衛生紙不能用來擦臉或擦食物，會分解出微細毛屑。

◎不買所謂的有機蔬菜

台灣沒有真正的全有機蔬菜，有的只是準有機，和一些投機的生意人想多賺一點錢。因為有機蔬菜比一般的菜貴 80%。你如果以為買的是有機蔬菜，則處理上會太粗心，又會吃到過量的農藥化肥，化學激素，只好死得早了。

◎什麼是有機蔬菜？

有機，就是有碳氫氧的有機化合物。有機蔬菜沒有農藥，沒有化肥，沒有照燈光，沒有加生長激素(荷爾蒙)，要有休耕期，三公里內沒有污染(台灣不可能)，一定以網式栽培的菜。有機蔬菜較甜脆，不容易變色。有機蔬菜一定是黃綠色，如果是綠色的，則是騙人的。

◎水耕蔬菜不是有機蔬菜

所有的水耕蔬菜，都在水中加了化肥，只供給有限的養分，絕不是有機蔬菜，但現在都當做有機蔬菜來賣。

◎芽菜不是有機蔬菜

小麥草，豆芽菜，苜蓿芽，綠豆芽，黃豆芽都很差勁。因為本來應該要八天才長大的芽菜類，現在一天就長大了。因為放了螢光增白劑。這種有毒的類生長激素，會催化芽菜生長，而且芽又大又肥，又不會壞，會致癌。這種芽菜不是有機蔬菜，但現在都當做有機蔬菜來賣。所以還是少買有機蔬菜，多花錢，健康卻不見得有保障。

◎了解如何煮素食，吃素食

吃素比吃肉健康，但前提是，你了解如何吃正確的素食，否則不但不能健康，不能益壽延年，大概還比吃肉的人早死。

首先要知道：所有的豆子類，都有抗營養因子，煮熟後，才會消失，所以一切豆類都必須煮熟才能食用。廚師做菜，豆類(包括青豆、黃豆芽等等)一定要先氽燙，再煮熟。

豆子不可是脆脆的，要全熟軟化。例如：黃豆有很高的抗胰蛋白質酵素，豆漿要至少要連續煮沸四次，就是煮一次加一次水，再煮，如此四次才能食用。亂煮豆漿會生病、拉肚子的。

吃素的時候，首先注意：少吃加工食品，常吃青菜、水果、豆類、米食。

其次，蛋白質的攝取，一定要配對進行，因為所有的天然素食，都是不完全蛋白質，要是經過配對，會轉換成比肉類更優良的完全蛋白質，讓人活得健康長壽。

例如：豆類+穀類，豆類+穀類+麵食類，這配對的東西，一定要在同一餐中一起吃下去。為什麼呢？例如：黃豆有很高營養，但缺乏甲硫胺基酸，互補為芝麻。吃純素的人，500cc的豆漿，只須配七粒芝麻就夠了，那只是一小口燒餅上的芝麻而已，多吃會增加身體負擔。

注意：有吃蛋吃肉的人，由蛋肉類取得的蛋白質，通常已超過你每日所需量。過量營養，是造成一切現代病的病因。

另外，玉米與青豆是絕配，可以互補。玉米缺乏離胺酸，以玉米為主食會產生癩皮病，青豆含離胺酸。所以在中西文化中，常常見到玉米、青豆、胡蘿蔔在一起煮的炒飯，因為它的高營養價值，這也是最常見的冷凍蔬菜。

吃東西是一門學問，吃素更應多看書，了解如何吃素才是正確的，有人以為吃素的人須要多一點營養，可以大吃補品，如營養食品，或高度加工的奶類、起司等，或吃過量的

豆類種子類，沈積過多蛋白質，造成身體負荷過重，排毒不易，提早駕鶴西歸。

◎最好的運動是散步。

歐美研究指出，每天散步一小時，可以減低 90%直腸癌的發生機率。運動可以幫助身體代謝，不便秘。如果不想得癌症，就要動。世界上，沒有心臟癌。因為心臟時時都在動。若器官一直在用，則不會生病。

◎不便秘，不憋尿

便秘憋尿使毒素累積，無法排除。如果正常的吃喝，而不能每天正常大小便的人，一定比別人更早落葉歸根。

結論：

總之，善養生的人，必須克制食慾。

首先，不要迷信好味道。正常食物的味道，不可能差別太大。在家裡，你用真材實料用心去煮，沒有那麼好吃的話，在外面不應該會變得太好吃。以前，沒有那麼好吃的東西，到今天，更不應該變好吃。

其次，要知道什麼是原味。你要煮菜，煮出好原味來，絕不在烹調中添加化學物品，來增進鮮味與色澤。

最後，請幫助自己與大眾活得健康長壽。做一個有良心的廚師，肩負大眾健康的巨責，尤其要常常吸收這方面的知識。

老人夜尿並非膀胱失常而是因為心臟老化衰竭

醫生說：夜尿與心、腦梗問題。因為夜尿，所以就怕喝水，睡前不喝水，半夜爬起來尿尿後又不喝水，是導致老年人清晨腦梗塞的重要原因。

夜尿並非膀胱功能失常的問題，夜尿是因為老年人心臟功能老化衰竭，右心房回收來自下半身的血液能力變差所致。

白天，我們都處於立着的姿勢，血液會往下流。心臟不好，回心臟的血量不足，下半身的壓力會變大，於是老年人白天會有下半身水腫的現象，等到入夜平躺睡覺時，下半身的壓力解除，大量囤積在組織裡面的水份就回到血液裡。

水太多，腎臟就開始把水釋出，排至膀胱，引起夜尿，所以通常入睡後大概三、四個小時就會起來上廁所，上完後，血液中的水份仍然不斷增加，於是過了三個小時後又會上第二次廁所。

◎為何這是導致腦梗塞、心肌梗塞的重要原因呢？

因為經過兩三次排尿後，血液中的水份已經大量減少，加上冬天人體透過呼吸散失水分速度很快，於是血液變黏稠，睡覺時，由於人體基礎代謝低，心率相對變慢，於是黏稠的血液加上緩慢的血流速度，血管狹窄處就容易堵塞。這是為什麼老年人幾乎都是在清晨五六點時發生心肌梗塞，或

腦梗塞的重要原因。

◎最嚴重的情况就是睡著死亡

- 一. 夜尿並非膀胱功能失常，而是心臟老化的問題。
- 二. 睡前一定要喝點溫開水，半夜起來尿尿之後一定要再喝點溫開水，不要怕夜尿，因為不喝水可能會奪走你的性命。
- 三. 平時一定要多運動，加強心臟的功能，人體不是機器，機器常用會磨損，人體剛好相反，常用會變強壯。平時一定要拒絕吃不健康的食物，尤其是高澱粉類及油炸煎烤物。

對心臟保健極好的妙方

保養心臟的方式很多，我今天給大家介紹一個比較簡單的方式。這個小方子是針對心臟經脈瘀阻，同時氣陰兩虛的，我給它起名叫通脈養心散。

這個小方子就是三七粉、西洋參粉各等量，比如三七粉 50 克、西洋參粉 50 克即可，兩者混合均勻。每日溫水沖服，用量根據病情增減。其實，這個方子還可以增加丹參，也是等量，對腦血管的保養很有好處。

其中不適合服用的，是患者因為水濕過剩引起的濕邪，蒙蔽心陽的情況，需要溫陽祛濕，這個方子就力不從心了。另外孕婦不要服用。

大家不要看這個方子小，功效卻很大。這個方子是一位大姐介紹給我的。她就是我國著名女作家斯妤。大姐宅心仁厚，有一天對我說她有一個方子，是一位老中醫給她的，對心臟調理特別好，她給周圍人使用都很有效，而且簡單方便，她說：你的博客影響大，可以把這個方子寫出來，讓天下人受益！

這個方子我經常應用，曾經有位兄長，他的夫人有一次突然心中疼痛不可忍，據說連腰都直不起來，當時兄長打電話給我，只說嫂子心絞痛，但沒有說那麼嚴重，但是嫂子接過電話，卻說了一個細節，說自己的舌頭顏色發紫發黑，這是她平時關注健康，學習了一些舌診的知識，如果不告訴我這個細節，還真的不好分析。我聽了以後，立刻意識到她心脈瘀阻嚴重，立刻告訴兄長下樓買活血化瘀的藥物，讓她使用，結果很快緩解，然後我見到他們，就給他們介紹這個三七粉和西洋參粉。

現在嫂子身體很好，原來體力不好，走不遠就會胸悶氣喘，結果服用了這個小方子以後，他們家裡人說，剛才來的路上，大家都跟不上她的走路速度。

還有一位兄長，因為工作非常勞累，心臟裝過兩個支架，可是晚上仍然胸痛徹背，需要家人輕輕捶打，後來我介紹了這個方子，配合龍眼肉，居然解決了問題，讓大家非常開心。這樣的例子很多，我就不一一列舉了。如果朋友們有覺得自己心臟不好的，可以去檢查，如果真有問題，這個小

方子可以有很好的輔助作用。提示大家的是：

第一. 合理的生活方式是保持心臟健康的重要因素，如果經常大魚大肉，熬夜打麻將，那麼吃什麼方子都不會見效的。

第二.運動至關重要，這與中醫調理是相輔相成的，循序漸進、持之以恆的運動是健康的保證。

第三.良好的情緒對心血管非常重要，我一再強調情緒在健康中的作用，實際上情緒對心血管的影響尤其大。

第四. 藥物皆有偏性，如果身體正常，絕對不要亂服藥物，此時亂服藥有害無益。這是必須要提醒的。

◎對該方中兩味藥的介紹：

三七，味苦微甘，性溫，歸肝、胃經。功效是止血，散瘀，消腫，止痛。主治：吐血，咳血，衄血（就是鼻子出血），便血，血痢，崩漏，症瘕，產後血暈，惡露不下，跌撲瘀血，外傷出血，癰腫疼痛等。

清代名醫黃元禦說三七：「和營止血，通脈行瘀，行瘀血而斂新血。」對三七的功效論述得比較詳細的，是民國初年的張錫純，他說：「三七，諸家多言性溫，然單服其末數錢，未有覺溫者。善化瘀血，又善止血妄行，為血衄要藥。病癒後不至瘀血留於經絡，證變虛勞（凡用藥強止其血者，導致血瘀經絡，成血痹虛勞）。」

兼治：便下血，女子血崩，痢病下血，腸中腐爛而成潰瘍。所下之痢腥臭，雜以脂膜，此乃膜爛欲穿（三七能化腐

生新，是以治之)。為其善化瘀血，故又善治女子症瘕，月事不通，化瘀血而不傷新血，允為理血妙品。

又云：「凡瘡之毒在於骨者，皆可用三七托之外出也。」關於張錫純如何使用三七，張錫純認為「凡瘡之毒在於骨者，皆可用三七托之外出也。」

她聽了我講述的張錫純的病例，說終於找到病根了，原來她的膝蓋痛了二十年，醫生都按照風濕治療，她的胃都吃壞了，也沒有效果，這疼痛讓她非常痛苦，這次她聽了張錫純的故事，認為一定是裡面有瘀血沒有出來的緣故。於是，第二天藥店一開門，她就買了三七粉服用，一個星期後，變化出現了，她的膝蓋的皮膚出現了灰青色，針刺拔罐後，血色黑紫，我估計一般人見此應該就不敢服用了，但是這位大媽心有定見，知道這是瘀血透出來了，因為同時她的疼痛減輕，繼續服用後，結果皮膚顏色逐漸正常，膝蓋疼痛消失，前後只用了一個月的時間，這二十年的病痛就去除了。

她給我來信說：「羅醫師！希望您告訴大家，這個病患者，害醫生。害患者是因為患者痛苦，害醫生是醫生都以為是風濕，錯誤治療，我告訴您就是要讓大家知道，張錫純說的是真的。」看到信後，我也很為這位阿姨高興。所以三七化瘀血的作用是比較突出的，這是一味不可多得的中藥。

西洋參最早是生長在北美原始森林中，17 世紀法國的一個傳教士在我國東北期間，看到中國人對人參很重視，而且藥效很好，於是他以「韃靼植物人參」為題，詳細敘述人參的特徵、藥用價值，並附有原植物圖。後來，在加拿大的法國傳教士拉費多在當地印地安人的幫助下，按圖索驥在原始叢林中找到了與中國人參形態極其相似的植物，這就是西洋參。

所以，我們看到清代的王孟英使用西洋參，都是國外進口的，可見中醫並不保守，外國新出來的成果我們也用。直到 1975 年，我國才種植西洋參成功，現在東北等地都生產很多西洋參。

西洋參，味甘、微苦，性涼。歸心、肺、腎經。

西洋參可補氣養陰，清熱生津，用於氣虛，陰虧，虛熱，咳喘痰血，虛熱煩倦，消渴，口燥咽乾。現代醫學研究認為西洋參有抗疲勞、抗氧化、抑制血小板聚集、降低血液凝固的作用，另外，對糖尿病患者還有調節血糖的作用。

西洋參與人參都是補氣的，但是人參溫，西洋參涼，可以滋補氣陰，不會上火。

三七粉與西洋參粉混合，一方面三七可以化瘀通絡，另一方面，西洋參可以氣陰雙補，這對心臟是全面的養護，有時候，我看到患者血虛，還會讓他服用龍眼肉，這樣心臟的氣血、陰陽都得到補充，同時還有化瘀的三七保護，這對心臟來說真是一樁好事。/摘自羅大中博士的新浪博客

桂枝甘草湯

桂枝湯為《傷寒論》第一方，係以桂枝甘草湯及芍藥甘草湯，加上薑棗組成。桂枝甘草湯為構成桂枝湯之基本方，在談桂枝湯前，先來談談桂枝甘草湯。

桂枝甘草湯是發汗太多，損傷心陽的證治。

發汗過多之後，心中陽氣受損，或平素陽虛者，心陽虛故心悸。心陽不足也會耳聾，喻嘉言說：「心下悸及耳聾無聞，皆陽氣暴露」。

桂枝甘草湯是溫心陽、復心陽之主方，最常用於治療心動悸。本方係由桂枝、炙甘草組成。方中桂枝入心，辛溫通陽；炙甘草甘溫，益氣補中。二藥合用，溫通心陽，心陽得復，則心悸可癒。

本方桂枝與甘草之比為 2：1，桂枝倍於炙甘草。桂枝，通心陽為君；炙甘草，養心氣為臣，藥少力專，溫通心陽而無壅滯之弊，藥雖二味，能速扶驟虛之心陽，心陽得復，則心悸可愈。（王邈達以臨床角度來看，提出桂枝 4，甘草 4 的 1：1 用量，可參考）

本湯服法是一劑藥汁一次服完，取藥力集中，迅速通陽，此法適用於急重症之急救，則心陽得以迅速恢復而心悸自止。

桂枝甘草湯，用量為桂枝 4 錢，炙甘草 2 錢，或桂枝 12g、炙甘草 6g，水煎服，一次頓服。

一、病機

本證之心悸不安，多係發汗不當而汗出過多，損傷心陽，或雖未發汗，但平素心陽不足有以致之。汗為心之液，賴陽氣之蒸化而成。適當發汗可祛在表之邪，發汗過多則可致病。發汗過多會傷及陰津，但傷陽者亦不在少數。

《傷寒論》第 66 條：「發汗後，腹脹滿者，厚樸、生薑、半夏、甘草、人參湯主之。」這是發汗傷及脾陽。

喻嘉言說：「心下悸及耳聾無聞，皆陽氣暴露。」為什麼心陽虛也會有耳聾症狀呢？這是因為心亦開竅於耳。

張景岳說：「舌本屬心，耳則兼乎心腎。」他們都認同心與耳竅之關係。腎開竅於耳，因膀胱經開竅於耳，心經亦因小腸經却入耳中，而與耳有關。

有不少耳病與心有關，例如常可從耳部(耳紋)看出冠心病，常見的耳鳴耳聾，很多也與心有關，如失眠、高血壓、貧血多伴有耳鳴症狀，有時從心入治，效果反而比較好。

心亦開竅於耳，感冒或發汗過多而致的耳病可謂常見。此類病變可用桂枝甘草湯，溫心陽有效。

二、辯證

1.悸：心悸及心陽虛是桂枝甘草湯證的主證及病機，《傷寒論》及《金匱要略》中有關心悸及陽虛的條文很多，多與桂枝甘草湯相關。傷寒論，金匱要略中提及「悸」者，包括心下悸、心動悸、臍下悸等有如下十一方：

- a. 桂枝甘草湯：發汗過多，心下悸，欲得按者；
- b. 茯苓甘草湯：厥冷而心下悸者；
- c. 小柴胡湯：心下悸，或小便不利；
- d. 真武湯：心下悸，頭暈眩；
- e. 炙甘草湯：脈結代，心動悸；
- f. 四逆散：心悸或小便不利；
- g. 小建中湯：心悸而煩；
- h. 苓桂甘棗湯：臍下悸；
- i. 五苓散：臍下有悸
- j. 小半夏加茯苓湯：眩暈心悸；
- k. 半夏麻黃丸：心下悸者。

以上各方中有桂枝者六方，有茯苓者五方，有桂枝之方劑除五苓散外，必有甘草相伍。由此看來，可說「悸」大半源自於桂枝甘草湯，或因有水氣而加茯苓者。

桂枝甘草湯證之悸，是因為心氣虛而乏抑制之力，故成為悸症出現。其原因係由發汗過多 心陽受損所致，這類方劑有炙甘草湯，小建中湯等方。

2. 陽虛與亡陽

陽虛有多種，甚者則亡陽。桂枝甘草湯主治心陽虛，此外還有胃陽虛及脾陽虛等。而心陽虛也有輕重之別，較重者則為亡心陽，更重者則心腎之陽皆亡，下面略作敘述：

1. 心陽虛：

火逆下之，因燒針煩躁者，致使火熱之邪耗傷心陽，因心陽虛而陰陽失調，出現煩躁，桂枝甘草龍骨牡蠣湯主之，桂枝、甘草能助心陽，龍骨、牡蠣止煩躁。

2. 脾陽虛：

發汗後，腹脹滿者，厚樸.生薑半夏甘草人參湯主之。發汗不當，往往會損陽傷津，發汗後而致腹脹滿，腹是脾胃的部位，這是過度流汗損傷了脾陽胃陰，因而脾胃不能健運而脹滿。

3. 衛陽虛：

其人惡風，小便難（傷衛陽，津液不足），四肢微急，難以屈伸者，桂枝加附子湯主之。

4. 亡心陽：

亡陽，必驚狂，臥起不安者，桂枝去芍藥加蜀漆.牡蠣.龍骨救逆湯主之。

5. 亡腎陽：

四肢厥冷，惡寒蜷臥，吐利腹痛，下利清穀，神衰欲寐，口不渴，脈沉微細。寒邪深入下焦，腎陽衰微，陰陽不相順接，故出現「肢厥冷、大汗、吐利」等陽氣暴脫之亡陽證；腎陽衰微，心脾之陽亦衰，此時非大劑辛熱之品不足以回陽救逆。

方中以附子救陽驅寒，通行內外；乾薑溫中散寒，以炙甘草益氣溫中，並緩附子、乾薑辛烈之性。而附子尤擅溫腎

陽，乾薑尤擅溫脾陽，炙甘草尤擅溫心陽，如此心脾腎三焦之陽皆得以溫，有補有制，為回陽救逆之代表方劑。

通脈四逆與四逆湯，藥味相同，但劑量加重，乃因病勢危急，四肢寒冷，脈微欲絕，面色赤，身反不惡寒，為陰寒內盛，隔陽於外，陽氣將脫。乾薑加倍，生附子改用大者，溫腎陽及脾胃之陽。加上甘草，以其甘溫補中，兼溫心陽，破陰寒，壯元陽，使外越之陽得返，欲絕之脈得回。

健康的四大基石

健康來自四個方面，即健康的四大基石：第一，平和的心態。第二，均衡的營養。第三，適當的運動。第四，充足的睡眠。第四條通常宣傳的是戒煙限酒，我把它改成充足的睡眠。為什麼呢？中醫認為睡眠的好壞，很大程度決定了一個人是否有健康的身體。有句話："天天失眠，少活十年"。◎健康四大基石是有順序的，為什麼？

因為現在講健康的文章很多，"大家在看文章之前，如果發現健康四大基石的第一條不是寫的心態，而是其他方面，順序不對了，您就不必再閱讀了，這肯定是外行寫的文章，因為中醫談養生，心態永遠占第一位。有什麼心態，就有什麼行為；有什麼行為，就有什麼結果。

平和的心態和身體健康為什麼有這麼深的關係？

從生理上看，人活著依靠五臟：肝、心、脾、肺、腎。

舉個例子，醫院為亡者開死亡證明，如果肝出現問題，寫肝衰竭；心出現問題，寫心衰竭。這五臟維持一個人的生命，缺一不可，其中最重要的是肝。

怒傷肝，一定要記住：肝受累，全身遭殃。舉個病例：病人因心梗死亡，血管堵塞，心臟停止跳動，說明血太髒，血出現問題，血是從肝臟出來的，如果出現了心梗，說明肝沒有解毒過濾的功效，流出的血太髒，堵住了，從而導致心梗發作。好多心梗病人，在死前幾乎都生過一場氣，一口氣沒上來，就發作了。人一生氣，就把肝給毀了。

有副對聯，說得非常好，上聯：你有良田千畝，每天不過吃二兩饅，下聯是：你有廣廈萬間，每天不過睡八尺床。

生什麼氣呀，記住，是您的，永遠是您的，不是您的，永遠都不是您的，爭不來。生氣解決不了任何問題，只能得到一個有病的身體。送大家兩句話："一天笑三笑，遠離病和藥。

下面談營養問題，剛才講過，中國字是有先後順序的，例如，均衡的營養，這是標準的寫法，均衡在前，營養在後，做到了均衡，才有營養。只有做到均衡，才能談到營養。

人和一台機器一樣，保養的好，運轉就會正常，保養的不好，就會得病。人得病肯定是有原因的。什麼原因？世界衛生組織告誡我們，人類得病的原因：

1. 不良的生活方式。2、營養不均衡：包括過剩、缺乏。過剩指的是脂肪過剩，缺乏指的是礦物質和維生素缺乏。這就

是原因。

請問，心腦血管疾病、高血壓、糖尿病是不是吃出來的？

中醫五千年養生精華，給後人留了一個治病五步曲：

第一步，即食療。病人來了以後，先開飲食單子，幾個月以後再來復診。如果食療不見效，第二步：砭，即刮痧、拔罐、按摩和推拿。如果還不見效，第三步：針灸。第四步：即藥酒，酒為百藥之長。如果用了這四種方法，病情沒有起色，第五步：用藥。

現在醫生看病，一上來就開藥，是藥三分毒，你經常泡在藥裏，想健康，那是不可能的。西醫的發明人，蘇伯克拉底先生，在發明西醫的時候，曾告誡過一句話：「一定要把飯當藥吃，千萬不要把藥當飯吃。」咱們老祖宗也有一句話："食療勝藥療"。可現在全背離了。

中醫相當偉大，通過望、聞、問、切，就能把病情說得非常準確。其實，就是通過看五種顏色來判斷的。舉個例子，肝不好的，愛吃肉的，愛喝酒的，愛生氣的，他的臉色發青發綠。心臟不好，臉色發紅；脾胃不合，臉色發黃；哮喘的人，臉色發白；腎衰竭的人，臉色發黑。通過觀察臉的顏色就知道你有什麼病了，這就是中醫的紅黃綠白黑。

而今，把紅黃綠白黑宣傳得走了樣，綠，成了綠茶；紅，成了紅葡萄酒；黃，成了胡蘿蔔；白，成了燕麥片；黑，成了黑木耳。非典時期，白蘿蔔賣瘋了，人們吃白蘿蔔是為了預防非典。但好多人只知其一，不知其二，燉熟了吃，其實，

從營養學角度講白蘿蔔生吃是養肺的，熟吃是潤腸的。食用方法不對，等於白吃。

腎喜黑色，中醫有句話「腎虧百病源」，人活著是依靠血液迴圈，血液迴圈又依靠腎氣。中醫有一種說法：「十人九腎虧」，為什麼？請問，有多少人平時吃飯的時候是給腎吃的？年齡越大，腎越虧，病也就越多。

肝吃綠色的，綠豆。綠豆是養肝的，肝是解毒的，肝的解毒能力提高了，對身體有好處。

心喜紅色，指紅小豆，這兩種豆，什麼時候才有藥用價值呢？許多人夏天煮綠豆湯喝，用來解暑，把綠豆煮的很爛，喝煮出來的湯，其實這樣的做法是錯誤的，這是解饞的，解不了毒。正確的方法應該是：冷水煮綠豆，當水沸騰 5-6 分鐘，綠豆還沒有煮開花時，把綠豆湯倒出來，這時候的湯顏色最深，把它當水喝，才有養肝解毒去暑的作用。剩下的綠豆再加水，煮成粥喝。大家以後再喝綠豆湯的時候一定要這樣做，這才叫"藥食同源"。

脾吃黃色的，黃豆。肺吃白色的，芸豆。腎吃黑色的，黑豆，不是木耳。舉個例子，農村餵牲口都用黑豆，腎氣足，才有勁呀！

中醫養生學有一句話：食不離豆。尤其是女生終身不要離開豆類，從臟器講，有利於五臟；從營養學講，豆類中有一種物質叫"大豆異黃酮"，這種物質可以刺激卵巢分泌。

中國的養生學有幾千年的歷史，世界各國的營養師來中

國學習營養學，他們回國後，教導國民常喝中國的五色豆漿和八寶粥。而我們多數中國人只在臘八節時才喝八寶粥。希望大家從今天開始，多吃五穀雜糧，這樣才能健康。

下面說口味方面的問題

酸養肝，苦養心，甜養脾，辣養肺，鹹養腎。應該什麼口味都吃一點，不能偏愛哪個就一輩子不改。例如，酸養肝，大家都知道醋是軟化血管的，為什麼？因為它養肝，養血，所以軟化血管。

如何體現均衡？酸養肝，過酸傷肝。中國是世界上的肝病大國，而中國的山西省又是肝病第一大省，因為那裏人特別愛吃醋。

去年衛生部統計報告，南方人肺癌和鼻咽癌的發病率，和十年前相比上升了 167%，後面注明了是長期住在北方的南方人。為什麼？大家知道，四川人、湖南人酷愛吃辣椒，因為南方濕氣重，辣椒防濕氣，但在北方，在乾燥地區吃辣椒，就容易傷肺，請記住：一方水土養一方人，不是一方水土養所有人。

下面說蛋白質的問題

蛋白質分為兩種；一種是植物蛋白，一種是動物蛋白。中國人的飲食攝入以植物蛋白為主，但許多中國人現在卻在吃國外的大豆蛋白粉。試想一下，哪個國家研製的產品，不是根據本國人民的膳食結構特點呢？記住：我們是中國人，體質和外國人不同，外國的保健品不一定適合中國人服用。

有句話說得好：「我的健康我做主，別把健康交到醫生手裏。」記住；醫生救不了你，只有自己才能救自己。

中醫有「辨證施治，對症下藥」的說法，可是流傳至今，只剩下後半句「對症下藥」了。現在，醫院都根據症狀治病。血壓高，醫生就給你開降壓藥，為什麼血壓高，他不管。血糖高，就給你開降糖藥，血糖為什麼高，他也不管。結果呢，併發症越來越多，這是事實。

前面提到，中國字是有順序的，例如，病症，是先有病，後有症，應該先查病因，再治病症，對症下藥，可現在很多醫生看病卻相反。五臟有病，會有症狀表現出來，如果你懂得其中的道理，通過調理就很好解決了。肝有病，反應在軀幹上是筋，西醫叫"神經"。例如失眠，西醫開安眠藥，是針對症狀下藥的，有幾個人吃好的？沒有，結果，藥越吃越多。

衛生部曾經統計過，凡住精神病院的人，60%—80%的人都是長期服用安眠藥進去的。

五臟六腑都是有各自的工作時間的：

23：00~1：00 即子時，是膽工作時間。

1：00~3：00 是肝工作時間。

3：00~5：00 是肺工作時間。

5：00~7：00 是大腸工作時間。

11：00~13：00 是心工作時間（這時犯心臟病的人很多）。

17：00~19：00 是腎工作時間。

如果失眠，那是膽出現了問題，膽是管腦袋的。肝膽相

照，肝火大，膽熱，所以睡不好覺，失眠了。

肝主筋，精神不好，西醫叫神經衰弱。凡是精神系統的病，都是肝上的病。

脾主肌肉，比如長癬，是脾有病了。肺的病反應在皮膚，老年人得的最多，皮膚瘙癢，春秋是多發季節，因為肝火犯肺，肝火春秋最旺，只要把肝火降下來，就不會癢了。

腎主骨，腎虧，骨關節疼。現在得骨關節病的人很多，老年人和青年人都有。年輕人以為是工作累的，老年人認為是上了歲數，其實是腎虧導致的疼痛。

西藥治療骨關節疼痛的藥是消炎鎮痛的，中藥治療骨關節疾病的藥是活血化瘀的。試想一下，消炎鎮痛藥口服後，由腸到胃，藥勁最大，對胃刺激也最大，然後通過血液，再上行到心臟，刺激心臟，再到大腦，刺激大腦，最後才到關節，還能有多大的藥勁？能對關節有多大幫助？關節病沒有治好，有多少人的胃因為吃藥給吃壞了！

◎五臟有病同樣在五官上有反應

肝有病反應在眼睛上，眼外傷除外，其餘的眼病全是肝上得的，白內障，青光眼，近視眼全是肝上得的。白內障手術後看東西清楚了，但兩年又復發了，什麼原因？手術治療的還是症，沒有找到根本。下面介紹一種簡單的方法治療白內障，在杯子中加入燒開的熱水，倒入十幾滴醋每天熏眼睛，一段時間後，白內障就會好。

心上的病，反應在舌頭上，舌尖紅腫，中醫叫心火，伴有心慌現象，西醫叫冠心病。心慌即供血不足，吃藥後即使心不慌，但供血不足的現象仍沒有得到解決，實際上還是肝出的問題。

脾有病，反應在口上，長口瘡是脾上的病。舌頭長口瘡是心臟的病，這是兩個病，兩種治法。肺有病，反應在鼻子上，如慢性鼻炎。腎的病反應在耳朵上，如耳鳴，應多吃黑豆。調理得好，身體健康了，根本不用吃藥。

上述是中醫五千年養生的精華，歸根到底就是兩種病，氣、血不平衡。再往下說，人就有五種病，心臟不好的才有病。

◎下面從西醫的角度再講一下

血液常年在血管流動，會產生垃圾，如果飲食不合理，又沒有及時清理垃圾，血液的流速就會加快，對血管壁的衝擊力會加大，從而引發高血壓。但很少有人因為血壓高而死亡，造成死亡排在前三名的疾病沒有高血壓，高血壓不可怕，可怕的是併發症。

長期服用高血壓藥物容易導致心梗、腦梗和腎衰三種併發症，這三種病都是要命的，換句話說，高血壓病人的死亡，絕大多數是長期服用降壓藥導致藥物中毒而死的。因為降壓藥是擴張血管的，當擴張到一定程度時，血管會硬化，引發腦出血或腦梗。

常吃降壓藥容易導致腎衰。因腎衰竭而做血液透析的

人，10 個人中 9 個半是藥物中毒引起的，其中 8 個病人是長期服用降壓藥引起的，人要是得了這個病，命也很難保住。希望大家一定提高預防疾病的意識。

血管堵了，怎麼辦？需要疏通。血管堵塞，中醫叫血瘀，西醫叫自由基太多，預防醫學和營養學叫脂肪代謝物太多。自然界是一物降一物的，縱觀萬物，維生素就能解決這一切，其次是礦物質。

◎先說維生素

維生素來自水果和蔬菜。有人說我天天吃水果和蔬菜呀，怎麼還缺維生素呀？先來瞭解一下維生素的特性：1、維生素見水溶解。2、超過 40 度分解。

我問一下，是不是把買回來的蔬菜先在水中泡一段時間再洗，洗蔬菜時，先把皮削了，然後洗，接下來切成絲，再洗一次？如此下來維生素少了很多。燒菜時，維生素遇高溫又一次分解，試想，還有多少維生素能被人體吸收呢？維生素能不缺乏嗎？

◎再說水果

以蘋果為例，一般都是先洗再削皮，然後吃。蘋果皮中維生素的含量最多，維生素是維持生命的元素，把精華的東西都扔了，能不得病嗎？

有人說："這樣做是為了把水果蔬菜上的農藥去掉"。我告訴大家，農藥是脂溶性的酸性物質，炒菜的鍋一層油，用水能把油泡乾淨嗎？用水能把農藥泡掉嗎？當然不能！只

是腦袋認為乾淨而已。

飲料中都含有防腐劑，怎麼大家都喝呀？牛奶的成分也有添加劑，大家不是天天喝嗎？就連咱們吃的藥也都有化學成分，家家用的洗潔精都是化學的，不都天天在用嗎？為什麼只盯著水果和蔬菜呢？

建議大家每天吃飯時，能帶皮吃的，連皮一塊吃。從中醫講，生吃可以泄肝火，從西醫講，可以補足維生素，就是生熟搭配。

中醫治療保健的原則是清、調、補。清即清除血裏的垃圾，和肝有關，肝吃綠色的，柿子椒是降肝火最棒的菜。

心梗如何疏通呀？有腫瘤怎麼辦呀？生吃長條茄子，因為茄子吸油，常吃可以降血脂，洗乾淨後切絲放醋、放鹽、放麻醬涼拌，也可切條沾醬吃。

50 年代時，人們吃燒茄子，因為那時生活水平低，體內沒油水。今天，人們生活水平提高了，血脂高的情況十分普遍，再吃燒茄子，血脂就更高了。

◎下面說調，指調心、腎。

腎喜黑的，心喜紅的，即黑豆+紅豆+山藥+大棗 10 枚，如果男性有前列腺病症的，女性有尿頻尿急的，再加上栗子，煮成粥喝，非常好。黑豆是補腎的，紅小豆是養心的，山藥健脾的，大棗養血，栗子調前列腺。

我治療所有的病都要求以下三種食品要忌口：

第一.牛奶或酸奶

牛奶是高脂肪飲品。高血脂、高血壓、心腦血管病人絕大多數血脂偏高，再天天喝牛奶，如同火上澆油，有人說晚上喝杯牛奶有助睡眠，不知道有幾個人因為晚上喝牛奶睡眠好的，肝臟就怕脂肪，而且肝臟是夜裏代謝，晚上喝牛奶，無疑是加重肝臟的負擔，肝膽相照，膽是管大腦的，膽不舒服了，大腦怎麼舒服呢，睡眠怎麼會好？

有人說，我不喝牛奶，喝酸奶好不好？建議喝豆漿，豆漿在中國歷史悠久，幾千年的經驗證明，豆漿非常適宜中國人的體質。

第二.辣椒。

辣椒是上火的，尤其是在乾燥的北方，好吃辣椒會嚴重傷害呼吸系統。在湖北、湖南、四川等潮濕地區，吃辣椒可以排濕養生，在北方乾旱地區再這麼吃辣椒就會傷身，這叫一方水土養一方人，不是一方水土養所有人。

第三.冰鎮食物。

中醫反對吃冰鎮食物，會產生寒閉熱症，引發一系列疾病。比如夏天很熱時喝冷飲，一下子把熱給閉在體內，容易誘發痛風、感冒等病。夏天愛吃冰、冷飲的孩子絕大多數都愛感冒。有的家長讓孩子這只手打點滴退燒，那手拿冰棒吃，這是在毀孩子！

◎輔助養生保健運動

中醫講的運動與一般的運動如跑步、跳舞等不一樣，中醫講的運動叫運氣動血。

1、每天晚上熱水泡腳，手背搓腰。

泡腳有利於氣血循環，但是加上搓腰的動作很關鍵，其目的是刺激腎俞穴，強健腎功能，沒有搓腰這個動作，出的汗都是水樣的，加上搓腰這個動作出的汗是粘的，是在排油、排毒。空閒時，用大拇指捋雙耳耳背，自上向下捋，能起到降血壓的作用。

◎最後講"補"

大家沒有必要花大錢買各種維生素，蔬菜和水果含有大量的維生素，只要吃法正確，可以補足人體所需的維生素。

◎需要補的是鈣

許多人認為鈣是治療骨關節疾病的，這是個錯誤認知。人體的一切生理活動都離不開鈣。除此之外，鈣還有軟化血管的作用，血管軟化了，血壓會明顯下降，所以有高血壓的病人要服用足夠量的鈣，隨著血壓的下降，可以將降壓藥逐漸減量。你們過去總是血壓上來就吃降壓藥，過幾個小時藥勁過去了，血壓又上來了，又趕緊吃降壓藥。你得想辦法讓它別上來才是科學呀！

舉個病例：

有位國家機關的主管得了高血壓病，開始服用德國的降壓藥，一段時間後，他得了德國高血壓藥的併發症了，胃運動神經元萎縮，舌頭強直，動不了，無法說話了，吃飯舌頭不能攪拌，只能靠吞咽，沒辦法，每天有救護人員時刻陪同。後來，他找到我，我給他開了一套針對病情的食療配方，經

過不到三個月的調理，身體基本恢復正常，舌頭也好了。

還有一個病例，我遇到一位病人，80歲高齡，腦梗四次發作，肺部已感染。病人年齡高，醫師建議不要動手術了。家人把壽衣、弔唁通知都準備好了。他的女兒不甘心，找到我，我接了這個病人，切脈後發現，老人臟器沒有問題，只是腦袋上的病，我給他開了食譜，每天用生茄子（打成汁），加大鈣量到1萬毫克，攪在一起給老人灌服。20天後老爺子可以下地走路了，現在還活著呢。

如果大家能夠用三個月的時間，嚴格地按照上述這套食譜去做，肯定能給你一個驚喜。一週後，高血壓病人每天固定時間測血壓，並做記錄，當血壓降下來時，你就把降壓藥減量1/4，再過半個月，又降了，你再往下減，共分四次把降壓藥徹底停掉。無數人證明，這種方法非常見效。

最後，我用一副對聯總結今天的課：上聯，要想身體好，先把飯吃好；下聯，要想身體棒，先把鈣吃上；橫批，食療先藥療。

人老血管先老，因為供血不足，血管堵塞了。少吃油，減少脂肪攝入，同時，多吃蔬菜水果，補足維生素，多吃鈣。有病別老想著吃藥，先吃飯，吃飯調不好，再想藥。關鍵時刻，藥是用來救命的，天天吃藥，常年累月吃藥，要命的很可能就是藥。

我送大家四句話：最好的醫生是自己，最好的醫院是廚房，最好的藥物是食療，最好的療效是時間。

你自己就是最好的醫生；你家的廚房就是最好的醫院；藥食同源，食物就是最好的藥。堅持下去，不要三天打魚兩天曬網，也不要淺嘗輒止。

成大醫院林柄文院長臨終前的肺腑之言

台大醫學院博士班第一名畢業的《肝膽權威》，後來榮任成大附設醫院院長的林柄文醫師竟也罹患肝癌病逝。院長臨終前的「肺腑感言」務須銘記在心。！

三十多年前有一位服務於公賣局臺北啤酒廠的張先生，經醫院體檢發現罹患肺部腫瘤。當時年輕力壯的張先生罹患這樣的絕症，打電話給當時任職台東縣政府的魏姓同學，請魏同學協助其料理後事，恰巧魏同學與前任馬偕醫院的院長呂革令博士（專精於癌症臨床研究）係知交好友。當即建議前往訪求呂博士醫治。

呂博士和張先生見面就說：「癌為什麼叫絕症，你知道嗎？」張先生和魏先生都不知道如何作答。

呂博士說：「只有兩個方法，第一是消滅病源，第二是增加抵抗力。但奇怪的是，癌無論用鈷 60 還是其它藥物去消滅癌細胞，癌細胞還沒被消滅，好的細胞卻先被殺死。無論用什麼補藥，好的細胞還未吸收，癌細胞卻先吸收，讓癌長得更快。因此可說上述兩個方法都行不通、所以叫絕症。」

呂博士又說：「我發現癌症病人血液檢查的結果百分之

百都是酸性反應。長期素食，且生活接近自然的僧尼，由於體質都屬弱鹼性，所以很少有罹患癌症的病例。因此我大膽的斷定在弱鹼性體質的狀態下，癌細胞是無法生長生存的。我建議你從現在起少吃酸性的葷食類，多吃鹼性食物，另外可吃綠藻和帶殼菱角湯，改變你的體質，並勵行接近自然的良好生活規律。如果 5 年內不死，你就沒問題了。」

張先生依照呂博士的建議，認真改變飲食習慣，每天吃綠藻、喝菱角湯，加上每天適當的運動，一年後再到同一醫院檢查，結果發現腫瘤已呈現萎縮狀態，五年後竟近於消失狀態。經過將近 40 年，現在張先生的健康情況良好，生活甚為愉快。

繼張先生之後，有位前臺東省立醫院總務課長陳添壽先生，罹患肺癌。魏先生得知後將張先生的經過轉告陳添壽先生，陳先生依照呂博士的建議改變體質，結果與張先生同樣，肺癌消失。絕大多數癌症病患均屬酸性體質，因此如何使體質維持在弱鹼性就是遠離癌病的第一步。

◎酸性體質的生理表徵

1. 皮膚無光澤。2. 香港腳。3. 稍運動即感疲勞，一上車便想睡覺。4. 上下樓梯容易喘。5. 肥胖、下腹突出。6. 步伐緩慢，動作遲緩。

◎為何會形成酸性體質？

1. 過度攝取肉類、乳酪製品與蛋、牛肉、火腿等，這些都屬酸性食品。攝取過量的酸性食品，血液會傾向酸性而變

濃稠，不易流到血管的末梢，而易造成手腳或膝蓋寒冷，以及肩膀僵硬和失眠等。對於不是重體力勞動者來說，絕大多數人都應該大大減少攝取肉類食品。

2.生活步調不正常會造成酸性體質。生活步調不正常會造成精神與身體的壓力。晚睡者罹患癌症機率比正常人高出5倍。勞動或運動過度，通宵划手機，長途開車等都應儘量避免。

◎常見食物的酸鹼性

1.強酸性食品:

蛋黃、乳酪、白糖做的西點或柿子、烏魚子、柴魚等。

2.中酸性食品

火腿、培根、雞肉、鮪魚、豬肉、鰻魚、牛肉、麵包、小麥、奶油。

3.弱酸性食品：

白米、落花生、啤酒、酒、油炸豆腐、海苔。

4.弱鹼性食品：

紅豆、蘿蔔、蘋果、甘藍菜、洋蔥、豆腐等。

5.中鹼性食品：

蘿蔔乾、大豆、紅蘿蔔、蕃茄、香蕉、橘子、番瓜、草莓、蛋白、梅乾、檸檬、菠菜等。

6.強鹼性食品：葡萄、茶葉、海帶芽、海帶等。尤其是天然綠藻富含葉綠素，是不錯的鹼性健康食品，而喝茶不宜過量，最佳飲用時間為早上。

用葵花子治肺水腫，能起死回生

廣洲中醫藥大學中醫博士樂加芹著的《不生病的智慧》頗值一讀。在 116 頁，作者說：

2006 年冬天，我 85 歲的外公突然病倒，非常嚴重，兩肺全部水腫，整整十天，他一口飯都吞不下，打的點滴無法進入血管，彷彿生命走到盡頭。當時，所有的親友都來向他告別。

我對大姨媽說：剝些生的葵花子煮給外公喝吧……。

一天下來，半碗葵花子水喝下去，奇蹟發生了，外公主動要求喝粥，我們趕緊給他喝粥，又餵了一些葵花子水，幾天過後，外公脫離了危險，並能自己下床了。幾十天後，他已經可以和一幫老朋友去打牌了。

這是用葵花子治肺水腫的例子。《不生病的智慧》有許多以食物治病的例子，如板栗可治老年人腰腿無力，小米補虛損、開腸胃，南瓜是補血妙品，馬鈴薯補益胃土，效果很好。我邊看邊劃重點，以後重閱，只要看重點即可。

地瓜是治閃到腰和痠痛的偏方

將地瓜一條約一斤，加上三分之一瓶的米酒，放入磁碗公內，直接放入電鍋內，外鍋約七八小格量杯的水，按下煮熟，酒加地瓜一起吃下，對閃到腰，初起的五十肩，

肘痠有特別明顯減輕的效果。

內人閃到腰很多年，五十肩、肘也痠，今年因家人在南部種地瓜，幫忙賣，有一客人才將秘方告訴我們，客人也是遍尋名醫，打針吃藥推拿只能暫時的止痠痛，無法根治痠痛，也是別人告訴他的偏方。

內人試吃了一次，結果第二天工作時就沒再穿帶護腰、護肘，五十肩也不再痠，少用很多的貼布，沒有再去推拿，一星期吃一次，至今不再痠痛。以前去看西醫，醫生總是說不要工作就會好，但效果不明顯。以上是我們請多人有吃過的心得。

珊瑚草

珊瑚草是一種生長於無污染海域的藻類，因富含膠原蛋白、礦物質和酵素等營養成分而被稱為「海底燕窩」，具有多種益處，如幫助排毒，促進腸胃蠕動和改善關節健康。珊瑚草有多種料理方式，可涼拌、煮湯、製作果凍或打成果汁，食用前需先將乾燥的珊瑚草浸泡發軟。

◎營養價值與功效

1. 植物膠原蛋白：珊瑚草含有豐富的植物性膠原蛋白，有助於修補關節軟骨，強化筋骨和韌帶，改善關節疼痛和腰酸背痛。

- 2 礦物質：富含鈣、鐵、鎂、鉀、磷等礦物質，有助於血液生成，預防貧血，並能維持體內弱鹼性環境，改善新陳代謝。
3. 海中酵素與褐藻多醣：這些成分能幫助降低膽固醇、抗過敏，促進抗氧化酵素活性，增強肝臟解毒功能，並排除體內重金屬毒素。
4. 膳食纖維：促進腸胃蠕動，幫助消化，改善便秘和痔瘡問題。

◎食用前處理：

珊瑚草乾品需要浸泡數小時（約 3-6 小時），期間需換水，以去除鹽分和腥味。

◎多元料理：

1. 涼拌：：與小黃瓜絲、紅蘿蔔絲等食材混合，淋上醬油、醋等調味，做成開胃菜。
2. 甜品：可煮成冰糖燕窩，或加入紅棗、枸杞等做成甜湯。
3. 飲品：打成汁，製作成珊瑚草飲品。
4. 果凍：加入果汁或糖水，製作成富含膠質的果凍。

◎注意事項

寒性體質：珊瑚草屬於寒性食物，不適合天天食用，容易腹瀉或腸胃不好的人應少吃。容易經痛的女性在生理期不宜吃太多。

◎食材挑選：選購無人工添加物、無重金屬殘留的乾燥珊瑚草。

另外珊瑚草含有豐富的鐵質，鐵質是血液中血紅素的核心元素，當鐵質不夠，血紅素的量不足，就會有貧血、疲勞、健忘等現象，所以服用適量的珊瑚草，血液增加及清淨後，體質也會由酸性變成弱鹼性，改善新陳代謝，人也不易疲倦。珊瑚草含量最多的就是膠原蛋白。

糙米飯變好吃的小秘訣

食用糙米的人少，主要是因為一般人認為糙米的口感不好，其實糙米也可以變得好吃又營養，只要多經過一個小小的步驟。

糙米是可以發芽的，發芽的米養分更多。由於糙米可以發芽，所以是一種「活的米」，而白米則是死的米。糙米在煮食之前先將米泡水四至八小時，稱為「催芽動作」。而在煮的時候，於電鍋裡放一小茶匙的油及鹽巴，因為油會使得米的纖維軟化，口感會變好，而鹽巴則可增加甜度，糙米也就變得好吃了。

◎催芽動作催養分

糙米的浸泡過程其實很重要，因為在過程中，稻米內的養分會開始活化、轉換，通過浸泡，所有養分都會成倍數增加。經過「催芽動作」的發芽米，養分又比糙米本身多出許

多，其中的「**r-氨基丁酸**」養分，就是白米的十一倍之多。其實糙米像是睡著了的米，需要「被喚醒」，一旦喚醒，養分就會因為轉換而變得更高。不僅如此，經過浸泡催芽之後的糙米，吃起來也是一樣的柔軟可口。

一般來說，用電子鍋煮的糙米比較好吃，如果是用大同電鍋來煮，則必須在電鍋跳起來之後，要再倒半杯水下去再煮一次。

別人為什麼願意跟你相處？

- 第一. 你有德：對人真誠，為人厚道，心地善良，有規矩，有方圓，有禮貌，有愛心，別人與你相處感到溫暖、放心。
- 第二. 你有用：你能帶給人家實用價值。
- 第三. 你有料：跟你相處能打開眼界，放大格局。
- 第四. 你有量：你能傾聽別人的想法，並發表有智慧的見解。
- 第五. 你有容：能充分認可別人的價值。欣賞別人的特色。
- 第六. 你有趣：能帶給人家愉快的心情，和你在一起不悶。
- 第七. 你有心：懂得用心交朋友，正能量無限。

遇事，知道的不必全說，看到的不可全信，聽到的先過濾，久而久之，氣場自成，能量強大，必成大事。
牢記以上幾點，做到讓更多人願意與你為友。

流通處：

◎ 中平精舍（果儒法師）

電話：（03）493-6166

324 桃園市平鎮區新榮路 71 號（新勢國小旁）

Facebook：中平精舍、解脫自在園(社團)

e-mail：amitabh.amitabh@msa.hinet.net

郵政劃撥：31509529 戶名：許果儒

◎ 印刷：耿欣印刷有限公司

電話：（02）2225-4005

新北市 中和區 立德街 72 巷 30 號

初版：西元 2025 年 10 月