

中醫養生保健座談會

HKAE

2014. 6. 21 香港

——黃步城 (PS) ——

養生保健座談會主旨

[提升自癒力]=[上醫醫未病]

[不吃葯的生活]

[我的健康我做主]

[慢 活]

中醫重要典籍的發展

- 1), 戰國. 扁鵲(醫神) – [難經] 又名[黃帝八十一難經].
- 2), 經歷至秦漢時期總結了[黃帝內經] -- 分[素問], [靈樞] 两部分, 全書由黃帝和岐伯一問一答完成.
- 3), 東漢. 張仲景(醫聖)(約150-219) – [傷寒雜病論]= [傷寒論]+[金匱要略], 確立了中醫的辨証論治
- 4), 晉朝. 皇甫謐 – [針灸甲乙經], 是總結了前朝的針灸經典.
- 5), 唐朝. 孫思邈(藥王)(581-682) – [千金要方], [千金翼方].
- 6), 明朝. 李時珍(約1518-1593)– [本草綱目], 被稱“中國古代百科全書”.

扁鵲

- 戰國時代的扁鵲由於治癒無數疑難雜症, 重症, 危症而被譽為醫神!
- 魏文王問扁鵲你家中三位兄弟誰之醫術最高, 扁鵲謙稱自己只是下醫一名, 他家中的大哥是上醫, 二哥是中醫.
- 上醫醫未病之病 (上工治未病)
- 中醫醫將病之病
- 下醫醫已病之病

(唐) 孫思邈-[千金方]



素問一[上古天真論]

- 岐伯對曰：[上古之人，其知道者，法於陰陽，和於術數，食飲有節，起居有常，不妄作勞，故能形與神俱，而盡終其天年，度百歲乃去]

-----此乃“養生之道”也

中醫藥

(一) 中藥之匹配：君臣佐使配伍

(二) 古典中醫六大治病方法：---

1) 砭(括痧) 2) 針刺 3) 艾灸

4) 中藥 5) 按矯 6) 導引

(太極, 氣功, 八段錦, 易筋經,
五禽戲.....)

信報 副刊專欄

二〇〇八年五月二十六日 星期一

刮痧的內裏乾坤

香港最高的地方是大帽山，高度差不多去到一千米。西藏是所謂「世界的屋脊」，青藏高原平均高度達四千五百米。往旅遊的一般只去拉薩，高度打個八折，「只有」約三千六百米。慣於住在較低地平線的人，去西藏會有患上高山症之虞，每每只上到二千五百米已吃不消，會開始「暈陀陀」，因為大腦缺氧。

頸動脈 (Carotid Artery) 的血管壁中，有一個神經組織，叫頸動脈體 (Carotid Body)，是用來測量氧氣

分量的。就像流動電話，電池快要用完時會發出訊號。血液中的氧分開始短缺時，頸動脈體會立即通知大腦的中樞神經，啟動機制加速呼吸及加快心跳。在一些不適應高地環境的人來說，這些身體反應高山症最初期的「病」徵；但其實不是病，正如打噴嚏，是一種正常的生理反應。西藏居民不會有這種「病況」，因為他們紅血球數量比一般人多，能提高氧氣供應。

氧氣是人體必需品之一，不可或缺。如果燒銅鑪燻空氣中的氧氣供應不足，我們大可以施施然去郊外。但在細胞的層面，若有「缺氧」的情況，應變的方法，是以最快的速度，啟動一個缺氧生成因子 (Hypoxia Inducing Factor, HIF)，否則「冇命」。因此，這個HIF必須「就手」，也就是「方便取用」，一要就馬上有，所以細胞是日以繼夜地在製造HIF的。但在氧氣供應正常之時，細胞內有一個叫「脯胺酸羥化酶」的生物催化劑，不停地在HIF身上，貼上「這是垃圾」的標籤，叫細胞的「垃圾處理系統」(叫溶蛋白酶體)，把HIF溶掉。這並非浪費資源，而是「養HIF千日，用在一朝」。一旦缺氧，脯胺酸羥化酶會頓然失效，令HIF死裏逃生，快速地從細胞質逃入細胞核，啟動至少四個重要的機制：(一) 首先，令細胞製造一個蛋白質，叫「一氧化氮合成酶」，以舒張血管，令血液能馬上湧到缺氧的組織。(二) 促使缺氧的細胞安排多一些「葡萄糖接受體」，以能取血中的葡萄糖，再將其燃燒，化作能量以保命。(三) 令細胞分泌紅血球生成素 (Erythropoietin)，催動骨髓趕快造多一些紅血球出來。(四) 令細胞分泌一個殺菌的小蛋白質，叫Cathelicidin (J. Invest. Dermatol., 2008年3月)。

中國人傳統的刮痧，原理正是HIF的機制。當皮膚被刮至壞死 (Necrosis) 時，(皮膚內) 角質化細胞 (Keratinocyte) 中的HIF，會製造Cathelicidin，協助身體殺菌，也就是幫助病人退燒；另一方面，促使角質化細胞分泌一氧化氮，令皮膚中的血管舒張。當多一些血液流進了皮下的血管，內臟的血量下降，氧也少了。於是，腎便會加班，造出多一些紅血球生成素，使骨髓造多一些紅血球。這是「刮痧」能夠成為殺菌和補血物理治療的原因 (Cell, Vol. 133, pp. 206-208)。

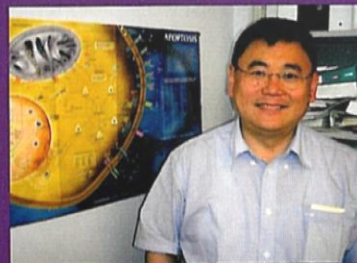


顧小培

顧小培博士

作者簡介

顧小培博士於1974年往美國華盛頓州立大學念書，專攻細菌學，先後獲學士及碩士學位，1978-1982年在紐約州立大學做免疫研究，獲博士學位。



曾受聘於羅氏藥廠 (Hoffmann La Roche)，出任 Senior Scientist。1985年轉職陶氏化工屬下的 Merrell Dow 藥廠負責免疫新藥研究。其後，發現低密度脂肪蛋白引起血管硬化的原因，提出細胞素理論 (Cytokine Hypothesis) 及發現抗氧化劑的消炎作用。

1993年任職於 Vertex Pharmaceuticals 負責生物科技研究，研究範圍由白介素至各種激酶，涉及的疾病遍及中風、糖尿病、癌症、肝硬化、肺病、關節炎等。曾獲14項專利，有數十篇研究論文刊於專業學報中。

近年對中藥尤感興趣，多次與北京中醫研究院、北京西苑醫院作專門學術交流。顧博士在2003年11月開始在《信報》撰寫《康和健》專欄，曾出版《道正人康》、《益智養和》、《行潔身健》、《持營保泰》、《吃出生機》、《益果良蔬》、《食療有方》及《免疫力 保均衡》等八本著作。

艾灸術

- 1, 中國大陸—XXX
- 2, 香港 -- 陳泰 (灣仔)
- 3, 韓國神醫金南洙 (1915-) : ---
[不懂針灸是一種不幸 ??]

金南洙 (韓國百歲神醫)



针通经络

灸调阴阳

用药无法治愈就用铁来治，
用铁无法治愈就用火来治……
铁就是针，火就是灸。

[韩]金南洙◎著
崔晔◎译

讲针灸的秘密
百岁医生

吉林文史出版社

灸的療效

被譽為南韓百歲神醫的**金南洙**(1915--),**金翁**堅持治病採取“**一針二灸三藥**”,他用艾灸輔以針刺治癒無數嚴重病患,例如:

椎間盆突出, 糖尿病, 再生不良(障礙)性貧血...,他在 [針通經絡,灸調陰陽]中提到

- 1) **1976**年世界衛生組織明確向會員國提議, 針灸療法完全可以在現代醫療過程中應用.
- 2) **輕微灼傷** 使人体產生 **異種蛋白質**, 提升**免疫力**.

灸的療效-(2)

- 金南洙-----”灸的一般性效果“

- 1) 活躍細胞運動
- 2) 促進血液循環
- 3) 使血液成份發生變化
- 4) 調節激素的分泌
- 5) 調節神經功能及內臟功能
- 6) 鎮痛作用
- 7) 改善體質
- 8) 西方醫學之父 HIPPOCRATES [希波克拉底]:
[葯無效用鉄, 鉄無效用火]

HIPPOCRATES [希波克拉底文集]

赵洪钧 武 鹏 / 译
徐维康 马堪温 / 校

HIPPOCRATIS 希波克拉底文集

HIPPOCRATIS

这是一部历久弥新的经典，其珍贵之处不在于那些古老的治疗技术与心得，而在于字里行间蕴含的关于生命的思考，和通过这些思考而得到的力量。



中国中医药出版社

Hippocratic Writings



PENGUIN  CLASSICS

Hippocratic Writings

[導引術]

图解 13

图解
千年導引術
人人可修的千年养生绝学

人体经络使用全书

精心复原举世闻名的长沙马王堆导引图，一一分解各种导引姿势，调和气血，平衡阴阳，最适合中国人体的养生密法！
古典神秘修仙密法，现代手法解读，小动作收获大健康！
999幅手绘插图，全套流传千年的实用导引术，初学者的理想用书。

吉布◎编著
陕西师范大学出版社



內外病因

古代中醫認為人之生病有：

1) 外因(六淫)---風, 寒, 暑, 濕, 燥, 火

2) 內因(七情)---喜, 怒, 憂, 思, 悲, 恐, 驚

〈 素問. 陰陽應象大論 〉

致病七情

- 1) 極怒傷肝
- 2) 極喜傷心
- 3) 極思(憂)傷脾
- 4) 極悲傷肺
- 5) 極恐(驚)傷腎

中西醫各有專長

**西醫專長---外科手術，殺菌消炎，傳染病，急症，
主要以微觀方法用化學葯物作對抗性
治療 (Allopathy) .

**中醫專長---對於各種慢性病包括高血壓，糖尿，
痛風，濕疹，尿毒症及多種癌症，以辨証論治宏觀
方法用中葯內治及物理外治促使行氣活血以提升
自癒力/免疫力，以達到治病的目的。

何謂五臟六腑？

吴清忠 [人体使用手册]



五臟六腑

1, 肝-----膽

2, 心-----小腸

3, 脾-----胃

4, 肺-----大腸

5, 腎-----膀胱

6, 心包-----三焦

(陰經)----(陽經) 互為表裡

五臟主屬

(青)...肝屬(木)主筋-----開竅於眼...(春)

(紅)...心屬(火)主血脈-----開竅於舌....(初夏)

(黃)...脾屬(土)主肉-----開竅於唇....(仲夏)

(白)...肺屬(金)主皮毛-----開竅於鼻....(秋)

(黑)...腎屬(水)主骨生髓---開竅於耳....(冬)

- 金生水, 水生木, 木生火, 火生土, 土生金
- 金克木, 木克土, 土克水, 水克火, 火克金

人體十四主要經脈

- 1) 手太陰肺經
- 2) 足太陰脾經
- 3) 手少陰心經
- 4) 足少陰(腎)經
- 5) 手厥陰心包經
- 6) 足厥陰肝經
- 7) 手太陽小腸經
- 8) 足太陽(膀胱)經
- 9) 手少陽三焦經
- 10) 足少陽膽經
- 11) 手陽明大腸經
- 12) 足陽明胃經

加任督二脉組成人體十四主要經脈

經絡是什麼-(1)

1

我們體內的奇經八脈

經絡是什麼？

眾說紛紛話經絡

經絡是經脈和絡脈的總稱，人體上有一些縱貫全身的路線，古人稱之為經脈；並且這些大幹線上有一些分支，在分支上又有更加小的分支，古人稱這些分支為絡脈，「脈」是這種結構的總括概念。

本章相關經文
頁 259 ~ 267，行 78 ~ 136

● 千古之謎

早在兩千年前的漢代，就有了關於經脈的圖譜，《內經》中也有不少篇幅論述經絡。在許多人眼中，經絡早已被千百年來大量實踐所證實，但是，現代解剖學無論用多麼先進的科技，也找不到與古典圖譜一致的經脈。那究竟有沒有經絡？若有，經絡是如何發現的？經絡與現代科學關係如何？若沒有，古典文獻的14經脈圖譜及相關論述是怎麼回事？怎麼解釋針灸的療效？這些都是至今尚未得到答案的問題。

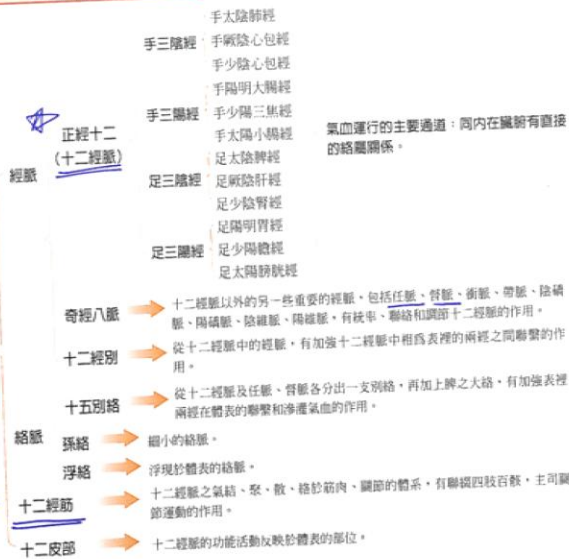
在科學界、生物學和醫學領域中，否定經絡的觀點似乎是主流。有一種觀點認為，經絡是中國古代哲學與醫學相結合的產物，是運用人天觀的哲學觀點在人體上虛擬出來的產物，是科學實驗永遠無法證實的。而除了將經絡認為是一種哲學產物外，科學界對經絡存在兩種不同的觀點：

① **血管、神經論**：在生物學、醫學，甚至中醫領域內相當普遍的一種觀點認為，經絡就是血管神經系統，是古代中醫與現代醫學對同一事物使用不同的名稱。古代中國解剖學不發達，中醫文獻內沒有現代醫學意義中的血管和神經系統，一些人研究中醫文獻後認為，古人描述經絡的許多內容，實際上是指血液循環系統及其作用。而現在的學術界也已公認，古人的經絡系統包括現代的血管系統。

《內經》中的記載沒有神經，只有經絡。神經系統是人體生命活動必不可少的，忽視神經存在和其作用的醫學理論，絕不可能得到實踐支持並流傳至今。現在研究顯示，古人經絡的概念十分廣泛，許多關於經絡的描述實質上與現代的神經作用是相同的。解剖學證實，經脈上的穴位往往是神經密集的地方；針灸麻醉、電針療效等研究也顯示，不少經絡現象可以用神經作用來解釋。因此有人認為，經絡就是血管、神經系統。

血管、神經論？未知系統論？(1)

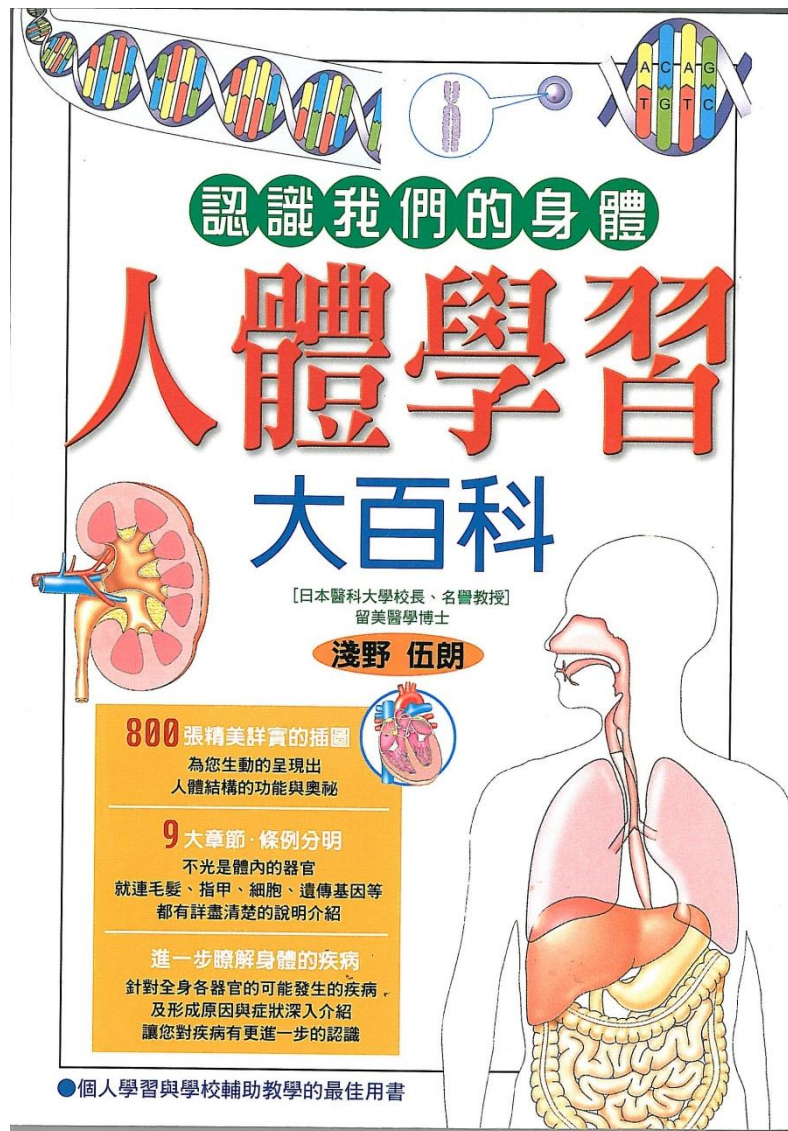
經絡總覽圖



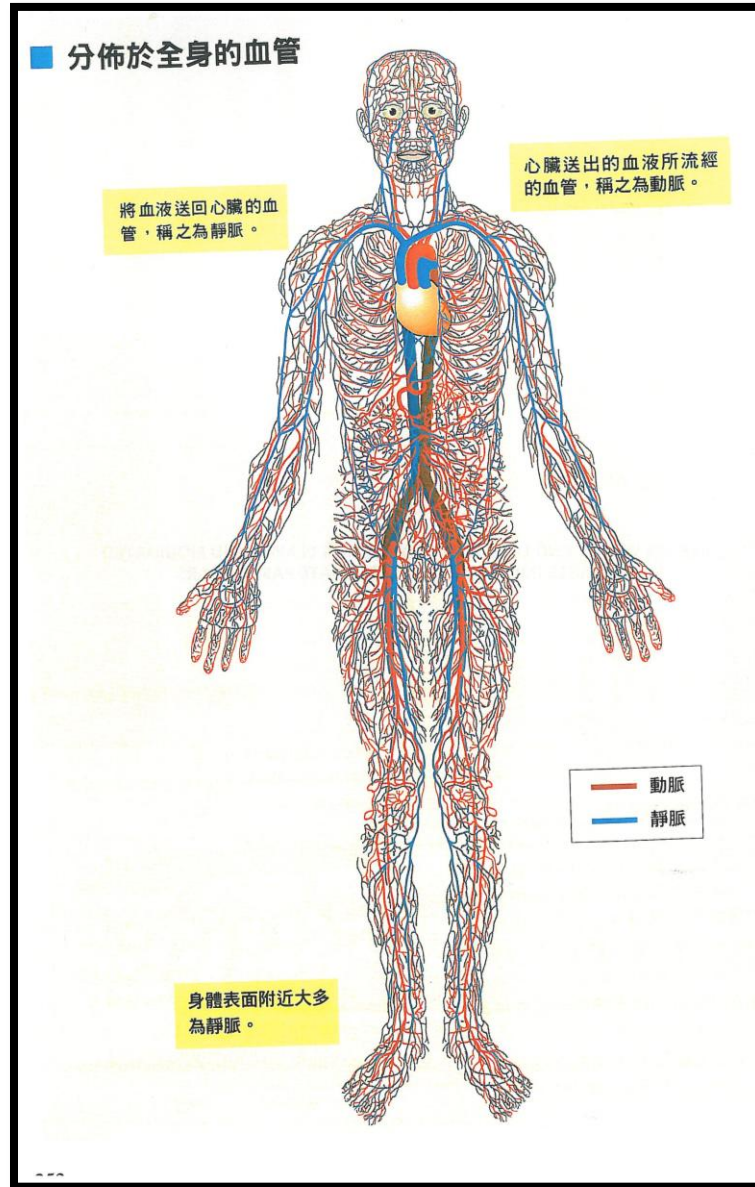
經絡在全身分布規律

- 六陰經 → 分布於四肢內側和胸腹。
- 六陽經 → 分布於四肢外側和頭面、軀幹。
- 三陰經 → 上肢為手太陰肺經在前、手厥陰心包經在中、手少陰心經在後。下肢為足三陰經在足內踝以下為厥陰在前、太陰在中、少陰在後。至內踝8寸以上，太陰交出於厥陰之前。
- 三陽經 → 上肢為手陽明大腸經在前、手少陽三焦經在中、手太陽小腸經在後。下肢為足陽明胃經在前、足少陽膽經在中、足太陽膀胱經在後。
- 足少陰腎經 → 在胸中線旁開2寸，腹中線旁開0.5寸處。
- 足太陽膀胱經 → 行於胸中線旁開6寸，腹中線旁開4寸處。
- 足厥陰肝經 → 循行規律性不強。
- 足陽明胃經 → 分布於胸中線旁開4寸，腹中線旁開2寸。
- 足太陽膀胱經 → 行於背部，分別於背正中線旁開1.5寸和3寸。
- 足少陽膽經 → 分布於身之側面。

(日) 淺野伍郎-[人體學習大百科]

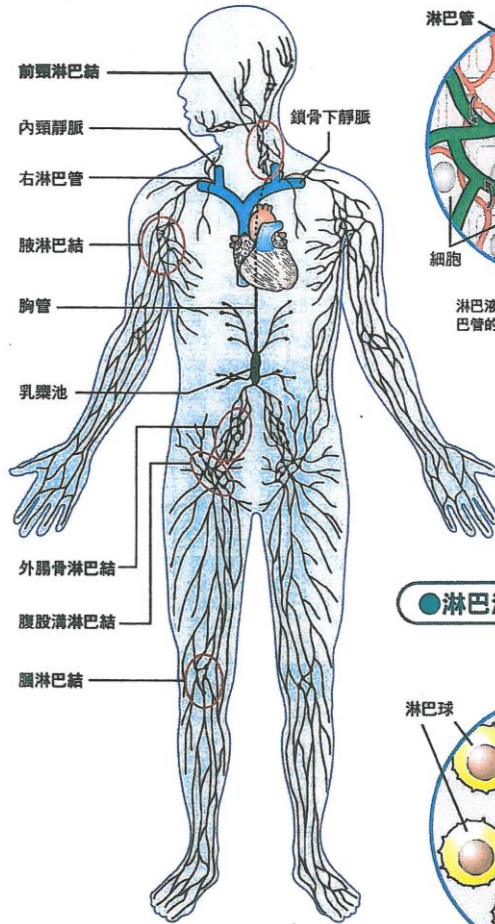


全身的血管分佈

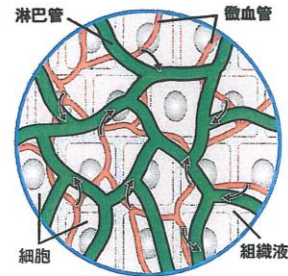


全身的淋巴系統

● 全身的淋巴系統

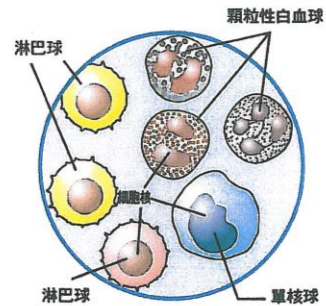


● 血液及淋巴系統

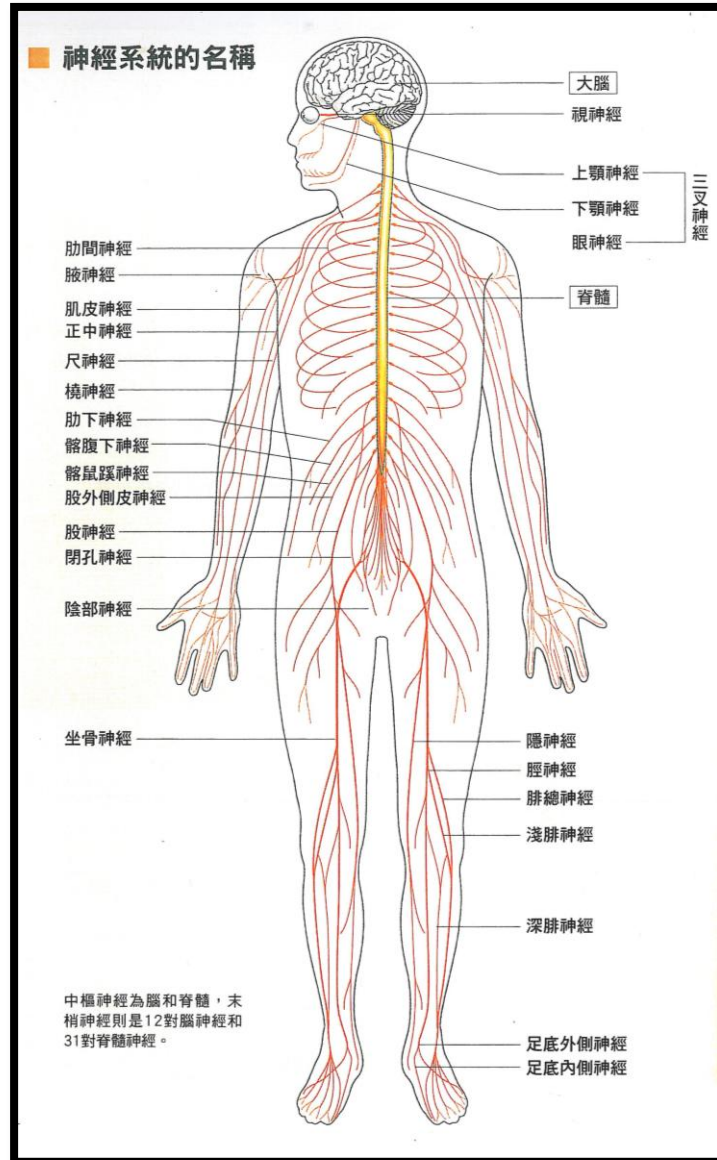


淋巴液是從微血管滲出，流經淋巴管的血液

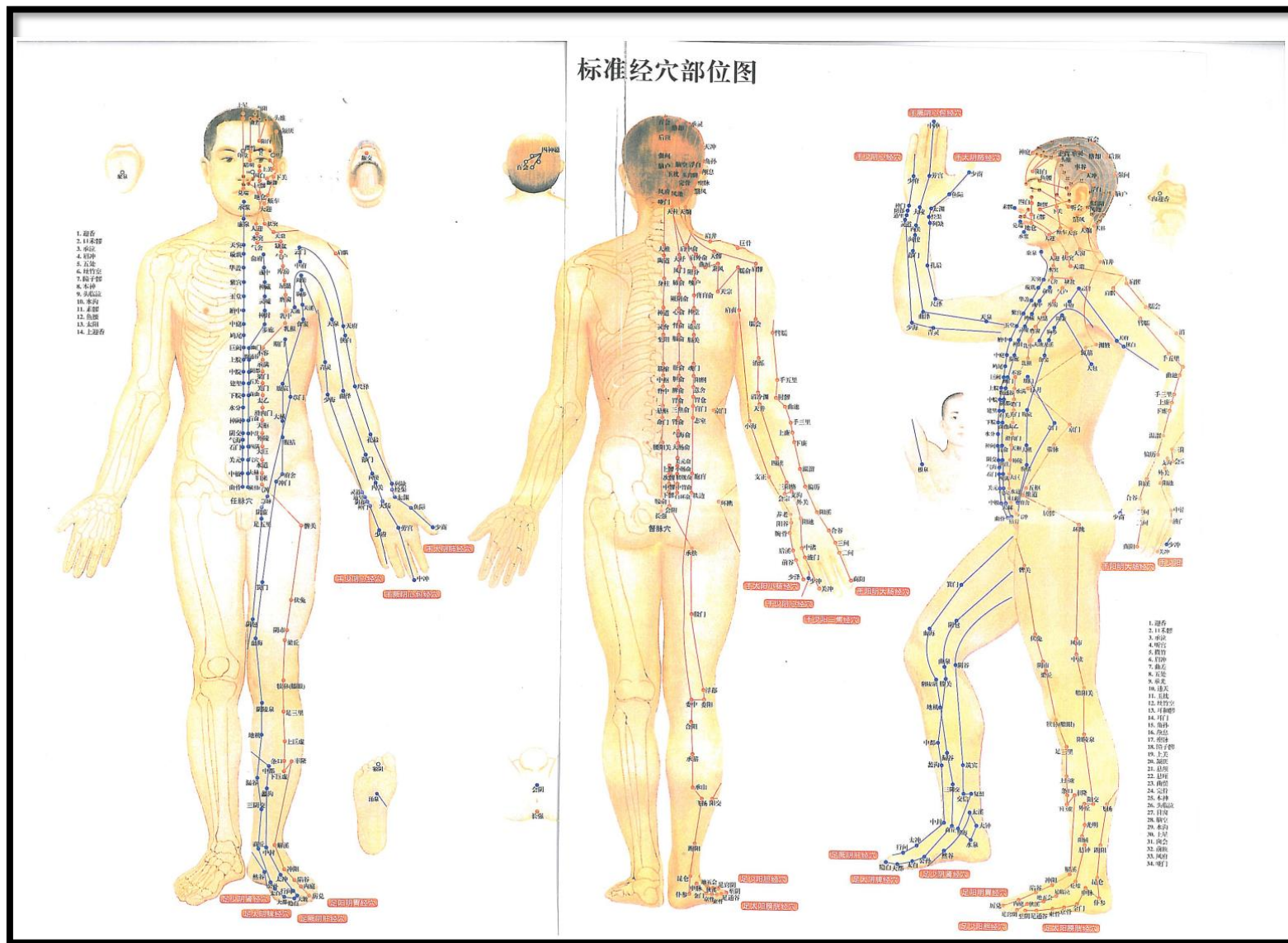
● 淋巴液的成分



神經系統的名稱



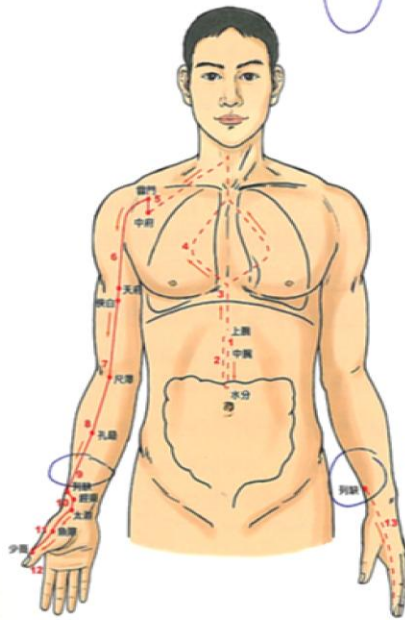
標準經脈穴位圖



1, 手太陰肺經

2, 手陽明大腸經

1 手太陰肺經



【走向位置】
上胸外側→上肢內側前緣→手拇指

【對應症狀】
頭痛、頸項強痛、咳嗽、喘急、顏面神經麻痺

【手腳對應之末梢】
手拇指

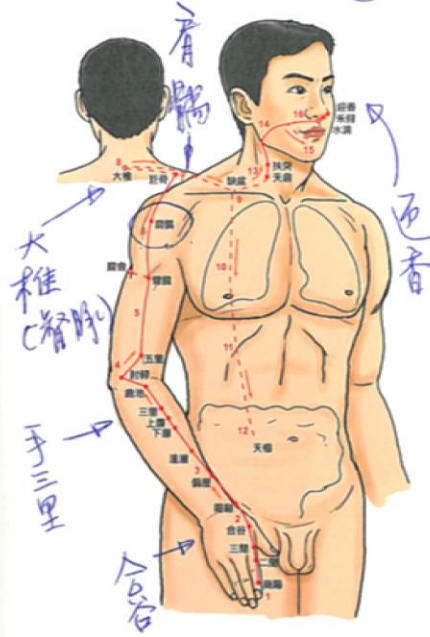
1. 從中焦起，向下絡大腸
2. 回繞胃口
3. 上貫膈膜
4. 入屬肺臟
5. 沿腋窩橫出腋下
6. 沿上臂內側，經手少陰

7. 下達肘中
8. 沿前臂內側，經掌後高骨下緣
9. 入寸口
10. 上手魚

11. 沿魚際邊緣
12. 出拇指尖端
13. 其支脈，從腕後直走食指姆側的尖端，與手陽明經相接合

缺列

2 手陽明大腸經



【走向位置】
次指→上肢外側前緣→肩髃

【對應症狀】
頭痛、齒痛、熱病無行、多行、腹滿、喉痛、便秘、癱瘓、滯澀

【手腳對應之末梢】
手食指

1. 起自食指尖端
2. 沿食指的姆指側上緣，經過第一、二掌骨之間，上入腕上姆指後兩筋之夾凹陷處
3. 沿前臂前上方
4. 至肘外側
5. 再沿臂外側前緣

6. 上肩
7. 走肩峰前廉
8. 與肺經相會于柱骨的大椎上
9. 再向下入缺盆
10. 聯絡肺臟
11. 下膈膜
12. 入屬大腸

13. 其支脈，從缺盆上走頸部
14. 通過頰部
15. 入下齒頰內
16. 回繞至上齒，左脈向右，右脈向左，交叉于人中，夾行于鼻孔兩側，與足陽明經相銜接

人體細胞及血液

- 人體有60萬億個細胞
- 細胞平均生命週期為11個月=約334日
- 每日更新換代的細胞約1,800億個 !!

- 血液成份---
 - 紅血球 (氧氣, 二氧化碳)
 - 白血球及淋巴球 (殺菌, 免疫)
 - 血小板 (凝血)
 - 血漿 (水份, 營養素*, 荷爾蒙, 新陳代謝廢物等)

- * 營養素= 蛋白質, 葡萄糖, 胺基酸, 脂肪, 礦物電解質等.

經絡是什麼-(2)

1

我們體內的奇怪八脈

②未知系統論：持這種觀點的人認為，廣義的經絡系統包含血管、神經系統，可能還包含體液調節、淋巴系統等，現代醫學已證實的一些系統。但是，他們認為除了科學已經發現和證實的系統外，人體還存在一種現代科學未知的系統，這是經絡特有的系統。狹義的經絡通常指這種不同於血管、神經系統等的獨特系統，它有以下特徵：

- a. 獨特的循行路線。
- b. 獨特的經脈臟腑關係。
- c. 獨特的理論與醫療效果。

經絡理論認為，經脈是「氣」的循行通道，而「氣」是什麼，這是個未知問題。按陰陽平衡、虛實等不同於西醫的理論，針灸對經脈刺激，可能取得現代醫學難以解釋的獨特療效。

● 十二經脈

十二經脈是經絡系統的主體，具有表裡經脈相合，與相應臟腑絡屬的主要特徵。包括手三陰經（手太陰肺經、手厥陰心包經、手少陰心經）、手三陽經（手陽明大腸經、手少陽三焦經、手太陽小腸經）、足三陽經（足陽明胃經、足少陽膽經、足太陽膀胱經）、足三陰經（足太陰脾經、足厥陰肝經、足少陰腎經），也稱為「正經」。

①十二經脈的體表分布規律：十二經脈在體表左右對稱地分布於頭面、軀幹和四肢，而縱貫全身。

②十二經脈表裡屬絡關係：十二經脈在體內與臟腑相連屬，其中陰經屬臟絡腑，陽經屬腑絡臟，一臟配一腑，一陽配一陰，形成了臟腑、陰陽表裡屬絡關係。

③十二經脈的循行走向：手三陰經從胸走手，手三陽經從手走頭，足三陽經從頭走足，足三陰經從足走腹（胸）。

④十二經脈的交接規律：陰經與陽經（互為表裡）在手足末端相交，陽經與陽經（同名經）在頭面部相交，陰經與陰經在胸部相交。

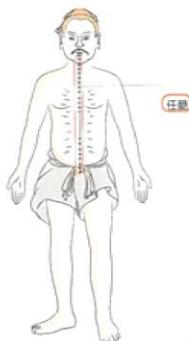
五臟

血管、神經論？未知系統論？（2）

經絡與「氣」

《內經》認為，經脈是「氣」的運行通道，古人也認為經絡發現與氣功有關。明代大醫學家李時珍說：「內景隧道（經絡），惟返觀者（練氣功人）能照察之。」許多事實顯示，氣功中的「氣」和經絡中運行的「氣」或者針灸的「氣」，不僅是名稱相同而已，可能本質也是相通的。

李時珍



經絡之探索

二十世紀五〇年代（'50）



有人認為古人所說的經絡就是現代解剖學中的血管，並不存在一套獨立的經絡系統。



這類人只占人群中的一部分。

人們在針刺中發現了一種奇怪的現象：有些人接受針刺治療時，會產生一種沿經脈路線移動的感覺。後來正式命名這一現象為循經感傳現象，能產生這一現象的人稱為「經絡敏感人」。

二十世紀八〇年代（'80）



它可是客觀證實經絡存在的一個里程碑呀！

透過用顯微相機拍攝到同位素循經路線運行的軌跡，使用生物物理學方式對經絡進行研究發現，經絡路線上具有低電阻、高聲振動和較好的發光熱傳導，以及同位素遷移等物理學特性。

二十世紀七〇年代（'70）

人們對循經感傳現象進行了更為深入的研

究，發現了循經感傳的一些奇異特性：

- 速度較慢，為每秒厘米量級。
- 可被機械壓迫和注射生理鹽水及冷凍降溫所阻斷。
- 可透過疤痕組織及透過局部麻醉區，而趨向縱性。
- 循經感傳的路線上有時出現血管擴張、輕度水腫，並可測出肌電發放。
- 發現部分截肢病人在截肢部位出現經絡感傳。

二十世紀九〇年代（'90）

形成了若干個假說

- 神經論：認為循經感傳是神經元之間興奮傳遞的結果。
- 體液論：認為中醫經絡中的氣血指人體中的各種體液，經絡是體液運行的通道，體液運動刺激神經產生循經感傳。
- 能量論：認為經絡是某種物理能量與信息的傳輸管道。

—完—

經絡阻斷原因

- 1) 机械压迫
- 2) 冷凍降溫
- 3) 注射生理鹽水
- 4) 極端情緒 (PSW)

岡本裕-[90%的藥都不能吃]

一生、「藥がいない体」のつくり方

90%的藥都不能吃

日本權威名醫教你打造
一輩子不必吃藥的身體



岡本裕醫師
OKAMOTO YUTAKA 羊恩敏 譯

最好的醫生是不開藥，如果一次開了五種以上的藥，小心，你可能遇到了蒙古大夫！最好的身體是不吃藥，藥吃得愈多，小心，你的自癒力就愈低，更容易生病！美國每年有**10萬名**沒病沒痛的人因為藥物副作用而死，高踞死亡排行榜**第4名**！從今天起，請讓自己免於這種風險！

岡本裕-[90%的葯都不能吃!]- (2)

你知道嗎？長期吃安眠葯，會讓負責免疫的淋巴球**一直處在“**爛醉如泥**”的狀態，導致壽命減短。

常用抗生素**會讓**細菌產生抗葯性**，我們使用越多**抗生素**，細菌反而就會愈容易增加。

服安眠藥—早死風險增五倍

爽報 2012.2.29

服安眠藥 早死風險增五倍

美國最新研究發現，服用安眠藥會令早死風險增加五倍，服用越多風險越高，而且安眠藥原來會增加患癌風險。

不應以藥抗失眠

研究進行了兩年半，將約 10,500 名安眠藥服用者跟 23,500 名非安眠藥服用者比較，當中計算入他們原有疾病對壽命的影響。結果顯示：每年服用 18 至 132 顆安眠藥

的人，死亡風險比沒服用的高 4.4 倍；即使每年只服 4 至 18 顆，風險仍高 3.6 倍；每年服超過 132 顆，風險更增加 5.3 倍。

研究員建議不應以藥物，而是以認知行為治療等方式對抗失眠。

英國《每日郵報》



◀ 研究員認為不應以藥物對抗失眠。

“吊瓶”——打点滴

“吊瓶”在國內已經泛濫成災

- 1) 1毫升20%甘露醇藥液中查出直徑4-30微米微粒 598个, 即500 毫升吊瓶中有20多萬個玻璃碎屑及橡膠微粒 !!
- 2) 人体最小毛細血管直徑只有4-7微米 !!
- 3) 造成的嚴重危害:--
 - 1, 沉积在肺臟导致肺功能下降
 - 2, 輸液过多过快引起急性心衰

“吊瓶”——打点滴(2)

- 3, 大量濫用抗生素導致細菌抗藥性增加, 免疫力下降
- 4, 消毒不嚴, 操作不規範引起過敏反應, 輸液反應, 為此全國都有不少人付出生命!!

---摘錄[中央電視新聞] 2012年4月

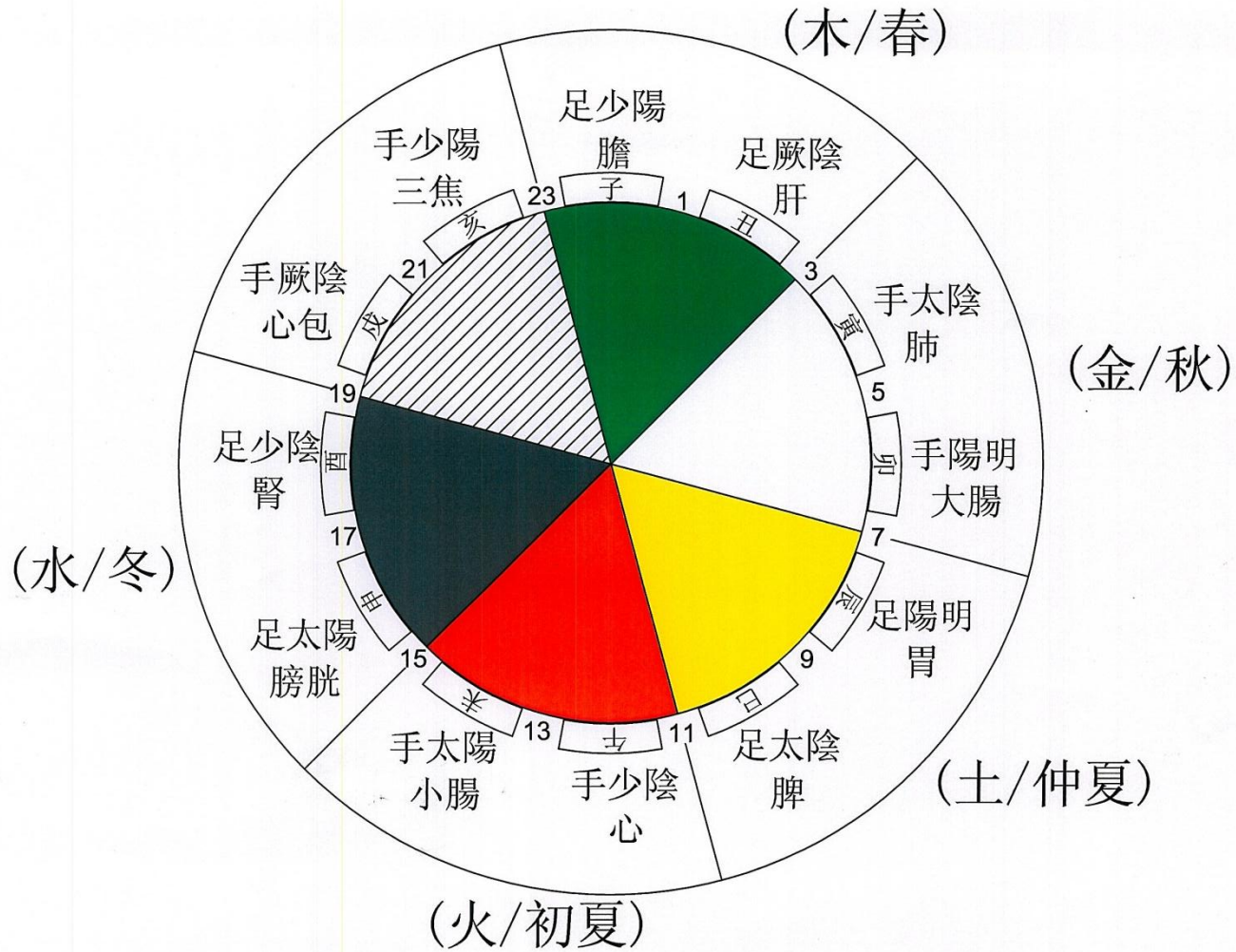
穴位口訣及針刺

面口**合谷**收；頭項**列缺**尋；腰背**委中**求；
肚腹**三里**留。

針刺穴位---逆刺為瀉，順刺為補，一般采取
平刺是為**平補平瀉**。

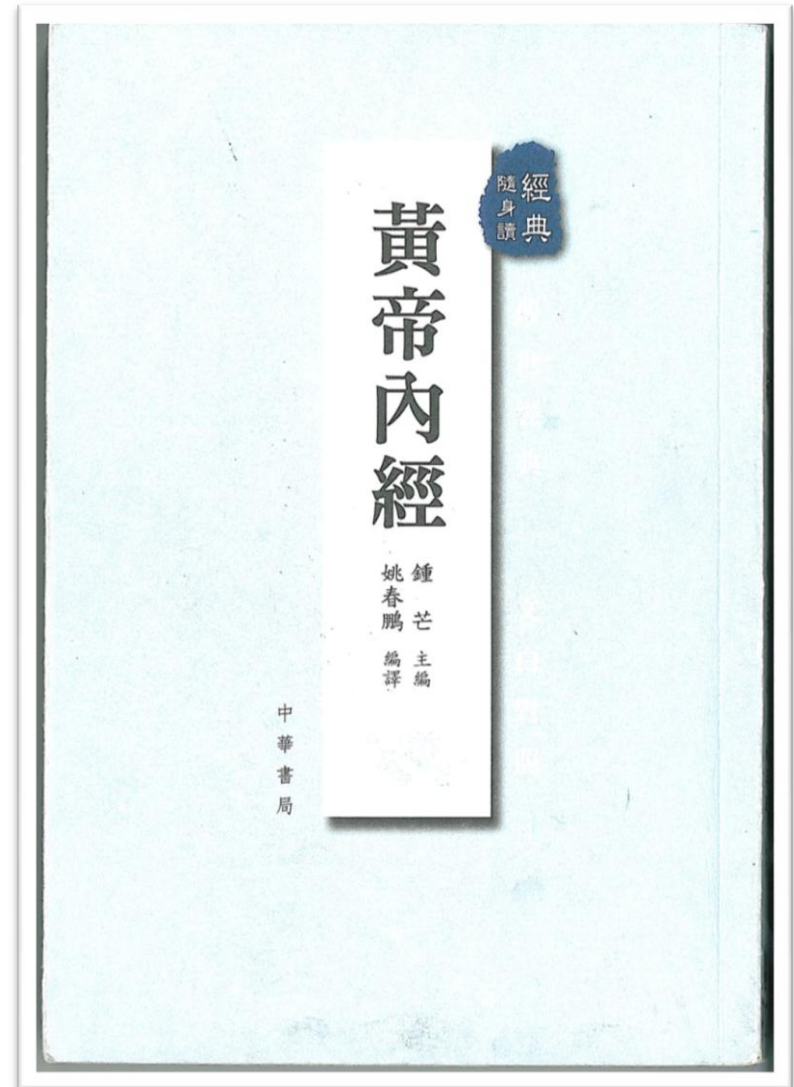
痛点即為**[阿是穴]**；**同名經**將互相牽連。

子午流注



林政宏--[黃帝內經一學就通]

姚春鵬--[黃帝內經]



黃帝內經

- 1, 通則不痛, 痛則不通.
- 2, 經脈者, 所以能決生死, 處百病, 調虛實, 不可不通.
- 3, 正氣存內, 邪不可干.
- 4, 邪之所湊, 其氣必虛.
- 5, 恬憺虛無, 真氣從之; 精神內守, 病安從來.

濕疹ECZEMA形成及治療

- 濕疹不是傳染性皮膚病，是免疫系統失調出現的過敏反應。
- 成因.....
 - 1) 西醫：服食**抗組織胺**或**類固醇**
 - 2) 自然療法(I)：植物提純**五羥黃酮**
Quercetin (俗稱**洋蔥素**)
自然療法(II)：停吃三大食物致敏源---
 - 1, **牛奶及其產品**
 - 2, **穀類蛋白**
 - 3, **豆類**
 - 3) 中醫藥：[**補中益氣湯**]

濕疹—[補中益氣湯]

中醫治療: 我國金元四大醫家之一李東垣的『脾胃論』力推[補中益氣湯]=(黃芪, 甘草, 人蔘, 當歸, 橘皮, 升麻, 柴胡, 白朮) 能升陽除濕, 益氣活血, 甘溫除熱.

據一組研究「漢方」的日本京都大學學者發現此湯* (日文: HOCHU-EKKI-TO) 能治療皮膚濕疹 (Int. J. Tissue React., Vol.26, pp.113-117).

*日本比原方加了兩味--生薑, 大棗

伍志堅醫生

作者簡介

伍志堅，1970年英國倫敦大學醫學院畢業，曾在英國實習。1972年在加拿大當家庭醫生至1978年，回流香港行醫至1997年退休。2003年追隨「預防非傳染病」大師埃爾默·克蘭頓醫學博士（Elmer M. Cranton, MD）學習預防醫學。明白現代醫學只能治標、不能治本的限制，2008年決定再開設診所，推廣和實踐「治本醫學」，讓普羅大眾有機會接觸傳統西醫以外的聲音。

伍醫生現任美國雷尼爾山醫務所（Mount Rainier Clinic）和香港DRS. CRANTON & ING的預防醫學顧問，同時從事預防醫學研究，並埋首將多年預防醫學心得整理發表。

作者花了兩年時間，將克蘭頓醫生的著作*Bypassing Bypass Surgery*，翻譯成《預防搭橋通波仔》一書；另外，他亦著有英文書*Wing Chun Warrior*及其中文版《詠春善戰者——葉問的私徒》。伍醫生曾獲多屆元老網球公開賽（中國55歲，香港55、60及65歲）雙打冠軍。

伍志堅-[不吃藥的健康智慧]

「醫病」不是我的使命，「醫人」才是！
二者的分別是，前者「治標」，後者「治本」。

伍志堅醫生



要擁有健康，絕不能依賴長期服藥！

以用藥開刀為主的西方醫學，面對心血管硬化、中風、糖尿病、癌變這些慢性退化病，往往只顧醫治表面症狀，而忽略了真正的病根，未能治本。

行醫 30 多年的伍志堅醫生，深明長期服藥的副作用，亦深明用藥開刀根治不了慢性病。他遂鑽研由多位歐美醫學專家所創立的「治本預防醫學」，認清慢性病皆由自由基而起，提出一套以科研為基礎，擊退自由基為目標的「抗氧化療法」——增添抗氧化營養素、排走體內重金屬、以及戒掉致敏飲食。伍醫生自此成為「不用藥的醫生」！

伍醫生憑多年反覆驗證「抗氧化療法」，在病人身上得到成功的印證。他決定推廣此嶄新保健理念，透過有趣的真實故事和對話，讓讀者釐清慢性病的謬誤與真相，掌握不吃藥的健康智慧，讓你全面修復身體。

「伍志堅醫生的著作涵蓋了『治本預防醫學』理論和各種已證實有效的療法；來自他醫務所的成功個案，更有說服力。」

——埃爾默·克蘭頓醫學博士 美國醫學促進會前會長

「醫療界與商界最不同的一點，就是醫者必須有愛心和犧牲個人利益的精神，以病人的福祉為依歸，就是『醫者父母心』。伍志堅醫生正屬於這類醫者。」

——高揚揚醫生 香港兒童健康促進協會主席



天人堂網站：
www.enrichculture.com

信報
創報 1978

ISBN 978-988-15504-6-0



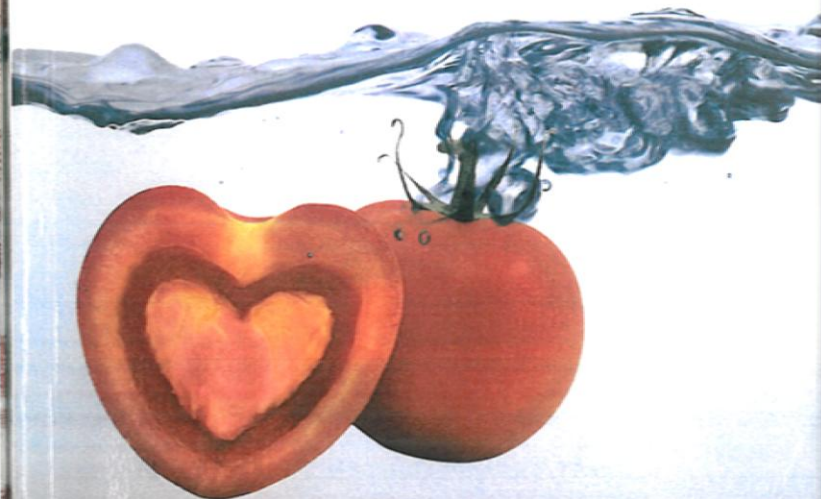
9 789888 155046

HK\$128

治本清源 1

不吃藥的
健康智慧

伍志堅 著

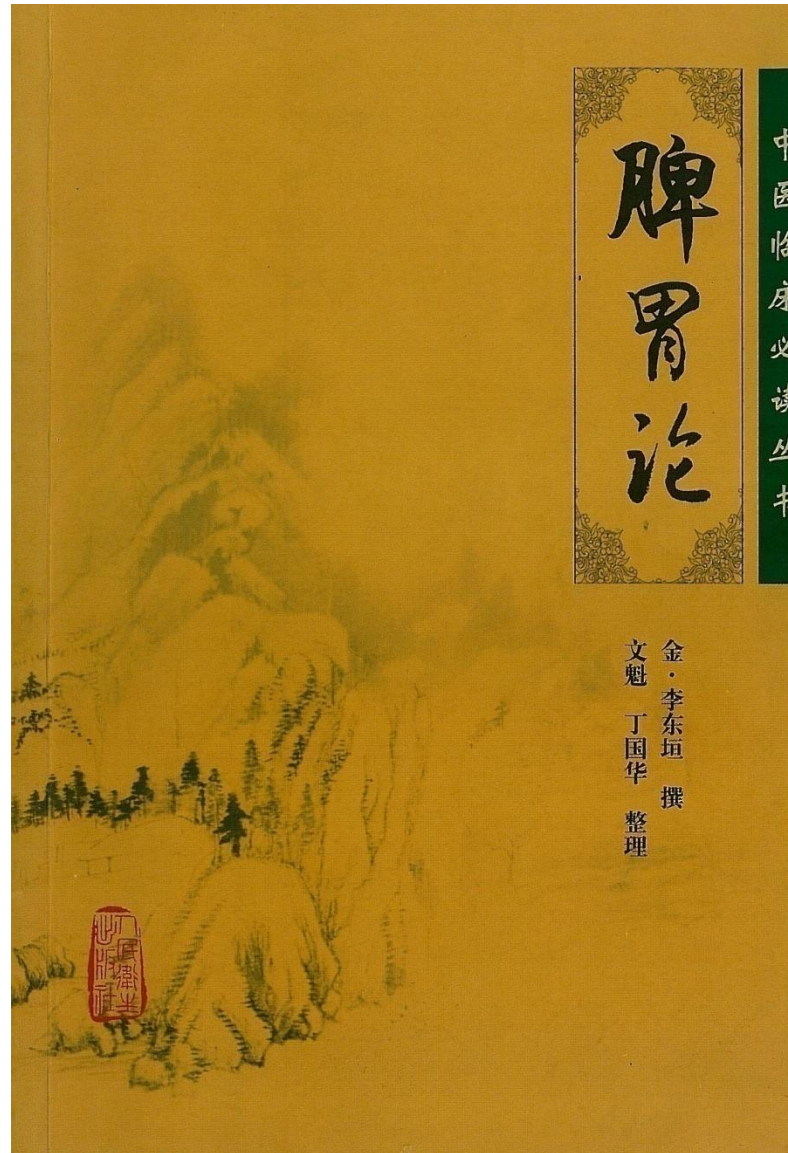


要擁有健康，絕不能依賴長期服藥！

「不用藥的醫生」伍志堅，教你認清慢性病的根源，以「抗氧化療法」，除致敏原、去毒添營，讓你全面修復身體！

天窗出版
ENRICH PUBLISHING

金·李東垣 --[脾胃論]



張葆榮中醫治濕疹(林女士)1of3

張葆榮中醫診所處方箋 註冊中醫編號004850

香港英皇道121號七海商業中心152室

電話: 2510 8363

姓名

性別

年齡

成人

北芪 4g
 當歸 9g
 生苡仁 20g
 陳皮 10g
 白鮮皮 12g
 烏蛇肉 12g
 地肤子 6g
 玉竹 9g
 白芷 12g
 川紅花 10g
 川芎 10g
 妙麥芽 9g
 生甘草 9g
 大枳殼 5枚

二劑水煎服

每日一劑 每劑煲兩次 早晚各服一次

二〇一三年九月五日

張葆榮醫師

張葆榮中醫治濕疹(林女士)2of3

張葆榮中醫診所處方箋 註冊中醫編號004850

香港英皇道121號七海商業中心152室

電話: 2510 8363

姓名

性別

女

年

令

或

人

太子參 20g

北芪 15g

白鮮皮 9g

生薏苡仁 30g

陳皮 10g

地肤子 10g

蛇床子 6g

白鮮皮 12g

烏龍肉 12g

北沙參 10g

玉竹 16g

白芷 12g

川紅花 6g

桃仁 10g

川芎 10g

生甘草 9g

大棗 4枚

馬齒莧 15g

佛手 10g

三劑水煎服

每日一劑 每劑煲兩次 早晚各服一次

二〇一三年九月十二日

張葆榮 醫師

張葆榮中醫治濕疹(林女士)3of3

張葆榮中醫診所處方箋 註冊中醫編號004850

香港英皇道121號七海商業中心152室 電話: 2510 8363

姓名

性別

年齡

太子參 12g 當歸 6g 白芍 10g 生苡仁 30g 白芷 12g
 白鮮皮 12g 地肤子 10g 草河車 9g 竹葉 9g 桔梗 10g
 夏枯草 9g 川芎 10g 桃仁 10g 丹參 12g 枳實 10g
 陳皮 10g 女基草 9g 馬齒苋 12g 大棗 3枚

二劑水煎服

一〇
 一三
 年 九 月 二十四日
 每日一劑 每劑煲兩次 早晚各服一次
 醫師



張葆榮中醫治濕疹(陳先生)

張葆榮中醫診所處方箋 註冊中醫編號004850

香港英皇道121號七海商業中心152室

電話: 2510 8363

姓名

性別

男

年令成人

太子參 30g
 夏枯草 30g
 冬瓜皮 9g
 銀柴胡 9g
 刺骨藤 10g
 山梅子 10g
 生苡仁 50g
 生甘草 50g
 地龍 12g
 鮮皮 15g
 地膚子 12g
 白芍 10g
 金銀花 12g
 黃芩 10g
 澤瀉 10g
 地沙參 10g
 柏花子 10g
 佛手 10g
 生薑 4g

三劑水煎服

65

每日一劑 每劑煲兩次 早晚各服一次
 2013年十二月廿一日

痛風GOUT的形成及治療-3

1) 西醫西藥--

i) 非類固醇類止痛藥 (NSAIDs) ---

Indomethacin, Naproxen, Diclofenac 等 (有心臟衰竭禁服)

ii) 類固醇藥--

Colchicine(秋水仙鹼), (副作用包括**惡心, 嘔吐, 胃痛及肚瀉....**),

Allopurinol (副作用包括**皮疹, 腸胃不適, 腹瀉及頭痛....**),

Probenecid

痛風GOUT的形成及治療-4

- 2) 中醫-- 中藥, 針刺, 艾灸
- 3) 治標 : 青木瓜切粒開水煮10分鐘沖烏龍茶, 或青木瓜去內籽作茶壺, 以熱開水沖綠茶.
- 4) 治本 : 節制飲食 (避免進食動物內臟, 海鮮, 紅肉, 菇類, 菠菜, 鮮露筍, 豆腐, 豆漿, 啤酒等等) 多做運動, 早睡早起, 少鹽, 一切強腎運動如, 搓耳, 扣齒, 按腎腧穴, 扭腰功, 貼牆功, 撞牆功....

蕭宏慈-[拉筋拍打自癒法]

誰能照管你的身體？誰能喚醒你身體潛藏的自癒能力？
誰能改變身體能量流的分佈？
答案，就是你自己。

蕭宏慈

醫行天下

拉筋。拍打。
自癒法

附：
1. 蕭宏慈親自示範【自癒法功法原版DVD】
2. 自癒法五大功法演練圖解別冊

不針不藥的養生法，自己管理自己的健康
席捲台灣、內地、東南亞、北美的練功潮，你所不知道的神奇自癒力正在發功！

超值組合價
399元

糖尿病Diabetes -形成及治療

- 1, **西醫**: --空腹血糖高於7.0毫摩尔/升, 或餐後兩小時血糖高於11.1
----服食**降血糖葯**或**服用/打針胰島素葯**.
- 2, **中醫**: -- [消渴証], 三多一少, 多飲, 多尿, 多食及體重減輕(少肌肉), **中藥及針灸**.
- 3, 每晚用兩條**六角豆 (秋葵) Lady Finger (Okra)** 切條並保留汁液泡於大半碗冷開水中, 明早起床空腹喝下, 兩星期明顯見效.

糖尿病Diabetes -形成及治療

- 1, **西醫**: --空腹血糖高於7.0毫摩尔/升, 或餐後兩小時血糖高於11.1
----服食**降血糖葯**或**服用/打針胰島素葯**.
- 2, **中醫**: -- [消渴証], 三多一少, 多飲, 多尿, 多食及體重減輕(少肌肉), **中藥及針灸**.
- 3, 每晚用兩條**六角豆 (秋葵) Lady Finger (Okra)** 切條並保留汁液泡於大半碗冷開水中, 明早起床空腹喝下, 兩星期明顯見效.

六角豆 (秋葵) Lady Finger (Okra)

秋葵～ 糖尿病剋星！

請注意六角豆 (Bhindi) 的另一名稱為 “秋葵”



糖尿病Diabetes-形成及治療(2)

4, 拉筋拍打

5, 負離子电位療法 (脈動高电位微电流靜電場治療),

糖尿病之治本

美國哥倫比亞大學 Prof. Gerald Karsenty 在 2007 年 8 月号的<<CELL>> 期刊上發表論文--- [骨細胞產生的一種蛋白骨鈣素可以影響小鼠 beta 細胞增生, 使胰島素分泌增加及細胞對胰島素敏感性增加....傳統解剖學認為, 骨骼及骨骼肌只是普通的運動器官, 而現在科學家已認知到**骨骼和骨骼肌**其實是**人體最大的內分泌器官**.]拉筋拍打可刺激上述情況發生! (北京衛生部研究員**王錫寧**.....)

高血壓的形成及治療

(1) 西藥-四大類

i, 鈣通道阻隔劑(Calcium Channel Blockers), 当大量鈣湧入血管壁平滑肌細胞令血管收縮...e.g.- Norvasc, 心悸, 肌肉痛, 頭痛, 脚腫, 消化不良, 嘔心, 抑鬱, 疲倦.

Supplement- (五羥黃酮 Quercetin)

(Eur.J. Pharmacol., Vol.598, pp.75-80)

高血壓的形成及治療 (2)

ii, 腎上腺素接受體拮抗劑 (**Adrenergic Receptor Antagonists**), 情緒刺激腎上腺素分泌致令血管壁收縮...e.g. 多種藥---嘔心, 氣促, 暈眩, 疲倦, 失眠.

Supplement- (蘋果果膠)

iii, 去水丸 (**Diuretics**), 腎小球阻隔, 血球, 蛋白質回流血管, 水.氯.鈉進入腎小管(Loop of Henle)...e.g. xxx, 血鈉過低影響神經系統--耳鳴...

高血壓的形成及治療 (3)

iv, **血管緊張素(Angiotensin)**,肝造血管緊張原激素,腎的腎素(Renin) 轉為血管緊張原I, 肺的ACE生物酵素轉為血管緊張原II,

1, **Captopril/Ramipril**-(抑制肺ACE生物酵素)-不斷乾咳.

Supplement :**五羥黃酮** (Biol. Pharm. Bull., Vol. 27, pp.2035-2037)

2, **Losartan**-封閉血管內壁接收器...容易沖離

(2) **中醫**-- 中藥, 針灸....

(3) **ChelationTherapy螯合治療**-- 去血中鉛,水銀,鎘...

(4) **印度古法**- 蒜頭汁, 薑汁, 檸檬汁, 蘋果醋

降血壓 / 通血管

(5) 其他方法

1, 通血管葯 (T's brother)--

Supplement from 顧小培 :

i, 紅莓素複方--補血舒心粉劑

ii, 金印草素複方--血脂保健粉劑

2, M's mom—

3, 陳玉琴--每日按壓左右手心包經各10分鐘.

顧小培 [調校血壓的藥] - 信報 2009. 8. 6

信報 副刊專欄 二〇〇九年八月六日 星期四

調校血壓的藥

很多人說今天的孩子比從前的幸福：我覺得既是又不是 (yes and no)。物質享受方面肯定是較以前進步了。早我一代的遭連年戰亂，朝不保夕；我年小時，亦家家都是捉襟見肘、胼手胝足；孩子有飯吃有書讀已是很好了，那有餘錢提升（今天所謂的）生活水準。再者，那時富人也沒有當今的先進環境設施用具和豐富物質。但在另一些範疇，「今」則不如「昔」，最明顯的是生活壓力。從前孩子面對的壓力較單純，出人頭地當然

好，但中規中矩，不過不失，也可混過去了。現在須面對三大方面的壓力。第一是「質」，須跟着社會步伐，不論學習和工作，能比人家好當然上算，但要合格本身已是不容易，因為要學及面對的愈來愈艱深和複雜。其次是「量」。第二次世界大戰後人人拚命生孩子，五十年代末期，全世界人口才不到二十六億；今天是六十七億，多了百分之一百五十。須處理事、物、人的量，排山倒海。尚有最大的壓力—來自父母、社會、同儕，以至自己。「我要發奮」說來容易，尚須堅持和經得起挫折。以香港教育制度為例，一般高官像工廠老闆，追求的是平穩的生產和管理，說的是理論，行的是制度，全不顧孩子原是人，教師也不是機器模具。教習朝令夕改，為的往往不是素質的改進，而是行政與措施的統一推行，其目標已捨本逐末，其施行方式日益高壓跋扈；為政者一聲「微調」，帶起連天風浪，莘莘學子，情何以堪？

人體中的血壓，主要源自心臟的操作，但為了因應各種變化，必須有「微調」的機制。其中之一，在於血管。血管壁上有平滑肌，此肌能收縮擴張。若收縮，血壓會升高；反之則下降。在收縮方面，有一個既定的動作，動作始自肝。肝先造出一個「血管緊張素原」(Angiotensinogen) 的激素。這激素隨血液去到腎，被腎素 (Renin) 轉為「血管緊張素一」(Angiotensin-I, ANGI)；ANGI 再隨血液去到肺，被一個叫 ACE 的生物酵素轉為「血管緊張素二」(Angiotensin-II, ANGI_{II})。後者黏在血管上的接受體 (叫 AT₁ Receptor)，令血管壁的平滑肌收縮，血管便狹窄了，血壓也隨之而升高。有一個藥叫 (Captopril) 能大大抑制 ACE，從而降低血壓，特別是上壓 (收縮壓 Systolic Pressure)。但 Captopril 有一個不良副作用，服後令人不斷乾咳。另有一類降血壓藥，例如 (Losartan)，功能在於阻止 ANGI_{II} 黏在 AT₁ Receptor，從而不讓血壓上升。Losartan 沒有導致病人乾咳的副作用，漸漸成為較暢銷的降血壓藥；但降血壓的效果原是差強人意，因為它的作用點在血管，很容易被血液沖離。明天續談降血壓補健食品。



顧小培

伍志堅-[預防搭橋通波仔] (整合治療)

BYPASSING BYPASS SURGERY

第二版

預防搭橋通波仔

埃爾默·克蘭頓醫學博士著 伍志堅醫生譯

全球銷量過百萬冊

埃爾默·克蘭頓醫學博士著 伍志堅醫生譯

整合治療：非外科手術治療方法 扭轉動脈硬化
改善血液循環的堵塞 延緩衰老過程

心血管疾病 慢性退化性疾病 糖尿病患者 必讀

ELMER M. CRANTON, M.D.

每年超過一百萬美國人接受搭橋手術和血管成形術（俗稱通波仔），消費高達五百億美元。但是大多數患者並不知道有一種簡單、非外科、在醫務所進行的醫療程序，可以擴張他們堵塞的動脈、避免搭橋／通波仔。整合治療不但能夠透過疏通全身的動脈，為你預防中風和截肢手術，並且較搭橋／通波仔更安全、更便宜。

專家給整合治療的評價：

「……舒緩心血管疾病患者的心絞痛和間歇性跛行的痛楚，以及改善氣促和疲勞的症狀。」

——詹姆斯·卡特醫生、哲學博士、美國路易斯安那州新奧爾良市
圖蘭大學公共健康與熱帶醫學學院 營養學系主席兼教授

「……每一位關注改善生命的人，都應該閱讀克蘭頓醫生這本書。」

——拉爾夫·列維醫生 美國新澤西醫學院約翰·甘迺迪醫療中心
臨床血管外科副教授 心血管外科首席顧問

「……自從我給病人提供整合治療之後，效果的持續性延長，風險也大大地降低，外科手術的效果也相應提升，並且往往可以避免手術。」

——彼得·萬德斯卡醫生 哲學博士
荷蘭國際生物醫療中心 心臟外科醫生兼行政總裁

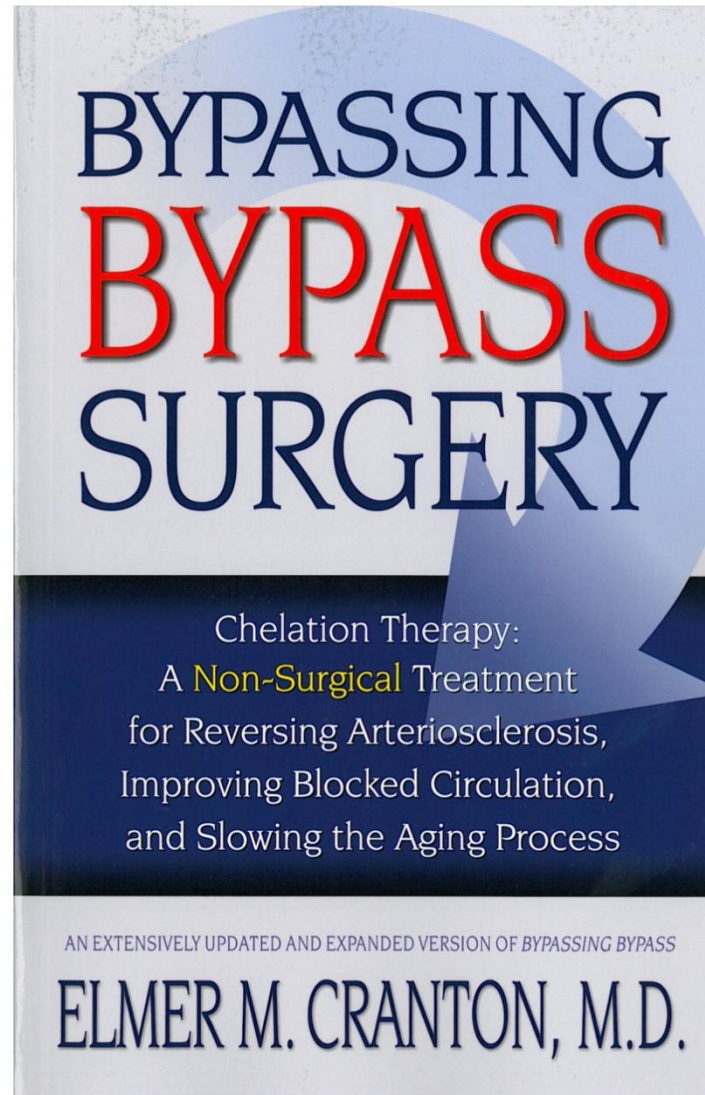
LEU 藍出版
Publications

ISBN 978-988-17531-0-6



HK \$98

Elmer M. Cranton, M.D. [Bypassing Bypass Surgery]



ELMER M. CRANTON, M.D. (Author)

伍志堅醫生(翻譯)



作者簡介

埃爾默·克蘭頓醫生1964年在美國哈佛大學醫學院畢業，曾任弗吉尼亞州史密夫郡醫學會會長、美國公共健康服務局醫院首席顧問、美國醫學促進會院士和前任會長、美國家庭醫生學會院士。

埃爾默·克蘭頓醫生是美國預防醫學始創者之一。多年來任美國《促進醫學期刊》的主編。

著作包括：

《Trace Elements and Nutrition》

《Bypassing Bypass Surgery》

《A Textbook on EDTA Chelation Therapy》

《Resetting the Clock》



譯者簡介

伍志堅醫生1970年在英國倫敦大學醫學院畢業。曾在英國、加拿大和香港行醫。

著作包括：

《Wing Chun Warrior》

《詠春善戰者》

《預防勝於治療》

現任以下醫務所的預防醫學顧問：

Mount Rainier Clinic
503 First Street South
Yelm, Washington
98597 U.S.A.

電話：(360) 458-1061

傳真：(360) 458-1661

電郵：drcranton@drcranton.com

網址：www.drcranton.com

DRS. CRANTON & ING

預防醫學顧問

香港中環皇后大道中48號

萬年大廈7樓706-7室

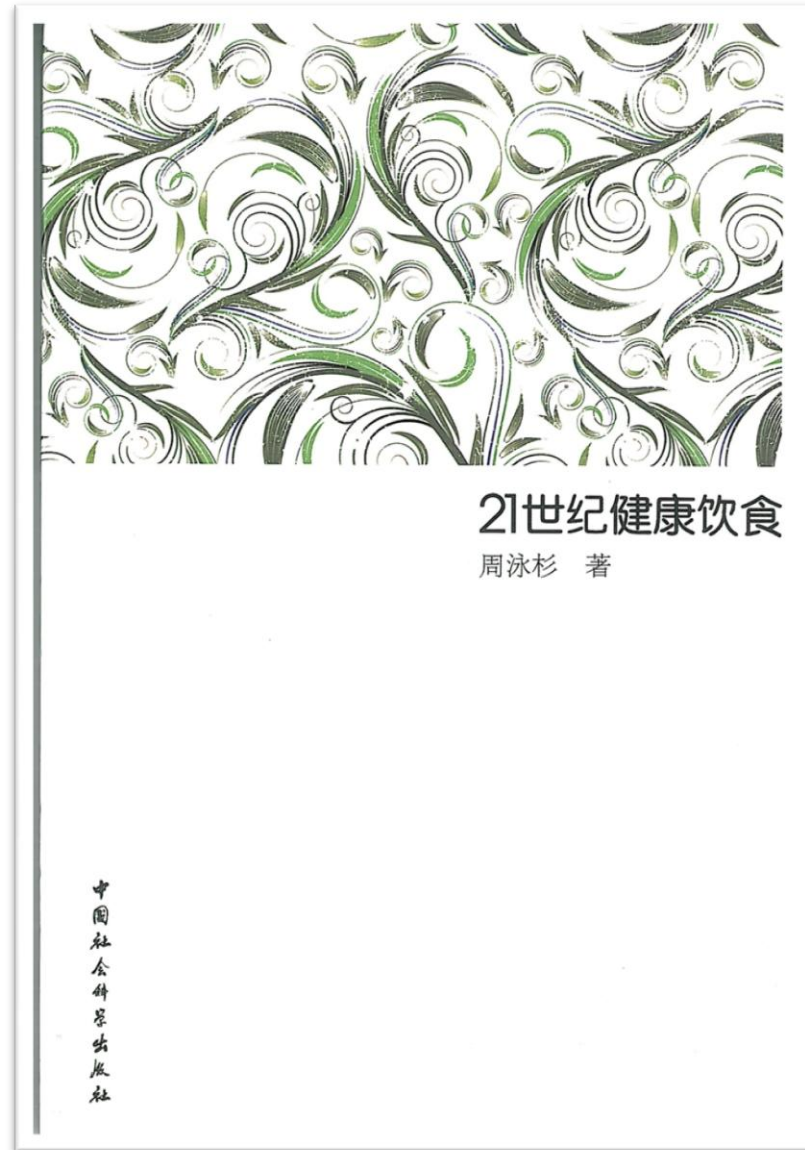
電話：(852) 2869 9336

傳真：(852) 2869 9115

電郵：dring@cranton-ing.com

網址：www.cranton-ing.com

周泳杉-[21世紀健康飲食]

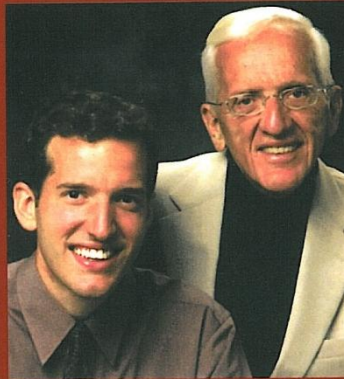


醫生罷工死亡率下降

周泳杉—[21世紀健康飲食]

- 1, 1973年以色列醫生罷工1个月, 死亡率降低50%.
- 2, 數年後哥倫比亞醫生罷工2个月, 死亡率降低35%.
- 3, 洛杉磯醫生抗議醫療保險額下降而延誤醫療, 死亡率降低18%.

T. Colin Campbell / Thomas M. Campbell



T · 柯林 · 坎貝爾

(T. Colin Campbell)

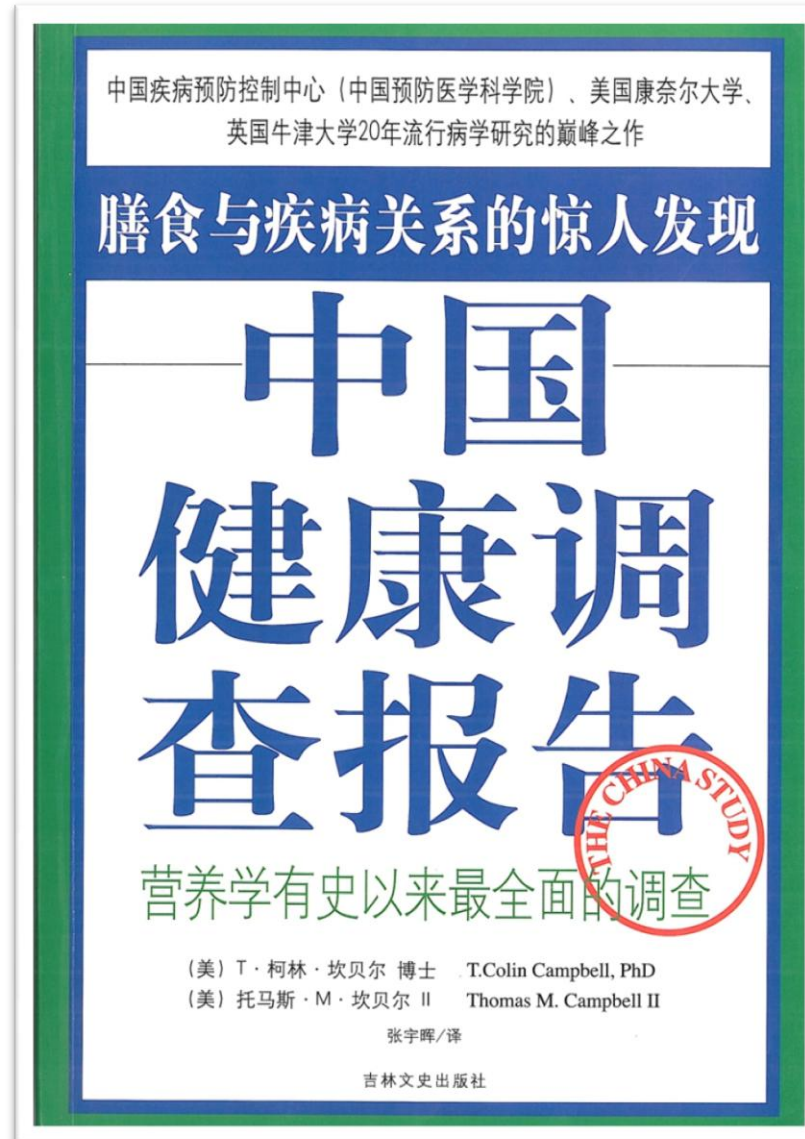
四十多年來，坎貝爾博士一直位居營養研究的最前線，其《救命飲食》是迄今在健康和營養領域中，最廣泛的研究著作。坎貝爾博士是康乃爾大學營養生物化學系的榮譽教授，他在三十五年的研究生涯中，獲得七十四個年度的研究補助，並撰寫超過三百篇研究論文，至於「中國營養研究」是集結康乃爾大學、牛津大學和中國預防醫學科學院二十年合作關係大成的心血結晶。

湯馬斯 · M · 坎貝爾二世

(Thomas M. Campbell II)

湯馬斯是康乃爾大學1999年的畢業生，在紐約州以色列市出生長大。他的身分多重，身兼作家、演員和長跑健將，曾參加兩次馬拉松比賽，並在倫敦、芝加哥和密西西比河以東的地區登台表演。此外他也愛玩美式足球、滑雪和登山，而且最愛鑽研健康品牌。他很高興能結合自己對文字和健康的熱愛，擔任《救命飲食》的共同執筆人。

T.Colin Campbell-[中國健康調查報告]



陳俊旭博士醫生（自然醫學）

作者簡介

陳俊旭



第一位畢業於有「自然醫學哈佛大學」之稱的
巴斯帝爾大學的台灣人

第一位考取美國自然醫學醫師執照的台灣人

學歷

國立台灣大學復健醫學系學士

美國巴斯帝爾大學(Bastyr University)自然醫學博士

證照

通過美國四項國家考試（自然醫學、針灸、中藥、復健）

領有美國華盛頓州醫師、針灸師、治療師三張醫療執照

美國國家針灸與東方醫學證照委員會（NCCAOM）中藥文憑

美國國家針灸與東方醫學證照委員會（NCCAOM）針灸文憑

經歷

台北榮民總醫院精神部治療師

美國TSS、Marquis與Sunrise復健公司治療師

美國西雅圖西北無限健康診所自然醫學醫師兼針灸師

美國西雅圖世貿中心聯合健康診所主治醫師兼針灸師

大西雅圖華語廣播「健康之音」節目主持人

百略集團康適幸福股份有限公司醫療長

百略集團康適診所副院長

建國科技大學美容系助理教授

現任

台灣整合醫學公司赫尼曼診所自然醫學顧問

維爾康天然小舖有限公司總顧問

想進一步了解自然醫學，歡迎參觀陳醫師的網站與部落格
www.DrJamesChen.com

蕭宏慈-[醫行天下] (上下冊)



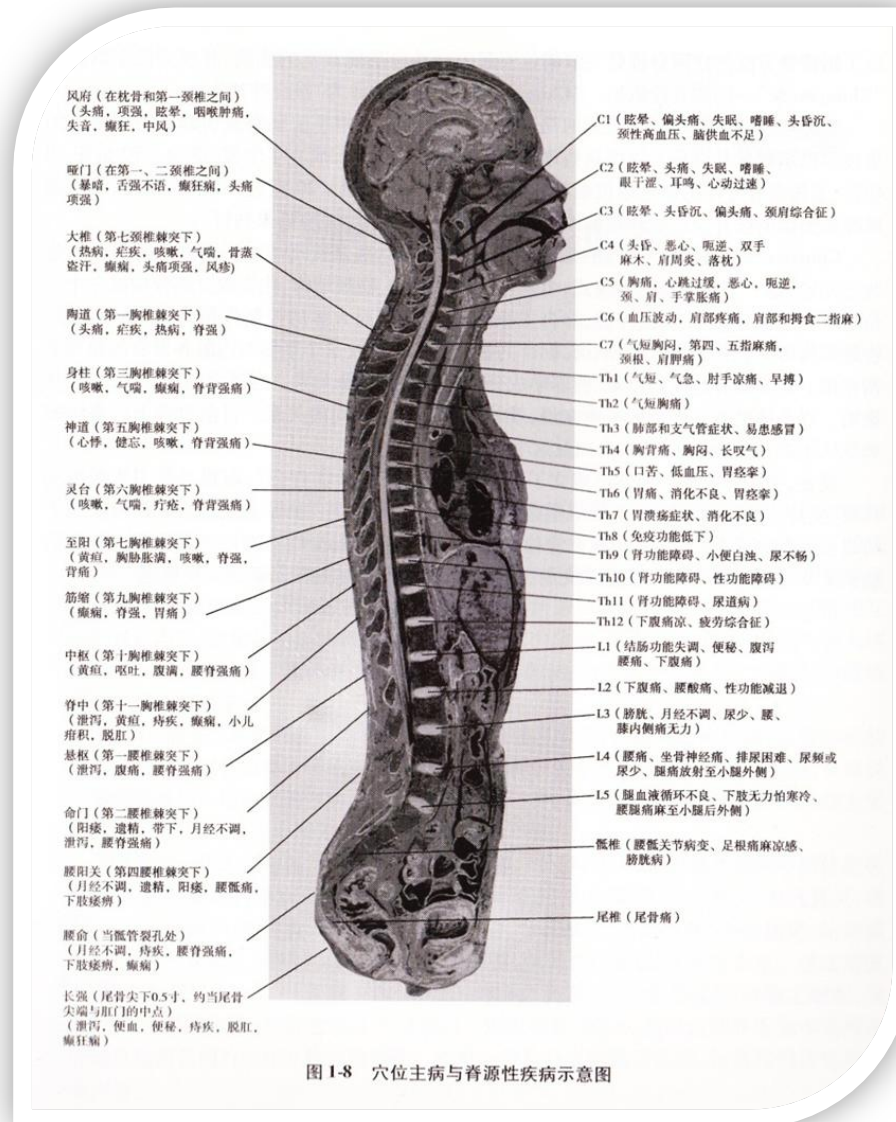
拉筋拍打治百病——蕭宏慈

- 作者蕭宏慈在此冊中引用<<黃帝內經>>所言，人體十二筋經之走向與十二經脈相同，故筋縮處肌肉也跟著縮，相應之經絡就不通，不通則痛，故此每天能拉拉上下身之手腿筋，疏通經絡，則行氣活血，陰陽平衡，百病不隨身矣！

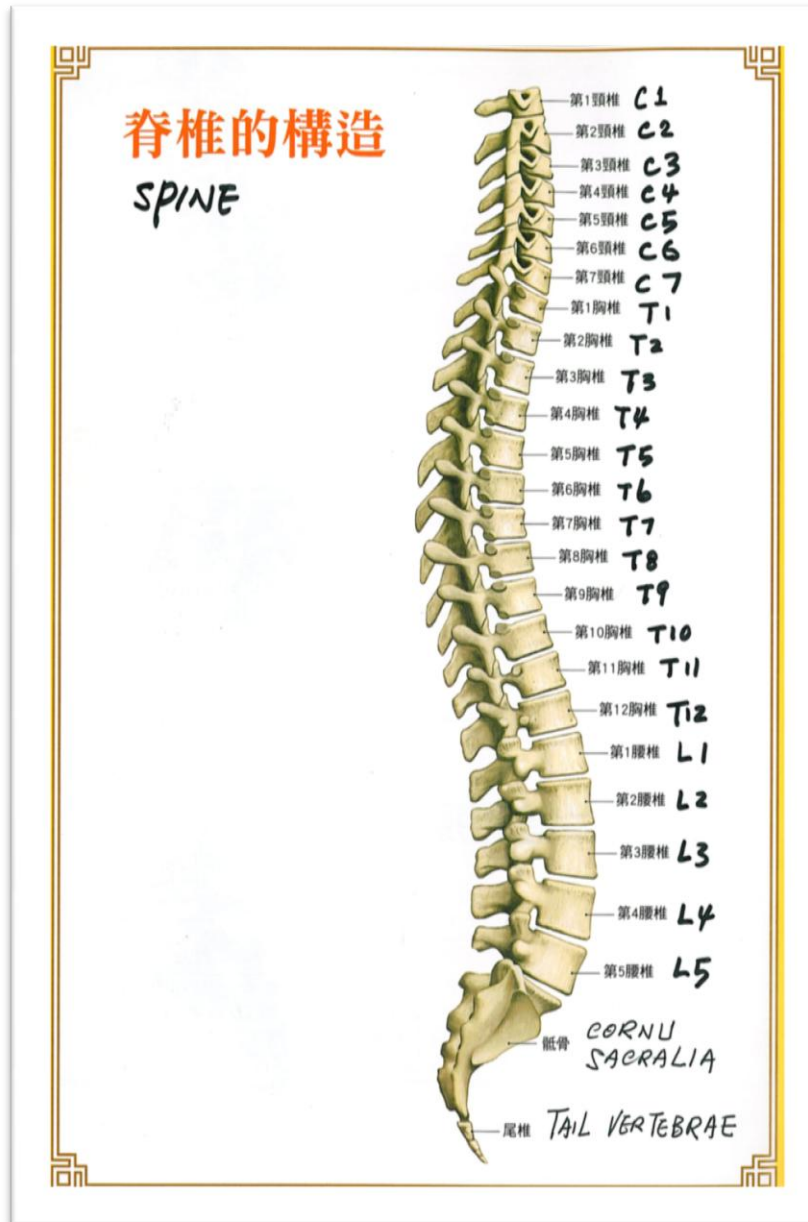
正是『骨正筋柔，氣血自流』！

黃步城 2012.夏

穴位主病與脊源性疾病



脊椎SPINE的構造



脊柱相關疾病-1

p. 4/2

脊柱相關疾病：

金陵中醫藥針灸治療中心 陳新發中醫師 2012/7/26 製

神經	感覺反應區域	引起的相關疾病
頸椎 1	頭、耳、鼻、喉、臉、交感神經	頭痛、偏頭痛、失眠、嗜睡、頭昏沉、眩暈、頸性高血壓、腦供血不足、記憶力減退、眼疾、搖頭、發燒、倦怠、頭風、青光眼、不孕症
頸椎 2	耳、鼻、喉、舌、聲帶、口、眼	昏眩、耳鳴、扁桃腺炎、腮腺炎、鼻竇炎、過敏、失聲、眩暈、頭痛、失眠、嗜睡、眼疾、眼乾澀、斜視、眼疝、心動過速
頸椎 3	咽、頰、肩、橫隔膜、三叉交感神經、鼻、唇、口、耳	咽喉炎、呼吸困難、座瘡、濕疹、眩暈、頭昏沉、偏頭痛、頸肩酸痛、咳嗽
頸椎 4	頸部肌肉、咽、臂	頭昏、噁心、嘔逆、雙手麻木、肩周炎、落枕、鼻塞、鼻出血、牙痛、甲狀腺、扁桃腺炎、乾草熱(花粉症)
頸椎 5	手肘、食道、氣管、頸部腺體	氣管炎、咽喉炎、頸、肩、手臂酸痛、手掌脹痛、胸痛、心跳過緩、噁心、嘔逆、扁桃腺炎、口臭、食道不暢、嘶啞
頸椎 6	甲狀腺、手腕肌、大拇指、頸肌肉	上臂或手腕痛、大拇指二指酸麻痛、血壓波動、肩部疼痛、五十肩、甲狀腺炎、扁桃體腫大、百日咳、感冒、哮喘
頸椎 7	甲狀腺、中指、肱肌	甲狀腺炎、手臂外側、中指、肱肌、無名指酸麻痛、氣短胸悶、第四、五指麻痛、頸根、肩胛痛、咽喉痛、骨囊炎、傷風
頸椎 8	心臟、氣管、食道、指尖	主婦手(富貴手)、手指炎、氣喘、氣管炎、手臂內側、指尖酸麻痛、灰指甲、貧血、肺炎、食道不暢、肥胖症
胸椎 1	心臟、氣管、食道、前臂	心臟病、早博、氣管炎、哮喘、胸痛、手腕疼痛、肘手痛、手臂內側酸麻痛、水腫
胸椎 2	心臟、氣管、食道、背肌	冠心病(心絞痛)、心律失常、血壓、氣短、胸痛、食道炎、手臂內側酸麻痛、水腫
胸椎 3	肺、支氣管、食道、胸腔	支氣管炎、肺炎、肺結核、哮喘、食道炎、肋膜炎、手軟無力、感冒、扁桃腺炎
胸椎 4	肺、食道、支氣管、膽囊、椎動脈、頸神經、胸腔、乳房	冠心病(心絞痛)、乳房炎、胸背痛、胸悶、長歎氣、慢性胃病、黃疸、膽囊疾病、帶狀疱疹
胸椎 5	肝、膽、胃、脾、太陽神經叢、血液	肝炎、膽囊炎、胃炎、胃痙攣、面皰、口苦、低血壓、怠倦、黑斑(甲狀腺)、視力模糊、胸痛、發熱、貧血、關節炎、胃(竇門)、賁炎(癌)、脾腫大
胸椎 6	胰、胃、膽	肝炎、胃炎、膽囊炎、胃脹、食慾不振、胃痛、消化不良、胃痙攣、喉乾、口臭、糖尿病、十二指腸炎
胸椎 7	腎、眼、十二指腸	胃潰瘍、消化不良、胃下垂、口臭、十二指腸炎、扁桃腺炎、糖尿病

脊柱相關疾病-2

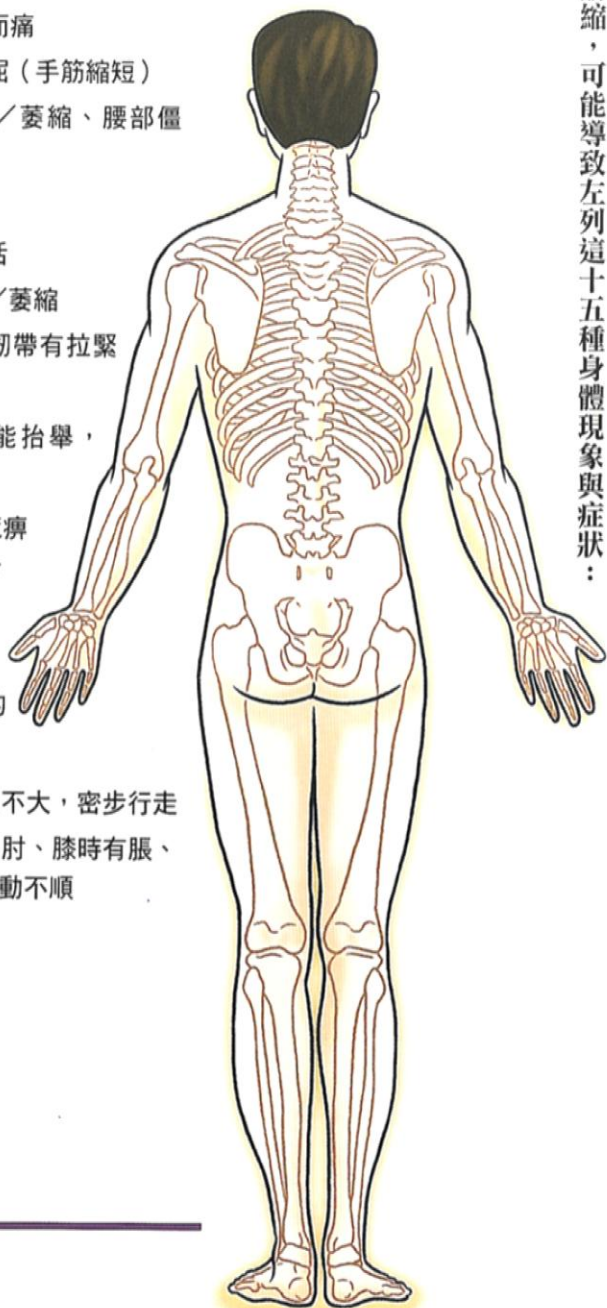
p. 2

胸椎 8	肝、胃、胰、腎、小腸	小腸炎、頭痛、便秘、風濕、免疫功能低下、肝膽病、糖尿病、腎乾、下腹痛
胸椎 9	小腸、腎上腺	腎上腺炎、不孕、腎功能障礙、膀胱炎、頻尿、小便白濁、排尿困難、下腹痛、濕疹、過敏症、小腸炎、尋麻疹、手脚冰冷、血液阻塞、動脈硬化、中風、牛皮癬、頭昏、甲狀腺
胸椎 10	腎、盲腸、大腸	腎炎、水腫、痛風、不孕、輸尿管炎、帶狀疱疹、靜脈曲張、性功能障礙、盲腸炎、血管硬化、倦怠、風濕症、尤氣、尿血、皮膚病、心胸痛、肩膀僵硬、牛皮癬、排尿疼痛、血壓不正常、膀胱炎、白內障、近視、中風
胸椎 11	腎、大腸、輸尿管	腎炎、腎功能障礙、輸尿管炎、大腸炎、性無能、瘰癧、痢疾、水腫、牛皮癬、皮膚病、痔瘡、小便白濁、腎虧、遺尿、排尿疼痛、痛風、關節炎、糖尿病、大腸消化不良、濕疹、粉刺、血液循環不良、血壓不正常、靜脈曲張、不孕
胸椎 12	腎、大腸、淋巴、輸尿管、膀胱	膀胱炎、輸尿管炎、不孕症、生殖器官表面痛癢、風濕關節炎、下腹疼痛、疲勞綜合症、排卵障礙、陰道疾病、腎炎、水腫、頻水、盲腸炎、鼻竇炎、食慾不振、腸炎、皮膚炎、氣脹、扁桃腺炎
腰椎 1	大腸、輸尿管、股四頭肌、大腿前側、外陰、膀胱、性器官	大腿上端酸痛、便秘、尿床、疝氣、結腸功能失調、腹瀉、腰痛、下腹痛、輸尿管炎
腰椎 2	卵巢、輸尿管、腎、膀胱、外陰、大腿內側、盲腸	月經不調、子宮卵巢炎、小產、不孕、輸卵管阻塞、子宮外孕、大腿中段酸痛、便秘、下腹痛、腰酸痛、性功能減退、靜脈曲張、呼吸困難
腰椎 3	生殖器、子宮、膀胱、下腰、膝大腿外側、坐骨神經	月經不調、小產、卵巢、子宮發炎、生殖器疾病、水腫、坐骨神經痛、高血壓、低血壓、膀胱炎、尿少、腰、膝內側痛無力、大腿下段外側與膝蓋酸痛、腹部疼痛、健忘、白內障、青光眼、動脈硬化、心痛、痛風關節炎、過敏、頻尿、遺尿、輸尿管炎、疱疹、排尿困難
腰椎 4	前列腺、下腰、坐骨神經	下腰痛、小腿內側酸痛、坐骨神經痛、前列腺障礙、腰痛、排尿困難、尿頻或尿少、腿痛放射至腿肚外側、月經不調、子宮發炎、腹瀉、膀胱炎、不孕
腰椎 5	子宮、膀胱、直腸、足	月經不調、膀胱障礙、痔瘡、尿酸、尿毒症、排尿少、頻尿、大腿血液迴圈不良、下肢無力怕寒冷、小腿外側至足踝酸痛、腰腿痛麻至腿肚後外側、坐骨神經痛、關節炎
骶椎 S	直腸、肛門、大腿後側、前列腺、腎	脊椎彎曲、髖骨關節炎、臀部痛、踝骨痛、腰骶關節病變、足根痛麻癢感、前列腺炎、膀胱病、性病
尾椎	直腸、肛門、尾椎	痔瘡、搔癢症、肛門炎、直腸炎、尾骨痛、肛門周圍肌肉痛、經常性大便感覺

筋縮可能帶來哪些身體症狀？

所謂「筋長一寸，壽延十年。筋縮則亡，筋柔則康」，一旦筋縮，可能導致左列這十五種身體現象與症狀：

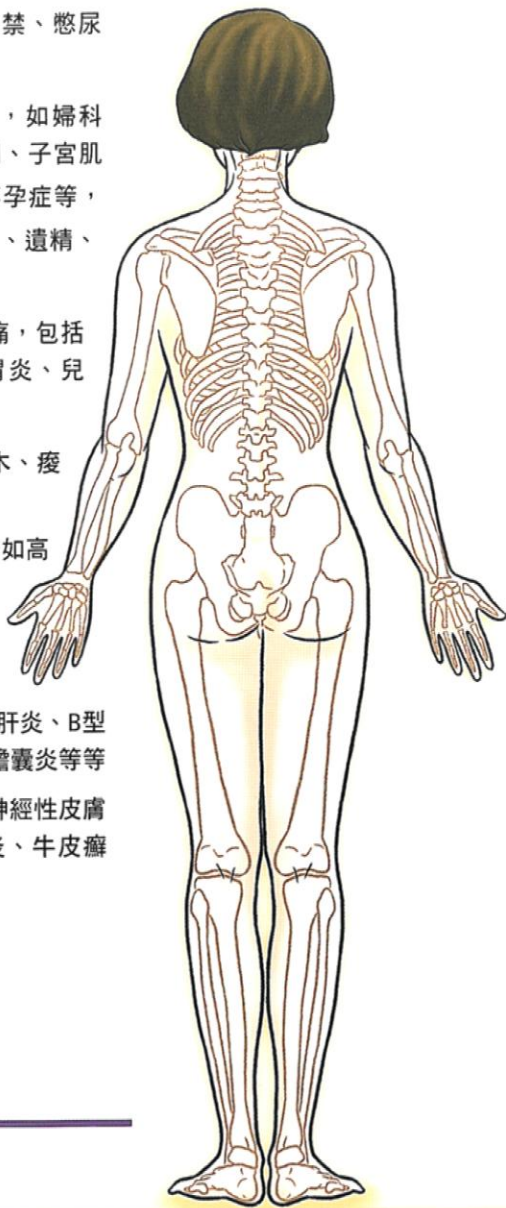
- 1 頸部感覺緊而痛
- 2 背感覺緊而痛
- 3 手不能伸屈（手筋縮短）
- 4 肌肉收縮／萎縮、腰部僵直疼痛
- 5 不能彎腰
- 6 轉身不靈活
- 7 肌肉收縮／萎縮
- 8 髖關節的韌帶有拉緊的感覺
- 9 大腿既不能抬舉，亦不能橫展
- 10 腿痛及麻痺
- 11 不能蹲下
- 12 長短腳
- 13 腳跟的筋有放射性的牽引痛
- 14 步伐開展不大，密步行走
- 15 手、腳、肘、膝時有脹、麻、痛感，活動不順



哪些病症會跟筋縮有關？

筋縮除了會產生上面所說的這些傷骨科的症狀之外，還有下面這九種病症：

- 1 泌尿系統疾病，如前列腺（攝護腺）疾病、痔瘡、尿頻、尿急、尿失禁、憋尿等等
- 2 生殖系統疾病，如婦科的痛經、月經不調、子宮肌瘤、卵巢囊腫、不孕症等，男科的陽痿、早洩、遺精、性欲下降等等
- 3 莫名的臟腑疼痛，包括胃痛、腹痛、腸胃炎、兒童的肚腹痛等等
- 4 四肢寒冷、麻木、痠脹等等
- 5 心腦血管疾病，如高血壓、心臟病、胸悶、心慌、氣短、心律不整等等
- 6 肝膽病，如A型肝炎、B型肝炎、C型肝炎、膽囊炎等等
- 7 皮膚毛病，如神經性皮炎、過敏性皮炎、牛皮癬等等
- 8 糖尿病
- 9 中風後遺症

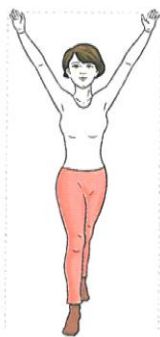


拉筋：一分鐘就學會的自我療法

所謂「筋長一寸，壽延十年。筋縮則亡，筋柔則康」，透過拉筋，能有效治療身體的許多病症。長壽而健康的人通常都有一副柔軟的筋骨，平日如能堅持拉筋，就是最好的保健法之一。下面將一一介紹七種拉筋法。



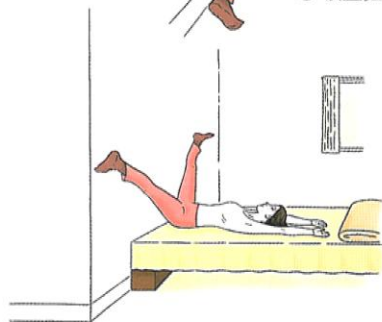
① 臥位拉筋法



② 立位拉筋法



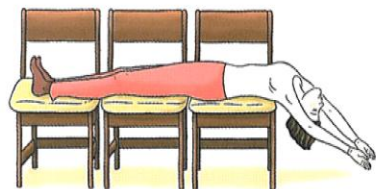
③ 橫豎拉筋法



④ 橫拉筋法



⑥ 簡易拉筋法



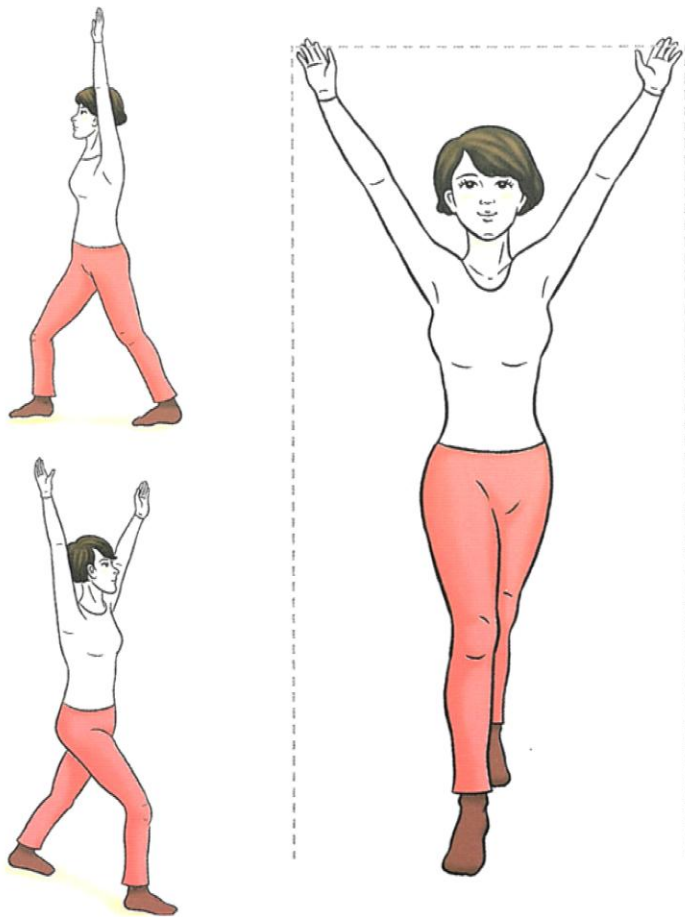
⑤ 頸部拉筋法



⑦ 拉屎拉筋法

立位拉筋法

適合辦公室的拉筋法，特別有助於伏案工作者。



【步驟】

- 步驟① 找到一個門框，雙手上舉扶兩邊門框，盡量伸展開雙臂。
- 步驟② 兩腳一前一後站成弓步，前腿彎膝，後腿要直，腳跟須著地。
- 步驟③ 身體正好與門框平行，頭直立，兩眼向前平視。
- 步驟④ 以此姿勢站立三至八分鐘，再換一條腿站弓步，也站立三至八分鐘。

【功效】

- ① 此法可拉肩胛部、肩周圍、背部、腿部及其相關部位的筋腱、韌帶。
- ② 主要用於治療肩頸痛、五十肩、背痛等症。
- ③ 對拉開小腿後部的膀胱經也有利。

頸部拉筋法

適用於治療各種頸椎、肩背病痛的拉筋法。

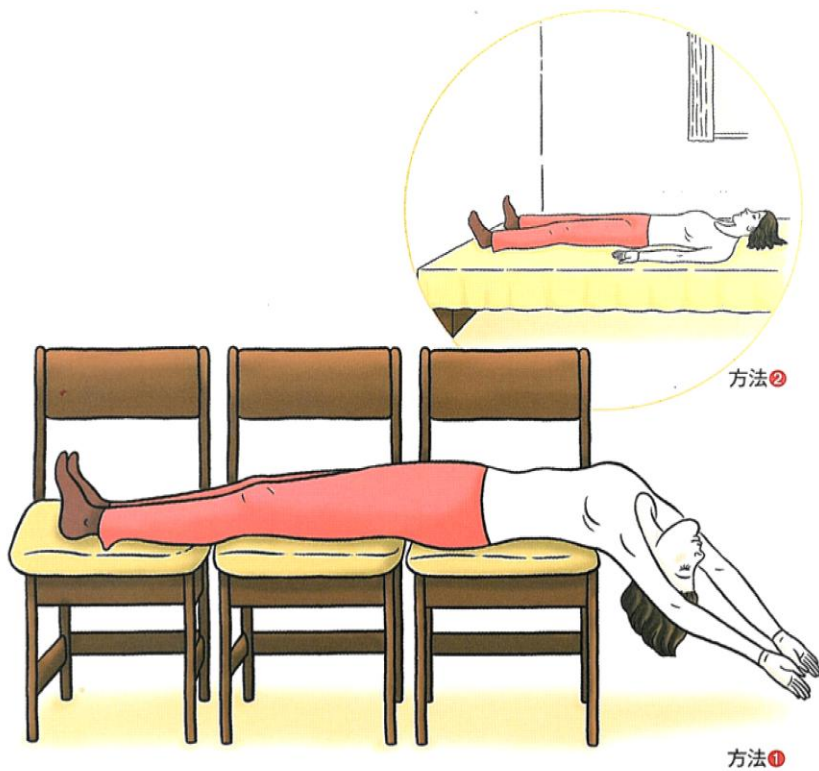
【方法】

方法① 面朝上，平躺於床或凳上，將頭伸到床緣或凳緣外，雙手也盡量向後伸展，讓頭部的重量自行牽引頭部下垂三分鐘。

方法② 睡覺時不用枕頭，仰臥平躺、側躺皆可。因平時工作時，頭長時間趨於前下方不動，導致頸椎疼痛不適，此法正好反其道而行之，是一種柔和的拉筋法，且時間長。因為長期用枕頭睡覺，所以剛開始會不習慣，試過幾天就適應了。

【功效】

此法主要用於治療各種頸椎、肩背疾病。



簡易拉筋法

結合了臥位拉筋和立位拉筋，只要有椅子、沙發，就可以做的拉筋法。

【說明】

此法在一定程度上結合了臥位拉筋與立位拉筋，可利用辦公室或家裡的椅子、沙發，隨時隨地拉筋。



【步驟】

- 步驟① 一腿膝蓋跪在地上，另一條腿平放在椅子或沙發上。
- 步驟② 雙手上舉並合攏，兩食指併齊朝天伸出，雙臂盡量拉到耳根後。
- 步驟③ 拉三至十分鐘，強度與時間也可自己決定。

【功效】

- ① 下跪的膝蓋承受壓力，對治療膝關節毛病有幫助，上舉雙臂可治五十肩。
- ② 對大部分臟腑疾病的康復有幫助。
- ③ 很好的日常養生保健法。

拉屎拉筋法

這是最古老的拉筋法，就是蹲在地上待會兒，動作跟蹲坑拉屎一樣。

【步驟】

- 步驟① 整個人蹲下去到底，雙腳掌盡量貼地，雙腳併攏。
- 步驟② 雙手抱腿、埋頭（道家稱這為「嬰兒抱」，人在娘胎裡就是這樣）。

【功效】

- ① 此動作有助於拉開頸部、胸背、腰部、尾椎、胯部、膝蓋、小腿肚上的筋，打通全身經絡，促進氣血循環與大小腸蠕動，對大部分已知的慢性病都有幫助，如高血壓、心臟病、男科病、婦科病、腎虛、便秘、痔瘡、糖尿病等。
- ② 對亞健康者是極好的保健、養生、康復方法。



【說明】

有些人一時無法蹲到底，也沒關係，經常練習，假以時日，便能整個腳掌貼地蹲到底。

如何循序漸進拉筋？

一般人在家裡或辦公室，
可以借用身邊的家具或物品來幫助自己拉筋，
此處以臥位拉筋法為例說明。



椅子替代法

雙手伸不直，上舉的腳也無法筆
直貼牆，都沒有關係，慢慢來，
先讓身體適應拉筋的感覺。

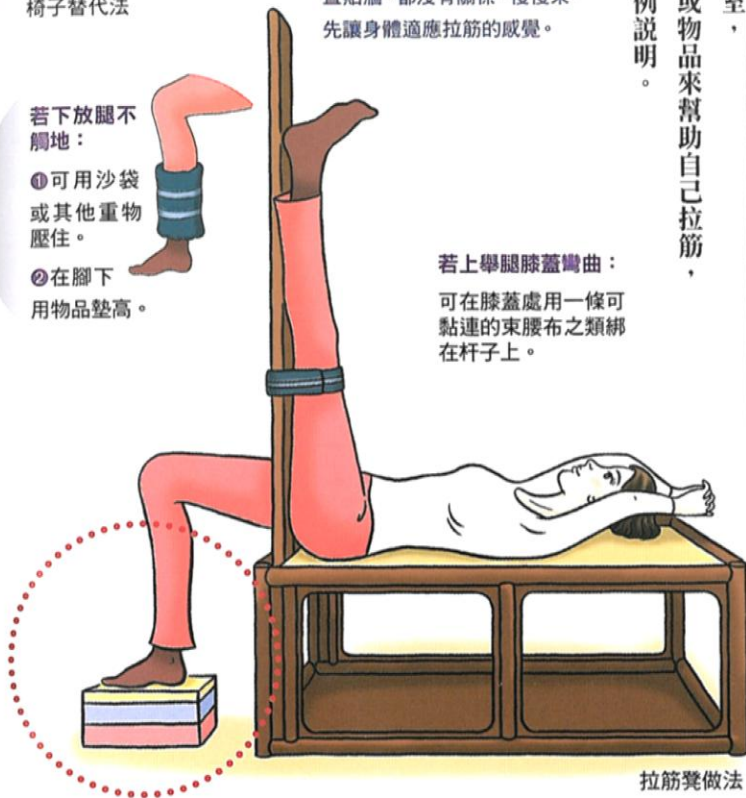
若下放腿不
觸地：

- ①可用沙袋
或其他重物
壓住。
- ②在腳下
用物品墊高。



若上舉腿膝蓋彎曲：

可在膝蓋處用一條可
黏連的束腰布之類綁
在杆子上。



拉筋凳做法

【階段 1】

垂下的腳下方可用書本墊高作腳墊，來支撐懸空
的腳。

拉筋會拉傷筋與肉嗎？

- 1 拉筋是一項自然合理的動作，痛、麻、痠、脹等反應都說明氣血不通，所以需要拉通。
- 2 拉筋是人自己拉自己的筋，力道與時間都可調控；自己拉有個極限，即絕不會把筋與肉拉出自己的身體。
- 3 拉筋會疼，說明身體有毛病。但疼應該是在自己能忍受的範圍內，可以通過拉筋強度與時間靈活掌握。
- 4 初學者、病重者、老人一開始不必用力拉得太狠，也不必一次到位，最好循序漸進，逐漸延長拉筋時間，逐漸加大力度。
- 5 有人說自己從小就筋硬，其實筋硬是身體出問題的警訊，說明肝功能有問題，因為肝主筋，所以這種人更得拉筋。
- 6 當你無論怎麼拉、拉多久都無痛、麻、痠、脹感時，說明骨正筋柔，氣血自流，反倒不必拉筋了。

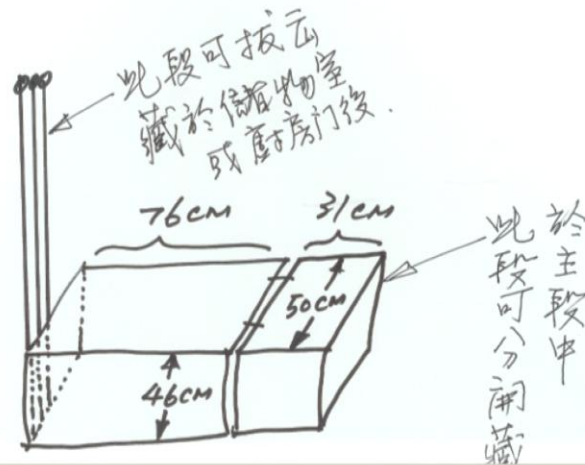
拉筋該注意哪些事項？

- 1 拉筋時要穿長衣長褲，關閉或減少空調風力，避免傷風受寒。因拉筋時毛孔打開，稍不留意便不治病反招病。
- 2 臥位拉筋腳著地困難的人，膝腿可稍向外撇以減輕痛苦，但著地後應盡力向內併攏，直到兩腿完全併攏，別向外形成外八字。
- 3 凡有**高血壓、心臟病、骨質疏鬆症患者或長期體弱的重病患者**，一定要先請示醫生是否適合做這類拉筋法。有筋縮的人在拉筋時一定會痛，忍受疼痛時心跳加快、血壓升高，可放一小枕頭將頭稍稍抬高，以避免血沖腦部。
- 4 **老人、骨質疏鬆症患者、重病體弱者**，可能因疼痛而暈厥，所以不宜操之過急，拉筋時間可從短到長，強度可從小到大，因人而異，沒有絕對標準，只要長期堅持，就會日久見功夫。
- 5 如在拉筋時發現患者**手腳發麻、冰涼、臉色變青、出冷汗**，西醫稱之為「過度換氣症候群」。處理辦法是：用紙袋或者塑膠袋罩住口鼻，形成封閉系統，約五分鐘後症狀會自動消失，恢復正常。

93歲的奶奶拉筋



藤製拉筋凳



木製拉筋凳

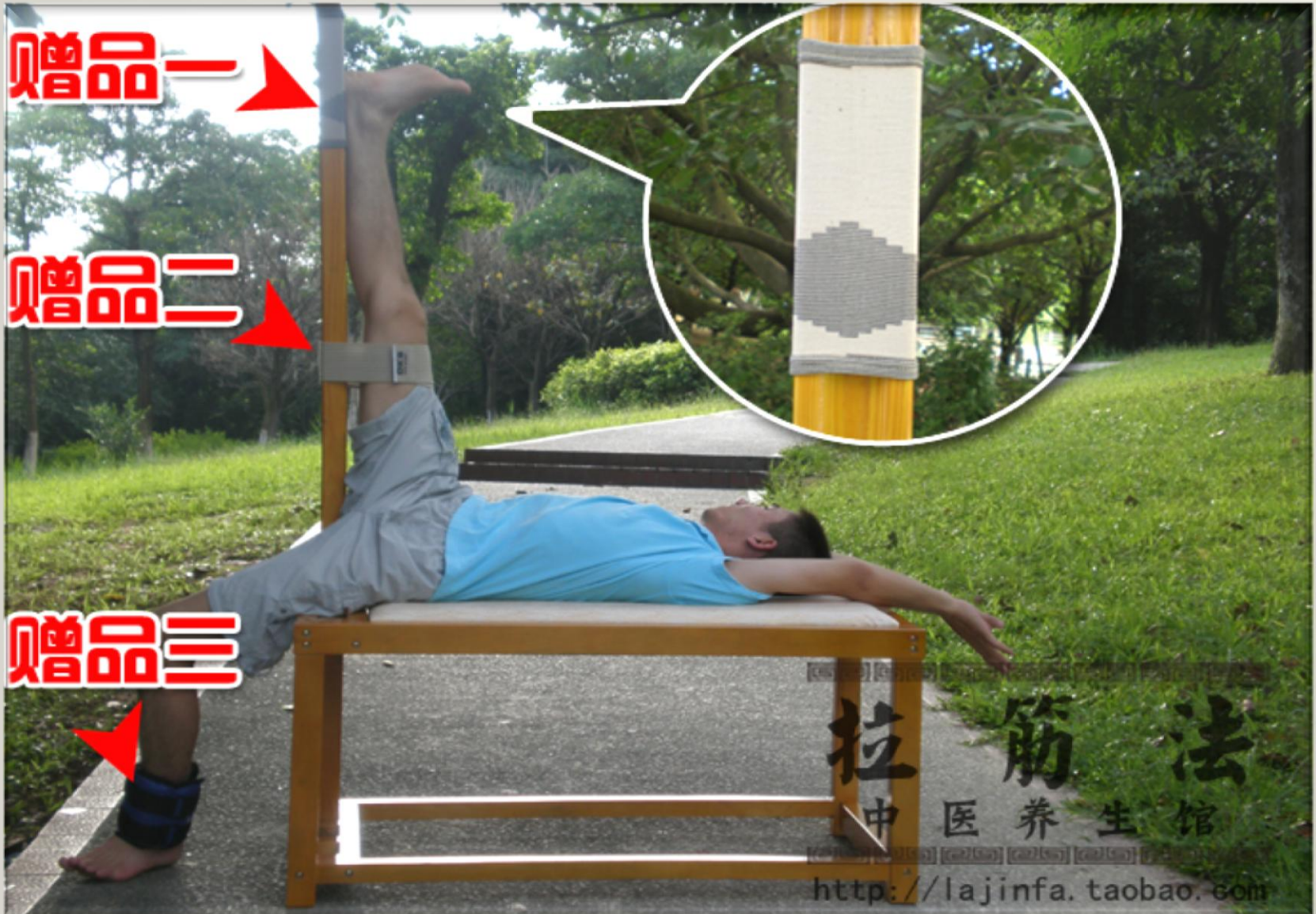
赠品一



赠品二



赠品三



拉筋法
中医养生馆

<http://lajinfa.taobao.com>

癌病率之遞增

- 為甚麼先進國家城市之癌病率遞增迅速？

美國 / 香港癌病率

(I) 美國癌協估計2012年新發癌症1,638,900宗, 死亡 577,200宗.

$$1,638,900 \times 78 \text{歲(年)} = 127,834,200$$

$$\text{美國总人口(2010年)} 309,050,816 /$$

$$127,834,200 = 2.418 \text{人一個癌症}$$

(II) 香港衛生署 : 2008年新發癌症24,635人 x 82.95 = 2,043,473.

$$7,067,800 / 2,043,473 = 3.46 \text{人一個癌症}$$

腸癌

- (I) 2008 – 2012年中大腸癌教育中心為一萬名無病徵市民檢查，查出**14%市民**有癌症或癌前病變！

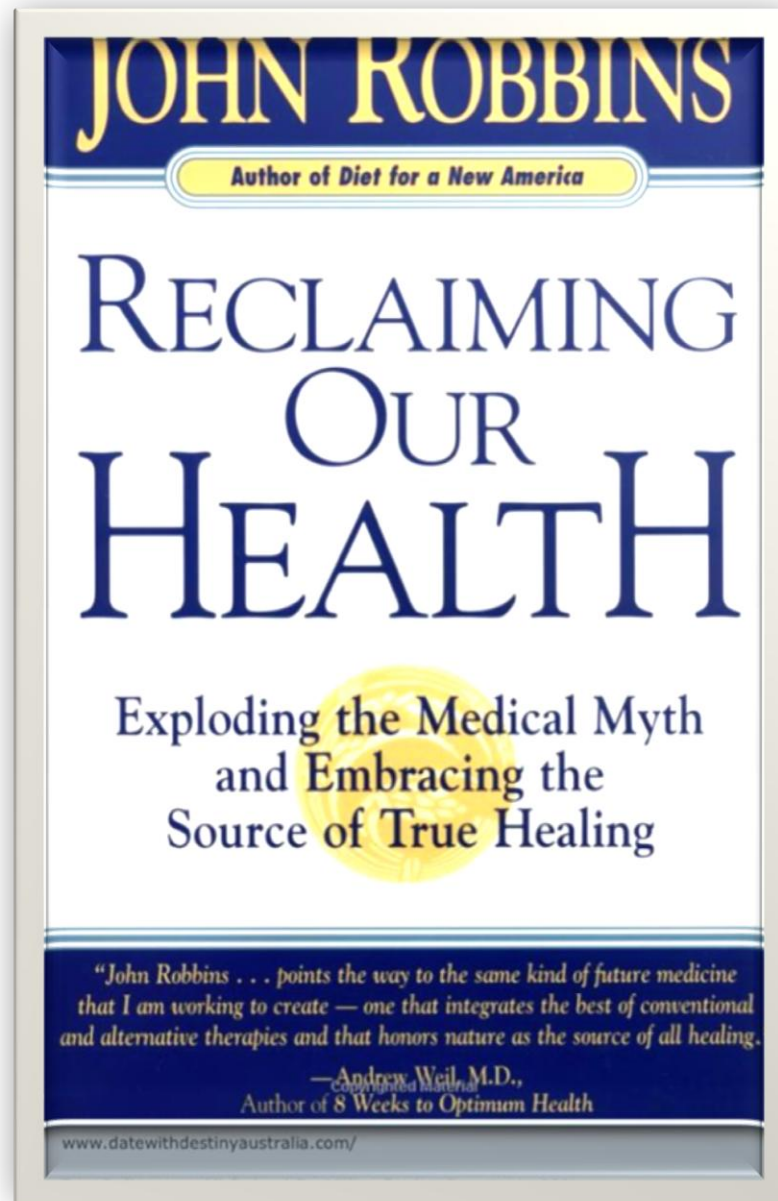
- (II) **2011年**香港新增大**腸癌**個案有 **4,450宗**，多於同年肺癌**4401宗**，躍居本港十大癌症首位！

----資料取材自2014.1.21明報

癌症的治療

- 第二次世界大戰後美國引入化療
- 1996年美國 John Robbins[[Reclaiming Our Health](#)]----
95%的醫生及其家人不接受化療?!
- 隨後引入放射治療 (但輻射本身也是致癌原因?!)

John Robbins-[Reclaiming Our Health]



JOHN ROBBINS

Author of *Diet for a New America*

RECLAIMING OUR HEALTH

Exploding the Medical Myth
and Embracing the
Source of True Healing

"John Robbins . . . points the way to the same kind of future medicine that I am working to create — one that integrates the best of conventional and alternative therapies and that honors nature as the source of all healing.

—Andrew Weil, M.D.,
Author of *8 Weeks to Optimum Health*

www.datewithdestinyaustralia.com/

吳錦[中西醫結合治癌實錄] 何裕民[癌症只是慢性病]



CANCER IS CHRONIC ONLY

名醫手記

吳錦教授著 萬里機構·萬里書店出版

中西醫結合

治癌實錄

FIGHT CANCER WITH
INTEGRATION OF CHINESE-WESTERN MEDICINE

編著 何裕民

癌症只是慢性病

何/裕/民/教/授/抗/癌/新/视/点

第二版

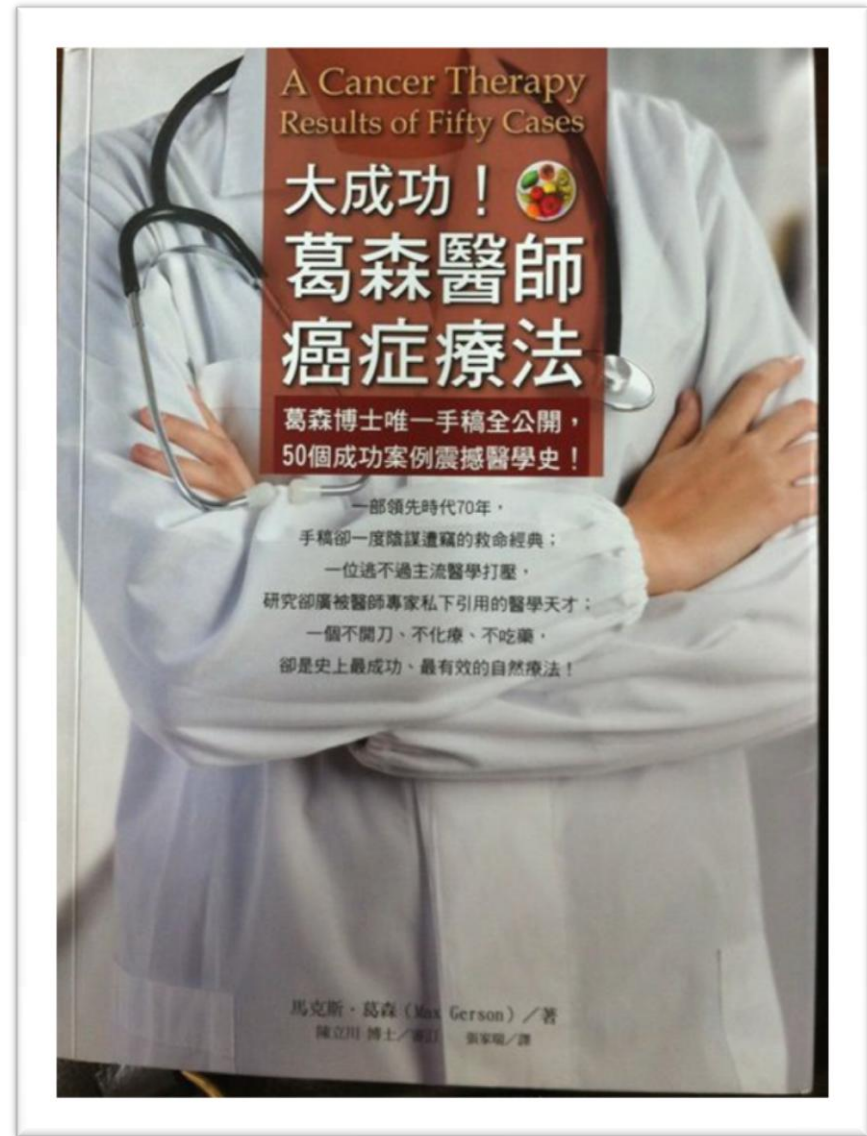
国内肿瘤名家最新力作
《博导谈肿瘤》最新升级版

新理念 颠覆“战争”模式
新治疗 “三驾马车” 圆桌诊疗
新观念 医药 观念 心理 行为 饮食 体能 社会 “多管齐下”

帮助你理解癌症的本质，洞悉生命和痛苦的本源，走出恐惧与单一消灭的困境

上海科学技术出版社

The Gerson Therapy



許達夫 [感謝老天, 我得了癌症!] 安德烈·莫瑞茲 [癌症不是病]

天下文化
健康生活

一位擁有二十年臨床經驗、至少開過一萬例腦部手術的腦神經外科醫師，
聽到醫師宣判他罹患直腸癌第三期時，雖然也曾惶恐懼過，
最後終於悟出與癌共存之道，並自創癌症雞尾酒自然療法，
發願幫助所有癌症病人走出死亡幽谷。

感謝老天， 我得了癌症！

許達夫醫師與癌共存之道



許達夫醫師 著

梅門一氣流行養生學苑負責人	李鳳山	周大觀文教基金會創辦人	周進華
李豐病理中心負責人	李豐	中山醫學大學應化系講座教授	呂鋒洲
南華大學人文學院院長	慧開法師	台大公衛學院兼任副教授	許須美
全球華人防癌長健倡導人	梅襄陽	國家衛生研究院行政處處長	賴基銘

推薦

Cancer is Not a Disease

癌症不是病


它是一種身體的求生機制

阿育吠陀醫學醫師 **安德烈·莫瑞茲 (Andreas Moritz)** 著
皮海蒂 譯

如何對自己的健康負起責任，從「癌症受害者」轉變成「健康創造者」？
治療癌症不必以毀滅細胞為代價，而是要移除癌症過度成長的原因！
癌症不是對你身體的攻擊，
而是身體為了拯救你的生命，所做出最後的、孤注一擲的努力。
除非我們改變對癌症本質的觀念，否則它將會持續威脅我們的生命。

姜淑惠 醫師 無著健康之道創辦人
梅襄陽 醫師 全球華人防癌長健倡導人

[強力推薦]



1.0 天下文化

謝文緯--[無毒抗癌], [中醫成功治療腫瘤100例]



岡本裕-[90%的醫生都誤解癌症]

90%的醫生！ 都誤解癌症！

向癌症存活者學習癌症治療的方法

岡本 裕 醫生/著

這年頭誰都可能收到「罹癌通知書」

日本惡性腫瘤專家 岡本裕醫生及
無數戰勝癌症的人告訴你：

- ▶ 你願意改變的話，癌症就會痊癒！
- ▶ 醫生放棄你，你就拋棄他！
- ▶ 「已經無法醫治」是一種誤解！

日本暢銷30萬冊
「90%的病自己會好」
岡本 裕 醫生
又一救世之作

即使得了癌症只要能吃能動又能睡，是死不了人的！

癌症的「3大療法」（手術、放射線、化療）只是「爭取時間」而已，
沒辦法將癌症完全根治！要克服癌症，第一要務就是努力改變自己！

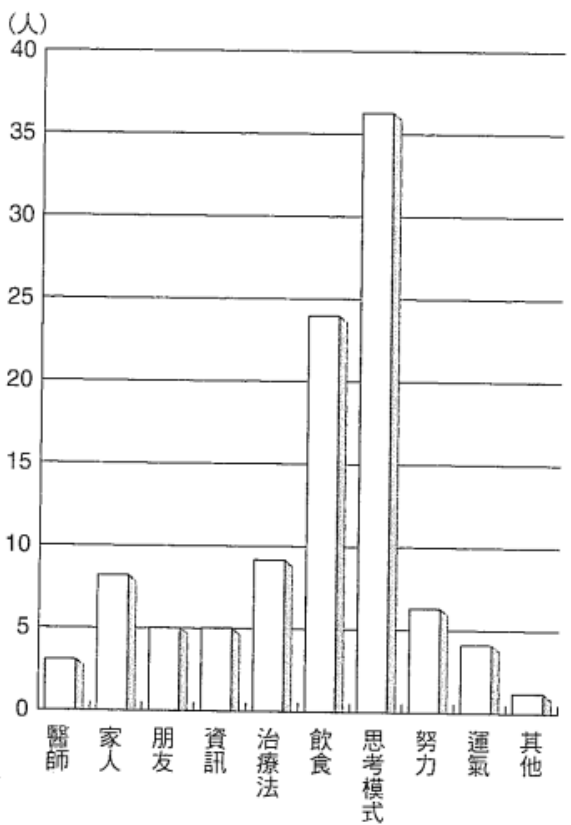
[90%的醫生都誤解癌症]-2

- 岡本裕(Okamoto Yutaka)—(1957-)
1995年促成[21世紀醫療及醫學研究會]
2001年成立[e-診所] (www.e-clinic21.or.jp)
 - 1) 每日新生**3,000個**癌細胞
 - 2) **提升免疫力**以消滅癌細胞
 - 3) 手術, 化療, 放療---**切莫過度治療**(e.g.)
 - 4) 三大治療法可救急, 但只能鏟除癌子細胞, 而隱藏於別處之**癌幹細胞**卻難以去除
 - 5) **癌症存活者**之自選原因見下圖:---

[90%的醫生都誤解癌症]-3

- 岡本裕醫生向奮戰癌症存活下來的病人作調查，要求他們**只能選擇**下表一個**關鍵詞**來表達**這次能存活的原因**，（見下頁）

他們的答案整理成如左邊的圖表（*1）。



*1 此圖表資料是依據二〇〇〇到二〇〇四年癌症存活者的數據（已發表），再加上截至二〇〇八年為止累積的數據。受訪者一〇一個人中，男女比例相當，但是這些人的年齡各異，罹患癌症的部位也不盡相同（「e」診所整理）。



[90%的醫生都誤解癌症]-4

- 6) 調節平伏情緒, 作息定時, 新鮮營養飲食, 及早接受治療
- 7) 以另類治療徹底消除癌腫瘤幹細胞, 包括熱療法, 免疫細胞療法LAK, 細胞共振療法BRT, 中藥, 針灸, 氣功及易筋經.....

----以不傷害自癒力/免疫力為原則

有關癌症

- 1) 醫學界近期研究發現在長期**担心**及**焦累**下身體將**減少**製造白血球**免疫細胞 80 %**.
- 2) 在漆黑的房間裡人腦內的松果體(pineal body)在熟睡中產生大量**褪黑激素 (melatonin)-----可抗癌**.

有關癌症-2

3) 近年超過250項實驗顯示,體內血液循環中高血清水平的維他命D3與大腸癌,乳腺癌,卵巢癌,腎癌,胰腺症及侵略性前列腺癌的發病率的顯著降低有關.....作用是透過促進細胞與細胞間的溝通功能,使細胞不會失去互相連繫而離散,後者乃癌細胞不斷繁生的開端.

欲增加體內維他命D3=膽鈣化醇
(cholecalciferol)可曬太陽或服用D3補充劑

--李鈞陶[談維他命D之保健防癌說] 2012.01信報財經月刊

有關癌症-3

4) [過右腦生活]

第一型淋巴細胞--抗癌和殺菌.

右腦主藝術, 感性, 能刺激第一型淋巴細胞活躍生長.

第二型淋巴細胞--保護身體免於受到摧殘.

左腦主思考, 運算, 應付各種壓力.

-----多同右腦可增強抗菌抗病能力, 少用手机, 或儘量同左耳接

--鄭煒達 [拒絕癌症] pp24-25

鄭煒達 [拒絕癌症]



鄭煒達 醫師 著

拒絕 癌症

鄭醫師教你全面防癌、抗癌

! 癌症是體內慢性發炎
不要輕忽了身體的警告
全面性排毒、防癌、抗老要立馬展開
學習鄭煒達醫師不生病的無癌生活

· 醫界專業推薦 ·

台中榮民總醫院 院長 李三剛 · 澄清綜合醫院 平等院區院長 周思源 · 中國醫藥大學婦產學科主任教授 暨附屬婦科科主任 洪耀欽
臺北醫學大學公共衛生研究所教授 兼公共衛生營養學系副主任 張武修 · 行政院衛生福利部 國際合作組主任 商東福
中國醫藥大學 附設醫院 兒童醫院主任 彭慶添 · 台中榮民總醫院 兒童醫學部主任 傅雲慶

遠流出版集團

癌症癒前癒後須知

- 1) 暫停工作, 充分減壓
- 2) 心態平衡, 慈悲為懷
- 3) 作息有序, 早睡早起
- 4) 曬早陽光, 適量運動
- 5) 遠離污染, 空氣清新, 環境寧靜
- 6) 吃新鮮時令 (避免農葯及食品添加物--防腐劑, 色素, 塑化劑, 多鹽, 多油及多糖)
- 7) 祈禱, 發願 (PSW)

[中國健康調查報告]-2

图3.4: 膳食蛋白质与病灶细胞的形成

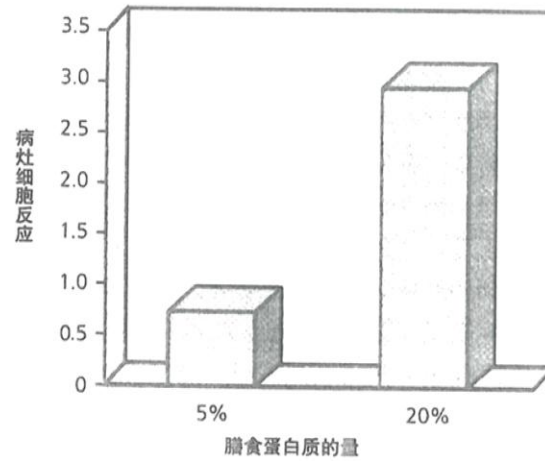
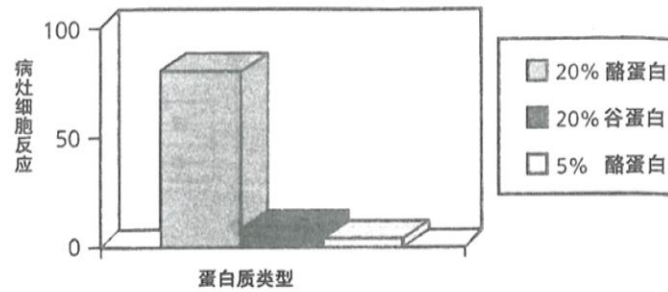


图3.8: 蛋白质类型与病灶细胞反应



養生健康頌

- 1. 起床一杯水
- 2. 靜坐十分鐘
- 3. 腹呼吸十下
- 4. 日提肛一百
- 5. 按摩眼耳鼻
- 6. 鳴天鼓三十
- 7. 扣齒兼按腰
- 8. 拍面胸胃經
- 9. 內關合谷足三里
- 10. 拍手腿關節50下
- 11. 早陽光15分
- 12. 拍打大腸經
- 13. 拉手筋六分
- 14. 雙腳下蹲50
- 15. 百敲膽胃經
- 16. 肩背常保暖
- 17. 吃時令新鮮
- 18. 少肉多菜七分飽

養生健康頌 (續)

19. 慢嚥兼細嚼

20. 戒口冰冷寒

21. 中午睡20分

22. 平心兼養性

(減除貪嗔癡慢疑)

23. 健步30分微出汗or

八段錦/太極氣功十八式

24. 拉腿筋20分

25. 熱水泡腳15分

26. 十一時就寢

--- PSW121001 ----

<PSW>:[骨正筋柔・氣血自流]

<黃帝內經>: [經脈者，所以能決生死，處百病，
調虛實，不可不通] [通則不痛，痛則不通]

——完畢——

謝謝光臨

節目預告

----養生保健座談會(2)(飲食篇)----

- 1) 膽固醇在身體中的作用及何時才應該服用降膽固醇藥。
- 2) 牛奶，喝還是不喝？及牛奶五宗罪。
- 3) 如何選擇食油及油(脂肪)在身體的重要作用！
- 4) 茶利及茶忌，茶要懂得喝才儘得其利！
- 5) 為什麼(白砂糖)不能吃？介紹GI 升糖指數及GL 升糖負擔。
- 6) 為什麼要多吃糙米及全麥麵粉，儘量少吃白米及白麵粉？

祝总驤-[312经络养生法]

~  山东电视台《养生》系列 ~

3个穴位按摩、1种腹式呼吸、2条腿锻炼

海内外千万人验证的百岁健康养生法

大型《养生》栏目权威主讲专家

312经络养生法


源于《黄帝内经》的中医经络学说 • 中国著名经络学专家 祝总驤 主讲
王学伟 主编 《养生》栏目组 编著



国家体育总局

强力推荐的自然疗法!

受周总理嘱托，为美国总统解惑答疑，前国务院副总理吴仪亲笔批示，前卫生部长崔月犁亲自指导，引发英国、美国、印尼、新加坡、马来西亚等各国人民火热加入的经络养生法。

~  山东电视台《养生》系列 ~



312經絡養生法(祝总驤)

(3)---內关穴, 合谷穴, 足三里穴

(1)---腹式呼吸

(2)---两腿鍛煉

(日)石原结实--[病从寒中来]

提高体温正在让越来越多的人获得健康：

“高海拔山区常年的稀薄空气和低气温让我的身体千疮百孔，肝功能衰退，血液污染严重，身体极度虚弱。经过提高体温的治疗，体内的污垢不断被排出体外，身体变得轻盈爽快，使我又重归大山的怀抱。”

——世界七大洲最高峰最年轻的攀登记录保持者 野口健

“癌症的复发曾经让我对人生绝望，甚至定好了去世后的妆容。而提高体温的节食疗法让我感受到生命的希望和喜悦，最终，我战胜病魔，获得新生。”

——子宫癌康复者 石关七重

“心脏病手术让我成了吞药的机器，备受药物副作用引发的心律不齐和抑郁症的煎熬，当我通过提高体温而获得健康时，我才知道此前的药物和饮食都是让自己身体变冷的，体温升高后，健康的感受真棒！”

——心脏病及抑郁症康复者 天野征一郎

“肥胖给我的工作和生活带来了诸多不便，体温的升高让体内堆积的废弃物不断被排出，我因此也重塑了自己的体型，现在的身材让我自信满满。”

——成功减重20斤 葛真西里

病从寒中来

(日)石原结实著 李冬雪译

病从寒中来

体温升高1℃，疾病治愈，人生改变

(日)石原结实/著 李冬雪/译

日本“名原结实”博士著

实验结果表明：

温度在35.5℃时，癌细胞大肆繁殖；

温度在39.6℃时，癌细胞大量消失。

体温上升到比正常体温高1℃时，

免疫力就会增强5—6倍！

大量实例证明：

体温升高，癌症、抑郁、心脏病症状都得到

明显减轻，瘦身成功率显著提高！

上架建议 健康养生

ISBN 978-7-5074-1966-5



9 787507 419665 >

定价：29.00元

中国城市出版社

体寒是百病之源

改变国民健康观念第1书

日本销量突破1,000,000册的全民健康医学宝典！

数以万计读者竞相推荐！

荣登台湾金石堂、诚品、博客来健康类图书畅销榜！

一本令亲人健康、家庭幸福的必读书！

日本医学博士——石原结实

[病從寒中來]-2

- 實驗結果表明:

- 1, 溫度在35.5度C時, 癌細胞大肆繁殖,
溫度在39.6度C時, 癌細胞大量消失.
- 2, 體溫上升到比正常體溫高1度C時,
免疫力就會增強5-6倍!

楊定一：[真原醫]



飲食、運動、呼吸、思緒與情緒管理，
徹底轉變心念，才能恢復健康。

6個月內11次印刷15萬本 連續6個月台灣榮登誠品、博客來、金石堂各大通路排行榜 Top 1
台灣商業周刊創辦人金惟純先生推薦：「如果2012年你只准讀一本書，就讀《真原醫》罷。」



充分感恩，才能得到真正的健康
常說「謝謝」是回到快樂最踏實的方法
楊定一結合古老醫學文化和先進納米科學，找到身心靈平衡且健康的秘訣
慈悲是宇宙最大的療癒力量！

李嗣涔 王瑞華 李焯芬 潘宗光
真誠推薦 臺大校長 台塑集團副總裁 港大專業進修學院院長 理大前校長

常見的植化素 [真原醫]

常見的植化素 (Common Phytochemicals)



植化素	英文原名	功效	蔬果範例
葉綠素	Chlorophyll	改善口臭、體味、殺菌	菠菜、青椒、大麥苗
花青素	Anthocyanins	改善視力、抗發炎、抗菌	藍莓、葡萄、茄子
硫化物	Sulfide	提高免疫力、降低膽固醇	白色蔬菜、大蒜、青蔥、花椰菜、高麗菜
蘿蔔硫素	Sulforaphane	抗氧化、提升免疫功能、抑制幽門螺旋桿菌	花椰菜
B 胡蘿蔔素	Beta Carotene	抗氧化、增強活力、維生素的前驅物、降低冠狀動脈與癌症罹患率	胡蘿蔔、南瓜
茄紅素	Lycopene	消除自由基、預防癌症	西瓜、番茄、櫻桃
葉黃素	Lutein	保護細胞、治療視網膜黃斑病變	胡蘿蔔、南瓜、玉米
玉米黃素	Zeaxanthin	保護細胞、抗氧化	玉米、南瓜
辣椒素	Capsaicin	抗菌、幫助消化、消炎止痛	辣椒

蔬果中的植化素-1 [真原醫]

蔬果中的植化素-1



- 多數人對於攝取蔬果的保健效果，往往僅局限於維生素、礦物質和纖維素，對於同樣蔬果內『植化素』(Phytochemicals) 卻相對陌生
- 植化素又稱為『植物化學物質化合物』，是源於植物自我防禦的化合酵素。可以提供人體不同的營養價值與生理保健功能。在最近的研究更發現，這些成份能夠幫助人類提升生理機能或預防，改善特定疾病，是天然的抗氧化劑
- 比較常被提到的植化素有B胡蘿蔔素 (Beta Caotene) · 茄紅素 (Lycopene) · 花青素 (Anthocyanins) · 葉綠素(Chlorophyll) 它們在促進人體健康扮演著抗氧化，抗發炎，免疫調節，抗突變，抗腫瘤，抗菌等功能
- 人體在新陳代謝過程裡，我們會產生很多的有害的自由基，這些自由基與我們體內的蛋白質，核酸，醣類或脂肪進行反應，而產生一連串人體氧化傷害
- 而氧化傷害會加速動脈硬化導致心導管疾病，或促進細胞加速分裂，因而使得腫瘤加速發生，而天然抗氧化劑的植化素，就是對抗這些有害自由基的最佳防衛武器！

袁維康-[營養謬誤]

揭開令人震驚的科研真相！

嚴謹探索過千份醫學文獻，反擊坊間不虛不實的健康資訊！要健康的你必看書！

營養謬誤

袁維康

你可能錯了！

謬誤 1：進食高膽固醇及飽和動物油脂會導致血管阻塞及心臟病。

真相：膽固醇在血液的水平，是不會明顯地被餐膳裏的脂肪和膽固醇所影響。很多有高血膽固醇的人沒患上冠心病，也有不少於 30% 曾心臟病突發的病人，其血膽固醇水平是低於正常範圍的。美國心臟學會制定的降膽固醇飲食法，已被多次證明無助減低心臟病患率。

謬誤 2：素食最健康。

真相：每年素食男性的總死亡率都輕微高出非素食者（93%對89%）；素食婦女的全年死亡率比非素食婦女，更明顯高出近三成（86%對54%）。

謬誤 3：低脂飲食最健康。

真相：低脂飲食與患上憂鬱症、心理精神病、困倦、暴戾、自殺的比率增加有關連。

謬誤 4：無卡路里減肥汽水可減肥。

真相：美國德州聖安東尼奧市大學科研發現，每日喝減肥汽水比不喝的，超重機會高出65%，甚至比喝傳統汽水的更易肥！

謬誤 5：飲豆漿、食豆類有益健康。

真相：黃豆其實含有多種有害物質，如植酸（Phytic acid）阻礙必需礦物質的吸收，強力的蛋白酶抑制劑（Trypsin inhibitor）阻礙蛋白質的消化吸收，導致氣脹及消化不良，長期更會導致氨基酸缺乏症。

糾正你的飲食觀念，才能健康樂活。

袁維康--[黃豆忌食]-1

190

黃豆忌食

隨着飽和脂肪會引致心臟病、血管阻塞等等的謬誤被大肆宣傳後，素食主義便繼之抬頭。除蔬果外，粉麵飯、豆製品便是素食者的主要食糧。最新科研對兩者貶多於褒。最近更有多本著作面世，揭露黃豆對身體的害處及其黑暗的宣傳技術，其中具代表性的是 Kaayla Daniel 博士所著的 *The Whole Soy Story*。

早於 1913 年，美國農業部只列大豆為小規模種植的工業用農作物，而非食糧。今天大豆已覆蓋達 7,200 萬畝美國耕地，其大豆業亦成為世界之冠，對美國經濟舉足輕重。大豆主要用來餵飼雞隻、豬牛及三文魚，另大部份被榨成油脂，生產無益的煮食油，氫化成人造牛油、沙律醬等。現時大豆是經基因改造，及含有最高農藥污染的農產品之一。大豆業初時向美國人宣傳食豆的好處，除了抹黑肉類蛋白質及飽和脂肪外，更將亞洲人的健康青春，歸功於自古以來大量進食豆製品。經各方傳媒廣泛吹噓報導，數十年間，香港亦吹起食豆製品之風，豆漿舖亦如雨後春筍，成行成市。

事實上，大豆一向不是中國人的主糧。傳統家常菜譜中，用黃豆做的

蛋白質的謬誤

191

饅菜，想也想不到。雖然黃豆早在周朝（公元前 1134-246 年）已與大麥、小麥、小米、大米，並列為祭天的五種農作物，但據當時記載黃豆不能食用，而是輪作（Crop Rotation）之用，令耕地再次肥沃起來。現今有機耕種，亦藉種植大豆來補充泥土的氮質濃度。直至周朝的中期，發酵技術面世，製成豆豉、豉油、腐乳，大豆才有機會成為中華食材，麵豉湯亦隨之在日本風行至今。再到約公元前兩世紀，中國人將大豆磨成漿水後，加入石膏粉，沉澱成豆腐後，大豆的食用才逐步增加。

① 植酸有害

黃豆含有害物質

植酸（Phytic Acid）在黃豆的含量比所有種子類、果仁及莢類高出幾倍。1 此有機酸和腸道食物中的必需礦物質，如鈣、鎂、鐵、銅及鋅結合，形成不水溶及身體無法吸收的植酸鹽，大大阻礙礦物營養的吸收。其實，植物例如香蕉、菠菜、大黃、穀類、可可豆中充滿植酸和草酸（Oxalic Acid），都阻礙鈣質的吸收。老人家忌諱用死亡一詞，便用「豆腐菠菜」、「冬瓜豆腐」等來表達，正好說出此不為意的食物錯配，是帶有危險性的。菠菜，即卡通人物大力水手的「大力菜」，

袁維康--[黃豆忌食]-2

192

在我孩提時紅極一時，因它的鐵、鈣含量豐富，但後來隨着營養學研究的深化，發現菠菜含大量草酸，反阻礙礦物質吸收，亦影響消化力。再者，黃豆中的植酸非常頑強，不像其他食物般，可在慢火長時間的烹煮中減少。 2

當大家吃完豆漿、菠菜、香蕉等食物之後，口舌呈現一種特別粗澀感，這就是植酸鹽及草酸鹽所帶來的。對植酸和草酸的影響，科學界已有數百份科研文獻發表。科學界普遍認同第三世界國家廣泛出現的礦物營養不良，是由於他們的主要食糧是高植酸和草酸的穀類、豆莢、蔬菜類所造成。 3 只有長時間的發酵，才能顯著降低大豆中植酸含量。

★
黃豆亦含有強力的蛋白酶抑制劑 (Trypsin Inhibitor)，阻礙蛋白質的消化吸收，導致氣脹及消化不良，長期食用會導致氨基酸缺乏症。在動物試驗中，高蛋白抑制劑的餐膳導致胰腺破壞、腫大及胰臟癌。 4 還有，黃豆含有血凝固物 (Hemagglutinin)，黏着紅血球，使其輸送氧氣的功能大減。上兩者均屬抑壓生長物質，對孩童的成長構成障

蛋白質的膠凝

193

② 蛋白酶抑制劑 ③ 及血凝固物

礙。小鼠戒奶後，只餵食大豆是無法正常生長的。在豆腐的製造過程中，蛋白酶抑制劑及血凝固物已在大豆浸泡時，酌量釋出水中，製成豆腐的沉澱物，其份量才得以大減。但長時間發酵仍是唯一除去以上物質的處理方法。 ☆

④ 大豆異黃酮是兩頭蛇

大豆中被稱為植物性雌激素 (Phytoestrogens) 的類異黃酮 (Isoflavones)，一度紅極一時，實質上是條兩頭蛇。因它只有 2% 雌激素的效應，反有平衡雌激素作用。若雌激素低如更年期時，它帶來些少雌激素效應；當雌激素水平高如經前綜合症患者，它可佔據雌激素接收器，降低體內雌激素作用。 ☆☆

類異黃酮並非對所有人有益，尤其是對嬰孩害處更大。大豆嬰兒奶粉降低甲狀腺功能，減慢新陳代謝，導致甲狀腺腫大及甲狀腺炎，引致嬰孩患上甲狀腺毛病機會多達兩倍。幼童以豆奶為主糧，會吸收過多的異黃酮。以每公斤體重計算，所吸收的份量，是足以在一個月後降低成人甲狀腺功能的 8 倍。 5 含異黃酮的豆製奶粉，令食用的嬰兒血清雌激素量，比餵哺母乳及牛奶粉的，高出 13,000 至 22,000 倍。 6

袁維康--[黃豆忌食]-3

根據瑞士一項報告指出·60公斤的成年女性吸收100毫克異黃酮·
便相等於一顆避孕丸的藥力(以6公斤的嬰兒計算即約10毫克)。

因此·嬰兒被餵食豆奶粉的異黃酮含量·即等同服食了最少4顆避孕

丸! 7

經發酵的豆製品才是有益食物

總而言之·經發酵的豆製品才是經歷代驗證有益的食物·卻非素肉·
豆漿奶。 ☆

Reference

1 El Tiney, A. H., "Proximate Composition and Mineral and Phytate Contents of Legumes Grown in Sudan," *Journal of Food Composition and Analysis*, 1989, 2:67-68.

2 Ologhobo, A. D., et al., "Distribution of Phosphorus and Phytate in Some Nigerian Varieties of Legumes and Some Effects of Processing," *Journal of Food Science*, Jan-Feb 1984, 49:(1):199-201.

3 Harland, B. F., et al., "Nutritional Status and Phytate: Zinc and Phytate X Calcium: Zinc Dietary Molar Ratios of Lacto-ovo-vegetarian Trappist Monks: 10 Years Later," *Journal of the American Dietetic Association*, Dec 1988, 88:1562-1566.

Moser, P. B., et al., "Copper, Iron, Zinc and Selenium Dietary Intake and Status of Nepalese Lactating Women and their Breast-fed Infants," *Am J Clin Nutr*, Apr 1988, 47:729-734.
Van-Prensborg, et al., "Nutritional Status of African Populations Predisposed to Esophageal Cancer," *Nutrition and Cancer*, 1983, 4:206-216.

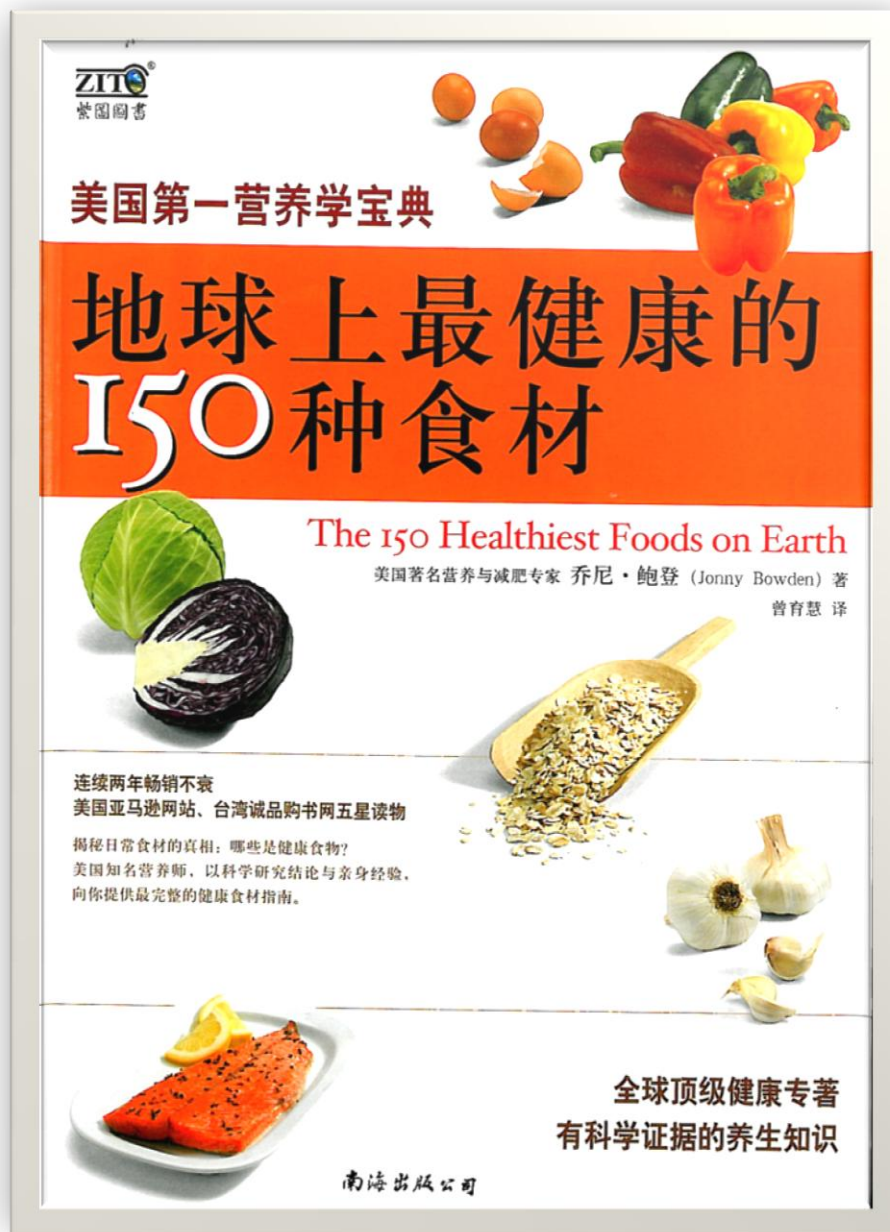
4 Rackis, J. J., et al., "The USDA Trypsin Inhibitor Study. I. Background, Objectives and Procedural Details," *Qualification of Plant Foods in Human Nutrition*, 1965, 35.

5 Cassidy, A., Bingham, S. and Setchell, K. D., "Biological Effects of a Diet of Soy Protein Rich in Isoflavones on the Menstrual Cycle of Premenopausal Women," *Am J Clin Nutr*, 1994, 60(3):333-340.

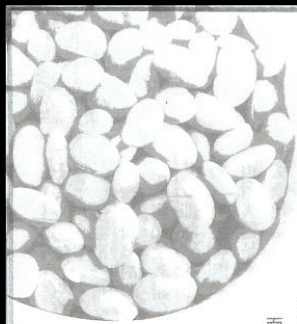
6 Setchell, K. D. and others, "Isoflavone Content of Infant Formulas and the Metabolic Fate of these Early Phytoestrogens in Early Life," *Am J Clin Nutr*, Dec 1998, 68(6 Suppl):1453S-1461S.

7 *Bulletin de L'Office Federal de la Santé Publique*, No 28, 20 Jul 1992.

Jonny Bowden [地球上最健康的150種食材]



大豆要小心吃(1)



6

大豆類

大豆食品好嗎？

我幾乎可以聽到讀者們不約而同的疑問：在本書中收錄地球上最健康的食物中，幾乎見不到大豆，總得要給個說法吧！是印刷錯誤嗎？不，不但沒有錯，而且坦白說，我對大豆實在沒有特別偏好。很多讀者也許不知道，大豆在營養學界裡是一項很有爭議的食品。支持者感信任何大豆製品都是健康食品，對於這項所謂的「事實」，許多科學家、營養學者和研究者都不會提出任何質疑。另一方面，反對者的言論有時卻過於偏執、憤怒（也許是因為不受重視所致），甚至過於誇張大豆的負面影響（和危險性），反而越容易拔刻意忽視。



P.197

地球上最健康的 150種食材

The 150 Healthiest Foods on Earth

美國知名減重與營養專家 強尼·包登 (Jonny Bowden) 著
曾育慧 譯



哪些是健康食物？
該吃什麼？該怎麼吃？
如何為自己和家人作出健康的飲食選擇？

美國知名營養師，集古今中外文獻、科學研究結論與親身經驗，
提供您關於健康食材的最完整飲食指南。



台北醫學大學保健營養學系助理教授
楊幼芳 (中食物治療) 作者
國防醫學院博士、東亞醫學院醫師
自然醫學博士、自然醫學醫師

楊淑惠
陳月卿
陳皇光
王宥驊
專業推薦

大豆要小心吃 (2)

女性雌激素抑制劑

女性紅血球凝集酶

女性甲狀腺腫毒

女性植酸

大豆類

大豆的負面消息

這並不表示反對派的意見不成立。大豆裡有大量天然毒質，或稱「抗營養素」，其中最主要的是強效的酵素抑制劑——會阻礙蛋白質在消化時所需的酵素活動。（當然，有些人相信蛋白質酶抑制劑具有保護人體免於癌症的功效，這也是爭議點之一。）大豆裡還有會導致紅血球凝集的酵素，以及會抑制甲狀腺功能的甲狀腺腫素。此外，大豆裡的植酸是所有被研究的穀類和豆類當中含量最高的（植酸會阻礙礦物質的吸收，但經過發酵作用後，效力會減弱）。雖然大豆有植物性動情激素，但對人體是好的，會受到許多因素的影響，不只是年齡和性別而已。以色列健康部在最近公布的健康建議中，強烈建議孩童與大人攝取大豆的分量應加以限制，而且應避免用大豆配方奶粉餵食嬰兒。《小兒醫學、腸胃病學與營養學期刊》(Journal of Pediatrics, Gastroenterology and Nutrition) 近來刊登一篇以大豆蛋白嬰兒配方的研究，文中提出大豆蛋白奶粉的營養價值並沒有優於奶粉，而且，「其高含量的植酸（鋁和植物動情激素（大豆異黃酮）……可能帶來不良影響。」

FDA 調整對大豆的評價

包括大型機構在內，各界對於大豆即健康的堅定信念已經開始動搖。美國心臟學會營養委員會在二〇〇六年四月，就不再支持食用大豆能降低膽固醇的看法。美國食品藥物管理局 (FDA) 最近也正在檢討大豆的健康效益。還有，哈佛女性健康觀察中心 (Harvard Women's Health Watch) 在二〇〇六年四月也以此撰文，標題為〈大豆：不再是奇蹟〉。

亞洲飲食中的大豆，和在美洲被視為健康食品的大豆，其實是截然不同的角色。亞洲用的是經過自然發酵的豆製品，如大豆天貝（譯註：soybean tempeh，原本是印尼傳統發酵食品，為肉類替代品，且為當地人主食之一）、味噌，以及經古法釀造的醬油。不但如此，在亞洲飲食中所佔的分量並沒有想像中那麼多。其實亞洲人從飲食得到的健康效果，究竟是因為吃大豆還是經常食用魚和海藻，到目前為止並不清楚。

大豆策略

其實，在現今薯條、速食、反式脂肪與高果糖玉米糖漿泛濫成災的世界裡，吃一點大豆蛋白還算不上是最糟的。但因為上述原因，我不認為大豆製品是地球上最健康的食品之一。

我對大豆的看法可總結如下：

- 發酵大豆製品如味噌和天貝（遵從古法發酵的亞洲做法）跟大多數傳統發酵食品一樣（如德式酸菜），是非常健康的。
- 每日一份優質的大豆蛋白粉不但無害，對某些人反而有利。
- 大多數的「大豆製品」，如大豆洋芋片、豆奶、大豆冰淇淋、豆腐冰淇淋、大豆漢堡、大豆起士、大豆拿鐵等等，都是垃圾食品，根本不是健康的替代食品。
- 除非沒有其他選擇，否則我不會買大豆奶粉餵食嬰兒或小孩子。
- 不管在任何情況下，大豆都不會是我唯一的蛋白質來源（素食者請特別注意這點）。
- 我不建議吃大豆異黃酮補充品。

大豆的正面資料俯拾即是，若想知道它另一面的訊息，則要多花點力氣找。想更了解關於大豆的爭議，我建議先在網路上蒐尋瑪麗·艾寧格醫師 (Dr. Mary Enig)，再閱讀她以此為主題的眾多著作，包括《大豆計謀》(The Plot of Soy) 和《大豆警戒：悲劇與宣傳技倆》(Soy Alert: Tragedy and Hype)。如果想找簡明、饒富趣味，同時亦有大量學術根據的，那就要看凱拉·丹妮爾博士 (Kayla Daniel，艾寧格的博士指導學生) 所寫的《大豆全記錄：美國健康食物的黑暗面》(The Whole Soy Story: The Dark Side of America's Health Food)。最後，你可以再看凱瑟琳·戴絲瑪森 (Kathleen DesMaisson) 回顧五百篇關於大豆的正反面研究之後，整理出來一份公正的客觀結論。

(Kathleen DesMaisson) 回顧五百篇關於大豆的正反面研究之後，整理出來一份公正的客觀結論。

16位健康專家
物專家說不

這篇文章有網路版 (www.naturalnews.com/soy4303.html)，結論十分合理，我由衷贊同。這篇文章有網路版 (www.naturalnews.com/soy4303.html)，結論十分合理，我由衷贊同。是十六位！) 當中，沒有人提到大豆。

潘同喆[解碼中醫]—电子脉診儀

看了。

我舉一個例子: L女，是一位女性中國人，約40歲，有一天憂心忡忡

*computer is not included

ELECTRO MERIDIAN
ANALYSIS SYSTEM



的脖子經常有塞兆，因為他的的，她很擔心自

為了預防中風，是脖子，耳朵塞到改善，她一脫透過良導絡經絡經，以及三焦經

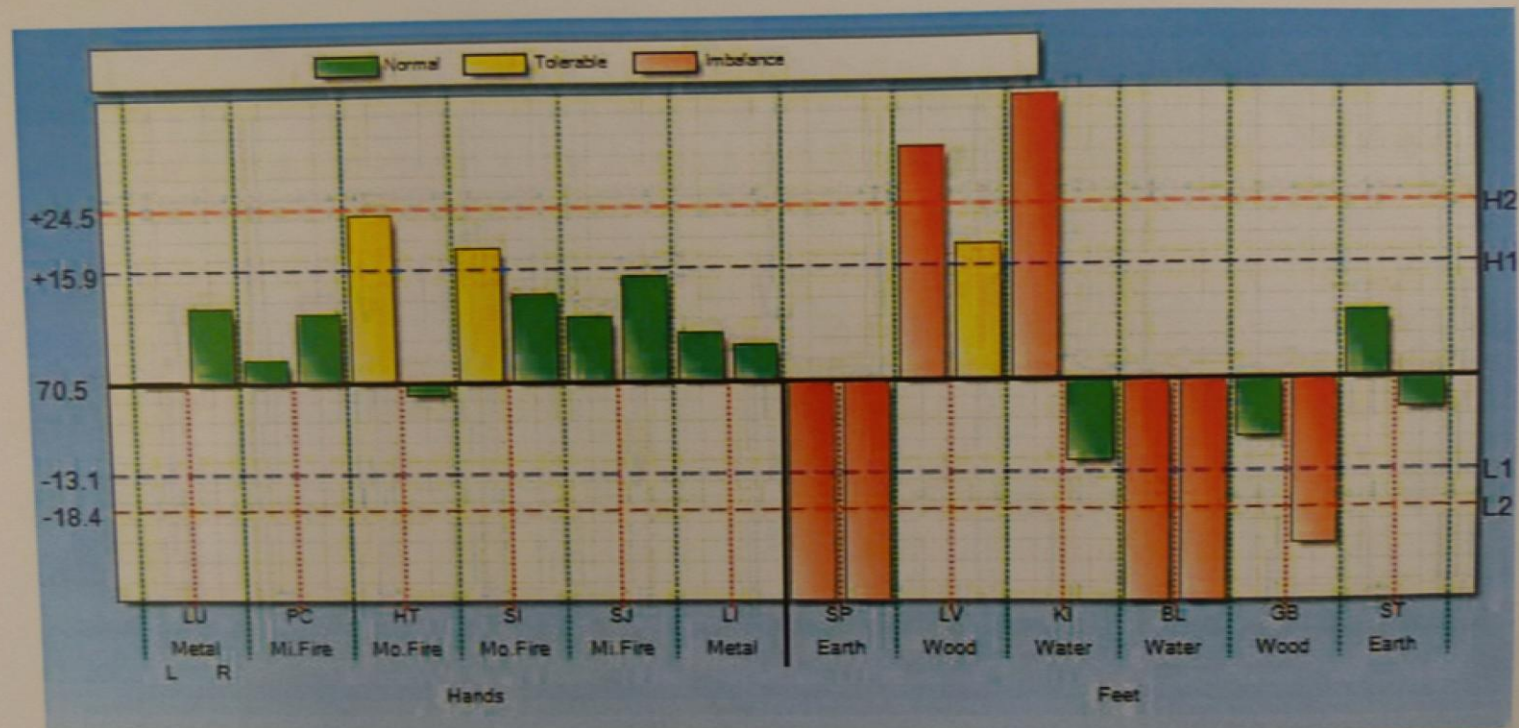
我手中拿著一個「小姐，你看一個大腸經從食子。」我又繼經，從無名指走

是不是剛好在你覺得塞住的地方？」

她遲疑了五秒鐘說:「對耶，怎麼這麼巧?」我說:「我只要在你的

運用EMAS，我通常是這樣證明「未病」給病患看的。某天，某某H，約35歲，陪母親來看病，他坐在我面前說：「我一點病也沒有，不需要看醫生。」我說：「我這個系統，可以在疾病還在經絡階段的時候，就可以檢測出來了。」

「當疾病在經絡階段，只會有症狀，不會有所謂的疾病。」我這樣說的。他半信半疑，露出懷疑的眼神說：「真的嗎？要不然你幫我檢測一下，我看我有什麼病？」透過EMAS 經絡檢測之後，圖形如下：



我說了，這是肝實的經絡圖，通常這種圖醞釀幾十年後，會有糖尿病，高血壓...等等。他聽了一愣地說：「我整個家族都是糖尿病，我倒是有可能會遺傳。」他猶豫了一分鐘，開始問我：「那我該如何開始預防糖尿病呢？」

我說：「只要透過中醫治療，我可以再度檢測，把這些異常經絡調整到正常的區間，證明給你看，你就可以延緩所有疾病的發生可能性了。」我繼續說：「理論上，如果你晚上不睡覺，不注意保養身體，以後一定是糖尿病患者。」他聽了開始緊張了，從此成為我的「治未病」病患。

Richard Gordon [量子觸療好簡單]

Quantum-Touch
The Power to Heal

本書討論的奧妙性靈：
腎虛腰痛、坐骨神經痛、
關節炎骨質增生、頭痛、眩暈、
慢性過敏、氣喘、癌症轉移、
反應性皮膚、運動傷害、
C型肝炎、心臟不整、心悸……

量子觸療 好簡單！

能量養生新趨勢，只要一雙手，簡單幾個步驟，養生保健自己來。
身體是個能量庫，一旦能量失衡就會生病；
量子觸療利用共振原理，將雙手累積的高能量傳導到失衡部位，
啟動身體的療癒能力來回復健康，簡單、快速又有效。
廣為復健師所使用，正規的醫療院所也引為輔助療法。

理查·葛登 Richard Gordon 著 | 蔡永琪 譯

學習用雙手觸療 比練習用筷子還簡單！

聯合推薦 陽明物理治療所負責人 朱俊榮 | 台灣身心能量健康協會理事長 林時維
中華民國能量醫學學會學術委員會主委 張文韜
國際醫學科學研究基金會董事長、新金山診所負責人 崔玖

賀立維-[人體能量學奧秘]



湛若水-〔氣的原理〕



李鳳山-[平甩功]

李鳳山

平甩功

甩出健康·甩出幸福



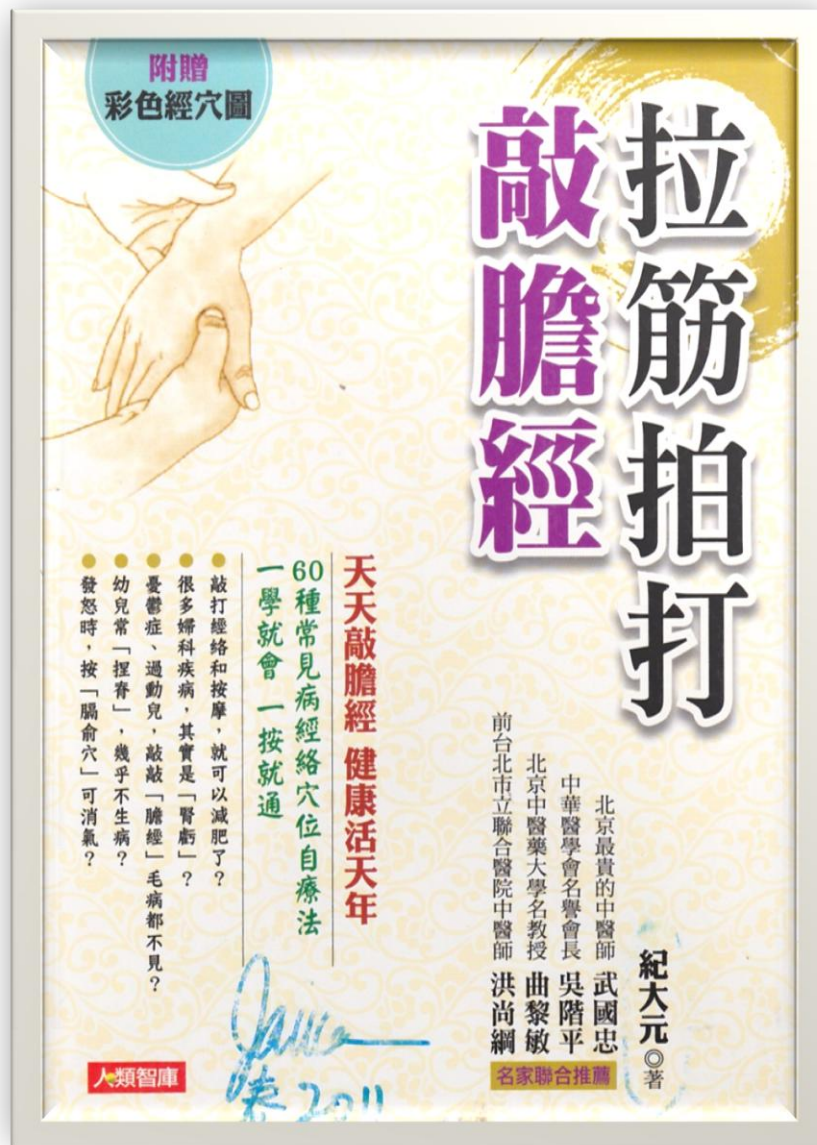
天天練平甩，無懼慢性病

全球超過40個國家，數百萬人，
從保健到保命，都在練平甩功！
您「甩」了嗎？

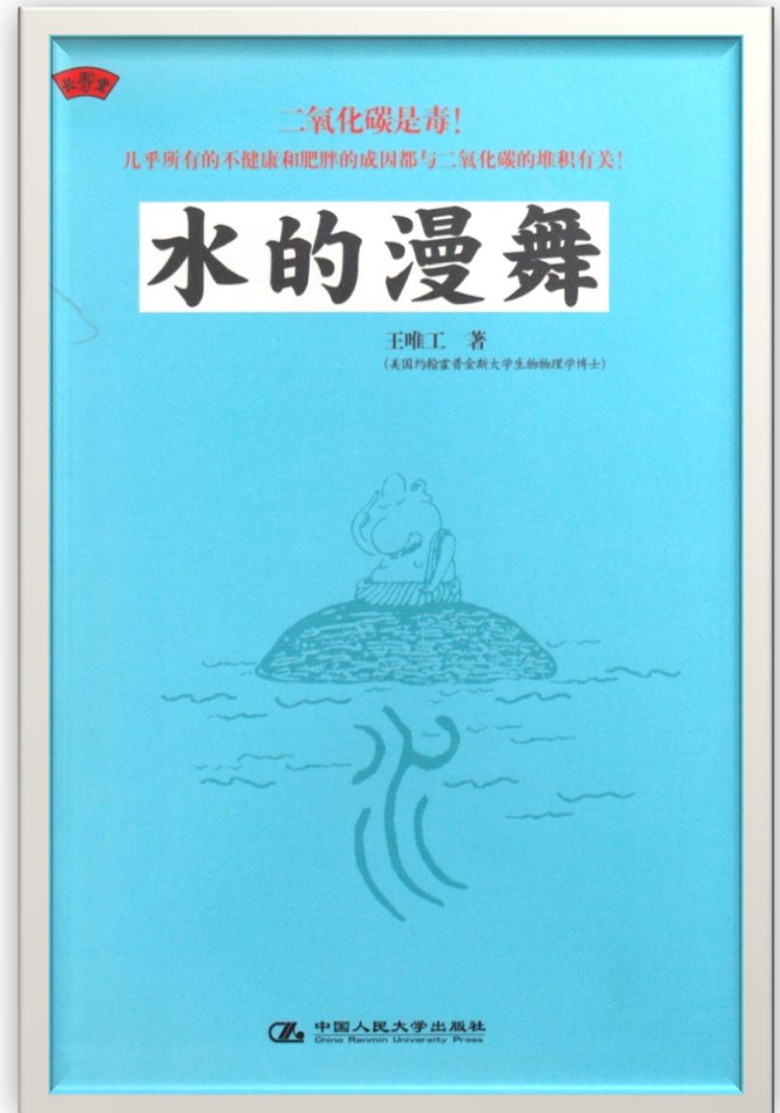
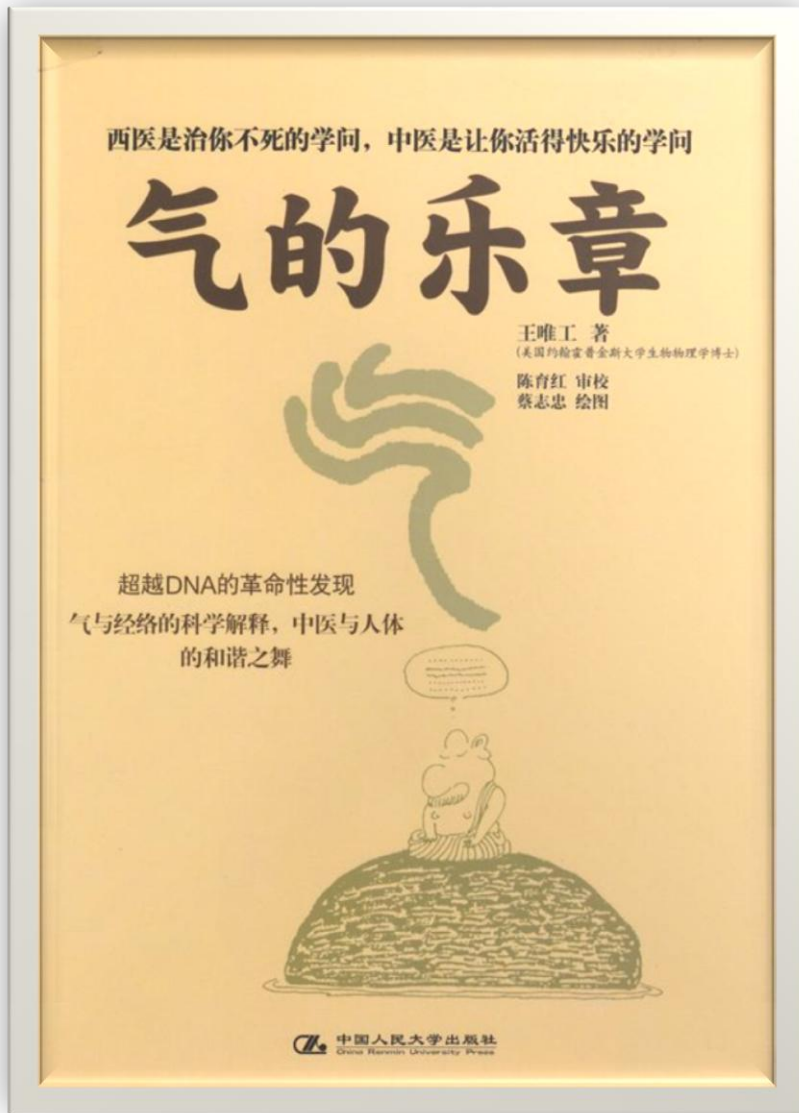


紀大元-[拉筋拍打敲膽經]

(參照陳玉琴講稿)



王唯工-[氣的樂章], [水的漫舞]



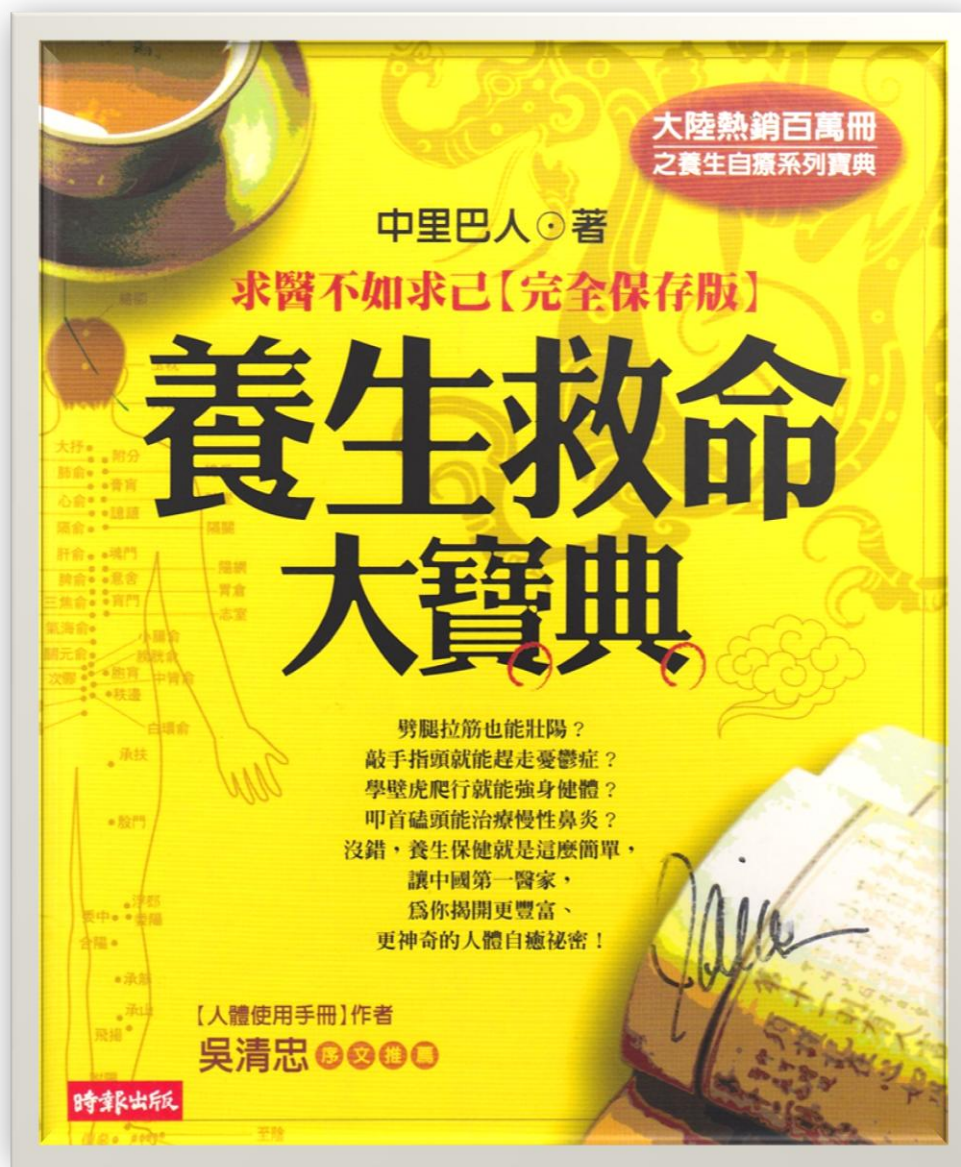
顧小培博士(1)



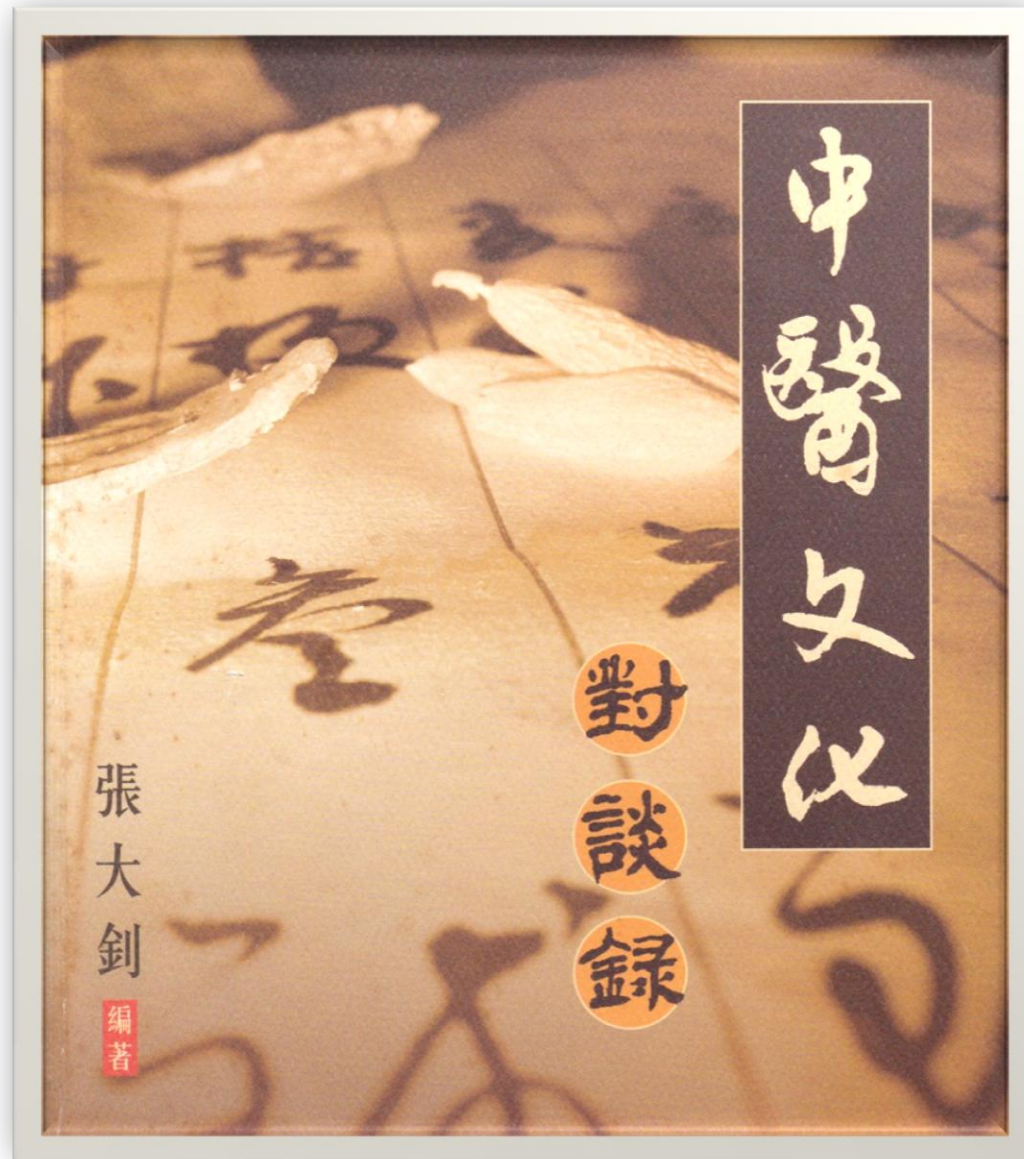
顧小培博士 (2)



中里巴人-[養生救命大寶典]



張大釗-[中醫文化對談錄]



周尔晋-[简易X形平衡法]

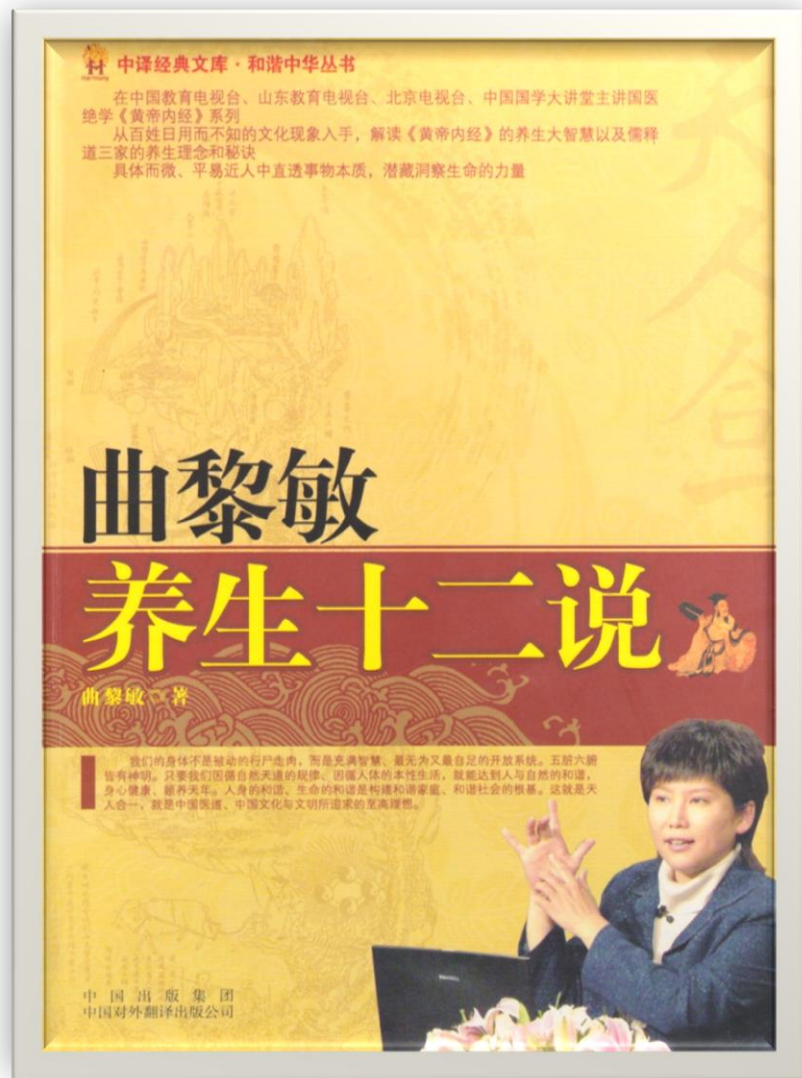
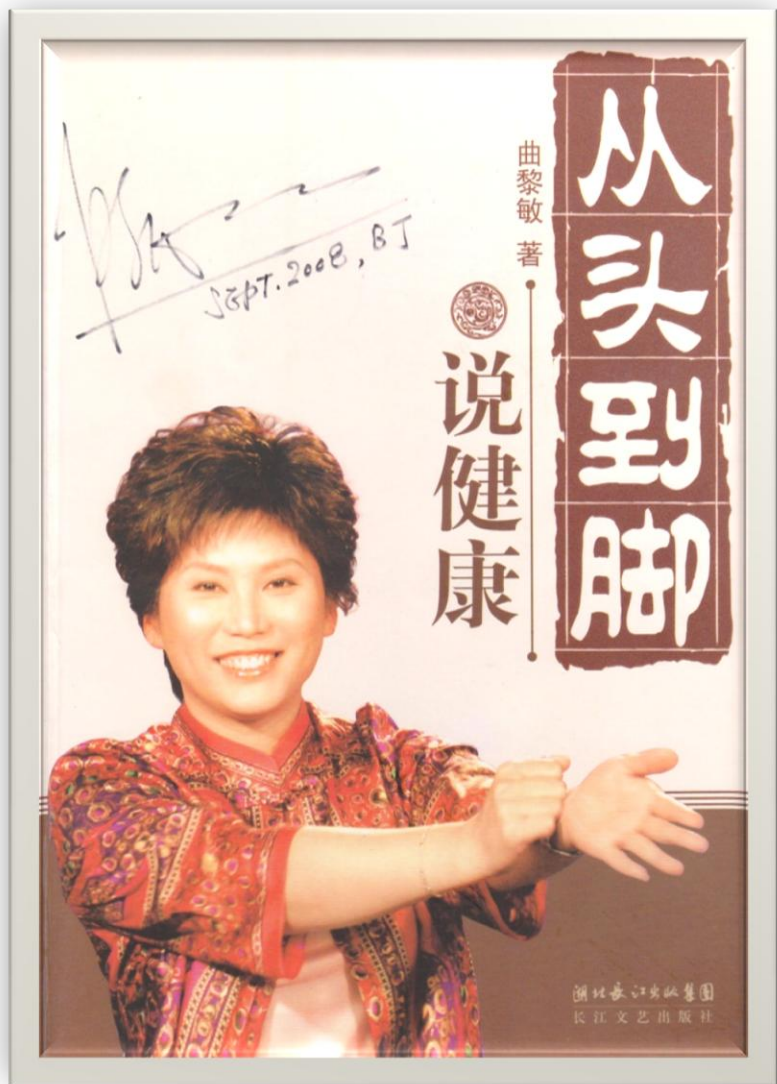


劉力紅-[思考中醫]

唐雲-[走近中醫]



曲黎敏中醫教授



糖尿病I, II型

“糖尿病工, II型”
C6 信報 www.hkej.com

2011.11.9 信報

胰島素滯銷

我的三位姊姊中學畢業後，都去了台灣升學。在六七十年代，考不進香港大學的，每每走這條路。以「出洋」來說，這可能是最低消費的選擇了：當地生活水平低，姊姊們每年暑假回港做兩個多月的暑期工，已差不多能賺得全年花費。為了省錢，她們來往都經水路，一來飛機票昂貴得多，坐不起，另外，船上可多帶行李，因而尚可以「走單幫」，帶一些綢緞、藥物以至金針木耳等進口，所得不菲，等於免費乘船。

船與飛機兩者比較，最大分別在於時間，坐輪船一程要三天。我最記得的，是船泊岸後接到姊姊，還要等好一陣子，因為行李卸下來也是慢吞吞的。這方面也難怪，整條船那麼多乘客，委實快不了，當年沒有貨櫃箱，船上行李集中後，好像是用大網吊下來的。這些年來世界多方面都突飛猛進，包括物流業。說起來，這行業真不可小覷，香港之所以有今天的繁榮，主要因素之一是其地理位置，在全球化經濟中成為主要樞紐；其中所仗的，正是先進的物流設施。物流好比是身體中的循環器官系統，走遍全身，給細胞運來養分，尤其是葡萄糖。不過，除了血管這些「河流」可供運輸之用外，要「卸貨」到細胞之內尚須有配套設施，例如「碼頭」。細胞表面可供進「貨」（葡萄糖）的「碼頭」叫「葡萄糖接受體」。不過，這類處於一般肌肉細胞上的「碼頭」並不是「常設」的；有需要「收貨」時才搭建起來，之後拆去；倘有需要時再一次搭建工程。那麼，是什麼東西主理「搭建碼頭」的工作？答案是胰島素。

葡萄糖在血液中之時，會被一個叫GLUT-2的蛋白質將其拖入胰細胞，之後，就會被代謝成為能量，後者被儲存在一類叫ATP的「生物電池」中。當胰細胞內的ATP份量到達一個臨界點，胰細胞便會分泌胰島素。在正常情況下，胰島素會刺激肌肉細胞表面的「胰島素接受體」，令肌肉細胞搭建碼頭，換言之，在它的細胞表面，安排一些叫GLUT-4的蛋白質，於是能把葡萄糖吸入細胞。不過，胰島素並不一定能做到這使命。一些患糖尿病的病人，血液內不缺胰島素，卻不能吸收葡萄糖，原因是所謂「胰島素抗拒」(Insulin Resistance)。引發「胰島素抗拒」最大的因素，源自肥胖。原來，身體尚有脂肪細胞，功能是「貨倉」；用不到的糖分被轉為脂肪，儲藏在脂肪細胞內，以備不時之需。脂肪細胞也會有滿載的一天，到那個時候，會分泌一個叫TNF-Alpha的蛋白質，表示「夠了，不要再來了」。但這東西同時也

會廢了肌肉細胞的功能，連肌肉細胞也開始抗拒胰島素。就這樣，令血液內有大量胰島素，不但得物無所用，更會傷害到身體。有一個叫「反應性血糖過低症」(Reactive Hypoglycemia)的病，病因正是在於血液中有過量的胰島素。大量胰島素會刺激肝的Stellate細胞，令後者分泌膠原蛋白，最終造成的壞後果，是促使肝硬化。

顧小培
康和健



[精. 氣. 神] (身. 心. 靈) 人身三寶

- 精 --- 精, 血, 津液
- 氣 --- 宗氣, 元氣, 營氣, 衛氣
- 神 --- 魂, 魄, 意, 志, 思, 慮, 智

- 煉精化氣, 煉氣化神, 煉神還虛
(南懷瑾: 還精補腦, 長生不老)



濕疹ECZEMA成因及舒緩

濕疹不是傳染性皮膚病，是免疫系統失調出現的過敏反應。

成因：當皮膚接觸空氣中的細菌、塵埃、懸浮粒子、花粉或動物毛後，一般皮膚層已足夠阻擋，但當皮膚中的免疫細胞——肥大細胞 (Mast Cell) 誤以為大敵來臨而作出過度反應，分泌組織胺 (Histamine) 指令皮膚血管擴張，以便淋巴細胞趕出迎敵，與此同時體積較小的紅血球分子亦跟隨出場，令到患處看起來泛紅的是紅血球細胞，濕潤及水分，痕癢則因水分子形成水腫後壓著皮下神經末梢所引致。

小百科

一般給患者服食抗組織胺或類固醇等藥物，但兩者皆有不良副作用。

1)：可服用植物提純五羥黃酮Quercetin (俗稱洋蔥素)* 及茶多酚EGCE(俗稱綠茶素)用以舒緩濕疹反應，因前者能抑制組織胺，能抑制肥大細胞分泌組織胺，後者能阻止E型組織胺刺激肥大細胞釋放組織胺，兩者齊服協同效應倍增。

顧小培博士說用此補充劑Supplement舒緩了患者不下數千人

上述方法不能治本的話，則可考慮下列方法：



1)：找出及停食致敏原的食品，其中有三大致敏原：

1. 奶及牛奶產品，如牛油、芝士、雪糕、酸奶及奶油蛋糕等；

2. 五穀，因穀物表皮含有豐富的蛋白質，其中穀類Gluten Protein是致敏原；

3. 豆類

兩種辦法，其一是三種食品同時斷絕，若一個月後濕疹大幅舒緩，則可續一食品回吃，一旦濕疹復發，即可知你個人的致敏原食物。其二是反過來採取續一嘗試法，這種Elimination Diet的方法據伍志堅醫生介紹成效顯著。

舒緩(III)：我國金元四大醫家之一李東垣的『脾胃論』(補中益氣湯)**能升陽除濕，益氣活血，甘溫除熱。據一「漢方」的日本京都大學學者發現此湯(日文：HOCHU-EKKO)能治療皮膚濕疹(Int.J.Tissue React., Vol.26, pp.113-117)

**註：(補中益氣湯) = (黃芪、甘草、人蔘、當歸、橘皮、升麻、柴胡)，讀者請勿隨意東施效顰，應由中醫師望聞問切加減配量。

為了維持成效尚需從生活小節做起：

1. 保持環境清潔，勤換床舖。避免接觸家用化學品、殺蟲劑刺激皮膚令濕疹惡化。避免使用含化學成份的衣物柔順劑及(註：可改用蜜糖梘)。
2. 調適情緒及減輕壓力，因情緒及壓力兩者皆會令濕疹惡化。
3. 做好皮膚護理，洗澡後用天然椰子油或橄欖油抹身，可保皮膚炎及阻擋致敏原。

濕疹ECZEMA

- 濕疹不是傳染性皮膚病，是免疫系統失調出現的過敏反應。

成因：當皮膚接觸空氣中的細菌、塵埃、懸浮粒子、花粉或動物毛後，一般皮膚層已足夠阻擋，但當皮膚中的免疫細胞－肥大細胞 (**Mast Cell**) 誤以為大敵來臨而作出過度反應，分泌組織胺 (**Histamine**)指令皮下微絲血管擴張，以便淋巴細胞趕出迎敵，與此

濕疹 (2)

同時體積較小紅血球及水分子亦跟隨出場，致令患處看起來泛紅的是紅血球細胞，濕潤的則是水分，痕癢則因水分子形成水腫後壓著皮下神經末梢所引致。

- 1) 西醫：一般給患者服食抗組織胺或類固醇等藥物，但兩者皆有不良副作用。
- 2) 自然療法 (I)：可服用植物提純五羥黃酮 Quercetin (俗稱洋蔥素)* 及綠茶多酚 EGCG (俗稱綠茶素) 用以舒緩濕疹反應，因

濕疹 (3)

前者是抗組織胺，能抑制肥大細胞分泌組織胺，後者能阻止 E 型抗體刺激肥大細胞釋放組織胺，兩者齊服協同效應倍增。

- *註：據顧小培博士說光服用五羥黃酮即舒緩了濕疹患者不下數千人。
 - 如果上述方法不能治本的話，則可考慮下列方法：
- 3) 自然療法(II)：找出及停食致敏源的食品，

濕疹 (4)

其中有三大致敏源：

- 1, 牛奶及牛奶產品，如牛油、芝士、雪糕、
酸奶及奶油蛋糕等等
- 2, 五穀，因穀物表皮含有豐富的蛋白質，其
中穀麩蛋白 **Gluten Protein** 是致敏源
- 3, 豆類

兩種辦法，其一是三種食品同時斷絕，若

濕疹 (5)

一個月後濕疹有大幅舒緩，則可續一食品回吃，一旦濕疹復發，即可找到你個人的致敏源食物。其二是反過來採取續一嘗試尋找！這種 **Elimination Diet** 的方法據伍志堅醫生介紹成效顯著。

4) 中醫治療: 我國金元四大醫家之一李東垣的『脾胃論』力推（補中益氣湯）**
能升陽除濕，益氣活血，甘溫除熱。據一

濕疹(6)

組研究「漢方」的日本京都大學學者發現此湯（日文：HOCHU-EKKI-TO）能治療皮膚濕疹 (Int.J.Tissue React., Vol.26, pp.113-117)

**註：（補中益氣湯）＝（黃芪、甘草、人蔘、當歸、橘皮、升麻、柴胡、白朮）
讀者請勿隨意東施效顰，應由中醫師望聞問切加減配量。

刮痧是中医治病第一法

刮痧是中医治病第一法

中医治病六大法：砭、针、灸、药、按跷、导引。其中“砭”为第一法，刮痧是砭法的重要代表。中医的六大治疗方法各有各的优势，各有自己的治疗领域，砭法中的刮痧有着独特作用，不可替代。将刮痧和经络学说相结合，可以发挥更大的神效。

刮痧的时候将刮痧板倾斜，45度最好，然后循经络的走行单方向刮拭，刮出来的是一条条粗线。

刮痧系根据中医“急则治其标”的原则来治病，最适合皮肤、肌肉、关节等浅表的疾病，对外感风寒、中暑、受风、突发肠胃病等新发急发之症，刮痧也有很好的疗效。比如非常普遍却又难治愈的颈椎病、肩周炎等，用刮痧可以手到病除，而用其他方法，效果则慢得多。假如皮肤浅表的疾病用药物来治疗，药物要先入脏腑，然后到经络，再到肌肉，最后才到皮肤，绕了一大圈，而药的力量也已经成了强弩之末，所剩无几了，治疗的效果远不如刮痧立竿见影。

经过临床验证，刮痧可以治疗400多种病，比如中暑、感冒、头痛、胃炎、腹痛、失眠、疲劳、风湿性关节炎、慢性腰痛、坐骨神经痛、腰椎间盘突出、扭伤、落枕、心悸、呼吸困难、高血压、贫血、痛经、月经不调、肥胖、近视、咳嗽多痰、扁桃腺炎、呃逆、胃痉挛、食欲不振、下痢、晕车、宿醉、精神衰弱、神经官能症、肋间神经痛、冷虚症、乳汁少、膀胱炎、夜尿症、气喘、湿疹、荨麻疹、妊娠纹、静脉曲张、糖尿病、习惯性便秘、痔疮等多种常见病和疑难杂症。

☆☆ 另外尤其要着重指出的是，刮痧对心血管病的预防和治疗有着重要作用。☆☆
刮痧是将黏着在血管壁上的淤血清除到血管外，然后再经血液重新吸收入血管，经过全身的循环，将刮出的废物通过尿液排出体外。值得一提的是，将血管壁的淤血清除以保持血管弹性和空间不会变小，也是西医的梦想，但是目前西医通常采用扩张血管的药或抗凝剂来保持血管通畅。为了不确定的淤血而使整个血管的血液都被抗凝，这注定要改变血液的正常成分，并人为地造成易出血症状，甚至造成血管壁失去弹性而变硬，其实有些得不偿失了。而一块小小的刮痧板却能轻易解决血管的淤血，所以，对心血管疾病的预防和早期治疗来说，刮痧是一种真正安全有效的方法。如果能够巧妙地运用刮痧法来治病养生，那么许许多多的人将会远离心血管疾病，健康平安地度过每一天。

What is the key?
按跷
导引

之不足

顧小培[民間偏方治濕疹]-信報2012.3.9

C6 信報 www.hkej.com

2012/3/9 信報

民間 偏方 治濕 疹

試問，服食生榨馬鈴薯汁加蘋果，是否可治濕疹？

答案是：會有幫助，但不一定顯著。簡單解釋：身體有免疫系統，這是大家都耳熟能詳的了。免疫系統在全身的皮膚內，安置了大量的「肥大細胞」(Mast Cells)，用以作守衛，但肥大細胞的功能只是類似哨兵而已，負責的是「看守」，必要時發出警報。如果（例如在皮膚中）走進了外來物體，一旦被肥大細胞發現，它會立即通知免疫系統中的「淋巴細胞」去迎敵。通知淋巴細胞的方法，是藉着一個由它引致的「分泌」功能，分泌出來的東西叫「組織胺」(Histamine)。這個組織胺的出現，不單單是一個「促使淋巴細胞起動」的訊號，其本身更有「舒張皮膚微絲血管」的能力，因為淋巴細胞本來是處於血管中，要待皮膚的微絲血管舒張了，血液中的淋巴細胞才能從微絲血管中滲出，再而去到皮膚的「發生意外現場」，對付入侵了的外來物體。但是，由於淋巴細胞的體積很大（比紅血球大兩倍，比水和一般蛋白質分子更大很多倍），所以，若淋巴細胞能有足夠寬闊的通道穿過微絲血管，則紅血球、蛋白質和水

分也能輕易從缺口走出去。這就造成了一個所謂濕疹 (Eczema) 的現象。從舒張了微絲血管中滲出的水分，會停留在皮膚內，壓迫着其中的神經末梢，於是造成一個癢癢感覺，嚴重時可會令皮膚局部腫起來；在同時，跟着滲出的紅血球，會令皮膚發紅。整體形成的，是一片紅腫加上痕癢的皮膚，這問題便是「濕疹」。

本來，免疫系統克盡厥職，保護身體，原是無可厚非；但肥大細胞的出動，往往是小題大做，或矯枉過正，甚至有時對身體其實沒有必要，帶來的後果是「好心做壞事」。所以，只要能控制肥大細胞，令它不要動不動分泌組織胺，便可以舒緩濕疹了。追本溯源，肥大細胞原是利用一個叫HDC(Histidine Decarboxylase)的生物酵素，將一個叫組胺酸(Histidine)的物質，轉為組織胺(Histamine)的。所以，若能抑制HDC，便可以減少組織胺。目前西醫的處理方法，是替患者開一類叫「抗組織胺」(Anti-Histamine)的藥對付。但須知道，嚴格來說，濕疹並不是「病」，只是身體的一種狀況，動輒用藥，不無「殺雞用牛刀」之弊；況且縱然用了牛刀，效果每每差強人意。這方面其實有補健食品；自從我在2008年回港，經我介紹服用這些補健品，之後頑癩盡去者，不下數千人。至於馬鈴薯和蘋果皮，都含有少量「五羧黃酮」(U. Aaric. Food Chem., Vol. 50, pp. 5925-5931; Molecules, Vol. 16, pp. 9783-9791)，而「五羧黃酮」能抑制HDC(Clin. Exp. Med., Vol. 6, pp.150-156)。所以，生馬鈴薯榨汁加蘋果(連皮)，是(有限度地)真有「舒緩濕疹」之功的。

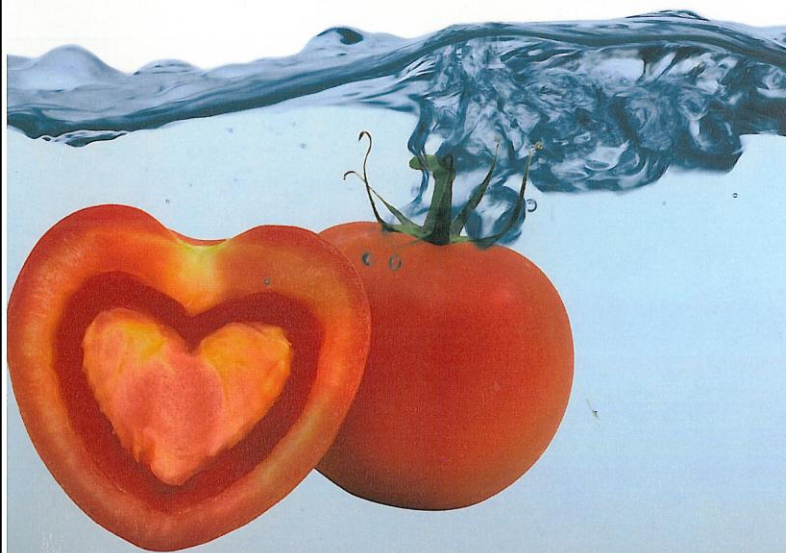
顧小培
康和健

五羧黃酮

Elimination Diet 戒吃治療

治本清源 1 不吃藥的 健康智慧

伍志堅 著



要擁有健康，絕不能依賴長期服藥！

「不用藥的醫生」伍志堅，教你認清慢性病的根源，以「抗氧化療法」，除致敏原、去毒添營，讓你全面修復身體！

伍志堅：「不吃藥的健康智慧」

8.1 戒絕過敏食物 根治濕疹 (ECZEMA)



濕疹 (Eczema) 難醫是一個不爭的事實。難醫的原因，是因為濕疹不是疾病，只是一個症狀！醫症狀，而不用心尋找導致濕疹的根源，只會浪費時間、耽誤病人。

胡小姐 28 歲，13 年前往紐西蘭求學，不久便患皮膚病。當地的皮膚科醫生都說她因過敏而患濕疹，建議她接受「過敏皮膚測試」(Allergy skin test)，試圖發現導致過敏的成因。結果證實她對某些花粉、雜草、塵埃和食物等產生過敏，於是給她一個兩年的「脫敏療程」(Desensitization program)，希望透過注射「致敏原」(Allergen)，讓免疫系統慢慢接受致敏原而不產生過敏。

Elimination Diet 戒吃治療(2)

可惜，在這個療程期間，她的濕疹沒有得到改善。皮膚有時痕癢不堪，甚至流出液體，令她不能安寢。皮膚科醫生唯有給她服食和搽類固醇藥，導致類固醇的副作用在她身上出現，如面孔肥胖、患處皮薄和變黑等。唯一值得慶幸的是，濕疹沒有在她的臉上出現，不影響她的美貌。

濕疹難斷尾

和大多數濕疹患者一樣，當她服食類固醇時，濕疹便會消失，但停藥不久又開始發作，無法痊癒。她諮詢了幾位皮膚科醫生，結果大致相同，即是時好時壞。

三年前她回港工作，經朋友推薦，需預約三個星期，才可以一睹中環某皮膚科名醫的風采。

胡小姐還沒有坐穩，名醫說：「濕疹。」

「為甚麼會有濕疹？」

「過敏。」名醫一邊寫一邊說：「戒口，吃藥、搽藥就沒事，一個星期後覆診。」

「胡小姐出去拿藥、驗血、驗小便。」姑娘說。

戒口、吃藥、搽藥，胡小姐一個星期後去覆診。

名醫說：「好了很多，報告沒有問題，再吃藥、搽藥一個星期，不用覆診。」但好了一個月又復發。胡小姐再去名醫。

名醫說：「好了又復發，可能是壓力，換些藥試試，一個星期後覆診。」斷斷續續看了半年，好了又復發。胡小姐決定換一位皮膚科醫生，濕疹仍然是好了又復發。於是轉看中醫，看了幾位。中、西醫都診斷她患的是濕疹，因為壓力大。中西合璧醫了三年，還是時好時壞，胡小姐的精神壓力愈來愈大。

2009年某日，胡小姐來到我的診所：「伍醫生，有沒有辦法醫治濕疹？」

「有是有，但不知道你是否願意接受。」

「只要能醫好，甚麼都願意嘗試。」

「戒口。」

穀類蛋白引致過敏

「之前的醫生已經叫我戒食雞蛋、貝殼類、牛肉、鵝等，都沒有效，你有甚麼好建議？」

「你有沒有聽過『排除規定飲食』(Elimination diet)？」

「沒有。戒甚麼？」

「不是戒甚麼，而是只可以吃甚麼！」

「那我可以吃甚麼？」

「依照這個食譜，便會見效。」

「我需要繼續服藥嗎？」

「開始三天後便可以逐漸減藥。」

「真的有效？」

「如果你能堅持一個月，一定有效！」

三天後，胡小姐即使不服藥，也再沒有痕癢。一個月後，患處的黑斑全部消失了。她說，10多年來她第一次可以穿小背心！

這個方法十分艱苦，並不是每一個患者都願意面對，尤其是小朋友，因為他們在一段時間內不能吃一些他們慣常吃的食物。

Elimination Diet 戒吃治療(3)

原始人和其他靈長類動物如猩猩和猴子，只吃天然食物，不會患濕疹。考古學家發現，人類在八千年前開始進食五穀，對食物過敏也可以追溯到那個時代，即是說五穀含有導致過敏的成分。

戒五穀、奶類、豆類食物

穀麩蛋白(Gluten protein)引起過敏並不是眾所周知。穀麩蛋白是穀物的表皮，含有豐富的蛋白質。穀麩蛋白過敏會引起濕疹嚴重的，會導致「粥糜瀉」(Celiac Disease)產生的營養不良和發育不健全。

理論上，戒穀麩蛋白可以預防和治癒濕疹，但為甚麼還有這麼多人患有穀麩蛋白過敏？因為穀麩蛋白已被用作添加劑，加進很多你意想不到的食物裏，可以說是防不勝防。

除了穀麩蛋白，還有其他引起食物過敏的食物，如牛奶和豆類等。含有奶和豆類的食物多不勝數，對於這兩類食物過敏的人也會出現濕疹。

由於很難斷定某個人對某類食物過敏，唯一的方法是戒絕穀麩蛋白、奶類和豆類等食物一段時間。在症狀消失後才逐一試食，直到症狀重新出現為止，便可以確認哪種食物導致過敏。

為甚麼胡小姐15歲後才開始患食物過敏？最直接的答案是她的腸胃免疫系統失調(Immune dysfunction)。

過量服藥 損害腸胃免疫系統

不可不知的是，人體的免疫系統百分之50是在腸胃裏。腸胃免疫系統的功能是否正常，視乎它裏面的「有益細菌」(Good bacteria)和酵母菌(Yeast)的比例是否平衡。如果酵母菌的數量不斷上升，它的功能便會相應下降。

濫用抗生素、類固醇和「非類固醇消炎藥」(NSAIDs)是導致酵母菌上升的主要原因之一。而酗酒和進食大量高糖份食品，是導致酵母菌上升的另一個原因。

★當腸胃免疫系統的功能下降時，腸的表層細胞之間間橋體(Desmosome)會鬆馳下來，外來物質如毒素、微生物、未經消化的食物和糞便等，便會通過間橋體滲入體內，導致體內的免疫系統作出反應，引發「慢性免疫失調綜合症」(Chronic Fatigue Immune Dysfunction Syndrome, CFIDS)症狀。

診斷和醫治CFIDS並不容易，也不太困難。只要有耐性和恆心，大多數症狀，包括濕疹，都可以迎刃而解。但必須堅持戒口、停止濫用抗生素和類固醇，服食益生菌(Probiotic)、抗酵母菌劑和適量的營養補充劑。

青木瓜泡茶 痛風不見了

- 青木瓜泡茶 痛風不見了
- 這是真的有效果，用一般綠茶茶葉泡也可以，我也教有痛風的朋友喝（他腳趾關節已變形），一週後就有很明顯的改善，兩週後就正常了，事隔有近三年了，沒聽他說有痛過，不過他怕復發，
- 每月都會喝 1~3 次。其他的朋友喝了都有解決多年痛風的困擾，沒事也可喝，還不錯！
- 中國藥學院 --- 賴 教授改良新方式：
將青木瓜切成丁放入水中煮沸後放入茶葉，泡茶過程和一般茶葉相同。據實際臨床經驗效果更佳，
- 而且治療尿酸效果更佳（須常期喝）
- 青木瓜泡茶
台南縣仁德鄉後壁村長劉結慶患胃痛多年，把青木瓜當做茶壺泡茶喝，一個月後竟治癒宿疾，家人
- 尿酸 過多喝木瓜泡茶也不藥而癒，劉村長因而種了許多木瓜，送給有病的親友鄉親。劉村長說，
- 青木瓜最好選擇果實肥短，容量比較大，將木瓜頂部切開，挖出木瓜內的種籽，再開一個小缺口
- 方便倒茶水，另一邊開個小洞透氣，放入茶葉、倒進沸水後蓋回木瓜頂部，並以牙籤固定，泡茶
- 過程和一般茶葉相同。劉村長表示，茶葉使用一般品質的烏龍茶即可，味道不錯，他當做茶水喝了
- 一個月，困擾多年無法治癒的胃痛居然不藥而癒，自己也感到驚訝，他把木瓜茶葉拿給在醫學
- 中心任職的友人檢驗，證實 木瓜酵素 有益健康，現在只要果園木瓜有適合的果實，就拿來與親友
- 分享。
- 種植木瓜多年的農民徐福昌說，本地民眾所指的青木瓜，就是還未成熟、果皮仍呈青綠色的木瓜，
- 一般木瓜要四個月左右才會成熟，但成熟後就沒有療效，青木瓜大約在三個月大左右採收，這時
- 果實較，果實內的「木瓜奶」含有木瓜酵素、木瓜等有益健康成份，不但可泡茶喝，還可以切塊
- 連同排骨熬，或切細絲加蒜頭炒，都非常可口，對人體也沒有不良影響。
-

糖尿病引起爛腳之原因

(顧小培[護身符]-信報2008. 8. 12)

“糖尿病造成爛腳原因”

信報 副刊專欄

二〇〇八年八月十二日 星期二

護身符

在五十年代，香港所有小學都用一套標準英文課本，叫*The Oxford English Course*，由小一至小六，每年一冊。這套書應是源自另一個英國殖民地馬來亞，因為最初書中插圖人物都戴了馬來人的帽。後來版本改了，封面是香港景色；其中有一冊是虎豹別墅。可惜這處歷史悠久的香港著名遊覽勝地，現在已永遠湮滅了，胡文虎先生在香港人的心目中，也再沒有位置。想當年他的「萬金油」，家家都備有，像是護身符。



顧小培

在人體中，每當卵巢排出了一粒卵子後，跟着會刺激黃體，分泌黃體酮 (Progesterone, PG)。後者刺激子宮內膜，以便將來卵子若能受精，會有一個舒服柔軟的窩。若真的懷孕了，胎盤還會分泌大量PG，去刺激乳房的乳腺製造乳汁。所以，PG有點像護身符，守護着小生命。另一方面，PG也會保護孕育小生命的媽媽。舉一個例，它會抑制大腦神經組織分泌P物質 (Substance P)。P物質本會引發偏頭痛 (Migraine)，但在懷孕期內，因PG的插手干預，偏頭痛會突然消失。基於同一原因，在月經周期 (特別是在非卵前)，因PG處於低潮，會衍生所謂月經性偏頭痛 (Menstrual Migraine)。一組在奧地利維也納大學醫學院的研究員，發現PG能刺激一個具興奮性的神經傳導物，叫多巴胺 (Dopamine)，令孕婦的心境保持開朗。孕婦在懷孕期內需要攝取大量營養。因此，腸壁上的鴉片類接受體必須要完全被抑制，以求腸的蠕動不會被影響 (Maturitas, Vol. 46, Suppl, pp.871-875)。PG能干擾中樞神經的鴉片類接受體 (Opioid Receptor)，防止在懷孕期間出現的便秘。

糖尿病

糖尿病會引發多種相關的病，其中令病人最擔心者之一，乃是將來可能有一天腳會爛掉，須被割去。從一個病理學的角度來看，造成爛腳的主要原因，是神經萎縮 (Axonal Atrophy)。原來，若血中的糖過多，血糖會黏在各種蛋白質之上，其中包括一種叫Myelin的蛋白質。Myelin原是用來包裹神經，功能類似電線外層的絕緣物質，是神經的護身符。這上面若被「灑」上了「糖粉」，免疫系統會誤會它是一個外來的侵略者，從而加以痛擊，非將其除去不可。這可令神經「光脫脫」，因而與其他神經接觸，產生「搭錯線」的現象。另一方面，血糖同時會「落井下石」，抑制一些Schwann細胞，不讓它們修補受創的絕緣物質Myelin；結果便會出現神經萎縮 (Mol. Cell. Neurosci., Vol. 37, pp.298-311)。有一種香料，叫孜然，又叫黑色小茴香，其中一個叫Thymoquinone的成分，可以防止糖尿病引發的神經萎縮 (Neurochem. Res., Vol. 33, pp.87-96)。除了孜然，葛縷子 (Caraway seed)、芫荽 (Coriander) 和茴香 (Fennel)，都含有Thymoquinone。

——完畢——

謝謝光臨