



賀 月刊200期

由慶生談養生養慧

前總編 葉雲武點傳師

一般人注重養生，修道人更注重養慧（培養先天慧命），為慶祝基礎雜誌邁向二期，特奉上此文，祝福讀者大德，福慧雙成。要達到養生養慧的目的，必須做到均衡飲食、適當運動、及心理平衡，茲分述之：

均衡飲食

（一） 飲方面

聯合國國際會議上，定出了「飲」方面的五種保健品，它們是：

1. 綠茶

- ①綠茶中含有「茶多酚」，具有抗癌的作用，能使癌細胞不分裂，即使分裂，也要延緩九年以上。
- ②綠茶中含有抗氧化自由基，能減少老化，越喝越年輕。
- ③綠茶中含有「氟」，飯後用綠茶漱口，能堅固牙齒，防止蛀牙，消滅菌斑。
- ④綠茶中含有「茶甘亭」，能提高血管韌性，使血管不易破裂。

2. 紅葡萄酒

- (1) 紅葡萄酒的皮上，含有「逆轉醇」，能抗衰老。
- (2) 紅葡萄酒中含有抗氧化劑，常喝紅葡萄酒，使人不得心臟病。
- (3) 紅葡萄酒能幫助防止心臟猝停。
- (4) 不喝酒的人，吃紅葡萄酒不吐葡萄皮，一樣保健。

3. 豆漿

豆漿中含有五種抗癌物質，其中的「飴黃酮」，有預防及治療乳腺癌、直腸癌、結腸癌的功效。

4. 酸奶奶

酸奶奶能維持細菌平衡，使有益的細菌生長，有害的細菌消滅。

5. 磨菇湯

磨菇湯能提高免疫力，不易感冒，得病。

(二) 食方面

可分為穀類、豆類及藻類等三大類。

1. 穀類

聯合國在國際會議上提出下列五種穀類，具有卓著的養生保健功效。

(1) 老玉米

老玉米中含有大量的卵磷脂、亞油酸、穀物醇、維他命，有預防高血壓及動脈硬化的功效。

(2) 蕎麥

蕎麥有降高血壓、高血脂、高血糖之功能，同時因蕎麥裡含有維生素，能使人不得腸道癌、直腸癌、結腸癌等癌症。

(3) 薯類

白薯、紅薯、山藥、馬鈴薯等，因：

① 能吸收水份，潤滑腸道，使人不得直腸癌、結腸癌。

② 能吸收脂肪、糖類，使人不得糖尿病。

③ 能吸收毒素，使人不發生胃腸道炎症。

(4) 燕麥

常喝燕麥粥，不但能降膽固醇，降三酸甘油酯，對糖尿病、減肥特別好，特別是燕麥粥通大便。

(5) 小米

小米具有除濕、健脾、鎮靜、安眠的功效。

2. 豆類

大豆是營養之花，豆中之王。大豆中起碼有五種抗癌物



質，特別是「鈣黃酮」，有預防、治療乳腺癌、直腸癌、結腸癌的功能。

3. 菜類

(1) 胡蘿蔔

聯合國在國際上第一個提出的養生保健菜頭是胡蘿蔔。因為胡蘿蔔：
 ① 是養眼蔬菜，可治夜盲症。
 ② 是美容菜，有養頭髮、養皮膚的功能。
 ③ 具有養粘膜的功能，長期吃胡蘿蔔，不容易得感冒。

(2) 南瓜

南瓜能刺激維生素細胞產生胰島素，常吃南瓜的人不得糖尿病。

(3) 苦瓜

苦瓜能分泌胰島素，常吃苦瓜的人，不得糖尿

病。

(4) 蕃茄

吃煮或烤過的蕃茄，不得子宮癌、卵巢癌、胰腺癌、膀胱癌、攝護腺癌。因為蕃茄裡含有蕃茄素，它和蛋白質結合在一起，周圍被行維素所包裹，很難出來，必須加溫到一定程度，蕃茄素才能出來發揮它的功能，所以生吃蕃茄不抗癌。

(5) 黑木耳

常吃黑木耳，能降血粘度，使血不粘稠，避免心肌梗塞，不容易得腦血栓，也不容易得心臟病，吃阿司匹林雖然也可以使血不粘稠，不得心肌梗塞，但吃阿司匹林的後果是眼底出血。

(6) 花粉

花粉是植物的精子，它孕育著生命，營養最豐富，常吃花粉：

① 能強固腎功能，治療夜尿症。

② 健胃整腸，維持腸道秩序，所以花粉又名腸道警察。

③ 可健美，維持體型。

(三) 飲食「量」的原則

飲食要掌握量，不是吃越多越好，國際上有規定，要吃七成飽，一輩子不得胃病，吃八成最多了，若吃十成，那二成沒有用，是廢物，所以說現在時下流行的所謂「吃到飽」餐飲，是不合養生保健的原則。

(四) 飲食營養的豐富性、全面性及平衡性的原則

飲食除了要注意它的營養

豐富性外，也要注意營養的全面性及營養分佈的平衡性。

螺旋藻就具有營養特別豐富、最全面，營養分佈最平衡的特性，而且是鹼性食品。螺旋藻對左列疾病有很大的助益：

1. 心腦血管病

因為螺旋藻有降血壓、降血脂的功能。

2. 糖尿病

這種病是缺少蛋白、維生素，很難治癒。螺旋藻能補充維生素，並使糖尿病人不得合併症。糖尿病人缺少能量，又不能吃糖，但螺旋藻是幹糖，攝入幹糖後就有能量了。糖尿病人血糖不穩定，用螺旋藻後可以逐漸停藥，然後逐漸停螺旋藻，最後用飲食控制。

3. 胃炎、胃潰瘍

螺旋藻含有葉綠素，對胃粘膜有恢復作用。

4. 肝炎

螺旋藻能使病毒不複製，而且螺旋藻含有大量氨基酸，能使細胞恢復，同時螺旋藻含有膽鹼，能使肝功能恢復，提高免疫功能。

5. 輻射病

螺旋藻有防輻射作用，尤其其中將螺旋藻提純後，很純很小的藻複康，抗輻射力最強，所以在電腦前工作的人，可以滴一點藻複康抹上，也可以吃藻複康抗輻射。

6. 肥胖症

飯前半小時至一小時吃二粒至四粒螺旋藻，食慾就會減退，而且營養不缺，是減肥聖品。

適量運動

品。

(一) 運動的重要性

西方「醫學之父」西波克拉底說：「陽光、空氣、水和運動，是生命和健康的源泉。」你要想得到生命和健康，離不開陽光、空氣、水和運動，可見運動的重要性。

(二) 世界上最好的運動

——走路

走路是世界上最好的運動。因為人類花了一百萬年，從猿到人，整個人的身體結構，就是為了步行而設計的，所以步行是世界上最好的運動。

(三) 適當的運動

怎麼步行最好呢？最好一次步行三公里，三十分鐘以



上，一個禮拜運動五次，而且每次運動要適量。就是運動到你的年齡加心跳等於一百七十，比如說五十歲的人，運動到心跳一百二十，加起來是一百七十，這樣的運動，優良代謝最好，就是最適量的運動。

(四) 值得大力提倡的運動

——太極拳

除了步行之外，還有頂運動很好，很值得大力提倡，就是打太極拳，太極拳這種運動特殊，它是柔中有剛，陰陽相濟，可以治病強身，驅病延年。且經過科學與醫學的驗證，太極拳對於各種慢性病有極高療效。太極拳最大的用途是改善神經系統，改善平衡功能，走路絆了一下也不會摔跤。

(五) 運動的時間與地點

1. 飯後四十五分鐘再運動
2. 夜間或清晨，不要在樹林裡運動

因為夜間或清晨，樹林裡全是二氯化碳，容易中毒，容易得癌症。且清晨運動，基礎血壓高，基礎體溫高，腎上腺素比傍晚高四倍，有心臟病的人很容易出問題。

(六) 老年人起床時應注意事項

老年人突然一起床，一下子血壓低了，腦缺血、心臟停跳，所以科學家建議老年人：

1. 醒來不要馬上起來，先動之胳膊，在床上躺半分鐘再慢慢坐起來。
2. 坐起來後再動動腿，又坐半分鐘。
3. 兩條腿垂在床沿，再按摩按摩心臟，又等半分

鐘，經過這三個半分鐘，腦不會缺血，心臟不會驟停，減少了很多不必要的猝死，不必要的心肌梗塞，不必要的腦中風。

心理平衡

(一) 心理平衡的重要性

一個人的心理狀態如果不平衡，對於疾病的發生有很大的關係，心臟病、高血壓、糖尿病、腫瘤、甚至癌症都可能發生，因此穩定心態，使心理保持平衡很重要。所以說良好的心理狀態，保持心性平衡，就是最好的抗癌秘訣。

(二) 維持心理平衡的方法

1. 正確對待自己，正確對待他人，正確對待社會：

一個人要心態穩定，維持心理平衡，必須要正確對待自己，自己人生坐標定位要定準，不要越位也不要自卑，另外正確對待他人，正確對待社會，永遠對社會保有感激之心。

2. 不生氣：

生氣容易得高血壓、心臟病、腫瘤、甚至癌症。

避免生氣的方法：

1 躲避

2 轉移：人家罵你，你丟下棋，去運動，沒聽見。

3 釋放：人家罵你，你要找知心朋友談談，釋放出來，要不然攔在心裡要得病的。

4 昇華：人家越說你，你越好好幹。

5 控制：不管他人怎麼罵我，我都忍耐不怕，所謂「忍一時風平浪靜，退一步海闊天

空。」

3. 笑口常開

古人說：「笑一笑，十年少。」，又說：「笑口常開，健康常在。」

笑的好處：

1 不得偏頭痛

2 不得後背痛，因為笑的時候，微血管循環旺盛，通則不痛，不通則痛。

3 對呼吸、消化道特別好。

4 笑是天然麻醉劑，因為笑能促進腦下垂體，產生腦內胚，它是天然麻醉劑，要是得了關節炎，別著急，沖著關節哈哈一笑，一會兒就不痛了。

4. 該流淚的時候要流淚

正常人的眼淚是鹹的，糖

尿病人的眼淚是甜的，悲憤的眼淚是苦的，眼淚長時間不流出來會得腫瘤，就是不得腫瘤，也會得潰瘍病，慢性結腸炎的，所以如果悲傷，就必須讓眼淚流出來，留著沒有任何好處。

(註)：本文是從美國史丹福大學

營養學教授兼世界衛生組織成員齊國力先生的講演記錄，及中國大陸國家心臟血管病科研究領導小組長洪紹光教授的講演記錄中，筆者加以摘錄、整理，改編而成，是養生養慧的重要參考資料，值得研讀加以實踐。

本文作者：

葉雲武點傳師

台大法律系畢業，為本刊

前總編，現任忠恕學院法

施學系主任教授。