【生活篇】素食養生系列

養生與道②

美國全真道院　曾戎威醫師

(續上期)

下面再說動脈硬化、腫瘤、糖尿病究竟是怎麼來的呢？得這些病有二個原因，一個叫內因，一個叫外因。內因就是遺傳基因，外因就是環境因素，得病一定是內因加上外因互相作用。內因是一種遺傳、一種傾向。比如說爸爸高血壓、奶奶高血壓，生出來的孩子長大以後得高血壓機率就比較大；如果爸爸奶奶一個有高血壓，生出來的小孩得高血壓機率就小一些；如果爸爸奶奶血壓都正常，孩子以後會不會得高血壓？當然也會。因為遺傳只是一種傾向，為什麼有些嬰兒生出來就糖尿病，也有剛剛生出就高血壓的，這才是真正的遺傳。其他都只是一種傾向而已。遺傳雖然有一定的影響，但是絕對可以簡簡單單的避過。

人和人表面看起來，高矮差不多，胖瘦也差不多，長相都是人，好像也差不多；其實人和人有天壤之別，而且是千差萬別，比如說人生在世，風風雨雨，每個人都會遇到生氣、著急、或是壓力的事，遇到生氣著急、不痛快的事：張三心跳快、血壓高、臉紅、氣得發抖；李四心跳不快、血壓不高，可是胃疼、胃潰瘍、胃出血；王二得糖尿病了；第四個人生氣著急，既不得心臟病、胃病，也不得糖尿病，但卻得了癌症。第五個人是遇到壓力，變成精神分

裂症了。第六個生氣著急，但卻什麼病也沒有。

都是人、都是生氣著急、遇到壓力，差別卻這麼大！這就是人和人不同。人和人心理耐受能力、精神、性格和意志各方面都不一樣，所以表面看來人和人都差不多，其實人和人千差萬別，這就是內因不同。為什麼現在小孩子、青少年就開始患高血壓、動脈硬化呢？因為有遺傳傾向，加上小學生從小就亂吃，自然血壓就偏高，如果再加上肥胖，那個個將來都是冠心病的候選人。為人父母的除了教導小孩做人處事的道理，更要教導小孩養成終身受用的良好飲食習慣。

其實內因並不是造成慢性病的主要因素，可能只佔20%以下，80%以上是外因造成的。所謂外因是內因以外的因素包括飲食、運動、生活、心情。因此可以說好好的注意自己的生活方式，自然就可以減少疾病的發生，所以說健康是完全掌握在自己手裡。如何避免外因影響我們的身體，這裡有四句話，第一健康飲食；第二適量運動，第三正常作息，第四心理平衡。

一、健康飲食：

現代資訊發達相信大家都有一套自己的飲食養生哲學；在此提出五個字：

綠、紅、黃、白、黑

「綠」是什麼？在中醫綠是肝屬木，除綠色蔬果外，在飲料當中茶最好，尤其是綠茶。綠茶含有抗氧化劑可以去除我們身上的自由基，減緩衰老，越喝綠茶越年輕，這是科學研究所公認的。喝茶能夠延年益壽，減少腫瘤，減少動脈硬化；但是有些人不能喝茶，喝了茶就失眠，因為茶裡含咖啡因可以提神，這樣的體質只要不在下午喝茶即可；還有些人喝了茶胃不舒服，因為綠茶偏寒，越生的茶越寒，你的胃屬寒自然喝了就不舒服。這種情況就暫時不要喝茶，先把胃調好再說，或者可以喝較熟的茶。

「紅」是心屬火，紅色的食物對心臟有益，另外男性朋友二天一個紅蕃茄，前列腺癌減少45%，女性可以預防更年期綜合症，要成熟的蕃茄最好，第二個就如果是健康的人少量喝點紅葡萄酒，也可以預防動脈硬化，多量酒就是健康的殺手。還有如果情緒低落，吃一些紅辣椒可以改善情緒、改善睡眠、減輕焦

慮。

「黃」是脾屬土，紅黃色的蔬果維生素A多，中國人飲食常常缺鈣和缺少維生素A，有什麼表現呢?小孩感冒發燒，扁桃腺炎，中年人動脈硬化，老年人眼花，視力模糊。補充維生素A，可以使兒童抵抗力增強，老人眼睛不花，視網膜好。維生素A什麼食物含量最多呢？胡蘿蔔、紅薯、黃玉米、南瓜、紅辣椒、黃辣椒等紅黃色的疏菜水果。

「白」是肺屬金，像白木耳、百合、蓮子、曇花都是對肺很好的食物。另外燕麥片，英國前首相柴切爾夫人膽固醇很高，不吃藥，她就是每天早晨吃燕麥麵包。陳立夫先生活到超過101歲，每天早上燕麥粥，真是又便宜又健康。特別是有糖尿病的人，燕麥粥不但降膽固醇、降三酸甘油脂，還對糖尿病、和想減肥的人特別好。還有燕麥粥通大便，很多老年人有便秘的問題，小心如廁時造成腦中風，燕麥的纖維多能幫助清理腸子裡的髒東西。

「黑」是腎屬水，黑色食物大家都知道補腎。黑木耳很特別，它不補腎，但它可以降低血液粘度。吃了黑木耳，血液變稀釋，就不容易腦血管阻塞，也不容易心血管阻塞。現在很多年紀老就開始癡呆，其實癡呆症與半身不遂有什麼不一樣呢？半身不遂是突然一根大血管堵了；癡呆是很多細小的毛細血管堵塞了。突然堵塞的血管，血液無法通過，腦缺氧就中風半身不遂，如果是腦血管破了就腦出血；細小的毛細管慢慢地堵塞，最後腦子一區一區缺氧壞死了，就變癡呆了，這種情況大多數是因為血粘度太高造成的，平常吃些黑木耳可以預防這些問題，一天5克至10克，相當於一斤黑木耳吃50天至100天，一天一次吃一點，做湯做菜吃都可以。我看過一篇大陸發表的醫學研究，北京心肺中心專門研究了黑木耳，兔子、老鼠用5克到10克就能降低血粘度。

二、適量運動：

運動也是健康非常重要的要素。醫學之父西克拉底講了一句話，傳了二千四百年，他說：「陽光、空氣、水和運動是生命和健康的源泉」，要想得到生命和健康就離不開陽光、空氣、水和運動，這說明運動和陽光是一樣的重要。

什麼運動最好?走路是世界上最好的運動，絕不是高爾夫球、保齡球、游泳。因為人類花了一百萬年，從猿猴進化到人，整個人的身體結構就是為步行而設計的，所以步行運動是世界上最好也最簡單的運動。

還要強調，動脈硬化是可預防的，動脈硬化可以由重到輕，從輕到重，從無到有，從有到無，是可逆性的。1960年以前的醫學認為動脈一旦硬化，就不能轉化了，但是近幾年科學家已經證實，動脈硬化是可逆的，動脈硬化由輕到重，也可以由重到輕，從無到有，也可以從有到無，雖不能徹底消退，但可以部分消退。走路就是使動脈從硬化變軟化的一個最有效的方法。研究證明只要有恆心的步行一年以上，對血壓、對膽固醇、對體重的控制都有很好的結果；

如何步行最好呢？三個字： 三、五、七。

「三」：最好一次三公里（五英里多)、至少三十分鐘以上。

「五」：一個禮拜最少運動 5次。

「七」：是運動的量，過分運動反而有害，那怎麼叫適量呢？就是運動到讓你的年齡心律等於170，也就是年齡加心跳等於170，比如說50歲的人，運動到心跳120；60歲的人，運動到心跳速度達110；70歲運動到心跳100。如果身體狀況較好的人，可以多走一些；身體差一點就可以少走一些，步行運動量力而為。

除了步行，還有項運動，值得提倡，就是太極拳。太極拳是柔中有剛，陰陽結合；練太極拳，可以改善老年人整個身體狀況，更大的用途是改善小腦的平衡能力，練拳三年到十年之後，平衡能力改善，走路絆一下不會摔跤，美國老年體育協會作了一個研究，老年人分兩組，一組練健身房的器材，天天練肌肉，另外一組人天天練太極拳。一年後分析結果對比，練拳的這組，小腦的平衡功能好，走路比較不摔跤，三年後兩組人的平衡感差別更是明顯，摔跤骨折減少50%。科學已經證實，太極拳非常好，所以想要健康，要麼走路，要麼練太極拳，更好的是兩種都來。

(續下期)

(轉載自美國全真通訊)