

## 養生之道 | 齋說

文 | 吳國斌  
(心醫堂中醫診所院長)

現在世人的持齋觀念，往往被以前吃齋的概念所誤導，這是為甚麼呢？只是吃素，卻不知道齋戒的本意，以為吃素可以消災積福、祛病延年，這實在是荒謬啊！

《玉華子》說：「齋者，齊也。齊其心而潔其體也，豈僅茹素而已。」所謂齊其心，就是在心志上要恬靜寡慾，減少外在物質慾望的追求，對於得失看得很淡，勤於自我反省，遠離葷食、酒肉；而潔其體，就是不要走入邪門歪道，不看邪惡的事物，不聽淫穢的聲音，不為物質所誘惑。進入室內關閉窗戶，燒香靜坐，這樣才可稱之為齋戒。如果真能做到這樣，那麼身體中的神明自然安寧，氣血的升降運行便無阻礙，如此便可以祛病，可以接續



福祉而消除罪業。

齋戒的重點是要「齊其心，潔其體」，也就是要淡泊寡慾，勤於內省，遠離聲色酒肉及各種物質誘惑，修煉心性，靜坐實修，這才是消除疾病，增加福壽的最好方法。

## 民間妙方 | 生活養生小妙招

文 | 小萍

日常生活中，常常會遇到一些小問題、小狀況，如果知道如何處理，您就會覺得得心應手，輕鬆許多。以下介紹一些生活養生小妙招，提供您參考。

排毒小竅門

1. 飲食：常喝綠茶、果汁、蔬菜汁，吃雜糧、海藻、薯類等食物，皆能排毒。每週吃2天素食，能讓腸胃休息。
2. 沐浴：在家裡洗澡時加入精油，例如：迷迭香3滴+檸檬草3滴+馬鬱蘭3滴，有幫助除宿便，排解毒素的功效。

整版圖片：FOTOLIA

保健常識

# 低度空汙危害心臟 簡單幾招自我保護



文 | 黃立明

空氣汙染是健康大敵，大多數人又難以選擇居住環境，那麼身處空氣汙染愈來愈嚴重的環境，我們應該如何自我保護呢？

一般常見的空氣汙染物，包括：臭氧、懸浮粒子、一氧化碳、二氧化氮、二氧化硫和鉛等，這些汙染物對健康造成的影響視多個因素而定，包括：氣候情況、空氣中汙染物的濃度和化學特性、接觸汙染物的時間長短、排放源頭和接觸者之間的距離，以及接觸者的年齡與健康狀況等，都會對我們的健康構成不同程度的影響。

### 空氣汙染對健康的影響

空氣汙染對健康的影響很多，有些潛在的風險雖然不會立即顯現，但在身體裡都會產生細微的生理變化。空氣汙染對兒童和老年人的影響會更大。

空氣汙染所造成的病徵有：鼻子、喉嚨發癢、咳嗽、氣喘、胸痛、胸悶等。尤其哮喘或慢性呼吸系統疾病患者更要盡量避開，否則病情恐會加劇。

研究指出，因為呼吸系統和



N95防護口罩



心血管疾病入院，以致過早死亡的人數和嚴重空氣汙染間有重要的關連。

2012年6月，國際癌症研究機構將柴油引擎產生的廢氣從「可能致癌」(第2A類)重新改列為「人類致癌物」(第1類)；也在2013年10月，把戶外空氣汙染列為人類致癌物(第1類)。

### 低度汙染對心臟不利

低度汙染可能給心臟帶來的變化和心臟衰竭早期的症狀頗為類似。英國專家表示，只要我們經常處於低度汙染的狀況下，都可能會對心臟造成不利的影響。

英國一項研究得出結論，對於那些居住在繁忙的公路旁邊或暴露於高度噪音中的人們，他們的心臟比住在汙染程度較低處的居民平均要大，即使他們居住環

境的汙染程度未超過英國的安全指南(PM2.5 25微克/每立方米)，但汙染和心臟肥大之間仍存在明顯的關聯。據估計，英國每年因空氣汙染導致心臟衰竭的死亡數以千計。

國際權威醫學雜誌《柳葉刀》對中國、英國、美國等12個國家的35項專題研究綜合分析發現，車輛排放的廢氣、空氣粉塵等空氣汙染和心臟病間有明顯的聯繫。

數年前，一項大規模國際調查也指出，空氣汙染對心臟衰弱者造成的威脅最大，甚至可能導致死亡。

### 關於PM2.5

我們常聽到的PM2.5是空氣中的微小顆粒，直徑小於2.5微米，約是我們頭髮的1/30。可

能來自於汽車尾氣、爐子煤煙或其他一些汙染氣體相互作用產生的化學反應而生成的副產品。

研究發現，空氣中的PM2.5(測量標為微克/每立方米)含量每增加10微克，人體心臟就增肥1%。其顆粒足以穿透到肺部 and 心血管系統，尤其會對老年人和年輕人的心、肺造成傷害。

2018年世界衛生組織的空氣品質指南，呼籲各國將其PM2.5年平均值降到10微克/每立方米。專家也呼籲各國政府應及時採取緊急措施，來治理空氣汙染，保護環境和大眾的健康。

### 自我保護之道

預防空氣汙染的自我保護之道就是減少在戶外停留的時間和戶外體力的消耗，如果無法避免，一般人可以戴口罩出門，

尤其是兒童、孕婦、老年人和過敏、糖尿病、心血管疾病、慢性呼吸道疾病等人群，更要配戴。

但是，外科口罩或N95防護口罩其實對預防吸入臭氧、一氧化碳、二氧化氮、二氧化硫等氣體汙染物的作用不大。外科口罩雖然能過濾較大的懸浮粒子，但無法有效過濾10微米以下的懸浮粒子，更不能過濾2.5微米以下的微細懸浮粒子。

至於使用防護口罩，例如：N95防護口罩時，其過濾功能和口罩能否緊貼臉部相關，但使用時須加倍用力呼吸，且長時間佩戴會令人不舒服。也就是說：一般的口罩沒有甚麼用，真正有用的面具，戴起來又太麻煩。

因此，我們應該盡量避開交通繁忙的公路，因為公路汙染物最集中，而交通流量越少的小道，空氣品質相對而言比較好。特別要避開馬路上的骯髒空氣，如：交通堵塞時，車子靜止下來，但發動機仍然在轉動，就會造成高度汙染源。

當我們等待過馬路時，最好退後一步，離車輛遠一點。步行上坡路時，最好走車輛下行馬路的那一邊道路，因為車爬坡時耗油，尾氣多，空氣更糟。

空氣品質不佳時，應減少在戶外活動或運動的時間，運動型態最好改為室內運動。當我們由室外進入屋內時，應加強個人衛生防護，例如：洗手、洗臉、清潔鼻腔等，適當關閉窗戶也是必要的。

此外，日常生活作息規律，維持適當運動的習慣，增加免疫力，也有助於自我保護，讓身體更健康。

## 飲食健康 | 花椰菜的八項好處

編譯 | 高新宇

花椰菜(cauliflower)屬於十字花科蔬菜，雖然營養豐富，卻經常被西蘭花(broccoli)比得黯然失色。

(接上一期)

### ④ 富含維生素和礦物質

大多數美國人都嚴重缺乏營養素，以至身體功能失調。經常吃花椰菜是一種簡單的獲得這些急需營養物質的方式，例如：一餐花椰菜就含有77%的人體一天所需要的維生素C，同時它也富含維生素K、蛋白質、硫胺素、

核黃素、煙酸、鎂、磷、纖維、維生素B6、葉酸、泛酸、鉀和錳。

### ⑤ 增強大腦健康

花椰菜富含膽鹼和B族維生素，對大腦的發育能夠起到關鍵的作用。實驗表明，懷孕期間食用膽鹼能夠增強胎兒大腦功能，從而推斷花椰菜可能增強人的認知功能，並改善學習和記憶能力，它甚至有可能阻止與年齡有關的記憶衰退，和童年時由於某些毒素所導致的大腦損傷。

### ⑥ 增強人體排毒能力

花椰菜能夠增強人體的解毒能力，它不但含有參與第1階

段排毒的抗氧化劑，還含有對2階段排毒非常重要的含硫營養素，而且花椰菜還含有能夠啟動排毒類型的硫代葡萄糖苷(glucosinolates)。

### ⑦ 有助於消化系統

花椰菜是有助於消化系統健康的膳食纖維的重要來源，而且其蘿蔔硫素還可以通過抑制幽門螺旋菌的過度生長，來保護胃黏膜。

### ⑧ 富含抗氧化劑和植物營養素

吃花椰菜如同贏得了抗氧化劑和植物營養素彩票，它富含維生素C、β-胡蘿蔔素、山奈酚、

槲皮素、蘆丁和肉桂酸等。抗氧化劑能夠保護人體細胞免受活性氧的攻擊。

只要您攝入了這些重要的營養素，您的身體就能夠抵抗日常汙染物和壓力所造成的老化，因為它們能夠幫助清理體內的自由基，否則您的身體就會出現氧化反應，從而加速組織和器官的損傷。

如果花椰菜不是您最喜歡的蔬菜，您還可以使用十字花科蔬菜家族的其他成員，獲得同樣的好處，包括：西蘭花(Broccoli)、蘿蔔類(Turnips、Horseradish、Daikon)、球芽甘藍(Brussels sprouts)、捲心菜(Cabbage)、小白菜(Bok choy)、中國白菜(Chinese cabbage)、芝麻菜(Arugula)、辣根、甘藍類(Kale、kohlrabi、Collard greens、

Rutabaga)、芥菜(Mustard greens)、芥末(Wasabi)、西洋菜(Watercress)，這些蔬菜都可以盡量選擇，對健康有百利而無一害。

舉例來說，一杯羽衣甘藍就含有1萬國際單位的維生素A；捲心菜含有豐富的維生素K1及B族維生素，這些營養素是在許多蔬菜中含量很低的，而且現已證明，它們有助於治療胃潰瘍和食物的消化過程。(完)

(資料來源：mercola.com 和 wisemindhealthybody.com)

