

養生之道

惜命的最關鍵 靜坐幫您找到健康

文 | 史學文

大家都知道健康很重要，所以關注各式各樣的養生信息，但是愛惜生命最好的方式竟然不是養生！可以說幾乎所有的疾病，都是我們的免疫系統打了敗仗，而其中關鍵性的一個重要因素——情緒。

情緒是導致疾病的最大原因之一

人體的構造十分奧妙，蘊含著一套精密的免疫系統，此處所說的「免疫系統」，除了西醫所言，狹義的免疫能力之外，還包含：自我診斷、人體資源管理、自我修復和再生等。

當我們產生各種情緒問題的時候，70%以上的人會以攻擊自己身體器官的方法來處理自己的情緒，亦即最先攻擊到的是自身的免疫系統，而這正是導致我們生病的最大原因之一。

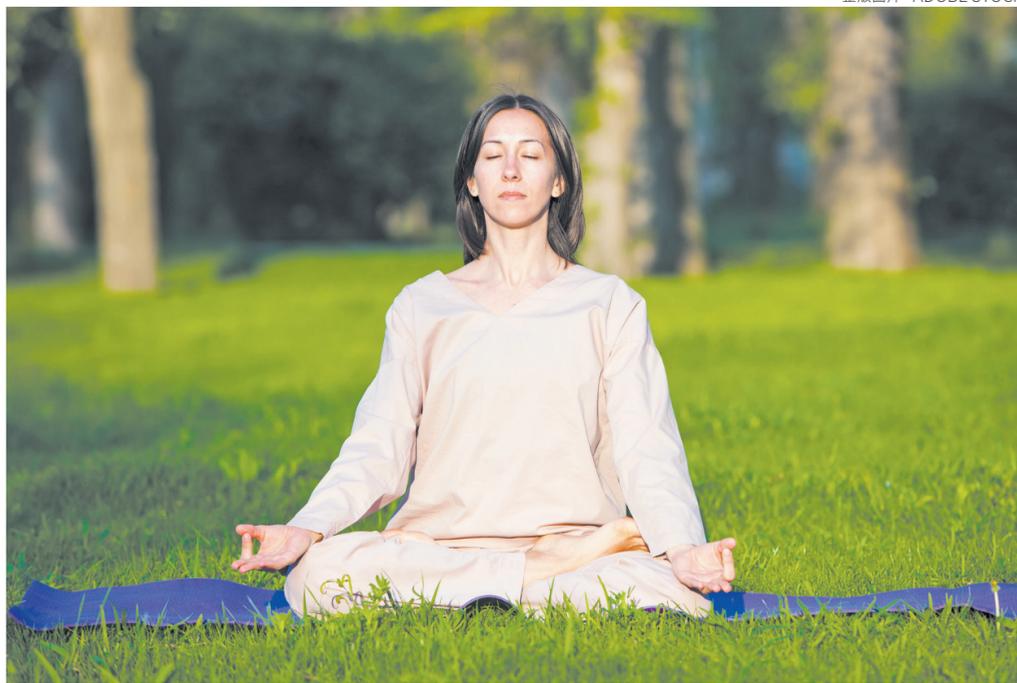
研究指出，免疫系統出現問題的情緒排名，前7名依序是：生氣、悲傷、恐懼、憂鬱、敵意、猜疑，和季節性失控（例如：夏季頻發爭執和摩擦；冬季抑鬱患者比平時多）。

中醫也有所謂「七情」的說法，是指喜、怒、憂、思、悲、恐、驚，而「七情分屬於五臟」，《黃帝內經·素問》言：「人有五臟生五氣，以生喜怒悲憂恐。」突然、強烈或是長期的情志刺激，超出人體本身的正常生理活動範圍，會導致功能紊亂，引起疾病。

中醫認為：腎主恐懼、肝儲憤怒、肺藏哀傷……不同的情緒問題會導致不同的器官損傷。例如：女性經常生氣，易得乳腺增生；長期鬱積易得乳腺癌；夫妻感情不睦者，恐被婦科疾病糾纏等；緊張、吃力多半會引發腸胃疾病；常感到不如意、好強的人容易偏頭痛；缺乏自信、優柔寡斷的人，則容易得糖尿病。

負面情緒的累積 恐形成健康風暴

壓力、委屈、憤怒全都累積在身體裡，也許你的大腦暫時忘記了，可是身體卻會一直記得。長期積壓的結果，可能有一天，



整版圖片：ADOBE STOCK

一場免疫風暴就會降臨，甚至摧毀人的生命。

現代人越來越容易罹患各種各樣的病，很多人也不惜重金，把精力花在養生上，忘記了身、心、靈一體。所以在西醫的醫療經驗中，仍然有很多突發性疾病找不到具體誘發的原因。

有一位醫生提及一個個案：有一位在毫無徵兆的情形下，突然發現罹患肺癌晚期的女士，婚後一直都和公婆同住，雖然先生一家對她不錯，但她非常希望能夠擁有自己的空間，和先生提過幾次想搬出去住的想法，都遭到拒絕。

後來她認命了，直到她得了肺癌晚期，除了接受西醫治療外，家人還幫她找了一位著名的心理治療師。

當心理治療師在一次催眠治療中問她，這輩子最大的心願是甚麼？她平靜的說：「我希望有一個自己的家，只跟丈夫、兒女在一起，不用很大、不用很久，幾個月就好。」

負面的情緒被壓抑下來，雖然看不見，沒有感覺到，但是卻會在不知不覺中蠶食了我們的健康。

生病不能只治病

一位醫生說，現在來醫院看病的患者，心身疾病超過1/3，軀體疾病少於1/3，而軀體疾病又會導致心理問題。所以已經不

能只依靠單純醫學模式，而應當從心理、生物、社會3個層面去治療。

在將病未病的「亞健康」狀態就需要警覺，須增強自己的免疫系統。懂得愛惜自己的身體，要關心自己的情緒，傾聽身體發出的信號，忠於內心，超越自我，否則，沒有健康，一切都是虛幻。

如果疲勞累積到了一定程度，您要放鬆、休息；如果喜、怒、哀、樂，各種情緒到了一個臨界點，您要知道甚麼時候應該收斂、發洩、放手、寬恕……您要和自己的身體達成新的平衡，然後去消化掉不好的情緒，才能找回健康。

靜坐冥想 緩解壓力和焦慮

現代有情緒困擾的人很多，焦慮症、抑鬱症是非常普遍的心理健康問題，各種疾病更是對我們虎視眈眈。

美國著名健康專家約瑟夫·默寇拉（Joseph Mercola）博士，分析了焦慮的心理機制，指出要增強對不確定性的包容度，練習冥想是不牽扯藥物的最安全、最便宜、最有效的方法。

默寇拉說，「正念冥想」（Mindfulness Meditation）不斷喚醒人的注意力，讓人全心全意活在當下，降低因不確定性而產生的焦慮，提升了專注力和心

理認知，從而能幫助緩解壓力和焦慮感。

美國耶魯大學醫學院外科醫生伯尼·塞格爾認為：「沉思冥想是鬆弛思想的行動，可治視為絕症的愛滋病和癌症。」

美國哈佛大學教授和馬里蘭州大學哈里博士，經過5年的研究指出：「冥思靜坐可對視力、血壓、認識功能的激素水準提高大有好處，另可治療許多不治之症和心臟病、關節炎等慢性病。」

傳統中醫學也強調情緒對健康的影響極大，焦慮、恐懼過度，會引發種種身體不適的症狀，靜坐冥想則可以使人靜心、安定，達到祛除疾病的功效。

《莊子》一書記載，黃帝曾向廣成子學習長壽之道，廣成子說：「無視無聽，抱神以靜，形將自正。必靜必清，無勞汝形。無勞汝靜，乃可長生。目無所視，耳無所聞，心無所知，汝神將守形，形乃長生。」中國老祖先的智慧告訴我們，靜坐可以開慧增智、養生延壽。

排除雜念，放鬆身心，每天靜坐冥思1~2次，每次15分鐘到半小時左右，逐漸增加到1小時，可以讓我們心情平靜，血脈暢通，增強免疫力，有助於輔助治療種種慢性疾病。

如果無法靜下心來，不妨將注意力集中在呼吸上，並配上一些舒緩的音樂，就能讓您的情緒安定，靜心打坐，越坐越健康。



醫師講堂

青光眼 中西醫治療

文 | 鄧正梁
(正梁中醫診所院長)

青光眼 (Glaucoma) 是一系列會導致視神經受損，進而造成視力喪失的眼疾，危害極大。

青光眼早期症狀不明顯，一旦確診，視力已明顯下降，所以青光眼導致眼盲的比例居高不下。

青光眼中，最常見的是隅角開放性青光眼，相反的，隅角閉鎖性青光眼則相當少見，也有部分青光眼患者的眼壓是正常的。隅角開放性的疾病進程相當緩慢，而且不會有疼痛感，中心視力慢慢受損，最後則有可能會失明。

青光眼眼壓高若於21mmHg，即認為是有導致青光眼的危險因子，只是有些病人雖有高眼壓達數年之久，卻沒有任何不良後遺症出現。

西醫治療

給予甘露醇 (Mannitol) 點滴降眼壓，接著點滴青黴素類消炎藥。點滴甘露醇同時，點 Timolol 等降眼壓滴眼液。補充營養素，如：膽鹼、泛酸 (B5)、芸香素、維生素 B 群、維生素 C、維生素 E 等。

中醫治療

青光眼中醫治療，重點在肝，肝開竅於目。急性發作時，清熱、瀉火、平肝、熄風、理氣、降逆、化飲等法，或數法合施，待病勢得緩，宜培補肝腎，佐以瀉火、平肝、熄風等法。

降肝火之法，可用羚羊角粉、玄參、黃芩、知母、車前子、茯苓、大黃、龍膽草、鉤藤等清熱瀉火。慢性期以滋養肝腎為主，如：六味地黃丸、杞菊地黃丸等。



防疫常識 | 如何預防疫情 聽聽專家意見

文 | 莫克拉醫生 編譯 | 高新宇

編者按：由於疫情延燒，許多專家紛紛提供一些對應方法。莫克拉醫生也在其網站上提出許多建議，供大家參考。



▲維生素C至關重要。

COVID-19 (譯者注：中共病毒) 在全球蔓延，正在引起恐懼、恐慌和焦慮，但是有一些方法可以保護自己，那就是保持適當的衛生習慣，並使免疫系統保持最佳狀態。這裡有一些提示，要時刻保持針對這種病毒感染的保護措施。

① 勤洗手

經常用肥皂和水洗手。另外，在咳嗽或打噴嚏時，請務必遮住口鼻，避免與任何感冒或有流感症狀的人密切接觸。

② 維生素C至關重要

維生素C具有兩個主要功能，有助於解釋其潛在的健康益處，

首先，它是一種強大的抗氧化劑，它也可以作為酶促過程的輔助因數。槲皮素補充劑也可能有幫助。

③ 營養促進免疫力

在預防方面，營養起著至關重要的作用，幾種營養素以其增強免疫力和抵禦病毒感染的功能而聞名。有幾種補充劑形式的營養素可能對 COVID-19 尤其有益。被認為對預防病毒感染有用的補充劑，包括：N-乙酰半胱氨酸 (N-Acetyl Cystein, NAC)、接骨木漿果 (elderberry)、螺旋藻、β-葡聚糖、葡萄糖胺、鎂、鋅、硫辛酸、蘿蔔硫素、白藜蘆醇、維生

素D、雙歧桿菌、益生菌和芽孢桿菌。

④ 增加維生素D攝入量

研究表明，大劑量補充維生素D，可將老年人發生呼吸道疾病和肺部感染的風險降低40%。我建議您，通過合理控制日光照射來增強您的免疫系統，如果不能做到這一點，可以口服維生素D3。

⑤ 益生元、益生菌和芽孢桿菌 (prebiotics, probiotics and sporebiotics)

如果事實證明在 COVID-19 中包含普氏桿菌 (Prevotella)

細菌成分是準確的，則益生元，益生菌和孢子生物可能會發揮重要作用。大量研究表明，雙歧桿菌菌株的益生菌可以幫助抑制普氏桿菌。

⑥ 使用槲皮素

槲皮素 (Quercetin) 可以作為 SARS 冠狀病毒感染的治療方法。槲皮素有望作為 SARS 臨床治療的潛在補充劑。白藜蘆醇是另一種有用的抗氧化劑，已顯示出至少在體外抑制 MERS-CoV 感染。

* * *

這篇文章是由《紐約時報》暢銷書作家 Mercola 博士帶給您的，如需更多有用的文章，可立即訪問 Mercola.com，並獲得免費的、可控制您健康的電子書！

GIVE ME MY FREE E-BOOK

