

# 健康活到 100 歲，中醫養生之道



## 平鎮社會大學社大志工團隊



廖桂聲 中西醫師主講和學員互動良好 主題：察言觀色、自我診斷法

~ 男女老幼體質各異的養生法前 言：健康是人生的無價之寶，失去了健康，將失去一切；常保健康，延年益壽，是需要正確的保健知識和養生方法，正所謂預防醫學。

桃園廖桂聲中醫診所院長

廖桂聲 中西醫師

抗衰老的風潮正興起，有句西方諺語說：「人從出生那天開始，就開始老化」。隨著醫療技術的進步，人類的壽命也愈來愈長。據美國人

口資料局的數字，2000 年全球總人口為 66.67 億，平均年齡為 66 歲。列首位的為日本人，平均壽命 81 歲，榜末為非洲的贊比亞，平均壽命僅有 37 歲。台灣的平均壽命則是 75 歲，其中男性為 72 歲，女性為 78 歲，與第一名日本的 81 歲相比，相差 6 歲，日本的女性是 84 歲，男性是 77 歲。且預計在未來十年內老人比例會急速增加，預計 2030 年時，全球 65 歲以上人口會高達 20%，而人類活得越長，老化的社會問題就越嚴重，相對著抗衰老的商機也隨之出現，更加深抗衰老市場發展的潛力。

健康活到 100 歲？！

約十年前，在金門遇到一位身體仍然硬朗的 93 歲老太太，訪談甚歡，臨別時我說：「阿媽，祝你活到 100 歲」，她頓時一臉驚慌，雙手猛搖：「不可、不可」。當時不懂什麼意思，後來才發覺，並不是每個人都希望活到一百歲，因為一百歲的背後常意味著慢性病的折磨、失能、失智、孤苦、憂鬱以及經濟困窘等等。隨著醫藥的發達，現代人活得長壽不是問題；活得健康、快樂，才是學問。尤其是整個社會人口結構的老化，老人照護及神經退化疾病患者也愈來愈多。【台北榮總醫院劉秀枝 醫師。】

人的機體內部蘊藏著一種抗禦疾病的能力，叫做「免疫力」，即所謂「正氣」，是機體免疫系統功能的體現。人之所以身體健康，是因「正

氣存內，邪不可干」；機體之所以生病，是由於「邪之所湊，其氣必虛」。疾病的發展和轉變取決於正邪消長，與免疫力反應是同出一轍的。

人生百年，為何單單關注 40 歲呢？根據聯合國教科文組織在 1998 年提出一份研究報告：人的生命按照  $11 \times 2^n (n=0.1.2.3)$  的規律變化。有 11 歲、22 歲、44 歲、88 歲之由來。《摘自丁西勒博士》

中醫強調人的整體觀念，重視機體各種生理功能平衡。換言之，就是保持「內環境」的穩定平衡。免疫反應可以視為人體適應系統，即免疫是「自我識別」、「排除異己」和達到生理性保護功能，這與中醫的陰陽學說有一致性。而中醫的「扶正祛邪」、「調理陰陽」等療法具有獨特效能，特別是有些中藥有雙向調節作用，更具有令人鼓舞的廣闊前景。免疫力反映了五臟精氣的盛衰，正如《素問·脈要精微論篇》所說：「夫五臟者，身之強也。……得強則生，失強則死。」說明五臟又是免疫活動的物質基礎，五臟精氣滋養形體，可增強免疫力，五臟精氣衰敗，則形體衰憊。

#### 1.起居有常：

起居有常起該從哪些方面做起？首先是睡好覺，睡覺時間以前認為「早睡早起，身體好」。其實應依四季變化而有所不同之起居養生生活；如《黃帝內經素問·四氣調神大論篇》：「春三月，夜臥早起。夏三

月，夜臥早起。秋三月，早臥早起。冬三月，早臥晚起。」秋高氣爽早睡早起，身體好。然而冬天因天氣寒冷，故宜早睡晚起，符合適應四時的養生之道。自然界變化規律，與之相應，要順應自然，所謂「法於陰陽，天人相應」，便可使人體所擁有的自然免疫力發揮到最大極限。反之，睡眠不足與免疫系統功能降低有關。如體內負責對付病毒和其他病媒的抗體細胞、細胞，數目會減少，生病機率即隨之增加。肝的致命傷原因如下：

1.晚睡晚起為最大致命傷。晚上 9-11 點為免疫系統（淋巴）排毒時間，此段時間應安 靜或聽音樂。

晚間 11-凌晨 1 點，膽的排毒，需在熟睡中進行。

凌晨 1-3 點，肝的排毒亦同。

2.早上不排便。

3.暴飲暴食。

4.不吃早餐 → 透支體力而不自知。

5.服用藥物過度。

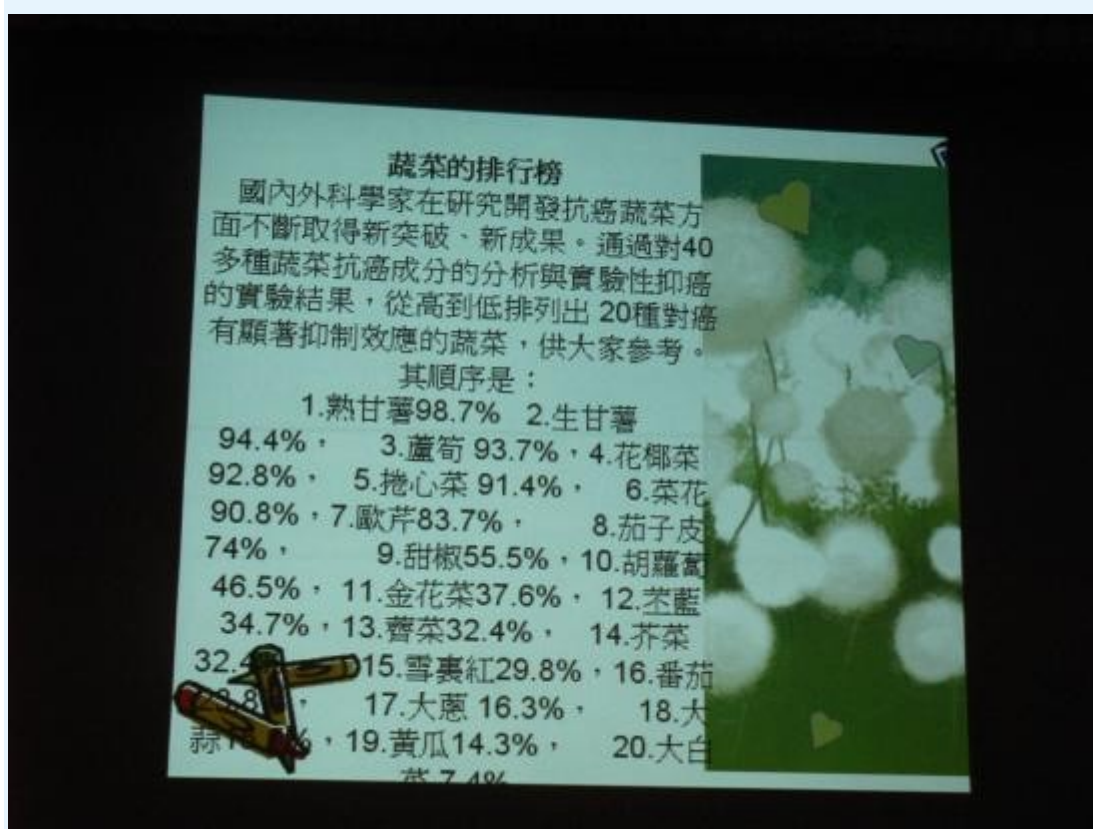
6.防腐劑、添加物、色素、人工甘味（如：沙茶醬）。

7.不當的油脂（如：沙拉油為不穩定油），烹調盡量少用油，即便是好油，如：橄欖 油。疲倦時不吃油炸物，若要吃趁精神好時吃。

2.飲食文化：

不少在發育期或未發育期的小朋友，喜愛吃速食，如烤、炸、刺激食物及含磷、鉀、鈉的高濃度飲料，或者吃了不少蔬菜農藥殘留物和黑心製物，在在都是「傷腎」或破壞體內免疫系統的兇神惡煞之因子。

《內經》謂：「飲食自倍，腸胃乃傷。」食納過多肉類、飲食不當，體質多成「酸性」，而「酸性」體質為萬病之源。



根據國科會的建議，人體正常的蛋白質量，以體重六十公斤的女人為例，每天只需四十五公克就夠了（男人約需五十公克），以純素食的人而言，輕易就可得到五十七公克，何況肉食主義者，隨便一塊肉、一個蛋就過量了。因為國人嗜吃「肉、奶、蛋」等蛋白質含量豐富的食物，身體內蛋白質太多會造成「酸性」體質，人體一旦酸質化，身

體爲了維持平衡，自然而然它會自「骨骼」中提取鈣質來中和酸性，成爲微鹼狀態，試想，一個人經年累月被抽鈣質來中和，骨骼中的鈣質每天流失，怎麼不造成疏鬆症呢？

因此，元凶是「蛋白質過量」，流失了鈣質，而非鈣質吃得不夠。

不喝牛奶。牛奶蛋白質含量是母奶的三倍，且幾乎都是酪蛋白，身體非常難消化，易造成消化不良。過量的蛋白質會殺人，所有文明病，80%以上的罹患，都跟蛋白質攝取過量有關。只要超過身體需要三倍以上，一定得癌症；蛋白質代謝時產生大量酸性物質，導致體質就會偏酸，會容易生病，且爲了平衡酸性，我們的身體會自動從骨骼裡溶出鹼性物質，造成鈣的大量流失，這一過程的結果就是骨質疏鬆症。

(林光常演講精華) 牛奶雖含鈣，但它經過巴氏殺菌，所含鈣全是無機鈣，而無機鈣是造成腎結石很重要的材料。蛋白質每天攝入量應當是：體重乘上 0.6。隨便一杯牛奶喝下去，再吃一個蛋，你很快就會超過了。另外，現在的酸奶裡，含大量抗生素，奶牛本身也有抗生素，奶牛施打生長激素以後，牛奶中會出現一種叫 IGF1 的生長激素，而它是導致乳癌的禍手；爲什麼現在異型糖尿病越來越多，就是牛奶。爲什麼現在小孩子越來越嚴重的過敏，氣喘，就是牛奶。除了含高蛋白質的食品，能讓你身體鈣質流失的食品，還有甜食。(林光常演講精華)

## 蔬菜的排行榜

國內外科學家在研究開發抗癌蔬菜方面不斷取得新突破、新成果。通過對 40 多種蔬菜抗癌成分的分析與實驗性抑癌的實驗結果，從高到低排列出 20 種對癌有顯著抑制效應的蔬菜，供大家參考。

其順序是：

- 1.熟甘薯 98.7%
- 2.生甘薯 94.4%
- 3.蘆筍 93.7%
- 4.花椰菜 92.8%
- 5.捲心菜 91.4%
- 6.菜花 90.8%
- 7.歐芹 83.7%
- 8.茄子皮 74%
- 9.甜椒 55.5%
- 10.胡蘿蔔 46.5%
- 11.金花菜 37.6%
- 12.苜蓿 34.7%
- 13.薺菜 32.4%
- 14.芥菜 32.4%
- 15.雪裏紅 29.8%
- 16.番茄 23.8%
- 17.大蔥 16.3%
- 18.大蒜 15.9%
- 19.黃瓜 14.3%
- 20.大白菜 7.4%。

什麼樣的人是高凝體質，要注意什麼？

答案是：短、粗、胖的人。

還有脖子越短越易得高凝血稠。

1. 喫飯不要囫圇吞棗
2. 多喝點好茶，活血化瘀
3. 不要生氣，一生氣，血就稠
4. 喝點紅葡萄酒，白酒沒用。
5. 花生會提高血小板，止血用的







超過了人參的抗癌功效。在人們常吃的蔬菜中，番茄所含的茄紅素，是一種抗氧化劑，能夠抑制某些致癌的氧游離基。菠菜、芹菜等深綠色的蔬菜，含有豐富的抗氧化劑，且綠色越深，抗癌效果越強。蔥、大蒜等刺激性蔬菜，含有大量抑制癌生長的化學物質。

防老、治病抗氧化蔬果最 IN。

- 1.食物中，以蔬果所含維生素 C 抗氧化物最豐富，譬如芭樂、奇異果、番茄、木瓜、柳丁、
- 2.維生素 E 抗氧化物最豐富，如小麥胚芽、南瓜子、杏仁、胡桃肉、何首烏、
- 3.胡蘿蔔素含量豐富的包括胡蘿蔔、地瓜、紅李、
- 4.黃酮配糖體類含量較多者有銀杏葉、黃豆、黃色蔬果、
- 5.茄紅素較多者有番茄、櫻桃、李子、西瓜、
- 6.鋅的抗氧化劑：牡蠣、珍珠母、
- 7.鐵的抗氧化劑：熟地黃、何首烏、蘋果、蓮藕、

一隻草能絆倒一個人.不良習慣影響人的一生

(例一)兩兄弟，一個 20 歲，一個 18 歲都洗腎。兩兄弟，從小喜歡喝鋁箔包飲料，從未喝過白開水、礦泉水。

(例二) 台大三年級生，得癌症第三期。小小留學生，回國後還是洋派，每餐漢堡+可樂，得癌。

醫生勸他吃淡一點，但沒有漢堡+可樂嚥不下。

(例三) 小女孩 23 歲得肝癌。小女孩回家不喜歡一個人開伙，吃泡麵不是乾的，就是泡的。年紀輕，就得此症，老師、學校都沒教過，父母更是不知道壞習慣，造成如此下場。

一、 泡麵 :又名(泡命)。

高熱量、高油脂、高磷、高鹽、高防腐劑、低纖維,標準致 × 食品。

二、 可樂 :( 包括所有碳酸飲料，俗稱汽水)

讓維他命 B 群與 Ca 質流失。

一罐有 13 顆方糖甜分。

喝一瓶 →1/3 免疫暫時癱瘓。

11 瓶/ 天→ 增 5kg /年 —董氏基金會實驗。

國立陽明醫學院 —將一隻蟑螂放入可樂內 →一星期內溶化消失

(不敢公佈，自己在家做實驗，可 用銅幣代替)。

可樂 —可用來燉豬腳 (易爛)，洗大腸、田螺(洗掉粘稠液)。

PH 值 2.2，比工研醋還酸 10 倍。

三、現在滿街 珍珠奶茶、紅茶、綠茶 店:

糖，在西洋俗稱魔鬼。代糖，稱大魔鬼。

糖——粘答答，造成血液又濃又稠，缺營養又缺氧。

糖與蛋白質結合→ 粘多糖蛋白( 俗稱粘稠的黃痰)。

粘多糖蛋白:健康隱形殺手。

貯存於淋巴、扁桃腺 .....，人體排泄系統，只能排糞便、尿、汗，  
卻不能排出粘液的痰。

80%腺細胞癌 (乳癌、攝護腺癌、胃臟、膀胱 ... )與粘液有關。

多喝含糖(代糖)類飲料，為日後——骨質疏鬆，洗腎，奠下基礎。

四、洋芋片 :( 動手做看看—— 香酥脆好吃的東西，是什麼模樣)。

一點就著火，上冒黑煙，下滴的都是油。

油炸的油，廠商為了降低成本，均採用反式脂肪酸 (便宜，易保存、  
重覆使用，香、酥、脆)。

反式脂肪酸 → 一般植物油(順式脂肪酸)，加工經高溫高壓粹取，  
再經脫臭、脫色、脫酸而成的。自然界中不存在。

會使肝臟造成傷害，破壞細胞膜、再生及複製，細胞缺陷 ..... 。

炸雞、薯條、鹽酥雞、泡麵、甜甜圈 ..... 。

麥當勞、肯德基，在美用此油均被控告。

美已開始規定業者，不得使用反式脂肪酸炸食物。

Extra 和 Airway 口香糖不要再吃了啦 (寧願胖，不願得癌症死掉，多  
注意了解一下)]

還有,最近波卡出的”黃檸檬”口味洋芋片也有加阿斯巴甜!!!

各位兄弟姐妹們看過來！寧願胖，也不願得癌症死掉，小心囉！

在美國，此種代糖－阿斯巴甜，早已在動物身上證實會導致癌症，不信大家有機會去咖啡店喝咖啡時，注意一下，若店裡有供應代糖（低熱量糖）的糖包（粉紅色小紙袋包裝），記得翻到背面去看，有幾排紅色小小字（真的很小），上面就有寫（英文），”經動物身上實驗證實，會導致癌症”！

哈～知道厲害了吧，沒事不要吃那個，怕熱量就多運動，對身體又有好處，最噁心的是，現在竟然還推出小孩吃的 **EXTRA** 口香糖，真可怕，可別讓你小孩吃那個！

喜歡嚼 **EXTRA** 無糖口香糖的人注意了！

它不是真的無糖，而是添加了人工甘味－阿斯巴甜！

也就是代糖，糖尿病患者吃的那種！

它對腎臟的負擔很大！而且有致癌.

九層塔會導致肝癌」一文是真的嗎？

台北榮民總醫院

北榮毒物科吳明玲及葛謹醫師回答

有關近來網路大量誤傳「九層塔會導致肝癌」一文，由本院毒物科吳明玲及葛謹醫師所署名，本院提出嚴正聲明，該文假借本院主治醫師

名義散佈，且目前並無九層塔會導致癌症的研究報告，為避免社會大眾繼續被不實資訊誤導並引起恐慌，針對九層塔是否會導致肝癌，本院說明如下：

九層塔成分含有 **Eugenol**（丁香酚），**Eugenol** 為「丁香酚」，並不是網路所言的「黃樟素」。黃樟素的英文為「**Safrole**」。網路傳言把黃樟素和丁香酚弄混了，**Eugenol**（丁香酚）並非致癌物質。

至於黃樟素（**Safrole**）的致癌性在動物實驗（**rat and mice**）中已證實會造成基因毒性，使細胞產生變異，具有致肝癌性，但仍限於動物實驗（**rat and mice**），但對人類的致癌性目前仍不一致。

有研究指出檳榔的「荖花」裡就含有高劑量黃樟素，長期嚼食檳榔可能導致人類的口腔癌、甚至肝癌，推論黃樟素是致癌的可能因素之一。國際癌症研究組織（**IARC**）目前仍將黃樟素歸為 **2B**，即有動物致癌性但人類致癌性證據仍不足。由於黃樟素有潛在人類致癌性，故仍建議盡量避免食入過量黃樟素。

九層塔雖含有丁香酚，但九層塔不等於丁香酚；大劑量丁香酚可能對生物體產生一些健康危害，但截至目前還沒有九層塔的致癌性研究報告。本文由【**KingNet 國家網路醫院**】提供

蕃茄

番茄的酸味能促進胃液分泌，幫助消化蛋白質等，此外豐富的維生素C能結合細胞之間的關係，制造出骨膠原，強健血管。

礦物質則以鉀的含量最豐富，由於有助於排出血液中的鹽分，因此具有降血壓的功能。

不易得子宮癌、卵巢癌、胰腺癌、膀胱癌、前列腺癌

如果只是洗洗生吃，加點糖吃，配酒菜吃。那你是白吃了。

番茄素和蛋白質結合在一起，周圍有纖維素包裹，必須加溫到一定程度才會出來。

番茄炒蛋，蕃茄湯都非常有用。

記得：生吃蕃茄不抗癌

蕃茄、大蒜、花生怎麼吃

蕃茄怎麼吃？----生吃唄---白吃啦

大蒜怎麼吃？----- 煮了吃-----白吃啦

花生怎麼吃？-----帶皮吃-----白吃啦

蕃茄素要加溫才能出來。蕃茄炒雞蛋、蕃茄雞蛋湯是極品。

花生皮用來止血大蒜是抗癌之王。但大蒜本身不抗癌，大蒜素才抗。

大蒜素一加溫就會跑翹翹了。

正確吃法：切成一片一片的薄片放在空氣裡 15 分種，跟氧氣結合後才會產生大蒜素。

## 香蕉

- 1.香蕉中具有抗癌作用的物質 **TNF**。
- 2.香蕉愈成熟其抗癌效果愈高。
- 3.日本東京大學教授山崎正利利用動物試驗，比較了香蕉、葡萄、蘋果、西瓜、菠蘿、梨子、柿子等 多種水果的免疫活性，結果證實其中以香蕉的效果最好，能夠增加白血球，改善免疫系統的功能，還會產生攻擊異常細胞的物質 **TNF**。山崎教授的試驗也發現， 香蕉愈成熟即表皮上黑斑愈多，它的免疫活性也就愈高。
- 4.香蕉具有的免疫激活作用比較溫和，在人體狀態健康時並不會使免疫力異常升高，但對病人、老人和抵抗力差的體弱者則很有效果。
5. 不妨每天吃 1 ~ 2 根香蕉，
- 6.透過提升身體的抗病能力來預防感染，特別是預防感冒和流感等病毒的侵襲。山崎 教授指出，在黃色表皮上出現黑色斑點的香蕉，其增加白血球的能力 .....山崎教授的試驗也發現， 香蕉愈成熟即表皮上黑斑愈多，它的免疫活性也就愈高。

香蕉還是「快樂食物（**pleasure food**）」。香蕉中所含的血清素、正腎上腺素、多巴胺都是腦中的神經傳導物質，可以抗憂鬱，振奮精神。

有八種食物，少吃為妙！

(1)皮蛋---會引起鉛中毒，並造成身體內，鈣質的流失。



(2) 臭豆腐---在發酵過程中，極易被微生物汙染。同時又會揮發大量鹽基氮，以及硫化氫等；這些都是蛋白質分解的腐敗物質，對人體有害。

(3) 味精---每人每日對味精的攝取量，以不超過六公克為原則。

(4) 菠菜---菠菜營養豐富，但因含有草酸，致食物中寶貴的元素鋅與鈣結合，而被排出體外，引起人體鋅與鈣的缺乏。

(5) 豬肝---一公斤的豬肝，其含膽固醇高達四百毫克以上。

(6) 烤肉---在燻烤過程中，會產生如「苯」等有害物質，是誘發癌的因子。

(7) 醃菜---醃菜若製作不得法，菜內隱藏致癌物硝酸胺。

(8) 油條---油條中的明礬，是含鋁的無機物，如經常食用，鋁就很難由腎臟排出，進而對大腦及神經細胞產生毒害，甚至因而引發老年性癡呆症。

#### 五種食物，讓你百毒不侵

(一) 豬血---豬血中含有豐富的血漿蛋白，在人體經胃酸和消化系統分解後，可以產生解毒和潤腸的功能。

(二) 食用菌類---黑木耳常食用可以清除血液和體內的有毒物質和毒素。

(三) 新鮮果汁---食用足量的新鮮果汁後，可以使血液呈鹼性，也有

讓血液細胞毒素溶解的功用。

(四)豆類---綠豆能排泄體內毒素，增加新陳代謝，還可以保護肝臟、清肝降火。

(五)海藻---海藻類食物多呈鹼性，而且它的膠原質，也可使堆積在人體內的放射性物質隨排泄物一同出來，可有效的防治高血壓和心臟病等放射性疾病。

— 地中海飲食 長壽之道

— 科學家早就注意到老鼠食量如果減少 30%，壽命也相對延長

30%，且對空間記憶與學習能力也較強。

— 過去流行病學的調查發現，飲食中含較多的魚或不飽和脂肪酸的低脂肪攝取民眾，得到阿茲海默症的機會較低。2006 年美國哥倫比亞大學的研究，針對平均年齡 77 歲的 2258 位社區居民追蹤 4 年，發現常吃地中海式飲食（多蔬果、豆類、穀類、橄欖油、適量魚、酒、少量肉、家禽）者比

不吃地中海式飲食者得阿茲海默症的機會少了 40%，可見清淡飲食的重要性。

排毒最 in 的超級食物

(The best food to discharge the toxins from your body. )

1. 地瓜 Sweet Potato

地瓜所含的纖維質鬆軟易消化，可促進腸胃蠕動，有助排便。

最棒的吃法是烤地瓜，而且連皮一起烤、一起吃掉，味道爽口甜美。

## 2. 綠豆 Mung Beans

綠豆具清熱解毒、除濕利尿、消暑解渴的功效，多喝綠豆湯有利於排毒、消腫，不過煮的時間不宜過長，以免有機酸、維生素受到破壞而降低作用。

## 3. 燕麥 Oats

燕麥能滑腸通便，促使糞便體積變大、水分增加，配合纖維促進腸胃蠕動，發揮通便排毒的作用。

將蒸熟的燕麥打成汁當作飲料來喝是不錯的選擇，攪打時也可加入其他食材，如蘋果、葡萄乾，營養又能促進排便！

## 4. 糙米 Brown Rice

糙米就是全米，保留米糠，有豐富的纖維，具吸水、吸脂作用及相當的飽足感，能整腸利便，有助於排毒。

每天早餐一碗吃糙米粥或來一杯糙米豆漿是不錯的排毒方法。

## 5. 山藥 Yam

山藥可整頓消化系統，減少皮下脂肪沈積，避免肥胖，而且增加免疫功能。

以生食排毒效果最好，可將去皮白山藥和鳳梨切小塊，一起打成汁飲

用，有健胃整腸的功能。

## 6. 蓮藕 Lotus root

蓮藕的利尿作用，能促進體內廢物快速排出藉此淨化血液。

蓮藕冷熱食用皆宜，將蓮藕榨打成汁，可加一點蜂蜜調味直接飲用，也可以小火加溫，加一點糖，趁溫熱時喝。

## 7. 地瓜葉 Sweet potato's leaf

地瓜葉纖維質地柔細、不苦澀，容易有飽足感，又能促進胃腸蠕動、預防便秘。

把新鮮地瓜葉洗淨後用開水燙熟撈起，與剁碎的大蒜及少許鹽、油拌勻，就是一道美味爽口的蒜拌地瓜葉！

## 8. 川七

川七葉片含有降血糖作用的成分，並能治療習慣性便秘，減少身體負擔。

把川七葉、番茄、苜蓿芽、黃甜椒、奇異果等蔬果，加上綜合堅果與少許的百香果汁或蘋果醋混合打成汁飲用。

水

人類腦部有 **75%**都是水，脫水第一個影響到的器官就是腦，水分太少，會讓人疲勞、反應偏慢。

偏偏男人常一忙起來，就忘了喝水，若用飲料或湯補充體內水份，卻

會徒增熱量，使身體發胖。因此在餐與餐之間要多喝水。例如一進辦公室，馬上就倒上 500cc 的水放在桌上，有空就喝，而且在午餐之前就要喝完。1 天至少要喝完兩瓶礦泉水瓶的水（約 2000cc）。

### 第三喝水

醒過來後喝一杯涼水是個好習慣經過一夜的睡眠，沒有一滴水的攝入，人很容易脫水，而一杯涼開水(不是冰水)則是有益的補充；這對於腸胃也起到了清理作用。

### 蠔

海鮮可以增強性能力。男性精液裡含有大量的鋅，當體內的鋅不足，會影響精蟲的數量與品質。而食物中海鮮類的蠔、蝦、蟹的鋅含量最為豐富，一顆小小的蠔就幾乎等於一天中鋅的需求量（15 毫克）。

此外，蠔因富含糖原或牛磺酸，具有提升肝臟功能的作用，且滋養強身。

### 南瓜子

男性 40 歲過後，大多數人有攝護腺肥大的問題。美國一項實驗發現，讓攝護腺肥大的患者服用南瓜子的萃取物，確實減少了患者頻尿的次數，也改善了其他症狀。而且南瓜子也是維生素 E 的最佳來源，可以抗老化。

南瓜子在一般超市即可買到，有些產品是多種堅果混和，可以撒在沙拉上食用，或平日當零嘴吃。

軒 南瓜之所以和好心情有關，是因為它們富含維生素 B6 和鐵，這兩種營養素都能

軒 幫助身體所儲存的血糖，轉變成葡萄糖，葡萄糖正是腦部唯一的燃料。

軒 南瓜派也被認為是菜單上「最聰明」的甜點。因為每吃一口南瓜派，就會同時

軒 攝取 3 種類胡蘿蔔素，這對預防心臟病、抗老化都十分有用。以我們善烹煮的民族

軒 而言，南瓜既可中式調理，也可吃西式的南瓜湯、南瓜派，可好好運用。

## 櫻桃

軒 鮮豔欲滴的櫻桃可以让你放鬆心情。下次你經痛時，可以試試櫻桃，

軒 雖然櫻桃在台灣並不便宜，但研究人員說，櫻桃和阿斯匹靈一樣有效。

軒 美國密西根大學的研究發現，櫻桃中有一種叫做花青素

(anthocyanin) 的物質?

軒 A 可以降低發炎，密大的科學家們認為，吃 20 粒櫻桃比吃阿斯匹靈有效。

軒 第二、三名合計的心腦血管疾病，遠超過癌症的死亡率，所以，因動脈壁增厚，而使血管變窄，或喪失彈性的動脈硬化為基盤的心血管疾病，是一般人生命的最大殺手。

軒 II 尤其很多上班族，吃的是高卡路里、高脂肪飲食，加上身心承受的壓力又很大，且運動量明顯不足的情況下，導致罹患心血管這種慢性疾病者有愈來愈多的趨勢。

軒 III 根據他的研究，預防這類疾病發生的第一步是先從改善飲食生活開始。建議，多吃具有抗氧化作用抑制自由基的檸檬是不錯的選擇  
檸檬

具有高度鹹性，被認為是很好的治療所有疾病的藥，止咳、化痰、生津健脾。且對於人體的血液循環以及鈣質的吸引有相當大的助益，其豐富的維他命 C，不但能夠預防癌症、降低膽固醇、食物中毒，消除疲勞，增加免疫力，延緩老化，保持肌膚彈性，並且克服糖尿病、高血壓、貧血、感冒、骨質疏鬆症.強化記憶力等等㊟記憶力的飲食參考。研究中顯示，由於血液循環功能的退化，造成腦部血液循環受阻，而妨礙腦部功能的正常運作。如利用清除自由基的抗氧化功效，可改



## 善血液循環

全世界長壽的地區都是無錢的地區：巴基斯坦的埃爾汗。蘇聯的阿賽拜疆。厄瓜多爾的卡拉汗。

有錢的天天泡在雞鴨魚肉裡，上下一般粗，將軍肚。這樣的人很少活過 65 歲

### 3.少逸多勞：

科技文明自動化提高，汽車代替了步行，電梯代替了運動爬樓梯，以靜態腦力勞心者增多，缺乏足夠的活動量和體能鍛鍊的結果，會引起一系列不良變化，導致百病叢。「流水不腐，戶樞不蠹」，說明現代人應「生命貴在運動」。唐代孫真人認為：「養性之道，常欲小勞。」清代醫學陸九芝指出：「世界只知有勞病，而不知有逸病。然而逸之為病，正不少也。」可見貪圖安逸，缺少體能活動，正是傷身折壽之因。《內經》有云：「久臥傷氣，久坐傷肉。」身體久不勞動、活動，會令氣血流通不暢、肌肉萎縮、筋骨脆弱、脾胃消化機能減退，甚至影響機體的免疫力。美國阿帕拉契州立大學有三項研究指出，每天運動三十至四十五分鐘，每週三至五天，心跳每次超過一百三十下，持續運動十二週後，免疫細胞數目會增加，抵抗力也相對增加。

運動健健美 走路最好

運動是真正的青春之源。動物實驗顯示有氧運動可增加大腦微血管、神經細胞間的突觸、新生的神經細胞與神經生長因子，並降低腦中類澱粉含量。運動還可以降血壓、膽固醇，減少心血管疾病，也可減少罹患大腸癌、骨質疏鬆、糖尿病、肥胖、憂鬱症的機會，增強老年人注意力、執行及規劃能力。

每天走路 40 分鐘 老年不失智

阿茲海默症的最大危險因子是年齡，隨著年齡增加而增加。60 歲以上老人約 1%有阿茲海默症，之後

每增 5 歲，罹病率就增加一倍，到了 80 歲，就有將近 2 成的人有阿茲海默症。如果能將發病年齡延後 5 年，則罹病者人數將減半，這就是「打造一個沒有阿茲海默的世界」的真諦。

如何打造呢？可由幾方面著手：

大腦多動動 頭好壯壯多年來許多流行病學、腦部灌流及動物實驗的研究均顯示，高教育或多動腦者較不易罹患阿茲海默症。其實教育或多動腦不能改變大腦結構，但可增強腦力，就是增加大腦的知能存款，禁得起大腦退化時的提領。因此，多動腦可以讓失智的症狀延後發生，甚至即使大腦已有阿茲海默症的病變，也不會出現失智的症狀。動腦方法以閱讀雜誌、書報最有效。打牌、打麻將、拼字遊戲、填數獨、造訪親友、看電視、聽收音機等休閒活動也都是不錯的選擇。養

成終身學習的習慣是退休人士動腦的最好方法，不管是讓自己的專長繼續成長、上網學習，培養新興趣，參加社區大學或各種團體等，都是動腦的好方法。

鼻子吸氣 5 秒 , 憋 20 秒, 呼出 10 秒計 35 秒為一次

例如：你吸氣花了四秒鐘，那麼憋氣就得十六秒，吐氣八秒。

1. 為何吐氣得花兩倍的吸氣時間呢？那是要讓你的淋巴系統能充份排除毒素。

2. 為何憋氣得花四倍時間呢？因為這樣才能使血液充份地利用氧氣和推動淋巴系統。

所以當你呼吸時，你-----吸 足 呼 盡，把體內血液裏的毒素完全排光。

每天 三 次，每次來 十個 深呼吸。

方法：

用 鼻 子 吸 氣 5 秒 , 憋 20 秒 , 呼 出 10 秒 計 35 秒 為 一 次，一 天 分 早 . 中 . 晚 各 做 十 次

1 5 種讓你身體年輕的方法

(1) 吃早餐 - 可以年輕 1.1 歲。主要是補充纖維與水果。

(2) 養狗 - 可以年輕 1 歲。強迫運動，因為要帶動物出門便便。

- (3) 擁有好的性生活 - 年輕 1.6 歲。優質的性生活有益身心，也有助情緒的穩定。
- (4) 舉重 - 年輕 1.7 歲。1 個禮拜 2 次，每次 20 分鐘，可強化骨骼、提高士氣，還可以苗條身材。
- (5) 每日小飲一次 - 年輕 1.9 歲。小飲一杯啤酒、葡萄酒（紅、白酒皆可）及雞尾酒，有助心臟功能健康。
- (6) 交朋友 - 年輕 2 歲。交遊圈廣，人際脈絡就會愈廣，而情緒壓力也愈能獲得抒解。
- (7) 大笑 - 年輕 1.7 歲。常常開懷大笑，可以降低情緒焦慮，心情輕鬆，反應在臉上或心裡自然就年輕許多。
- (8) 上課 - 年輕 2.5 歲。學習新的課目，可讓人的心裡回復年輕歲月記憶。
- (9) 每天快步半小時 - 年輕 3 歲。這是一項不錯的健身運動。
- (10) 充足睡眠 - 年輕 3 歲。強應有規律且維持好品質，最好一天能睡 7 小時，優質的睡眠能讓身體自然產生更多的成長荷爾蒙，而成長荷爾蒙是抗老化最重要的化學成份。
- (11) 多吃蔬果穀類 - 年輕 4 歲。
- (12) 少吃肉類、油脂 - 年輕 6 歲。食用量應多控制，尤其是飽和脂肪的攝取，應維持在每日 20 公克以內。

(13) 牙線剔牙 - 年輕 6.4 歲。研究家發現，牙周病與免疫系統失調與心臟血管有相當大的關係，有效使用牙線，可以預防牙周病，進而減少免疫失調或其他心臟疾病問題。

(14) 運動 - 年輕 6.4 歲。一週至少要有 1 小時的激烈運動，像是慢跑、爬山、爬樓梯之類的，可以強化身體與心肌血管功能。

(15) 了解自己身體症狀（預警徵兆） - 年輕 12 歲。預防勝於治療，了解身體健康狀況，並及早進行預防或治療，可免疾病惡化的可能。

#### 十個經科學證實的長命偏方

(1) 喝茶。茶裡含有預防疾病，和老化的抗氧化物質。日本研究顯示，喝茶的人不僅命較長，也較不容易得肺炎、和中風。多喝茶可降低膽固醇、和血壓。

(2) 信教。美國研究機構指出，上教堂的人，比較不容易得心臟病、高血壓或自殺。英國心理學家指出，任何型式的信仰，不管是神秘主義、或巫術，都有強化生命力的力量。

(3) 增加睡眠時間。科學家指出，每天日間小睡片刻，不僅可以延長壽命，也可以提升表現力。

(4) 洗冷水澡。冷水澡，可以改善循環系統的疾病，提高免疫力、和生育力，並且減低心臟病發作的機率。

(5) 喝紅酒。英國醫學證實，所有酒類，都可以調節膽固醇，防止血凝塊，並且降低罹患心臟病的可能性。而紅酒中的抗氧化劑最豐富，邊進餐邊喝紅酒的效果最佳。

(6) 養寵物。根據劍橋大學的研究，養寵物的家庭較沒壓力

(7) 結婚。，也較少生病。已婚者比單身者長壽。此外，快樂的性生活，也能讓你年輕起來。

(8) 吃得少。節制卡路里的攝取量，可以減緩老化。

(9) 多笑笑。笑能運動全身，放鬆肌肉，改善血液循環，降低高血壓、和增強免疫力。

(10) 跳躍。每天原地跳五十下的女人，活得比較長。英諾丁罕大學的研究指出，跳躍可以增加臀部骨質的濃度，減少骨質疏鬆的症狀。

人類而言最好的醫生乃是陽光空氣和運動 希波克拉底 醫學之父

「上工貴在治未病」，這是中醫免疫治療學的預防醫學思想。中醫的養生措施可以增強人體內蘊藏的抗禦疾病能力。治於未病之時，既防病變，也指明預防是醫學的未來。

HakkaTV

福氣來了一朝長

直播

call-in: 02-2630-9700

今日主題：牛皮癬不是癬