

談養生妙法

邁白浸康長壽百歲不是夢

讀完這篇文章就可能改變你一生的健康 — 世界醫藥聯合總會特別推薦

作者感言：

苦心撰作 畢生心血 奉獻世人 防病治身
養氣保健 樂天知命 健康長壽 終生無憾!

◎本文作者：江志成 博士、教授、醫師

Dr. Che-Cheng Chiang Ph.D., OMD, D.D.

名邁世界武醫雙壇之世界武術領袖，江志成博士祖籍福建，出生台灣，自幼習武世家，二十七歲即開館教授中國功夫，並任台北市國術會理事及總教練，並在台灣全國及國際擂台獲得二十多面金牌。一九六八年應聘日韓教授中國功夫。

一九八〇年赴美先後在洛杉磯警局等教授中國功夫，同年創立了中華武術館，中國功夫指壓接骨院，國際武術聯盟會，美國中國功夫總會，國際武術醫科大學等，並在美先後獲得針灸碩士，東方醫學博士，哲學博士，神學博士及美國中醫藥針灸學會名譽會長等。一九九六年五月，在日本被推選為國際少林武術聯合總會會長，同年又被選為世界中醫藥聯合總會會長與美國亞裔聯盟總會主席。千禧年九月，江志成博士八度榮獲洛杉磯市長、警局及蒙特利公園市特別貢獻獎及兩市市鑰，曾四度榮獲加州政府頒獎表揚。

人生如戲 讓生活充滿快樂

人的壽命在穩定的持續成長。公元 2000 年，約有三千五百萬美國人年齡已超過 65 歲。

老年人口越來越多，也越活越長。今天，美國約有十萬以上的百歲人瑞，公元 2020 年之前估計將會有二百萬人年齡超過百歲，由此看來，現在人想要活到百歲，已不再是一個遙不可及的夢想！有人說：**人生如戲**你我在世界上猶如行旅一樣走過，每個人由小到老，分別扮演不同的角色，有人以喜劇收場，但許多人都以不同的悲劇結尾！

相信大家都有聽過一句話：**人定勝天**事實上，大自然法則還是有一定的規律，“生老病死”更不能逆勢而為。人的身體也一樣，有其自然節奏，如不規律的生活作息，一定會危害健康每人每天都會有壓力，這些鬱積在心中的火氣，很容易就會造成氣滯，也就是大家常說的**血氣**不通，時間一久就會產生各種慢性病，所以每天要有規律的生活習慣及適當的運動！

健康就是財富 每個人為了謀生與創業，日常生活特別繁忙緊張，所以極易生病，其主因不外為過勞，休息不夠，睡眠不足，而引起身體血液，體能，循環失調，綜合其因：

1 外因：風，寒，暑，濕，燥，熱。 2 內因：喜，怒，憂，思，悲，恐，驚。 3 不分內外因：飲食，勞倦。

當一個人將一天疲勞累積到第二天，就會產生身體不適，頭痛，腰酸背痛等。一連串發生病變，使血液，體能，循環緩弱，而補給骨骼的鈣質也隨著缺乏。如常運動，推拿保健，泡熱水浴，可以防止血液，體能，循環失調，動脈硬化及重大疾病等的發生。

人體氣血之奧秘 古代中醫理論學說：人體的正常生理功能全靠**血氣精液**等物質來供養。如果這些物質失去平衡就會引起內臟的失調，人體就會產生疾病。因此，

我們必須保持全身的血氣流通,才能促進神經機能復活,自動調整內分泌及內臟功能,使人體經常保持健康,方能達到強身的目的,與延年益壽。

何謂氣血 所謂“氣”就是按身體存在的部位不同,功能的不同及性質的不同而有許多名詞.如:元氣、宗氣、營氣、衛氣、血氣、腎氣、胃氣等各分佈於人體中,是人體一種基本能源與力量.即所謂氣血運行.所以氣與血總是分不開.古人常言:氣血就是人之神。氣血旺盛才能精力充沛,神志清晰.所以在日常繁忙又緊張的生活中,如果休息不夠,睡眠又不足時,很容易引起身體上的過份疲勞及血液循環失調,進而身體就會產生不適,如頭痛,腰酸背痛,及骨骼中大量鈣質不足等,會使體內血液循環不良,造成氣血不通,產生各種疾病及壓力的真正原因。

運動有益身體健康

所謂活動,簡單來說就是活著就要動,想要活得長壽及健康,每天就要有規律的生活習慣及走路等運動,所以比花錢上健身房,實在是「俗擱大碗」,不僅不用付費,也不需要特殊器材,一定要達到流汗才足以燃燒身體「卡路里」,其運動療效及瘦身效果更好。因肥胖是隱形剎手,不是福。所以想要擁有健康的身體及健美的身材,又不想花錢瘦身的人,從走路及適當的運動開始.其好處還不僅於此,還可以降低膽固醇,對抗憂鬱,使人更有耐性,能使罹患乳癌與攝護腺癌的機率大減,並能增加肌肉量,消除“惱人的小腹”,解決便秘問題,提高睡眠品質,而且幾乎沒有什麼副作用。每餐飯不超過八分飽為宜,飯後要有十分鐘以上的慢步更佳。

健康非難事 只要每天抽出十分鐘時間,輕微地運動,如體操,走路,慢跑或練功,打太極拳,靜坐等,在睡前一小時抽出十分鐘時間,泡入熱水浴,可將一天的疲勞藉熱水沖掉,疲勞不會累積到第二天,而又幫助皮膚年輕健康,不易老化,因日常生活繁忙又緊張,只要泡入熱水浴,一天的一切緊張痛苦,會暫時忘記與消除,因此可以幫助身體消除疲勞與回復健康,受益不淺,然後再用溫水沖一分鐘,再轉冷水沖洗身體,可增加身體的抵抗力。三個月後對患有血管硬化,預防 SARS,胸悶,腰酸背痛,四肢無力,精力不足及身體各部的慢性疾病等,都會慢慢消失,永不再患,即可幫助恢復健康及延年益壽。

運動可延年益壽 適當的運動,走路等,都可吸入比平常人多幾倍以及幾十倍的氧氣,全身的組織器官都在運動,對於呼吸系統,吸入氧氣增多後,血液循環和新陳代謝都有不錯的修復和增強的功效,可增強體質。運動時,使人流汗,汗水可使人體內的鉛、鋁、鉑等有害物質排出體外,又可增強人體製造白血球的能力,從而防禦疾病的發生.加速血液循環,促進新陳代謝,並改善人的情緒,消除憂慮和煩惱,因此近年來,在各種場所均能看到許多熱衷於練武運動的人,因適當運動的人死亡率,比沒有運動的人,平均低了百分之六十三,其次,不論死亡的原因為何!有運動的人死亡率,還是比沒有運動的人為低,這是因為運動可以增進身體健康,並帶來延年益壽的效果!常運動的人血壓會下降,如果持續運動,血壓會持續維持在低水準,血塊凝結的風險會降低,血液循環會改善,消化也更會有效率,肌肉在需要時可以有效獲得葡萄糖,使血糖維持在正常水準,幫助身體處理脂肪,身體可以將脂肪轉換為能量,比起節食,更能輕鬆有效減少體重。

運動前後須要注意 在運動前一定要做暖身操運動約5分鐘,因暖身操運動可將全身肌肉及肌腱伸開來,使身體及心理上的運動有所準備。運動前如有頭暈心慌,或

者站立不穩，都是因身體衰弱及空腹造成，可先吃小許溫熱的食品，如熱豆漿或熱牛奶，點心，粥，雞蛋餅，麥片等，量不必多，但要有營養即可。**運動後**也要做緩慢的放鬆運動，可先補充一點溫水，再作五分鐘放鬆操。如有感覺緊張，疲累的部位，可以先作幾次伸展運動，每個伸展動作約二十秒鐘，使運動時的肌肉疲勞，僵硬能達到放鬆。每一個伸展動作約是二十秒鐘。

生活的精粹 - 飲食

每一個人的生活，多講究吃喝，試看開門七件事，柴，米，油，鹽，醬，醋，茶，那件與吃喝無關？從茹毛飲血的野蠻生活方式，到現在色香味俱全的烹調，這種「吃」的進步，也就是人類文明躍昇的軌跡。吃素，不論宗教性的，非宗教性的，認為吃素對身體有益。但是人工添加劑，化學合成的素魚，素肉等冷凍產品也少吃為上。

用膳的妙用 每天吃白米可以調整胃腸的消化。因白米含有少量農藥及水銀粉等，如能改用糙米或白米加三分之一糙米，或白米加十分之二的麥，更能促進胃腸調和及排泄功能。因胃腸中常有廢氣髒物，所以盡量多吃新鮮蔬菜及水果和含有蛋白質食物的海菜及小魚等，更可藉海菜之特強粘著性物質，將身體內滯留廢物質如膽固醇及尿酸，就很快地排泄體外，所以比起吃健康食品及藥丸，更為有效。

飲食注意事項 少吃肉，多吃魚及青菜和水果，在正常時，人的體內排瀉時間是從進食後八至十二小時，即可排瀉體外。如果每天只吃牛排，肉類，不吃蔬果，人的排瀉時間就會延長三倍，甚至要七十二小時，才能排出體外。所以足證，多吃肉食，會引起消化系統及排瀉系統的不良，進而累積在人體血管內，長期發臭，使新陳代謝不良而影響肉體內經絡血管硬化和阻塞，膽固醇與尿酸變多，引起心臟病，高血壓，糖尿病，風濕關節痛等現象，甚出現中風及癌症等重大病症或引起死亡。每人每天要少吃鹽和砂糖，砂糖可用黑砂糖，冰糖，蜂蜜等代替較好。盡量避免食用含有黃曲霉素與霉變食物及燻製，鹽製和高脂肪食物等，並少吃含有防腐劑，化學製品，不新鮮食物及罐頭食品，以免引導誘發各種疾病或癌症發生。

每天淺酌一小杯酒 因酒不但可幫助血液循環，疏經活血，並可擴張心臟的冠狀動脈血管，改善心臟血行，使心肌獲得充分的養料和氧氣。所以足證，酒與啤酒更對身體有益，只要每天喝一小瓶啤酒，不但能增強膀胱的收縮，有利於尿的排洩，更可溶解膀胱及身體內各種結石，很快將它排出體外，保持泌尿系統不易老化及衰退。中老年男女都可以藉著每天喝點啤酒及酒來減輕心臟病發作的危險。啤酒及酒裡因含有利尿及草藥配方，對身體的新陳代謝，非常有益，比任何補藥及強精藥都好。

纖維素 是食物中一種非營養，也不能被消化系統分解的物質。纖維素分兩大類：非吸收性和吸收性。非吸收性纖維素能幫助大便暢通，減少患上結腸癌及痔瘡的機率。這類食物包括：麥糖，穀糖，水果皮及蔬菜衣。吸收性纖維素有助於降低膽固醇，減少患心臟病的可能，更可有效控制血糖。吸收性纖維素食物通常存在於燕麥，豆類和許多水果蔬菜中。纖維素會吸收大量水分，必須增加水的攝取量（人體一天需要六至八杯水）。人一天需要 20 至 30 克纖維素。

年齡增長不可怕

年齡增長,對生活的興趣不減,是老而不衰的主因.心理因素對健康非常重要,尤其惡劣情緒會引發疾病.所以,淡泊,豁達的心情,不但可以保持身心健康,還延緩老化,外貌更會比實際年齡年輕.

如何跨過更年期 人在五十歲左右,開始步入更年期.多數會受到更年期症狀的困擾,尤其是婦女會有頻尿,失眠,腰痠背痛,心情焦慮,容易疲倦等,及皮膚乾燥老化,陰道萎縮,乾澀,以致性交疼痛等.但仍有不少中年人在毫無徵兆或只經歷部份上述症狀,就跨過更年期,其最大原因是,這些幸運的人擁有健康的身體.尤其是現代女性在社會中,經常扮演多重角色,長時間緊張生活或職場上的壓力累積,會造成身心的負擔,且將損耗腎上腺.當腎上腺機能不足時,人體將難以面對壓力,並容易導致體內荷爾蒙分泌減少,加速人體老化。

婦女停經時 停經會發生較嚴重的生理症狀,部份需要依靠荷爾蒙來補充,但近年來研究發現,長期補充荷爾蒙會增加乳癌的罹患率,因此令許多婦女不敢接受荷爾蒙治療.其實,患者可考慮使用無副作用的植物性荷爾蒙.所以每日可多吃點蔬菜,水果,大豆,魚類及乳製品,並且補充綜合維他命及魚油以確保這些營養素的攝取充足。

預防衰老 俗話說:「**人老腿先老**」.指的是一邁入老年,腿部的運動機能較手臂運動器官早衰,常表現發軟無力,因為腿對於人體的健康就像馬達和機器,如果馬達失靈,機器就運轉不起來,喪失其功能,所以人到中年以後,腿部肌肉開始減少,骨質逐漸疏鬆,軟化,彈性韌性降低,此時若自以為健壯而不注意鍛鍊,你的許多重要器官就會加快退化,衰老很快就會到來.腿較之於上肢距心臟較遠,由於重力作用血液回流心臟較困難.當年齡增大,血管彈性減小時容易發生循環不良,所以腿比手臂的疲勞更難以消除.一般而言,腿部肌肉緊實的人必然也有顆強壯的心臟,一個步履穩健,行走如風的老人,必定是不易衰老的壽星。

抗老化技巧 人從出生開始,就已展開老化旅程,即“**生老病死**”過程,這就是身體機能衰退的自然規律,無法避免,但可延緩速度,其關鍵在“**抗老化**”和“**基因**”有直接關係,但營養素確可保護身體不受損傷,進而**延遲老化**,如**綠茶**,**番茄**等,一般人飲食上難免有所偏好,多吃某些食物,而不太碰某些食物,所以不容易攝得均衡營養,此時可使用營養補充品,但最好還是以天然食品,適量為宜。

九種抗老化方法,再配合「**營養食譜**」,就能**延緩老化**,活得更久.

1. 抗氧化(anti-oxidant)
2. 免疫(immunity)
3. 興趣(interest)
4. 營養(nutrition)
5. 信仰(god)
6. 自然(nature)
7. 節制(temperance)
8. 基因(gene)
9. 抗壓力(anti-depression)

十大抗老化食物 1 酪梨 2 草梅 3 檸檬類 4 青花 5 包心菜 6 胡蘿蔔 7 葡萄

8 洋蔥 9 菠菜 10 蕃茄,以上多半富含抗氧化物質.每個人都應注重飲食健康食物為要。

1. **防止心血管疾病**: 總膽固醇(cholesterol)在 180 以下,低密度膽固醇(LDL-D cholesterol)維持在 130 以下,高密度膽固醇(HDL-D cholesterol)維持在 45 以上,三酸甘油酯(triglycerides)維持在 180 以下,四十歲以上人士每年進行心血管疾病篩檢至少一次,結果:每人的壽命可能會因此增加 10-15 年。
2. **預防癌症**: 百分之90的癌症如能早期發現,可治癒,應定期進行癌症檢測,以便即早發現。
3. **預防中風**: 適當飲食,控制體重,減少壓力來維持血管的暢通及血壓的穩定.舒張

壓小於 80,收縮壓小於 120,膽固醇及三酸甘油脂維持在 180 以下,如能常服深海魚油就能有效降低高血壓病患之收縮壓,尤其是患有動脈硬化及高膽固醇血症與血鈣過高時,需要定期早日檢查身體內的腫瘤,這樣才可延長壽命。

4.預防糖尿病:維持理想的體重,適當的運動,避免食用糖類,澱粉及脂肪等食物,即可減少患病率.壽命即可延長。

除了以上所談〈養生之妙方〉每人每日應留意自己的身體健康,如有身體不適,應隨時找醫師檢查,定期保養身體,保持起居有節,每日如能抽空吟詩、作樂、歌唱,來保持愉快開朗的心情與和諧的家庭及良好的人際關係,以達到長命百歲,延年益壽的目標。 (2003年6月15日寫於美國洛杉磯)