

# 健康的奧秘——生命在我,不在天!

## A. 驗性健康體質的生活飲食習慣：

### 外在環境

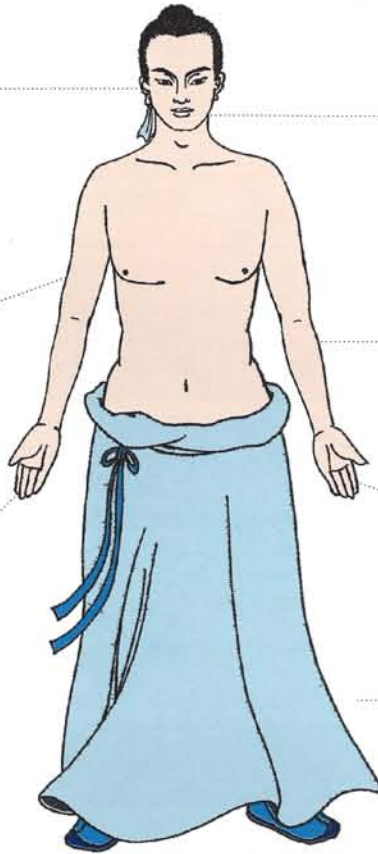
1. 住家環境, 空氣新鮮。
2. 工作場所通風。
3. 避開空氣污染, 騎機車必戴口罩

### 情緒壓力

1. 正面思考(時常感恩. 寬諒別人)
2. 順其自然(陰錯陽差. 視為天意)
3. 捨得(錢散則人聚, 錢聚則人散)
4. 善於舒壓(大而化之, 知足常樂)
5. 信仰真神(生命源頭, 心靈力量)

### 生活習慣

1. 早睡早起
2. 睡得香甜
3. 不吃宵夜
4. 絕不熬夜
5. 每日排便
6. 遠離菸害(廚房油煙)
7. 少看電腦、電視



### 飲食

1. 愛吃「有機蔬果」。
2. 適度肉食(20%), 肉多加速死亡腳步
3. 適量吃五穀雜糧。
4. 吃植物油(不可加熱)。
5. 少外食. 少吃加工零食。
6. 少喝酒. 少喝飲料或油炸物。

### 營養

1. 補充「綜合維他命、礦物質」。
2. 加強「鈣鎂錠」(可放鬆神經. 肌肉)

### 運動——人的老化, 由腳開始

1. 健走(每5秒10步, 早晚各30分鐘)
2. 拉筋體操(太極拳、防老體操)

### 有病在身者——『死亡從腸道開始』

1. 勤喝現榨有機蔬果汁。
2. 補充優質綜合維生素. 營養均衡
3. 吃乳酸菌+異麥芽寡糖(養好菌)

◎自然就是「真」, 人工就是「偽」, 自然養生才叫真人◎

## B. 毒素何處來? 如何排毒! —— 12時辰中, 6個時辰在排毒、排毒重於進補

A. 外因—①攝取太多動物肉類(超20%)加速死亡腳步。 ②4高2低(高脂. 高蛋白. 高鹽. 高糖; 低纖維. 低酵素)

③吃太多加工食品(白米. 白麵食. 餅乾. 蛋糕. 可樂. 咖啡. 巧克力和色素. 保鮮劑. 防腐劑)等

B. 內因—精神壓力(起因於負面思想, 如恐懼. 懷疑. 緊張. 憤怒. 焦慮. 抑鬱. 沮喪. 疲憊等引起)。

排毒法: A: 1. 空腹喝有機蔬果汁。 2. 多飲下午茶。 3. 吃優質綜合維他命+鈣鎂錠(中和酸毒)。

B: 1. 有氧運動或洗三溫暖(調和身心, 熱氣排毒) 2. 正面思考: 凡事順其自然. 知足常樂。

3. 按「生理時鐘養生法」排毒。

## C. 養生就是養「精」. 「氣」. 「神」:



精—「精」是人體一切「分泌液」, 包括精液、唾液、血液、膽液、淋巴液、腸胃液、關節液、眼球液、陰道潤滑液、乳汁等, 約有40公升。精為人生命的起源!

應酬、晚睡付出不只是金錢, 還有寶貴的造血時間。食療: 韭菜子、蚬子。

氣—「氣」是氧氣與食物養分合成所產生的能量, 是人體電能與熱能的動力來源, 養氣能培養信心、孕育活力。氣為維持生命的動力! 食療: 薑、醋、黃耆。

神—以靜養神; 重點為二, 其一排除雜念, 雜念為心虧神躁主要根源。其二適度用神, 因思慮過度, 必耗精傷神。神為生命的體現! 食療: 花旗蔘茶(粉光), 淡茶。

白天不喝咖啡、濃茶: 會造成「寅吃卯糧」今天的提神是向明天借來的, 明天不喝會更累。最後成癮!

睡前不喝酒: 酒精是「先抑制、後興奮」, 喝了當晚是茫茫想睡覺, 但半夜卻醒來睡不著。導致傷神!

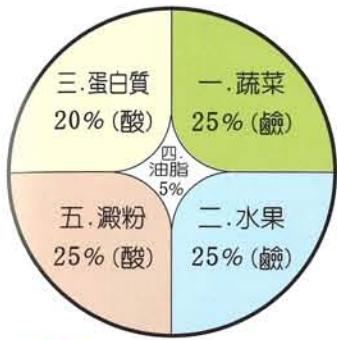
## 歷代好養生人, 燦若群星; 惜因飲食失衡, 半途折翼, 情所宜矜!

自然養生「一」字訣: 「晨起一杯水, 到老不後悔; 練出一身汗, 小病不用看。

多吃一薑醋, 不用上藥鋪; 午後一壺茶, 益壽保安康。」



## D.每餐/五種「健康飲食」比例：(每餐的部份比例，不可留到下一餐再補吃)



七分飽：飽食喪生、節食活命



早餐吃得好  
(多吃澱粉)



中餐吃得飽



晚餐吃得少  
(多吃蛋白質)

- 一.蔬菜**
  1. **生吃蔬菜** (+鹽+醋+橄欖油)。盡量不要煮。不能生吃的蔬菜，例如：蕃薯菜、空心菜，汆燙一下就好。(亦即用最少的水炒10-30秒，觀察青菜變為深綠色時，就馬上撈起來。等涼了之後，再加適量植物油等。)
  2. 「**煮菜的目的是要殺菌，不是要煮熟**」，因為一熟，營養酵素、全遭破壞。
- 二.水果**—理想的飲食，蔬菜、水果要占一半。「一般蔬果的維生素和礦物質只佔有機蔬果的1/2~1/3」。生吃有機蔬果，食後精神百倍。外食者多吃蕃茄代替蔬菜。
- 三.蛋白質**
  1. 蛋白質中，**含胺基酸比例最完整**的是「蛋」，其次「魚肉」白肉」，再其次是「紅肉」，但只要一炸，一煎炒，立即氧化變性，成了劣質蛋白質，所以要用水煮的。蛋白質不能吃太多，產生酸性物、尿素、尿酸易造成肝腎負擔
  2. 植物性蛋白質，**含胺基酸比例不完整**，缺乏甲硫胺酸和「離胺酸」，醫學稱「不完全蛋白質」，首推豆類、堅果、種子。故素食者；豆類與穀類、海帶一起吃
- 四.油脂**
  1. 慢性病主因為「**錯誤用油**」！植物油千萬不能炒菜，因高溫氧化成致癌物，產生反式脂肪。要炒可用動物油。**植物油每天要生食30毫升**，否則加速老化
  2. 最好的油是冷壓橄欖油、亞麻子油、魚油。但打開後要放冰箱冷藏。
- 五.澱粉**
  1. 優質澱粉~指五穀類、根莖類、不加工原貌出來的高營養成分，如地瓜、糙米、全麥片。保留較高營養成分和纖維質。...**優質澱粉**：吃了不易發胖。
  2. 劣質澱粉~指已加工去胚芽的低營養成分。如白米、白麵、饅頭、餅乾、蛋糕。馬鈴薯吃了容易血糖不穩，而且只要一發芽，表皮變綠，就有毒了，屬劣質澱粉。加糖的甜食也盡量少吃！.....**劣質澱粉**：吃了容易發胖。

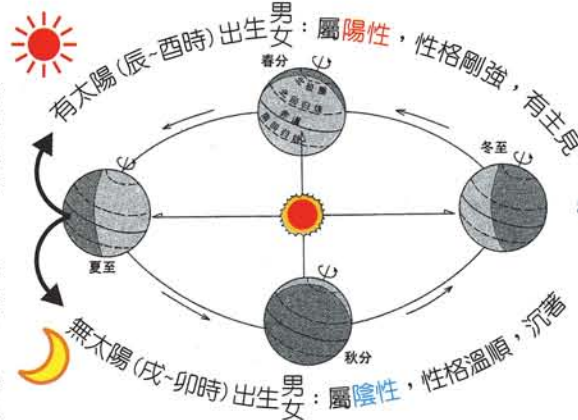
## E.順應四季養生

**春生**：春天肝氣升→**應疏通肝經**

1. 容易失眠，按摩肝經或磁鐵片貼膀胱經可疏通水氣濁氣
2. 早睡自然醒；晚睡大損肝氣
3. 吃綠色養肝。如青菜、水果

**夏長**：夏季心火旺→**強化心經**

1. 肥胖主因能量不足，經絡不通，垃圾無法排出，應多按壓心經，提升心臟的能量。
2. **早睡早起**，血氣能量充足，代謝增加就自然減肥，肥胖不是吃得太多，而是排得太少
3. 吃紅色益心。如西瓜、紅龍果



**秋收**：秋燥易風寒→**強化肺經**

1. 肺受寒氣侵襲，出現鼻子過敏多按壓肺經，血氣提升就好了
3. 肉類配大蒜，大蒜素能延長肉中維生素B停留時間，可增強體質。
4. 吃白色潤肺，如桂圓、梨、洋蔥

**冬藏**：冬天腎氣虛→**補充腎經**

- 冬天藏什麼？藏精、藏陽、藏神
1. **藏精**：晚餐多吃蛋白質，羊肉薑
  2. **藏陽**：少運動，少出汗，曬太陽
  3. **藏神**：宜**早睡晚起**，充足睡眠
  4. 吃黑色保腎。如芝麻、海帶、葡萄
  5. 腰酸骨刺為氣血不足，肌肉無法支撐脊椎，應按壓腎經，膀胱經
  6. 用圓磁鐵片(鈹鐵硼磁鐵)貼在**壓痛點**或其穴位上，效果更佳。

## F.節能養生

人的生命有限，如不能戰勝自己、不加以節制的消耗能量，那麼最終將使能源枯竭、生命終止。節能養生就是為了減低陽氣陰精的耗損、從而維持陰陽的平衡。



1. **靜養生**—少思寡慾，意靜神安，減少精、氣、神的損耗，「靜者壽」。如靜坐、睡眠等。
2. **慢養生**—生命活動一切放慢節奏，從而減慢心跳和呼吸，及消耗。如知足常樂型較長壽。
3. **冷養生**—《黃帝內經》說：「生活在高寒地帶的人，壽命偏長」，如日本、北方國家；而東南亞、中非、中美則反之。因寒冷，體溫降低，循環、代謝減慢，可延緩老化。

**G.五分鐘靜養法**：每天下班或晚上，睡前五分鐘。可採用坐式、臥式或是散步時做

1. **全身自然放鬆**→雙眼微閉，舌頂上顎(讓任督二脈相通)，雙手自然垂放。
2. **深緩呼吸**→用腹部呼吸，呼或吸一次7秒。長呼吸轉為慢呼吸再轉為微呼吸。
3. **正面思考**→想像美好的事情(常感恩、樂知足)→再讓大腦一片空白。



## H.結語：服務人群，才是養生的最終目的

清朝林則徐，晚年僅留薄財給後代，其餘養生助人，問其原因，他寫下二張對聯貼在門上，內容如下：  
「子孫有若我者，留錢做什麼，賢而多財，則損其志。」  
「子孫不若我者，留錢做什麼，愚而多財，益增其過。」

司馬光家訓：「積金以遺子孫，子孫未必能守；積書以遺子孫，子孫未必能讀；不如積陰德於冥冥之中，以為子孫長久之計。」養生與養德並重，**「人才大都在孤獨中培養；人格總是在人群中培養」**望君改善生活習慣，使生理時鐘正常運轉，簡要編繪此張，願能服務社會人群，謹祝——青春永駐、松鶴遐齡！



# 生理時鐘對臟腑的時療/食療

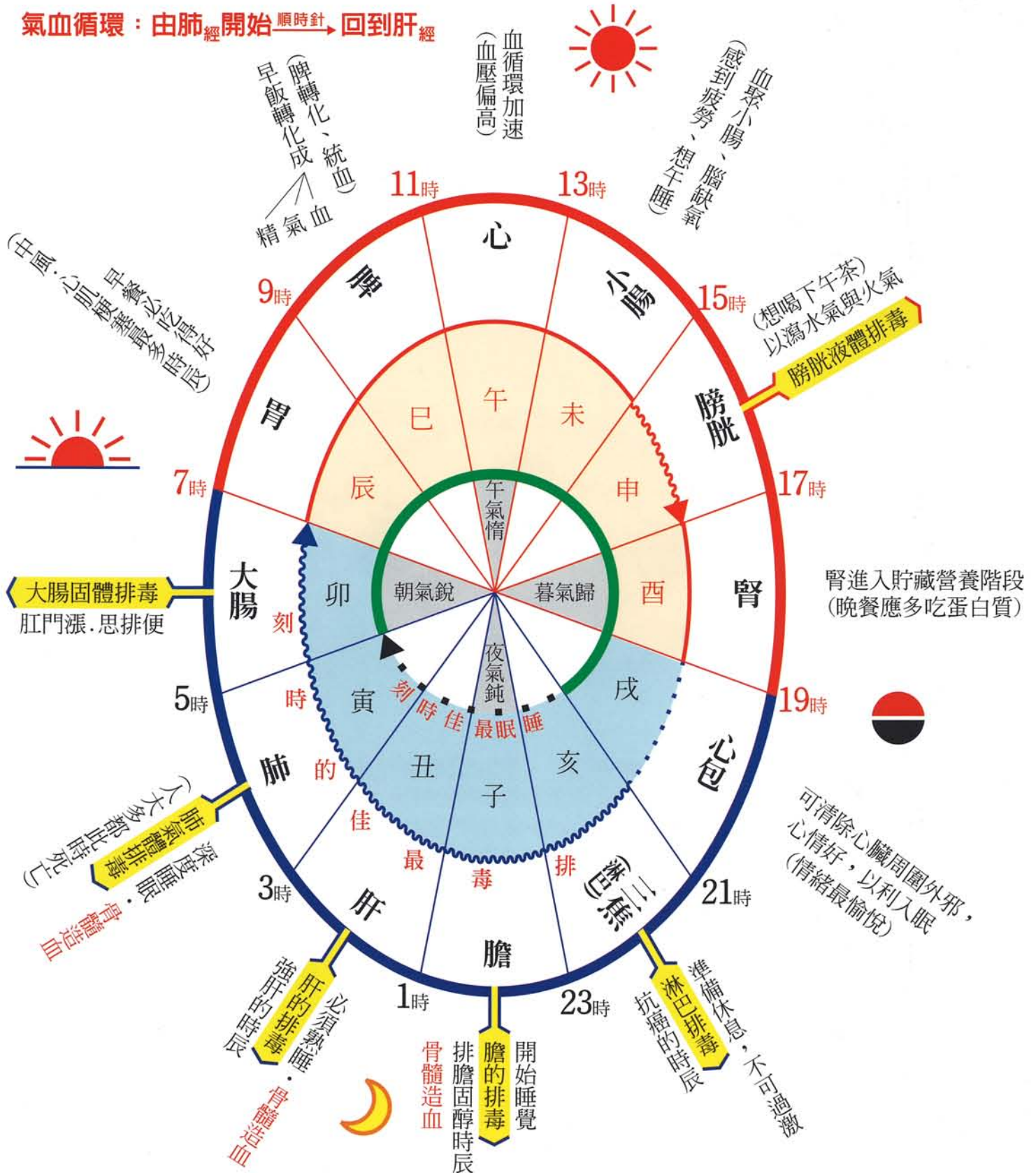
編繪：黃文燦 中西醫藥師

2009.2.11 高雄(耀德)

本著作版權所有，翻印必究

人一切的生命活動如生長、代謝等，冥冥中受一種生理時鐘的「時間物質」所支配而進行規律運動！生理時鐘紊亂，則出現睡眠障礙、內分泌荷爾蒙及免疫功能下降、衰老、損害健康，甚至發生疾病。謹將吾數年研究所得，繪出健康標準的生理時鐘圖如下：〈望好自調整正常作息時鐘，以維護健康〉。

氣血循環：由肺經開始順時針→回到肝經



「白天」應多接觸陽光 → 「晚上」房間燈光調暗(在40W燭光下) → 「睡覺」不亮小燈。

陽光會刺激腦視丘致腎上腺上升，精神亢奮；但一到夜晚，刺激腦松果體，產生褪黑激素，於是就想休息睡覺了，「生理時鐘」因此產生。接觸陽光的農夫膽固醇不易偏高、又產生維生素D、骨骼也較壯。



# 12時辰臟腑怎麼調息

五臟：心.肝.脾.肺.腎 —— 主貯藏精氣  
 (如肝藏血、肺主氣、腎藏精)  
 六腑：胃.膽.大腸.小腸.三焦.膀胱 —— 主消化排泄

時間	時辰	臟腑	氣血的經脈走勢	時療	食療
7	辰時	胃經	1. 消化開始，肝內毒素排除殆盡，不可飲酒。 2. 腎上腺分泌最高峰。小心是中風、心肌梗塞最多的時辰。	1. 起床勿突然跳床或賴床，宜拉筋伸懶腰再起床(防中風)。 2. 看看庭院綠色花草、晨光。 3. 到戶外健走30分鐘、拉筋15分	1. 應吃 <b>早餐</b> ，早上對澱粉的消化最好，喝杯生鮮有機蔬果汁。 2. 多吃生食，像野生動物身體反而健康。飯後吃顆綜合維他命。
9	巳時	脾經	1. 胃消化的營養經脾轉化成精、氣、血等精微(見C)。 2. 脾再生紅血球以利心臟循環。	1. 注意力和記憶力處於最佳狀態精強力壯，最適宜 <b>工作</b> 。	1. 午飯前1小時生吃水果(見D)(飯後馬上吃水果，反而不易吸收)。
11	午時	心經	1. 全身血液循環加速，推動午餐以利小腸消化。 2. 這時血壓偏高，心跳快。忌飲酒	1. 不劇烈運動：對酒精感受敏感。 2. 午餐後1小時內，應當休息，不可飯後開車否則傷胃。	1. <b>中餐</b> 七分飽：(五穀類1/4. 魚肉類1/4. 蔬菜1/4. 水果1/4. 少許植物油)見D。飯後30cc醋稀釋。 2. 多吃當季當地的食物(見E)。
13	未時	小腸	1. 想午睡。(因血聚小腸腦缺氧) 2. 小腸對一天的營養進行調整，垃圾推入大腸，尿液歸於膀胱。	1. <b>午睡</b> 躺平為佳，約1小時左右，人臥則血歸於肝，易改善疲勞。 2. 趴睡會抑制腸道蠕動。	1. 細嚼慢嚥，消化會加倍，飯後不可吃冰冷食物，會減弱消化。 2. 常外食者要補充綜合維他命。
15	申時	膀胱	1. 膀胱經旺，有利瀉掉小腸下注的「水液」及周身的「火氣」。 2. <b>膀胱液體排毒</b> ，瀉火。	1. 得放鬆情緒、靜養、飲茶、聽音樂以降低陽氣陰精之耗損。	應喝 <b>下午茶</b> 提神、補充水分瀉火。
17	酉時	腎	腎主藏精：人體經申時瀉火排毒後，腎酉時進入「貯藏營養」時段。	1. 黃昏飯前，做些 <b>有氧運動</b> 、拉筋、體操。 2. 慢養生，晚上生活節奏要放慢	1. <b>晚餐</b> 多蛋白質，半夜需要它來製造荷爾蒙、酵素、抗體的原料。如蛋、小魚、小蝦、肉等。 2. 補充 <b>胺基酸</b> 、鈣鎂錠、中和酸毒
19	戌時	心包	1. 心包經旺，可清除心臟周圍外邪以利入眠(此時副交感神經做工)。 2. 心情最愉悅的時候(談事最順利)	1. <b>洗澡</b> 用「家庭三溫暖」冷熱交替各1分鐘，共三次，促進血液循環、快速排毒、皮膚耐寒、血管不易老化，更有彈性。	1. 蔬果儘可能空腹生食，補充酵素。 2. 飯後一杯 <b>醋</b> ，以利能量ATP代謝。 3. 葡萄酒一次喝，不超過100c.c
21	亥時	三焦	1. 三焦(淋巴)通百脈，人應進入睡眠，百脈正在休養生息。 2. <b>免疫系統(淋巴)排毒</b> ，才不會得癌症(見B)。	1. 準備 <b>休息</b> ，(聽柔和的音樂)睡前一小時停看電視、電腦。 2. 睡前作「五分鐘靜養法」(見G) 3. 容易記得白天忘記的事。	1. 孩童應「早睡」，因此時段是生長荷爾蒙分泌最旺盛。 2. 睡前3小時，不可吃東西了，儘量不喝水。
23	子時	膽	1. 副交感神經開始修復工作。 2. 膽分泌強鹼，以殺菌、排毒、排膽固醇 3. <b>膽的排毒</b> 。	1. <b>睡覺</b> 開始(交感神經低潮)。 2. 門窗小開，讓新鮮空氣流通。 3. 床頭勿放電器，防電磁波輻射 ▲4. <b>骨髓開始造血</b> 。	<b>睡</b> ：人睡眠是腹部呼吸。 1. 子時入眠，益於膽代謝膽固醇。 2. 不可吃宵夜，子時進食，傷膽。
1	丑時	肝經	1. 細胞修補和代謝，在丑時完成。 2. 人臥則血歸於肝，丑時睡眠，益於養肝。 3. <b>肝的解毒、排毒</b> 。	1. 肝開始製造荷爾蒙，合成500種酵素、抗體，故必須熟睡、不宜熬夜。 ▲2. <b>骨髓和肝大量造血</b> 。	<b>熟睡</b> 
3	寅時	肺	1. 肝將藏血污氣送往肺排出。 2. 腎上腺分泌最低，血壓低，腦血降。 3. <b>肺氣體排毒</b> 。	1. 宜深度睡眠。 2. 人大都在此時死亡。尤其重病者。 ▲3. <b>骨髓完成造血</b> 。	<b>深睡</b> ，同樣睡8小時 晚上11-早7點(醒後愉悅) 凌晨3-早11點(醒後疲累)
5	卯時	大腸	1. 睡中但聽覺很靈敏，稍響即醒。 2. 卯時，固體排毒，肛門漲，思排便。此時血壓、心跳加快。 3. <b>大腸固體排毒</b> 。	1. 自然醒。起床前，躺在床上腳掌左右旋轉各10下，腳趾向下用力彎10下，伸展懶腰2分鐘。 2. 觀想今天想要做的事，再起床	1. <b>睡醒</b> ，睡是腹部呼吸，醒後為胸部呼吸。 2. 想喝大量水，刷牙後多喝水。
7					

睡前1小時，「克制自己」不再看電視、電腦，兩者是造成多少人熬夜，不婚，人與人之間感情疏遠了的罪魁禍首。