

生命的最佳維修手冊

人從肺部先退化，穿鞋的門不過赤腳的，病是坐出來的，生命在於動。
動，促進血液循環，增加血管壁彈性……
養生法門，沒有任何醫藥可以代替。

嚴浩
—— 著



目錄

前言	一二	戒煙方法一、二、三	三五
養生法門		名醫指引戒煙方法	三六
養生專家蘇東坡	一六	煙癮來自情緒與壓力	三八
從頭出發		自癒秘笈	
以手摩面美若天仙法	一九	溫熱水排毒法	四一
口		兩招教你過冬	四二
漱口功	二二	自摩提高性功能	四四
肺		補腎無上自摩法	四五
細胞每天複製七千萬次	二四	腸胃	
體內基因組的守護者	二五	蘇東坡四十三歲懂自摩	四八
你必須吃這些食物	二六	母親為我們揉腹的道理	四九
人老之前肺先老	二八	給銀髮族的貼士	
肌肉和長壽的關係	二九	銀髮族普遍不健康	五二
你吸煙，你是炸彈！	三一	人從腸胃先老化	五三
控制免疫力的秘密武器	三二	愈老愈要練肌肉	五五
護肺奇功很簡單	三三	運動但不戒口可以嗎？	五六
		你的肌肉漸漸萎縮嗎？	五七

別把自己送上輪椅
如何改善膝蓋痛
改善夜尿頻
飲水提肛改善小便失禁
真的可以返老還童
改善膝痛法進階版
老來膝蓋痛無有怕
人老最怕下肢退化
你跟自己鬥氣嗎？
肝腎健康夜尿少
骨膠原豐富到黏嘴唇
75% 的人消化愈來愈差
年紀輕輕已有老年病
為甚麼你特別瘦？
飲水好過吃人參
飲水都會肥？
重新學做人的機會
消化系統老化可以引致多種疾病
吃了這些無覺好喇

五九
六〇
六一
六三
六四
六五
六七
六八
六九
七一
七二
七三
七五
七六
七八
七九
八一
八二
八四

吃垃圾食物弄垮健康
改善失眠的食療
自己評估缺乏甚麼營養
人人要記住個「B」字！
二十種病同一源頭
身體發炎，食物有罪
抗生素竟為魔軍引路
濫用抗生素後患無窮
請老師和家長打救孩子
治病方法很簡單
改變飲食後開始好轉
癡肥引起行為失控
你是否容易情緒低落
強迫症竟是流行病
腸道健康與強迫症
心情壞搞到周身病
原來全人類都需要鋅
不能沒有鋅
你認識自己的胃嗎？
藜麥和小米要這樣吃

九〇
九二
九三
九五
九六
九七
九九
一〇〇
一〇二
一〇三
一〇四
一〇六
一〇七
一〇八
一〇九
一一一
一一二
一一三
一一五
一一六

治療自閉／多動症

自然療法根治自閉／多動症
吃藥多過食飯仍無效
衣食住行影響大腦

八七
八八
八九

食療和自然方法

便秘／抽筋／鼻敏感／無精神
千萬不要諱疾忌醫

一一九
一二〇

少年H鼻敏感的煩惱	一二二
誰需要生物共振療法？	一二三
為甚麼從生物共振開始？	一二五
其他煩惱一併解決	一二六
鼻敏感、濕疹不再是問題	一二八

提肛

飲水提肛法，漱口功	一三一
提肛法實戰討論	一三二
趁早學做提肛法	一三三

膝

可敬的肥師奶	一三六
人類最好的醫藥	一三七
穿鞋的鬥不過赤腳的	一三八
一把年紀學走路	一四〇
全腳掌著地法	一四一
行山自保與膝痛	一四二
魔鬼身材下蹲始	一四三
下蹲改善膝蓋痛	一四五
美肌減肚下蹲起	一四七
練下蹲，不摔跤	一四八
下蹲運動助安眠	一四九
下蹲助排便	一五一

吃腦人怎樣做下蹲	一五二
單腿蹲治膝蓋骨刺	一五三

減緩衰老、治病、治未病

發現生命時鐘的人	一五六
最前衛的減緩衰老方法	一五七
自卑與壓力可能短命	一五八
八十五歲死都屬於過早	一六〇
缺乏安全感短壽七年	一六一
這樣吃可以保命	一六二
要健身，先健心！	一六四
生活有目標者壽星也	一六五
「迴聲效應」含長壽密碼	一六六
回到當下，天天快樂	一六七
一套不傳的秘法	一六九
令自己更成功的秘法	一七〇
原來派利是都有講究	一七一
世界上最好的運動	一七三
四種運動影響壽命	一七四
運動多類型者高壽	一七五
為「皮膚饑渴」解渴	一七六
朋友多，抗感冒！	一七七
抗擊流感有武器	一七八
你知道甚麼叫淫聲嗎？	一八〇

關乎生死的十秒鐘	一八一
上帝的韻律	一八二

多站少坐

久坐的危害等於吸煙	一八五
孕婦久坐危害母子	一八六
香港人平均每天坐多久？	一八七
現代的一位真正高人	一八九
李道長四種養生功	一九〇
減腰圍呼吸法	一九一
劍指一出太陽升	一九二
這些功法很實用	一九四

睡眠的學問

女人比男人容易中招	一九七
女童愈來愈早熟	一九八
缺乏睡眠降低性能力	一九九
左側臥？右側臥？	二〇一
心臟病突發自救寶笈	二〇二
丹麥女生 VS 手機	二〇四
喝茶改善排尿	二〇五
喝水不足，夜尿頻！	二〇七
維他命 C 的偉大秘密	二〇八
很多人都缺乏維他命 C	二一〇

維他命 C 與黃斑病變	二一一
生命的最佳「維修手冊」	二一三
人開心，就健康	二一四
吃得少的老鼠更健康	二一六

嚴選養生自療法

以手摩面及叩面法	二一九
深呼吸護肺法	二二一
溫熱水排毒法	二二二
過冬第一式之泡脚	二二二
過冬第二式之按摩陽池穴	二二三
四大穴位自摩法	二二四
揉腹養生法	二二七
靠牆蹲下法	二二八
一套不傳的秘法	二三一
李道長四種養生功	二三二
減腰圍呼吸法	二三三

前言

很多生活用品都附帶一本「維修手冊」，惟獨生命沒有一本「維修手冊」。我們習慣了把維持生命的責任完全交給醫生，偏偏人類沒有完美的醫學，把責任完全推給醫生，好比奢望手上的電腦、手機經久耐用，壞了也總可以被及時修好。即使人類有完美的科學，商人也未必考慮生產經久耐用的產品，何況人類沒有完美的醫學？

除了主流醫學，我們可以探討非主流醫學，各種醫療方法互補空白，手上多一個工具，得益的還是自己。學會維修生命，時時刻刻照顧自己，這是樂趣。

維修生命複雜嗎？生命的零件長在自己身上，照顧自己從常識開始，從常識走向知識，把知識消化成生活習慣，成為養生文化。

週末一家人出去吃大餐，平時只在家中做飯，難得出去一次，心情都輕鬆起來，結果因為心情太好，吃得太多，胃都撐痛。吃得太多會胃痛，這時候身體中還發生甚麼事嗎？我們體內的細胞，每天要進行大約七千萬次的複製工作，等於每一秒鐘你的身體都出現變化，只是你沒有意識到。七千萬次的複製不可以出現錯誤，如果錯誤發生在一些特別的基因上，可能令

細胞產生癌變。偶然一次饕餮大吃引起胃痛不會發生基因癌變，但如果經常性地刺激身體同一個部位，就有可能產生基因癌變。癌症是基因變化，這是最新的醫學發現，但起因可能是我們經常漠視身體發出的訊號，忽略了最基本的常識。帶着問題去找答案，就是學習知識的開始，但有了知識也不等於保證了健康，待胃痛好了以後，就又開始忘形大吃，這是沒有把常識與知識變成一種慣性執行的文化，有知識並不等於有文化。

我老婆產後勵志減肥，但她不習慣早起陪我行山，情願晚上待寶寶睡覺以後在家裏鑿壁偷光，瑜珈拉筋一起來，誓要磨穿地板，不惜倒掛懸梁。養生提倡吃適時之食，生活作息也應該適時，晚上適合安睡，大自然沒有賦予我們晚上激烈運動的基因，我雖然非常敬佩老婆，但又同時暗暗數手指，看她到底能堅持幾個晚上。

大腦中有一個器官叫「松果體」，在晚上會分泌出一種重要的激素叫褪黑激素，指揮身體各種荷爾蒙維持正常濃度，抑制交感神經的興奮，使血壓下降、心跳速率減慢、降低心臟負擔，提高睡眠品質、加強免疫功能、抵抗細菌病毒及預防癌症、老年癡呆等，可想而知非常重要。日間運動有助於增加褪黑激素的分泌，夜間運動則適得其反，所以我老婆的反基因運動法不會被潛意識支持。

潛意識是生命的一個看不見的保護神，屬於副交感神經系統，與松果體有關係，松果體又叫第三眼，又叫天眼，是一個

「神秘組織」，禪修者認為可以透過靜心、冥想、練氣功、打坐等「開天眼」。吃得少也有益於松果體健康，有助於褪黑激素正常分泌。暴飲暴食不受基因支持。研究指出吃得少的老鼠，年屆高齡時，松果體仍能保持和年輕老鼠一樣健康，反觀不限制食量的高齡老鼠，牠們體內的褪黑激素濃度大約只剩下四成左右。年紀增長，注意習慣性適當運動，散步、太極、氣功、靜心、吃少一點、給自己的壓力少一點，都有益於松果體健康，褪黑激素濃度會逐漸改善。

如此種種，都是有趣又實用的養生知識。引用網上傳來的兩句話：養生不能馬上讓你年輕十歲，而是十年後，你周圍的人都老了十歲，你還是今天的樣子。養生不能馬上讓你的病痊癒，而是十年後，你身邊的人或許都已離去，你還是今天的樣子。

這些健康分享結集成書，就叫《生命的最佳維修手冊》。

養生法門

養生專家蘇東坡

安坐椅上就可以跟體內每個細胞「傳心」，聆聽他們的投訴，讓我們對症下藥。

蘇東坡愛吃，平時也注重養生，他的才情我連邊都沾不上，但對於以上兩點我卻頗感親切。

蘇東坡本職是政府官員，搞養生同樣專心，《東坡詩文集》有論述養生，他還編有《養生說》、《問養生》、《續養生論》、《養生偈》、《蘇沈內翰良方》等等。我想他應該是經常被人請教健康問題，也會有人與他辯論此病或者彼病的起因與解決方案，後來他寫了一首詩《題西林壁》，這首詩的創作動機與養生可能無關，但卻與他的人生感觸不無關係。

詩云：「橫看成嶺側成峰，遠近高低各不同。不識廬山真面目，只緣身在此山中。」廬山橫看像嶺，側看像峰，又因為觀看的角度不同，而有遠近高低之不同。

網站「人生福報」中有一個相關故事：「有個牧人擁有七頭牛，他坐在牛背上數牛，怎麼數都少了一頭，他下了牛背重數，還是七頭牛，一頭都不少，但當跨上牛背再數，咦！怎麼又少了一頭？！」

不要笑他傻，當講到自己的身體，大部分人都一如身在廬

山而不知廬山真面目。對人對事都容易當局者迷，需要後退幾步才能理性分析，綜觀全局。

講回養生，愈來愈多人希望通過自然方法恢復健康，但每個人的體質不同，加上起因各自不同，縈繞着健康的疑問比籠蓋廬山的雲霧有過之而無不及。幸虧科學進步，「食療主義」引進的生物共振技術毋須麻醉，有需要的人安坐椅上就可以跟體內的每一個細胞「傳心」，聆聽他們對我們不良生活習慣的投訴，再對症下藥改善。

身體常常無故不舒服的人，毋須再「橫看成嶺側成峰，遠近高低各不同」，一切自有理性解釋。

自癒秘笈

溫熱水排毒法

每天應該喝一到兩公升水，不可牛飲，要一口一口慢慢喝，否則很快小便，並沒有起到滋潤細胞、洗浴細胞的作用。

聽說日本的藝能界流行「白湯」排毒法，就是白開水，這種療法源自於印度的阿育吠陀（Ayurveda），我曾經介紹的「古方通血管」也來自這個古老的阿育吠陀。

很多年前我已經推薦喝溫熱的水，因為可以幫助腸胃蠕動，也能促進內臟排毒。吃飯前先喝溫熱水使人容易飽，慢慢喝杯熱水可以緩衝壓力，用「飲水提肛法」對健康更有利益，請參考《嚴浩特選秘方集二》。

阿育吠陀說，影響身體與精神健康的元素有風、火、水三種，其中，頭痛、肩頸痠痛、失眠、肌膚粗糙、便秘等是因為火元素失調，追究原因反而是身體寒，原因是夏天吹冷氣、吃冰的東西落下了病根，這與中醫的說法基本一致，等於是虛火上升。這時候喝熱水就可以平衡，不要燙口的熱水，溫熱就可以。

每天應該喝一到兩公升水，不可牛飲，要一口一口慢慢喝，否則很快小便，並沒有起到滋潤細胞、洗浴細胞的作用。不要等渴的時候才喝水，前文說過，如果等乾渴的時候才喝水，好

比為乾枯的花盆澆水，水一下便流了出來，並沒有起到滋潤泥土和植物的作用。應該每小時喝二百毫升，或者每一至兩個小時喝一滿杯。

洗完澡後，喝一杯和體溫差不多的溫水補充流失的水份，這時候不可以喝涼水，要趁身體溫熱立即喝熱水，可以加倍提升排毒功效，改善便秘排出老廢物質。在水中加幾片新鮮檸檬更有效果。

兩招教你過冬

不要用電毯，把這種電磁波產品裹在身上一個冬天，健康怎麼不受影響？

在讀者見面會的時候，有位女生抱怨一年四季手腳冰凍，夏天如是，常年睡覺穿襪子。這是體質問題，影響自律神經功能調節，血管變細，以致末梢血液循環差。還有，減肥過度以致血糖太低、女性更年期時雌性激素水平下降，導致神經血管不穩定，都會影響血液循環。解決方法：

一、泡腳，每天或者隔天，每次二十分鐘，最好四十分鐘泡到微微出汗。「食療主義」有恆溫泡腳盆，氣溫再低也可以

保持溫度，建議加入德國的 Rayosole 礦物泡浴粉，能有效提高身體的 pH 酸鹼值，其中的鎂可以紓緩肌肉疲勞，可以改善皮膚病，用作泡浴可以改善大腿或手臂上的橘皮組織。泡腳或者泡浴後如果需要，用椰子油或者「乳油木果油」（shea butter）保濕，這種新找來的產品不油膩，是過敏皮膚或者敏感皮膚的救星。平時多吃黑米、黑蕎麥、黑棗、黑豆、黑芝麻、黑木耳之類黑色食物，能補腎暖身、防衰老。要經常運動，譬如散步、下蹲。

二、自我按摩陽池穴，陽池穴在手背手腕上，先將手背往上翹，手腕上會出現幾道皺摺，在靠近手背那一側的皺摺上按壓，在靠近中心處、中指和無名指中間對下的地方，會找到一個壓痛點，這個點就是陽池穴。陽池穴是支配全身血液循環及荷爾蒙分泌的重要穴位，只要刺激這一穴位，便可迅速暢通血液循環，溫和身體，改善荷爾蒙分泌。刺激陽池穴，要左右手交替，慢慢地進行，時間要長，力度要緩。

不要用電毯，把這種電磁波產品裹在身上一個冬天，健康怎麼不受影響？

自摩提高性功能

湧泉穴、勞宮穴、氣衝穴、腎俞穴，四個穴位對男女性都非常重要。

有四個穴位對男女性都非常重要，特別針對經常手腳涼、關節疼、頸腰椎疼痛、性功能衰退等症狀，其實都與氣血不通有關。這四個穴位分別是湧泉穴、勞宮穴、氣衝穴、腎俞穴。

一、按摩湧泉穴：治療高血壓，提高性功能，使腎精充足，耳聰目明，發育正常，精力充沛，性功能強盛，腰膝壯實不軟，行走有力等。還有癲癇、小兒驚風、頭痛頭暈、目眩、失眠、咳血、咽喉腫痛、喉痹、大便難、小便不利、足心熱。是重要的急救要穴之一。

具體位置在腳心靠腳掌正上方。

二、按摩勞宮穴：穴位於手掌心第二和第三條掌骨之間，按下有疼痛感。好處：治療食慾不振、高血壓、腸胃功能失調引起的口臭、失眠等。

三、按摩氣衝穴：緩解治療腸鳴腹痛、月經不調、帶下、遺精、陽痿、難產、睪丸腫痛、疝氣等。位在腹股溝。

補腎無上自摩法

長時間從事腦力勞動而又少運動的人，得按摩或者拍打腎俞穴。

四、按摩或者拍打腎俞穴：強腎，緩解久坐不動引起的陽氣不足，無力、疲勞等。適合長時間從事腦力勞動而又少運動的人。

按摩法：雙掌摩擦至熱後，把掌心貼於腎俞穴，這樣反覆三至五分鐘，或直接以手指按揉腎俞穴，至出現酸脹感，並且腰部微微發熱。

可以舒筋通絡，增進腰部氣血循環，消除腰肌疲勞，緩解腰肌痙攣和腰部疼痛，使腰部活動靈活、健壯有力。按摩腎俞穴對於腰疼、腎臟病患、高血壓、低血壓、耳鳴、精力減退等都有保健治療效果。長時間堅持按摩、擊打、照射腎俞穴，增加腎臟的血流量，改善腎功能。也可以在睡覺前按摩腎俞穴，每回十至十五分鐘。出去散步時，兩手握空拳，邊走邊擊打雙腎俞穴，每回擊打三十至五十回。腎俞穴位置在腰部，在和肚臍同一水平線的背部脊椎左右兩邊雙指寬處。

再介紹一個美容、醒神按摩：手摩面。以手摩面又稱浴面、乾洗臉，使面部皮膚柔軟潤滑、抵禦風寒能力增強，可以防治顏面多皺衰老、面神經麻痺以及牙齦炎等口腔疾病，從額部向下按摩面還有降壓醒腦作用。

生命的最佳維修手冊

Health 043

- 作者：嚴浩
- 編輯：阮佩儀
- 封面設計：瑕疵設計 Kekkan Design
- 封面攝影：賈邦彥
- 內頁設計：4res
- 插圖：Heidi Yu
- 出版：紅出版（青森文化）
地址：香港灣仔道133號卓凌中心11樓
出版計劃查詢電話：(852) 2540 7517
電郵：editor@red-publish.com
網址：http://www.red-publish.com
- 香港總經銷：香港聯合書刊物流有限公司
- 出版日期：二零一八年七月
- 圖書分類：健康
- ISBN：978-988-8490-68-4
- 定價：港幣八十八元正

網絡愈發達，低頭族愈多，
這本書，教你全方位運動，不要坐以待斃。
大力咳嗽有利心跳，
每次咳嗽前必須深深呼吸，
每次咳嗽一定要深和長，
每兩秒重複深呼吸和深長咳嗽，
有助心臟疾病自救。

躺着也要動：
裸睡改善肝靜脈的循環，
適合一天到晚壓力大的人。
睡覺學問多，
左側臥與右側臥有甚麼分別？
哪一個姿勢比較好？

保持松果體年輕，要少食、多動，
日間運動有助於增加褪黑激素的分泌，
放工運動又如何？

有一位年輕讀者得了乳癌，
她並非夜班工作者，
又是一位馬拉松跑手，
一個愛好運動的人為甚麼還是會得癌症？

養生法門是生命的最佳「維修手冊」，
沒有任何醫藥可以代替。

ISBN 978-988-8490-68-4



專業出版 國際銷售

紅出版文化平台

加入我們：www.red-publish.com

上架建議：健康
定價：港幣 88 元正