

《台灣全我身心靈健康中心》在此向大家拜個年，祝：
運氣鼠你最好、身體鼠你最棒！
鼠不盡的快樂、鼠不盡的幸福、
鼠不盡的笑容、鼠不盡的收穫！

世衛組織提出空氣污染的警告

2006年10月6日，世界衛生組織發出警告，並敦促各國政府嚴格管制污染，改善空氣品質，因為世界各國城市的空氣污染每年造成200多萬人過早死亡，其中一半以上發生在發展中國家的城市。而燃燒煤炭與石油等礦物燃料造成的空氣污染，是對人類健康最大的威脅之一。

科學家證實，空氣污染會導致人體血管收縮，提高心臟病發作率，同時也是造成兒童患上哮喘病的重要原因。研究發現，如果空氣中的二氧化硫、二氧化氮和臭氧等污染物增多，患上哮喘病而被送到醫院治療的兒童人數也會上升。

研究也指出，如果這些空氣污染物能夠減少，將可減少兒童因為哮喘病而被送醫治療的個案。因此有關方面認為，各國政府需要制定更嚴格的空氣管制目標，關注一些高風險群體的健康，尤其是一些極年幼和年老、有呼吸系統和心臟疾病的人。

空氣污染是我們無法避免的環境破壞，但是我們可以用〈麥苗粉〉〈抗氧化劑勁漾365〉〈維生素C〉等來協助細胞排除空污物。

吃素不會降低尿酸膽固醇

2008-01-03 / 中央社

台北市立聯合醫院陽明院區新陳代謝科主任洪健德表示，根據醫學各種研究，吃素不會降低尿酸和膽固醇，他的病患裡面很多都是國內吃素的高僧，但也有痛風和心臟病。洪健德表示，不反對吃素，但對健康並沒有意義。

因為，素食食品有很多是油炸製作的，油裡面含有很多的反式脂肪酸和不飽和脂肪，豆類製品和發芽的豆子，這些也是造成膽固醇和尿酸的原因之一。如果為了降低膽固醇和尿酸而吃素，長期的營養不均衡，反而弊多於利。

洪健德說，尿酸在血液中和尿液中高低值會有不同傾向，血液中尿酸值高則易得痛風，尿液中尿酸高則易得尿路結石。尿路結石的因素多為尿酸大於每公升100毫克、酸鹼值低於5.5、食物中蛋白質過高、遺傳因素、喝水量過少等。

他表示，要治療或防治尿酸過高的方法為〈多喝水、多吃鹼性食物（增加尿液的酸鹼值）〉，或者是向醫師求助吃藥治療。

健康的素食、生機飲食、有機飲食都是古老的好觀念，但不是疾病的療法。很多人誤將觀念當作療法而壞了身體。尤其是台灣，農藥使用率是美國的5倍，蔬菜如何能生食？多喝磁化水、多吃鹼性食物是正確的，我們不鼓勵求助醫師吃藥，只要每天補充1-3粒〈麥苗粉膠囊〉就是一個簡單的好方法。

吃蔬果可以有效預防結腸癌嗎？

原始論文：

Koushik A, Hunter DJ, Spiegelman D, Beeson WL, van den Brandt PA, et al.
Fruits, Vegetables, and Colon Cancer Risk in a Pooled Analysis of 14 Cohort Studies.
J Natl Cancer Inst 2007; 99:1471-1483

過去歷年來一直有不同的研究團隊發表蔬果有助於預防癌症的研究報告。因為蔬果中含有高纖維、維生素、礦物質、及植物化學成分(Phytochemicals)，藉由這些物質的不同機作用，可以提高免疫反應、消除毒性物質對細胞的傷害、或提升抗氧化能力消除游離自由基、以及抑制癌細胞成長。

然而近年來，有科學報告分別指出蔬果對於腸癌的預防並沒有顯著的效果。在 2007 年 9 月的美國《國家癌症研究院期刊(Journal of the National Cancer Institute)》中有一篇研究報告深入分析討論蔬果的攝取對結腸癌的預防效果。這是由美國哈佛大學公共衛生學院 Koushik 博士所帶領的團隊，分析 14 個歷年文獻（包括 75 萬以上的調查樣本數，追蹤年限長達 6 到 20 年），結果發現，整體結腸癌的罹患風險並沒有因為蔬果的攝取而顯著降低，蔬果中的機能性成分可能對一些特定類型的疾病沒有顯著作用，另外，不論男女皆呈現一致的趨勢。

喝低脂牛奶，增加攝護腺癌機率

2008-01-04 / 中國時報

最近有 2 篇美國流行病學研究，發現低脂或脫脂牛奶，會增加攝護腺癌的罹患率，完全顛覆越低脂越健康的傳統觀念；不過，國內的泌尿科醫師態度保留，認為是流行病學研究只是統計結果，還需要進一步的研究才能證實兩者是不是有因果關係。

一般都說喝牛奶脂肪越少越好。美國流行病學研究，認為脫脂或低脂牛奶，反而會增加攝護腺癌的風險。這樣的消息的確不免讓民眾擔心。

夏威夷大學追蹤 8 萬多人，長達 10 年，總共 4 千多人罹患攝護腺癌，比例相當高，分析飲食習慣後，報告認為，低脂和脫脂牛奶脫不了關係，甚至美國國衛院研究也有類似結論，簡直是健康觀念大推翻。

書田泌尿科主任蔡培斌：「(研究中)8 萬多人裡，我相信不是所有人都喝低脂奶粉，到底為什麼他會有比較高的攝護腺癌發生機率，我想都需要進一步去了解。」

目前所知，攝護腺癌還是跟遺傳，重金屬汙染，甚至「高脂肪飲食」有關，因此低脂或脫脂牛奶會致癌，不只業者可能要抗議，衛生署也不認為兩者有關聯性，從營養角度來看，膽固醇過高的人，喝牛奶還是得喝低脂不必因噎廢食。

以上二篇研究報告又讓我們迷糊了，多吃蔬菜好，可是台灣的蔬菜有太多農藥；多喝牛奶好，可是也有一派反對喝牛奶。到底我們要相信誰？我們認為〈中庸〉就對了，不用「太過或不及」，例如牛奶，一天一小杯應該沒事，若是像美國人將牛奶當開水喝，那就會有問題；同樣，一個月吃一包泡麵不會有事，每天吃一包保證不行。

約翰霍浦金斯醫院發佈的癌症訊息

美國約翰霍浦金斯醫院曾在其新聞發佈稿中透露：冷凍室內不得放置塑膠水瓶，微波爐不得用塑膠容器，微波爐內不得用塑料包覆膜。如果將裝了水的塑膠瓶放入冰箱冷凍室內，則塑膠會釋出戴奧辛，戴奧辛對人體細胞毒性極高也會致癌，尤其是乳腺癌。

該項保健計畫的主持人藤本愛德華醫生，也曾經上電視解釋此項對健康之危害。他談到了戴奧辛，以及其為何對我們有危害。他說我們不應該以塑膠容器裝食物，用微波爐來加熱。此法則也適用於含脂肪的食物，他說脂肪、高熱與塑膠之綜合，會釋出戴奧辛進入食物中，最後則進入人體細胞內。

他建議給食物加熱時，要用玻璃、康寧鍋或陶瓷容器來裝。所以類似電視速食餐、速食麵、速食湯等，一定要將內容物倒出，放入玻璃或陶瓷容器後再行加熱最為安全。此外，他也指出塑膠膜若包裹食物放入微波爐中烹煮，也有同樣的危害，由於食物是裸露的，高熱會讓有毒性的戴奧辛自塑料包膜中熔出，而滴入食物，代用方法是用紙巾覆蓋食物就安全了。

塑膠製品相當方便好用，也造就了台塑王國。然而越來越多的研究及經驗得知，很多疾病就是因塑膠用具引起的。所以，用玻璃容器、陶瓷容器、不銹鋼鍋才是健康的。

禱告的力量科學實例

史托維爾(N. J. Stovell)是美國一位傑出的科學家，過去是一位無神論者，曾耗費許多時間與精力跟其他科學家研究原子的秘密，在其工作過程中，常遭一些無法求得解答的問題，這些問題的答案獲得之後，不但有助於科學，也改變他個人的人生觀。以下是他親自經歷的一次實例：

我曾是一位無神論者，認為神是人們自己想像的幻影，我實在無法相信有一位愛護我，能力出我若干倍的真神。

有一天我在一家醫院做大實驗，我們想知道從生到死亡中人腦所發生的變化，為此目的，我們選擇一位患腦癌的婦人，在心靈及精神上她十分正常，大家都知道她充滿愛及愉快，但健康卻十分壞，我們知道她將要死，她自己也知道，別人告訴我們，這位婦人相信耶穌是她的救主。在她死的前一時刻，我們放了一具有高度感應性的記錄器在她病房裡，此儀器可以顯示她死前的一霎那腦子所發生的變化。另外，在她的臥床上又安置了一個很大的麥克風，以使我們可以聽到她所講的話，並知道她在死前是否還能講話。

於是我們進入隔壁的房間開始作實驗，我們五位科學家中，我是最溫和而心腸硬的，我們焦急地站著等待儀器出現變化現，但是指示器上仍無動靜。我們可以作左右正負 500 度的移動，不久前我們曾使用同一儀器測出一無線電台廣播節目的輸出電力為五萬瓦，這時正在對全世界作新聞廣播，其指針是正 9 度。

那位將死的婦人的最後時刻終於來到了，忽然我們聽到她的祈禱及讚美神，她懇求神寬恕所有在她生前冤枉她的人，然後以充滿的信心對神說：「主阿！你是你僕人唯一可依靠的力量」。她感謝上帝在她生前給與力量支持她，並確信她是屬於耶穌的。她向神應允，不管她如何遭受痛苦，對神的愛決不有所改變或減少，回想耶穌的血赦免了她的罪，她的說話顯示了無法形容的幸福，最後她表現無限喜悅並理解即將與救世主見面。

我們在儀器旁邊深受感動，而忘記了真正想要做的試驗，彼此互相對視不以流淚為

差，這一切我所聽到的話深深地抓住了我的心，迫使我有生以來從沒有過的哭泣。當那婦人還在繼續祈禱時，突然我們聽到儀器上有滴答的聲響，看到指針指到正 500 度，並且還欲衝過界限，其放射能量必將超過我們儀器上的刻度，只是由於指針的限制使其無法升高。

我們思想泉湧，此刻由於利用科學測驗，使我得到一驚人的發現：一位與神交通的垂死婦人，其腦波放射能量，大過那家對全世界廣播的無線電台輸出能量 50 倍以上（諾貝爾獎醫學博士卡歐爾講過一句話：『祈禱是產生能量最強的一種方式。』）。

為了繼續我們的觀測，我們再度聯合從事一項新的實驗，此回我們選擇一位幾乎近於瘋狂的人，當我們把儀器放妥以後，我們要求護士用某種方法激怒病人，那人隨即辱罵，他罵猶不足，還說出瀆神的話，儀器上又再度發出滴答聲，我們的眼睛馬上注視指示器，而震驚於發現刻度表上是負 500 度，其負數還欲超過指針的限定。

我們試驗目的達到了，從儀器的測定我們可以確知違反神戒律在人腦中所起的感應，而成功地以科學證實了神的力量是正的，魔鬼的力量是負的，很快使我們更瞭解到一個依照戒律生活與神交通的人，會發出神的力量；但違反神戒律的會發出魔鬼的力量，那是負的力量。

就在那一瞬間，我無神論的人生觀開始消失，一種思想控制住我，如果沒有神的話，是誰在接受給他的祈禱呢？在那種情況下，發現我自己是何等愚蠢無知。由於我需要對自己誠實，我不能把這一個真理的發現保持著不公開出來，為此我也成為一個愉快的基督信徒，接受耶穌基督作我的救主。現在我知道藝術家們在耶穌頭上周圍所繪的光圈，並不是他們的虛構，而是一種真實的神性。

呂應鐘教授註：心靈與信仰的力量是絕對存在的。我大學學的是核子工程，深受科學的訓練。個人從 1980 年就接觸起心理學，後來研究宗教原典，1997 年研究生死學，深切體會這些理論、學問是融會貫通的，而這五年來，又有更深層的實際驗證，只能說：宇宙本身就充滿各種能量，原本人的思維可以和宇宙能量相溝通的，這個時代是考古學上說的原古「黃金時代」，那是天人合一的時代。

後來人類向下沈淪，物質欲望增多，逐漸和宇宙能量遠離，降入「白銀時代」>「青銅時代」>「鐵器時代」>「石器時代」，現在是數千年前石器時代之後發展出來的文明階段，進入「農業時代」>「工業時代」，到了十九世紀中葉，興起唯物思想，在 1911 年，美國當時年輕心理學家們要和物理學平起平坐，便將原本研究「psyche 心靈」的「psychology 心靈學」內容中的靈性部份統統去除，成為沒有靈魂、唯物的「心理學」，學術界也走入唯物研究的模式，直到現在。

但是，進入廿一世紀就會重新回歸心物合一的時代，2008 年起到 2012 年就是人類的轉變期，將來就是心靈的時代，只有認知天人合一的人才能存在，也就是聖經所說「新天地」的開始。

-----提供給大家參考。