

## 水煮沸白色碳酸鈣沉澱物 對人體健康無影響

2009/1/31 PChome 新聞／張南雄報導

台東地區有民眾反映指出，家中自來水的水質石灰重，經煮沸後會產生白色碳酸鈣沉澱物，擔心長期喝高硬度的水容易導致腎結石，對此，自來水公司第十區管理處強調，硬度對人體健康並沒有影響。

自來水公司第十區管理處周盛華經理指出，礦物質是人體必需的物質，從醫學或生理學的觀點而言，硬度成份中的鈣及鎂物質對人體健康都十分重要。水經煮沸後產生白色碳酸鈣沉澱物屬於自然現象，而且水公司目前供應台東地區自來水質硬度大約為每公升 180 到 220 毫克，低於現階段飲用水水質標準每公升 300 毫克，民眾可以安心飲用。

此外，針對長期喝高硬度的水容易導致腎結石的說法，水公司強調目前在流行病學上並沒有確切證據，而且英格蘭醫學雜誌的研究報告上，更指出高鈣的飲食可以降低草酸鹽的吸收，學理上可減少形成結石的機率，其他醫學研究也認為水中硬度與泌尿結石兩者無直接關係。

## 補足身體所需營養，健康渡過寒冷冬天

2009/2/2 新聞資料來源：台東基督教醫院

冬天是流行性感冒最盛行的季節，在我們生活的四周到處充滿著看不見的病毒、細菌和毒素，藉著呼吸、接觸及傷口，侵入人體，我們還能保持健康和正常的生活，事實上就是因為我們的免疫系統發揮了良好的防護能力，所以營養源源不絕的供應與儲備是非常重要的。

### 第一道屏障

第一道屏障是體表的保護。除了皮膚將身體與外界隔離之外，我們的眼睛、呼吸道、消化道和泌尿生殖道也有防護的機制。這些向外開口的管道，所具有的上皮黏膜細胞就負起阻絕病原入侵的責任。

**維生素 A** 可以幫助上皮黏膜細胞合成並分泌醣蛋白，覆蓋於細胞表面保持濕潤，維持細胞正常功能。缺乏維生素 A，會使表皮呈現乾燥角質化，產生漏洞以致於給細菌有侵入的機會。所以**維生素 A 可以減少呼吸道、肺部、泌尿生殖道、腸胃道感染發炎的機會。**

此外，在消化道內的**共生益菌**也可以加入幫助殺敵的行列；當病原菌進入我們的腸道，共生益菌會和病原菌爭搶食物與生存的空間，甚至改變環境的酸鹼度使自己更有生存優勢，更強壯，而消滅入侵的病原菌。病原菌一經減少或消滅，就不會致病。因此，優酪中的**益生菌和乳酸菌**是對保護腸道、預防腸胃炎及泌尿道感染，減少術後感染機會的好食品。

### 第二道屏障

身體若是發生感染了，就會啟動第二道屏障，就是體液性的防線。從引起感染處的發炎發熱的反應開始，細胞激素、細胞介素、具抗病毒效果的干擾素、抗體等，以及被這些物質吸引而來的免疫細胞就會在感染處消除病原菌，並進行組織的療癒。

蛋白質對維持免疫戰力十分重要，它不但是構成白血球和抗體的主要成分，也是補體系統的主角。蛋白質嚴重缺乏的人無法生成足夠的白血球和抗體，最後造成免疫力的嚴重下降。因此，平日要攝取高蛋白質的食物是必要的，例如：新鮮的肉類、魚肉、蛋類、豆類、牛乳，都有豐富而且品質優良的蛋白質，都能夠提高免疫力。

### 第三道屏障

第三道屏障是具專一性的免疫細胞，包括各種白血球、T 淋巴細胞、B 淋巴細胞、巨噬細胞，以及自然殺手細胞。它們辨認各種病原菌，然後用接觸、直接吞噬、酵素分解的方式消滅病原菌。

維生素 B 群與抗體、白血球、補體的產生有關，缺乏維生素 B 群會影響到淋巴球的數量及抗體的產生。維生素 C 更是重要的抗氧化劑，可保護免疫細胞抵抗破壞性的物質，又具有增加抗體的活性和白血球吞噬細菌的能力，並提升血液中干擾素的含量，是增強免疫力重要的維生素。另外，礦物質中的鎂、鐵、鋅、銅、硒也都會影響免疫細胞的活性、滅菌的能力和抗體的數量。

現代人飲食趨於精緻，這些微量礦物質很容易攝取不足，也可能間接的影響免疫能力。要吃出強健的免疫力，最重要的就是從每天的飲食做起，攝取均衡充足的營養，減少不利身體的菸、酒和高油糖食物，若要補充什麼營養品或補品，也必需是以營養均衡的飲食為基礎。

本文是極佳的每日起碼保養參考資料，由文中知「維生素 A、益生菌、蛋白質、維生素 B、維生素 C、部分礦物質」是維持免疫力的必需品，不過，如果購買化學合成的、或是添加很多人工成分的營養素，是不會有效果的，最好是天然蔬果萃取的，才有理想效果。

## 唯識學漫談--生前死後的觀察

2009-02-04 玄元義備講述

### 從一個朋友的凋零講起

朋友生於 1960 年死於 2008 年，我在 2005 年和他認識，並且誠心的規勸他應該利用健康的時候認識自己的實際生命狀態，利用一些時間和一些法門來實際修行，以便於無常疾病業障現前的時候，能夠消除業障離苦得樂，甚至以了生脫死，免除輪迴的痛苦。

他倒是有禮貌而耐心地聽完，卻丟出一句：「我是基督徒，我相信上帝就夠了。」

2008 年的 3 月我們第二次見面，他告訴我練習自發功修得非常好，而且還教導許多朋友修練，並且有很好的反應，言下之意頗有成就感。

我仔細的觀察他，他的生物能光場已經有破漏，顏色混濁不堪，氣場的結構紛亂，波動的振幅振頻已經是嚴重的病態狀態。果然他是得肝硬化，已經有好幾次的住院治療。

當時我特別用心誠懇的告訴他，應該利用早上快醒過來的時間好好地觀察自己，利用 6 字大明咒的金剛唸誦法，和應無上瑜伽 3 身大禮拜，來做快速的調理。甚至於建議他使用健康食品臺灣的國寶牛樟芝（兩倍濃縮的萃取膠囊）。

很可惜的是沒有得到他的認同接受，他只有相信西醫，相信大醫院，相信最多的設備的地方，所以他在 10 月份的時候住院了，11 月份的時候肝硬化到腹腔積水陷入昏迷，12 月份相關的器官系統逐一的崩潰，腎臟衰竭、消化係統、心肺功能衰竭，雖然醫院的

設備很多，全身插滿了導管，用最好的急救系統藥物照顧養護，到了中旬還是死了。

這期間我去看過他兩次，第一次的時候已經陷入昏迷的狀態，全身水腫，由於阿摩尼亞的囤積，皮膚的顏色淡的灰黑色中泛出黃色，嘴唇鼻孔乾燥龜裂，呼叫他撫摸他多沒有回應，我就知道已經回天乏術了，大限已到。如何得到良好的死亡，也是一個重要的議題。

由於他的家人多是基督徒，教會的弟兄姐妹們也都能夠幫他祈禱。我建議利用 MP3 播放六字大明咒引導他，讓他在昏迷的紛亂的焦慮的徬徨不安的中陰身之階，能夠有一個淨化提昇的指引導航。可惜的是因為信仰的關係，他們拒絕了，把我們送去的 6 字大明咒光碟是放在家中不用。

從這裏我們也看到業障的現象，也看到了因果緣起的關係，也看到了人類於世妄想自大傲慢愚昧又自以為是的可憐。也看到了迷信科學的不實際的西方醫療體系，對於人體和生命存在情態的錯誤認知。

第五次去看他已經是在第二殯儀館的告別式，牧師和教會的弟兄姐妹們誠懇而熱情的在告別式中為他禱告，為他唱頌聖詩，牧師保證他會回到上帝的懷抱，然後他們都會在日後一起見面的，因為信主的人便能夠得到永生。

我看到他的臉雖然經過化妝，還是黝黑敗壞，五官變形，這並不是善終之象，也不是壽終正寢。雖然無奈不忍心，極是遺憾也莫可奈何。

所以決定將唯識學和生活的現象及生命的感受，仔細分類的來加以說明，並且提出可行簡單的修持法門，如果我們能夠未雨綢繆來經營我們自己的生命，徹底的認識自己，那才不枉人生這一遭。

這是一位從事宗教事業的老朋友 e 給呂教授的。看了之後，令人久久無法釋懷。不過我們必須撇開宗教信仰的差異，只看裡面的二個觀念。

一是作者觀察到「他的生物能光場已經有破漏，顏色混濁不堪，氣場的結構紛亂，波動的振幅振頻已經是嚴重的病態狀態」，也許很多讀者無法瞭解此言，但全我中心正是研究生物能場、心靈科學的機構，完全認同作者所言，而且，多年來有實際的體驗，在此也請各位必須相信，人體是有能場的。

二是作者提到「看到了迷信科學的不實際的西方醫療體系，對於人體和生命存在情態的錯誤認知」，有很多人認為西醫科學，寧可相信西醫。我們認為，對於急症如車禍，的確需要西醫立時的治療，但是對於慢性疾病，大家深入想想，有哪一項慢性病治好了？

全我中心提倡「基因營養醫學」及「生物意識工程」，深信未來必將是回歸自然醫學的時代，而且，意識將是未來全球研究的重點。

## 常吃香蕉，中風死亡率降四成，舒緩眼睛乾澀疼痛問題

記者陳良珏洛杉磯報導

電腦時代來臨，往往坐在電腦前就是好幾個小時，眼睛受到嚴重負荷。研究指出，一天一根香蕉，能起舒緩作用，避免過早衰老。因為香蕉含有鉀，可助人體排出多餘的鹽分，達到鉀鈉平衡，解除眼睛不適的問題。香蕉也含大量  $\beta$  胡蘿蔔素，人體缺乏時，眼睛就酸澀、疼痛、眼珠無光、失水少神。

香蕉能治療許多疾病。「新英格蘭醫學雜誌」(The New England Journal of Medicine)研究指出，長期吃香蕉，中風死亡率大大降低 40%。美國 FDA 宣佈，允許業者宣傳香蕉能降低血壓高和中風機會。

最近調查發現，抑鬱症患者吃香蕉後，心情感覺舒暢許多，因為香蕉含胺基酸，會轉化成血清促進素，令人鬆弛。長期工作壓力大者，可吃香蕉紓解情緒，也有助提升腦力。

研究顯示，香蕉鉀含量豐富，能提高學生的專注力，對讀書有所幫助。同時，香蕉纖維質高，可消除便秘。

不過醫師建議，空腹最好不要食用，因為腸胃沒有提供消化的食物時，會加快腸胃活動，促進血液循環，增加心臟負荷，易造成心肌梗塞。此外，空腹吃香蕉會導致血液中鉀含量高於正常濃度，造成肌肉麻痺和嗜睡乏力等現象，駕駛人應注意。

腎臟疾病最好也少吃香蕉。因為香蕉含大量鉀、鎂等元素，腎臟疾病患者排瀉功能差，病情會加重。

## 6 成國人健康當柴燒 多蔬果可防癌保身

(徐韻翔報導)

調查發現，有近 6 成國人因生活過於忙碌無法兼顧健康，半數人等到身體亮紅燈才找醫生，專家說，「隨便吃、不運動與睡不飽」是健康三大敵人，小心健康當柴燒，並提醒民眾，高壓忙碌緊張生活，體內營養素損耗特別快，應該要注意每天營養充足均衡，以免種下罹病因子。

大環境不景氣，不少民眾為了拼生活卻忘了顧健康！一項針對北中南 15~64 歲共 605 位民眾所進行的「國人健康意識與態度」面訪調查發現，有近六成的人都承認自己因為生活過於忙碌無法兼顧健康，甚至有近五成的人，等到身體有症狀出現，才去看醫生，而會定期健檢的民眾比例則不到 2 成，雖然女性比男性願意多吃蔬果，不過提到運動，女性便興趣缺缺。

中山醫學大學副校長王進崑表示，現代人的健康問題，主要來自不當的飲食與缺少運動，和睡眠品質不佳等，其中又以飲食為最，像是代謝症候群比例，什麼是代謝症候群？所謂代謝症候群是疾病之前的症狀，是一種健康的警訊，與腦血管疾病、心臟病、糖尿病、腎病變、高血壓等疾病有著密切的關係。研究指出，有代謝症候群的人死亡率是沒有代謝症候群的 2.5 倍，而國人的 10 大死因中，與代謝症候群相關者就占了 5 項。

王進崑教授進一步說明，醫學研究證實，正確的飲食可以改善 50% 以上的健康問題；良好運動習慣可以再提升 30%；足夠的優質睡眠可以約提升 20%。最重要的是，足夠的蔬菜、水果等植物性食物，可預防並改善癌症發生的機率與糖尿病(血糖不耐症)、心血管疾病與高血壓等問題；蔬果中各種植物營養素更可降低 12%~50% 的疾病罹患率。

研究指出，正確健康均衡的飲食習慣，可以改善五成以上的健康問題，良好運動則可以提昇三成，而優質睡眠也可提昇約兩成，專家也呼籲，維生素與礦物質、植物營養素(phytochemicals)等都是人體不可或缺的養份，可降低近 50% 的疾病罹患率，民眾在拼經濟之虞，更要重視健康生活，以免拖垮身子了。

文章中重要的句子「維生素與礦物質、植物營養素等都是人體不可或缺的養份」正

是我們提倡多年要補充植物性天然營養食品的觀念，現代人絕對沒有營養過剩的問題，而是營養嚴重不均衡，以致產生眾多慢性病，因此每天補充一些植物性營養素是不可忽略的工作。

## 豬油和牛油到底吃得吃不得？

「法國矛盾 French Paradox」指的是法國人比美國人多吃兩三倍的奶油、豬油、牛油這些飽和脂肪酸，但罹患心臟病的機率卻只有美國人的三分之一。吃傳統油膩食物的法國女性，罹患心臟病的機率竟是西方國家中最低的。這到底是為什麼呢？至今美國科學界還是無法完全解釋，因此稱為「法國矛盾」。

百年來，美國人把造成心臟病、高血壓、腦中風的元兇指向奶油、豬油、牛油這些動物性油脂，因此才有人造奶油的發明與植物油精煉工業的興起。

反觀法國人，南洋各國的人們，每天所吃的都是椰子油、棕櫚油，這些油也和豬油、牛油一樣，是美國人避之唯恐不及的「飽和脂肪」。還有台灣的阿公阿媽，吃了一輩子的豬油，也沒有聽說有什麼問題，這到底是怎麼回事呢？

植物油與動物油的優缺點，現代人腦海中「少吃豬油、牛油比較健康」這個觀念，頗有爭議性。自然醫學博士陳俊旭指出，首先必須認清的一點是，油脂對人體是非常重要的。

無污染的豬油、牛油，並不比大賣場裡熱銷的植物油差。

橄欖、芝麻、花生、茶籽這些含油量高的種子，是用傳統的冷壓(Cold Press)方法，將油從種子裡壓榨出來。這些壓榨出來、未經精製處理的油，都是我們認為的好油，也是世界各國傳統的製油方式。

但是大豆、玉米、菜籽是怎麼做成油的呢？這些含油量低的種子，必須先曬乾，再用化學溶劑(通常是己烷或汽油)浸泡，將油脂萃取(Extract)出來。由於化學溶劑內的己烷、苯、甲苯具有毒性，殘留量必須控制在幾十個 PPM 之內，因此煉油工業的水準與油的品質很有關係。

豬油一直是台灣農業社會的主要食用油，因此，它反而比剛被發明的精煉大豆油、氫化植物油(反式脂肪酸)來得令人放心。

陳俊旭表示，豬油、牛油這些飽和脂肪裡面，含有花生四烯酸(Arachidonic Acid)，這是它最被詬病的地方，因為花生四烯酸會促使身體發炎。但如果多吃蔬果，少吃精緻澱粉，就可抵銷它的壞處。我們的祖先就是這樣吃豬油的。

這些油雖然含有花生四烯酸，但是，它們也有一些有益身體的優質成分。例如豬油、椰子油、棕櫚油中含有月桂酸(Lauric Acid)，它可以抗菌、抗病毒、提升免疫力，這是其他不含月桂酸的液態植物油所沒有的優點。

此外，豬油、牛油在常溫下是固態，穩定性高、可耐久保存、不易變質，較耐高溫烹調，比液態植物油(如葵花油、沙拉油)更適合用來炒菜，更不容易氧化產生自由基。所以，有機會多吃到豬油拌飯或是豬油拌番薯葉，其實是很健康的。

我們都被教導「豬油不好，沙拉油才好」，其實這值得進一步探討。我們東方人傳統就是使用豬油，在農業時代也沒有傳出多少慢性疾病，然而自從被美國大豆協

會大肆提倡人類要攝取不飽和脂肪之後，豬油等飽和脂肪就被打為不健康食油，其實這有美國利益團體的政商掛鈎，導致數十年來食用沙拉油等人民疾病叢生。

本中心一向提倡豬油才是好油，這一篇自然醫學博士陳俊旭的文章，明白告訴我們豬油才是安全的，大豆油等是要用化學溶劑(通常是己烷或汽油)浸泡過，化學溶劑內的己烷、苯、甲苯具有毒性，雖然殘留量控制在幾十 ppm 內，但是天天食用這種油，難免日積月累，就成為疾病的元凶了。

## 耶魯大學訂指標：食物營養 1 到 100 分

據英國每日電訊報報導，美國耶魯大學科學家提出食物營養指標，可能對食物營養標示起了革命性改變，同時讓注重健康的消費者不再無所適從。

以下是部分食物的營養品質指標，得分從 1 到 100 分，分數愈高表示食物的營養品質愈高。由此表可以看出，西式食品大多是營養差的製品，他們大多食用精製的冷凍食品，已經喪失大半以上的營養素，喜歡西式飲食的人要注意了。

營養及格的食物	營養不及格的食物／食品	營養最差的食物
100 分：青花菜 / 藍莓 / 秋葵 / 柳橙 / 綠豆	52 分：全脂牛奶	23 分：培果 / 花生醬
99 分：鳳梨 / 小蘿蔔 / 夏南瓜	51 分：干貝 / 多寶魚片	21 分：青花菜濃湯 / 有鹽味的烘烤花生
96 分：蘋果 / 綠色甘藍菜 / 番茄	50 分：義大利麵食	18 分：荷包蛋
94 分：克萊門氏小柑橘 / 西瓜	49 分：罐裝豌豆	17 分：瑞士起司
93 分：芒果 / 紅洋蔥	48 分：去皮的火雞雞胸肉	15 分：低糖的汽水
91 分：新鮮無花果 / 葡萄 / 香蕉 / 脫脂牛奶	45 分：梅乾	13 分：全瘦的培根
89 分：酪梨	39 分：去骨雞胸肉 / 柳橙汁	11 分：椒鹽捲餅
88 分：燕麥	36 分：龍蝦	10 分：黑巧克力
87 分：大西洋鮭魚片	35 分：豬里脊肉	9 分：白麵包
82 分：大西洋比目魚片 / 鯉魚片 / 鱈魚片 / 鯽魚片	34 分：牛腹肉	7 分：義大利蒜味香腸
81 分：牡蠣 / 旗魚排	31 分：土雞的雞胸肉 / 小牛排 / 小牛牛腿排	5 分：熱狗
75 分：對蝦 / 蝦	30 分：牛的里脊肉 / 雞腿	4 分：起司泡芙
71 分：蛤蜊	28 分：去骨豬排 / 雞翅膀 / 小羊腰部的肉排 / 小羊腿	3 分：牛奶巧克力
64 分：鮫鱈魚片	27 分：葡萄乾	2 分：蘋果派 / 薄的脆餅乾
	24 分：綠橄欖	1 分：汽水 / 冰棒