

## 促進睡眠的一些要訣

最近有不少台灣全我身心靈健康中心協助過而回復健康的病友表示，近來他／她們的睡眠情況不是很好，要如何改進。

其實這不是光是個人身體層面的問題，而是 2012 年地球磁場在轉變、全球氣候失衡所導至的生理現象。古代中醫已經知道「風、寒、暑、濕、燥、火」這六種自然界不同的氣候變化會導至人類生病，印度古老的阿育吠陀的「病原論」中也將「氣候、季節」納入生病的原因。

因此，近來很多人睡眠不好，不能只是用生理層面來看，應該以地球磁場、大自然氣候變化產生的影響來看，不要把睡不好當作身體的問題。如果一直把睡不好放在心上，你的心念能量就會擴大睡不好這個現象，也就會越睡不好。

因此最簡單的改進法就是「放寬你的心理」層面：不要把睡不好放在心上，一切順其自然，將它當作沒什麼了不起的事，一切寬心，躺在床上時不要想著睡不好，放空思緒，一切放下，自然就會睡得好。

也可以加上下列方法增進睡眠：

- (1) 晚餐不要吃太多，不容易消化的肉類或過油的食物一定要少吃，更不要續攤。
- (2) 20 時以後不要再大量進食，更要減少刺激性食品，忌吃辛辣食物或含咖啡因的飲料。
- (3) 人的體溫到了晚間 9~10 點時再度最高，接著體溫慢慢下降，10 時以後是安眠的最佳時機，11 時是肝臟休息的時候，因此晚上 10-11 時間就要準備睡覺。
- (4) 睡前可以選擇天然草本的洗髮精、天然香皂來洗個舒服的澡，放鬆一下情緒，讓身心做好休息的準備動作。切忌泡 40 度以上的熱水澡，洗溫水澡較容易入睡。
- (5) 放鬆心情，喝一小杯溫熱牛奶，食用一粒氨基酸膠囊，豐富的鈣質與色胺酸，可以放鬆肌肉、幫助睡眠。
- (6) 不要開燈睡覺，光線會使褪黑激素分泌減少，使人不易入睡。可以在牆壁下方的插座上點一盞有助睡眠的薰衣草精油小夜燈。
- (7) 避免太冷或太熱的環境。有必要時開電扇或空調。但不要直吹。
- (8) 最後還是無法改進，就要找台灣全我身心靈健康中心提供天然草本能夠幫助睡眠的營養品，及氨基酸。

## 斷食餓死癌細胞？小心搞壞肝功能！

摘錄自：陳明豐博士（彰化秀傳腫瘤中心醫療副院長）

李先生是一家大公司的經理，也是一位 B 型肝炎的帶原者。由於平日忙於工作及應酬，他不但疏於保養也很少至醫院接受追蹤檢查。幾個月來，他覺得特別疲倦，除了尿液顏色變茶褐色外，身體顏色也逐漸變黃。

至醫院接受全身性的檢查後，醫師很沉重地告訴他：「你的肝臟有明顯的肝硬化現象，而且肝臟右葉有一顆五公分大的腫瘤。由於血清胎兒蛋白指數相當高，肝癌的可能性相當高，必須立刻住院接受進一步檢查。如果確定是肝癌，最好接受肝動脈栓塞療法。」李經理婉拒了醫師的要求，面對這麼大的人生打擊，他想回家好好思索對應的策略。

回家後他四處向親戚朋友們打聽肝癌患者栓塞後的反應，大部分的答覆是栓塞後會出現發燒，而且會有肝區疼痛，有時疼痛相當厲害，必須服用止痛劑。他心裡頭想：既然栓塞的目

的是讓腫瘤失去營養，但過程都是那麼痛苦，何不直接靠著絕食療法將癌細胞餓死。

他回想起曾經有一位親戚建議他，不要吃太多，以免把腫瘤養大了！這不也意味著只要減少營養的供應，腫瘤就不會長大了嗎？他毅然地開始進行斷食療法。首先他將所有肉類食物禁掉，每天只喝白開水及吃蔬菜水果。幾天後，他乾脆把所有食物禁掉，每天只喝白開水。就這樣經過一個禮拜後的清晨剛起床時，他覺得全身虛軟無力難以起床，勉強用力坐起卻突然一陣心悸直冒冷汗，緊跟著呼吸困難，眼前一片天昏地暗。

他趕緊呼叫家人，眾人在驚慌中送他至醫院掛急診。經初步檢查後，醫師說他有低血糖及肝功能惡化現象，需要住院治療。

醫院幫他安排了門診的主治醫師負責照顧他，當醫師查房時，他帶著期待詢問醫師，肝腫瘤是否有縮小的現象？醫師搖搖頭說道：腫瘤並沒有縮小，但是肝功能卻有惡化現象，而且腹腔裡有明顯的腹水。

腹水的原因可能是因為營養不良，肝臟缺乏蛋白質的供應，以致無法製造白蛋白。血中白蛋白濃度降低導致水分無法保存在血管內，而滲透到腹腔中。因此，他必須住院幾天，除了接受注射白蛋白及利尿劑外，尚必須補充營養，包括肉類、牛奶、蛋等蛋白質食物。

醫師進一步告訴他，很多癌症患者都害怕癌細胞會吸收營養而不敢吃東西，其實這是一個錯誤的觀念。因為人體需要有足夠的營養，才能維持免疫細胞正常的功能去對抗癌細胞，如果免疫細胞沒有足夠的營養供應，怎麼去對抗癌細胞防止它們的擴散呢？

有很多的臨床研究報告指出，營養不良不僅會導致癌症患者免疫力低下，而且會影響患者的生活品質，更進一步縮短生命。因此，癌症患者必須注意充分的營養，尤其是化療或放療中的患者。

李經理默默地聽著醫師的勸告，他心裡頭想，或許正如醫師所講的，他必須更改抗癌的策略，重新向癌症挑戰！

陳副院長這一篇主題和台灣全我身心靈健康中心多年來推行的「個人化」「細胞分子」「營養矯正」的理念完全相同。罹患癌症的人，實在不要想用斷食、生機飲食、或素食來想要餓死腫瘤，許多國內外的研究早就揭示，必須補充更多的營養素來使身體具有抵抗力，當然，我們強調的營養素不可以是化學合成的。想想，副作用一大堆的化學製品如何帶來健康？

## 抽筋的原因

腳抽筋原因很多，最常見的原因是「身體缺鈣和鎂」，其它原因包括：血液循環不良、神經病變、情緒緊張、環境溫度改變、食用藥物（利尿劑、口服避孕藥）、運動量過大、身體脫水、電解質失衡、懷孕、甲狀腺功能低下、慢性腎衰竭（洗腎患者）、靜脈曲張、糖尿病、腰椎骨刺壓迫坐骨神經…等等。

依衛生署膳食營養攝取新標準，男性每天需要約 1000mg 的鈣及 500mg 的鎂，女性要補充 1000-1200mg 的鈣及 500-600mg 的鎂。但是依據衛生署調查顯示，國人每日攝取的鈣約只有一半，因此每天不足 50% 的攝取量，長期累積下來，當然普遍缺鈣和鎂。

鈣製品裡，人體吸收率最佳的是「胺基酸螯合的礦物質」，不只較無過量中毒之虞，人體吸收率也是一般化合營養補充品的 2-3 倍。尤其是化合的氧化鎂，人體吸收率極差，每天補充 500-600mg 鎂，能夠被人體吸收的鎂離子不到 200mg，而胺基酸螯合的鎂則可高達 70-90% 的

吸收率，鈣質也是一樣。

鈣和鎂都是人體骨骼中的重要元素，也是生理活動如肌肉收縮、心跳、血壓控制等的重要營養素，而且，鈣、鎂離子，每天都會隨人體排泄物排出。而超過 40 歲的人對於鈣、鎂的需求量會較年輕人更多，然而一般三餐飲食補充絕對不足，必須長期另行補充鈣鎂營養劑，對於健康有益無害。

不過，市售鈣營養品大多為取自蠔殼的碳酸鈣，號稱天然鈣，但是人體吸收率不會超過 30%，對於身體鈣鎂的補充有限。較好的是植物來源的米蛋白鈣、檸檬酸鈣、葡萄糖鈣，以及印度草本的相關營養品，吸收率可以達 50—90%，不過也要看產品的有效成分比例。

美國研究發現，高達 3/4 的美國人鎂攝取不足，因為多數現代美國人吃高度加工的食品，這類食品統統缺乏鎂。

研究鎂的專家相信，長期缺鎂可能引發肌肉痙攣、身體虛弱、癲癇、暈眩、易怒、高血壓、腹部肥胖、糖尿病、壓力、煩躁不安、譫妄、性情改變、冷漠、憂鬱、心律不整、冠狀動脈收縮、貧血、血栓、血壓異常、甚至猝死。更年期婦女心臟病發、中風病例增加，也可能和缺乏鎂有關。缺鎂，不僅一般民眾難察覺，醫師也認識不多，簡單的血液檢查也無法測知活性鎂的含量。

含有豐富鎂的食物包括全穀麵包和穀物，例如 100% 的麥麩、燕麥，以及黃豆等豆莢類，蔬菜包括菠菜、玉米、綠花菜，水果包含棗子、葡萄乾、香蕉，堅果中的杏仁、腰果、花生、核桃、大胡桃也是很好的來源。

無法從飲食中攝取足夠鎂者，可服用營養補充劑。專家建議，最好慢慢地把劑量增加到一天大約 250 毫克。鎂具有通便作用，有腹瀉困擾者，

## 泡麵的正確煮法

泡麵方便、沖泡容易、口味也夠，實在好吃。但你知道它潛藏著有害健康的危險因子嗎？台灣的泡麵為了講究好湯頭，劑量常常是美國營養餅的二倍多，也是日本泡麵的 40 倍以上，所以大家都會說台灣的泡麵最好吃，但同時台灣的泡麵也最毒。

台安醫院營養部主任劉啟琴、振興醫院營養師謝宜芳、台北醫學大學公衛營養學院前院長謝明哲等專家一致表示，台灣泡麵經過油炸，致癌風險上升；調味包鹽份也很高，油包則含太多油脂，營養價值偏低，嚴重缺乏纖維質。愈是重口味的泡麵，如蔥燒、麻辣、泡菜等等，含的鹽愈多，還會引起高血壓、加重心臟與腎臟的負擔。

經過研究證實，泡麵中的調理包須經過高溫滅菌、真空包裝，所以它裡面的肉類本身所含的維他命 B、鐵質，或是蔬菜所含的維他命 C、維他命 A，早已蕩然無存，你吃進去的只是一堆熱量。

泡麵裡還有防止食物酸化的安定劑 BHT(二丁基羥基甲苯)，BHT 本身就是一種致癌物質，會引起肝腫大、染色體異常以及降低繁殖率。

更可怕的是「碗裝泡麵」，因為碗的材質是聚苯乙烯，為防止加熱後會變形，所以添加了 BHT 安定劑，但在你沖泡的過程中遇到高熱，這些物質就會溶解出來。

泡麵還是少吃為宜，實在忍不住想吃的話，照以下的方法，可以在享受美味之餘，還能兼顧健康。雖然要分 2 段式煮法比較麻煩，但為了自己的健康，還是這樣比較好：

一、先將水燒開，再將泡麵放進去，不要放其他的調味包！

煮到泡麵有點散開來，先將它稍微攪拌一下，再立刻撈起來放到碗裡面，將剛剛煮過泡麵的水倒掉。

二、再重新起一鍋水，煮調味包，但用料都只放三分之一或一半，減少鹽分的攝取量。

至少煮沸三分鐘，因為調味包中的抗氧化劑在高溫下會自動分解。

也可另加蛋或蔬菜，煮好後倒進放泡麵的碗裡面。

## 日本人的長壽與飲食習慣息息相關

日本是世界上最長壽的國家。各國營養專家都認為，日本人的長壽與其傳統飲食及烹調方式有著密切的關係。

歐美菜被稱為「油料理」，因為大多數菜肴都會放黃油等。中國菜則是用大量的油來高溫熱炒，雖然美味，但營養通通破壞了。反而日本料理被稱為「水料理」，日本人的餐桌上是雪白的米飯、碧綠的生菜、紅色的魚片、橘色的胡蘿蔔，無一不是清爽可口且儘量保持了食物本來的味道。

日本的主食是米飯，含有糖、優質蛋白質、各種維生素和礦物質等，營養均衡。在消化過程中胰島素的分泌慢得多，血糖變化比較柔緩，腸胃就會更加舒適，情緒也比較穩定。

大豆含有豐富優質的蛋白質，脂肪和熱量很少，也不會像肉類那樣出現抗生素、狂牛病等問題。日本的豆製品種類非常豐富，除了一般豆腐，調味的醬油、納豆也都是豆類發酵而成。豆類含有豐富的賴氨酸，可以與米飯中的蛋氨酸相互補充，是理想的氨基酸搭配。

日本的主菜是魚，生魚片是日本獨有的美味，生食也是非常健康的食用方式，比烹煮更能減少魚肉中營養物質的流失。日本人烹煮魚類的方法多為低溫煮熟、清蒸為主。

日本四面環海，可以隨時吃到大量新鮮的海產品。章魚、魷魚、蝦、蟹、秋刀魚、鰻等海鮮中含有豐富的氨基酸和牛磺酸，能降低血液中的膽固醇、減少中性脂肪。魚和貝類的牛磺酸含量豐富，而豬肉、牛羊肉中含量非常少。魚肉還含有豐富 DHA 和 EPA 等不飽和脂肪酸。DHA 占大腦細胞的 10%，與記憶力和學習能力有密切的關係。日本人每天都吃大量的魚，對防治大腦老化有很好的作用。

日本的副菜是蔬菜、海藻海帶和菌類。海藻海帶富含微量元素和食物纖維，是抵禦高血壓和糖尿病的殺手鐮。菌類營養豐富，幾乎不產生熱量。日本人吃蔬菜不像中國人那樣用大量的油爆炒，基本上是生吃或拌成沙拉吃，或是燉煮、醋拌等方式烹煮蔬菜。比如，他們經常把蔬菜用熱水燙過，再撒上芝麻或鰻魚干薄片，拌成可口的小涼菜。

綜合以上，就知道日本人的飲食習慣使他們活得長壽又活得好的原因了吧！

呂教授非常喜歡日本料理，除了以上優點外，(1)日本人的白飯上面還會灑上黑芝麻，胺基酸營養成分更加齊全；(2)味噌湯裡面有豆類發酵的味噌、豆腐、小魚干、海菜，是價廉的綜合營養聖品；(3)飯後通常來一杯綠茶，裡面含有兒茶素，可以保護牙齒防止蛀牙，又有防癌效果；(4)更重要的是他們的天婦羅雖然是將蔬菜根莖及明蝦等用炸的，但不會炸過熟，而且，炸過的油經常更換，油脂都是清清的，炸過的食物顏色很淡。不會像台灣油炸店整天或數天反復使用同一鍋油，油色已經變深了還在使用，這是導至癌症增多的原因之一。