

洪昭光教授談健康 心態是健康第一要素



腫瘤是攻向人體的一把利劍,而心理則堪稱最後的防線。中國著名健康教育首席專家洪昭光教授認為預防腫瘤的關鍵要素是心態。當前,健康已成為公眾普遍關注的熱點和焦點,因為健康的重要性正被越來越多的人們所認識。

健康是節約,健康是和諧,健康是責任,健康是金子。“脫貧致富三五年,一場大病回從前”,“愛妻愛子愛家庭,不愛健康等於零”。

新世紀的健康目標是:健康快樂一百歲,天天都有好心情。六十以前沒有病;八十以前不衰老;輕輕鬆鬆一百歲;快快樂樂一輩子。自己少受罪,兒女少受累,節省醫藥費,造福全社會。

一顆平常心 健康由四個元素組成:父母遺傳因素 15%,環境因素 17%(其中社會環境 10%,自然環境 7%),醫療因素 8%,個人生活方式 60%。(其中合理膳食約 13%,心理平衡約 30%,其它約 17%)。也就是說,健康的決定因素是自己的生活方式,“我命在我不在天”,健康的鑰匙是在自己的手里。正如 2400 年前醫學之父希波克拉底所說:“病人的本能就是病人的醫生,而醫生只是幫助本能的。”怎樣對待病人的本能呢?他再三告誡:“要愛護它,不要傷害它”。

所以,最好的醫生是自己,自己關愛自己;最大的敵人也是自己,自己傷害自己;最好的藥物是時間,“上醫治未病”,“一兩預防勝過一磅治療”;最好的心情是寧靜,一顆平常心,勝過萬靈藥。平和心態並非心如枯井,更非麻木不仁,也不是平庸調和。平和心態是用平常心看待人生,用和諧心境對待世界。是積極而不消極,樂觀而不悲觀,不大喜大悲,不大驚大恐。是人生智慧、理性、閱歷和磨煉的結晶。

在這樣的心態下,人體能把全身各系統、各層次、各方面的免疫力、抵抗力充分地調動整合起來,形成極為強大的對付各種細菌、病毒、癌細胞的綜合抵抗能力,全身生理機能穩定(“正氣存內,邪不可干”),疾病不發生,一旦發生也能很快恢復,許多抗癌明星的典型例子都是有良好心態的結果。“心態不良,抵抗力就不良”。研究表明:喪失親人者除應激引起的交感——腎上腺系統興奮,兒茶酚胺、阿片樣物質引起一系列心血管反應外,神經免疫調節障礙造成的天然殺傷細胞活性和 T 淋巴細胞轉化率下降使日後癌症和其他疾病發生率明顯增高。最近,美國聯邦健康署報告:2001 年“9·11”恐怖事件襲擊的 8418 名倖存者在精神方面遭受巨大刺激,大部分人出現了精神抑鬱、焦慮不安和呼吸系統疾病,其中心理問題約為一般人的 5 倍,呼吸道疾病約為一般人的 4 倍之多。可見心理負面影響的重要作用。

怎樣保持好心態呢?

怎樣保持一個好心態呢?關鍵還是一面鏡子、三個“三”:哲學家說,“生活像鏡子,你笑它也笑,你哭它也哭”,你正確對待自己,使人生的定位到不越位,也不錯位;正確對待他人,坦誠關愛;正確對待社會,永懷感恩之心,那麼他們也會以同樣的態度對待你。常常想想井岡山,看看普陀山,去去八寶山,就會心靈淨化,人格升華,心境如“千江有水千江月,萬里無雲萬里天”一樣明澈。人和人之間,基因有 99.9% 是相同的,體質體能的相差也很有限,正是“性相近”,但人生的道路和結局卻有天壤之別,正是“習相遠”,原因就在心態不同。心態是健康、生命和人生的真正主人。心中充滿陽光,看到的一切都是充滿陽光,前途也是一片陽光。做自己心態的主人,你就是永遠的健康人。

在一般人當中,約百分之九十以上的人可能都有過頭痛的經驗,痛的程度也各有不同。有的患者痛時會感覺到好像頭要炸裂似的,但有的人則很輕微,這是因為導致頭痛的原因不同的關係。例如精神緊張、睡眠不足、煙酒過度、感冒、近視等等都會引起頭痛,甚至於牙、鼻、婦科一些疾病或高血壓、糖尿病患者都會引起頭痛。就如人的情緒不穩,也會導致頭痛產生。要知道,頭痛是一棲症狀,而不是疾病,要治好它,就要對症下藥;現在,我們將常見的頭痛分類如下,並介紹一些流傳民間已久的治療法供您作參考。

頑固性頭痛

【驗方一】 有人生性易患頭痛,睡眠不足或工作稍累就頭痛,這時,可在每晚臨睡前,自頭上澆以熱水,開始用溫水,逐漸提高溫度,反覆數次,頭痛即可減輕,舒舒服服的睡個好覺。

【驗方二】 川芎一錢,茶葉二錢用水煎服,連服十口,即可痊癒。

【驗方三】 若是氣血皆虛所引起,則用黃芪一錢(蜜炒),人參、蒼朮、甘草炙以上各七分,陳皮、當歸身、川芎以上各五分,木香、蔓棘子、細辛、柴胡、升麻以上各三分,用水煎,連續服用,就可見效。

慢性頭痛 【驗方一】 楊桃鮮根一至二兩和豆腐四兩一同炖服,每日口吃一次,連續吃有效。

【驗方二】

或用冷水一杯,加檸檬汁少許,蘇打半匙,喝了就好,頗有神效。

肝陽頭痛

【驗方一】 將山羊角刮片成研成細末,取一兩,用水煎後服用,這和羚羊角功效相似,都是有效的鎮靜藥。

【驗方二】 也可用楊梅幾顆、薄荷一錢與龍井茶緩火煮之,當作飲料,症狀輕微者,服用馬上見效。

古時候是用楊梅乾末,吹入鼻孔,效果



是一樣的。

【驗方三】 或用菊花泡茶,以之代水飲用,可兼收預防與治療的效果。

偏頭痛

此症痛時間由幾分鐘到數日之久,常伴有焦慮、不安、噁心、懼光、便秘或腹瀉;頭痛的部位以額前到耳上最多,也有發生在顏面和部的,此症有一半以上的患者家人都有相似的病痛。有的病人在偏頭痛之前會有先兆,例如潮紅、蒼

白或頭暈,但此症無生命危險,治療也較易。

【驗方一】 屬火症者,用大黃末三分、黃芩末一錢加生白酒一盞銀炖熱調勻,服之即愈。

【驗方二】 用蘿蔔(辣者佳)搗汁,加冰片少許,令患者仰臥,慢慢注入鼻孔,左邊痛注右孔,右邊痛注入左孔。

【驗方三】 如果是痛起來時眉尾發際向太陽穴特別疼痛,時好時發時,用川芎、白芷、石菖、黃耆各錢半,煎二小時後服用,連服二天即愈,兒童用此劑要減半,要注意的是,此法孕婦忌服,因川芎會驚動胎兒,極易導致流產。

偏頭痛的發生大多是中年婦女,緊急的時候,可用兩手壓擠痛處,可使痛苦減輕,痛的時間也可縮短。

頭腦痛

患者經常曾頭昏,腦頂內疼痛,婦女在產後大多有這種現象,中年以上的男女得此症的不在少數,此病是輕微的慢性頭痛,主要因身體虛弱,故要進補。

【驗方一】 豬腦用水洗淨,剔去紅絲,雞蛋兩個,打破和豬腦一齊壓碎,放豬油二匙快火炒成丸,起鍋時,擦入醬油,溫吃,隔天吃一次,連吃兩星期,即可痊癒。唯不可放香料和鹽,如不喜吃油,則豬油可少放。

【驗方二】 也可用郁杏仁五分、白芍三兩、麥冬五分、辛夷三錢、柴胡五分、桔梗三錢、汁草一錢川卜三盞水煎湯,加入黃酒一升,一醉而愈。

健康生活信息

老人膳食不妨加點“藻”

人到老年,身體內的微量元素流失速度加快,易導致微量元素缺乏症。而日常的飲食又不能完全滿足人體對微量元素的需求,此時不妨多食用點藻類食品,如紫菜、龍須菜、裙帶菜、馬尼藻、海帶等,以使體液保持弱鹼性。這些食品對老年人常見的高血壓、糖尿病等慢性疾病起到輔助治療作用。

據瞭解,海藻類食品含有的優質蛋白質、不飽和脂肪酸,正是糖尿病、高血壓、心臟病患者所需要的。如海帶中的甘露醇有脫水、利尿作用,可治療老年性水腫、腎功能衰竭、藥物中毒;紫菜中的牛磺酸可防老年人的大腦衰老。另外,海藻類食品還能濾除鎘、錳、鉛等致癌物質,有預防癌症的功效,老年人不妨多多食用。

吃點洋蔥能夠防止骨質疏鬆 美國《農業與食品化學期刊》日前刊登的一篇文章指出,多吃洋蔥可以預防骨質疏鬆症。

研究者指出,骨質疏鬆症通常在女性更年期後,或者男性 65 歲以後發生。很多人通過補鈣和維生素 D



長打手機增加腦瘤危險

瑞典一個研究機構日前說,他們的研究表明,長期使用手機會增加人腦部產生腫瘤的危險。報告說,在頭部哪一側接聽手機更多,哪一側長腦瘤的危險更大。這一研究項目的負責人謝爾·米爾德說,如果一個人在一生中使用手機達到 2000 小時以上,那麼他頭部經常接聽手機的一側產生惡性腫瘤的概率比常人高 240%,而避免這一危害的方法就是使用耳機接聽手機。

慈濟克里夫蘭聯絡處 守護生命 守護健康 守護愛 ANNOUNCING 定期免費醫療諮詢服務 時間:每月第一、三週 星期六下午 2:00-4:00 PM 5月6日: Dr. N.C. Liu 劉寧誠(家醫科) 5月20日: Dr. N.C. Liu 劉寧誠(家醫科) 6月3日: Dr. James Liang 梁俊華(小兒科) 6月17日: Dr. Johnny Su 蘇冠翰(風濕關節科) 疾病、藥物、保健、預防諮詢 註一:本服務目前不做治療或施藥 註二:敬請儘量預約報名以免向隅 預約電話:216-431-1212 服務內容

ICC Integrative Chiropractic Clinic 綜合醫療診所 黃明哲醫師 2658 E Aurora Rd Twinsburg TEL:330 425-2477 醫療新選擇 健康新觀念

Ming Je Huang D.C. 統合中西醫學 天然營養療法 免費健康諮詢 內分泌失調 免疫系統紊亂 血糖不平衡 高膽固醇/高血脂 膽汁分泌異常 胃酸/消化異常 過敏症 肝臟排毒 痛風(尿酸過高) 兒童保健 運動傷害 車禍/勞工傷害 神經痛 頭痛 椎間軟骨突出

貴人牙科 (NOBLE DENTAL CARE) 2140 NOBLE RD., E. CLEVELAND, OH 44112 開診時間:每周一,三,四 9AM - 5PM,周六 9AM - 3PM 電話:216-268-3060 新的貴人牙科是由一組經驗豐富的牙科醫生在原焦醫生牙科診所的基礎上發展壯大而成,現有診所所有四個手術間,位於克城東北 2140 NOBLE RD 請訪問我們的網站 www.nobledentalcare.net 預約請撥: 216-268-3060