

【生活篇】素食養生系列

養生與道①



美國全真道院 曾戎威醫師

按照世界衛生組織所定的標準：65歲以前算中年人，65歲至74歲算青年老年人，75至90歲才算正式老年人，90歲至120歲算是高齡老年人；那麼到底人的生理壽命應該是多大歲數呢？按照生物學的原理，哺乳動物的壽命是它生長期的5倍至7倍。人的生長期是用最後一顆牙齒長出來的時間（20歲至25歲）來計算，因此人的壽命最短100歲，最長175歲，公認人類的壽命正常應該120歲。而在這個120歲當中應該是健康7、8、9、百歲不是夢；70歲、80歲沒有病，90歲也很健康，活到100歲不是夢，人人都應健康100歲，這是正常的生物規律。可是現在的情況是應該平均活120歲卻只有70多歲，整整少活將近50歲；本應該70、80、90歲很健康，好多人40多歲就開始不健康，50多歲高血壓、高膽固醇、高血脂、高血糖，60多歲糖尿病、心腦血管病等等，整整提前得病50年。提前得病，提前死亡，成為當今社會普遍現象。

今天我們來討論一個問題。為什麼現在物質及生活水準很高，科學、醫學這麼發達，藥越研發越多、藥效也越強，可是人們的病不但沒減少反而更多。有人以為現在心腦血管病多，肝腫瘤、糖尿病多，都是因為經濟發達，生活富裕造成的。其實完全錯了！這些病並不是因為物質生活富裕所造成的，而是因為

健康知識的缺乏所造成的，以美國人所做的統計，平均教育、知識、生活水準較高的族群，其得高血壓、冠心病、腫瘤的比率明顯比受教育少的勞工階層要少，壽命也更長。這說明什麼呢？因為受教育高的人有較好健康知識，自己知道怎麼生活才會健康。因此，現在我們得病越來越多，並不是因為經濟好、物質豐富，而是個人的養生方式有問題，如果我們提高了養生保健方面的知識，那麼我們就可以在經濟發達的同時更健康，而不是病更多。所以大家要清楚明白，病越來越多絕不是社會進步、物質豐富的結果，而是因為養生保健的知識太缺乏了。

現代的人主要是有些什麼病呢？在美國心血管疾病佔第一位，在台灣則是肝腫瘤佔第一位。2001年全世界死於心腦血管疾病的人是1530萬人，佔整個總死亡人數的四分之一是全世界危害最大的疾病。而心腦血管的病只要採取預防措施就能減少一半以上的死亡，也就是說有一半以上的死亡是完全可以預防。在我看來許多人不是死於疾病，而是死於無知，因此再三提出告誡，不要死於愚昧，不要死於無知，因為很多病是可以不讓它發生，絕對可以避免的。有一個例子：有位病人，明明知道他有冠心病，一定要避免緊張著急或突然地用力，有一次他去搬書，因為小孩學校畢業，找到工作搬出去，空出的房間要做為書房用，很重的書，其實一回搬二本三本書，也不會有事，可是他一次搬一整箱，一用力，當即心跳停了，經過全力搶救以後，心臟回來了，可是腦子死亡了，變成植物人。如果他有一些養生保健概念，知道老年人不能憋氣、不能突然用力，而不性急的一次要搬一整箱書，就不會變成植物人了。如果有健康養生觀念，知道平常不太活動的人不能突然之間活動太大，就可避掉這個災禍。

還有，很多人白天好好的，突然昨夜中風了，怎麼回事？原來他夜裡起床上廁所太快了，突然一起床，腦缺血，體位性低血壓。腦缺血頭暈摔倒，有的頭骨摔碎了，有的心臟驟停了。有的人上廁所因為前列腺肥大，小便太用力、或著便秘大便太用力，心臟驟停，或者中風。

醫學從24小時心電圖發現，很多人白天心電圖正常，但晚上老是心肌缺氧，是什麼道理呢？後來發現因為半夜起床太快，一下子血壓太低，而造成心

肌缺氧，進而引發心肌梗塞，或腦中風。

所以我經常強調一句話，老年人要注意三個半分鐘、三個半小時。所謂三個半分鐘：醒過來不要馬上起床，在床上躺半分鐘；坐起來坐半分鐘；兩條腿下床在床沿又等半分鐘。經過這三個半分鐘，就避免掉心肌缺氧、腦缺血的問題，減少了很多不必要的心肌梗塞、不必要的腦中風。

何謂三個「半小時」？一、每天早上起來運動半小時，打打太極拳，走走路，但不能少於三公里，或者進行其它運動，但要因人而異，運動適量。二、中午睡上半小時，這是人生理時鐘的需要，古代養生學家有一句話「子午眠龜鶴壽」中午一定要休息，下午精力就會特別充沛。尤其老年人更需要補充睡眠，因為早上起得早，晚上又睡的少，中午非常需要休息。三、是晚上6至7時慢步行走半小時，使老年人晚上睡得香，可減少心肌梗塞、高血壓發病。

另一個老年人的問題是高血壓，對於高血壓的控制，很簡單，一天一片藥，可以減少腦溢血、中風。要真的中風就是救活了也多數是半身不遂。有個人高血壓12年，他的血壓很奇怪，高壓200，不會難受，可是一吃降壓藥倒反而難受，所以他老不吃藥，他打聽了兩個醫生，一個醫生說，你必須吃藥；另一個醫生說，你既然吃藥難受，你就別吃藥吧，他就不吃了。12年下來，得了動脈硬化、尿毒症，還要洗腎，一個禮拜換三次血，雖然不用自己掏腰包，但是你知道嗎？洗腎洗了五年，可憐的老婆照顧他整整五年，家裡沒有收入，他整天坐在輪椅上，浮腫貧血，人生沒有一點品質可言。其實呢，一天一片藥，簡簡單單就把高血壓控制住，後悔來不及的結果就不會發生了。

當然，吃藥是不得已的治療方法，預防才是最重要。再怎麼說，發達的醫學絕對遠不如預防得好。其實預防疾病很簡單，就看要不要花一點心思而已，我們要知道現在這麼多的各種各樣的疾病，歸根到底就是飲食及生活方式不對所造成的，如果我們有一些養生保健的概念，就可以避免很多的疾病，尤其是一些慢性病。

（轉載自美國全真通訊）

（續下期）