

返老還童養生術

運動養生 動靜兼修

身體內有了營養，飢肉就要靠運動而來，春山博士說：人有兩個心臟，一個心臟是每天跟著你不停地跳動的「心臟」，另外一個就是「肌肉」，他是你的第二個心臟；也就是要適當地運動，不論年齡多少都要動，把不需要的油脂用運動除去，把肥肉換成肌肉，你不斷地動，而又有足夠的肌肉，你的真正的心臟，才會歷久彌新，永遠是跟新的一樣，這樣就不必擔心了。

免疫學中有一句話：動物要產生免疫，有幾種物質，細胞及器官是必須的，所有這些東西合起來稱為免疫系統（Immune system），而春山醫師用運動來證明它可以治療疾病，他說：肌肉有所謂的肌緊張性纖維，它與腦部下視丘部位連結著，當這束肌肉受到刺激時，就會分泌腦內嗎啡也有稱作 GABA（Gamma Amino Butric Acid）使心情變好。所以他用這個輕鬆散步的運動療法，治療一位女性患者而不用藥物，結果這個 46 歲的女患者，一團糟的肝功能，GOT、GPT，原來分別是 77、78，降到 32、34 的標準值以下（請讀者你不要在沒有醫師指導下靠運動治肝病）。可見運動得當不但可以治療疾病，也可以得到健康與快樂。

在這裡我來舉兩個醫師所做的案例，供大家參考，一為屏東的中醫師，原為屏東師院教授的侯秋東先生，所提供的方法，另一個是春山茂雄博士所做的運動治療法。

侯秋東醫師的做法是簡易氣功法：

一、閉氣

以鼻孔吸氣吸滿，然後收緊腹筋，使肚皮盡量貼向腰脊、下巴壓住脖子、臉保持朝正方，每次吸氣後停止呼吸 15 秒到 30 秒或更多，多做幾次，以加強肺功能。

二、脊椎運動

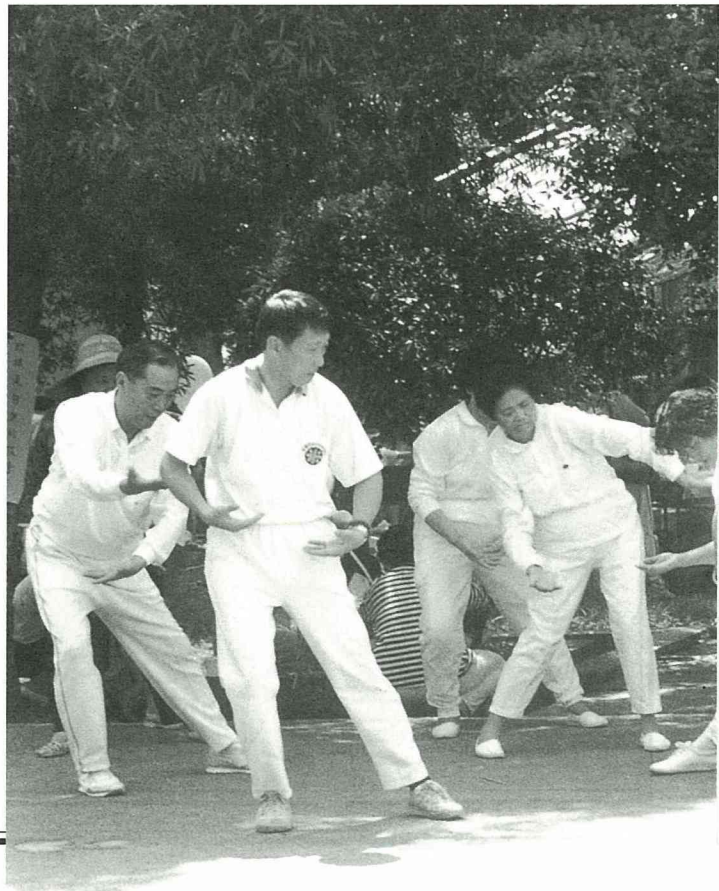
脊椎運動共有 4 項作法如下：

作法一 是身體左右彎曲，先兩腳站開與肩同寬，然後左彎腰、彎脖子、曲度越大越好，左邊做完做右邊，令脊椎與彈簧一樣，具有彈性。

做法二 是身體向前彎，先兩腳站開與肩同寬，兩手指交叉，掌心向下，向前彎時一面吸氣，然後身體直起來，一面吐氣，一上一下，至少做 30 次。

做法三 是第二項的相反，身體向後彎，方法一樣。

做法四 為身體動作向後旋轉，兩腳不動，頭部向右後方旋轉，上下身也跟頭部轉，此時配合呼氣吸氣，右轉後再左轉，一左一右至少做 30 次。



三、頭腳懸空

身體平躺在硬板床上仰臥，先抬頭 20 至 40 公分，接著抬起雙腳，高度與頭部同，身體保持 V 字型，直至支撐不住才休息，共做 7 次。

四、跪後傾

雙膝跪在硬板床或地上，身體要正直，與小腿呈 90 度，雙腳板立起，腳大拇指面要貼住地板或床，臀部不可坐在腳上，跪好後一面呼吸一面身體向後傾斜 40 到 45 度，共做 30 次。

五、甩手

甩手與呼吸配合一出一入，大約做 100 下。候醫師說，他這種氣功與中藥配合可治各種病。

日本春山茂雄博士的方法是散步與伸展體操。他特別強調人在 25 歲後不要做劇烈的運動，因為高難度的運動百害而無一利。

而像慢跑、散步之類耗費較長時間的輕鬆運動，是一種燃燒脂肪的運動，劇烈的運動則氧氣不夠，脂肪無法燃燒。他說：吃過飯後休息一下，再去散步，即使吃多了也會燃燒脂肪，同時輕鬆緩慢的運動，會促使腦內啡分泌，使心情舒暢。散步量他認為一天以 1 萬 3 千步為標準，如果日常會行走，那一天 8 千到 1 萬步也夠。

做劇烈的運動後不可以馬上停止，應緩慢結束。以免受到活性氧毒害。

上兩位醫師所說的方法中，候醫師的 5 種簡易氣功我做過，全套做大約要花半小時多一點。目前我在做春山博士的散步法，每天分上下午，早上靜坐後散步半小時多，下午也半小時多，有空或吃飯後出去走一走，每天不斷。為什麼我放棄候先生的氣功法，是因為靜坐也是氣功的一種，我以一動一靜的乾坤理論，陰陽調和，所以用動靜兼修，盡量平衡。

我國有很多運動修身的方法～武術，如太極拳是乾坤修練法的一種。像猴拳，也是我國武術的一種，為象形拳之一，以模仿猴子的各種動作而成，大陸的一位教授研究發表了一篇這方面的論文，他從科學的角度去研究，令人喜歡。我所以說這個事是我們有很多好的氣功法或武術，有待現代化的專家學者，以科學文明的數據理論，去肯定或改進，進而推廣，這樣才能造福大家。

正念思維 腦內革命

思維修是佛教的說法，一般人聽起來比較容易懂。冥想是春山博士的說法，很多人不易明白。而正思維是正面的思維修，不作負面的思維，這個理論正

好與春山先生所著的「腦內革命」一書相吻合，而且他有醫學的道理與科學的數據，講求科學的今天我們要用數據來證明，有了依據大家才可以放心、高興的去做。

日本春山博士自小在家獲得針灸術的真傳，也受了嚴格的瑜伽訓練，然後再進大學研習西醫主攻外科，獲得博士學位。他在著作中指出：一個人經常抱持著厭惡，鬱悶憂愁的心境，或承受各種壓力，包括生活及工作，體內就會分泌「去甲腎上腺素」和「腎上腺素」這類是有毒性的物質，若是經常分泌這類毒素，會使人的細胞老化，或招致高血壓等病症。相反地你的心情經常顯得快樂輕鬆，就會由一種叫做 A10 的快樂神經，傳輸資訊，發出二種物質，一為腦啡太 (Enkephalin)，另一種為 β 內啡 δ L (β -Endorphin)，二者簡稱為腦內啡，他可令你的不良基因改變，提升免疫力，得以防止患病，獲得健康快樂。這也是我所說的從好的方面思維，可以使你高興歡樂，得到返老還童。





正思維與營養及運動有連帶關係，腦內嗎啡及免疫力，都是從你攝取的蛋白質中的氨基酸所形成，所以春山博士一再主張人要多攝取低脂，低熱量高蛋白質的食物，然後每天快樂的思維，腦內想的都是正面的歡樂，把負面的事用你的方法化解麻煩，如你信教可以用不同宗教的方法，化除負面的事，使你的身體經常在分解腦內嗎啡，體內細胞青春永在。

在散步等輕鬆運動時，訓練你作正思維，多想快樂的事，可以使腦內嗎啡順利分泌。靜坐是氣功的一種，你能從初學的困難中突破，坐到法喜，就是腦內嗎啡分泌的時候，可令你感覺較舒暢。

所以說思維修是對的，正確的，有科學的理論與根據，我們修身就要修成健康快樂，你就要訓練正思維，與注重營養及運動合在一起，就可達到目的。

吸收知識 青春永駐

醫藥知識是作為一個現代人所應具備的，因為生老病死每個人都有，而病與死兩者相鄰，相對的，病而不治即為死，病而得治那就是生了。我相信每一個人都要健康，而不健康時要治療或預防，所以相信每一個人都有生病經驗，我則有兩件經驗供大家參考。

我因從事於新聞工作多年，生活及工作上造成胃腸不適，計有10多年，在民國77年間，診治的每一位醫師都告訴我，我的胃痛已嚴重到痙攣，每次痛到受不了，只好打止痛劑，大部份都在晚間，止痛藥後來才知道打的是嗎啡，最後醫師們還是認為胃痛的病因仍然是痙攣所引起，但止痛劑已無效。經家人的力勸才去台北榮總檢查，查了幾天用超音波掃描也查不出原因，最後我自己與榮總公關人員聯繫，立即用EMI型掃描器，也就是電腦斷層掃描檢查，結果是膽結石引起膽囊腫大，必須開刀治療，你看差了180度。於是治療後一星期就出院回家。

另一個個案是我的至友王先生的太太，經常發生心臟病的心律不整，高血壓及心悸等，最後醫生都告訴王先生的兒子要開刀切除心律不整的神經，結果令王太太的心悸更加嚴重，害怕恐懼。王先生與我研究，我查了婦女更年期的文獻資料，立即請他送太太到婦科醫師治療，結果用HRT的補充法，也就是所謂荷爾蒙補充治療法，得到了安定，心悸改善，同時再請心臟科醫師治療心臟，目前已經康復。

上述兩件都是醫生看病的毛病，前者認為患者是多年的胃病，痙攣是由胃病的引起，造成先入為主的誤診。後者也一樣。我在這裡不是說醫師的不是，而是要提醒大家要具有醫藥的知識，不論是中醫或西醫，同時還希望用消保法等立法保護患者及醫師。

婦女更年期症的問題，我在我們的節目中報導了不少，它會引起婦女熱潮紅、頭暈眼花、頭痛、暴躁、情緒抑鬱、失落感、精神緊張、失眠及心悸等等很多種毛病，項目因人而異，其中心臟病、高血壓一半也由更年期症所引起。台大婦科醫師周主任說：婦女年紀大了卵巢萎縮無力製造荷爾蒙，必須從外面供給才可有足夠的濃度，HRT的療法就同缺乏胰島素的糖尿病人一樣，必須及時補充。醫師強調長期使用雌激素有致癌的可能性，必須同時使用黃體素作為拮抗。所以婦女更年期的症狀必須到婦科去治療。

西藥在藥中含有胃藥是很普遍的事，但很多人不知道胃藥怎麼吃，我查了西藥手冊得知，空腹或飯後馬上吃制酸劑其效力只有20~30分鐘，餐後1小時服用其作用約3小時，相差太多。我建議大家看病吃藥，你要有知的權利，我們要知道病因、要知道藥的名稱，然後用你的知識或請專家查對，來保護你的身體。

我們明知生老病死是人生的過程，來這裡一趟時間好像很長，其實想起來很短暫，如同一朵美麗的花，花開花謝，乃是正常的。春山博士說：人應該可以活到125歲，所以活不到的原因是因為病，因老而減壽，如果你懂得修身，注意到營養，選低脂肪、低熱量高蛋白的食物，不要太精緻，多食用高纖蔬果，不要忘了補充重要的礦物質，每天散步運動，具有發達的肌肉~第二個心臟，用快樂的心情多分泌腦內嗎啡，令你青春永駐。生病時有相當的知識去了解配合。這些事情都要牢記在你的右腦內，永久不忘，不停地做，用耐心與毅力持之以恆，同時吸收更多的養生或其他相關知識，你的長生不老青春永駐的願望一定可以實現。

解