

琉璃光身心灵整体健康丛书 (1)

预防胜于治疗

赠阅

这本小册子所刊载的医疗资料及方法，无意取代专业的治疗方法或医生的意见。读者完全有权相信及依循小册子所提供的意见和方法，对本身的健康或治疗方法作出决定。如果您不愿意接受和承担后果，请勿遵照这本小册子的建议和方法。凡使用这本小册子的建议和方法所引致的不良反应及后果，本册子的作者和出版者概不承担。本册子只提供公众人士有关资讯，使用与否，完全由读者本身自行衡量决定。

The medical information and all procedures mentioned and contained in this book are intend to be used or construed as a substitute for professional medical care and advice by your physician. People who read this book and make decisions regarding their health or medical care which they believe are based on ideas contained in this book, do so as their constitutional right. Please do not use this book if you are unwilling to assume responsibility for results that arise from the use of any of the suggestions, preparations or procedures in this book. The author and publisher are not responsible for any adverse effects or consequences resulting from the use of any of the suggestions or information contained in this book, but offer this material as information which the public has a right to hear and utilize at their own discretion.

身心灵保健十守则

保持爱心，避免一切伤害他人之言行，特别是杀生。

健康的第一根本是不杀生，这包括间接杀生如吃鸡鸭鱼肉等，因为大自然的根本定律是“种瓜得瓜，种豆得豆”这个原则能做到，则能使到其他促进健康的方法都收效，否则尽管花费心思找名医、找偏方，还是难获健康。

饮食之道，自然为要。

饮食应以五谷杂粮、蔬菜、水果、种子、核果、豆类与海菜为主。中国人有一句：“病从口入”能避免有害身体的饮食，则本身自然健康。以食物为主食，即合乎现在医学界最新的资讯。

抛开旧伤新痛，愤怒与悲哀。

能保持心情开朗舒畅，是健康的主因，如心怀旧恨，冤屈不平，就是吃得再合乎健康原则，也很难健康起来。相反的，一个人如果开开心心，即使是粗茶淡饭，吃的差一点，也会健康。以天蓝色的光来观想，可化解过去一切不平或伤心的事，再加上自己的信仰，进一步去除不开心之气。

如果能领悟一切都无自性，仇人亲人如此，好坏也是如此，避免钻牛角尖，也避免生活在迷幻中。

从事利益他人的工作。

人生如果为自己而活，会枯燥无味，如果所作所为有益于社会，自然人生充实满足。一般人一天工作八小时，如果所作的一切都没意义，则一天的主要时间都浪费了，非常可惜。

置身於关爱和护持自己的环境中。

人都需要温暖，生活在亲朋环绕中会促进健康，孤独的人，或处在对自己有敌意的环境，最好避开一下，到一个温暖的环境养病。

依自己的能力放生、护生，如动物、鸟虫、鱼虾等。

病重的人必需机极地去救其他生灵，才得以延寿，这也是改命的方法。保护生命除了自己不杀，劝人不杀，劝朋友为病人一个月改回吃素食，或少吃一顿鱼虾，就等于保护无数生命，即省钱又延寿，何乐而不为？

消除业障。

过去一切伤害他人之事必需诚心忏悔，可以拜忏、祷告等方法去消除往昔的过错。

皈依佛、法、僧三宝或皈依自己的信仰。

疾病的原因之一可能是冤家附身，西方国家如美国，在这方面资讯很多。一批心理学家也观察到最好的方法。观想自己全身被金光照耀，每一个细胞都被照亮，默想“我们”得佛光或阿拉真主的光、耶稣基督的光的加持保护超度，身体内的众生藉这光可得到解脱。

持诵慈悲真言：如阿弥陀佛、阿拉、阿门等等，可默念出声念。

有提高能量的功效。

随喜自己、他人和自己信仰的功德。

随喜的功效不可思议，是积聚福报最容易的方法。想到自己或他人过去、现在、未来所作一切利益丛生的事，心生欢喜，这就大大的提高能量。福报大的人做事自然“心想事成”。

~ 雷久南博士

癌症不是绝症

- 雷久南博士主讲

"In my research, I have shown that if cancer cells are grown in high-potassium medium, they revert to normal cells. Cancer is reversible."

“我在研究中证实，如果将癌细胞养在含高钾的媒介体中，它们能还原成为正常细胞，癌是可以还原的。”

癌症是一种可以预防也可以治疗的病。如果医学界和社会人士对这疾病有适当的认识，则癌症不但不会造成人们对它的恐怖心理，并可避免许多不必要的痛苦及花费。

以整体能量观来了解健康和疾病

人类科学的领域已经从牛顿物理学原理（Newton physic）进入原子学、核子学和量子学原理，量子学原理（Qantum Theory）与牛顿物理学原理有两点基本上的不同：

（一）量子学是以能量的思维来了解自然界的一切现象（包括疾病）。

（二）量子学把一切看成是微尘原子的共同组合，因而某一部分量子的改变也促成整体的改变。

所以量子学是整体观的而牛顿物理学是解剖、具部的研究分析。

西方医学在传统上是被列入生物学中的科系，尤其注重解剖分析而忽略了

将化学和物理的量子学发现采用在医学中，医学没有进入物理量子学领域造成了头痛医头，脚痛医脚成为根深蒂固的具部研究模式。

爱伯生乔治医生是发现维生素C的科学家，早在一九四零年他已经呼吁生物学与医学必须步入量子力学才能有突破。

身心灵在量子力学是一个整体观，在牛顿物理学却是分开的领域（身病看医生，心病看心理学家，灵性找宗教家，甚至有些无知的人还迷信鬼神）。也正如医生看病不看人，看癌不看人，但癌的确是长在人身上的！

从整体观来讲，健康不能只讲个人的健康，要讲整个地球和社会的健康，才不会因为一知半解和短见，只把大

自然看成是开发的资源和摇钱树，而忽略了它对平衡自然整体生态的重要性。因为人类的片面观和自私心理，如今我们居住的地球所受到的破坏是史无前例的，其实破坏自然就是破坏人类、破坏自己。

从能量观来了解疾病，它的基本概念是：

- 健康时是高能量
- 弱或生病时是低能量
- 生物死了是处在最低能量

空气中随时都有细菌和病菌，但只有在人体弱（能量低）时才会影响健康，所以要预防疾病先要提高自身的能量。要治好疾病便要找出怎样的生活方式、饮食和起心动念能够提高自己的能量，相对的任何降低能量的饮食和行为要尽量断除。比如酒会伤脑也

会伤肝的排毒功能，酒也是癌细胞的最好溶剂，所以不能饮酒，吃太多的肉缺乏纤维形成长期便秘也会导致慢性病和癌症，长期的嗔恨和忧愁也会导致癌症；想到不愉快的人和事，如果心念转不过来能量也会马上降低。

从能量上看，要吃自然、容易消化的健康清淡食物，在冷气房工作者要在生活中尽量争取机会晒晒早晨的太阳、食物要以清淡的五谷和少农药的果菜为主，不能一味执著于色、香、味而不顾其对自己能量的消耗和摧残。穿衣最好是穿棉的或麻质的。宇宙的定律是种瓜得瓜、种豆得豆。种了苦种，如今才会自食其苦果。宗教各有其忏悔方式、诚心忏悔，下决心不再二过，然后放下，原谅自己也能帮助提升灵性方面的能量。比如福报是好的能量——起心动念，为他人做好就

是福报，由于宇宙是个大圆圈，发出怎样的心就收回怎样的能量，无条件的爱心发出后回收自然就是快乐的能量。

癌症跟其他疾病和慢性病一样，它的起因与促成是多方面降低体能因素的结合：包括内在与外在的因素，也跟大自然的原则有关（大自然的因果定律也在其中），要以整体的量子学能量观来了解和作全部的对治。因此癌症的预防和治疗，都要同时顾到心理和生理两方面，以及外在和内在因素还要了解大自然的原则。

先从预防谈起：美国国家科学会（National Academy of Sciences）最近发表一篇关于癌症预防的报导，结论是除了烟酒之外，食物和癌症也有密切的关系。举例来说，某项研究发现

，吸烟的人如果同时常吃胡萝卜，他们的癌症发病率，即低于吸烟而不常吃胡萝卜者。胡萝卜含丰富的维他命 A，而维他命 A 有防癌的作用。此外深绿色的蔬菜等都有保护的作用。这份报导对预防癌症有几项建议：饮食上少吃油和脂肪、糖和盐，多吃新鲜蔬菜、水果和带麸的米面（ whole grains ）及粗糙的谷类。这是根据许多科学研究的结论，详细的资料太多，这儿不多谈。

环境和生理的因素，对癌症的发生，当然有极重要的影响，但同时还有心理上的助因，这个结论已有上千年的历史。中国医学几千年前就认识情绪和疾病相互关联，「清心寡欲」是延年益寿的秘方，这包括饮食有节制并且要清淡。西方传统上对心情和癌症

的互为因果也有记载。加仑（Galen）医生在公元200年曾写过，多愁善感的女性得乳腺癌的机会多于乐观开朗的女性，这是根据他行医的经验和观察。这些年来这方面的研究累积了不少资料。一般的说法是心情长期低落（depression），加上童年时期缺乏家庭温暖，如果两个因素同时存在，就有增加发病率的可能。癌症病人经常在发病前一两年对生活失去希望或兴趣，或者是生活上经历重大的改变如丧失配偶等等。心情的不愉快，会影响身体的各种功能，尤其是免疫功能。既然引起癌症有多方面的因素，在预防上也必须各方面都顾及。

一些「民间」癌症治疗法和医院疗法不同的是，治疗温和、没有副作用，而且无病的或有其他慢性病的人也会得到好处。效果呢？当然是有很多成

功的例子，才能一传十，十传百。虽然任何疗法都不可能有一百分之一百的效果，但至少可以改善病人的体质。以下所介绍的三个疗法各有所长，如同时进行也可以。三个疗法为食疗法、气功和草药。

（一）食疗法：

在预防癌症的讨论中，已提到饮食的重要性。癌症最基本要做到合乎预防的原则：饮食要低脂肪、高纤维，多吃新鲜蔬菜、水果，少吃糖和盐。近年来食疗法在美国已慢慢被人注意，第一种疗法是以生食为主，这些包括未加热的红萝卜、豆芽、黄瓜、芹菜、菠菜、香菜等等蔬菜和各种应时水果，另外有核果、芝麻、葵瓜子等和小麦芽。这一派的食疗法主要是波士顿的希氏健康研究所（H.H.I.）建立的。主持人是（Dr. Ann Wigmore）

安威格摩尔医生。有位梅女士（Edie Mae）以她去 H.H.I. 的经过写了「我怎样用自然方法征服了癌」（How I Conquered Cancer Naturally），她原有乳腺癌，完全以食物控制住了。这种食疗法禁止肉类、鱼虾、白米、白面、白糖、罐头食品，清蒸和快炒的菜还是可以食用。

第二种食疗法名叫大型生物相饮食法（Macrobiotics）是由一位日本学者久志道夫（Michio Kushi）介绍到美国去的。这个具有东方色彩的食疗法，在美国已有二十多年的历史。食法主要讲究阴阳平衡，过于阳性的食物如肉类和过于阴性的食物如白糖容易使身体失去平衡，疾病是身体失去平衡的结果。谷类属于中性，蔬菜也偏中性，多吃无害。大型生物相饮食法还强调吃季节性的食物和当地生产的食物

，住在温带的人不应吃热带的食物，冬天不应该吃夏天的菜。

大型生物相饮食法有治癌的功效。一位美国中部的音乐教授得了胰腺癌，瘤有拳头大，用食疗法消掉了，七年之内没有复发，后来他因为肝发炎过世，医生才证实他的癌消失了，他的死因可能和他最初去医院里切片检验有关。另外一位医院的院长以他从得病到用食疗法治好的经验写了一本书，书名是「唤醒生命」（Recalled by Life, Boston Houghton Mifflin Co. 1982 出版），为萨提拉罗（Anthony J. Sattilaro, M.D.）和蒙特（Tom Monte）合写。

书的背景是 1978 年到 1981 年暑假，

萨提拉罗大夫发现得癌症及偶然间得知适当的食物能够抑制癌症，到最后克服癌症的经过。主人翁 1978 年被诊断罹患后期前列腺癌，X 光照骨头发现癌已扩散到头、肩、胸骨、背脊骨。当时他四十七岁，事业正达到高峰，刚上任为费城的卫理公会医院院长。但疾病改变了一切。五十岁以下得这种癌是很危险的，最乐观的估计指出他不会活过三年，甚至于不超过十八个月。手术和荷尔蒙治疗没有阻止癌的生长。就在他开始准备后事时，传来他父亲死于癌症的消息，在参加完葬礼的归途中他是心灰意懒，百般无奈下突然一时兴起，停下车来让路旁两位年轻人搭便车，这一反常的行为救了命的。车上闲谈中知道这两位刚在波士顿学习自然食物的调理，其中一位一上车就睡了，另外一位在得知他有癌症后，回答：“癌症不

难治”，对一位医生来说，这只是年轻人的天真话。但这位年轻人很亲切地解释适当的食物可治癌，并答应寄份资料给他。几星期后他收到一份介绍癌症病人由食物治好的例子的书，名字是「大型生物相饮食法与癌症治疗」（A Macrobiotic Approach to Cancer）。

由这开始，抱着死马当活马医的态度经历五年，完全克服了癌症。对他来说，一位受西方医学训练的大夫，转过来接受大型生物相饮食法，一套阴阳经络之说和疾病的关系，如果不是自己亲身体会，是绝对不会相信的。大型生物相饮食法和他以往的习惯大不相同。萨大夫单身，又是医生，以往所有的三餐都在餐馆吃，他对吃非常讲究，三餐必有肉，晚餐更有甜点，有时还吃两道甜点，虽然他的

肠胃二十年来一直有毛病，经常泻肚，但他不理睬，只吃药了事。在大型生物相饮食法的原则下，根据他的病情，不但禁食鱼、肉，并且油、糖、面粉都不能进口。他的饮食是糙米50%、蔬菜25-30%、豆类和海菜15%，以及汤和调味品如味噌等。另外食不过饱，尤其是晚上睡觉前不能胀肚子上床，每口饭必须细嚼慢咽。一个月之内，他的健康即有起色。两年来的背痛一下子停止了。十五个月后再去照X光，原有的癌瘤全部消失了。他经历此病前原有二十年的肠胃病也好了。他希望以他经验来帮助其他患者，于是规定医院餐厅供应糙米和蔬菜，并且准备开始一项研究计划——观察其他癌症病人对食疗法的反应。这儿补充一点：蔬菜的烧法可蒸可煮，如果没有癌症的人可用少量油炒。

（二）气功疗法：

气功在中国人的眼中多少带点神秘色彩，有人将之归为江湖术士之类，甚至和打斗功夫等联想在一起。其实，气功是中国古代治病的一个方法，在「皇帝内经」中曾提到「导引行气」，列于治疗方法的首位，高于针灸和草药。「导引行气」治病有几个好处：经济、没有痛苦、有病无病都可受益。气功治疗在汉朝还很盛行，在湖南长沙发掘的马王堆汉墓中保存了很多医学文献，其中就有导引行气图和详细注解。后来气功失去了原来健身防病的传统，变成道士修行的一个方法，和医疗脱了节。

近几年来，气功重新在中国盛行起来，而且是以治病为主，这「新」气功对各种慢性病都有功效。练功的方法，主要是以行功为主。病人初练时意

念要放松，心情保持乐观宁静。为了帮助达到宁静的状态，练功时可「选题」。如花、树木等靠近身边的东西，杂念来时把意念集中到所选的题物上。一般慢性病经过每天一个钟头练功，健康即大有进步，癌症病人则必须练四个小时左右。最好是在清晨空气新鲜有树有水的地方，松树最好。主要功法是像散步一样，脚跟先着地，脚底板跟着落地，双手也随着脚步左右摆动，癌症病人主要是多吸氧气，呼吸方法是两吸一呼，一步两吸，一步一呼，一般由左脚开始。全身放松以「圆软」为要，两眼平视。除了行动还有预备功、收功，根据病情不同有二十多种功法，目前已有七千个以上的癌症病人练好身体的例子，包括各种癌症，有很多还是后期患者，我见过两位后期肺癌病人就靠气功治好了病。

气功能有治病的功效，主要是使气血疏通。这由身体放松、心绪宁静、肢体运动，再配合呼吸达目的。吐音也是气功的一种，根据病情的不同，病人发出不同的声音，作为治疗手段之一。气功最起码能改善病人的心情、睡眠和胃口。如果癌症病人同时接受化疗、放疗、则气功可大大减轻这些治法的副作用。

气功如果没有合适的老师不容易自己练，不过有一种简单的运动，也可以说是气功的一种，很容易自己练，这就是甩手运动。甩手运动的资料在台湾很容易得到，传说是达摩祖师传下来的，方法是双脚与肩齐，下肢紧缩，脚趾像爪一样抓地，肛门上收，上身则全部放松，舌头轻抵上颚，两眼平视，两手放在身旁，手掌向后，这时向后推至30度时就放松，手自然摆

回来，每推一次，数一下，初练的人可练一百到二百下，然后增加到一千下，有病的人更可多练，在台湾也有用甩手运动治好癌症的例子，我的舅妈就是受益者之一。

（三）草药疗法

草药治病，中国已有几千年的历史。神农尝百草就说明草药和中国文化有着密切的关系。草药能治癌也不是新发现，中医根据不同病情开不同药方，原则都是「去邪扶正」，但因病情有多种，虽都是癌，药方也有多种，不能一概而论。有几种药似乎对治疗癌有特别帮助：半枝莲（半边莲）、三尖杉、地黄、白花蛇草、女贞子、黄耆、银耳、当归、人参和枸杞子等。女贞子和银耳有科学报导，能增强病人免疫功能。至于这些草药详细的

用法，最好是请教有经验的中医。中国草药是一个不可忽略的方法。

草药的利用，在其他国家也有很长的历史，其中治疗癌较有名气的有：北美印地安人用的小桉树(Chaparral)和吉普赛人用的红苜蓿花(Red Clover Blossom)，某些情形下单独使用这些草药就能起效。犹他州有位八十六高龄的老先生脸上长了一个恶性肿瘤，他拒绝开刀，后来饮用小桉树等，八个月之内复原了。他的医生，试用同样的草药在其他病人身上，也有疗效。红苜蓿花对肿瘤也有治疗效果，克罗斯(Jethro Kloss)在「回到伊甸园」(Back to Eden)书中即有说明，此药用慢火煮十五分钟即可。克罗斯在「谈癌症治疗」的那一章提到，除了草药以外，必须有清淡的食物、

新鲜的空气、足够的阳光、水和皮肤按摩。

以上几种草药，单独使用虽有用处，效果总不是很理想，但如果几种同时煮在一起，有时会产生意想不到的效果。温特斯 (Jason Winters) 以他自己和癌症搏斗的经验写了一本书「消灭癌症」 (Killing Cancer)，他在偶然中发现三种草药 (其中两种就是红苜蓿花和小桉树) 混合在一起而治好了他喉部的癌。事情的经过如下：四年前温特斯患了喉头癌，先是初步诊断切片，在手术台上就花了六个半钟头。医生认为他只能活三个月，他接受治疗，但拒绝了手术，医生本预备拿掉他的舌头、喉部的肌肉等，但并不能延长他的生命。他开始看各方面的书，发现草药有治病的功效，为了寻找一种古老的亚州草药，他去了新加坡

，这一种草药只能在亚州生长，后来他找到乡下一位老太太种这草药，得到之后他立刻每天服用，癌没再长，但也没有消失。下一站他去英国，他原来是那儿出生的，在那儿他得知红苜蓿花的用处，所以他又加一项草药。可惜他的身体仍一天天弱下去，积蓄也用完了。他回到家后，仍旧每天煮草药茶喝，除了亚州和欧洲带回来的，他又加上北美的小桉树，日复一日，他三种药分开煮着喝，但身体仍没起色。有一天他在精神最差时，把三种草药一起煮，奇迹出现，他立刻感到这正是他所需要的。那天他喝了十六杯，自此身体一天天有进步，终于三个星期之内，癌全部消失，九一个星期后他又回去工作。这个消息传出去之后，每天有上百人排队找他，都想要这草药。一位牧师喝了同样的草药，二十年的痔疮消了。目前已有三

万美国人用过这草药，世界上则有一百万人试过这草药，千千万万封信告诉他草药的疗效。

癌症是一个由多种因素造成的疾病，在治疗上也必须从多方面着手，最重要的原则是恢复病人本身的抵抗力和体质。本文所介绍的几种方法，都是温和无副作用的。

「病从口入」可说是癌症发病的写照，因此癌症的预防和治疗就应该从食物下手。食物能改善体质，而草药和气功则能进一步加速复原。如能将三个方法配合起来，效果就更好了。

要克服癌症，病人本身一定要下定决心来战胜疾病。如果犹疑不决三心二意，是不会得到效果的。生活起居饮食也要尽量改善，抽烟的一定要戒烟

，原来不喜欢运动的也要抽出时间运动运动，甩手运动、太极拳都很适合体弱的人做。很重要一点就是保持乐观愉快的生活态度。这样从整体量子学的观点来升华我们的能量，遵循大自然的原则来好好的生活，好好的做个有大爱心的人，才是抗癌和了苦的明智方法。

慢性病的起因预防与治疗

我们的生活习性与环境是慢性病的起因。比如饮食本来是一件最自然不过的事情，不需要我们费心思去分析的，但在现代社会中，我们的饮食习惯跟大自然的生态平衡越隔越远，除非你下过一番功夫去了解它，否则就不能只是不经思考的吃而已。因为现在很多农药问题、加工问题，表面上看起来越来越好的东西，实际上吃起来却没

有一点营养。在座的每一位都要下一点功夫了解：到底我们现在吃的是些什么东西？对我们身体有什么影响？这样才可能维持健康的身体。

一九三零年代曾经有一位牙医环游世界，到每个社会当中考察饮食跟健康的情况，他去的地方有欧洲、瑞士、亚州、爱斯基摩与非洲；一九三零年正是一个新旧交替的年代，当时还有一些地方保持着以前古老的农业社会，他发现一旦进入工业社会之后，健康的情况就明显的下降。用什么来衡量呢？因为他是牙医，就用牙齿和蛀牙来衡量。他发现一个社会如果吃比较传统的食物，一般人大概三人中有一颗蛀牙，但是如果饮食改为工业化的食物，如罐头食品、白米、白面与白糖，平均每一人蛀牙有九颗。从三个人中有一颗，变成一个人有九颗，

你想差别有多大？因为牙齿是反应出整个骨骼的构造结实，如果骨骼的构造不坚强的话，蛀牙就会出现。也就是说，一个人并不是理所当然会蛀牙，而是健康情形比较差的时候，牙齿才会蛀掉。有一次他在苏格兰一个岛上，发现同一个家庭两兄弟，哥哥吃传统的食物，弟弟则喜欢吃糖、罐头。两个人中一个牙齿很好，没有蛀牙，另外一个掉了很多牙齿。同样一个家庭，遗传差别不会很大，为什么兄弟两个，一个牙齿没有掉，一个牙齿不好？归根究底，就是饮食不一样，这是他的新发现。

饮食改变之后，除了会产生风湿、骨头畸形的现象，另外肺癆病也增加了。当然，现在肺癆病不是问题，但在一九三零年时，却是一个大问题。他举例说，在山里的人，吃传统性的食

物，例如：吃粗面包，再喝一些羊奶，而且乳酪都是用自然方法做出来的，他们几乎没有肺癆病；但是城市附近的人，肺癆病的例子就很多。这位牙医发现，在那个时代采用工业食品后，蛀牙、肺癆病、风湿病普遍增多。

五十年之后，我们现在的饮食又改变了很多。这些年来我去过印度、美国、中国大陆、泰国等很多国家，我发现真正健康的人很难找到。每个国家有每个国家不同的疾病，实际上健康情形都很坏，它的原因就是我们现在饮食习惯跟大自然脱节了。为什么加工的食物会造成我们蛀牙？因为加工会使食物失去矿物质。比如说糙米与白米，差别在那里？糙米与米糠含有丰富的矿物质与维他命，尤其是维他命 B；去除之后，白米就没有矿物质

。同样的，红糖里有矿物质，白糖就没有。现代社会的通病是胆固醇高，台湾也有这种现象，一般人以为胆固醇高，是因为食物摄取所造成，其实不是。真正的原因是我们身体本身会自制胆固醇，而当新陈代谢不平衡时，胆固醇才会高。所以一个很简单的治疗方法，就是多吃红糖或糖蜜，那是做白糖剩下来的糖浆，黑色的，里面都是矿物质，其中有一种矿物质叫「面蜜利亚」，可以帮助胆固醇新陈代谢。其实甘蔗是一种健康食物，甘蔗的营养很好，但是我们自作聪明，把甜的部分和营养的部分分了家，只是吃甜的部分。

你仔细想想：我们生活中所谓自然食物，像水果本来是很甜的，营养很高。一种食物的糖份和土壤肥不肥沃有关；肥沃土壤种出来的玉米，和土壤

贫瘠种出来的玉米，糖份相差很远，这是有科学根据的；甜的玉米花比不甜的玉米营养好，这是大自然告诉我们的一种方法。我们不但在食物加工的时候去除了矿物质，还在农业耕种时破坏了土壤的健康。

这些年来我们都相信科学，如果现代西方有个宗教的话，它就是科学。科学是现代西方真正的宗教。因为大家太相信它，将它变成一种迷信，变成只相信仪器而不相信人。西方人都有这种倾向。记得有一次，他们花了很多经费研究，然后在报上发布一人的母乳对婴孩最好，这原来是不需要研究就知道的事情，但是大家宁可相信科学，以致科学变成一种迷信。

保护土壤实际上是一项传统，古老的民族都有他们的一套，尤其中国的农

人对待土壤就像金子一样。中国这几千年来，仍然可以保持肥沃的土壤，因为农民知道什么时候让土壤休息，什么时候加肥与人粪，这就是取出什么，就收回去什么。但是现在的农业希望在很短的时间内，种出很多的东西，并且还要长得很快。这只能怪人的贪心，贪心想赚钱而大量加用化学原料，让东西长得很快，长得很漂亮，而且收获量很多；但是我们没有加入从土中取出来的各种不同的微量元素，我们加进大量的只是所谓主要成分的化学肥料，微量元素却没有加入，所以使土壤越来越贫乏，所种出来的东西，却是中看不中用。我记得小时候吃莲雾，味道很香，现在还记得它的味道，今天回到台湾吃起来就没有以前的味道，这就是因为很多微量元素没有了，或者成分减少，所以虽然

吃了这种食物，身体却得不到这种营养，自然而然就失去了健康。

另外再举一个例子就是，分析美国人的肌肉矿物质的含量的结果发现，跟亚州人与非洲人比较，美国人肌肉的各种矿物质只是非洲人的五分之一。但是美国野生动物的矿物质还是跟非洲野生动物的矿物质含量相差不多。所以，这并不是土壤的问题，而是文明社会吃的东西太精了，以致于体内的矿物质也少了。

另外，心脏病、血管硬化也同样是微量元素不够的缘故。我先前提到，风湿病与心脏病是由于土壤不平衡与饮食不平衡引起的。我现在再提一点，为什么现在加工的饮食不能维持我们的健康？因为一般加工的过程中都会加盐，罐头、蔬菜都有盐加在里面。

台湾的加工过程我不太清楚，像美国洋芋片与杏仁都加盐。盐，实际上是一种防腐剂，所以以前都有盐腌鱼、腌肉。在食用加工的食品时，我们自然而然就比平常吃较多的盐。

盐和钾都是我们身体需要的东西，但我们身体里的钾应该维持在盐的两倍以上。现在台湾的食物可能和美国的食物差不多。刚好反过来，我们现在吃两倍的盐与一倍的钾，这怎么能够跟我们的老祖宗比呢？一万多年前人类摄取的钾是盐的十六倍，从十六倍变成0.5倍。你想差别有多大？

而这引起的毛病可多了！一个是糖尿病，一般想，也许是糖吃多了，当然，这是有影响的，但主要的原因在于胰岛素分泌的不够。胰岛素的分泌是受钾的影响，钾会刺激胰岛素的分泌

，当我们饮食中盐吃得太多，钾吃得少，胰岛素的分泌就少，这就产生糖尿病。还有一个是高血压，有人用动物做试验，给动物吃很多的盐，发现血压会上升，而给他吃很多的钾，血压又会下降，所以钾跟钠的比例会影响血压。

正常的细胞里面，钾和钠有一定的比例，普通是五到六左右。而细胞的生长和分裂的时候，钾和钠的比例则会减少，癌细胞的钾和钠比例就少于正常的细胞，所以钾和钠的比例反应出细胞分裂的讯息。长期吃太多的盐，加上空气、环境的污染，几个因素一配就得癌症了。根据统计，世界上几个盐吃得多的国家，癌症比例也高；盐吃得少的国家，癌症的比例就低。从钾与钠的比例看来，钾吃得越多，癌症越少，等于有保护作用。钾是水

溶性的，像罐头、豆腐，本来钾成分很高，但在加工中都被水冲掉了，剩下的只是蛋白质。

植物是钾最好的来源，因为植物能够浓缩钾，现在一般人蔬菜都吃得比较少，因为生活富裕，大部分的人喜欢吃鸡鸭鱼肉，但是动物不是钾很好的来源。举例来说：在还未调味之前，就是没有加盐之前，一般不管是肉、蛋、还是牛奶，钾跟钠的比例最多只有3-5；只要加一点盐的话，马上变成0.1，就是盐比钾多十倍。但是像蔬菜、黄豆、钾跟钠的比例大概是200到300，香蕉有200，南瓜、丝瓜类都有200到300，西瓜有100，水果中橘子、苹果都有200以上，所以，吃蔬菜水果是钾最好的来源。

刚刚说工业社会最容易吃出毛病，现在继续谈一般人最关心的问题——关于蛋白质的问题。一般人认为鱼肉含有丰富的蛋白质，其实蛋白质是由氨基酸组成的，要有八种氨基酸同时存在，才能产生蛋白质，而这八种氨基酸中有两种一遇热就破坏了，所以平常以为从鱼肉里可以吸收蛋白质，实际上，鱼肉一遇热蛋白质就流失了。我们很少生吃鱼肉，所以身体需要更多的蛋白质。另外，这两种氨基酸还会影响我们的记忆力，也影响我们的精神，缺少这些就很容易疲倦。相反的，植物蛋白质可以生吃，想花生、芝麻、豆芽都可以生吃，在这种情形之下，你不需要太多的蛋白质，只要一点就够，因为它的蛋白质没有被热破坏。如果一般人能够补充生的蛋白质，精神就会提高，而且记忆力也会增强。所以，我们蛋白质的需要量，实

实际上比一般想像的要少得多。以前以为吃牛肉才有蛋白质，根究美国的研究指出，我们需要的蛋白质不多，尤其没有加过热的蛋白质，需要的更少，大概是熟蛋白质的三分之一。

只要蛋白质吃得不过量，钙的需要量也可以减少。美国人在非洲发现，非洲人一般是以蔬菜植物类为主食，他们钙的摄取量很少，但是他们没有骨骼软化的毛病，美国人虽然摄取很多钙，但经常有骨骼软化的毛病，这是因为蛋白质消化后会产生酸性的副产品，而钙中和酸性，所以蛋白质吃得多就会消耗钙，这就是蛋白质过剩的坏处，很容易缺钙。

总之，饮食越接近自然越好，越是没有加工的食物越好。如果自己有一块地或小院子，能种点菜，不加农药，

而且把土壤弄得肥沃，种出来的东西一定营养。如果没有能力做到，你可以每天发一点豆芽，至少知道这些东西没沾农药比较安全，这是对于住在都市公寓里的人，饮食上的一点建议。

起心动念即影响生理 所以也是促成病的根源

现在我想谈一谈心理健康上的一些心得。因为我们人是很复杂的动物，不同的人吃同样的食物，一个人会生病，一个人不会生病。在河南林县，食道癌的罹患率是全世界最高的，因为他们吃腌菜，一种没有放盐、腌三个月以上，最后都发霉了的菜，他们认为味道很好。腌菜和玉米粉做的面包或馒头配合着一起吃，大家都吃同样的东西，但并不是每一个人都得食道

癌。我问过当地的居民，得病之前，若为某一件事特别生气或特别不高兴，这喉咙就不舒服了。所以说心情影响身体，这是一个小例子。

我在前面介绍过，心理每出一个念头，都会影响生理，而那一种情绪对身体最不利呢？一个人如果压制自己，没有发挥自己的特长或个性的话，情绪上一定很不愉快。尤其是东方人比较保守，父母望子成龙、望女成凤，有很高的要求，有时子女对医学没有兴趣，但是父母认为医学很好，一定要你学医。在这种情形之下，你不能发挥自己的特长，也许表面上看起来很成功，但心理上并不满足，因为这不是你的兴趣。所以，生活上对生理影响最大的就是不能发挥自己的特长，这可以从一些直接的例子来讲。

在美国有位拉山医生，专门研究心理治疗癌症的方法。他举例子：某位非常成功的律师，有三个可爱的孩子，太太也很漂亮，一般需要都有，他却得了脑癌，医生表示不能开刀，他就去找心理医生，他跟心理医生谈了之后，心理医生发现：他太太是母亲找的，不是自己找的；律师是父亲逼他做的，不是他的兴趣，他的兴趣是音乐，他一直想当音乐家，因为父亲是律师，要他继承工作；表面上看起来很成功，但不是他想要过的生活。这心理医生就说：“既然脑癌不能活的话，你不如过自己的生活，因为你死了不是等于什么都没有？”在这种情形之下，他就放弃了律师的工作，开始学音乐，过了几年他加入交响团，他的脑癌没有治疗就自动消失了。这当然只是一个例子而已。

还有一个影响心理的因素，就是不能原谅别人。在人生过程中，总是免不了要受一些委屈，如果有人对你不好，而你不能原谅别人，随时随地一想到这个人，心理就很不舒服；所以为你自己的健康着想，最好原谅别人，这在我国儒家，叫做「恕道」。当你想到那个人的时候，不会心中忽然一紧，这对生理与心理都有好处。

另外，我们最好常怀感恩心，如此就不会怨天尤人。我们经常是人在福中不知福，经常忘了我们拥有的东西，却去想我们没有的东西，你经常怀着这种心情的话，对身体会造成很大的负担。不管怎么样，有感恩心，心情常常愉快，所谓知足常乐，事实上就是一种养生之道。有感恩心、原谅心，还有表达自己个性的勇气，你的生命一定丰富。

原谅他人说起来很简单，但事实上不容易做到，除了普通原谅的方法之外，我们可用爱心来中和心理上的创伤，但是要去爱你的仇人、害过你的人，实在是不容易做到的，现在告诉大家一个方法——用观想颜色来代替。普通天蓝色的作用是无条件的爱，若你对某件事一直耿耿于怀，不能放得下的话，你就观想，先在心理想起这个人，再用蓝色的光去罩对方，每天五分钟至十分钟，一个月之后，你对这个人的怀恨就会改变，少的话也许只要一个礼拜。蓝色的光是无条件的爱，可消除误解，产生爱心。如果你跟某个人相处不好的话，可随时随地用这种方法来消解误会和创伤。

还有一个方法是用深呼吸来改变。因为心理上的毛病总不外乎事情放不下、焦虑不已，担心这个、担心那个，

这种情形可用深呼吸来改变。呼吸会影响我们的心情，尤其深呼吸，能使我们的心情平静下来。事实上，我们在着急或生气的时候，呼吸马上就变快；相反的，你呼吸慢的话，心情也跟着会静下来。所以，深呼吸的方式大家可以试试看。如果你把一手放在胸部，一手放在腹部，然后自然呼吸，你看那一个受先动。很多人都是上面的手先动，这表示是用肺上部呼吸，也可以说是浅呼吸，这种呼吸的方式容易紧张。如果你是下面的手先动，就是腹部呼吸，也就是深呼吸，比较容易放松。所以你训练的时候，可以躺在床上，把一本书放在腹部上面，吸气的时候，把书推高，小腹推出去，吐气的时候，把小腹收进来。一般来说，躺着比较容易训练，开始一吸一呼训练十次，慢慢的就会比较容易紧张，心情比较轻松，而且事情

比较看得开。呼吸方法很简单、很容易学，而且可以改变我们的心情。

身心健康的基本条件 - 不伤害他人

“不做亏心事，不怕夜半鬼敲门。”不伤害他人，自然心安理得，这是开心的基本条件。不伤害他人有五项原则：不杀，不偷，不说谎，不邪淫，不饮酒。分别解释如下：

不杀：所有的动物、昆虫都贪生怕死。我们看到新生命的诞生都感到欢喜，见到死人则恐惧逃避。人们都期待春天，而看到秋天的落叶就免不了唏嘘一番。因此我们追求健康快乐、平安长寿，最根本的就是要爱护生命，避免直接或间接伤害生命。中国有句谚语：“欲知世间刀兵劫，但听屠门夜半声。”我们如果杀害生命，自然

种下短命多病的种子，请记住，宇宙就是一个大圆圈，出去的一定会回来。中国民间另外有句话：“青菜豆腐汤，吃了保平安。”简单一句话，即包含了很深的智慧。事实上，医学界已有很多证据，蔬果五谷能预防多种慢性病如癌症、心脏病、糖尿病等。不杀的附带好处是自然面貌端正、和蔼可亲、人见人爱。想一想关在牢里的杀人犯，那一个不是面貌凶恶，人见人畏！要开心必须不杀。

不偷：每一个人都心爱自己所拥有的东西，如果东西遗失或被偷、被盗一定很难过。「己所不欲，勿施于人」，不偷还包括不取不义之财。不偷的好处是财富不缺。

不说谎：「祸从口出，病从口入。」言语上一不小心，很容易说出令自己

后悔的话，言语诚实自然获得别人的信任，友情才能保持长久，家庭才能和睦。习惯说谎的人，到后来连真假都分辨不清，思想糊涂，既伤人又伤己，怎么可能开心？不说谎还包括不说虚伪奉承的客气话，不要以为这是无伤大雅的小谎言，其实都会伤人伤己的。

不邪淫：也就是除了正常男女关系之外，不另搞关系。传统上，邪淫是指夫妻之外的关系，但在今日未婚男女婚前大都有关系，所有才放宽定义。男女之间的关系是世界上最复杂的，是天堂也是地狱，可能是喜剧也可能是悲剧。因为男女之间的占有欲非常强烈，要想婚姻幸福美满，维持一夫一妻是非常重要的，如果这微妙的关系一旦插入第三者，必定会造成悲剧

，连带的必定说谎，还可能演变到情杀，那能开心？

不饮酒：酒能乱性，在酒精的控制下，常会使人失去理智，本来是正人君子，往往可能因酒精的关系而杀、偷、说谎、邪淫。基于这个原因，若想要开心最好不饮酒。

去除内心的障碍

在具备了开心的基本条件之后，接下来，便是去除内心的障碍。首先，必须忏悔过去所做伤人伤己的行为：这好比一个被毒蛇咬伤的人，必须先把毒汁吸出来，再敷药。忏悔错误，同时下决心不再犯错。要有效的忏悔，最好到长辈或被害者面前，如果办不到，则观想自己在他们面前，或佛菩萨面前忏悔。

原谅自己和他人：忏悔完之后，我们应该把心理上的担子放下，不要老挂在心上，要原谅自己也要原谅他人，当我们被伤害一次，如果不能谅解他人，则每一次想到那人就不舒服，也就再一次被伤害。

由忍辱转化憎恨：憎恨是开心的最大障碍，必须经过转化改变。忍辱并不是指压制住怒气，而是利用修心的方法去改变心的盲目反应。从宇宙定律上讲，憎恨心只会伤害我们自己，因为发出去的终究会回到我们身上。忍并不是指让自己像菜一样被他人乱砍，也不是任由他人欺侮我们，而是让我们能不起烦恼、不生气，而冷静的思考是最好的应对方法。当我们气愤填膺时，思考能力一定大大减低，盲目的反应无异火上加油，只会把事情搞得更糟。当我们面对不懂事、不讲

理的人，可以把他当作生病的孩子，发着高烧，神志不清。

由布施转化吝啬：慷慨的人一定有很多朋友，守财奴必定是孤独的。因此，要开心就要会给、会布施，特别是给需要我们帮助的人，「助人为快乐之本」，当我们慷慨解囊帮助别人时，心情一定很愉快。

由感恩转化傲慢：俗语说「知足常乐」，但当傲慢心占优势时，人会变得怨天尤人，不知足也就不开心了。感恩则能改变傲慢、不知足。人在福中不知福，平常日出日落，风调雨顺时，我们往往不会特别去注意，一旦雨水太多或太少时，我们才会觉察到风调雨顺的可贵。万一有一天太阳不见了，那我们也没命了。所以，随时随地都应该感恩，开开心心地谢天谢地

。生活中有很多事是值得我们感恩的，亲朋好友、父母、子女、健康的身体。。。。只要活着，就有创造生命的机会，所谓「留得青山在，不怕没柴烧」，奉劝您，经常感恩。

由随喜转化嫉妒：看到他人成功就眼红，是最不开心、也最伤感情的事。对治「眼红病」的最好方法是随喜。随喜就是看到他人成功、做好事时，跟着高兴。当我们随喜时，不但开心，也种下自己成功的种子。

由平等心转化贪爱：平等心就是去除强烈的分别心和执爱的欲念，平常人对自己家人友好总是非常关心、疼爱；相反的，与亲爱当然分离就很难过。其实只要把心打开，能见面的就是有缘人，这样处处见到的都是亲爱的人，也常常能开心，也能健康了。

以上是去除内心障碍的几种方法，如能照着去做，保证您心情愉快，笑口常开。

除非人类能复制出一片叶子，
不然，
所谓的科技知识，
对整个大自然而言，
不过是可笑的把戏而已！
Thomas A. Edison

只有等到最後一株树被砍掉了、最後一条河被污染了、最後一尾鱼被捕食了，人才会发现金钱并不能充饥。

— 克里族印第安人的预言

素食是最佳良药

- 雷久南博士主讲

素食是良药，这可从个人身体来讲，并推及到地球的健康。（我们不能否认我们的生存全依靠著地球的健康。

素食与个人的健康

先从个人健康谈起，不论东西方都有「药补不如食补」的观念，饮食能影响健康，不是什么新的想法，为什么素食能维持身体健康？中国农村流传著「青菜豆腐吃了保平安」。事实上，几千年来中国农民饮食是粗茶淡饭，除了喜庆佳节，实际上多是吃素的。除了在饥荒或传染病的情况下，一般人也活得很健康。

农业社会进入工业社会后，不但生活环境改变，连带的，饮食也有很大的改变。以前过节才有大鱼大肉，现在天天有得吃；以前白糖是奢侈品，现在随时可以购买；糙米粗面也由白米白面来代替。短短二、三十年，饮食的改变，已影响到一般健康情况。心脏病、糖尿病、癌症、肥胖症和未老先衰已是司空见惯。表面上好像平均年龄提高，但事实上是婴孩死亡率降低。至少在美国四十岁以后的平均寿命（Life Expectancy）五十年来没有增加。医学科学发达，但是不是延长寿命，这是可疑的。现在事实证明，适当的素食不但能防病，而且可以治病。这类的书籍和杂志，真是举不胜举。随便在美国那家书店，这方面的书都是琳琅满目。在细节上，营养学家的说法虽有出入，有些强调生食，有些强调熟食，有些强调糙米，有些

强调小麦芽，尽管细节不同，大体上都提供了素食能治病的铁证。

现在举一中庸的作者著书为例。亨利毕勒博士（Henry Bieler, M.D.）在他所著「食物才是您的良药」（Food Is Your Best Medicine）中说，西药在任何情形下都有副作用，往往会引起其它毛病。相反的，食物则没有这个缺点。他行医五十年，都是以食物来治疗各种疾病。病人包括好莱坞明星，葛罗莉亚·史旺生（Gloria Swanson）从一九二七年起就是他的忠实学生，后来不但活得很长，而且一直保持青春。书中强调蔬菜与健康的密切关系，有一章是讲「蔬菜是您自我医疗的良药」（Vegetables As Do-it-yourself Therapy），他举出很多如何用蔬菜来医病的例子，他曾用苜蓿（那时是深秋，买不到新鲜菜）

、鲜奶和全麦面包治好一位农夫的多年皮肤溃烂毛病，那位农夫从此再也不敢食用猪肉、白糖、白面。另外治疗糖尿病的方法是先让病人休息二、三天，这段时间只吃芹菜、荷兰芹（Parsley）、四季豆和意大利瓜煮的汤，然后回到适当的饮食，但也以素食为主。等到尿糖有出现时，再喝二、三天的菜汤（不加盐），一直寻求到适合个人的饮食，尿糖控制住为止。他的说法是，胰脏主要成分是钾，胰脏功能不健全时，才会有糖尿病。如补充胰脏的钾，则会恢复它的功能。钾在蔬菜里含量最丰富，尤其是钾对钠的比例，蔬菜是鱼肉的百倍。书中还提到用素食消瘤的例子，一位女明星有柚子般大的子宫瘤，也靠二年素食消掉了。

毕勒医生本人吃长素，一九六五年出书时，他已近八十岁，直到最近他才过世。他对饮食的建议是少吃加工的食品和肉类，多吃蔬菜和全麦谷类（whole grains）。

以素食为良药的实行法可分两大支派，一派主张一切生食，尤其是以芽菜为主，当然治病成功的例子很多，但可能不适于中国人的胃口。另一吃法是以糙米、小米、荞麦和煮熟的蔬菜为主，叫大型生物相饮食法（Macrobiotic），原则上是根据居住的气候环境来决定详细吃法，强调食用季节性和地方性的食物，所采用的食物包括种子类（芝麻等）、海菜、蔬菜和根菜（萝卜等）、干果、新鲜水果、五谷和豆类，油少吃，菜是煮或蒸，盐也少吃，调味用味噌。大型生物相饮食法在美国很风行，各地都有中心，

近来癌症患者使用此项饮食法恢复健康的例子很多。

如果进一步说明素食为什么能治病防病，则需谈到钾和钠。前面提到植物含钾最高，如以钾对钠的比例为标准，南瓜是360（即钾是钠的360倍），黄豆331，香蕉380，橘子221；相反的，鸡鸭鱼肉最多不超过3到5，火腿是0.3，即钠高于钾，龙虾0.9，以上是取自美国农部的资料。总而言之，一般蔬菜和水果都在200以上，而经过加工的食品，如糕饼、罐头等，都在1以下。此项钾和钠的问题，一般科学讨论还不多，是我们这一行的新领域。

为什么钾跟我们的健康有密切关系？原来细胞如要维持正常功能，必须摄取钾，排斥钠。细胞内钾是钠的十倍

左右，如果细胞受损害失去钾的话，就会立刻开始繁殖分裂；在生长中的细胞和癌细胞，其所含钾和钠的对比，少于正常细胞。钾和钠能控制细胞的生长。癌细胞能无限制的生长，可能和钾有直接的关系，这方面的研究还在初步阶段。目前统计学已有报导，各国癌症发病率和钾的摄取量成反比，说明钾对癌症可能有预防作用。蔬菜能治癌症，也可能和钾的摄取量增高有关系。一般说来，高血压和钠的过多有关，而钾能降血压，素食的人如不过分吃盐，是不会有高血压的现象。据美国政府调查，正常人应该摄取钾多于钠，钾和钠的比例是2:1，但事实上现在摄取比例是0.7，难怪美国癌症、心脏病是致死的首位（台湾也差不多），在世界上居于领先地位。（据报导，预估今年美国将有

四十五万人死于癌症，亦即每天有一千两百三十一人。）

素食与地球的健康

以上大致讲一些素食和人体健康的关系，来证实素食确是良药。以下要谈素食和地球健康又有什么关系呢？我们现在都了解到地球的资源有限，尤其是石油、肥沃的土壤和清淨的水；同时我们也知道地球上有很多人仍吃不饱。这是粮食不够呢？还是支配不当？法兰西斯·摩尔·拉培（Frances Moore Lappe）在「小行星上的饮食」（Diet for a Small Planet）中说得一针见血；现在的问题不是粮食不足，而是地球资源的浪费，用五谷喂牛、羊、猪是浪费，平均七磅的谷类和豆类才能生产一磅的肉。台湾养猪换肉率，普通在四左右，这是以

毛猪计算，如伸算为净肉，并加上猪只死亡、饲料运输加工仓储损耗，及去谷等因素，总平均计算，与“七”这个数字比较，颇为一致。牛肉更是浪费，一磅牛肉需要十六磅的五谷黄豆。美国出产的农作物百分之五十都是用来喂牲口的。

为了大量生产农作物，就必需大量使用化学肥料和农药，污染了土壤不说，还消耗石油（化学肥料和农药大都是石油副产品）。同时，土壤在破坏后，不能自然复原（Regenerate），每年损失很多肥沃的土壤，生产力年年下降，因此必须使用更多的化学肥料，变成恶性循环。

水是另一可贵资源，食用水与灌溉水年年有减无增。美国有些地方，地下水位每年降低六寸到六尺，而生产肉

是非常消耗水的，一磅牛肉需要二千五百加仑水，而一磅黄豆只需其十分之一到三分之一。美国用水量百分之五十是用于生产肉类。专家已在高呼水将不够用，这种情况下，我们必须重新考虑我们的饮食习惯。

植物性的食物比动物性所消耗的地球资源要少得多，现在再举一例：生产一卡路里的蛋白质，如果从黄豆得来，只需2卡能源；其他豆类或五谷是3.5卡，猪肉则为35卡，牛肉为78卡。

。以往的观念是动物性蛋白质高于植物性蛋白质，这是只知其一，不知其二。蛋白质是由氨基酸所组成，其中八种是我们身体价值所不可或缺的。谷类和豆类的蛋白质含量都很高，不过在氨基酸分布上不很理想。豆类的赖氨酸（Lysine）高，但一些含硫（

Sulfur Containing) 的氨基酸低，谷类则刚相反。如果单独吃，则利用价值减低，但如同时进食，则利用价值大大增加。一般人绝不会只吃豆子不吃五谷。所以，植物性蛋白质在利用上并不低于肉类。

世界上各国传统食物都配合得很恰当，中国的豆腐和米饭、墨西哥的红豆和玉米饼、中东的芝麻酱（或 garbanco bean）和面饼、印度的豆子和饭或饼。只要不过于偏食，植物性食物可供给身体的全部所需，包括蛋白质在内。据调查，美国人平均所吃的蛋白质是身体所需所两倍，如果不吃肉，蛋白质摄取量仍高于身体所需。过多的蛋白质，不但浪费精力，还伤身体，尤其是肾脏。

我们的饮食习惯，小则关系到个人健康，大则影响到维持我们生命的地球的健康，因此应该认真地考虑。

附录（一） 实际例子

胃溃疡：住在夏威夷的一位黄夫人，患有胃溃疡，X光片照出溃疡的部分显现红色，而她每天吃水果如橘子等就胃痛。经过我母亲的建议，改吃自然食物，同时每天服一片康复里的新鲜叶子（早晨空腹时服用）。不到几星期，胃溃疡明显好转，照片子已不显红色，水果吃了也不胃痛。

花粉过敏：澳州有一位中国华侨，患了十多年的花粉过敏症，每到季节呼吸就困难，吃了西药更引起气喘。自从每天服用一片新鲜的康复里叶子后

，不到一月的时间，病情明显好转、因而信心大增，并且改变饮食形态，以蔬菜水果为主食，肉类等减少，十多年来花粉过敏症没有再发，虽年近七十，仍非常健康活跃，比以前更年轻。

胆结石症：用苹果汁、泻盐和橄榄油排出胆结石的例子不胜枚举。我认识的人中就有七例，包括我自己在内。现在举几个例子：

同事中有位五十多岁的吉姆，专门从事细胞培养的工作。有一天他看到我，就抱怨最近常常腹痛，经医生诊断是寄生虫，但药吃了后腹部仍痛，同时有头晕现象。我听了之后说，看样子是胆结石，不是寄生虫。原来吉姆服用降胆固醇的药已有多年，最近因为不舒服才停药。我们查看药盒上的

说明，提到副作用之一是胆管钙化。他照排石的法子实行，一星期后果然排出很多石头，腹部也不阵痛了。另一例子是系里的秘书，有严重的胆结石，医生建议她开刀，但她一直拖着，油腻的食物她都不能吃，拿到排石的方子后，每天喝四杯苹果汁，连喝五天，第六天晚饭不吃，晚上六时喝一杯加一茶匙泻盐的水，八时再喝一杯泻盐水，十时喝一杯橄榄油和柠檬汁的混合物，次日清晨七点半，她打电话给我，兴奋至极，原来她排出十四颗石头，有些大如姆指，有些如细沙。从此很多食物她都能吃，没有不良的反应。

最后一例是住在休士顿的中国女士，三十来岁。因为胆结石，有时痛四个小时，医生也是建议开刀。她特地向我请教，实行这简单的方法后，排出

二、三十颗如豌豆大小的石头，有几个大如姆指。我自己虽没有胆结石的症状，但依法实行也排出一些石头。据我猜想，每个人可能都有胆结石，只是多少和大小的差别。

肺癌：肺癌在西医的经验中是很难医治的，据美国国家癌症中心的资料显示，五年生存率是百分之十，而且治疗与不治疗的生存率相同。今年五月初，有位中国肺癌患者，由家人陪同到我办公室，想学气功，他在三月间初发现有肺癌，本来要立刻开刀，因为同时在直肠发现有癌，所以先拿掉，证明是恶性的；肺癌开刀则延期到六月底。我建议他必须改变饮食，同时练外丹功，还给了他一份我的文章（闲谈癌症的治疗方法），另外我建议他服用大麦苗粉（Barley Green），

因为比小麦苗方便，同时补充矿物质，服用Goldstate制品。六月初他才开始学外丹功，由一美国人白蒂个别教授（台湾国际训练班毕业的）。六月底开刀的前一天，安德森医院作手术前的检查，结果发现肺部的阴影已几乎没有（原来是直径一公分半左右很明显的癌），手术也因此也取消。医生在无法解释之下说，可能原先是发炎，不是癌，他也不敢告诉医生私底下试用的偏方。

后来从院方医生的检查资料上得知，三月起几次照X光和验血都记录是癌，只是不清楚是原发生性还是转移的，一直到六月底的那一次，病情才有转变。我问他和家人都实行了什么方法，他们说所有的建议都试过，所以不知道那一个方法有效。我的想法是，能在不到一个半月内消掉一个肺癌

，实在非常快，而且综合性的治疗有很大的作用。以下是他所实行的方法：看中医吃中药、改吃素食、服大麦苗粉、矿物丸、练气功。。

附录（二）以食物为良药

要实行有益健康饮食，首先必须准备材料。基本材料可分为谷类、豆类、种子核果类、海菜、黄豆制品、豆类最好是发点芽再吃，营养比较丰富，同时也容易消化。如果想煮熟了吃，只要泡水。在发芽的过程中，豆类的蛋白质会分解成容易吸收的氨基酸，同时多种维他命含量也大量增加。味噌除了调味，还有排除体内放射性重金属的作用。海菜、海带含有丰富的矿物质，能补充陆地食物的不足。

五谷：麦片（Oatmeal, rolled oats）、小米（Millet）、荞麦（Buckwheat）、大麦（Barley）、燕麦（Rye）、小麦（wheat）、糙米（Brown rice）、玉米（Corn）等。

豆类：红豆（Adzuki beans）、绿豆（Mung beans）、扁豆（Lentil）、黑豆（Black beans）、豌豆（Peas）和 Chick Peas。

种子核果类：芝麻（Sesame）、葵花子（SunflowerSeeds）、南瓜子（Pumpkin Seeds）、杏仁（Almond）、松子（Pinenuts）、腰果（Cashew Nuts）、核桃（Walnut）、花生（Peanuts）等。

柠檬：柠檬对保健可说是好处多多，平常在饮水中不妨加几滴新鲜柠檬汁

。外敷可化脓消毒，例如皮肤过敏或青春痘、脓泡等，可直接把柠檬汁涂在上面。内服可治便秘、胃溃疡、发烧等。一杯温水加一个柠檬的汁，可加糖蜜。喉咙发炎时，可用柠檬汁漱口，有肾结石的人也可多喝柠檬汁。

姜：姜属于热性，可促进血液循环。平常在炒菜或做精力汤时放一两片姜，可中和过于凉性的食物，外敷也具有同样的作用。外用热敷法：生姜擦丝一小把，用纱布包好，放到水里煮十分钟，再把手巾放进姜水中浸湿，然后即可热敷身体不舒服的部位；伤风感冒时可热敷肺部；肾功能弱时可热敷腰后；有耳鸣的人有时热敷腰部半小时，症状即明显好转。

糖蜜（Molasses 即制作白糖的副产品

)：甘蔗其实是属于草类，本身营养良好，但在制成白糖的过程中，维他命、矿物质都浓缩在糖蜜，特别是钒（Vanadium），能分解胆固醇。胆固醇高的人，每天可食用一汤匙的糖蜜。（编注：台湾的市面上买不到糖蜜，可用红糖代替。）

味噌（豆瓣酱）：味噌的种类很多，可用大豆、大麦、荞麦、米等发酵制成，含有丰富的维他命B12，是素食者摄取B12的重要来源。味噌中含有一种特别的酵素，能将身体内的放射性物质排出体外。在第二次世界大战末，当原子弹丢到广岛后，一些住在市内食疗医院的人都保住了性命，就是因为院长叫大家立刻直接吃味噌；而隔壁的天主教医院则死伤累累。为了不破坏味噌的酵素，最好在菜即将上桌时才加入，可代替酱油和盐。

海带、海菜：海带、海菜是微量元素和矿物质的好来源。现代农业耕种多施化学肥料，土壤经常容易缺乏稀有微量元素，所以必须从海里的生物来补充。矿物质的摄取不均衡，会引起多种疾病。

补肾汤：用相等份量的黑豆、黑枣、花生、冬瓜皮和黑糖煮汤食用，能增强肾功能，一星期可食用数次，这是一个民间的偏方。

五谷粥：选五种谷类，用果汁机打碎成粗粉状，加适量的水煮成粥。加葡萄干或蜜糖则成甜的，加味噌和麻油则作咸的，另可加芝麻或南瓜子粉。

麦果泥（Muesli）：这是瑞士著名营养学家贝纳（Bircher Benner）所发明

的养生食品，大人小孩都可吃，有病的人一天三餐都可吃。

一人份：二汤匙麦片，四汤匙冷开水，一汤匙种子或核桃，半个柠檬汁，一个水果（香蕉、苹果、木瓜等随季节挑选），麦片前一天晚上泡水，第二天早上加其他的材料，水果切细拌在一起，不必加热即可食用。

补肾汤

材料：黑豆2杯，花生2杯，黑枣7个，冬瓜皮2杯

配料：黑糖1杯

作法：（1）先将材料浸泡3至5小时，除了冬瓜皮外。

（2）以5倍水小火煮材料20分钟。

熄火再焖15分钟，慢熬1小时。

（3）起锅前10分钟再加黑糖。

养生智库

干刷皮肤好处多 - 清除淋巴毒素的有效方法

清除淋巴系统黏液及废物，首先必须要把大肠的清理工作做好。这样可以使附着在淋巴系统上的废物自动往大肠方向流，最后由肛门排出体外；第二步可以配合干刷皮肤，以达到彻底清除的效果。

淋巴系统跟大肠一样，都是会沉积陈年的老物。有的是刚产生的黏液，有的时间一久，就变硬了，它紧紧地附着在淋巴系统上，造成堵塞、发炎的现象；若是大肠严重堵塞，淋巴系统所排出的废物，因无处可排，而堆积回到了淋巴系统，再往身体其它的组织流散，疾病因而产生。

清肠是主要关键所在。大肠若不能负起排毒的工作，肝脏就会接管，大量的胆汁会随著毒素流入胃中，引起呕吐。大部份的青草都具有清肝、清淋巴毒素的功能，难怪动物生病时，都喜欢吃草。

即使大肠能保持干净通畅，干刷皮肤也得花上几个月，才能彻底将淋巴系统做个大扫除。我们每天若能干刷皮肤五分钟，连续几个月，身体健康状况会大大改善，这相当于一天做三十分钟的激烈运动。

干刷的方法及步骤如下：

选择刷子，刷子必须是洗澡专用的，把子要长，毛以天然植物纤维做成的较好，绝不要用人工合成的塑胶毛。刷子必须保持干燥，刷皮肤专用的，就不要拿来洗澡。

干刷皮肤时，除了脸不刷以外，身体其余的部份至少要刷一次。刷时像扫地一样，只朝一个方向刷。不可以来回刷，或是转圈式的刷，力量要适中。干刷的方向如图所示，刷时以下腹为准，上半身包括颈部与前胸是朝下刷；下半身也就是脚、大腿、臀部要朝上刷；手臂虽然是上半身，但刷法与脚的方向一致，是要往上刷；肩膀与背部不易触及，可以横著刷，较方便。

一天可以刷一至二次，每次刷五分钟。初刷时的头几天，天然刷子的毛较粗，刷在细皮嫩肉上会有刺痛之感，此乃正常现象，只要不是过分用力，力量适中，皮肤会逐渐适应。刷完后一、二天，若是淋巴的毒素很多，废物会从粪便排出。淋巴所排出的废物与大肠内所沉积的废物略有不

同，前者状如胶质，颜色从透明到深褐不等；后者的宿便是黏著的，颜色如沥青般深黑。

干刷皮肤非常简单，且效果卓越，可以抵过二、三十分钟的土耳其按摩，它不但能保持淋巴系统通畅，促进新陈代谢，还可清除皮肤表面的死细胞，恢复皮肤原有的弹性，并增加血液循环。

外在清洁

皮肤是排毒的主要器官。属肺经，因为肺和大肠互为表里，所以皮肤能反映出大肠的健康和清洁状况。大肠清洁之后，皮肤自然透明有光泽，皮肤出现毛病，显示身体正在排除肺和大肠所无法排除的毒素。不仅是皮肤，我们的“气场”也需要加以清洁。以下是各种清洁身体的方法： -

干刷皮肤

用天然刷子或丝瓜刷皮肤，它能去除死细胞，刺激血液循环。干刷后的皮肤可以直接淋浴，不必使用肥皂。刷时朝大肠方向刷。（详细做法请参考干刷皮肤一文）

热冷淋浴

这是种相当刺激的淋浴法。它可增加我们的血液循环和对冷的抵抗力。作法是：先开热水淋浴二至三分钟，然后改为三十秒钟冷水，一共重复三次。第一次转为冷水时，将热水慢慢关掉，水由热转温再转凉。要保持身体的热度不散失，可将双手交叉压在腋下，脚不停地跳动。这是加州吴永志医师所介绍，据他说一星期后，不再怕冷。

清洁“气场”的淋浴

留在我们身体的气场（Aura）上的污染比较难辨认。多半是由于负面的情绪所造成的，如生气、恐惧，忧愁与焦虑等。我们可以在淋浴时，藉着颜色观想法来将它们清除，观想青蓝色的水淋在身上，把气场的污染冲走。

醋澡

醋澡也是一种清洁气场的方法。用一杯苹果醋（Apple Cider Vinegar）加入半盆的洗澡水中，泡二十分钟。

泻盐澡

澡盆内放三至四磅泻盐（Epsom Salt），泡二十分钟。这有助于将体内毒素从皮肤排出。

海盐和苏打澡

这有益于去除体内放射线。乘坐飞机或是做放射治疗后。可以在热水中，混合一磅海盐（Sea Salt）和一磅的苏打粉（Baking Soda），泡二十分钟。对接受放射治疗者，可以每星期泡一次，持续几个月。

内在清洁

大肠是排泄的主要器官，如果不通畅，会造成慢性中毒的现象。以熟食为主的人，往往肠子积存五至二十五磅之多的废物，这些毒素在肠内一再被吸收而影响身体的健康。新鲜没有加热的蔬菜水果以及运动，对保持大肠清洁与健康是很重要的。以下介绍几种清肠及排毒的方法：

白土奶清肠法

白土奶（Bentonite Clay）是一种火山

爆发后产生的白色粉末，具有强大的吸收能力，它可以将附在肠壁上的粘液及毒素排除。

调配方法为：

将一盎斯白土奶徐徐加入一杯水中，并一边搅拌，直至调成稠糊状，倒入玻璃瓶内保存。每天早晚各服一次，连续二至三个星期，在此期间最好素食。早饭前以一杯温水加入一汤匙调好的白土奶浆调匀使用。晚饭前再服用一汤匙调好的白土奶浆，直接服用不必加水。可以每年或隔几年实行一次。

灌洗肠

大肠有如一条五尺长的管子，长期使用，内壁会有脏的陈货，以清水灌洗是去除陈旧废物的方法。

在美国，灌肠师藉着机器的压力，将温水缓缓灌入大肠，加以清洗后再将废物排出。渥克医生（Dr. Norman Walker）在其大肠健康（Colon Health）一书中建议，灌洗肠如同刷牙，一年可以进行两次大扫除，全部过程大约一小时。在电话簿中查 Colonics或Colon Irrigation，即可找到有此专业训练的人才，进行灌肠，会有意想不到的效果。

排肝毒

以下是 Mr. Jack Schwartz 提供的排肝毒法：半杯温水加一个柠檬一汤匙糖蜜（Molasses）一茶匙橄榄油，少许红椒粉（Cayenne Pepper），早上空腹喝下，连续十天。

排胆结石

肝与胆互相牵连。肝不好之人可以受益于清扫胆。很多人虽没有症状，但胆都有结石。

每天吃四至五个苹果或喝四杯果汁，连续五天，其他饮食正常（少油）。苹果汁作用是软化结石，使其容易排出。

第六天晚饭不吃，晚上六点喝一杯加一茶匙泻盐（Epsom Salt）的温水。晚上八点再喝一杯同样的溶液。晚上十点，以半杯新鲜的柠檬汁与半杯橄榄油搅拌均匀喝下，柠檬汁可软化胆管，橄榄油促使胆囊分泌大量胆汁，把结石冲出胆囊排出体外。

第七天早晨上厕所时即可排出，浮在水面的绿色油状圆形物即是结石，大

如草莓，小如细沙状。如果第一次排很多石头（有些人排百多粒），几个月可以重复一次。

蔬菜清洁疗法

新鲜蔬菜、水果是最好的身体清洁剂。它的自然纤维好像刷子，有助于去除废物，保持大肠干净。蔬菜、水果更能提供营养，让大肠健康。蔬菜、水果汁可以帮助溶解积存在身体里面的毒素。

柠檬一个，加一杯温水，早上空腹喝下，可以清洁肾脏，也可以通便。

肾脏发炎时，每半小时吃一片西瓜。也可一到三天以西瓜为食，这是断食的一种方法，让消化系统及排泄系统做个大扫除。

苹果和红萝卜擦丝食用，也是很好的大肠清洁剂。

水。。。最究竟的清洁剂

每隔一段时间，最好能让消化系统休息，只喝泉水或蒸馏水（ Distilled Water ），这叫水断食。断食可以让积存体内的毒素排出。一般人断食一到三天都可。长时间的断食，最好在有经验的人士指导下进行，体质过于虚弱的人，不适合完全以水断食，隔一、两天需以蔬果汁补充。在断食之前，最好先有一段减食期间。断食完毕，也要有一段复食期，先以汤汁如米汤或果菜汁开始，再慢慢增加固体食物，否则肠胃会不适应，会造成腹胀难忍的痛苦。方法错误，对身体不但无益，反而有害，有时也十分危险，最好有专家指导。

斜板疗法 ~ 反地心引力的效用

打在牛顿头上的苹果，让牛顿发现了地心引力。在牛顿未发现它之前，人类早已受到地心引力的深远影响。早晨旭日东升，傍晚日沉大地。月亮的周期也影响海潮的升起，潮水受地心引力的影响又拉回地面，宇宙中存在着一种法尔如是的自然法则。地心引力使所有的东西都自然下坠。水从高处往低处流。当鸟儿失去飞翔能力时，也会骤然下坠，小草失去滋润，草尖不再向上，而自然瘫在地面。如果我们抓着狗的前脚在半空中提起，四个钟头后，它会因为头部缺血而死。兔子的双耳若被提起，四十五分钟后也会丧命。动物似乎早就觉察到这种宇宙定律，大部份的动物本能地埋头睡觉，头部都比身体其它部位要低。老鹰在飞翔时，总是低着头，脑部供

血充足，眼光锐利，头脑敏捷冷静，八到十英里外的猎物都在它的掌握中。人类虽然得天独厚，但长期在这引力之下，也呈现出许多不良的反应。因此，当人们疲劳或生病时，不得不向这万有引力低头而躺下。

美国自然疗法权威詹森医生（ Dr. Beenard Jensen）在他的著作“斜板 Slanting Board”中指出，利用简单的斜板，可以纠正地心引力对人类所造成的不良反应。一天只要花上十几分钟，可以有效地帮助脑贫血、低血压、内脏及肠下垂、膀胱衰弱、视力不良、听觉困难、味觉迟钝、记忆力减退、颈部僵硬、血液循环不良等疾，也是最好美容养颜的工具。使用斜板，不但可以将血液充分地送至心脏、肺部、脑部、眼睛、耳朵和脸部，并且使我们的内脏及肠子，因长期的下

垂变形得以恢复原位，发挥应有的功效。因此，是他的病人，就必须接受此斜板疗法，既经济又简单，许多症状不药而愈。他可以说是开创此斜板疗法的先进。

制作方法：

选择较厚的三夹板，长六英尺，宽十八至二十英寸。斜置于床尾、沙发任何种物上。人躺在斜板上时，脚朝上，头朝下，脚尖的高度最好是离地十八至十四英寸。在斜板脚底处钉上一条宽大的带子，好固定双脚，以免整个人向下滑。如果找不到板子，可以使用烫衣板来代替。市面上，也有各种舒适的斜板出售。

使用方法：

必须空腹或饭后两小时。早晨起床后，睡前或晚饭前都是理想时间。每次

使用大约十五分钟，即使五分钟，也受益不浅。身穿轻便宽松的衣服。美容专家特别推荐此板，不但减少皱纹，还使肌肤健康红润。下班后轻轻松松的在斜板上睡个美容觉，消除一天的尘劳，真是神清气爽，美容又养颜。

注意：高血压、心脏病、肾脏病、子宫出血和癌症病人请勿使用。其它病患在使用前，必须取得医生的认可。

小麦草 - 绿色的血液

小麦草是完全食物，含有多种氨基酸。氨基酸影响人体对食物的消化、吸收功能、对疾病的抵抗力、伤口的复原速度、肝功能及精神状态的正常等等。它也有助于细胞恢复活力，从而延长人的寿命。小麦也能吸收土壤中102种矿物质中的92种，富含钙、磷

、钠和钾……矿物质和体内酵素一同作用，帮助组织细胞排除废物及造血。矿物质也有维持体内新陈代谢正常的作用，尤其是在维持血液酸碱值（pH）上更是重要。小麦草是天然维他命A和维他命C最丰富的来源。它同时含有营养素、abscisic（能逆转肿瘤的生长）、维他命及人体必须之微量元素，被称为「绿色的血液」，能适当的赋予人体活动所需要的最均衡状况。

新鲜的小麦草汁含有70%的叶绿素，可以口服或当做活体素，没有副作用。叶绿素是自然最伟大的治疗物，适用身体内在情况。叶绿素（小麦草）的作用，是产生抑制细菌成长的环境，而不是直接对细菌本身产生作用。叶绿素虽可从许多植物上取得，但因

小麦草具有有益身体健康的各种成分，而更具优点。

小麦草的用途与保健功能

小麦草汁能清血、帮助消化，同时也是良好的漱口剂，可把口腔的毒素洗掉、治疗牙痛、喉咙痛、防止蛀牙。

齿槽脓漏：伤口处敷小麦草浆或咀嚼小麦草（把渣吐出）。

小麦草汁是很好皮肤清洁剂，可经由皮肤吸收。把它倒在温水浴缸，泡15-20分钟，然后用冷水清洗。它也可治疗如：湿疹、干癣等等的皮肤病。

小麦草汁可当消毒剂、有保护与治疗效力。

小麦草汁含有高成分的酵素。服用小麦草汁后，我们会觉得在力量、健康、精神、耐力和幸福感方面，都有改善。

小麦草灌肠可除去直肠壁的毒素，并可治疗、清洗内脏器官。灌肠二十分钟，再注入四盎司的小麦草汁，停留二十分钟。

可治疗便秘、是消毒剂，可清除细菌。

小麦草汁能消除因吸收酸性气体而在肺部形成的疤痕。因为叶绿素能增加红血球的数量，使一氧化碳的作用减至最低。

可降低高血压，因为它能清除体内的毒素，增加血液中的铁，促进血液循环。

小麦草有增强毛细管的作用。从肿瘤烧伤处释放的Guanidine是一种毒素，它会引起肌肉疲劳、头痛和胃痛等现象。小麦草汁能中和它。

小麦草汁含有维他命 E，可促进性荷尔蒙的分泌。

小麦草亦可治疗烧伤、割伤和昆虫咬伤等。

小麦草增加我们对辐射线、X光的抗力。（它富含 Iaetrile<B-17>，可破坏癌细胞，但不会影响正常细胞。）能够吸收住家环境污染和臭味。

把几片小麦草放入加氟（Florin）的水中几分钟，可去除氟可清洗受农药污染的蔬菜水果。

小麦草汁是孕妇的最好营养补充品，因为小麦草汁几乎所有的养分都有。小麦草汁可治疗过分活跃的小孩及清除儿童体内的毒素金属如铝、汞、铅、铜等。

服用多少小麦草汁

开始的时候，每次喝一汤匙浓缩的小麦草原汁（可慢慢增加）与唾液彻底混合后吞下去，一天三次。每天用餐前半小时饮用。

小麦草收割时，尽量靠近根部采割。一般果汁机在打汁过程中，因搅拌速度过快，会破坏、分离一部份的酵素及营养。新鲜的小麦草汁需立即饮用，不要久放。（约30分钟）。采割后未榨汁的小麦草可以包在塑胶袋中贮存于冰箱中。

小麦草的培育法

小麦选购后，应妥善保存，防虫蛀及受潮，可放电冰箱保存，使用时首先去除杂物及破裂、缺胚、腐坏等不能发芽的麦种，务求净尽。

2. 将挑选过的麦种，用冷水浸泡约4至6小时，以促进小麦快速萌芽。
3. 将浸泡约4至6小时后的水分倒掉，然后均匀铺在浅盘上，用布盖，一天换水沥干两、三次，保持湿度，大概一至两天后，会长出白芽。
4. 将催芽后的麦种均匀分布在泥土，用喷壶洒水使其湿润不可泥泞

倾斜以防积水而腐烂，不宜置强烈阳光下直接曝晒过久，需移到有间接阳光之处，每天洒水一次，保持土壤适度湿润。

5. 长到5至6寸高时可以收割，收割后冲洗即榨汁，榨汁后需尽快在半小时内饮用。余下的不可冲洗，用保鲜盒放冰箱可贮7天。

如何制作回春水

材料：小麦种子1杯

作法：

- (1) 将小麦挑选洗净（用手搅拌，将浮在水面上的种子捞起丢弃）

泡水4至6小时，沥干放入宽口瓶内，瓶口以纱布或纱网罩上，置放于阴暗处催芽。

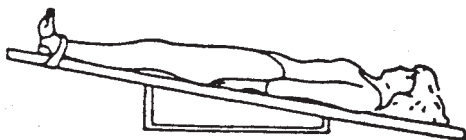
(2) 每天加水沥干 3 至 4 次，待 1、2 天后长出 0.2 公分长的小白芽，以冷开水洗净。

(3) 倒进 3 倍的冷开水浸泡 18 至 24 小时，即可倒出饮用，可再泡第二次，泡过的麦渣，是植物的最佳肥料。

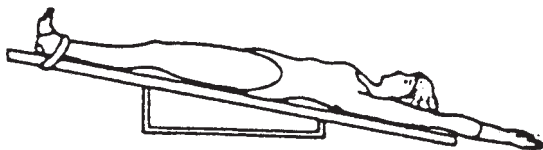
小麦在浸泡过程中会产生丰富的酵素与酵母菌，能帮助消化，其中维生素 A 和 E，可改善体质，消除疲劳，增强抵抗力之功效；经常饮用可保持青春永驻，对皮肤病，慢性病更具疗效。

让我们以虔诚的心，祈愿宇宙的一切
众生免除病苦，
祈祝这宇宙的一切众生健康、快乐。

斜板体操(一)

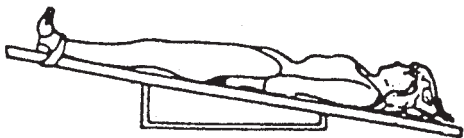


1. 基本動作：躺時仰臥，頭朝下，腳朝上，5至15分鐘。單單僅是這個姿勢，就有很大的功效。子宮後傾的人，可以面朝下躺，幫助子宮回復原位。

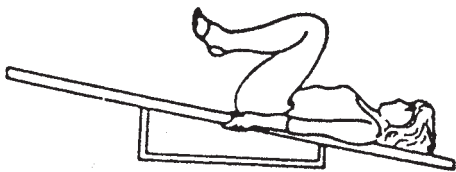


2. 腹部收縮：雙手舉起靠著雙耳，然後再放回兩側。重覆此動作10至15次。

斜板体操(二)

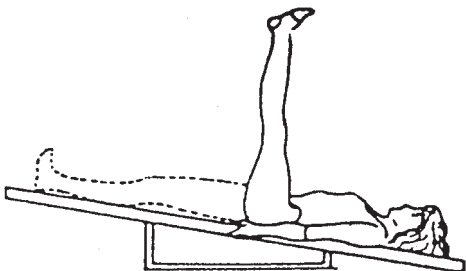


3. 內臟收縮：吸氣時將內臟向肩膀方向提起。吐氣時內臟回復原位。重覆 10 至 15 次。

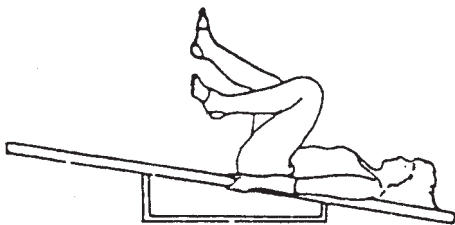


4. 促進血液循環：雙腿向下彎如圖所示。頭部左右轉動 5 至 6 次。頭抬起來，向左、右各旋轉 4 次。重覆練習 2 次。

斜板体操(三)



5. 肌肉收縮：兩腳在空中伸直，放下左腳，再放下右腳，動作緩慢，放下時，膝蓋要伸直。兩腳同時抬起，在空中伸直，再慢慢放下。



6. 綜合體操：兩腳在空中伸直，然後如同騎單車，左右向前踩，15至25次。速度因人而異，可以慢慢加快。

各种芽菜培育法

豆类	泡水时间	摧芽时间	育成天数	育成倍数
绿豆	6~8小时	免	3~5天	6倍
黄豆	5~10分钟	免	4~6天	6倍
豌豆	2小时(新)	免	5~7天	4倍
米	5~10分钟	免	3天	6倍
红	2~4小时	免	4~6天	6倍
黑	2小时	免	5~7天	6倍
花	1~2小时	免	5~7天	6倍
蚕	2小时	免	5~7天	5倍
花	6~12小时	免	5~7天	6倍
生	2小时	免	5~7天	6倍
青	2小时	免	5~7天	6倍
皮	6~12小时	25小时	3~6天	10倍
蓿	6~12小时	25小时	4~7天	9倍
卜	6~12小时	25小时	5~7天	6倍
菜	6~12小时	免	3天	6倍
心	6~12小时	48小时	5~7天	6倍
兰	6~12小时			

共感喜悦 同来播种

您是否希望更多人能够得到这一本小册子？您的一个善举，也将是别人重获健康的希望。欢迎您成为我们的助印人士。

姓名 (中) _____ (英) _____
地址 : _____

_____ 电话 _____
助印费 : _____ (汇票 / 支票号码) _____
助印 : 琉璃光身心灵整体健康丛书第 _____ 集

所有支票请划线及注明

Lapis Lazuli Light Society Malaysia

寄至:

KL(HQ):

No. 5, Jalan 13/149L, Bandar Baru Sri Petaling, 57000 Kuala Lumpur, Malaysia.

如果您已从琉璃光身心整体健康丛书得到了生命的喜悦，
您是否也想与亲友分享？
我们将为您提供一项服务。您仅需附上回邮RM2，我们即把
您的祝福传递给您所关心的人。

赠阅者姓名 (中) _____ (英) _____

地址: _____

寄语: _____

受礼者姓名 (中) _____

(英) _____

地址: _____

受礼者姓名: (中) _____

地址: _____

(英) _____

欢迎您到本中心参阅
身心灵整体健康资讯

本中心开放时间如下：

星期二至星期日
上午十点至下午五点

每逢星期一及公共假期休息

让我们以虔诚的心

祈愿

宇宙的一切众生
免除灾难，

祈祝

宇宙的一切众生
健康、快乐。

赠送处：

马来西亚琉璃光养生世界
Lapis Lazuli Light Society Malaysia

KL(HQ):

No. 5, Jalan 13/149L, Bandar Baru Sri Petaling,
57000 Kuala Lumpur, Malaysia.

Tel: 603-9058 6220 Fax: 603-9058 6225

Penang Branch:

No. 67, 1st Floor, Persiaran Mahsuri 1/3, Sunway Tunas,
11900 Bayan Lepas, Penang, Malaysia.

Tel: 604-641 6220 Fax: 604-643 6220

Website: www.lapislazulilight.com.my

立 成 印 務 承 印

Printed by: **MAJUJAYA INDAH SDN. BHD.** (85902-U)

No. 68, Jalan 14-E, Ampang New Village,

68000 Selangor Darul Ehsan. Malaysia.

Tel: 03-4291 6001 / 4291 6002

Fax: 03-4292 2053

Email: majujaya@gmail.com Website: www.majujayaindah.com