

# 美好健康的葵花寶典

楊乃彥

美國華盛頓州立大學營養學博士

根據統計，台灣每天平均約有一五〇人罹患癌症，而威脅我們的難治傳染病，例如愛滋病、肺結核、登革熱、腸病毒、流感等，無時無刻地活躍在四周的生活環境之中。

天地萬物都生活在「進化論」之中，優勝劣敗，適者生存。如何面對病毒、病菌的嚴酷考驗，我們除了養成個人的良好衛生習慣外，最重要的還是保持身心的和諧與平衡，飲食有節、起居有序，自然百病不侵，百毒不入。所以，與其恐懼病毒與疾病，不如努力改善自我的生活和飲食習慣，隨時保持身心靈在最佳的狀態，以享受健康的喜悅。

本人以數十年的養生保健體驗，列出十五項重點，就教於各位。

## 一、以幽默正面的心情面對人生

好好地活著就是一件令人快樂、值得慶幸的事，而常笑的人也比較健康。根據統計，比較樂觀的人約可以多活 7.6 歲。所以活在當下，我們應當熱愛生命、樂於助人；有情有義、敢哭敢笑；真情流露、勇於付出，並且笑口常開。

## 二、重視家庭生活以維持感情穩定心靈和諧

情緒的巨大起伏往往是致病的原因之一，例如飲食過量造成的肥胖、抽煙、酗酒等不良的習慣，常常導因於情緒的失衡。

幸福的家庭是亂世的避風港；親密的配偶和家人的關係，是心靈充實的根基。身心靈的整體健康來自於美好的家庭及和諧的人際關係，懂得愛、也願意付出愛，即是回到健康的原點。

## 三、注重身體電場和磁場的平衡

身體一有病症往往出現生化失衡的現象。其實，在產生化學變化之前，人體的細胞和器官的電場和磁場就已經先出現異樣了。

現代人在日常生活中，所接觸的電器種類繁多。為了健康，使用時宜保持安全的距離，以常保身體電場和磁場的平衡。

## 四、維持體質在微鹼狀態

怎麼吃最健康？簡單的說，就是鹼性食品應該多於酸性食品，以維持血液在微鹼狀態。最近美國保健專家強調，體內的酸鹼性即使產生很小的變化，對身體都會造成巨大的影響，所以鹼性食品應該是每日飲食的最重要部分。

很多現代人嗜食肉類、白米、白麵、白糖及其加工食品等食物，在體內代謝之後，即產生酸毒；經年累月的囤積，不僅助長病菌的滋生，也將導致身體的調節機制衰竭，無法維持酸鹼平衡，於是容易引發肥胖、癌症、糖尿病、心血管疾病等棘手的文明病。

平日多食用富含礦物質和微量元素的蔬菜和水果，少食用肉類和加工的醃類，即能裨益維持微鹼性的體質，避免體內產生過多的酸毒，成為微生物滋長的溫床。

## 五、調節飲食強身抑病

我們每天的飲食內容要能提供豐富且均衡的營養，才能滿足全身六十兆個細胞的需要；唯有達到全方位的健康，才足以抵抗各種疾病的侵犯。

可以增強身體抵抗力的食物有：深色蔬菜、水果、芽菜、豆類、菇菌類、海產動植物、蔥蒜類、綠茶、發酵奶、酵母粉、燕麥麩；以及草本食物中的靈芝、黃耆、人參、紅棗、枸杞、薏仁等。

當疾病流行之際，可以多食用一些抑制病毒生長、複製的食物，例如富含離胺酸 (Lysine) 的豆類、魚類、奶類、蛋和酵母等，以及含有  $\beta$ -glucan 的燕麥麩。

相反的，營養豐富的堅果類（如腰果、花生、核桃），因為含有病毒複製所需要的精胺酸 (Arginine)，此時則應該少食為宜，以抑制病毒生長。除了堅果類之外，含精胺酸較多的食物還有橘子、柳丁、葡萄、洋蔥、蛋黃、南瓜子、巧克力等，在這段時間內也宜少吃一些。

## 六、吃「生機」增生機

潔淨的有機蔬菜和水果，含有豐富的營養素、酵素、纖維和機能性成分，可以提供較多的微量元素，滿足身體細胞代謝的需要，不僅是現代人預防慢性病的高能量（此能量並非熱量）食物，也是營養素的優質食物來源，以生食的功效最好，可以佔每天飲食的一半。

美國和日本歷經研究證實，食物中的酵素可以減輕消化系統的負擔，進而預防與消化功能有關的慢性病，例如惱人的便秘、脹氣、消化不良、過敏等。然而食物中的酵素容易被烹調時的高溫所破壞，所以如果符合衛生、安全、易消化的食物盡量生食，才能獲得食物酵素。長此以往，所攝取的食物酵素將遠遠地超過身體內的總酵素量，大大地減輕體內臟器的負擔。

在五花八門的蔬果當中，胡蘿蔔、蕃茄、芹菜、蘆筍、芽菜、豆類、木瓜、蘋果、草莓、葡萄、梨等都是適合製作果菜汁的材料。果菜汁的製作宜以蔬菜為主，水果為輔，可以經常變化組合成為個人喜愛的風味。尤其以生鮮蔬菜、芽、苗、堅果、水果或牧草高湯混合打成精力湯，營養充沛，老少咸宜。如果能每天上、下午各喝一杯精力湯或果菜汁，持續兩週後，健康將會顯著的改善，容光煥發，神清氣爽，精力增加了、感冒次數減少了，因此達到延年益壽的效果。

## 七、強健胃腸改善免疫力

人體內消化系統的功能不僅僅是消化和吸收食物，也是身體最大的免疫器官，其中淋巴組織有 70% 就位於腸道中。

我們的大腸是容易生病的器官。現代人往往因為飲食不當或過量，造成腸胃不勝負荷，衍生毒素。在大腸裡所產生的毒素或致癌物會透過腸黏膜進入循環系統，也可能移轉遍佈全身，引發各種的病變，因此影響免疫力，造成過敏、發炎，甚至導致癌症。

我們每天所攝取的食物會改變大腸的菌相，多食用蔬菜和酸奶，可以增加腸道中的有益菌，降低腐壞菌。愛吃肉類和零食的人，腸道中的有益菌會逐漸減少，腐壞菌會相對地增加。當腸內的毒素或壞菌叢生到嚴重惡化時，會刺激腸的淋巴

組織，分泌大量的細胞激素（cytokines），引起腸道發炎，甚至引發身體內其他器官發炎，因此增加了肝臟的負荷，影響健康及免疫力。

腸道的健康與菌相和人體的健康息息相關，所以要促進健康必需要強健胃腸的功能。

## 八、多喝好水淨化身體

水是孕育生命的源頭，也是維護動植物健康的必需要素。可是，今天的生態環境和水源都遭受了空前嚴重的污染，包括農藥、化肥、糞便、尿液、酸雨、家庭廢水、工業污水、垃圾、加氯消毒、水管生鏽、蓄水池滋生蟑螂、老鼠等。我們不禁要問，這樣的水能喝嗎？到底是飲用水？還是廢水？雖然經過自來水廠的淨化處理，但大量餘氯、水管老舊，長期飲用這樣的水，是否就能滿足身體六十兆個細胞的基本需要？還是可能引起慢性中毒、過敏等危害健康的問題？

經過幾年的研究探討，我決定以「師法自然」的哲理來選擇好水。好水能孕育生命，人體細胞中含水約 70%，而且一切的生化反應都必須在水中進行，所以水的功能絕不僅止於解渴。

數十億年前能夠孕育生命的水都來自大自然，絕對不是蒸餾水或是純水。古人相信：「水為百藥之王」。五百年前，李時珍在本草綱目中曾列舉了四十三種有治療效果的水，也都存在於大自然之中。

世界上著名的長壽村都擁有健康的好水。享有「流體力學之父」美譽的亨利康達博士（Dr. Henri Coanda）曾經研究世界著名長壽村的水長達二十多年之久，發現這些早已存在於大自然中數千年，能夠維護人類健康長壽的水是真正經得起長期考驗的好水，而且都有其類似的特質，最適合長期飲用了。

所謂好品質的水，分子團小約為六至八個水分子，表面張力低、滲透能力強、呈類似血液的微鹼性等特質；並且容易進出細胞，可以把養分帶進細胞，把代謝廢物帶出細胞，維持身體和細胞的潔淨，進而維護身體的自癒功能，發揮祛病延年的效果。

一般情況下，增加飲水中和血液中的含氧量，是對抗病毒和病菌的有效方法。尤其在疾病流行之際，如果能每天喝 2000~3000cc 的好水，搭配運動或靜坐來增加血液中的含氧量，效果更是事半功倍。

## 九、吃營養食物滋養身體

有益健康的食物和營養素，以及能夠補氣、補血、滋陰補陽的中國草本植物都有增強免疫力的功能。經研究發現，能夠增強人體對病菌和病毒抵抗力的食物有：蔥、薑、蒜、花粉、靈芝、冬蟲夏草、蜂王漿、海帶、紫菜、海鮮、豆類、水果、蔬菜、刺五加、山藥、黨參、黃耆、枸杞、紅棗、茶葉、猴頭菇、烏梅等。

其實大自然裡舉凡有營養的食物，幾乎都能增強人體的抵抗力，種類不勝枚舉，只要均衡攝取即可，不必某一種吃得特別多，反而容易造成偏食，適得其反。

## 十、適當烹調方法保持食物養分

食物的主要功能是提供身體所需要的營養素，但是今天的食物種類看似豐富，卻常常因為過度加工，而失去了營養價值，又蒙受太多不良添加物的污染，如果不謹慎選擇和烹調，不僅無法養生，適足以害生、致病。

適當的烹調方法影響食物的品質和營養素的完整，通常除了原味生食之外，熟食部分可以蒸、滷、燉、水炒、水煮、低溫烘烤、川燙、涼拌、發酵等烹調方

法；葷食者則可以水煎魚、水煎蛋的方式調理；盡量減少食用煎、炒、炸的食物。

此外，以微波爐快速烹煮或加熱的食物，極容易破壞其抗氧化的成分，改變分子的結構，盡量不要食用。

### 十一、良好飲食習慣減輕身體負荷

飲食習慣普遍不良，是現代人罹患各種慢性病的主要因素之一。改善飲食習慣應該由少量多餐、細嚼慢嚥做起，自然而然地減少食量，讓食物發揮滋養身體的功能，而不再是身體無言的沉重負擔。如此一來，我們身體的各個器官才能堅守崗位，做好解毒、代謝、修護、再生、免疫、平衡等工作，產生「自癒」的功能，預防疾病的發生。

### 十二、以食物改善體內發炎現象

身體的熱、腫、脹、痛、痠都是體內發炎的症候，失去平衡的警訊；除此之外，營養不良、飲水不潔、容易引起過敏的食物、過大的壓力、老化現象等也是體內腸道發炎的因素。

食物的組合會影響體內荷爾蒙的平衡。常吃紅肉和油炸食物的人，其所攝取食物中的油脂，在體內會合成較多發炎性的系列前列腺素荷爾蒙。相反地，植物油中的亞麻油酸、來自深海魚類和海藻類所富含的 EPA 和 DHA、橄欖油等，在體內可以合成抑制發炎、增強免疫力、防止血栓、降低疼痛、防止細胞快速增生等功能的前列腺素。

可以在體內製造抗發炎荷爾蒙的油脂有玉米油、葵花油、芝麻油、紅花油等（歐米加-六脂酸），以及深海魚油、亞麻油、芥花油、南瓜子油、胡桃油等（歐米加-三脂酸）。在日常的飲食中，如果能保持歐米加-六和歐米加-三脂酸的攝取平衡，約為 1：1 至 1：3 之間，將有助於預防發炎，維護健康。

肉類和油脂加工後的反式脂酸則會助長發炎現象，宜少食用。這類食物包括紅肉、油炸肉品、炸薯條、洋芋片、蛋糕、人造奶油、美奶滋、餅乾、非橄欖油沙拉醬等。

### 十三、多活動少病痛

人要活就要多運動。現代人普遍吃得太多，動得太少，很容易造成氣血阻塞，毒素留滯。

唐朝孫思邈被尊稱為「藥王」，他有句名言：「人欲勞其形，百病不能生。」現代人的病痛往往歸因於吃得太多、動得太少；如能多運動，自能身輕體健。尤其中國傳統的保健功夫，注重氣血的運轉，避免身體缺氧，對身體健康特別有益。我個人酷愛八段錦、太極拳、養生操、健康十巧手等保健運動，都適合繁忙的現代人修習鍛鍊。只要常運動，氣血自然就能順暢，帶來活力，趕走病痛。運動時，如果能配合把握體鬆、心靜、腹式呼吸等要領，更可收事半功倍之效。

### 十四、靜坐、休息、解壓力

「休息是為了走更遠的路」，良好充分的睡眠是擁有健康不可或缺的條件。每日早晚各靜坐調息約二十分鐘，夜夜安眠七至八小時，凡事樂觀積極、正向思考，都有助於排除身心的毒素，降低自由基，平衡荷爾蒙，增強身體的自癒能力，對於經常承受緊張及壓力的現代人是非常重要的。

此外，適度的休閒是維護健康與解壓充電的好方法，可以避免積勞成疾。我

們可以多親近大自然，分享宇宙的能量。所謂「天行健，君子自強不息。」大自然是人類的良師，能夠啟迪智慧，舒寬心胸。所以，凡是林木翠綠茂盛的地方，都有生機盎然的磁場和能量，我們漫步其中，自然清新舒暢。唯有讓生活如行雲流水，活在當下，才能氣定神閒。

## 十五、與天地萬物和諧共處

地球經過了億萬年的進化和發展，才有今天蓬勃的萬象；人類與天地萬物平等，都孕育自偉大的母親——大自然，共同生活在這個地球上，共享地球的資源，所以關係密切，生息與共，相互影響，並且訊息相通。

我們的身體是小宇宙，和源頭的大宇宙，如果能經常保持良好的互動，將有助於身、心、靈整體的平衡與和諧。

人是大自然之子，惟有以仁愛和天地萬物建立和諧的關係，才能享受天人合一，萬物生生不息，共榮共存的圓融與安詳（本文作者現任中華技術學院生物科技中心教授）

## 作者簡介

楊乃彥

美國華盛頓州立大學營養學博士

### 現任：

中華技術學院食品科學系教授  
中華民國肥胖研究學會監事  
中華自然療法世界總會顧問  
中華生命電磁科學學會常務理事  
中華民國能量醫學學會常務監事  
中華傳統獸醫學會理事長  
中華自然醫學教育學會理事  
基隆市台大校友會理事長

### 經歷：

崇右企業管理專科學校校長。  
德育醫護管理專科學校校長。  
加拿大保健食品公司總經理。  
中國文化大學教授兼總務長、家政學系系主任、家政研究所所長、  
食品營養系系主任、公共關係室主任。  
實踐家政經濟專科學校教授兼訓導主任。  
加拿大皇家哥倫比亞大醫院臨床生化師。

Univ. of British Columbia, Canada 家政學院人類營養學博士後研究員。

### 研究領域：

營養學、體重控制、全方位健康、能量養生保健、醫學檢驗、生殖生理與荷爾蒙、食物與慢性病的預防、胺基酸代謝、維生素功能、生機飲食與健康、食物與能量、水與健康等。

著 作:

- 楊乃彥、李政育，“不吃藥飲食法”，元氣齋出版社，2003。
- 楊乃彥、李政育，“季節養生心法”，元氣齋出版社，2003。
- 楊乃彥等，“少來，病毒”，自然風文化事業股份有限公司，2003。
- 楊乃彥，“美好健康 DIY”，知音出版社，2000。
- 楊乃彥，“清秀計畫—享瘦一身”，知音出版社，1999。
- 楊乃彥、李政育，“蔬果瘦身美容”，元氣齋出版社，2000。
- 楊乃彥、李政育，“人參為補藥之王”，元氣齋出版社，1999。
- 楊乃彥、陳玉舜、何偉琛、李菁菁、蔡文騰、詹仲舒，“新編營養學”，華杏出版社，1999。
- 楊乃彥，“健康·美麗·長壽”，今古文化出版社，1989。

學術論文：

有關維生素E、色胺酸、能量醫學、生殖生理與荷爾蒙、生機飲食、養生保健、水與健康等領域三十餘篇。