

銀髮族健康管理

嚴浩

開始前——

先教4個功法：

- 1，攪舌法，強化吞咽功能，防止食物卡喉，放鬆大腦。在每頓飯前左右各做50次。
- 2，扣齒法，改善牙周炎，提高腦部血流，放鬆大腦。
- 3，縮肛法，激活自癒神經，幫助排便，強化膀胱肌肉，改善尿頻，也提升血清素。
- 4，小磕腳跟法，針對膝關節痛的運動，在座位上磕腳跟。

演講文——

腸道健康、關節痛，尿頻，氣喘，痛風、煩躁，失眠……，都是中年人和銀髮族常見的症狀，不是病，引起這些症狀的原因可能多過一個，但很可能都是從腸道健康開始，如果把管理健康的要點化成一句簡單的話，那就是：腸道健康，血管心臟就健康，大腦就健康，其他部位的健康也跟隨；如果把管理健康的方法簡化成5點，就是：1，有管理自己健康的意識，2，正視食物的力量，3，運動，4，早睡早起，5，正面思維是所有健康方法的首位。諸多表面看起來與腸道沒有關係的疾病，包括腦退化、心血管疾病、中風、糖尿病、頭痛、各類皮膚病、皮膚乾枯、肝病、腰椎痛、關節痛、牙周炎、四肢麻痺、痛風、肌肉萎縮、骨質疏鬆、變矮、情緒病……等，都與腸道有關係，腦退化與年紀大沒有直接關係，但與消化系統老化有很大關係，糖尿病是消化系統的症狀，中風是飲食引起血管的病。

香港有一個醫護團體叫“關心您的心”，2021年十月，向前線心臟科專科醫生發出問卷，調查患者病情管理的情況，有八成三醫生認為患者病情控制欠佳的主因，主要是3點，一，對身體健康的認知不足佔88%、另外兩條是欠缺飲食和運動指引，佔92%。從前大部分的主流醫生不認同飲食對健康的成敗有關係，認為藥物的力量大於一切，現在終於開始認同自然療法對健康的貢獻。

腸道健康，從認識腸道敵人開始。

頭號敵人有兩個，不分先後：含糖份高的食物，冰冷飲食。

冰冷飲食降低腹部溫度，嚴重破壞腸臟工作所需要的能量，不可能有效消化食物。

什麼是含糖份高的食物？

- 1，精緻的碳水化合物，例如白糖，白麵粉，白飯，白麵包，PIZZA，餅乾，公仔面。
- 2，食物中隱藏的糖份，這是在外面吃飯會遇到的陷阱，有些酒樓的點心和食物特別甜，連續吃幾個星期一定變肥。只要有辦法，盡可能吃住家飯。
- 3，甜飲品，甜品，還有果汁，酒，加糖加味的乳酪、非原味芝士、雪糕、朱古力等。還有各式沙律醬。

脂肪不是肥胖的元兇，因為多餘的脂肪會被健康的腸道代謝，這些含糖份高的食物才是元兇，糖分會把脂肪鎖在身體裡，譬如加糖紅燒肉，元兇是糖，不是肥豬肉。麵包夾肉，元兇是麵包。甜酸咕嚕肉，元兇是甜以及肉外面的一層炸麵粉。白麵粉做皮的肉包子，元兇是白麵粉皮。漢堡包，元兇是麵包。面包搽全脂牛油果醬，元兇是果醬和面包，全脂牛油不會增加脂肪。全脂乳酪、全脂芝士，幫助我們控制體重，又因為含有豐富蛋白質，幫助我們長肌肉。花生醬是健康食物，有豐富植物蛋白質，不要倒掉花生醬瓶裡的油。可樂令人上癮，數據證明，可樂引起大腦神經上癮的部位，與毒品是同一個部位，所以等同毒品。美國人癡肥的人口比歐洲高，可能就是漢堡加薯條加可樂，整個組合都為身體增添不良脂肪，也增加心臟病、中風和腦退化風險。請家中有孩子的大人注意，

飲食引起的癡肥有可能隔代遺傳，現代社會中，兒童患有糖尿病越來越多，兒童多動症、自閉症也越來越多，這其實與垃圾食品分不開關係。

用什麼代替餐桌上的白飯白麵？用粗糧，譬如糙米、紅米、黑米、小米，在超市都有。麵可以考慮蕎麥麵，還有全麥的義大利麵，但是麵比飯更容易肥，世界公認健康的地中海飲食方式，即使飯後吃義大利麵，也只是佔一頓飯的5%。

怎麼改善排便和痔瘡？

腸道有7-8公尺長，有說法是一天三次大便，或者三天一次大便，都叫正常，事實上，便秘三天腸道中就積累十二餐的食物，這些廢物產生的毒素會被腸壁重新吸收，回到血管再循環到全身細胞。首先節制吃澱粉和麵包，建議用蕃薯代替主糧，蕃薯、淮山、南瓜，這一類黏性的食物，包括海帶，紫菜，白蘿蔔，叫可溶性纖維，對腸道健康很重要，對改善排便很有效。薯仔是高糖食物，不要與蕃薯混淆。

吃的次序也有講究，蕃薯這一類食物要在一餐飯的開始吃，我會同時吃一張4A紙大小的紫菜，然後吃菜，再吃肉，最後如果需要，吃一點粗糧主食。

蕃薯加上無花果對痔瘡有明顯改善作用，無花果中西都知道有改善痔瘡功效。可以吃新鮮無花果，也可以把無花果乾用熱水泡軟，剪碎後混在蕃薯裡面。蕃薯可以吃蒸蕃薯，每一頓吃半個或者一個，用勺子在碗裡壓成蕃薯蓉，加上一到兩湯匙椰子油，加上碎無花果。（不要漂白的美國無花果乾）

獼猴桃、火龍果，各類的漿果，都是健康食物。

如廁時間看手機增加痔瘡風險。

以上是每一顿饭的原则。具体三餐怎麼吃？

早餐：

炒番茄——番茄一個，這是個人份，先用熱水燙，去皮，切碎，用油輕輕炒軟，這才可以吃到有名的茄紅素。

番茄中的茄紅素證實可以預防和改善前列腺症狀，減少夜間膀胱壓力，也證實可以對抗乳癌、子宮頸癌、膀胱癌和肺癌。

把炒番茄攪拌在蕃薯或者其它食物中。如果已經有症狀，一個人每天要吃一到兩隻油炒大番茄，生吃無法吃到茄紅素。

改善前列腺的營養補充品有锯棕櫚 Saw Palmetto。

飯後散步對改善前列腺很重要，前列腺好比一條血管，血管健康，前列腺也健康。奶茶是前列腺的敵人，每天奶茶，中年以後容易得前列腺病。

早餐還可以吃：

蒸蕃薯，麥片，水煮連殼蛋，原味全脂不加糖奶酪，原味無添加全脂芝士，如果有需要，有粗糧粥，譬如小米。

餐桌上的油：椰子油建議每天吃，還有亞麻籽油、橄欖油、牛油果油，這些油軟化血管，每天輪流吃非常重要。而且**大腦需要高營養價值脂肪酸**，這些油就是答案。

我會在蕃薯蓉裡面加椰子油，再隔天輪流加剛剛說的各種油，對腸道、關節、心臟和大腦有很好的改善和保護作用。

炒菜的油：看標籤，不要買所謂 refined 精煉油，是化學方法取得的油，各種病的元兇。

吃早餐很重要

不吃早餐有十宗罪，1，易患膽結石，2，易發心梗，3，影響壽命，4，無法減肥，5，容易便秘，6，容易低血糖，7，反應遲鈍，8，易患胃病，9，抵抗力低，10，加速衰老。

身體中有一種叫「血清素」的神奇物質，叫做「快樂荷爾蒙」，它是一種調節情緒的神經遞質，大約2%的血清素存在於大腦，90%以上存在於胃腸道中。我們吃飽了以後心情會好，就是提升了這種「快樂荷爾蒙」。血清素分泌多會讓人感到快樂，而快樂的情緒反過來也會增加血清素的分泌。所以早餐和後面講到的情緒問題很有關係。

午餐：除了不應該吃的食物，要吃飽，吃紅肉不是問題，建議以豬肉為主。豬油雖然是飽和脂肪，現在卻成為十大健康食物之一，竟然含有奧米加3，證實對心臟有好處。豬油羊油和牛油（肥牛脂肪，不是麵包黃油）本質上不一樣，把豬油羊油和牛油從冰箱拿出來，大家都凝固，但是羊油和牛油是硬的，只有豬油與椰子油一樣，是軟的油脂，更容易被身體代謝。這裡說的健康食物是肥豬肉，任何瘦肉吃太多都有消化問題。一個星期吃兩餐肥豬肉，每次適量就夠了。但是吃一頓紅肉類以後要給腸道36小時消化，中間可以吃魚、雞一類食物。

晚餐：吃的越簡單越好，還是先吃蕃薯，紫菜，瓜菜，如果不飽，建議吃各類堅果，堅果有豐富蛋白質，可以代替肉。早餐要營養豐富，午餐八成飽，晚餐應付一下就可以。

膝關節痛怎麼改善？

1，椰子油有明顯的改善關節炎效果。一天吃2、3湯匙，撈在食物中，譬如蕃薯。

2，運動，不通則痛，動則不痛。

針對膝關節痛的運動……在座位上踮腳跟，抱雙肩。

氣喘

這裏的氣喘，先說明，不是哮喘。

首先要看醫生，排除心肺病、和灰塵、花粉一類過敏原因，銀髮族的氣喘，大多數是缺少運動、忽視飲食和作息管理，身體中脂肪與肌肉比例失衡，引起肌肉越來越少，血管收縮，動脈供血不足，不過都可以通過運動與食物管理改善。其它，睡眠時喜歡把枕頭墊高，也會引起心臟供血障礙以致胸悶氣喘。身體中有寒濕，也會無力氣喘。缺少鹽分也是其中一個可能。食物太鹹不好大家都知道，但是鹽太少也可能對心臟造成損傷，會手軟腳軟，沒氣，想嘔、頭痛嗜睡、抽筋等症狀。只要是正常的鹽攝取量，即不太多也不太少，都對心臟有益。高血壓人士宜減少攝取鹽，但不代表人人也需少鹽。女性容易貧血，也會氣喘頭暈身體無力，最好去測試一下是否需要補鐵，缺鐵性貧血佔全世界貧血個案將近一半。

怎麼改善氣喘？

從減脂肪開始講，現在流行「間歇性斷食」，就是在餐與餐之間持續維持空腹狀態，可以讓腸道休息一段時間，對減肥很有效果。在空腹狀態下，體內胰島素水平下降，一種叫瘦素的荷爾蒙便會開始分解脂肪作為能量，這就是所謂「間歇性斷食」可以減肥的原因。有時候餓久了我們反而不餓了，就是這種叫瘦素的荷爾蒙被激活了，開始分解脂肪作為能量，是好事，瘦素又叫青春荷爾蒙，可想而知。在三餐之中需要補充喝水，60歲以後不知道口渴，容易缺水，會覺得餓，覺得無力，喉嚨乾也容易感冒，因為細菌會在乾的喉嚨上繁殖。早上起來喝一大杯暖水，日中不時喝一口，不要等口渴才喝。

枕頭高低：睡下以後，枕頭高度與肩膀大致一樣，就是大約一個拳頭高，側睡的時候可以量一量。後頸不要露空。

針對運動：甩手功，飯後散步15分鐘。

去濕湯：五指毛桃，陳皮，淮山，無花果，杞子，椰子。

平時多吃涼拌木耳、海帶，對血管和血液健康有益。

泡腳：有保持溫度的泡腳盆，不要過分熱，泡30到40分鐘，放一些鹽。

痛風的食療

痛風要注意戒口，根據最新資料，減少服用甜品和白糖減低罹患痛風危機達到百分之八十。還有任何動物的內臟，尤其是肝、腎、胰、腦。還有紅肉、海產等食物。

青木瓜湯泡烏龍茶

小青木瓜一個，洗淨去籽，連皮切片，用水浸過木瓜，慢火煮30分鐘，用煲好的木瓜湯水沖少許綠茶，例如龍井、香片，烏龍也可以，每星期飲三次，兩個月後，每星期飲一到兩次，當茶水飲。根據讀者反饋：「十年的痛風，連服兩個月後已經痊癒。」

百合瘦肉湯

材料（一人份量）：鮮百合4個，瘦肉3兩

做法：

1，將瘦肉洗淨，放在冷水中，開火煮至滾起，撈出瘦肉，水倒掉，這樣可減少肉中的嘌呤

2，鮮百合逐層分開，洗淨；

3，瘦肉和鮮百合用5碗水煲一個半小時，至大約剩一碗即成，一次喝掉。

在痛風發作時，建議一星期喝三次，控制後，每星期喝一次。

車厘子

每天20粒

夜尿頻

一斤白果，去殼，連一層薄衣炒熟，炒的時候不放油，乾炒，炒熟後，才去薄衣，這樣可以保住水份。一星期吃一斤，根據一位八十五歲老人家的經驗，一個月後明顯見效，從一晚起夜五次改善至一次。白果吃之前一定要去薄衣，白果心也在吃時摘除。白果寒性，在乾炒時放兩片薑一起炒更好。如果吃過量，喝濃茶或咖啡可去毒。切忌同時吃魚。

尿頻

“杞子南棗煲雞蛋”，這是補陽氣的食療，健脾胃、養肝腎，對一切消耗性的慢性病有改善功效，從古流傳至今。補陽氣就是補氣血，氣血不足除了尿多，可能也會尿後反滴、會遺尿、會失眠、頭暈眼花、心悸、健忘、多夢。有些人睡眠不好，半夜醒來後睡不著，夜尿多，轉輾反側，到快天亮的時候反而睡著了，這都是陽氣不足。陽氣不足的人也容易感冒，視力衰退、眼澀。不過貧血也會引起陽氣不足，最好先請中醫把脈確診。有耳鳴的人也可以試試。

做法：杞子25至50克、南棗6至8粒、雞蛋兩隻同煮，等雞蛋熟了以後，剝殼，留蛋再煮約20分鐘，分早晚兩次服用。每日或隔日1劑。

心煩的問題

其實過去幾十年，心情忽好忽壞千千萬萬次，為什麼到了年紀才發現？主要是我們起了一個心，就是：我到了這個年紀，不再需要這種負面的情緒，但又無法控制負面情緒，才更心煩！舉例來說，我們年紀大以後發現有記憶問題，開始擔心腦退化，根據“記憶與阿爾茨海默症研究所”一位法國教授在他的書上說，“意識到自己健忘的人並沒有嚴重的記憶問題”，因為“患有阿爾茨海默症的人，並不知道發生了什麼。”所以，“如果有人意識到他的記憶問題，他就沒有阿爾茨海默氏症。”按照這位教授的研究，失憶只是暫時的，是年紀帶來的症狀，如果是這樣，我們只需要順應其變。回到心煩，也不必追問為什麼剪不斷理還亂，這其實是人類的共性，男女老幼，童叟無欺，事實是，開心和正面思維從來就在我們細胞中，只需要按鈕啟動。人的意識有高低兩個層次，一個是低我意識，代表紛紛擾擾的雜念，是無法自律的，一個是高我，只要願意，高我可以及時讓雜念煞車。有一位老人家無論聽見了什麼事，他的反應只是一句話：我知道了。知道就適可而止，低我沒有放任撒野的空間。這是30年前一位同齡的朋友告訴我的，我記到現在，因為這位朋友說的時候臉上一臉困惑，他不明白這位老人家為什麼那麼酷。現在我也是老人家了，我也意識到這種負面情緒好比一個不請自來的客人在家中撒野，很煩，我不需要了！從低我轉換到高我可能需要練習，把這一組神經當成一塊肌肉，耐心地、習慣性地鍛鍊，逐漸這塊肌肉會像其他身體的肌肉一樣強壯有力。幫助強化這塊“肌肉”除了心理意志，還有物理方法，就是幫助身體激發剛才說過的血清素神經核系統，即激發「快樂荷爾蒙」。

1，早上起床散散步曬曬太陽，或者做15分鐘中輕度的運動，譬如甩手功，會幫助身體立即分泌快樂荷爾蒙。

2，在任何時間意識到心煩，馬上做縮肛法，或者扣齒法，輪流做，讓身體的感覺把我們從黑暗中拉回來。剛才我們說，扣齒法提高腦部血流，也改善牙周炎。縮肛法除了幫助排便，強化膀胱肌肉，改善尿頻，也提升血清素。

3，扣齒法，縮肛法，還有攪舌法，踮腳跟法，白天想起來就做輪流做，是銀髮族養生最方便最有實用價值的運動方法。

睡眠和腦退化

睡覺的時間最好在10點和11點之間。

大腦在睡覺的時候清理蛋白質垃圾，成人的腦每天必須清除7克蛋白質垃圾，如果無法清除垃圾，會導致腦疾病，例如阿茲海默症、帕金森症等。白天的時候，大腦可以通過靜坐清除廢物，不過在睡眠狀態時，大腦清除廢物的速率是清醒時的兩倍。許多阿茲海默症病患在出現明顯失智之前，很早已經出現睡眠障礙問題；如果中年時期的睡眠品質不佳，25年后，認知衰退的風險就高出很多。

怎麼補腦？

大腦需要高營養價值脂肪酸，因為脂肪酸是神經元間最重要的構成成分，但是神經元無法區別好油還是壞油，它只會照單全收，所以要經常性地吃多過一種油，剛才已經講過。

有一位朋友說，“我可能多雜念，晚上很遲才睡，明明有倦意，睡下卻輾轉反側，於是又爬起來，結果經常凌晨二、三點才睡著。而且睡眠質量不好，很易被吵醒。午間開會時卻經常不能自控打瞌睡，真慘！”

這是屬於現代城市人的都市症。排除抽菸、喝酒過多、咖啡、茶、吃太飽、吃太少、溫度、在床上看手機，明明已經疲倦還是不睡……這類問題，在床上做簡單的小腹呼吸法，可以立即增加幫助睡眠的褪黑激素，催眠效果特別好。

1，長長地吸入一口氣，再長長地呼出一口氣。把今天的一切都拋開。想像自己在浩瀚無垠的大宇宙中漂浮。

2，一隻手放在肚臍上，一隻手在肚臍下小腹上，意象小腹中還有一個鼻子，鼻子柔和地呼，鼻子柔和地吸。感受小腹的運動，隨著吸氣小腹自然隆起，隨著呼氣小腹恢復平坦。你已經一點一點進入睡眠。

正向的情緒引導，包括看正面的電影、聽正面的音樂、和正面的人交往，都有助於讓人提升抗壓能力、減少負面思維。

晚飯的時候吃一盒納豆，幫助身體製造血清素，納豆也是血管清道夫。還有杏仁、芝士、乳酪。

幫助睡眠的營養補充品：

輔酶10，印度人蔘（是一種漿果）

管理煩躁的中成藥：牛黃清心丸

再教兩個功法：

1，甩手功

2，大磕腳跟法，站著做，改善膝關節炎，幫助下肢血液回流心臟。