

長壽二法：每天踮踮腳，晨昏曬太陽

◎曬太陽有助提升肝功能.....

經常超過晚上 11 點睡覺的朋友一定要看喔！

建議身邊的人曬曬早晨與黃昏的陽光！

據悉，一名 21 歲大四男學生因為熬夜打電玩，罹患猛爆急性肝炎，居然在特殊陽光波長的治療下，配合均衡飲食，肝指數從一個月前 3200 單位

降至 60 單位，恢復正常，令人覺得不可思議。

### 1. 晨昏的陽光是最好的肝藥

專家建議，肝病患者、或是肝不好的人最好每天早晚出門曬曬太陽，眼睛直視

晨光及夕陽的紅光，時間約 15~30 分鐘，整個人沈浸在舒服、不刺眼的紅光中，

就能提高肝臟功能，並有助維護正常視力。

據瞭解，中醫藥研究新知學術研討會前天（18 日）上午在臺北市國立中國醫藥

研究所舉行，美國西雅圖自然療法醫科大學臨床指導教授潘念宗以「肝炎研究新知」為題，發表獨創的 ss2006 理論及臨床研究報告。

潘念宗指出，ss2006 理論的兩個 s 就是指 sunrise（晨光）、sunset（夕陽），

研究發現，這兩個時段的陽光波長在 3 千~ 9 千 l ux 之間，！每天早晚各暴露 15~30 分鐘，就能讓體內粒腺體產生能量，有助於提升肝功能。

潘念宗表示，血液篩檢結果發現，年輕人的肝炎並非病毒或酒精引起，而是免疫系統出問題，在與家長討論之後，決定採用晨光夕陽療法，並配合均衡飲食。

潘念宗說，從中醫觀點來看，肝主目，如果對於肝臟功能有所助益，對於視力保健也會有一定的效果。美國太空總署早在二千年就開始運用晨光夕陽的紅光來治療帕森金氏症，並修補受損的視力，效果非常不錯。

潘念宗強調，凌晨一時至三時是肝經運行的時間，而一時至四時也是褪黑激素分泌最旺盛的時候，這個時候一定得好好睡覺，避免熬夜，以免傷及肝腎，甚至引發自體免疫性的猛爆性肝炎。

不管是男人還是女人，當你小便後，是否有寒顫的反應？  
相信很多人都有體會吧，小便後一股顫勁傳遍全身~~~~為什麼呢？

這是因為小便後，我們人體內的毛孔或毛細血管鬆弛了，完全處於無防備的狀態，這時候的我們是最虛弱的，如果稍不留意，容易患上感冒或者皮膚病、風濕病等，因此，小便雖是“舉手之勞”，卻不可“大意失荊州”！

那麼到底該怎樣健康的小便呢？

## 2. 每天墊腳尖健康又長壽！

女人坐蹲小便的同時，把第一腳趾和第二腳趾用力著地，踮一踮，抖一抖，就可起到補腎利尿的效果。

男人踮起腳尖小便，雙足併攏著地，用力踮起腳跟，則可起到強腎的作用，連帶強精的效果。若患有慢性前列腺炎及前列腺肥大，小便時踮腳亦有尿暢之感。

對於男女雙方來說，若能在一天內做5-6次踮腳尖運動，一個月到半年的時間內，就能活動四肢和頭腦，除了能消除長時間用腦高度集中及突然站立而眼前發黑、頭腦發暈的毛病，還能達到很好的強精、補腎、健身效果。

每天墊腳尖健康又長壽！

踮腳尖的確是個不錯的有氧運動，它不僅能使人的心率保持在每分鐘150次左右，讓血液可以供給心肌足夠的氧氣，有益人的心臟、心血管健康，還能鍛煉小腿肌肉和腳踝，防止靜脈曲張，增強踝關節的穩定性。最重要的是，它可以避免損傷膝蓋，這對很多膝關節不是很好的老年人來說，是個不錯的鍛煉方法。

踮腳尖走路：每次走30-50步，稍稍休息一下，然後根據自己的身體狀況再重複幾組。

速度可自我調節，以感覺舒適輕鬆為宜。初始練習者可以扶著牆，熟練以後就不用借助外物了。

坐著踮腳尖：膝蓋與大腿保持水準，可將兩個礦泉水瓶或者寵物放在大腿上，進行負重練習，每次踮 30-50 次，速度自我調節。

躺著勾腳尖：臥床休息時，兩腿併攏伸直，將腳尖一勾一放，可以兩腳一起做，也可進行單腳練習。

如果感覺小腿不舒服，就停下來休息。每次做 20-30 次，速度自我調節。

踮腳尖刷牙：因為，當人感到疲倦想睡覺時，嘴裡就會發粘，這時若刷牙漱口清潔口腔，便可以發揮醒腦功效，使人精神倍增。刷牙時最好以腳尖支撐身體，如果能順便洗一下臉，則更有助消除睡意。

常見的方法是雙足併攏著地，用力抬起腳跟，然後放鬆，重複 20~30 次。別看方法簡單，可健身效果不錯。踮起腳尖時，雙側小腿後部肌肉每次收縮時擠壓出的血液量，大致相當於心臟脈搏排血量。

所以，當你下棋、打牌、玩電腦或久立不動時，最好 1 小時左右做 1 次踮腳運動，可使下肢血液回流順暢。而且，踮腳運動還可以活動四肢和頭腦，消除長時間用腦集中及突然站立而眼前發黑、頭腦發暈的毛病。

還要說的是踮腳走路，就是足跟提起完全用足尖走路，行走百步。可以鍛煉屈肌

從經絡角度看，還有利於通暢足三陰經。足跟走路就是把足尖翹起來，用足跟走路，這樣是練小腿前側的伸肌，行百步，可以疏通足三陽經。兩者交替進行可以祛病強身。當然，對於老年人則應注意安全，以免站立不穩而摔倒。患有較嚴重的骨質疏鬆症的人最好不做。

另外，解小便雖是小事，也不可掉以輕心。男性踮起腳尖小便，則可起到強腎的作用，因而能連帶達到強精的效果。女性坐蹲的同時，把第一腳趾和第二腳趾用力著地，踮一踮，抖一抖，也可起到補腎利尿的效果。倘若能在一天內做上五次這樣的踮腳尖運動，連續 1~6 個月，便能達到很好的強精又健身的作用。同時，亦可緩解因長時間站立而導致的足跟痛。若患有慢性前列腺炎及前列腺肥大，

小便時踎腳亦有尿暢之感。

女人踎腳姿勢

男人踎腳姿勢

### 3. 人到七十須自知

“山中也有千年樹，世上難逢百歲人。” 最大限度，你也就活到百多歲（十萬人中才有一個）。

能活到九十歲，只有二十年；能活到八十歲，只有一十年。

因為剩下的日子隨時可能病倒，你應留夠醫藥費與保姆費；因為剩下的日子不多，你臨走時什麼都帶不走，你不必太節省。

該花的錢要花，該享受的要享受，該捐助的要捐助；惟獨不能留這筆錢給兒孫，把他（她）慣成“寄生蟲”。

不必對死後的事考慮太多，因為變成灰的你，對表揚與批評已無感覺。

不必對兒女的事考慮太多，“兒孫自有兒孫福，休為兒孫做馬牛”。

他（她）養了孩子，讓他（她）自己照顧或用他（她）自己的錢雇保姆照顧，不要讓他（她）再剝奪父母（剩下不多）的健康、休息、娛樂、旅遊權。

不要對兒女幻想太多，孝順的兒女有孝心，但工作太忙，幫不了你！

不孝的兒女也許（在你活著時就搶奪）盼著你早死，好早日繼承你的財產。

你的錢財，兒女認為給他們是天經地義；兒女的錢，卻不是你的錢，你想要卻十分困難。

七十歲的你，再也不要再用健康去換取身外之物，因為此時，你用金錢已未必能買到健康。

錢掙到何時、何數（十萬，百萬，千萬……）才算夠？

“良田萬頃，日食三升；大廈千間，夜眠八尺”，夠吃夠用就行了。

你要愉快地活著，雖然家家都有一本難念的經，你不要再和別人比名利地位、兒孫如何有出息……等等，而要比誰活得更愉快、健康、長壽！你無力改變的事，就不必太操心，因為操心也無用，反而影響了自己的健康。幸福靠自己努力創造，快樂要千方百計去尋找，只要心境好，每天想愉快的事，做愉快的事，自己找樂趣，就能天天都過得高興。過一天，少一天；過一天，樂一天；樂一天，賺一天。

精神好，病不倒；精神好，病能好；精神好，病早好。

心情愉快，適當運動，常見陽光，食物多樣化，保證多種維生素和微量元素的合理（適度而不超量）吸收，盼能健康地再活二、三十年。

長壽二法：每天踮踮腳，晨昏曬太陽