

hi84137983 / March 19, 2012 11:53PM

[認識三高 胡乃文中醫講座引導自我保健](#)

(大紀元記者王貫明紐約報導) 中華民國百年慶中醫健康講座於25日上午9時30分至中午 12時在法拉盛福壽老人中心舉行，臺灣名醫胡乃文中醫師以「老人保健和三高防治法」為講題，為華人社區中、老年人免費講演。胡醫師深入淺出的為聽眾分析病因，案例的解說也通俗易懂，博得了聽眾們一陣陣的掌聲。胡醫師提倡自我保健，他語重心長的告訴聽眾：「每個人都是自己最好的醫生。」

三高不一定是壞事

現代人通常認為三高（高血壓、高糖份、高脂肪）是不健康的，胡乃文解析，其實血壓是為了輸送營養、氧氣到全身，糖份為身體供給能量，脂肪是能量，也是細胞結構的重要物質。血壓高常常是因為天冷了、發怒了、緊張了、害怕了、憂鬱了、失眠了等因素而發生的，如果能在這些方面多下一點觀察的功夫，許多患者是可以完全不必吃藥的，只要保暖、降低發怒、緊張、害怕等情緒，就解決了「病情」。

胡乃文說，腦中供應的氧氣或營養不足了，會出現這些現象：讓人因為心跳加速、血壓增高，而能讓腦中多得到一點血液的供應、多得到一些氧氣和營養，也是要讓人動一動僵硬的脖子、深呼吸一下，讓頸動脈擴張，而能使得進入腦中的血液多一些，多獲得一些氧氣、營養，而且也將那些積存在腦中的酸性物質、二氧化碳等廢物被快速循環的血液帶走，不都是好事嗎？

他指出，多數醫生不察，發現血壓增高，便錯將高血壓當作發生這些現象的病因、「倒果為因」了。這時醫生要求病患一定服用強效降壓劑，然而這病患的腦中血液供應不足，於是症狀更明顯、更厲害了。一般人認知，血壓降下可以減低中風的風險，不過腦溢血中風的風險減小，並不表示腦血栓中風的機會也減小，而其他例如腎衰竭等病也可能與服用太多降血壓藥物有關。

胡乃文說，周邊微細血管在末梢，血液平時的供應就比較少，血壓給降低了，血管管徑就更小了，血液的流通便減少了，血液在血管中瘀阻的可能性於是增多了。血液瘀阻就容易形成血栓，將來很可能就發生腦血栓中風。因此胡乃文認為，三高不一定是壞事，不要輕易地服用強效降壓劑。

保持良好的習慣與情緒 遠離疾病

世界衛生組織所規定的「健康」的正式定義是：指生理、心理及社會適應三個方面全部良好的一種狀況。因此，疾病也並不只是生理方面的，保持一個良好的心理情緒對健康也是非常重要的。胡乃文說，病不只是從口入，那只是病因的一小部分。風、火、潮、濕、寒、暑等外因可以致病；喜、怒、憂、思、悲、恐、驚等內因也是病因之一；還有飲食、勞倦、房事、金瘡、蟲蟻咬傷等因素。

胡乃文建議，抗過敏的藥物最好不要吃，自己就是最好的醫生。每個人都可以根據身體的反應給自己診治。管理健康的三要素是正確的按壓穴位、正常的飲食和適當的運動。他當場演示了中老年人的自我按摩法，把合谷、曲池等穴位的準確位置指給聽眾看。他也忠告聽眾，保持一個樂觀、豁達的心情，防患於未然才是最佳的保健法。

修心養性 長保青春

胡乃文認為，修心養性是長保青春的妙方。因此他鼓勵老年人通過修心養性與打坐煉功來增強自己的免疫力。在飲食的保健方面，他推薦了四神湯、穀米粥、荷葉茶和百合飲等藥膳，也講述了香包在抵抗瘟疫方面的療效。

最後胡乃文還以日本博士江本勝所作的水結晶實驗為例，強調了正面思維的重要性。古典音樂在古代就用來療傷，其實現代科學也證明古典樂舞對於治療某些疑難病症有顯著的療效。他推薦「神韻藝術團」的歌舞表演，因為美好正向而富含中華傳統文化的藝術表演對於人的保健養生是非常有益的。

<http://bbs.jiexieyin.org/index.asp> 戒淫論壇

---