

二埠培正同學會每年都有夏季郊遊

戚嘉慧

今年的郊遊於8月14日在Sacramento的Garcia Bend Park舉行。8月14日早上，我和談雲衢學長及張綺雲學長相約一起，由談學長開車到二埠接林潤堂學長，再到公園參加郊遊。二埠培正同學會的創辦人及前會長雷錦濃學長年中仙遊，為二埠培正同學會設立基金，今年的郊遊費用從基金撥出，每個同學都免費赴會。真是感謝熱愛培正的雷錦濃學長。

談雲衢學長，張綺雲學長及林潤堂學長都來自廣州母校，二埠同學會的羅根合會長也來自廣州，一經介紹，幾位一見如故，說起來更有共同認識的學長，加上談雲衢學長記性特別好，有幾位以前在廣州見過的學長他都認得出。相認之後，話題不斷，場面溫馨。

今年二埠這郊遊項目，是由胡婉霞副會長一手包辦，找了新的旅遊場地，涼亭下有檯有椅，又有美味的外賣食品，而在胡副會長的千金及公子表演娛慶節目後，還有免費抽獎。加上當天天氣風和日麗，真是天公造美，只是快活不知時日過，照完大合照後已是時間交場。大家只好依依不捨握手道別。我和談學長當然不忘做廣告，邀請各位學長10月2日來我們三藩市的培正同學日，繼續再聊。在此再次多謝羅會長的邀請及胡副會的安排，我們明年在二埠再見。



二埠培正同學會夏季郊遊

恢復四大功能，永遠離開癌症

伊利沙伯醫院 臨床腫瘤科唐志聰醫生編寫

癌症的病人，只要脾、肝、大腸、腎，四個功能恢復，就能永遠離開癌症、糖尿病、心臟病、高血壓。癌症不是單一的，要考慮整體。

如果癌症只是一個腫瘤就好辦了，所以過去我們在醫學上犯了一個很大的錯誤，就是只看到這個腫瘤，然後就想，我怎麼把它殺掉，所以用手術把它割掉，用化療去毒它，用放射線去照它、燒它，反正用各種方法把它殺掉就好，然後藥越用越重，真的把它殺掉，癌細胞死了，人也死了。

脾一定要先恢復，每天三餐五穀雜糧一定要佔總飲食的50%，一定要養成這個習慣。雜糧就是紅豆、黃豆、綠豆、薏仁，這些都是雜糧類，蓮子也很好，有了這個概念之後，脾好肝就好，脾在造血，一天有兩個重要的時間，就是子時和午時，所以你該休息的時候一定要休息。

現在的人大部分都是肝不好，為什麼不好？

晚睡、吃油炸的東西、壞脾氣，這三個正是肝的三大剋星。油包肝，你吃油的東西，油把整個肝包住，肝的功能完全喪失了，所以我們不要吃得太多。當我們身體感覺不適的時候，疾病在糾正人的過失，用身體的痛苦管教他，有痛苦的時候，代表我們要改變。

每天早上，你上廁所感覺很困難，這個表示什麼？你身體纖維素攝取量完全不足，為什麼美國得大腸癌比例那麼高，中國大陸沿海地區得大腸癌的人那麼多。中國的內地平常研究發現，根本沒有腸癌，因為每天上廁所都很順，一坐下去，噗隆，噗隆，每條都像香蕉，好漂亮！而且排列整齊。

如果你上廁所有困難，這表示什麼？萬病之源，都是從你的大腸不能正常排泄開始。你如果大腸很好的時候，你早上應該不是自己醒過來，而是被大腸的蠕動叫醒，大腸蠕動在叫你了，為什麼？因為5到7點就是大腸最活躍的時間，所以為什麼我們告訴癌症病人一定要9點睡，因為你的大腸早上6點到7點的時候自然就會蠕動，叫你起床，蹲馬桶了。

你一天要上幾次廁所才夠？

請記住：如果四、五天才上一次廁所，叫重度便秘；兩三天上一次廁所，這個叫中度便秘；一天上一次廁所，叫輕度便秘。怎樣才是最健康，最正常？就是每天吃幾頓飯就上幾次廁所，這個叫健康，而且每次坐下去，兩三分鐘就解決。食物進入體內12小時，沒有排出去，就會形成毒素。因為毒素沒有排出去，我們的大腸壁就會吸收這個毒素，吸收以後，透過靜脈又送回肝臟去，糟糕了！造成肝虧損，這個問題就很嚴重了。肝不好跟大腸有直接關聯，只要大腸一通順，肝好了，免疫系統也跟著恢復，而且送到心臟的血都是乾淨的，所以什麼病都不容易罹患。

當一個人感覺到每天很容易疲倦、很容易累，表示你的肝功能已經出現問題了，血已經沒有辦法回流到肝！你身體健康靠的是什麼？

睡眠的時間，脾去收集血液，送到肝臟去解毒，解毒以後，乾淨的血液送到心臟去，心臟再送到全身，就能獲得營養，就能獲得健康。

很不幸的是，現代很多人脾已經先出現問題，脾本身就不收集血液。只有一個辦法去最養脾，五穀最養脾，可是現代身體為什麼都這麼差，身體這麼多病？因為都不吃五穀雜糧，吃漢堡、炸雞、牛排、薯條，又吃白米，所以你要吃上帝原始所創造的食物，一定要吃五穀雜糧，原始的雜糧，比如糙米。

【釋放壓力七大法】

壓力處理得宜，會變成一種動力，產生生命的活力。壓力如果一直持續增加，會使得腎上腺、荷爾蒙出現很大的問題，引發免疫系統方面的疾病，問題就非常嚴重了。

大部分的憂鬱症都是有很大的壓力突然來到，沒有辦法轉化。我們所處的社會上，壓力一定存在，不可能沒有任何壓力。我們活在這個世界周遭所有的人事都會對我們產生影響，所以我們如何讓它變成正面、積極的影響。而且使我們面臨的壓力都轉化成生命的動力，就會越活越好。

壓力來自於遇到很多的困難，所以我們要學習把困難改變。一講困難，就真的很困難。遇到困難的時候，不要講困難，要把困難講成挑戰，重要的是我們遇到的事情，做出什麼反應。人生90%是決定於你所做出的反應，不是決定於你所遇到的事。成功的企業跟倒閉的企業，成功的人生跟失敗的人生，他們所遇到的困難、挫折、挑戰都差不多，差別在於如何做出回應而已。

跟壓力關係最大的是癌症，得癌症前六個月，幾乎都有重大的壓力事件發生。癌症復發的，也都幾乎在半年或一年之間有重大事件發生。壓力最普遍的現象就是加重消化系統的疾病。壓力一旦無法轉換，會從生理表現出來，現代文明病絕對不是單一因素所造成，尤其不是病毒或細菌所造成。

糖尿病、心臟病、高血壓、癌症、氣喘、過敏，用藥物控制是一點用都沒有。因為它是綜合性的併發症，它的引爆點就是壓力。跟飲食習慣、生活習慣、生活環境息息相關。它是一個長久累積形成得病的體質，等到一個重要事件打擊，終於生病。

當你感到壓力來臨的時候，要學會放鬆。我發現幾個方法很有效，呼吸可以影響腦波的頻率，腦波的頻率可以影響心跳的速度，心跳的速度又可以影響肌肉鬆緊度。這種方式也治療過口吃的病人。你也可以自己練習搓動雙手，用這個方法很有效，可以幫助整個人的氣血回流，體力和精力可以很快的充滿。

第二個有效紓解壓力的方法就是運動，讓你整個人震動或舞動，很快就可以提振精神，最好有個規律性的運動，因為運動是紓解壓力最好的方法。另外，每天赤腳在草地上走，就可以釋放壓力。

第三就是睡眠，睡眠是非常好的方法。但是，現代人普遍睡不好覺。睡眠品質越好，壓力釋放的速度越快。可是不要等全身非常累了再去睡，很容易睡不著；很累還睡不好，表示肝已經嚴重受損。

第四就是休息，休息和睡眠不同，休息是脫離原來的工作，轉換一個場景。舉例，吃飯的時候不要在原來的辦公桌吃。不要到外面吃，浪費時間，而且外面很多都是癌症食品。儘量帶便當，比較節省時間，吃完之後，留15分鐘來做和上班無關的事。剩餘的時間做腹式呼吸，透過呼吸來放鬆。

第五是飲食，不要吃高壓力的食物，有刺激性的食物都是高壓力食物，越吃這些食物，會使交感神經亢進，有時會刺激身體所有的功能處於警戒狀態。

什麼是高壓力食物？可樂、汽水、咖啡、茶、酒精、香煙、乳製品、肉製品，所有的肉，尤其是經過油處理的肉的壓力是最大的。

什麼食物會使心情愉快？聖經創世紀第1章29節：上帝說：「看哪，我將遍地上一切結種子的菜蔬，和一切樹上結有殼的果子全賜給你們做食物了。」讓一切結種子的菜蔬，和一切樹上結有殼的果子全賜給你們做食物了。」讓心情愉快最重要的食物，蔬菜、水果、五穀雜糧。飲食中一個重要的東西可以減輕壓力，就是水。喝水可以減輕壓力，喝好水可以釋放壓力。

第六個釋放壓力的方法是曬太陽，聖經上常講到，日光有治療的功效。很多憂鬱症患者都不愛曬太陽，平常多曬太陽，身體的抗體會增加。

此外，有一個很有趣的現象是，現代人不太愛喝水，但多數人卻認為自己已經喝得夠多了，原來是他們把咖啡、果汁和碳酸飲料等也算進去了。尤其咖啡和茶都有利尿作用，容易造成水分大量流失，所以喜歡喝咖啡、茶的人，喝水得比一般人還多才行。每一天把握三個時辰喝水，保證病痛至少好一半以上。一就是早上起床後喝

500cc，下午3點鐘喝500cc，晚上9點再喝500cc。不要等到口渴才喝。

怎樣才算睡眠足夠？如何睡好眠？

1. 固定時間入眠：每晚大概約10時，最慢11時入睡，如此一來早上6時左右便會自然醒過來。早睡早起型的人，睡眠一般非常規律，有足夠深沈睡眠的時間，讓身體徹底休息。這是最標準又健康的一種生活型態。

2. 佈置睡眠環境：人腦深處隱藏著一種形似豌豆狀的巧妙腺體，稱為「松果體」，它掌管人體的生理時鐘。松果體在維持人類睡眠機能的正常運作中扮演著重要的角色，它會在適當的時候分泌出一種稱為「褪黑激素」(Melatonin)的神秘賀爾蒙。褪黑激素分泌多的時候，自然我們就會想睡覺；而褪黑激素分泌少的時候，我們自然就會醒過來。松果體被喻為人體的「第三只眼睛」，原因是松果體含了與眼睛相似的色素細胞，對光具有同樣的敏感度，它會根據接收到的光量多少，來決定褪黑激素的分泌量。當我們的眼睛感應不到光線的時候，便會傳達命令到松果體分泌褪黑激素，讓我們進入睡眠。所以如果非要點燈的話，位置最好在低於床的位置以下，避免眼睛接觸到光線。

3. 運用腹式呼吸：一般我們呼吸是利用肺，它是淺、短的呼吸。而腹式呼吸則是深、沈的呼吸，例如吐納功。吸氣時，鼻子吸氣嘴巴閉氣，將腹部充滿氣，吐氣時則相反，以嘴巴吐氣而不從鼻子吐氣，氣一定要吐到盡頭。這樣的呼吸法，不僅在運動時使用，在平時更可利用這樣的方式吐納。特別是有恐懼焦慮病症的患者。

4. 睡前2小時不飲食：飲食和睡眠的關係密切，有時候睡前喝過咖啡，於是眼睜睜坐到天亮；有時候吃得太飽的話，又會發惡夢；有時候空著肚子睡覺，整晚又會輾轉難眠。最好在睡前2-3小時就完全停止一切飲食。

5. 保持愉快的心情：失眠的眾多原因之中，以心理因素最是普遍。只要精神鬆弛下來，自然可以輕易入睡。因為緊張而無法入睡的人，通常都被「我為什麼總是睡不著？」這念頭所困擾。有些人一上床便不斷強逼自己必須入睡，弄得精神非常緊張，如此當然不可能入睡了。

【培養健康的習慣】

流汗是排肺毒最好的方法，所以一定要想辦法流汗，尤其是天氣炎熱的時候，因為天氣炎熱就是要讓我們流汗。可是現代人一感覺到炎熱就躲到房間，打開冷氣，流汗的機會自然變少了，身體怎麼會好？現在的人呼吸系統普遍不好，就是經常待在冷氣房，流汗的機會減少了，肺毒不容易排出去。所以，千萬不要排斥流汗，否則呼吸系統的毒排不出去，將造成身體的傷害。流汗以後一定要喝水，而且不要等到口渴再喝，想到就喝，養成喝水的習慣，坐下來就喝水，不斷地上廁所，這樣可以把腎臟刷洗乾淨。喝水很重要，尤其早上起床後，還沒有刷牙前，先喝下500-600cc，能讓你整夜凝結的美好唾液，通過胃與腸道，把累積在大腸幾十年的宿便排出來，感覺非常好！

要空腹吃水果！水果很快就會通過胃，經過小腸，大部分都在小腸吸收。如果我們飯後才吃水果，胃已經塞滿東西，水果根本無法通過胃部，經過一段時間，水果就會酸掉、臭掉、腐化，於是引發許多消化系統的問題。所以一定要養成空腹吃水果的習慣。

【健康的要件】

- 第一：正確的飲食醫治身體的疾病。
- 第二：適當的運動。
- 第三：充足的睡眠，健康的根基在充足的睡眠。
- 第四：生活上的規律與節奏。
- 第五：接受陽光的能。
- 第六：新鮮的空氣。
- 第七：無毒生命水。

祝君健康!!! 伊利沙伯醫院臨床腫瘤科唐志聰醫生編寫。

三藩市培正同學會二零一零年同學日

日期:十月二日(星期六)

時間: 下午五時半

地點:康年酒家 Far East Cafe, 631 Grant Ave, San Francisco

餐費:每人三十元

請於九月二十七日前與各級社代表聯絡或直接向三位會長報名:

孫必興 (650) 343-3683 henrybsun@comcast.net

戚嘉慧 (510) 701-6368 gugu823@prodigy.net

李 健 (415) 699-6122 greentea1665@gmail.com

並將個人或團體名單及支票 / 匯票(抬頭請寫:SFPCAA)郵寄回孫必興:

Henry Sun

50 Mounds Road #301

San Mateo, CA 94402

三藩市培正同學會 SFPCAA

San Francisco Pui Ching Alumni Association

P.O. Box 33-0083, San Francisco, CA 94133-0083

 地址更改:

中文姓名: _____ 英文姓名: _____

年級: _____ 社名: _____ 電郵地址: _____

地址: _____

電話: _____ 手提電話: _____

 會費(2011) \$15 :\$ _____ 永久會員 \$150 :\$ _____ 通訊捐助 :\$ _____ 獎學金捐助 :\$ _____

合共 :\$ _____ 支票抬頭請寫: SFPCAA

歡迎下列各位永久會員

郭昆河 1947 虹社

多謝各位校友的捐款

獎學金捐款名單:

張春煦老師 \$ 50

林崇明 1938 融社 \$ 400

李美煥 1944 昭社 \$ 30

羅愛平 1955 忠社 \$ 50

通訊捐款名單:

張春煦老師 \$ 50

李榮光 1927 善群社 \$ 30

林崇明 1938 融社 \$ 100 (紀念雷錦濃學長)

李美煥 1944 昭社 \$ 30

吳宣倫 1958 銳社 \$ 92

三藩市培正同學會通訊工作組

收 稿: 周榮超 孫必興 鄭國輝

校 對: 周榮超 趙善強 孫必興

打 字: 馮啓異 胡劍豪 胡露施

攝 影: 余光源 陳雲柱

排 版: 蔡永松

彩電郵版: 蔡永松

封 面: Violet Toy 蔡永松

PhotoShop: 蔡永松 Violet Toy