



完美 的 健康

長壽不是最重要，老而健康才是幸福。

熊敬雪博士 著

完美的健康

熊敬雪博士 著

完美的健康

作 者：熊敬雪博士

責任編輯：盛 達 李小媚

出 版：明報出版社有限公司

發 行：明報出版社有限公司

香港柴灣嘉業街 18 號

明報工業中心 A 座 15 樓

電話：2595 3215 傳真：2898 2646

網址：<http://books.mingpao.com/>

電子郵箱：mpp@mingpao.com

版 次：二〇〇五年二月初版

I S B N：962-8872-76-1

承 印：亨泰印刷有限公司

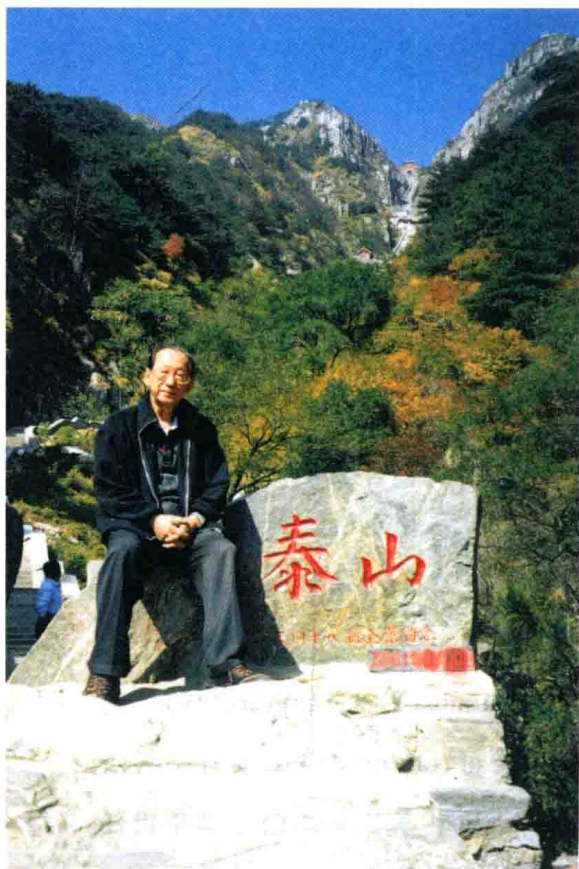
本書作者保證所列處方基本上安全可靠，唯病者必須了解自己的病況與體質方可服用。服用後若有異常反應，作者及出版社概不負責。

© 版權所有 • 翻印必究

作者簡歷表

熊敬雪，外文名 Christopher S. Jung，一九三〇年出生於中國廣東梅縣。一九三八年移居到印尼。一九五一年於檳城鍾靈中學高中畢業。一九七〇年到瑞士學習製造圓珠筆技術後，創辦印尼第一家圓珠筆工廠。該廠目前為印尼最大的圓珠筆生產廠之一，產品銷往全國並出口到世界各地。

作者曾先後榮獲美國 Columbia Pacific University 的工商管理博士，與 Clayton College of Natural Health 的自然療法醫學博士 (Doctor of Naturopathy) 學位。二〇〇二年擔任椰加達客屬聯誼總會文教主席職，領導創辦印尼華文開放後第一家三語 (印尼語、英語和華語) 中小學校，同時創辦椰加達崇德老年大學，榮任第一任校長。



二〇〇二年筆者以七旬高齡登泰山



筆者與夫人、女兒及孫女合影

美國總統克林頓賀信

THE WHITE HOUSE
WASHINGTON

May 29, 1996

Dr. Christopher S. Jung
Jl. A.M. Sangaji No. 11C
Jakarta
INDONESIA

Dear Christopher:

Congratulations on your graduation from Century University.

I am proud to commend you for having reached this important milestone in your life. I encourage you to act on your idealism, to deepen your educational experiences, and to maintain the courage of your convictions.

America needs your energy, creativity, and determination. I applaud you for taking responsibility for your future.

Hillary and I send you best wishes for every continued success.

Sincerely,

A handwritten signature in black ink, reading "Bill Clinton". The signature is written in a cursive, flowing style with a long horizontal line extending from the end.

一九九六年五月二十九日

致：熊敬雪博士

印尼，椰加達

親愛的 Christopher（熊敬雪 博士）：

恭賀你畢業了！

我很榮幸的表揚你，因為你已經達到了人生的一個重要的里程碑。我鼓勵你再加強你的學問和經驗去實現你的理想，同時一直堅持去完成自己的信念！

美國需要你的幹勁、創造力和決心。我讚賞你因為你已承擔起今後的職責。

我的夫人和我一起向你祝願：希望今後一切順利。

誠摯的：貝爾·克林頓啓

推薦序

我有幸在《完美的健康》一書正式出版之前閱讀了此書稿，深受其中講述的新穎的健康知識和科學道理所感動，同時有點惋惜沒有能夠更早見到這樣一本有獨到的深層次內涵的健康類書籍的精品。我們當中不少人都曾讀過許多各種類型的保健書籍，但是這本《完美的健康》是以自然療法醫學理論為基礎，既通俗又清晰地介紹了延緩衰老和保持健康長壽的基本知識，並引導人們如何實施科學養生的方法，閱讀之後會給人很大的啟發和鼓舞，使人有信心踏上通往健康長壽的大路，逐步去實現完全能夠享受健康長壽的人生幸福。

人們都普遍嚮往健康長壽，同時又感到衰老是自然規律，似乎有些茫然，因此許多人就只好聽天由命。「多多保重」，這是人們經常用來相互勉勵的口頭語。但是很多人卻不知道如何來保重。此書為我們提供了最好的解答。其實，健康長壽和延緩衰老在一定情況和條件下是完全可以由人們自己來掌握的，這是《完美的健康》

帶給人們的啟發和鼓舞，並告示人們可以如何通過自己的努力來實現。

人們都希望長壽，但是如果長壽而不健康是不會帶來真正的幸福，甚至是一個悲劇。因此，了解健康長壽的科學知識是很重要的。

人的衰老是大自然的一種必然現象，但是，正常的衰老是完全有可能通過自己的努力加以延緩的，也就是有可能由自己的努力來延長自己的健康壽命。這就是要求我們必須認識衰老原理的一些關鍵的基本因素，盡力來預防疾病和消除衰老的要素，延長我們的壽命就不是幻想了，而是能夠實現的。

書中歸納了人體健康的四個關鍵支柱和簡易可行的日常需要實施的行動，以通俗的詞語表達為：飲食、運動、心態和補充。很清晰地解釋了在日常生活中如何選擇飲食、如何進行運動、如何保持心態和如何運用滋補，達到健康的目的。

希望得到健康長壽的人應該意識到延壽與健康需要靠個人對保健的真正認識、堅強意志和正確的方法去實踐，只要個人努力，堅持用科學的醫學方法就可以實現和享受健康長壽的幸福。

《完美的健康》一書的作者熊敬雪博士是一位七十開外的印尼華人。他興辦企業取得了很大成就，在步入

退休之齡後，非常難能可貴地開始學習攻讀自然療法醫學，並獲得美國醫學博士學位。此後，一直運用自然療法醫學的科學觀，推動老年健康事業，興辦老年大學，宣傳、推廣和普及老年健康知識等，在印度尼西亞已產生很大的影響，深受廣泛的歡迎。最近，這一本運用自然療法醫學理論為基礎的實施健康長壽方法的通俗普及讀物即將問世，可以讓世界上人口最多的廣大中國人來共同分享，是希望得到健康長壽的人不可不讀的一本很有實用價值的好書。

張文正 於中國北京

張文正 中國水利水電科學研究院高級工程師，教授。全國政協委員，聯合國壩工專家，亞洲開發銀行個人諮詢專家，國際大壩安全委員會委員。

自序

通達延壽而又健康的大路
學到老，練到老
讓美麗的晚霞常在
多彩的夕陽餘輝悠長

本人在一九九一年才開始對維生素感興趣，那是在獲得工商管理博士學位以後。我從小身體就瘦弱，在馬來西亞鍾靈中學唸高二的時候因病而停學一年，所以我的同班同學特別多，因為我把兩屆的同學都「佔有」了。由那時開始，健康問題成為我精神上的負擔。我時常想：我會不會短命！四十多歲的時候我就開始買人壽保險。買人壽保險是為了家人：萬一不幸早逝的話，也能有一點錢留給他們！然而歲月飛逝，我今年已經七十多歲了，到期的人壽保險也領了好幾次，身體似乎比年輕時還好。客家話說：真是打幫天，才有今日！是什麼原因呢？我想，也許與六十歲才開始採用的保健方式有

關係吧！其實保健最好是由早年開始，但是晚一點都沒有關係。只要我們理解保健的方法，持之以恆同樣有效果。所以我希望老年朋友們不要認老，要認真學習保健的知識，堅持改變不良的生活方式，繼續鍛煉身體就能保持身心的健康。

話說回來，我先敘述對維生素發生興趣的經過。

四十多年以前我三十歲時，幾乎每天早上都頭痛，屢經醫治無效。幾十年都是如此過去的。有幾年，早上要預先服一顆 350 mg（毫克）的阿士匹靈（Aspirin）藥片才能預防頭痛發作，直到有一天發現皮下出血，才不得已停服阿士匹靈。

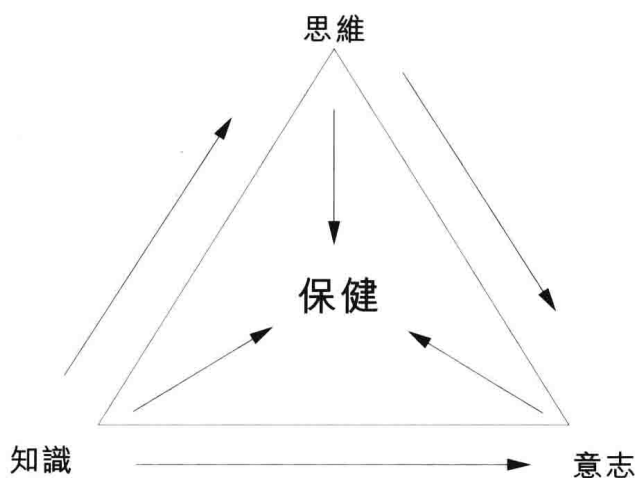
一九九一年中，我和夫人參加一個「心臟保健協會」，入會後要經過體檢。檢查後，醫生說一切正常，令人高興！當時我問醫生：既然我的健康良好，為什麼我頭痛了三十多年還不好？醫生沒多說就開了一張藥單。按單買藥回來一看，原來是維生素！醫生要求我每天早上服一顆（含維生素 C 500 毫克加上一些維生素 B），就是那麼簡單。說也奇怪，我只服了兩次，頭痛即完全消失，至今十多年從未發作！從此我對維生素開始感興趣。

一九九五年我在美國。當時正在熱賣褪黑激素（Melatonin），報章和雜誌都介紹其功能。當時我也看了有關褪黑激素的書及其科研報告，那時才知道人體的

衰老是可以延緩的。從那時開始，我就愛上了保健書，我經常把得到的保健知識在保健講座中介紹給聽眾們，這是一件愉快的事。

十年過去了，我感到單憑自己看書還不夠，一股求知的慾望驅使我攻讀自然醫療醫師學位。本人在古稀之年創辦老年大學和寫這本書就是希望把所學的知識與大家共享，希望人人都可以健康長壽。以下是本人在椰加達崇德老年大學二〇〇二年開學典禮上發表的演講稿，也作為本文的一部分。

保健是一個看似很簡單其實複雜的事情。人人都會講，保護身體主要不要大吃大喝，早睡早起，多運動和要樂觀等，但是實踐起來難度卻很大，沒有幾個人能夠做到。因為它主要取決於一個人對健康知識了解多少，以思維和意志為前提，才能達到保健的目的。



一個人對保健的態度可以折射出他對健康的看法和人生觀。有許多人對保健漠不關心，吃喝嫖賭毫無顧忌，這些人注重享受遠甚於健康。這種人生觀直接影響到其生活方式的偏差，飲食、作息都會受到牽連，日久後重病來臨了才慌了手腳，到處延醫，甚至於藥石亂投。殊不知，到知道失去健康時，已悔之莫及矣！保健的另一要點為「知識」。上面講過：保健是一個看似很簡單其實複雜的事情。洪昭光教授說：「你可以死於疾病，但不能死於無知！」意思是：保健是一門學問、一種知識。你必須懂得如何保健，什麼是健康的生活方式，這樣才能真正地得到保健帶來的益處。還有一個保健的要點，它十分重要，那就是，保健的成敗靠我們的意志和決心。

總的來說，保健並不是很簡單的任務。首先我們必須具備正確的人生觀：「保健是為人生的根本，事業是人生的任務。」我們也要具備保健的知識，知識是工作的工具。俗語說：「工欲善其事，必先利其器。」我們沒有充分的保健知識如何能真正地保健？有了正確的人生觀和保健的知識，我們要堅決地執行，不斷地運作，才能達到保健的目的。

本書着重介紹一些最新的保健常識，希望和讀者們共享健康的生活。尤其是老年朋友們，希望都能擺脫令人苦惱的老年退行性的疾病，達到老而健的目標。

老年大學與健康長壽

每年的春節，大家互相祝賀時都喜歡說「恭喜發財！」，顯得喜氣洋洋的。然而，我建議：向老人家祝賀時應該說「恭喜健康長壽！」比較恰當。因為大多數的老年人都已經退休了或者退到了事業的第二線，賺錢的事已成為下一代的任務了。可是，老年人還是要努力去「發」，努力去「賺」的！老年人要「發」的不是財，而是「發展健康的道路」，「賺」的不是錢，而是健康年齡。

人在年輕力壯的時候，每天刻苦耐勞，勤力奮鬥，無非想多掙一點錢，使一家人的生活過得更好，使兒女的教育有保障。人生經歷漫長的時光，由創業，奠定事業的基礎，到兒女們教育完成，再引導他們走上人生的軌道之後，人體就不免開始衰老了。這個時候，應該是我們計劃讓下一代接棒的時候。有些人一生服務於教育界或其他的社會行業，到了樂齡之年也同樣的應該退休了。

老年人在工作崗位退下來之後，生活習慣將有很大的改變，往往導致心理和肌體功能的不平衡。世界衛生組織報告指出：「健康不僅是身體沒有疾病，真正的健康應該是：肉體、心理和處事心態都是健全的。」所以真正健康的人應該腳下舒適，心裏踏實，有良好的人際

關係和具有高尚的品德行為。

應該說老年人的首要任務是爭取健康。健康了才能長壽。長壽而沒有健康是一個悲劇！身體不好，自己病苦不算，還搞得全家不安寧！有了健康才能繼續觀賞美妙的世界，才能發揮寶貴的夕陽光輝。健康的老人是家庭中的一個寶，他們可以協助家庭做很多的事：幫助照顧和教育下一代，增加家庭快樂的氣氛；對社會可以貢獻自己所累積的經驗，做一些有益於大眾的事；自身也因為人際關係好而心情愉快，對身心的健康十分有益。

創辦崇德老年大學，主要的目標就是：使樂齡人士老有所學，老有所為，老有所樂，老而健。要達到老而健的目的，我們首先要了解人為什麼會衰老，同時研究延緩衰老的方法。

大家都知道歲月無情，人在不知不覺中已進入了樂齡之年，慢慢地感覺到身體各部分都在退化或衰老了。有些人甚至於行動不便，或病苦纏身。當然，歲月的進程是無法阻擋的。然而，是不是每一位老年人的衰老程度都在同步發展呢？不是的。這裏讓我們來識別一下「健康年齡」和「歲月年齡」的不同。比如說，有一個人已經七十歲了，健康情況非常好，看上去只有五十歲，健康狀況也如五十歲的人一樣。這個人的「歲月年齡」本是七十歲而「健康年齡」卻只有五十歲，可以說已經

「賺」到二十歲了。相反的如果這個人只有五十歲，但是看起來已經七十歲了，同時健康情況很差，那麼他等於失去了二十年的「健康年齡」。

「歲月年齡」是不能扭轉的，而「健康年齡」則將根據各人的生活方式、環境以及心態和行為的影響發生變化和轉移。因此「健康年齡」是可以爭取的，我們要經過自己的努力來達到目的，反之，則將喪失健康而早逝！所以樂齡人士應該努力去「賺」取健康年齡。假如目前印尼人的平均年齡只有六十歲的話，我們要多爭取二十年的「健康年齡」才能達到日本人的平均年齡，也就是八十歲。

怎樣才能爭取更多的「健康年齡」呢？這就是崇德老年大學的基本宗旨和爭取的目標。老年大學將提供一個給予樂齡人士身心健康活動的場所，指導學員如何保健，如何作有益身心的運動，希望能夠使同學們達到延年益壽的目標。

崇德老年大學的課程包括健康講座、西醫常識、美術、書法、時事講座、文學和歷史講座、打太極拳、舞蹈、唱歌等。

本人擔任首屆校長，並為老年大學編寫一部健康講座教材，暫時題名為「完美的健康」，計劃用兩年的時間講完。那就是以下的講義和大綱。