

自序

這一本書的重心是介紹生物共振。兩千多年前一位偉大的希臘醫生創立了今天世界的主流醫學，而利用生物共振改善健康的發明則開始在大概三十年前，由一位德國科學家開始。其實生物共振好比中國人早在五千年前就已經發現的氣功，是中國人首先發現了空間存在着能量，一直到了現代，感謝世界已經進入一個電腦新紀元，德國科學家利用現代科技把空間能量轉化成西方最擅長的機械儀器和數字，成功地把生物共振應用在改善健康上。生物共振儀甚至可以帶回家為每一位家人改善健康，好像一個隨身氣功師。以我個人與用家使用生物共振的經驗，我可以大膽預示：生物共振將大大減輕社會和個人花在健康上的巨大費用。

我在報上的專欄是屬於大眾的，歡迎每一個人來分享健康知識和生活經驗。我在專欄中分享健康知識，也經常提醒讀者我不是醫生，有病請記得看醫生，我提倡的是個人健康個人負責，不要把自己搞到無法收拾的關頭才請醫生收拾爛攤子。

我們無法掌握生命的長度，但可以改善生命的質量。

專業知識並非、也不應該只掌握在專家手上，每人都應該從現代發達的資訊渠道學習專業知識，尤其是對自己和家人最為重要的健康知識。在歐洲中世紀，書本和文化的傳播都被控制在教士手上，起因是，西歐文化自公元三世紀以來已經衰落，到了中世紀初期，日耳曼人上自國王，下至平民，都是文盲，當時有文化的人只有教士，在中世紀最初的幾百年間，教士是西歐古典文化的唯一繼承者，全歐洲只有教士還在鑽研古典文化的各項成果，包括畢達哥拉斯的數學著作，歐幾里德的幾何學，阿基米德的物理學……教士成了科學和文化的唯一「專家」。中世紀的歐洲沒有人權，連學習文化和自由思想的基本權利都沒有，黑暗大陸的起因不是教會專橫，是社會從上到下甘願把掌握知識的權利送到一群「專家」的手上。

第一章 癢死又咳死 便秘禍害多

- 8 枕頭上的黑社會 9 讓塵蟎活不下去秘法 11 淨化空氣誰第一
12 知道怎樣清潔枕頭嗎？ 14 實戰牛皮癬 16 濕疹、牛皮癬食療
18 打倒暗瘡一、二、三 20 打倒暗瘡、黃褐斑 21 濕疹天然療法
23 從內到外打倒濕疹秘方 25 如何令小兒回復嫩滑肌膚 26 抗生素破壞腸道健康
28 不要站在岸上學游泳 30 膚安霜有效改善濕疹 32 讓人間多一分希望
34 咳到我想死！ 35 秋天必煲第一湯 37 常年夜咳無有怕
39 愛凍飲，無靚女 41 戒煙秘方一、二、三（之一） 42 戒煙秘方一、二、三（之二）
44 戒煙秘方一、二、三（之三） 45 戒煙秘方一、二、三（之四） 47 便秘的禍害
49 便秘引起的怪病 51 便秘是一切疾病的禍首 52 三十二歲已要靠洗腸去廁所

第二章 自閉因何事 「毒海」中浮沉

- 55 尋找歐洲隱世醫學 56 六歲以下最易中毒 58 孩子是這樣中招的
60 慢性病可能是重金屬中毒 61 魚和海鮮害了孩子 63 我們都在「毒海」浮沉
64 排毒方法一、二、三 66 歐洲隱世醫學立足於宇宙能量 68 重金屬遺毒三代
69 出生便是程咬金 71 孕婦和哺乳媽媽絕不可排毒 72 家中大小都需要排毒
74 母子都重金屬中毒 76 大部份自閉症是由飲食引起 77 改善排便、自閉與多動
79 亂吃六天變腦殘 81 暴飲暴食「毒品」上癮 82 愈肥愈不開心
84 腦退化可以從孩童開始 85 自閉、多動大部份病在腸道 87 吃貴藥又吃冤枉藥

第三章 生物有頻率 新法治未病

- 88 三大致肥原因 90 你有自閉症嗎？ 92 自閉多動食療秘方
93 放任孩子吃垃圾食物的結果 95 其實醫生不懂自閉症 96 自閉症無有怕
98 感人的母親來信 99 孩子的情緒改善了 101 孩子懂得害羞了
103 濕疹、自閉有辦法 104 生物共振幫助細胞運動 106 你是否孩子的加害者
107 甚麼食物有麥麩？ 109 甚麼食物無麥麩？ 111 是你讓殺手進入孩子身體
112 今天不理，明天噩夢 114 年紀輕輕就死亡 115 自閉症同時有濕疹

- 118 與萬物存亡直接掛鉤 119 肝腎同源，振頻一樣 121 搞得自己不似人形
123 生物共振儀可以帶回家 124 人與草木同出一處 126 難道拍到了「鬼影」？
127 「鬼影」是怎樣拍到的 129 最上乘的醫術 131 當男人患乳癌的關頭
132 快退休卻百病纏身 134 先有波頻才有我 135 退化是否無藥可醫？
137 生物共振儀輔導健康 138 強身健體新方法 140 生物波其實是「氣」
141 誰最需要生物共振幫手 143 六十後用生物波保養 145 我們引進了生物共振儀
146 德國偷走了氣功 148 生物波幫助化療後康復 150 敵人是你自己
151 有生物波有「漢奸」 153 你是否已經中招？ 154 能量塔VS電磁爐
156 「迷你EM能量」促進新陳代謝 157 「迷你EM能量」改善睡眠 159 搞到自閉又死精蟲
160 中電子污染的徵狀 162 新時代的健康儀器 163 度身訂造的食療
165 食療變得更科學化 166 月亮人抗菌能力低

第四章 食療益你我 新知學不完

- 169 你每天喝夠水嗎？ 170 絕對天然免費營養素 172 桑葉竟然等同人參
173 有桑葉，無肥人 175 滋陰減肥桑葉茶飲法 176 桑葉茶實戰分享
178 蔬果汁有治療作用 180 吃奇異果會增加體重？ 181 改善肝炎的蔬果汁

第五章 未病先防治 老中醫養生

- 242 男性有滅族危險 243 惡補化學求活命
- 237 咖啡店中的紙杯 239 我體內的紙杯膜 240 誰能辨我是雌雄
- 232 「心亂跳」了半輩子 234 連度假都是壓力 235 如果我得了重病
- 228 黑色的婚紗 229 灰色的醫生長袍 231 西藥無法令免疫系統恢復正常
- 223 鄭重介紹有機蒜頭水 224 蒜頭水加益生菌明顯改善健康 226 流感季節須注意事項
- 218 軀殼中的蠻荒世界 219 如果人類不是有性繁殖 221 慢性炎症的食療
- 213 蜂膠擴散器放在床邊 214 蜂膠殺滅軍中細菌 216 扁桃腺炎反覆發作
- 208 劃時代的新發明——霧化蜂膠 210 霧化蜂膠是細菌殺手 211 抗流感防非典
- 204 減壓安眠好介紹 205 幫助入睡的食療 207 提升免疫力的天然偉哥
- 199 綠豆金銀花去濕疹 201 川貝治好了甲亢(上) 202 川貝治好了甲亢(下)
- 193 遺精、不孕無有怕 195 黃精杞子燒海參 197 玉米鬚海帶消浮腫
- 188 柚皮薏仁粟米粥 190 玉竹蒸海參 192 玉米鬚燉蚌肉湯
- 183 豐富健康食譜 184 明目三明治 186 明目去翳枸杞花茶

第六章 女人有秘方 凍齡又健康

- 276 女人原來要多吃蕉 278 乳房不喜歡酒精 280 女人一年需要幾次性高潮？
- 282 女人一定要吃的食物 285 想要生育，多曬太陽
- 269 「養陰」指哪個部位？ 271 身體中的自愈軟件 273 面對壓力像隻受傷野獸
- 263 一不怕死，二不怕病 265 壯陽秘方 267 人好比風箱
- 258 「食腦」的人也容易咳 260 每天走萬步，走到一零九 261 教你如何不想它
- 252 病好之前有好轉反應 254 吃出一堆病來 256 健康長壽與心態掛鉤
- 246 一切藥物都是治標 248 病是正常生理現象 250 違背養生等於衝紅燈

淨化空氣誰第一

其實，空氣淨化機也無法解決那些在地上或傢具上的過敏原，也不能過濾細菌、病毒。

如果不用空氣清新機，還可以用以下的方法。

一、用小風扇保持室內的空氣流通。

二、同時擺放一些可以淨化空氣的植物，按照能力強弱，順次序是：吊蘭、虎尾蘭、蘆薈、常春藤、龍舌蘭、月季。

植物的淨化空氣能力是不可思議的，譬如排第一位的吊蘭，一盆吊蘭在八至十平米的房間，在一直有光（包括燈光）的情況下，二十四小時內可以排除房子中百分之八十六的甲醇，吸收從電器、塑膠製品散發的一氧化碳；兩盆虎尾蘭可以完全淨化一個居室，同時在白天釋放出氧氣；蘆薈、常春藤、龍舌蘭、月季都有這種本事。常春藤還可以消滅從外面帶回來的細菌，吸納連吸塵機也無法吸走的灰塵。

擺放一些可以淨化空氣的植物，按照能力強弱，順次序是：吊蘭、虎尾蘭、蘆薈、常春藤、龍舌蘭、月季。

咳到我想死！

咳嗽

咳嗽難治，俗語說：「入門問咳嗽，醫生皺眉頭。」治咳嗽好比堵房子漏水，漏水的房子最難堵漏，所以看房子若遇到漏水的房子，價錢好都情願不要。

秋天最多人咳嗽，我最近咳嗽了快半個月，每晚一有睡意就咳醒，根本無法入睡，我長時間有乾咳毛病，這次遇到一些風寒，隱藏的毛病全發了出來。感冒開始時掉以輕心，後來嚴重到十點上床咳到三、四點都無法入睡，試了很多方法都無效，咳到我想死。痛苦了六個晚上之後，想起用「熱洋蔥汁」加上「龍荊葉馬蹄豬肺湯」，服用後當晚便生效，終可以重溫睡覺的樂趣。

過程中老婆擔心，不斷催我去看醫生，但我觀察身體，雖然連續多天無法正常入睡，但沒有發燒，白天仍非常精神，照樣忙碌且思維清晰，於是決定再堅持一下，一心想多試試食療法，把自己當白老鼠，多寶貴的第一手資料！專欄好像是一隻永遠吃不飽的怪獸，每天都得費盡心思餵食，一天不餵，那個白森森的大嘴巴就追着

痛苦了六個晚上之後，想起用「熱洋蔥汁」加上「龍荊葉馬蹄豬肺湯」，服用後當晚便生效，終可以重溫睡覺的樂趣。

你咬，真可怕。

咳嗽的起因有多種，先不講其中道理，這個方適合以下人群：如果咳嗽不停又是入秋後更加嚴重，或因為感冒後長期咳嗽不停，可以這樣開始：大洋蔥一個，去皮，切絲，放在碗中隔水蒸熟，絕對不要在洋蔥中加水，蒸的時間約三十分鐘，所得的洋蔥汁不多，小口喝掉，臨睡前四十分鐘服用。如果可以早晚服用一劑更好。能夠加上泡腳會更有效。有人吃一次就有效，如果有效仍然要連服三天，加上服用「龍荊葉馬蹄豬肺湯」調理身體最理想。（上）

秋天必煲 第一湯

咳嗽難治，因為引起咳嗽的原因眾多，從外感引起的有風寒咳嗽、風熱咳嗽、燥熱咳嗽等；因為飲食和生活引起內臟失去平衡而引起的，有痰濕咳嗽、肝火咳嗽、陰虛咳嗽等；也有內臟失衡加上外感引起的，更複雜。

秋天時節的咳嗽，特點是喉嚨癢、乾咳、無痰，咳起來聲嘶力竭，屬於燥熱咳嗽，看醫生吃藥也沒用，可以拖一、兩個月，問題的癥結在於市面的咳藥水，大部份治療痰多堵在咽喉上的風寒咳嗽，但極少針對燥熱咳嗽。以下的「龍脷葉馬蹄豬肺湯」專治燥熱咳嗽，建議配合「熱洋蔥汁」一起喝。其實，秋天時候，這個湯適合全家大小經常喝，清熱潤肺最好了。

方法：龍脷葉（中藥房有售）一兩，南北杏合共一兩，鮮馬蹄去皮五兩，鮮豬肺（洗淨）一個，清水適量，煲湯一到兩小時，不要放鹽，分一、兩次空腹喝。連喝三天。先喝湯，睡前再喝「熱洋蔥汁」。

燥熱咳嗽，有從感冒開始，或者從乾燥的天氣開始，譬如好像秋天，或者吃多了煎炸燥熱食物，或者多喝酒等等，以致肺陰燥傷。燥熱咳嗽的徵狀是乾咳無痰，或者即使有痰但量少且黏稠，最有機會是黏在喉嚨中咳不出來，鼻屎乾而硬，喉嚨也乾，這種咳嗽最要命，咳的時候愈咳愈止不住咳，咳得喘不過氣來，捶胸頓足，連扯到胸腹翳疼，發病時痰涎帶有血絲，那是微血管被咳破了。同時還有可能大便秘結、小便黃等。身體溫度也失衡，表面肌膚是寒的，但身體卻很熱，一身一身的出冷汗夾熱汗。（下）

「龍脷葉馬蹄豬肺湯」專治燥熱咳嗽，建議配合「熱洋蔥汁」一起喝。

我們都在「毒海」浮沉

在美國，每年有六萬個孩子一出生就面對神經損害的危險，因為胎兒在子宮內已受到汞的污染。

二零一一年十月，《中國經濟網》有一則報道：「中國農業工程院院士羅錫文日前透露，中國重金屬污染土地已超過三億畝，佔中國耕地的六分之一，每年有一千二百萬噸糧食被重金屬污染，經濟損失達二百億元。主要在沿海地區，汞、鎘和銅是最主要的污染物。」

重金屬與化學污染是首兩位健康大敵，我們身體每天都面對這兩大挑戰。這兩大敵人覆蓋農藥、食物添加劑、氫化油、人工合成的糖、奶等，請參考我的兩本書《嚴浩偏方》和《嚴浩食療實戰錄》。

汞污染來自兩大管道：海鮮和補牙用的銀汞合金。一般人平均有八個銀汞合金補牙，每天分泌出一百二十微克的汞，比較每天從魚和海鮮中分泌的汞是2.3微克，

汞污染來自兩大管道：海鮮和補牙用的銀汞合金。……成人有四隻或以上銀汞合金補牙，已有汞中毒的危險，如果是孩子，只要兩微克的汞就會成為健康大害。

每天從其他食品、空氣和食水中分泌的汞總和是0.3微克。成人有四隻或以上銀汞合金補牙，已有汞中毒的危險，如果是孩子，只要兩微克的汞就會成為健康大害。

重金屬中毒隨着年齡增加，徵狀也愈明顯，包括：長期疲勞、齒齦炎、關節痛、情緒低落、易怒、焦慮、消化不良、消化和吸收油脂的能力愈來愈差、血糖不穩定、神經元退化（行為異常、腦退化等）、中央神經系統受損（手震等）、腎功能受損、耳鳴、婦科的經期困難、不育、流產、妊娠期高血壓、子癇驚厥（pre-eclampsia）、早產；還有記憶力衰退、失眠、偏頭痛、頭暈、麻痺、白內障、失明、體虛、氣喘、皮膚炎、脫髮，孩子容易有過敏反應、濕疹、哮喘、鼻敏感、食物過敏等等。（尋找歐洲隱世醫學之六）

排毒方法

一、二、三

天然排毒方法需要豐富的葉綠素，尤其是對付身體裏的重金屬。

科學家做過以下的實驗：餵懷孕的白老鼠同時服用葉綠素和甲基水銀，小白鼠在出生後二十四小時，與母鼠同時做血液、大腦、肝臟、腎臟中的含汞檢查。實驗資料顯示：在餵食葉綠素的群組中，母鼠和小鼠的血液和大腦含汞水平明顯偏低。實驗結果表示，持續服用葉綠素抑制汞進入胎兒，同時抑制汞惡性積累在母體的大腦中。

我在歐洲找回來一種豐富葉綠素群組ECM，含有超過十種有機植物，也含有超過十種天然礦物質：重金屬會在細胞外膜形成硬塊，葉綠素把這層硬膜溶化成為重酸性垃圾，礦物質把這種特殊的垃圾打掃、緩衝，然後通過淋巴輸送到皮膚排汗，及腎臟排尿出體外。

淋巴只輸送毒素但並不排出，如果淋巴與排毒部門的溝通被重金屬堵塞，淋巴系統便開始病變，甚至癌症。我身邊患淋巴癌的青年不到三十歲，還有才不到二十歲的，都是垃圾食物的「功勞」。

在排毒過程中，ECM中的礦物質還需要一種Rayobase 酸鹼調節劑做外援，服用ECM後，再服用酸鹼調節劑，便能提高淋巴和腎臟處理強酸的功效，同時也為身體補充礦物質。這兩種營養補充劑都是天然粉劑，（請諮詢「食療主義」，電話：

我身邊患淋巴癌的青年不到三十歲，還有才不到二十歲的，都是垃圾食物的「功勞」。

2690 3128)，有pH 9.8的強鹼性能量。產品的發明者是德國一位海默思教授（Prof. Heimes），我們去他的實驗基地時，他特意為我們講解了一個下午。（尋找歐洲隱世醫學之七）

歐洲隱世醫學 立足於宇宙能量

人是大自然的產物。大自然如果沒有能量，也不可能衍生出萬物。

在這個大地上，中國人的祖宗可能是地球上最早意識到有天地能量存在，從而發展出一套學說，也驗證於醫學、哲學和玄學上，具體內容就是氣功、氣脈、易經和風水等。

西方要到相等於清朝時候，才發現這大自然的奧秘，但較東方人從人體氣感出發的玄妙，西方的發現與驗證，是從實體的儀器開始，發現這秘密並且發展成科學

「CON排毒功能屬於「陰能量」；中國人說的「陽能量」是上升的，而排洩的能量則屬於「陰能量」。

理論的，是兩百年前一位法國人，但把這套理論實踐在醫療科學上的是現代德國人。

德國人也參考了古代中國人在這方面的成就，一些解釋方法也採用了中國人習慣的字眼，譬如回到前文說的ECM排毒功能，海默思教授（Prof. Heimes）解釋，這屬於「陰能量」；中國人說的「陽能量」是上升的，而排洩的能量則屬於「陰能量」。他解釋說，ECM的排毒同時打通了身體中的「氣脈」（energy blockage）。有關海默思教授的能量醫學遠不止於此，但最好暫時打住，因為我練氣功多年，當我發現西方居然用實體儀器實現東方氣功的原理，我會愈講愈興奮，所以還是先回到排毒上，要知道健康從排毒開始。

嬰兒如果身體中有重金屬會有甚麼表現？（尋找歐洲隱世醫學之八）

提升免疫力的天然偉哥

瑪卡被當成是「偉哥」代號多年，最重要的功能反而被掩蓋。

國際網站 WebMd 指引：「瑪卡原產南美安第斯山脈，屬十字花科植物，和蘿蔔同科，根的形態與圓蘿蔔相似，在秘魯當蔬菜種植，有三千年歷史。瑪卡的根人畜都可以食用。傳統來說，瑪卡是吃了不疲勞的食物，活血，用作緩和慢性疲勞症候群，有提升精力、運動表現、記憶力和生殖能力。女性用瑪卡平衡荷爾蒙，可調經，紓緩更年期徵狀。瑪卡還作用於骨質疏鬆、情緒低落、肺病、胃病、白血病、HIV/AIDS、男性功能障礙、性慾低下，同時提升免疫系統。以上都沒有考證。」

瑪卡是南美傳統食物，食物無法申請專利故賣不起錢，正如一切以食物為本的食療一樣，不會有藥廠投資做科學驗證，即使有學者做驗證，也不被主流醫藥承認。

瑪卡可幫助人體荷爾蒙正常分泌，在提升免疫系統基礎上可能有以上效果，我請食療主義同事找來有歐盟驗證的有機瑪卡粉。在寫這篇文前，我服用了兩茶匙瑪

傳統來說，瑪卡是吃了不疲勞的食物，活血，用作緩和慢性疲勞症候群，有提升精力、運動表現、記憶力和生殖能力。

鄭重介紹 有機蒜頭水

蒜頭汁是很重要的改善健康食療，缺點是太辣、太臭，每天服用比較不易，我們在瑞典時，找來一種用德國民間秘方去掉辣味、及大部份臭味的有機蒜頭水，把這個問題解決了，看來，這個原來是德國的古方已蟬過別枝鳴。

蒜頭是益生菌食物，此外還有甚麼用嗎？以下是一位用家的實戰分享：「飲用有機蒜頭水至今已兩個月，不但皮膚敏感、食物敏感及腸胃問題得到很大改善，連精神也變好了。之前用再多的方法，花再多的錢也得不到效果。爸爸在飲用的第二天，血糖已回復正常水平，一星期後他的腿已開始有力上下樓梯，即使坐下起立都沒問題，困擾他多年的糖尿病就這樣得到出乎意料的改善。

大兒子本來也有食物敏感及消化問題，他跟我同時飲用，兩個月後，即使吃了敏感的食物，便秘的情況也不再，學習事半功倍，勇於嘗試新事物，表現自信，不再像以前那樣一遇不愉快的事就哭哭啼啼。我認為這跟他飲用有機蒜頭水有很大的關係。

在飲用有機蒜頭水一個多月後，發現小兒子能定下來學習，專注力改善，甚至可以對別人的問題作出適當的回應。陸續聽到分別三間學校的老師及游泳教練對他的好評，心中有種說不出的喜悅及感動。

小兒子從一歲多開始，我已發現他跟同年齡的小孩不一樣，最讓我懊惱的是，他從來沒有停下來的時間，影響了他在學校的表現。曾試過戒口及補充營養劑等多種方式，效果都不太顯著。在飲用有機蒜頭水一個多月後，發現他能定下來學習，專注力改善，甚至可以對別人的問題作出適當的回應。陸續聽到分別三間學校的老師及游泳教練對他的好評，心中有種說不出的喜悅及感動。」

蒜頭水加益生菌

明顯改善健康

蒜頭水加上益生菌對改善自閉症、多動症和讀書障礙症有幫助，這點我去年已報道過。

蒜頭水加上益生菌，對鼻敏感、哮喘、皮膚病、癌症、心腦血管堵塞、腸漏症（經常拉肚子）、以及所有想健康的人都確定有幫助，加上磷蝦油、亞麻籽油效果更

顯著。在「食療主義」沒有發現蒜頭水之前，大部份人都無法每天服用蒜頭水，因為它的辣和臭味而無法接受，讓孩子每天吃這種東西也實在難為了他們。

「瑞典有機蒜頭水」利用一歐洲古方解決了這個問題，本來胃不好的人，服用自製蒜頭水可能會加重胃痛，但服用「瑞典有機蒜頭水」便沒有問題了。自古以來，蒜頭都是抗菌的重要手段，後來發明抗生素，殺了細菌，也大量殺害腸中的益生菌，腸是人體最大的免疫系統，腸的健康需要益生菌維持，把益生菌趕盡殺絕，人就有了以上各種各樣的病，然後超級細菌出現了，連抗生素也無法招架，於是又把蒜頭請回來。

但服用蒜頭過量會影響維生素B的吸收，會引起眼睛與口腔黏膜發炎。服用有機蒜頭水，每天早、晚空腹一湯匙加溫水，二十分鐘後才吃飯，如果是飯後服用，還是會引起脹氣、蒜味等問題。蒜頭水加上益生菌也是對付念珠菌的高手，當免疫系統低下、壓力、飲食雜亂無章，體內環境成為酸性時，念珠菌就成災了。寒性感冒引起喉嚨發炎、咳嗽、有痰時，蒜頭水有緩解作用；每天服用蒜頭水加上益生菌有效預防感冒。

大蒜加上益生菌，對鼻敏感、哮喘、皮膚病、癌症、心臟血管堵塞、腸漏症（經常拉肚子），所有想健康的人都確定有幫助。

流感季節須注意事項

人體中最脆弱的部位是暴露在外部的區域：眼睛、嘴巴、耳朵、鼻子和生殖器，因為外來的入侵者（病毒、細菌、微生物等）總是通過這些通道進入人體。

在流感高峰期的季節，只要佩戴口罩（遮掩口鼻）、不要用手揉眼睛或挖鼻孔（任何時候都應該避免）、勤洗手就可以大大減少病毒入侵的機會。

當有入侵者接觸到這些脆弱的部位時，它們最迫切尋找的一樣東西是鐵，各種入侵者都需要依賴鐵元素以維持生存。在一個健康的成年人體內，大約有三至四克的鐵元素，它們主要存在於血液中。

人體構造十分奇妙的是，口、鼻、眼、耳、生殖器這些最脆弱的部位，被設計成鐵元素的「禁飛區」：口水、鼻涕、淚水，以及這些部位的任何黏液都含有一種蛋白質，它像膠水一樣能夠鎖定「禁飛區」的鐵分子，確保入侵的細菌或病毒無法利用它們。

只要佩戴口罩（遮掩口鼻）、不要用手揉眼睛或挖鼻孔（任何時候都應該避免）、勤洗手就可以大大減少病毒入侵的機會。

當人生病時，例如癌症，免疫系統便會啟動緊急應對措施，展開反擊戰，同時血液中的鐵元素會儘可能被藏起來，不但防止被入侵者利用，連身體自身的血細胞也無法獲得。所以癌症病患可能會出現貧血，很多慢性病患者也伴隨有貧血的情況。

旅行時，如果從較濕潤的地方到達較乾燥的地區，原本濕潤的鼻孔立刻會變得很乾燥，此時更容易惹上傷風感冒，因為當鼻內的黏液減少時，身體抵禦外來入侵的能力便會降低。飛機或者長途大巴內，因為空氣十分乾燥，空氣流通性也差，令身體的免疫力降低，如果乘客中有人咳嗽或打噴嚏，避免被傳染的最好方法就是馬上戴口罩，多喝水。

本書功能依個人體質、病史、年齡、用量、季節、性別而有所不同，若您有不適，仍應遵照專業醫師個別之建議與診斷為宜。

嚴浩秘方治未病

編著

嚴浩

策劃

喬健

編輯

林尚武

封面設計

朱靜

版面設計

萬里機構製作部

出版

萬里機構・得利書局

香港鰂魚涌英皇道1065號東達中心1305室

電話：2564 7511 傳真：2565 5539

網址：<http://www.wanlibk.com>

發行

香港聯合書刊物流有限公司

香港新界大埔汀麗路36號中華商務印刷大廈3字樓

電話：2150 2100 傳真：2407 3062

電郵：info@suplogistics.com.hk

承印

美雅印刷製本有限公司

出版日期

二〇一五年七月第一次印刷

版權所有・不准翻印

ISBN 978-962-14-5816-2



萬里機構



萬里 Facebook