

—嚴
浩
食
療—

你食得健康嗎？

嚴浩
編著

自序

這本書中的內容含括不少熱門健康話題，大部分分享的內容，在有可能下，都通過實戰或者求證，這是筆者撰寫健康文章的特色，求證很花費時間與精力，但也從來不敢絲毫造次。

書中部分文章點題：

· 五歲定八十？

這個世界上獨一無二的「自我控制」研究，追蹤了逾一千人的生命，從出生一直到壯年。結論：如果孩子在五歲已經無法控制地迷上電視、手機、遊戲機、垃圾食物、汽水，長大成人以後，很難有事業，賺錢不多，有各種病，健康不會好，容易藥物或者煙酒上癮，而且還容易進監獄，不分富裕家庭或者貧窮家庭，結果都一樣。

· 我家寶寶兩、三個月的時候臉上長濕疹，有甚麼食療？

· 寶寶一到夜裏就愛哭鬧，哭得父母心慌，唸咒語可以改善？「天惶惶，地惶惶，我家有個夜哭郎，過往行人唸三遍，一覺睡到大天亮……」

· 女兒出世的第二個月後幾天，左眼皮上出現了一小片紅色斑，竟然是胎記！

· 根據世界上最受重視的醫學期刊《柳葉刀》：女性癡肥人口比男性多不是偶然，女性的生理結構比男性脆弱，不良飲食與生活習慣會嚴重影響雌激素，所以對女性造成的破壞比男性更大。深夜明亮的燈光會減低女性體內褪黑激素的分泌和增加雌激素的水平，這使得夜班工作的女性罹患乳癌的機率增加。有位年輕讀者得了乳癌，她飲食健康，經常運動，並非夜班工作者；但是她晚上睡覺必須開燈，長年如此。如此種種，只在大陸一地，癡肥女性人口比男性竟然多出超過300萬，差不多是香港人口的一半！

· 習慣晚睡、睡眠不好，讓年輕人變得性早衰。

· 甚麼樣的生活習慣令人想吃更多的甜食，愈來愈多的女童也因此性早

熟？這種人也會愈來愈肥，因為脂肪消耗減少20%。

· 愛吃甜食容易骨折？不單止兒童，老年人也是受影響最嚴重的群體。我的大姐、大哥，都因為嗜糖，最終沒能逃過髖骨骨折的命運。

· 中大醫學院公布：全球有44億人感染幽門螺旋菌，香港有半數人感染。這種菌證實有可能惡化成癌症，抗生素已經無效？

· 世上沒有完美醫學，自然療法如何在這方面作出具體貢獻，填補主流醫學的空白？

· 大多數幽門螺旋菌患者在童年12歲前感染，那是成年以前，理應生活在家人的愛護中，為甚麼反而成為高危一族，而且可能終身帶菌？

· 如果大便有血不是痔瘡？在香港大腸癌是第二號殺手，有沒有查證有效的食療？

· 香港人肝火旺有道理？跨國調查已證明：香港勞動市民是人類社會中工時最長、最辛苦的一群，有薪年假卻少了六天！肝火旺有食療嗎？

· 如何改善吃腦一族頭昏腦脹、心情煩躁、睡眠質量不好、憂鬱……

· 很多女人貧血，其實男人一樣貧血！根據香港紅十字會輸血服務中心公

佈的資料，鐵質吸收不足引起的貧血竟是現代人的流行病，尤其是香港，情況遠較歐美國家嚴重！有甚麼證實有效的補血食物？

· 脫髮的原因大致有四種，關鍵都是缺乏一種維他命。

· 心臟病突發有自救寶笈。

· 流行感冒惡化到肺炎就有生命危險，國外醫學實驗發現天然精油可對抗超級抗藥細菌！

· 踩單車改善柏金遜與癩癩症，而且有憑有據。

《你食得健康嗎？》是一本有趣也實用的健康寶典，只需要輕微調整一下平時的飲食內容與生活方式，就一天比一天健康起來。

目錄

10

Part 1 天然抗流感 人類最古老的病

- 11 天生天養抗流感
 - 13 出盡法寶抗流感
 - 15 醫管局防感冒妙方
 - 17 你今年會服用抗生素嗎？
 - 19 抗生素演變成殺手大曝光
 - 21 世上有沒有天然抗生素？
 - 23 對付流感有多少籌碼？
 - 25 一、二、三，抗流感！
 - 27 流感必勝，健康必敗？
 - 29 天然抗流感有很多籌碼
 - 31 抗流感的食物
 - 33 分享天然抗流感方法
 - 35 維他命C的偉大秘密
 - 37 很多人都缺乏維他命C
 - 39 維他命C與黃斑病變
- Part 2 增加脂肪是減肥秘方？ 讓身體重新與季節變化合成一體**
- 43 女人比男人容易中招
 - 45 女童愈來愈早熟
 - 47 缺乏睡眠降低性能力
 - 49 增加脂肪是減肥秘方？
 - 51 高溫下運動不利減肥？
 - 53 喝冰水減肥無根據
 - 55 米色脂肪
 - 57 協助棕色脂肪的各路同志

- 59 每日一蘋果，醫生不會遠離我
61 棕色脂肪請留步
63 肌肉代替了棕色脂肪？

.....
Part 3 五歲定八十 嬰兒的溫暖、纖細、嬌嫩、優雅、精巧

- 67 我家寶寶服用益生菌
69 寶寶的「淋巴結腫大」
71 秋來又秋去
73 生物共振為孩子保健
75 C字頭益生菌勝出！
77 野狼嚎
79 是誰令我今夜安眠？
81 「學前教育」為期已晚
83 一把年紀不懂事
85 五歲定八十
87 BB有記憶
89 BB幾時有記憶？

.....
Part 4 半數人口有胃病 衛生是科學，生老病死不是愛就能改變的

- 93 不怕幽門螺旋菌
95 幽門螺旋菌有自然療法嗎？
97 胃氣愈來愈多
99 打倒幽門螺旋菌
101 半數人口有胃病
103 不要嘴對嘴親兒童
105 不要嘴對嘴親我
107 提高體溫有辦法
109 體溫與益生菌
111 改善大腸癌的新窗口
113 洗澡不當死萬人

Part 6 飲食好，抗病又治病

- 149 尋找澳洲堅果油
- 150 喝水不足，夜尿頻！
- 151 打倒哮喘有辦法
- 152 愛吃甜食容易骨折
- 153 喝茶改善排尿
- 154 骨折和糖有關係
- 155 這是商業陰謀嗎？
- 156 一天十支大水？
- 157 想像腎臟是你家廁所
- 158 咖啡治癒脂肪肝
- 159 藏紅花，暖心花
- 160 男人一樣貧血
- 161 補鐵食物與飲品
- 162 我家這樣吃苔夫粥
- 163 咖哩苔夫飯超級好味
- 164 大力水手有先見之明！
- 165 你知道可可原來是神嗎？

Part 5 改善體質，百病不侵

- 117 如果見到自己印堂發黑
- 118 打通眉心，百病不侵
- 119 刺激印堂通大腦
- 120 改善大腦缺氧秘方
- 121 甚麼人怕熱又怕冷？
- 122 武則天的秘方三味
- 123 藏紅花、石斛、花旗參茶
- 124 香港人肝火旺有道理
- 125 紅景天、花旗參、枸杞子茶
- 126 明目減壓去肝火
- 127 冬天夏天都手脚冰冷
- 128 明明怕冷卻內熱
- 129 改善假寒底秘方
- 130 頭昏腦脹、發脾氣
- 131 加不加靈芝？

206

Part 7 生活壞習慣可致命

- 207 人開心，就健康
209 吃得少的老鼠更健康
- 211 左側臥？右側臥？
213 「懶氣症」
- 215 百分之二十的人有「懶氣症」
217 「懶氣症」是從幼兒開始
- 219 心臟病突發自救寶笈
221 只當它是一瓶醋太委屈
- 223 教你用蘋果醋治病養生
225 抗癌脫疣又醫胃病
- 227 你所不知道的抗惡菌真相
229 天然精油抗超級細菌
- 232 抗肺炎的精油組合
234 踩單車改善柏金遜與癩癩症
- 236 中風、癩癩有得醫
238 這樣洗碗平、靚、正！
- 184 為媽媽們預備的食療
186 你可能從來不認識櫻桃！
- 188 農藥殘留一、二、三
190 放屁竟然是學問
- 192 如果大便有血不是痔瘡？
194 改善脫髮有根據
- 196 有毛的地方都會「脫髮」
198 請細細觀察你的落髮
- 200 四種脫髮一種維他命
202 又找到一種食物！
- 204 頭髮皮膚有救星

醫管局 防感冒妙方

香港醫管局《中醫動》網站針對不同體質人士，提供四個茶療、兩個小藥膳，並教大家按三個穴位，有助預防感冒。需要在中醫的指導下服用。

每周服用兩至三次，流感高峰期每周服用三至五次。不可長期過量服用。

四茶療：

一、體質平和：菊花三克、薄荷三克、蘇葉三克（沸水一杯浸泡代茶）。

二、體質偏熱（經常感到身體發熱）：桑葉三克、菊花三克、蘆根十克（沸水一杯浸泡代茶）。

三、體質濕熱（身體發熱、身體痠軟、消化不良）：赤小豆十五克、綠豆十五克（清水兩碗煲成一碗、溫服）。

四、體質偏濕（容易出暗瘡、疲倦、大便黏稠）：白扁豆九克、木棉花十二克、生薏米二十克（清水兩碗煲成一碗、溫服）。

兩小藥膳：

- 一、體質偏熱：鮮魚腥草三十至六十克。
 - 二、體質濕熱：鮮馬齒莧三十至六十克。
- 兩種藥膳的製作方法一樣：開水焯熟後（不用煮），蒜汁加醋涼拌或蘸醬吃。

按三穴位抗感冒：

- 一、足三里：在小腿外側，外膝眼下三吋（約四指平排距離）。按摩手法：以拇指按穴位，慢慢揉動，再用另一隻手點揉另一側，每天持續。
- 二、風池穴：在頸後枕骨的下緣，距離耳朵後部約兩個手指寬的一凹陷處。按摩手法：兩手拇指點住風池穴，用指頭用力揉動數十次。
- 三、大椎穴：在頸後正中，一個較大的骨頭（即第七節頸椎）凸起的下緣。按摩手法：用一手食、中兩指，用力按住大椎穴，揉動數十次。（如身體感到不適，應立即停止。）（資料來源：醫院管理局《中醫動》）



茶

療和藥膳有助預防感冒，但需要注意自己是甚麼體質。

一、二、三，抗流感！

原則上提升了免疫系統的防禦力，抗流感的能力也自然加強。讓免疫系統健康是每個地球人都必須自己做的功課，沒有一種藥可以為你恢復免疫系統，這百分之百依靠大自然為我們準備的藥櫥。

以下介紹一系列方法，排名不分先後：

一、空氣消毒，適合封閉的、空氣不流通的室內。「食療主義」從意大利進口的「蜂膠負離子擴散器」已進入社會三年，口碑正面，把擴散器放在臥室、客廳、辦公室、學校班房和車中，可以殺掉空氣中的細菌。蜂膠眾所周知是天然重量級的細菌殺手，這個蜂膠擴散器的其中一個被確認的實驗是在意大利一家小學課室裏做的，連續將負離子與霧化的蜂膠擴散三天後，空氣中減少超過70%的細菌。在充滿負離子的房間儼如置身樹林，生氣勃勃，情緒穩定；負離子還能中和帶正電荷的污染物，使它們沉降，從而淨化空氣。

二、精油預防肺部感染和肺炎。將天竺葵 (Geranium oil)、茶樹油 (Tea

流感

嚴浩食療

你食得健康嗎？

tree oil) 以相同分量混合，譬如各10滴，再加5毫升甜杏仁、椰子油或荷芭油作為底油，就成為「天茶組合」，可滴在毛巾上，放在聞得到的地方，或搽在手腕、太陽穴、鼻孔邊緣等部位，小童與嬰兒需要減少「天茶」精油濃度，兩歲以下一到兩滴。研究顯示可以有效殺死抗生素都難擊敗的上呼吸道惡菌。也可以做香薰效果，那就不需要底油，也毋須每天用，隔一、兩天用就夠了。

三、益生菌。人的一生是好菌和惡菌大戰的「一身」，好菌多，惡菌的勢力就退減，免疫系統就會強大。可能市面的商業性益生菌只有一種瑞典的ProBion通過人體臨床實驗，證明可以直達大腸發揮功效。（待續）



在充滿負離子的房間儼如置身樹林，生氣勃勃，情緒穩定；負離子還能中和帶正電荷的污染物，使它們沉降，從而淨化空氣。

天然抗流感有很多籌碼

繼續天然抗流感話題。首先要避免高糖和高鹽食物，以防身體中細胞的水份被抽乾，造成細胞枯竭、免疫力下降。

重溫已分享過的方法：

一、在空氣不流通的室內使用經意大利實驗證實有效的「蜂膠負離子擴散器」做空氣淨化和免疫力的提升。

二、外用或吸入精油「天茶組合」（天竺葵、茶樹油）自我保護，預防在醫院或其他公眾地方感染上呼吸道病毒細菌等。

三、服用有臨床研究證實可直達大腸發揮功效的瑞典 ProBion 益生菌，增加身體抵抗力。

四、服用維他命 C 為白血球補充彈藥，當免疫系統受到攻擊時，白血球對維他命 C 的需要是平時的 50 倍！

流感

嚴浩食療

你食得健康嗎？

五、即使不覺得口乾也要多喝水，因喉嚨濕潤度降低，感冒菌就開始活躍。

六、適量服用維他命D。愈來愈多實驗證實維他命D有效抵抗感冒和流感病毒，患哮喘的兒童和成年人就更加需要。

七、蜂膠丸子及噴口腔和噴鼻用蜂膠液體。我已多次介紹蜂膠產品是強力的天然抗生素。「食療主義」的蜜蜂產品來自歐洲家庭式蜂農，代代相傳，注重品質。

八、瑞典蒜頭水，我已多次介紹這抗菌、抗病毒、增強抵抗力的產品。我常說，人一生是好菌和惡菌大戰的「一身」，惡菌魔軍分秒虎視眈眈，當控制了惡菌的數量，免疫系統就減少被圍困的危機。

九、非精煉椰子油 (VCO) 外敷內服都有健康作用，可改善消化、提升免疫力，又可用來高溫煮食或直接加入食物中。眾多實驗都證明非精煉椰子油的中鏈脂肪酸容易轉化成能量，不會積聚為肥膏，不會成為血脂堵塞血管，而它的月桂酸更可有效抗禦多種病毒、細菌與黴毒。但不要錯服了精煉非冷榨椰子油，這才是引起血管堵塞的食物！最初曾用這種已變質的椰子油去做研究，造成了後來耽誤人健康的錯誤資訊。(持續)



眾多實驗都證明非精煉椰子油的中鏈脂肪酸容易轉化成能量，不會積聚為肥膏，不會成為血脂堵塞血管，而它的月桂酸更可有效抗禦多種病毒、細菌與黴毒。

抗流感的食物

有機冷榨 (JBC) 椰子油可以對抗侵犯肺功能的病毒，抗流感功效比較好，是自然界其中一種最好的抗病毒和抗流感食物。

我們家每天早餐一定吃椰子油，已經連續超過五年，把滿滿一湯匙椰子油直接攪拌到小米粥或者雜糧粥、莧菜籽/藜麥粥，像我這樣大小的體積，我會加入一到兩湯匙椰子油。

雖然五年中還是會感冒，但徵狀不如以往般明顯；最明顯的是膝蓋痛基本消失了，從前走樓梯很痛苦，看電影最慘，捱過兩個小時的冷氣與呆坐之後，膝蓋痛得無法走路，站在戲院門口動不了。

椰子油中的月桂酸除了有強大殺病菌的作用外，還有很好的消炎作用。我家的寶寶在五個月的時候開始吃固體補充品，我們在她的食物中加適量椰子油，從幾滴開始，到現在一歲了，椰子油加到一茶匙。

在寶寶的食物中加適當椰子油和益生菌（用「食療主義」的瑞典益生菌

流感

嚴浩食療

你食得健康嗎？

丸子研磨成粉，從四分之一粒開始逐漸增加到一粒），是我們為寶寶增加抵抗力的「秘密武器」。月桂酸是母乳中的重要成分，所以母乳有強大抗體作用，這是奶粉無法相比的。

月桂酸容易被身體消化，我每隔四到六個星期去「食療主義」做一次生物共振測試，測試身體需要的食物和營養，以及過多的、不需要的食物和營養，儀器總會發現這一段日子裏吃多了成為負擔的食物，有時候是奶製品，有時候是水果、咖啡、麵包、麵、堅果，甚至身體自己也會製作的酥油（Ghee）……唯獨我每天吃、吃了六年的椰子油，儀器從來沒有顯示需要暫停。當然，這只是我自己的經驗。

對抗流感的大自然恩物還有第十種：蕎麥蜂蜜，我已經連續推薦了幾十年。蕎麥蜂蜜含有改善咳嗽的有效物質，在我引進香港之前，在世界上大部分地方蕎麥蜂蜜只做藥用。蕎麥蜂蜜還有改善哮喘的功效。（待續）



椰子油中的月桂酸除了有強大殺病菌的作用外，還有很好的消炎作用。

分享天然抗流感方法

蕎麥花蜜能舒緩喉嚨和分解氣管中的痰涎，還有殺菌功效。這種深顏色的蜂蜜比一般蜂蜜，特別是淺顏色的，含有更多維他命和礦物質，尤其是鐵質。

蕎麥花蜜的抗氧化作用是所有蜂蜜之首，由於它是原生 (raw) 的，所有養分都不會被加熱程序破壞。在美國頗有名氣的「Dr. Oz」建議：「每天服用一至兩茶匙蕎麥花蜜，直接食用或者加入溫水都行，可令你安然度過流感季節。」蕎麥花蜜甚至被推薦作為止咳水的替代物，因為它更有療效，也更安全，尤其是對六歲以下的小童（不足一歲的小童不可服用任何蜂蜜），臨睡前服用蕎麥花蜜的效果比任何止咳水都好。

根據 *The Archives of Pediatric and Adolescent Medicine* 報道，美國賓州大學醫學院的兒科醫生主持一項實驗，105 個患有上呼吸發炎引起咳嗽的孩子和少年被分成三組，一組沒有藥，一組服用一到兩茶匙蕎麥花蜜，一組

流感

嚴浩食療

你食得健康嗎？

服用一劑放了普通蜂蜜的美沙芬。結果，服用蕎麥花蜜的一組改善了睡眠、紓緩了咳嗽的頻繁和嚴重性。又根據2004年《小兒科雜誌》(Pediatrics)，100個患有上呼吸道發炎的孩子，已咳嗽了平均超過三天，孩子們分別服用含有美沙芬的糖漿、含有抗組織胺劑 (Antihistamine) 的糖漿和不含西藥只含蜂蜜的水作為安慰劑。三組孩子的咳嗽都緩和了，但服用蜂蜜水的一組成績最好。

對抗流感的第十一種自然方法：生物共振。生物共振通過有益身心的頻率激發身體細胞的活力，幫助已經衰弱的細胞「做運動」，讓細胞恢復本來的活力頻率，最後恢復身體免疫系統的自癒能力。「食療主義」從德國引進生物共振儀器已超過三年，口碑正面，這儀器也有家用版，可以在家中使用，適合功課和活動都太忙的小朋友。

第十二種，在人多的地方請戴口罩，要讓孩子經常洗手。不要把自己吃過的食物餵孩子、不要嘴對嘴親孩子。唾沫與體液是傳染細菌的途徑。

(溫馨提醒：我介紹的一系列天然療法不可代替醫藥，有病請看醫生。)



蕎麥花蜜甚至被推薦作為止咳水的替代物，因為它更有療效，也更安全，尤其是對六歲以下的小童（不足一歲的小童不可服用任何蜂蜜），臨睡前服用蕎麥花蜜的效果比任何止咳水都好。

維他命C的偉大秘密

2012年，國際網站上有個紀錄片報道一位豬型流感的垂危患者，在醫生準備放棄治療時，病人的家屬想盡方法說服醫生用高劑量維他命C注入靜脈血管，當時病人已在死亡邊緣，肺已被細菌侵入而變成「白肺」。在接受維他命C注射後，竟然一個晚上已有改善迹象，最後在短時間內完全復元。<http://www.youtube.com/watch?v=YrhkoFCOMII>

可見維他命C對抗流感、增加抵抗力的重要。一個生活在壓力中的人，身體也會大量消耗維他命C，需要及時補充。不過，沒必要經常服用大劑量維他命C。在一項追蹤11年、有20萬人參與的調查中發現，每日從保健品中攝取1000mg的維他命C，可能在男性中增加19%的腎結石風險，在女性中則沒有發現；從天然食品中吸收過量維他命C則沒有風險。

維他命C沒有毒性，高劑量的反應只是放屁、排氣、腹瀉，減少服用便停止。引起高劑量反應的極限也因人而異，一般在2-6G之間，在健康良


嚴浩食療

你食得健康嗎？

好時，一般人的耐受力一天是2G，但在流感、壓力、患病的狀況下，身體中白血球對維他命C的需要是平時的50倍，所以多攝取也沒有不適應狀。關鍵是要注意身體的反應，要與身體溝通。

如果需要增加維他命，必須注意服用的方法。首先，從天然渠道（蔬菜、水果）獲得的維他命C，與人工合成的維他命C沒有分別，但是天然食物中除了維他命C還含有豐富的其他維他命、礦物質和纖維，互相之間的合成作用更具提升健康的效果，所以天然食物比較優勝。

如果希望增加維他命C的量，不可以一次服用很多，否則效果會適得其反。那甚麼是正確的服用法？（待續）

 **從**天然渠道獲得的維他命C，與人工合成的維他命C沒有分別，但是天然食物中除了維他命C還含有豐富的其他維他命、礦物質和纖維，互相之間的合成作用更具提升健康的效果，所以天然食物比較優勝。

很多人都缺乏維他命C

維他命C跟B一樣是水溶性的，不像脂溶性的維他命A、D、E、K，需要跟帶油份食物一同服用。

維他命C很容易吸收，有需要時可食用到很高劑量，過剩的會排出身體，不會聚積在肝裏。前文說過，如果真是吃得太多便會開始肚瀉，這是一個臨界點。美國衛生及公共服務部（US Department of Health and Human Services）曾有過關於服用維他命C分量的指引，但被很多自然醫學界人士認為保守和偏低，頂多只算是最低劑量，卻可能無法達到增強抵抗力、保持健康的效果，特別是忽略了兒童、孕婦、哺乳母親、病人、長者等的需要，更加沒有照顧到現代社會人面臨的日益嚴重頻繁的病毒和細菌挑戰。

新鮮水果蔬菜中，橙、葡萄柚（grapefruit）、柚子、橘子這類水果，還有紅、綠色燈籠椒、奇異果等，都含有豐富的維他命C；還有各類蔬果，譬如西蘭花、漿果、番茄等等，亦含有維他命C。無論生吃或蒸熟吃都很好。

維他命C不足的徵狀，經常出現在不愛吃水果和蔬菜者身上，若加上功課或工作壓力大，睡得太晚、睡眠質量不好，維他命C的消耗便會更嚴重。若再加上抽煙或喝酒、或被二手煙污染、或食物中習慣了高鹽和高糖、垃圾食品，在不改變飲食、不服用維他命C的情況下，維他命C不足的徵狀會更明顯，包括容易疲倦、情緒低落、集中力不足、牙囊腫、流血，有些人會得牙周病、牙齒鬆脫、身體皮膚上有不癢不痛的紅顏色或紫顏色小點、關節痛，嚴重者的傷口不易癒合、會貧血。

長期暴露在太陽紫外線下（包括坐在太陽曬到的車裏）超過15-20分鐘，都需要及時補充維他命C。

如果你怎樣睡覺都覺得疲乏、容易發脾氣、精神無法集中……可以觀察一下自己是否有以上情況。（待續）



維他命C不足的徵狀，經常出現在不愛吃水果和蔬菜者身上，若加上功課或工作壓力大，睡得太晚、睡眠質量不好，維他命C的消耗便會更嚴重。

你所不知道的抗惡菌真相

人到中年，朋友和親人生老病死，進出醫院成為常態。

我以醫院為畏途，醫院的環境充滿無法預料的變數，醫院的中央空調本身就可能是致命細菌的來源，這種超級惡菌叫抗藥性金黃葡萄球菌（MRSA），病人甚至訪客都很容易從空氣中感染後成為肺炎。由於惡菌有抗藥性，這個從醫院感染的細菌有可能最後成為致命殺手。

大概十年前，MRSA開始在社區中流行，在感冒季節中尤其犀利，在兒童或是成人感染者身上產生壞死性皮膚損害，例如膿瘡，或是出現嚴重肺炎。由於MRSA對多種常用的抗生素出現抗藥性，在治療上並不容易，致命的是引起肺炎及敗血症。MRSA可寄居於人體不同部位，包括鼻腔及皮膚上，對身體健康的人未有任何影響，而且就是帶菌者也不一定會傳播細菌。到目前為止，主流醫學對付MRSA的方法還是以抗生素為主導，人類從上世

抗惡菌


嚴浩食療

你食得健康嗎？

紀便使用抗生素對抗，遺憾的是，細菌不斷變種，抗生素變成惡菌的超級營養品！

2004年12月，PubMed刊登了一篇重要文章。PubMed是一個屬於美國官方的網上醫學諮詢站（US National Library of Medicine National Institutes of Health），文章報道，科學家發現了天然精油的強力殺惡菌作用！天然精油不貴，容易用又安全，效果又比人造抗生素好，如果十多年前開始推廣，現在大概已經在家居、幼兒園、學校、辦公室、交通工具上大量使用，醫院就更不用說了，這樣當社會經歷一次又一次的流感威脅的時候，大概死亡率會降低不少，社會花在醫療方面的資源也可能降低不少吧？至於為甚麼不推廣？要期望政府或傳統醫學界對非藥物的天然療法抱開放態度是難過登天的，其中有信念、管制、利益等各種因素，我們作為市民的就只能靠自己與時並進。

下文將具體介紹是哪種精油有幫助。（待續）

 **科**學家發現了天然精油的強力殺惡菌作用！天然精油不貴，容易用又安全，效果又比人造抗生素好，如果十多年前開始推廣……這樣當社會經歷一次又一次的流感威脅的時候，大概死亡率會降低不少。

天然精油抗超級細菌

2004年12月，英國曼徹斯特大學生物科學部門 (Department of Biological Sciences) 研究員發現，有三種天然精油可以有效對付「超級細菌」抗青黴素金黃葡萄球菌 (RSA) 及大腸桿菌。

金黃葡萄球菌有五種基因型，有些幫助細胞產生抗藥性，有些可以破壞人體的白血球細胞，使人體組織受到破壞。曼徹斯特大學的研究人員測試了四十種天然精油，對付十種醫院常見的細菌及病毒，包括每年造成嚴重死亡的超級細菌抗青黴素金黃葡萄球菌。結果發現，其中兩種天然精油的組合在實驗室環境下，可即時殺死抗青黴素金黃葡萄球菌及大腸桿菌，這個組合分別是天竺葵 (Geranium oil) 和茶樹油 (Tea tree oil)；另外一個組合是天竺葵和西柚籽萃取物 (Citricidal)，這個組合也可以殺死有關細菌，但所需

的時間較長。

怎樣用這些天然精油的組合？一般是這樣用的：隨時鼻聞，深呼吸十次吸入香味，或搽手腕、耳後、太陽穴、頭顱底部等，或者用香油爐散發。也有建議可以將天然精油混和在肥皂和洗髮水等清潔用品中，但具體方法不詳。

報告中也提到吸入性療法。研究人員認為，現時採用以消毒劑放入病者鼻腔，成功率只有一半，但深呼吸吸鼻聞天然精油組合有可能提高成功率，而且比起化學消毒劑，病人的接受程度更高。

MRSA廣泛分布在空氣、土壤、水源之中，人和動物有較高的帶菌率，過去只會在傷口中造成感染。社區MRSA感染的高危人群，包括：幼兒院的幼兒、體弱者、毒品注射者、有身體接觸的運動員、男男性接觸者。

預防方法：

- 一、注意手部衛生、勤洗手、戴口罩；
- 二、市民和醫生要注意適當使用抗生素；

三、及早診斷，如有需要，作出隔離。
流感季節，加倍警惕 MRSA！
有關精油的用法下文詳細分享。




結果發現，其中兩種天然精油的組合在實驗室環境下，可即時殺死抗青黴素金黃葡萄球菌及大腸桿菌，這個組合分別是天竺葵和茶樹油；另外一個組合是天竺葵和西柚籽萃取物，這個組合也可以殺死有關細菌，但所需的時間較長。

用少量做按摩油。

具體方法如下：將天竺葵 (Geranium oil)、茶樹油 (Tea tree oil) 以相同分量混合，譬如各十滴，再加五毫升甜杏仁、椰子油或荷荷芭油作為底油，就成為「天茶組合」，可滴在毛巾上，放在聞得到的地方，或搽在手腕、太陽穴、鼻孔邊緣等部位，小童與嬰兒需要減少「天茶」精油濃度，兩歲以下一到兩滴。

也可以做香薰效果，那就不需要底油，也毋須每天用，隔一、兩天用就夠了。

一滴精油從成千上萬的植物蒸餾而成，非常濃縮，不能內服，否則有可能灼傷口腔黏膜和消化道。市面的精油並非全屬佳品，有的甚至加入化學香精，請小心選擇。

 一滴精油從成千上萬的植物蒸餾而成，非常濃縮，不能內服，否則有可能灼傷口腔黏膜和消化道。

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。

嚴浩食療 你食得健康嗎？

編著

嚴浩

編輯

謝妙華

美術統籌

羅美齡

美術設計

Carol Kammy

排版

何秋雲

出版者

萬里機構出版有限公司

香港鯽魚涌英皇道1065號東達中心1305室

電話：2564 7511

傳真：2565 5539

電郵：info@wanlibk.com

網址：<http://www.wanlibk.com>

<http://www.facebook.com/formspub>

發行者

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

承印者

美雅印刷製本有限公司

出版日期

二零一八年七月第一次印刷

版權所有 · 不准翻印

All rights reserved.

Copyright ©2018 Wan Li Book Company Limited.

Published in Hong Kong.

ISBN 978-962-14-6760-7