

自然養生實用準則

資料來源：《從治療到自癒》，西 木、杜國強、施南峰 著，
浙江科學技術出版社，2018。(又一本從人類進化史討論健康之道的書。)

以下為自然養生的實用方法：

- 選擇天然、新鮮、整體的食物，飲食以肉類和魚類為主，首選海鮮、牛羊肉、筋骨及其內臟，主食以根莖類為主，穀物最好是發芽或發酵後再吃。
- 烹調以生、蒸、煮為主，水果蔬菜盡量生吃，先吃生的，後吃熟的。食用油首選動物油，植物油首選椰子油、橄欖油、山茶油。
- 一日最好二餐，每餐七八分飽，肚子咕咕叫時再進食，進食時間段盡量控制在 8 小時以內，即至少 16 小時保持空腹最佳。
- 保持 24 小時開窗通風。每天喝水 5~10 杯，每杯 200~250cc，或按體重 3% 左右補水，並根據出汗量調整。吃喝分開，先喝後吃。適度少穿少蓋，用冷水或溫水洗澡，有條件時每天在陽光下，赤腳在大地上行走 20 分鐘以上，露出臉部和四肢等處的皮膚。
- 戒菸拒酒、戒糖限坐，避免久坐不動，保持動態生活，有條件時站著辦公、蹲著幹活、席地而坐。每晚 21~23 點就寢，每天睡眠 8~10 小時甚至更多，行走 10,000~20,000 步，交替慢走和快走。
- 每周高強度鍛煉 20~60 分鐘甚至更多，至少包括 2~3 次衝刺，2~3 次力量訓練(如俯臥撐、深蹲、引體向上或舉重)，每次 5~10 分鐘，交替進行有氧運動和力量訓練。
- 與親友一起生活，必要時養寵物狗。有條件時每周做愛 2~3 次(根據年齡和狀態調整)，必要時自慰。

我們在進行日光浴時，需注意以下細節：

- 房間的朝向以東南為最佳，有條件時每天沐浴晨光 15 分鐘以上，調節生物時鐘。

- 紫外線指數在 3 以上的陽光才能形成維生素 D，通常只有早上 10 點到下午 3 點之間的陽光符合這個要求。
- 不要隔著玻璃、不要塗防曬霜、不要戴太陽眼鏡狀況下曬太陽，皮膚曝露越多越好。可循序漸進，以不曬傷為原則，因為它們可能會破壞人體保護層，或者產生光敏反應導致曬傷。
- 避免清潔劑、抗生素、抗過敏藥、鎮定劑、利尿劑、避孕藥和降脂藥等化學物質。
- 有條件時每天曬太陽 30 分鐘以上，陽光越弱、霧霾大、膚色深、暴露少或年齡越大，需要曬的時間就越長。
- 在南北緯 37 度以外的地區，每年 10 月到次年 3 月的陽光太弱，通常無法形成維生素 D，必要時移居至南北緯 37 度之間，特別是膚色較深或患病者。
- 適當多吃動物性食品，特別是富含維生素 D 的食物，如魚肝油、深海魚、鰻魚、動物肝臟、奶油、奶酪、蛋黃、乾香菇……等。

補充說明一下「接地氣」的概念。接地氣的本質是把人體接地線，讓人體接觸與大地相連的導體或半導體，使人體靜電釋放到大地上，讓大地中的自由電子流入人體。科學接地氣的時間應每次 20 分鐘以上，每天 40 分鐘以上，多多益善，最好一直堅持。我們可以通過以下方法來實現接地氣：

- 赤腳走路：如在草坪、沙灘、泥土、磚頭、石頭、水泥地上行走。
- 水中游泳：如在大海、河流、湖泊、泳池裡游泳。
- 住在一層：最好是泥土、磚頭、石頭、水泥的地板。
- 連接地線：使用地線毯、地線墊，如為樓房選擇裝有地線和三插座的。

那麼要如何保持好睡眠呢？我們應注意以下細節：

- 堅持不喝茶、啡和酒等刺激性飲料。

- 一天至少吃 250 公克肥肉或 500 公克多脂魚。
- 每天在清醒時，躺和坐的時間控制在 4 小時以內。
- 每天蹲、站、走、跑、跳、游泳或勞動等體力活動保持在 10 小時以上。
- 無枕低枕裸睡，有條件時臥室溫度控制在 16~21°C，比白天至少低 2~4°C，濕度保持在 40%~80%。
- 臥室燈首選鎢絲燈，其次為暖色日光燈或低色溫 LED 燈(低於 3000K)，每天注視熒光屏的時間不超過 4 小時，睡前半小時調暗燈光，並避免看手機、電腦、電視，夜起時不開燈或開小燈。
- 每晚 21~23 點睡覺，次日 6~8 點起床，清晨裸眼接受光譜日光浴 20 分鐘以上，赤腳在大地上活動 20 分鐘以上。
- 睡前避免洗熱水澡(改用冷水或溫水)，有條件時激情做愛 10~20 分鐘，睡不著時可以高強度鍛煉 5~10 分鐘，做俯臥撐或負重深蹲。
- 睡前避免進食，特別是很熱的飲食，必要時吃少量健康零食，特別是含褪黑素、色氨酸或 Ω -3 脂肪酸的水果或堅果，例如香蕉、櫻桃、蕃茄、杏仁、核桃……等。
- 如果上述方法無效，可以考慮改行做體力勞動者，或移居到晝夜溫差較大的原生態環境中，或者乾脆採取隨機間斷式睡眠法，即不睏不睡，睏了就睡。

心得分享：

看了以上的所謂自然養生做法，如果真要照著去做，看來是很難做到的。

我們也道，天下沒有白吃的午餐，任何選擇之下能帶來好處，也必然要付出代價，如果太在意，帶來的就是巨大的壓力和自尋煩惱，真是「天下本無事，庸人自擾之」。就算是真能做到，雖能少了些病痛且多活幾年，套句行銷術語，這

樣的「性價比」，值得嗎？

個人認為，如果明明已有科技帶來的生活改善，還要去尋求回歸遠古的生活，有這個必要嗎？雖然現代科技帶來了巨的大的生活環境改變，進化趕不上變化是必然也是事實，如果自己並沒有適應上的大問題，就無需太在意了。可是，個人也認為微生物同樣經過了後長時間的演化，也一定出現許多古代並不存在或早已不同的新品種(例如愛滋、新冠.....)，就算是依照古時的自然養生方式生活，也不見得就是最適宜的。

如果身體已經出現問題，是不是表示自己的基因在某些地方無法適應現代環境，那麼本書作者提出的養生方法就有參考價值了，不妨先照著自己能做到的部份先做些改變，依其效果再逐步增減。我們不是看到過新聞報導，有人得了癌症，西醫已經宣告束手無策，可是病人通過自己生活上的改變，一段時間以後，腫瘤竟然消失不藥自癒的案例嗎？背後或許就是本書所提出的論點在發揮作用。

對於大部分人，在適應現代環境上，雖然沒有什麼大問題，但本文所提到的一些養生招數，也改變了我們的某些觀點，自有其參考價值，能做的能改的也多了一個選擇，至少不會有什麼壞處，不是嗎？