

CONTENTS

目錄

■ 2 理事長的話

■ 2 編者的話

■ 專題演講

- 3 追求真正的健康
- 7 夏日炎炎瘦身好時光
- 12 基因飲食與健康
- 17 好水好健康

■ 成大身心靈健康研習社課程摘錄

- 23 飲食與健康
- 27 廚餘
- 32 黃豆芽 / 黃豆芽漿 / 黃豆芽優格
- 34 義大利麵醬
- 35 三色蒟蒻
- 36 涼拌海帶芽
- 37 糙米酵素

■ 經驗與分享

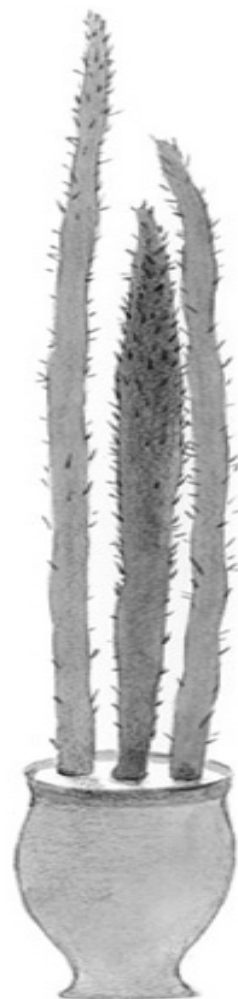
- 39 長期吃素得補充維生素B₁₂
- 41 照顧腦幹中風患者家屬的心路歷程

■ 大會紀實

- 44 成大身心靈健康研習社第十三期成果發表會

■ 活動報導

- 50 知性之旅
- 54 協會活動紀事
- 56 捐款名單



理事長的話



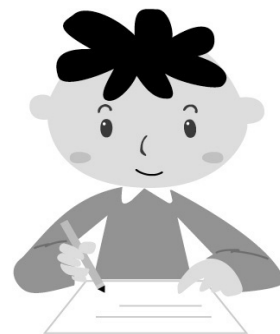
首先向所有『台南市身心靈健康推廣協會』的志工及會員致謝，有您們熱心參與本(94)年度之活動得以順利圓滿成功。協

本(94)年度不但每月舉辦李秋涼、黃茂盛賢伉儷定期飲食諮詢、生機飲食室內食材製作及推動共同購買，也安排知性之旅及數場成果發表會，而今年底也特地邀請侯秋東醫師專題演講，教導如何透過簡易的氣功，來增強免疫力及改善體質，畢竟『治病不如防病，防病不如健身』，有健康的身體才能擁有美好的未來。

另外，今年也進一步透過報章雜誌…等平面媒體及廣播，宣傳本協會及生機飲食的健康觀念，讓更多人們可以知道如何正確的吃，才能攝取均勻的營養。再次感謝，一直護持著協會的志工及所有的好朋友，有您們付出，協會才能漸漸茁壯成長。

理事長 邵揮洲

編者的話



自從奉理事主席邵揮洲教授囑咐本人承辦會訊的編輯工作之後，本人即戰戰兢兢地去了解整個會訊編輯的流程。會訊稿件的來源，主要為成大身心靈健康研習社的義工們，在上課期間所整理的研習資料，以及本會邀請專專家學者來作專題演講的內容。不管上課或專題演講的內容，均由指派的義工作場記，錄音後再整理打字，再交給莊水柳小姐所負責校對的小組進行整理校稿，整理好的文章也須寄交給演講者過目修正，然後才交給總編輯審核潤稿。一篇文章的完成，至少須經二至四人的用心整理校對，每篇文章內容均得仔細看過，由於上課或演講的語意，有時不宜照登，須重新潤飾過，甚至一些標點符號也須改過，每一篇文章所付出的時間可謂不少，但最後定稿付梓的內容，能讓本協會會員及有興趣的讀者獲得一些有益身心靈健康的資訊，也是好事一樁。編輯工作再多麼花時間及精神，總得有人去完成，希望熱心的義工伙伴們，多多支持及協助是項幕後辛勞的工作，藉由本協會會訊的編印，能將正確的飲食觀念及方法推展出去，讓更多的人能吃得健康，過得更快樂。

追求真正的健康

主講人/月足吉申

整理/陳秋燕

很榮幸與大家分享怎樣追求真正的健康，我來台灣已經9年多了，一直在推廣自然農法、美術文化、淨化療法等來追求真正的身體與心靈健康。MOA (Mokichi Okada Association) 即岡田茂吉協會在聯合國成立的英文名稱，也就是希望按照MOA的理念或方法去做，來追求真正的健康。岡田茂吉1882年出生於東京，因戰爭經濟不景氣等亂像，岡田先生在面對物質文明不能帶給人們幸福，而從大自然中發現文明本來應該有的面貌，並了解人類面臨問題的根本原因所在，所以一直追求真善美祥和藝術世界的新文明時代，以這樣的使命來推廣MOA理念。

一、大師及其世界觀

(一) 靈與體

這個世界是由看得見的現象界和看不見的世界組成，看得見的如桌子、椅子、還有人等，看不見的如情緒、心靈，世界是由此二者結合而誕生，所以岡田先生追求的是這兩方面，這才符合自然法則。

(二) 淨化作用

淨化作用的存在乃在給予世界秩序與調和，促進健全發展之作用，大自然界下雨、颱風、地震可以淨除地球環境，身體因為吃添加物、藥物超過一定負荷時，身體會有自動排毒的現象，來維持身體健康，這些都是淨化作用，可分為二種：

1. 第一淨化作用：血液中種種毒素在身體



各部位積留與固結時，特別是神經集中處、身體較弱部位容易固結，所以產生頭暈、頭痛、腰酸背痛、肩膀僵硬等現象。

2. 第二淨化作用：第一淨化作用的固結超過某種程度時所發生的自然排除作用，因為固結產生僵化，到了某一程度後開始固體的東西液體化，開始發燒發熱，液體化就有流汗、鼻涕或拉肚子，方便排除就有液化作用。

(三) 火水土

大自然界生命活動的根源，是存在著遍佈宇宙的「火素、水素、土素」，火素是來自太陽，水素是來自月亮，土素來自地球，一切萬事萬物的能量來自這三大元素。

二、真正的健康

(一) 真正的健康者

1. 真正的健康者：神情輕鬆、頭腦清晰、效率會提高、不易疲倦、吃苦耐勞、樂觀、精神愉快等。

2. 假的健康者：頭痛、頭重、精神不集中、散漫記憶不好、悶悶不樂、一切都不感興趣等精神面薄弱。

(二) 從醫學觀點來看

1. 感冒：不健康的人身體有毒素，所以會有第一淨化作用，接著發生第二淨化作用，開始排毒出去，所以得到感冒，感冒可以說是自然生理作用。
2. 腹瀉：食物中毒引起，腹瀉也是一種排毒作用，自然排泄，當然也可以自癒，只是有些細菌的感染需要緊急改善，才要藉助藥物控制。
3. 發燒：毒素排除的一個方法，就醫學來講，有的認為是病毒或細菌引起，需要醫生評估其原因。

(三) 89年台灣主要死因與致病因子分析

現在不僅是台灣，全球也都如此，惡性腫瘤的問題愈來愈嚴重，有些因為飲食、抽煙、肥胖、遺傳、污染等因素造成，根據統計資料，惡性腫瘤比率一年比一年高，其他疾病則持平。65歲以上死亡原因大部份都是惡性腫瘤，45~64歲惡性腫瘤也排名第一，30~44歲惡性腫瘤死亡人數還比意外死亡多。高中生及大學生除事故傷害外，惡性腫瘤排名第二，1~14歲亦如此，未滿1歲的嬰兒還是有惡性腫瘤，雖是遺傳性，但也是因父母飲食不正常、環境污染而造成下一代的傷害。

(四) 人為污染

健康跟人為污染及環境品質有關，台北的空氣比較令人不舒服，是因為汽機車排氣污染空氣，家庭污水…等很多污染來源，還有農藥、化肥及殺蟲劑等問題。

(五) 台灣地區學生健康習慣狀況

1. 小學生體重越來越胖：肥胖會導致身體健康不良，所以政府開始落實學生體適能計畫。
2. 大學生也越來越不健康：93年中山大學、文化大學、東吳大學等學生健康調

- 查，每四或五個人就有一個高血壓、高血糖或高血脂，糖尿病的人越來越多。
3. 空氣品質惡化：學童氣喘人數增加，在日本也一樣，大阪空氣不好，有位爸爸被裁員回到自己故鄉，在鄉下改種有機農作，其小朋友氣喘因而改善，環境污染也都帶給身體困擾。
4. 學童異位性皮膚炎：皮膚過敏是以往的三倍。

這些都跟空氣污染及水質污染有關。這些疾病的原因均來自飲食、作息、工作壓力、情緒等因素，而如何增進健康的重點可透過1. 自然農法自然飲食2. 美術文化3. 崗田式淨化療法。

(六) 疾病治療法

一般我們都有病才去治病，沒病不會上醫院看醫生，診斷方法大部份是西洋醫學、東洋醫學和中國醫學，治療方法則採藥物注射、手術開刀、化療物理治療、電療指壓民俗療法…等有病治病方法。

(七) 預防疾病之發生方法

健康局努力的方向是健康營造，慢性病防治，國民營養調查，癌症防治的中心，兒童青年體適能的提升，戒菸減重衛生保健…等以演講、研究學術方面來預防。

(八) 心理健康的重要性

憂鬱症將成為十幾年後世界疾病的第二名，不能忍受挫折、過度呵護（像大專聯考有父母陪考）、對生命沒有明確方向，學校、工作、家庭等問題或重大疾病造成情緒困擾等因素造成憂鬱症，又造成自殺率越來越高。另暴力行為已經成為全球嚴重的問題之一，全球每天平均有4,400人死於暴力行為，人為追求金錢及權力

物質方面的需求，因而忽略精神心理層面正確價值觀的建立，很容易帶來人類的困擾。

(九) 身心靈的照顧

臺灣有安寧療護中心，對象大部分是末期病患癌症病人，目的是尊重並幫助這些病患減輕痛苦，讓其感受生命的尊重，完成其心願，做法上是醫療專業人員用愛心陪伴末期病人走完人生最後一程。

三、MOA三大事業

(一) 自然農法

岡田茂吉強調健康有生命土壤的重要性，1953年提倡自然農法，把MOA推廣到全日本並擴及全球27個國家。日本自然有機農法耕種越來越多，所以日本農林省開始推動認證標章，日本19個認證機構中MOA是最嚴格，農民栽種需按規定執行，使生產者跟流通者、消費者安心信賴。所以MOA自然農法不用化學肥料，技術面看起來與有機農業沒有兩樣，但是思想面、哲學面卻大不相同，並不僅止於用天然肥料取代化學的東西而已，而是真正運用自然界的東西，如環境中的雜草、米糠、稻草等周圍環境的東西，其真正的目的是好好發揮土壤本身的力量，並與自然結合。岡田茂吉先生1882年出生，1935年發表自然農法的理念，自己種菜及種水稻，自己體驗真的可以這樣做，所以才開始推廣。1988年成立自然農法國際總會開發中心做研究，開設大仁農場，成立自然農法國際開發中心，並讓農友、消費者了解其宗旨。1987年訂定自然農法技術綱要，希望政府與民眾一起來推動。1988年開始自然農法研究發表會，1990年自然農法大學成立。

自然農法農產品的生產、流通、消費

三者是一體的，生產方面：自然農法實施者有2074位農家一起推動，也成立聯合會，生命科學研究中心分析農友的土壤、水質；全國產品流通制度：約330個生產合作社、各地農會一起推動，也有自然農法食品販賣部門，MOA會員制提供產品，地區販賣部會社、專賣店、百貨公司、超市也買得到產品。MOA療養院為健康倡導自然飲食生活、自然運動演講、傳達MOA理念跟目的。

台灣也有MOA自然農法執行基準，由1990年財團法人國際美育自然生態基金會成立後來執行，成為台灣第一個申請通過由政府授權有機認證單位。MOA自然農法也就是由岡田茂吉先生所倡導的永續性農業生產體系，特別強調土素的力量，所有萬物的生成、化育、生命都來自土壤，所以MOA自然農法理念是尊重土壤、維護生態體系、人類生命的調和與繁榮，目的是確保食物的安全、保護自然環境、有效利用土地、促進農業發展、建立健康的飲食生活，另一目的則是推廣家庭菜園，建立健全家庭及社區。

MOA產品可透過標章來表示其產品有無農藥。(1) 移行栽培的標章代表果樹及茶樹病蟲害的問題很嚴重，不得不噴一些農藥，但劑量只有20%；(2) 沒有太陽的標章代表超過6個月~3年末噴農藥的產品；(3) 有太陽的標章則是3年完全沒用化肥或農藥。希望農業能從慣行農法→減農藥化肥栽培→移行→自然農法發展，耕作面積也採逐漸擴大方式來進行。驗證的流程則有：實施者的認定→農地的認定→資料認可→農地登錄→農產品檢驗→貼標章，然後每月作不定期抽檢。

臺灣目前有機農業驗證單位有：1. MOA、2. TOPA、3. COAA、4. TOAF、5. FOA，政府授權有機產品認證機構則有 MOA、TOPA 和 TOAF 三家。

有機農業大部分強調儘量不用化肥及農藥，但各國對其定義不同，故日本一直強調以 MOA 理念去推廣，其生產基準為：1. 環境條件：土壤重金屬含量，水質合法經營之宜農牧地；2. 雜草控制：不能使用除草劑，利用覆蓋控制；3. 土壤肥培管理：利用發酵堆肥，不用化肥；4. 病蟲害防治、物理防治、生物方式，忌避植物及天然資材；5. 收穫調製與包裝：不添加任何化學藥劑。

有機產品標示：1. 產品名稱；2. 生產者姓名、住址、電話，進口的話則需標示業者相關資料；3. 驗證機構及標章。

有機產品銷售管道：農民自產自銷、連鎖超市、百貨公司、農會、有機專賣店、共同採買、宗教團體、休閒農場、有機飲食店等。故消費者可向有機店直接購買或共同購買，直接向生產者購買或家庭菜園 DIY，也可上網查詢有機農業行動資源，有機店則有：里仁、無毒之家、菜香根。公共購買直接跟農友或團體訂購，或直接親自跟農場購買，選擇理念比較好有認證團體的會員、值得信任的農友、自己栽種，既好吃又可學習如何健康。

有機農產品的自白：我不是很漂亮但我很安全，我很貴但我很值得，希望我越來越便宜，我比較小但很美味，我比較少但是很可貴。

（二）美術文化活動

1. 以美術文化活動提升身心靈性。
2. MOA 美術館：可以表演、聽音樂、展覽，裡頭有國寶級長劍、重要文化財產及重要美術物品。

3. 茶道視為美的藝術：美術館內有茶室可以喝茶，學習茶道，放鬆心情。
4. 快速剪花俐落插花：插花不需要花很多時間，簡易插花 2~3 分鐘完成，美的東西讓人心情愉快，植物是有生命的，從插花中學會觀察花的特性，了解對方，了解環境。學習插花是一種很重要的身心靈交談。

（三）崗田式淨化療法

1. 以類似氣功方式，不接觸病患身體為病人治療：日本心田博士提倡人類是以靈體與肉體共同進行生命活動，靈的陰影產生肉體的痛苦，人體本身也有回復健康的自癒的能力，透過崗田式淨化療法，是火水土三元素集中發射出去治療身體固結部分，確認之後做記錄。自然農法、美術文化活動、崗田式淨化療法對病人治療效果如何，怎樣改善病人健康，也跟榮總及台大醫生一起研究崗田式淨化療法對病人的改善情形。
2. 大仁瑞泉鄉推動：崗田先生 1949 年開始構想，1998 年在青崗縣成立大仁瑞泉鄉，推動全人類醫療的理想村。全日本有 9 萬 MOA 會員，會志願輪流到此種菜種花，體驗三大事業。農園事業自然農法的瑞泉鄉在台灣的台中外埔鄉成立，也有很多志工一起過來幫忙。
3. 希望成立療養院：在日本已經在東京、四川、九州、沖繩四地成立，療養院有 4~5 位西洋醫學醫生、東洋醫學醫生，以崗田式淨化療法為中心，並用自然農法、自然飲食、美術文化等順應自然的健康方法治療病人。
4. 資訊及刊物：有 MOA 自然農法簡訊，依四季每一期主題不一，有自然農法、淨化療法、美術文化的介紹，歡迎索取。

專題演講

夏日炎炎瘦身排毒好時光



主講人/楊乃彥
整理/陳金春

有四個人，有天坐飛機經過森林，飛機故障了，駕駛員就說：「很抱歉，我們的飛機故障了，必須要大家跳傘，我們有四個人，但只有三把降落傘，怎麼辦？你們自己去做決定。」這四個人，第一個跳出來就說：「我是大律師，我非常重要，我考上執照不容易，所以不能死。」拿降落傘跳下去；第二個說：「我是大醫師，能幫助病患，我不能死。」也拿降落傘跳下去；現在剩下兩個人，一個是牧師，一個是小朋友。牧師跟小朋友說：「我現在年紀大，準備要去見上帝，最後一把降落傘就留給你。」小朋友笑嘻嘻的說：「還有兩把降落傘。」牧師說：「奇怪了，兩個人已經下去了，怎麼還剩下兩把降落傘？」小朋友說：「第一個人衝得太快了，把我的書包當作降落傘。」大家聽了笑了，笑的時候最可愛，最健康，因我們笑的時候全身都會動。剛才講的笑話，就是讓大家享受健康的感覺。我們生命中常常面臨抉擇，那你到底抉擇什麼？每個人看起來人模人樣，每個人的結構都相同，但是健康卻因人而異。每個人都有

60兆細胞，細胞內外都有很多水分，我們每個人的身體組織大同小異，可是我們竟如此不同，因我們人的體液中，有些人是養分、水分，有些人則是毒素，譬如說：有人肝臟具有解毒功能，有人變成脂肪肝，同樣的細胞，功能就喪失了。所以我們知道細胞是生命的奇蹟，細胞有沒有被保護得很好，給它很好的環境，還是變成廢物的倉庫。癌症就是把細胞變成廢物的倉庫，所以我們一定要自救，才有辦法。健康是靠自己，不是靠某個專業人員。我們的體內不可有太多的毒素，現代人的體內有太多的脂肪、毒素，脂肪和毒素癱瘓了我們的細胞，汙染了我們的人體，現在身體發生病變的年齡愈來愈小。根據報告：我們的小朋友，百分之二十四的體重過重，超過標準百分之十以上，百分之十九體重過輕。小朋友是國家未來的棟樑，百分之四十五都是不健康的，我們來幫助他們，也是在幫助自己。生病是細胞在喊救命，身體像一座最奧妙的化學工廠，但多數人不知道自己的身體工廠做些什麼？甚至還常常虐待自己的細胞而不自知，不該抽煙而抽煙，不該喝酒而喝酒，還嚼檳榔，忽視細胞抗議的後果，就是疾病接踵而來，各種重金屬的汙染或其他汙染也會產生癌變。

最新的知識發現，最重要的汙染源是汞，日本牙醫現在不用銀粉（內有汞），假牙的金屬碰到太燙的、酸的，假牙的金屬開始有點溶解，就有味道出來，汞會被分解出來。連大地都不可以汙染的東西，我們竟把它放到嘴巴裡的牙齒。汞可分為無機汞、離子汞、有機汞，有機汞是非常有毒的。無機

汞是無毒，但進到我們的體內，我們的身體是有細菌的，可以把它變成有毒的汞。現在心理醫學發現，癌症患者如肝癌、乳癌、攝護腺癌或糖尿病，如果把汞拿掉是可以治療的。如果汞不拿掉留在體內，癒後不良是很難治療的，為什麼這麼可怕呢？因汞在體內會留在腸、胃、肝、脾、胰臟，在那個地方會有什麼作用呢？學過生化的都知道，能量代謝最重要的是克制循環。身體健康的話，細胞內要有較多的鈉和鉀，維持鈉、鉀平衡非常重要，這要靠能量把細胞內的鈉往外帶，鉀帶進去。如果有汞的話，這個能量就沒辦法發揮作用，就有很多的鈉跑到細胞內。一個健康的人，每天所吃的鉀應該是鈉的三倍，所以我們鼓勵大家多吃蔬菜、水果，因它含的鉀較豐富，但事實上我們每天所吃的食品，反而是鈉是鉀的七倍。本來是鉀須為鈉的三倍，現在反而鈉是鉀的七倍，結果變成鈉是鉀的二十一倍，那我們怎能不生病呢？因細胞失和，生機飲食就不用害怕。愛美是人的天性，做假牙就不要用含汞的。汞來自哪裡？除了假牙之外，還有深海的魚、環境的汙染、、、等，所以人是一種因果，我們汙染了環境，環境就會污染我們。

肥胖是健康的紅燈，是代謝失調的慢性病，至少有26種疾病與肥胖有關，如腦中風、冠狀心臟病、高血壓、高血脂症、脂肪肝、糖尿病、腎結石、腎病、痛風等都與人的口慾有關，一般都是飽死的，餓死的少。毒素來自四面八方：陽光、

空氣、水、食物、土壤、生活空間，造就了「百毒公主、無毒不丈夫」。現在人身上的毒素是我們古代老祖先的一百倍，甚至兩百倍（這是哈佛大學用骨灰測量出來的），因為我們的環境太可怕了，如病死豬好像沒辦法阻止，豬的生長環境太擁擠，大量的使用抗生素。空氣及水源的汙染：據美國農業部1983年的統計，從1943年到1973年這30年期間，空氣中的化學污染物質，從1,700多種增加到63,000多種，增加了40倍；地下水所含的化學污染物質已從6,000多種增加到30,000多種，增加了5倍。專家已在水中測出2,221種化學有機物，其中109種已被證實為致癌物。自來水餘氯量提高，小心喝水潛藏危機。有人覺得很疑惑，又沒抽煙，又沒喝酒，怎會得肺癌？環境嗎！你不能沒喝水，不能沒呼吸，那是共業，把環境搞得一塌糊塗，結果造成很多的受害者。健康之道是什麼呢？清淡潔淨的飲食、規律作息、運動。要做到先清（排毒、去邪），再補（滋養、扶正），恢復自癒能力，就有再生能力。

一、常保身體內外的潔淨

無毒物質進入，增加廢物排出。吃有機食物，喝潔淨好水，呼吸新鮮空氣，維持排泄暢通，改善氣血淋巴循環及保護肝臟解毒功能等，都是體內循環的重要項目。

二、好的飲食習慣

好的飲食習慣可以預防慢性疾病，只要能預防癌症和心血管疾病，就可以延

長至少10年的壽命。「物必自腐而後蟲生」，「食源病」是慢性病的主源，做好預防與保健乃是最佳因應之道，如張群先生「多吃少吃，少吃多吃」。

三、健康由改善胃腸開始

每天門診病人，50%因腸胃道疾病，成藥銷售第一名是治療便秘用藥。腸胃道影響全身健康，它的功能：消化吸收食物，提供身體各種營養素、數十兆微生物，體內最大的免疫器官，排泄糞便，與皮膚肺臟互為表裡。

改善胃腸之道：細嚼慢嚥，少量多餐，生機食物占三分之一或二分之一，維持一口好牙，扶植益生菌，中老年人補充食物酵素及飲用活水，飲用的水量為體重(公斤)乘以30減35。排泄物反應健康：排泄物成微褐色、條狀、無惡臭、比重大於水。

四、酵素的重要性

酵素是身體化學反應的催化物，酵素決定健康與壽命，維生素和礦物質扮演酵素的助理，人體是生物化學大工廠，萬千酵素決定萬千功能，微量元素是活化酵素的必需元素。美國各地臨床報告，有關服酵素可能改善的健康問題有：脹氣、嬰兒濕疹、牛皮癬、過敏、消化不良症狀、消化困難、發炎、濾過性病毒感染、自體免疫問題、情緒失調、食物皮膚病、傷害、風濕性疾病。口服酵素進入消化器官，中和血液後，會分解引起過敏或身體不適的毒素。吃自然、粗糙、生食者：顎骨強健、牙齒強韌、無牙週病、胰臟很小(草食

動物胰臟比人類小二分之一)。

營養學重要新發現：蛋白質分解成30%的胺基酸，70%的胜肽，然後由人體吸收。

「多肽」：大多為2至6個胺基酸所組成。胜肽之機能性：吸收快速完全，降血脂，降血壓，促進能量和脂肪代謝，提高肌肉之效率，抗疲勞，促進損傷組織修復，抗過氧化、益生特性(增加雙歧桿菌)，促進發酵作用，促進礦物質的吸收作用及調節免疫功能、外用(吸濕、保濕、營養皮膚)。

醱化優菌(S.C.)之人體功能：S.C.耐酸，耐高溫，可存活於體內之菌株，改善腸內菌相(益生菌)。S.C.含豐富的β-葡聚糖，為多功能的多醣體。β-葡聚糖之多種功能：活化免疫系統—抑制病毒、綠膿桿菌、葡萄球菌；加速傷口快速復原；避免輻射傷害；降低膽固醇；抗氧化，消除自由基；外用能增加皮膚彈性(增厚真皮層)，抗氧化，減皺紋。

五、多喝好水，促進新陳代謝

我們身體的每個細胞，都需要靠水來幫助新陳代謝，好的水可以有效快速進出細胞，使新陳代謝效能提高。老化過程為人體內水分逐漸消失，從卵子受孕到胎兒呱呱落地，人體97%是水分，在成長的過程，水分不斷消失，最後只剩60%是水。人體各器官水之佔有率：腦74.8%、骨骼22%、肌肉75.6%、血液83%、皮膚72%、脂肪10%、肺79%、心臟79.2%、腸管74.5%、肝臟68.3%、腎臟82.7%。水在體內進出的平衡：飲料1200 mL、食物

中的水1000 mL、體內形成的水300 mL，一日的攝取量約2.5 L；呼吸300 mL、汗600 mL、尿1500 mL、糞便100 mL，一日的流失量約2.5 L。體內環保的簡易觀念和方法：

- 1、回歸自然、粗糙、當令、營養和安全的飲食，已是刻不容緩的事。
- 2、生機飲食，酵素豐富，可以調節臟器功能，滿足身體需要。
- 3、少用冷氣機，以維持排汗機能。
- 4、戒除煙、酒、檳榔、藥物及毒品，以維持身體健康。

5、只要營養，不要贅肉

食物清淡、自然、完整、當令，少吃零食；高營養、高纖維、含水分高；低脂肪、低鹽、低糖；每天喝2至3公升好水；不餓少吃；享受少吃的自由。

6、做個鹼性健康人

微鹼適合酵素活性，酸性體液－微生物滋長，肥胖、癌症、心血管疾病、糖尿病、痛風等，影響細胞健康，代謝產物多屬酸性，調節機制可能衰竭。

弱鹼食品：馬鈴薯、甘藍菜、竹筍、牛蒡、菇類、蓮藕、豆腐、蘋果、香蕉、鳳梨。強鹼食品：牛奶、茶、番茄、芹菜、紅蘿蔔、蘿蔔、菠菜、柑桔類、葡萄、蒟蒻、芋頭、海帶。弱酸食品：雞蛋、蝦、蛤蜊、魷魚、蕎麥、奶油、豌豆、鰻魚、巧克力、油豆腐、蔥。強酸食品：牛肉、豬肉、雞肉、鮪魚、牡蠣、乳酪、米、麥、麵包、酒類、花生、白砂糖。癌症防治基金會建議：每天五份蔬果

防癌：鹼性食品：酸性食品為4：1；優良鹼性食品－蔬菜、海產類蔬菜、藍藻、綠藻。

7、適度的運動乃健康之源

「梅花香自苦寒來，身體健由磨礪出。」習練中國的一些保健功夫和靜坐冥想，以重建身心和宇宙磁場及能量的管道暢通，自然有益整體的健康。

(1) 按摩全身

疼惜自己，按摩全身，和身體的每一部分溝通，有解壓和保健的功效。

(2) 健康十巧手

拍打雙手穴道，帶動氣血流通。人的手、腳和耳朵擁有全身各處的反射點，若予以適度的按摩和刺激，有助於調節全身的機能。

(3) 靜坐

靜坐是身心平和的覺醒狀態，心理是放鬆的，但是仍然保持警醒。迷失在叢林裡的人，向前看不到出路，只看到圍繞在四週的樹林，靜坐就像爬上大樹，越過所有小問題，我們的心靈就會變得比較清明，讓我們能夠找到出路。靜坐有解除壓力以及深度休息的效果，會活化我們的身體，發揮自我治療的力量，讓人體元氣得以恢復。所有療傷止痛的能力，都來自我們體內，藥物只是壓抑症狀，而且經常無法消除病因。

(4) 順應大自然的律動

順應大自然的律動是健康的要素。一日也有四季，夜晚如同冬季，冬眠是為了春季的欣欣向榮再出發。早睡早起，就是