

美國世界佛教會
International Buddhism Association Inc.

佛康心理導航



左：廣東省中醫院針灸科門診主任：李滋平教授

右：廣東省第二臨床醫學院實習醫生：鄭聖星

- 針灸對腰椎間盤突出癥和腰肌勞損的診治 李滋平
- 治瘤如教子 —— 與瘤為善，引瘤從善 何宜斌
- “坐不住”為哪般？ —— 前列腺炎的是是非非 代睿欣
- 健康的美，從無斑開始 —— 淺談黃褐斑（黧黑斑） 廖列輝
- 袈裟塵緣 連載（五） 鄭聖星
- 煮飯、做家務、好學，也是一種修行 唐琬喜

二零一五年八月 第九期
<http://www.fokang.org>
ISSN 1949-0429

鄭聖星在廣州中醫藥大學及省中醫院實習生活片段



廣州中醫藥大學2015年畢業典禮與校長王省良(右)合影

心花怒放的我，開心得把帽子都帶歪了！



與李滋平教授(右)在廣州白雲山合影



校運會上，神采飛揚的我



在大學城省中醫院實習



左：廣東省中醫院實習醫生：鄭聖星
右：廣東省中醫院皮膚科門診：廖列輝教授



我和妻子唐琬喜

禪悅

■ 鄭聖星

禪如泰山无惧风雨，
心似大海平静自在；
悦乐其道参悟寰宇，
人心向善自断无明。

“菩提本無樹，明鏡亦非臺，本來無一物，何處惹塵埃”。這是六祖慧能大師的經典之作，也是家喻戶曉的禪門佳話；而《金剛經》中的“應無所住而生其心”是慧能大師聞此而開悟的源頭。

何為禪？禪者定也，禪者靜也，禪者自在，禪者無煩。任憑風浪起，穩坐釣魚臺，如泰山之穩重，如湖水之沉靜，如陽光之溫煦，如雨露之滋潤。

晨起參禪，陽氣升而身自在，本來放鬆的身體，祇要盤腿而坐，端坐自然，眼觀鼻，鼻觀心，再配合調身、調息、調意；耳根自清淨，鼻根自聞香，心中坦蕩蕩，如坐虛空之中，如處大海之上，心曠神怡，血脉自通。禪畢暖手摩腹，雙掌搓腰擦背，既護肝腎，又調脾胃，體健心自安。

夜暮參禪，陽降而陰盛，端坐可放鬆日間的肌肉緊張；呼吸可調解白天的身心疲倦；觀想可消除工作或學習中的不順和煩惱。一呼一吸，任督自通，禪

畢摩腹搓腰，既可自除氣滯血瘀，又能調暢氣機，倍增免疫力，何樂而不為之。

修行需要修身，修身需要修心，修心必俱涵養。涵養從何而來？“靜坐常思己過，閑談莫論他非”，在我們學佛和修行的道路中，最大的敵人不是別人，而是自己。除煩惱，去無明，捨私欲，忍常人所不能忍，行常人所不能行。具備智慧資糧，才是身心健康的基石。總之，涵養，乃菩提心，菩薩道；乃大心、愛心，無我境界。

無論出家、在家，修行要靠平時的積累，功過是靠平常的舉止。是名師，世人自然敬仰；是“昏君”，登上國王的寶座亦非國民之福。無論何人，行善才能積福，心寬才可度人。參禪悟道靠自己，弘法利生靠善行，眼前本是光明路，心寬體胖證菩提。

International Buddhism Association Inc.
美國世界佛教會《佛康心理導航》雜誌社

佛歷二五五一年一月創刊（公元二零零七年一月）
公元二零一五年八月 第九期

創辦人：鄭聖星、唐琬喜

出版：

美國世界佛教會《佛康心理導航》雜誌社

會址：69-06 198St. Fresh Meadows,
NY 11365 USA

電郵：mayfloweranna@yahoo.com

網址：http://www.fokang.org

電話：(347) 420-6159

第二屆名譽會長：耀智法師

會長：鄭聖星(宏毅居士)

總編輯/Chief Editor：鄭聖星/Zheng, Sheng Xing

主編/Chief Editor：唐琬喜/Zheng Tong, Yuen Hay

本會會計及顧問：趙軍

義工：雷麗文、徐柳

網頁設計：吳風龍/Feng Long Wu、唐琬喜

《佛康心理導航》雜誌 世界各地贈閱處

美國

紐約：少林寺 果林法師

Tel: (718)539-0872

132-11 41 AVE,

Flushing, NY, 11355

青年佛教通訊中心 韋琪居士

Tel: (212) 406-5109

59 Chrystie Street, Suite B101,

New York, NY10002

洛杉磯：法印寺 宏正法師

Tel: (626)280-2442

3027 N. Del Mar Ave. Rosemead, CA91770

加拿大

加拿大佛教會，湛山精捨

達義法師

Tel: (905) 881-3306

7254 Bayview AVE, Thomhill, ON, L3T2R6

中國

廣州大佛寺 耀智法師

廣東省廣州市越秀區惠福東路惠新中街21號

廣東汕頭 慈林精捨 宏果法師

汕頭市大學路鮫浦鎮鮫東村47棟後

河南開封 大相國寺 心廣法師

河南開封自由路西段36號

澳門

無量壽功德林 戒晟法師

Tel: (853)973-607

澳門三巴仔街13號

香港

諦觀學社 立幻法師

銅鑼灣電器道36號金殿大廈4/F B座

目錄

美國世界佛教會

International Buddhism Association Inc.

《佛康心理導航》

二零一五年八月 第九期

卷首語

- 01 禪悅 鄭聖星
03 《佛康心理導航》雜誌世界各地贈閱處

袈裟塵緣

- 05 連載（五）——佛門弟子在美留學的辛路歷程 鄭聖星

中醫論壇

- 09 針灸對腰椎間盤突出癥和腰肌勞損的診治 李滋平
12 治瘤如教子——與瘤為善，引瘤從善 何宜斌
15 “坐不住”為哪般？——前列腺炎的是是非非 代睿欣
18 健康的美，從無斑開始——淺談黃褐斑（鰲黑斑） 廖列輝

中醫情緣

- 22 畢業典禮感言——廣州中醫藥大學 鄭聖星

唐琬喜專欄

- 26 煮飯、做家務、好學，也是一種修行 唐琬喜
28 轉眼就是一生——生命短暫，我們該如何盡興地活着 唐琬喜

智慧窗

- 33 愛就是：有個人，直到最後也沒走… 編輯室
36 一切都是最好的安排 編輯室
37 休息、付出、放下 編輯室

健康知識

- 38 每日一杯綠茶，輕鬆減掉你的小肚子 編輯室
40 看似平常，却有着豐盛的營養價值——海帶 編輯室

編後語

- 42 大愛無界 宏毅居士

功德芳名

連載（五）

佛門弟子在美留學的辛路歷程

■ 鄭聖星

去美留學自稱奇迹，
佛教大學培僧育人；
十方道場本是一家，
晴天驚雷考驗修行；
煩惱降臨處事不驚，
監管隔離只當苦行；
心中有佛不怕魔鬼，
衝破烏雲自享藍天。

留學夢，路艱難，離開祖國去外國學習，辛路歷程可想而知。希望這篇文章能給海外學子一些啓迪，給打算出國留學的同胞一點助益。所謂“大難不死，必有後福”。堅持你就有收獲，克服困難，就是你人生的跨越，不懈的努力，你一定會成功！

到美國留學，我自認爲是一個奇迹，能到萬佛城這個佛教大學深造，是很多修行人的夢想；特別是宣化上人的美國弟子恒實，“三步一拜朝聖萬佛城”苦行的事迹，讓很多人感動，他成了佛門中“苦行”的偶像，加上萬佛城僧人“日中一食，夜不倒單”更成了世界各地佛教徒的學習榜樣，當我身臨其境，才發現別有一番滋味。

該來的煩惱躲不掉， 承受也是一種修行

1993年的10月12日，美國的萬佛城是晴空萬裏，藍天白雲，我和往常一樣午後和僧衆們一起回到大殿拜大悲懺。一小時後，恒律（萬佛城的代方丈，來自臺灣）和恒豐（新加坡人）突然撞入大殿內走到我拜佛的位置旁，打斷我誦

咒，恒律在我耳邊說：“有事找你，我們出去談”。我說：“等我拜完懺，再說”。我是一個重視修行的人，但他很堅決地說“不行，就現在”。我祇好出去。

到大殿外，他倆對我說：上人命令，讓你搬出如來寺（萬佛城的其中一幢樓），并把如來寺裏所借用的供僧用品，包括身上的衣服、鞋襪、臉盆、腳盆、枕巾、棉被、筆記本、筆、書等等，歸還如來寺，然後，搬出來去大悲院（過去醫院的停尸房）住。

我驚訝的說“是上人邀請我來美國完成學業，你們假傳上人意旨，我要打電話給上人確定後再搬”。可他倆狡辯地說“我們沒上人的電話，你也找不到他，是他打電話來叫我們這麼做的，我們必須執行，走吧”。

“秀才遇到兵，有理說不清”，我萬般無奈地跟他們到了如來寺，把常住（住在寺裏的僧人）的東西歸還他們。這些東西是居士買來供僧衆用的，祇要是出家人都可以享用，他們要我還，這是破壞僧團“六和”精神的，但我祇能還。

晴天驚雷真考驗， 心中無愧萬事祥

我提着從北京帶來的行李一大一小兩個箱子，大的是衣物，小的是書籍。準備離開時，被他們攔住了。他們說：

“請把箱子打開，我們要檢查裏面的東西”。我一聽，火冒三丈，心想，難道把僧人當“間諜”，但又想，我光明磊落，怕什麼？我打開箱子，一件件給他們看。他們很仔細，不放過任何一件小物品。小箱子的書沒問題，可大箱子的一雙新運動鞋和一祇小小的電動剃須刀，讓他們眼前一亮，他們說是我偷常住的。我要他們拿證據出來，他們理直氣壯的說：“這麼好的東西，大陸不可能有”。我告訴他們，是居士用外匯券在北京的友誼商場買給我的，可他們就是不相信。

我們正在爭論時，馬來西亞的恒狀法師，就是上人處罰他要去山上苦修三個月的法師，他走了進來，很有正義感的對恒律說：“我們都是佛門兄弟，何必分得這麼清呢？你們不要這樣對待遠道而來的出家人”。恒律很生氣地回

答：“你沒有資格在這裏說話，你也要離開萬佛城的，僧人不能進他人房間，你為什麼要進來？你想說什麼，我們找個時間再談”。恒狀法師很生氣的走了，但他的到來，讓我很感動。與此同時，讓我突然想起出境時，我每個箱子的小拉鏈裏都有一張行李清單。我立刻找出來給他們看，他們一看，像泄了氣的皮球，無功而返。

心中有佛魔鬼懼， 衝破烏雲見青天

我如釋負重的走出了如來寺，被他們送到了這幢陰森森的大悲院門口，然後態度嚴肅的對我說：“你是法大的學生，從今天起，你不應享受常住的東西，你需要什麼，你自己去買。現在祇有你一個人是學生，你就一個人住這幢樓，管理、清潔都是你。這幢樓裏少了什麼東西，你就要賠”。我不服氣地回答說：“不止我一個人是學生，其他人都是以法大學生的身份進來的，他們為什麼不搬進來住呢”？他們聽後啞口無言，再一次像泄了氣的皮球，慌慌張張地走了。

我走進這幢清冷的樓房，裏面一排排有很多房間，每個房間都有一張單人床，但沒有被子和打坐的蒲團，燈光很暗，窗戶破舊不堪。我選了第一間房，放下箱子，收拾房間，準備在這裏修苦行。因我在正式出家前，曾在西康的一座深山山洞裏修過苦行，我不怕吃苦，但我擔心他們排擠我，讓我無立足之地。我盤腿坐在床上冥思苦想…。這時，我聽到門外有掃地聲，趕快起身，祇見恒升法師（曾是夏威夷大學的碩士生）悄悄走了進來，他怕別人發現，借掃地之名，借給我一床被子，我很感動。他告訴我：“這裏是過去的停尸房，後面是火葬場，凡是被迫搬來這裏住的法師，包括五臺山來的法師，不超過一星期，都被嚇跑了，你要做好打算”。我告訴他：“我不怕，我就住這兒”。

晚上，我照樣去大殿做晚課、聽經、拜佛。回房後，開始念大悲咒超度這裏的所有亡魂。我在這裏一住就不知不覺過了十一天，我不但沒被嚇跑，反而想在這裏住滿五年，待獲得佛學博士學位後，才回國。

天有不測風雲， 人有旦夕禍福

我同平常一樣每天早上3點半起床，4點到5點在大殿做早課，接着拜願（拜釋迦牟尼佛）等等，完畢回到房間打坐、看書。有一天上午辦公室的果明沙彌突然來叫我去辦公室。當我一進去，辦公室的一位姓胡的男居士就質問我：“宏毅法師，你在這裏住得怎麼樣？”，我說：“很好！”他又說：“你打算住多久？”我說：“住五年”。他一聽就發火了，并斬釘截鐵的對我說：“你祇有兩個選擇，想住萬佛城，你就把你的法名宏毅改成恒毅，成爲萬佛城的弟子，否則你就必須離開萬佛城，你考慮好了再作決定！”

我回房間後，思前想後不知如何是好，我現在才清楚的知道，他們是要想方設法把我逼出萬佛城，可我該如何應對呢？

（下期待續！）

針灸



對腰椎間盤突出癥和腰肌勞損的診治

■ 李滋平



編者按：

李滋平，主任醫師，教授，博士研究生導師，廣東省中醫院針灸科門診主任，全國名老中醫專家學術經驗繼承人。中國針灸學會理事，中國骨傷微創水針刀學術委員會副會長，廣東省針灸學會經筋專業委員會副主任委員，香港醫院管理局針灸操作安全指引專家。從事針灸治療腦病、痛癥及雜病的教學。

隨着人們生活習慣的改變，腰痛的發病率呈逐年上升趨勢，其中腰椎間盤突出癥和腰肌勞損是導致腰痛較為常見的兩種疾病，因兩者都可表現為腰背部疼痛不適，因此需鑒別兩者。

腰椎間盤突出癥主要是因為腰椎間盤各部分髓核、纖維環及軟骨板，尤其是髓核，有不同程度的退行性改變後，在外力因素的作用下，椎間盤的纖維環破裂，髓核組織從破裂之處突出或脫出于後方或椎管內，導致相鄰脊神經根遭受刺激或壓迫，從而產生腰部疼痛，一側下肢或雙下肢麻木、疼痛等一系列臨床癥狀。腰椎間盤突出癥以腰4-5、腰5-骶1發病率最高。

腰肌勞損是腰部肌肉及其附着點筋膜或骨膜的慢性損傷性炎癥，常見于急性腰扭傷後或治療不及時、處理方法不當，長期反復的過度腰部運動及過度負荷等因素，主要表現為腰部酸痛或脹痛，部分刺痛或灼痛。勞累時可加重，休息時減輕；適當活動和經常改變體位

時減輕，活動過度又加重。或表現為不能長時間彎腰工作，且腰部有壓痛點，多在骶棘肌處，髂骨脊後部、骶骨後骶棘肌止點處或腰椎橫突處。

腰椎間盤突出癥和腰肌勞損主要通過以下幾點相鑒別：

1、是否腿痛：腰椎間盤突出患者多有坐骨神經痛，有的從臀部開始，逐漸放射到大腿後外側、小腿外側、足背及足底外側和足趾的腿痛。而腰肌勞損通常祇有腰痛。

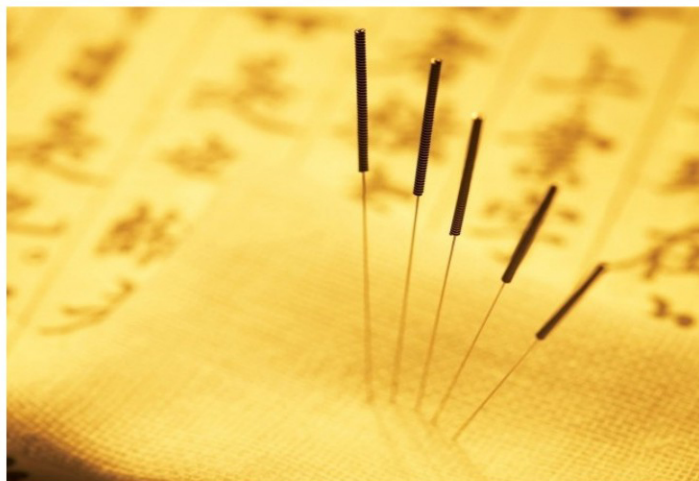
2、看壓痛點在中間還是兩邊：對于祇有腰痛的患者而言，部分腰椎間盤突出患者的棘突或棘間隙有壓痛，壓痛點主要位于棘突旁，距離中綫1.5 ~ 3cm，即背部中間有壓痛。腰肌勞損患者通常腰椎棘突間無壓痛，而腰背肌局部有壓痛，即在遠離背部中綫的腰背兩邊有壓痛。

3、看痛感：腰椎間盤源性的腰痛往往表現為隱隱作痛，而腰肌勞損所致的腰痛則是帶有酸脹感，甚至是劇烈疼痛。

4、看活動是否受限：腰肌勞損患者腰部活動度一般影響不大，通常是早晨起床或久坐起立時，腰背痛加劇，活動開後可明顯緩解。但腰椎間盤突出患者往往向前、後、左、右至少一個方向腰部活動困難。

5、實驗室檢查：如MRI可以全面地觀察腰椎間盤是否病變，並通過不同層面的矢狀面影像及所累及椎間盤的橫切位影像，清晰地顯示椎間盤突出的形態及其與硬膜囊、神經根等周圍組織的關係，而腰肌勞損是腰部肌肉及其附着點病變，一般無腰椎間盤的病變。

目前，臨床上治療腰椎間盤突出癥和腰肌勞損的方法較多，如針灸、推拿、中藥等，特別是針灸治療療效顯著、操作方便、廉價，是臨床最常用的方法之一。針灸治療腰椎間盤突出癥常選取腰椎病變部位的夾脊穴為主，以及委中、環跳、承山等穴，采用電針療



法，以連續波刺激20-30分鐘，一般治療3-6次疼痛癥狀可明顯緩解。腰肌勞損則取穴以腰背部的膀胱經穴位為主，如腎俞、大腸俞、關元俞、膀胱俞、委中等穴，寒濕型加灸腰陽關溫陽散寒，血瘀者加膈俞穴活血化瘀，腎虛者加灸命門益腎壯腰。

針灸治療腰椎間盤突出癥和腰肌勞損療效較佳，但隨着人們生活習慣的改變，其發病率逐年升高，且年輕化；因此，預防本病的發生亦顯得尤為重要，如保持良好坐姿勢、加強體育鍛煉、注意勞逸結合、急性扭傷者應及時治療都是預防本病的要點。

治瘤如教子

——與瘤為善，引瘤從善

■ 何宜斌



編者按：

何宜斌，醫學碩士，廣東省中醫院外科門診教授。師承廣東省名中醫蔡炳勤教授，“蔡炳勤名中醫傳承工作室”、“嶺南瘍科流派”成員、廣東省保健協會中醫治未病專業委員會委員。

“腫瘤”，是人類健康的“公敵”

“腫瘤”，尤其是“惡性腫瘤”，已成為影響人類健康的“公敵”，各種抗腫瘤治療(手術、化療、放療)一致將矛頭對準這個“敵人”，隨着科學的進步，醫學的發展，“矛”是越來越鋒利了，可惡性腫瘤這個“敵人”也“與時俱進”地提升了它的“盾”，且將戰火引到充滿激情與活力的“中青年人群”，在一幕幕悲歡離合、生離死別

中，這對“矛盾”演繹出一場當今人類醫學的主戰役。

作為一名醫務工作者，作為這場戰役的見證者，很遺憾地看到戰役的結局往往是患者“因病致貧”直至“人財兩空”…

“天人相應”是中國傳統醫學的核心理念之一，正是人與自然界的和諧相處才得以讓“人類”一代代血脉相承、種族繁衍。中央電視臺“和諧拯救危

機”系列節目中，佛教智者淨空法師提出祇有“教育”才能拯救這個人人自危的世界，重塑和諧的人類社會。“構建和諧社會”已成為當今中國社會發展的主旋律。延伸到醫學領域，既然如今的醫學短時間內沒有明確有效的方法消滅“腫瘤”，能否多一種思路，在“人”與“瘤”間找到“和諧的支點”，讓“人”與“瘤”間和諧共處；是否可用“取類比象”的思維方法，設想成為：

一. “腫瘤”是“頑劣、反叛的壞孩子”

從醫學的角度，“腫瘤”組織也是人體自身產生的一類組織，祇是這類組織與正常的組織結構相比，在生長、發育方面不守“規矩”。如果把“正常組織”比喻人體這個大家庭裏“聽話、守規矩”的“好孩子”，那“腫瘤組織”就是一個“不聽話，不守規矩，性情頑劣、個性反叛”的“壞孩子”。這個“壞孩子”驕悍跋扈，對營養貪得無厭，對空間得寸進尺，對“好孩子”威逼利誘，常常把一個“家”鬧得“雞犬

不寧”。

二. 我們對待“壞孩子”的態度

有多少父母會直接“一棍子”打死自己的“壞孩子”？有多少父母會把自己的小孩當成不共戴天的“敵人”？父母的嚴辭、棍棒背後是多麼希望“浪子回頭”，日復一日地諄諄善誘、苦口婆心背後是多麼希望自己的孩子“知錯能改，善莫大焉”。

今天，我們又是如何對待人體的“壞孩子”——“腫瘤組織”？手術、化療、放療，無不採用“對抗式”的治療，多數研究的重心都放在“抗腫瘤”上，未曾給這個“壞孩子”改正的機會，沒人“疼”、沒人“愛”的“壞孩子”被逼走上了與“父母”為敵的不歸路，進入“道高一尺，魔高一丈”的惡性循環，最終落得個“玉石俱焚”。

三. 該怎麼“教育”人體的“壞孩子”

1. 轉變“對抗”的思想：無論是醫者還是患者，嘗試換一個角度去認識“腫瘤”：一個被“欲望”（飲食的不

節制、不良的生活習慣、污染的環境等)誤導的“壞孩子”，而非不共戴天的“仇人”。患者要學會用“心”跟自己的這個“小孩”對話，去安撫“他”、去引導“他”。這種“自我對話”也能發揮患者主觀能動性，以一種主動的姿態積極面對“腫瘤”，改變目前被動接受各種治療的現狀。而醫學研究也可朝“誘導腫瘤細胞正常分化”的方向發展。

2. 積極的引導，適度的治療：對於“壞孩子”，一味的諄諄善誘、苦口婆心也不行，適當的懲戒（手術、化療、放療）也是需要的，但要把握一個“度”，過度的治療，過于強調把“腫瘤細胞”趕盡殺絕，結果往往事與願違。

四. 防“瘤”思路

既然“腫瘤”是受到各種“欲望”影響而變壞的“孩子”，那麼從預防的角度就需要：

1. 遠離各種“欲望”：在個人飲

食、生活習慣、情緒、個性等方面進行調攝，同時樹立環保意識，保護我們生活的環境。

2. 時時自我“教育”：學會“自我對話”，通過“自醒”的方式引導體內細胞、組織正常分化。

五. 實施思路

1. 宣教：用“壞孩子”的理念形象說明“腫瘤”的特性，為患者與體內“腫瘤”的交流做好感情鋪墊。

2. 怡情：引入包括音樂、氣功、禪坐、書法等多種形式在內的“入靜”方法，為患者與體內“腫瘤”的交流做好環境渲染。

3. 臨床科研：在現有治療基礎上，選取一組患者加用上述治療，比較兩組的腫瘤變化及生存率。

腫瘤性頑劣，治瘤如教子，通過“自醒”，學會“自我對話”，“與瘤為善，引瘤從善”！

“

坐不住”

爲哪般



——前列腺炎的是是非非

■ 代睿欣



編者按：

代睿欣，廣東省中醫院外科門診副主任醫師，醫學碩士。師從陳志強教授，善用中西醫結合的方法診療泌尿男科疾病，對中醫藥治療前列腺癌、前列腺炎、前列腺增生、男性不育、陽痿、早泄頗有心得，亦善于各種泌尿微創手術。

很多男性都有過尿頻尿急或久坐後陰部、陰囊甚至腹股溝脹滿不適的經歷，結果是“坐不住”，不是需要頻繁排尿，就是不能久坐。爲什麼？其實這往往都是前列腺炎在作怪。前列腺炎是男科門診最多見的疾病，病情容易反復，常常讓患者痛苦不堪，嚴重者甚至會導致心理疾患而做出極端的事情。

爲什麼會這麼難治療？爲什麼人們會治到煩，治到怕？其原因主要有三種：

1. 臨床上該病診斷太隨意，不規範；
2. 過度使用抗生素，產生了不必要的併發癥；
3. 本病影響因素多，容易反復。

正確認識前列腺炎的診治及其預防

★ 診斷不能隨便下

由于本病容易反復，一旦診斷爲前列腺炎就如同帶上了一頂“病帽子”，心理壓力可想而知。所以醫生不應該輕易下診斷，患者也應該具備一定的醫學常識。診斷該病除具備排尿和/或局部疼痛癥狀外，前列腺液常規檢查是必備的。

如果前列腺液中白細胞呈陽性，診斷就基本可以成立；如果呈陰性，則應考慮與睪丸附睪疾病、精索疾病、膀胱疾病、中樞或周圍神經疾病相鑒別了。比如，附睪睪丸炎、精索靜脈曲張也會出現陰囊、會陰、雙側腹股溝的疼痛不適；膀胱、尿道的炎癥也會出現尿頻尿急的癥狀；而腰椎損傷或糖尿病的病人神經系統發生病變也會產生一系列的排尿異常。

★ 抗生素不能隨便吃

目前，雖然抗生素仍然是治療前列腺炎的一綫藥物，但是祇有約5%的慢性前列腺炎患者有明確的細菌感染，也就是說絕大部分患者是不用服用抗生素的。什麼時候需要服用抗生素？如果你的前列腺液白細胞呈陽性，而且這些液體裏可以培養出細菌來，那你一定要吃了，一般服用時間爲4-6周；如果雖然是白細胞呈陽性，但沒培養出細菌來，那也可以診斷性的服用2-4周，這是出于對我們目前常規培養無法發現一些特殊細菌而考慮的，如果治療無效，總的

服藥時間超過6周就不再推薦服用抗生素了。對於哪些前列腺液白細胞陰性的患者不僅不推薦常規服用抗生素，更需要排除其他疾病。

★ “生活”不能隨便過

前列腺炎之所以容易反復，原因很多，但總的來說不外乎全身狀況不佳和前列腺局部病變兩個方面。

首先，針對全身情況，規律作息，加強體育鍛煉，平時要防止熬夜和過分疲勞，飲食宜清淡，忌食辛辣、肥甘厚味，易于滋生濕熱之食品，禁酒。一般來說，前列腺炎以實證居多，忌食參茸、炖品、壯陽食物、“老火靚湯”、炸鷄、燒鵝、油炸食品、蝦蟹、狗肉等溫補壯陽或濕熱之品，但一般飲食魚肉菜蔬及湯類則無妨。

其次，針對前列腺局部病變的患者，是不可在性生活時忍精不放的。性生活既不可過于頻繁，亦不必禁止，要根據各人的病情、體力、精神和營養狀態等情況而定。無菌性前列腺炎患者可以正常性生活，一般以1~2周1次為宜。

若前列腺液培養有細菌者，最好戴避孕套過性生活，或經治療培養陰性後再過性生活。若為性傳播性疾病，未治愈前不宜過性生活，否則會易于傳染給女方。保持外陰清潔、乾燥，每天清潔包皮。有包莖或包皮過長要及時手術。不要久坐，不長途騎自行車、開車，不坐在陰冷潮濕的地方；職業司機、廚師或高溫作業者要盡量避免外陰溫度過高或定時采用降溫措施，包括適當多喝水，增加尿量或出外走動放鬆等。

★ 傳統中醫有優勢

除細菌這一明確原因外，現代醫學對前列腺炎的其他發病原因仍不明確，所以除抗生素治療外，其他治療手段往往是對癥治療，也就是頭痛醫頭，腳痛醫腳，癥狀不易控制，或容易反復。而中醫則注重治病求本，臨床應用顯示出良好的效果。最後，針對會陰、陰囊、腹股溝疼痛的患者，筆者提供經驗方一首，供大家參考：荔枝核10g，烏藥5g，鬱金10g，柴胡5g，白芍10g，赤芍10g，王不留行15g，虎杖10g，水煎服。

健康的美，從無

—— 淺談黃褐斑（鰲黑斑）

■ 廖列輝

擁有天生麗質的女性，憑着自信的長相，喜歡素面朝天，那細膩白皙的肌膚，清水般的容顏，給人清雅淡然的美感；然而，隨着歲月流逝，女人的臉上不知何時，靜靜地出現了斑斑點點，顯得憔悴蒼老，而女性面部色斑最常見的就是黃褐斑。想了解黃褐斑的成因，如何治療及如何預防它的出現嗎？

何為黃褐斑？

黃褐斑，是由于皮膚黑色素的增加而形成的一種常見面部呈褐色或黑色素沉着性、損容性的皮膚病。黃褐斑在民

間俗稱“肝斑”、“黑斑”、“蝴蝶斑”。同時本病多發于孕婦或月經不調的婦女，又稱“妊娠斑”，屬於中醫學的“鰲黑斑、黑皮幹、面塵”的範疇。

病因病機：

中醫：

本病多因：1) 肝氣鬱結，肝失條達，鬱久化熱，灼傷陰血致使顏面氣血失和或血瘀顏面；2) 脾氣不足，氣血不能榮澤顏面；3) 腎氣虛，腎水不能上承而發病。

斑開始



廣東省中醫院皮膚科門診廖列輝教授

西醫：

本病多由婦女妊娠、更年期、內分泌改變、口服避孕藥或日曬等引起；也可因慢性病如肝病、結核病、內臟腫瘤等繼發本病。精神狀態與本病有密切關係，過度疲勞、休息不足、精神負擔過重時，以及憂鬱、精神創傷等，都可以引起色素加深。

臨床表現：

黃褐斑男女均可發生，以青中年婦女為常見。呈對稱性淡褐色或黑色，色斑形狀不一，多分布于面頰部，其他依

次為口周、前額、鼻側、下頷角、眉弓、顴部，個別患者可波及整個面部。有時可互相融合，呈現蝴蝶形或不規則形，邊緣清楚，光滑無鱗屑，亦無痛癢等自覺癢狀。病程緩慢，皮膚受紫外綫照曬後顏色加深，常在春夏季加重，秋冬季則減輕。一般無自覺癢狀及全身不適。

診斷及鑒別診斷：

面部淡褐色至深褐色、界限清楚的斑片，通常對稱性分布；無明顯自覺癢狀；主要發生于青春期後，女性多發；

病情有一定季節性，夏重冬輕；排除其他疾病（如顴部褐青色痣，瑞爾黑變病及色素性光化性扁平苔蘚等）引起的色素沉着。

治療

中醫講究的是辨證論治，而中醫對黃褐斑的辯證，多從肝、脾、腎三臟入手，其他亦有從氣血、痰瘀等方面入手辨證，雖角度不同，但實質相似，皆以血瘀為標，臟腑功能失調為本。

1.中醫辨證論治

(1) 肝鬱氣滯: 面部褐色斑片，或淺或深，邊界清楚，對稱分布于兩顴周圍；伴見脅脹胸痞，煩躁易怒，納谷不香；女子月經不調，或經前斑色加深，乳房作脹或疼痛；舌苔薄白，脈弦滑。治宜疏肝理氣，活血退斑。建議方選柴胡疏肝散加減。若大便乾燥，加大黃6g（後下）以通腑，腹部脹痛，加川樸12g以除脹，口苦心煩，加梔子15g以清熱除煩；中成藥用逍遙丸；針灸取顴頰、四白、頰車、內關、太衝穴，施平

補平瀉法，中度刺激，留針20分鐘。

(2) 脾虛血弱: 面部淡褐色斑片如塵土，或灰褐色，邊界不清，分布于鼻翼，前額及口周；伴有神疲納少，脘腹脹悶，或宿有痰飲內停，或帶下清稀。舌質淡微胖，苔薄微膩，脈濡細。治宜健脾益氣，養血化斑。建議方選香砂六君子湯加減。若肢冷便溏者，去丹參，加炮姜9g以溫補脾陽。面浮腫痰多者，加白芥子、浙貝母9g以祛風化痰消腫。口膩食不知味者，加藿香、蒼術各9g以芳香燥濕，健運脾胃；中成藥用參苓白術丸、歸脾丸、香砂六君子丸；針灸取上星、陽白、印堂、迎香、人中、足三裏、中脘、三陰交穴，施平補平瀉法，中度刺激，留針20分鐘。

(3) 腎水不足: 面部斑片呈黑褐色，以鼻為中心，對稱分布于顏面；伴腰膝酸軟無力，五心煩熱，夜尿頻，男子遺精，女子不孕或月經不調。舌紅、苔幹或少苔，脈沉細。治宜滋陰補腎，化瘀退斑。建議方選六味地黃丸加減。

如腰酸疼，加杜仲，菟絲子各15g。夜尿頻，加益智仁、芡實、桑螵蛸各12g，縮尿止遺；中成藥選六味地丸黃、二至丸；針灸取顴頰、四白、頰車、承漿、腎俞、三陰交、太溪穴，施平補平瀉法，中度刺激，留針20分鐘。

2.西醫治療

(1) 減少日曬，盡量去除可能的誘因，內服大量維生素C（需遵從醫生指導下服用）。

(2) 外用藥物需遵從醫生指導。

預防與調理

保持心情開朗，要有足夠的睡眠休息時間，飲食宜清淡而富有營養，勿食辛辣刺激及酒類物；夏日戶外活動應戴帽或傘，減少日光的照射；要避免使用含鉛等物質的化妝品及濫用外用藥膏，尤其是含有激素類的外用藥。

想擁有健康的美，從無斑開始。在此借用古籍，明·陳實功在《外科正宗·女人面生鰼黑斑》中的描述與大家分享：“鰼黑斑者，水虧不能制火，血弱不能華肉，以致火燥結成斑黑，色枯不澤。宜朝服腎氣丸，以滋化源，早晚以玉容丸洗之，兼戒憂思動火勞傷，日久漸退”。

畢業典禮感言

——廣州中醫藥大學

■ 鄭聖星

身着袍帽魚貫入堂，
國歌嘹亮憾動心房；
校長親授學士業位，
回首感恩淚滴胸膛。





2015年6月25日下午2點到5點，是我們國際學院在大學城校區舉辦畢業典禮的時間。這天風和日麗，氣候怡人。我和妻子（唐琬喜）早早來到了三元裏的校區等候專車接同學們和家屬去大學城。此時，在三元裏校區的同學們已身着畢業禮袍在家屬的陪伴下，笑聲琅琅，不停地和我倆打招呼，及到處照相留影。這裏成了歡聲笑語的樂園。

莊嚴禮堂，國歌嘹亮

12點30分，七輛大巴停在了廣州中醫藥大學的三元裏校區。同學們雀躍的排隊上車，個個臉上都帶着微笑和興奮，這是我五年來看到他們最開心的一天。

我們到達大學城後，個個整衣戴帽。我的妻子反復為我調整衣帽，因衣袍的衣領上有校訓：“厚德博學、精誠濟世”八個字，她為我高興、為我笑。我把她送進樓上的家屬觀禮區後，再和同學們

魚貫而入地進入了畢業典禮的大禮堂。我坐在第二排的第二個位置，面對臺上一目了然。明亮的燈光，讓整個禮堂金碧輝煌，醒目的大字“廣州中醫藥大學2015年畢業典禮暨學位授予儀式”，讓我終身難忘。

2點15分，全場起立，用熱烈的掌聲迎接校長和各學院院長入場，祇見校長王省良身着紅色袍帽，雙手緊握“學術權杖”步履穩健地向臺上走去；接着副校長主持典禮，宣布全場起立，奏國歌。排山倒海的歌聲讓學子們盡情的歌唱，我雖是境外班的外國留學生，可這一刻讓我深深的感受了它的莊嚴和神聖。

校長親授學士學位

在美國紐約，我參加過我妻子的大學畢業典禮，他們學校請了一位黑人女歌手高唱美國國歌，清亮的歌聲讓場面非常感人；但今天，這裏是校長親自為每個學院的畢業生頒發證書及合影留念，雖各有千秋，可我感覺這裏更親切、更難能可貴。今天下午各學院共有一千多人畢業。

開始是經濟與管理學院的學生上臺

接受學位授予儀式，我們國際學院有457人，出席300人，（包括本科生、碩士生、博士生）排在最後登臺。我是第二個登臺的，我見到慈祥的校長而發自內心的燦爛笑容，一手緊握他的手，一手接過學士學位證書，再親切地與他合影。完畢，我大步走到講臺中央，先向臺上的院長們深深鞠躬，表示感恩師長；再回頭向臺下和樓上的家屬們深深鞠躬，表示同學友誼永存，家屬恩典不忘；剎那間我抬起頭，情不自禁地給了我妻子一個飛吻，在這個典禮過程中，我是唯一一個在臺上用飛吻向妻子表達謝意的人。

回首感恩妻子，淚水滴濕胸膛

學位授畢，主持人讓全場同學們起立，先向臺上的師長們鼓掌表示敬意，感謝他們的栽培。接着主持人又宣布，讓全體同學們向後轉身，用掌聲向樓上的家屬們表示真誠的謝意，感謝他們用辛勞和汗水默默的支持你們完成學業。這時，掌聲雷動、經久不息，我看

到妻子臉上泛着甜蜜的笑容，并激動地舉起手臂向我飛動，我的眼淚像涌泉一樣往下流，我的掌聲像鞭炮一樣響個不停…

這五年的寒窗，是妻子陪伴我、支持我、鼓勵我、鞭策我，我才能順利完成學業；是妻子在我每學期的考試期間，包攬所有買菜、做飯、洗碗的家務，我才能踏實、專心的復習，才能連續以優異的成績獲得優勝獎。記得在大學城（“大學城”是廣州市的郊區）上學時，因我不住在學校，每天來回要4個小時的路程。她每天早晨5點起床為我做早餐，我6點準時出門，風雨無阻，8點前趕到學校上課。

有一次，我到大學城上完第二堂課後才發現忘了帶晚上任選課的論文，我立刻打電話給妻子，她心急地說：“我現在就送過去給你，你中午來大學城的地鐵站取”。放學後，我飛奔到地鐵的出閘口時，祇見她滿面春風地向我招手，我接過論文便問：“你吃飯沒

有？”她說：“沒有，我不餓。”就這樣，她依依不捨地原路返回了。說實話，她為了幫我交學費（每年2萬人民幣），省吃儉用，沒有她在精神上和經濟上的支持，我是不可能站在這個神聖的禮堂上的，我無言感激！

校長的話，語重心長

青春正當時，請將“厚德博學、精誠濟世”記在心上，弘揚廣中醫精神，實踐仁心仁術、懸壺濟衆的追求和信仰；既使未來的路荆棘密布，或與困難挫折不期而遇，都不要輕易放棄，歷經風雨磨礪的你們終會發現，祇有經過歲月的洗禮，才能探究出人生的意義和幸福的真諦…。

最後，在廣州中醫藥大學的洪亮而動聽的校歌聲中結束了畢業典禮；同時也讓我這個海外學子的中醫濟世夢跨越了一大步。治病救人是我的職責，追求和探索更高的醫學境界是我永不放棄的目標！



唐琬喜專欄

煮飯、做家務、好學，也是一種修行

■ 唐琬喜

“佛法在世間，不離世間覺。離世覓菩提，恰如求兔角”。

——六祖慧能

在寺廟拜佛念經是修行，然而，修行的定義并非如此狹隘。在生活中修行，比那些“躲起來”獨善其身的人勇敢得多。平衡學業與工作、婚姻與自我、金錢與壓力、健康與情緒。



修行，不是祇執着于某個信仰、或是達到哪個境界；修行是要打破一切界綫、限制，才能帶給你活生生的生活與生命。

“愛知識的人撲到書上，就像饑餓的人撲到面包上。”

——高爾基

因為謙遜，我老公非常好學。“愛知識的人撲到書上，就像饑餓的人撲到面包上。”他能順利地取得廣州中醫藥大學中醫學的學士學位，我為之感動和驕傲！

因為厚道，我老公特別勤勞，認真。在日常生活的柴米油鹽醬醋中，亦蘊藏着生活的質樸之美。他煮起飯來，刀工細膩，會做一手好菜，并把家裏的家具清潔得一塵不染。

因為知足，我老公時時在做家務時保持一種“無念”的狀態，既沒有活在過去，也沒有妄念未來，純然處在當下。

老公，你的謙遜令人敬佩；你的厚道就如冬日陽光夏日清風；你的知足，令我倆常樂。我很幸運，我的此生與你相伴，謝謝你！

不逃避現實，丟棄自己的傲慢、貪求、恐懼，以一顆清淨心，對待生命的無常。真正的道場不僅僅是禪堂、寺廟、山林，更是在每一個生活的當下。煮飯、做家務、好學，也是一種修行。



唐琬喜專欄

轉眼就是一生

——生命短暫，我們該如何盡興地活着

■ 唐琬喜

“當一個人心中有恨時，他自己就是第一個受害者。”

——梅德格·艾佛

人們習慣性的帶着傷痛，在人生的跑道上奔跑，痛苦的回憶就似人們無法跨越的海洋；腦海裏就像放電影一樣，一幕一幕的：委屈、憤怒、傷痛，播放個不停。雖說，走過的是時間，走不過的是回憶，然而，轉眼就是一生。

我偶爾也會傷春悲秋，感嘆歲月的流逝。

“我對鏡中人說話，問他能不能改變自己的態度。”

——邁克爾·杰克遜的歌曲《鏡中人》

曾看到一幅漫畫：一對夫妻背對着背，各自坐在長椅的一邊，顯然是剛剛吵過架，在生氣。此時下雨了，丈夫背對着妻子，却伸長着胳膊，把手中的雨傘打到了妻子的頭上，却任憑自己被雨水淋濕。

漫畫的下面有一行文字：不老的愛情就是，吵一輩子的架，生一輩子的氣，依然為你遮擋一輩子的風雨。

丈夫能先妥協是大度，女性遇事容易感性地跟着感覺走。此時，丈夫最好能伸出雙手，一個擁抱所表達的疼愛遠遠勝于萬千言語的自我辯解。我們要明白，吵架並不是為了傷害對方，是因為有愛。

既吵架又相愛的夫妻，我能懂得和理解他們的真實；但我並不欣賞，會活得很累，身累、心累。因為吵架沒有人會得勝，沒有人會占領一個道德或話語的制高點，沒

有人會得到徵服後的暢快感，如果一方或夫妻雙方內心稍有一點悟性，就會感到吵架是多麼的愚蠢。

愛情是感性的，婚姻是理性的；夫妻間因為愛，每句話都要好好說。曾有人說過一句讓我很感動的話：“我們都是單翼的天使，祇有互相擁抱才能夠一起飛翔”。

“先不管別人愛不愛你，你愛自己嗎？”

——巴關

我的內在是乎有個聲音在對自己吶喊：“先不管別人愛不愛你，你愛自己嗎？”世界本來美好，春花秋月、風柔日暖，各有姿態，在喧鬧的城市，你如何去找尋靜心的自己？在來得及的時間，如何去觸摸世界？生命如此短暫，我們又該如何盡興地活着？

你的內心必須靜（悟）和你的身體必須動（運動）。

悟，你必須活得明白，有悟性的人，知道自己該做什麼，不該做什麼。而順應自然則是養生的最高境界。當你生病了，不舒服了，不自在了，你就知道自己是違背自然了。

運動，是熱愛生命和疼愛自己的方式之一，是和大自然連接，能加快氣血運行的速度，促進體內的垃圾排除體外，並令皮膚的毛孔打開，吸收天地的精微之氣。運動，能增強你自身的抵抗力外，更能釋放你內在的負面情緒。

每天，我和老公都會煉“八段錦”。真幸運，有老公的陪伴，做着運動，樂在其中。

“我們都是巴士上的小醜，所以不妨放鬆自己，享受這趟旅程。”

——威比·葛瑞比

我有些小善良、有些小內涵、有些小理智、有些小成熟、有些小聰明、有些小可愛、有些小脾氣、有些小善變，甚至有些小愚昧；雖有時我像是個“披着狼皮的羊”，內心明明脆弱的可以，却又似披上了勇猛的外衣，語氣却來得理直氣壯；但很多時候，我仍是沒有刻意的堅強、假裝的完美。我喜歡當下的自己，褪盡曾經的幼稚，感受到生命的無為的能量，無為意味着接納，接納不完美的我。

風，以為我很堅強；其實，我祇是個綁着稻草的人。

伊麗莎白·萊瑟在她的作品《破碎重生》裏引用了她好友威比·葛瑞比的話：“我們都是巴士上的小醜，所以不妨放鬆自己，享受這趟旅程。”而我，當然亦是巴士上的小醜，當我看清楚自己是多麼的平凡和有缺陷，我開始高興起來，放鬆地享受着 my 人生旅程。

我的人生淡淡的，不卑不亢，樸素而簡單，日子過得像一杯白開水，小康即安，心存感恩。

“來如流水，逝如風。”

——《魯拜集》

人類對於死亡，是天生的恐懼，但其實也是生命的一部分，是每個人都要面對的。面對死亡，我有三個意願。第一個意願是當我的病情無法救治時，可以要求醫生不實施維生醫療和心肺復蘇術（人工急救法）。我不想承受着精神和軀體的極端痛苦，在這個世界上毫無質量的繼續苟延餘生。

第二個意願是同意當自己已被醫生診斷腦死亡，祇能依靠呼吸機和藥物維持生命體徵時，允許醫生摘除器官，捐贈給需要的人。

第三個意願是待我離開這個世界後，懇請我的老公將我的骨灰灑入大海（當然我的意願是走在我老公的前面）。我無限感激！

“一切痛苦的秘密原因，就是‘人之必死’，這是生命的基本狀況。如果要肯定生命，就不能否定死亡…克服對死亡的恐懼，就是重拾生命的喜悅。”

——約瑟夫·坎伯

人祇有超越死亡，才能活出自在。我的一生會畫上一個完滿句號，我雖“來如流水，逝如風”，但我祈求我的死亡是平靜的、安詳的，即便有一份無奈感和宿命感，但是，却安心。

愛就是： 有個人，直到最後也沒走…

■ 編輯室



每一份愛的背後，總有些妥協，很多人認為“妥協”很難，很自傷。

其實，如果真的是在愛，會覺得：妥協也是一種順其自然的快樂。

—— Howard Behrens

你要相信世界上一定有你的愛人，
無論你此刻正被光芒環繞被掌聲淹沒，
還是當時你正孤獨地走在寒冷的街道上被大雨淋濕，
無論是飄着小雪的清晨，還是被熱浪炙烤的黃昏，
他一定會穿越這個世界上洶涌的人群，
他一一的走過他們，走向你。

他一定會找到你，你要等。
跟愛相比，人生很短。
可每天，總聽到太多人對愛的挑剔和職責，
人人都不能接受愛有瑕疵，
那祇是因為，他們沒能真正嘗出愛的真味道。
每一份愛的背後，總有些妥協，
很多人認為“妥協”很難，很自傷。
其實，如果真的是在愛，會覺得：
妥協也是一種順其自然的快樂。



我們并不是放不下，
我們放不下的祇是一種心情，是那種不甘心。
爲什麼，當初你那麼愛我，現在卻變得這麼冷漠。
我們不再是單純的愛這個人了，
我們祇是愛上了自己的不甘心。
誰都在心裏希望自己一切都是美的。

世上最奢侈的人，
是肯花時間陪你的人。
誰的時間都有價值，把時間分給了你，
就等于把自己的世界分給了你。
世界那麼大，有人肯陪你，是多大的情分！
人們總給“愛”添加各種含義，
其實對這個字最美的解釋也很簡單，
就是：有個人，直到最後也沒走……

摘自Howard Behrens：“愛就是有個人直到最後也沒走”。

一切都是最好的安排

■ 編輯室

古時候有個國王，他很喜歡出游，並且經常帶着他寵愛的宰相。

有一天，他們出去打獵，國王打中了一頭獅子，但獅子沒有死，突然奮起襲擊國王。在眾侍衛的救護下，國王僅受了輕傷，斷了個小拇指。國王很傷心，但宰相却說“一切都是最好的安排”。國王很憤怒，把宰相關了起來。

一個月後，國王的傷好了，他又想出去玩了。這次，他準備自己一個人出去。他騎馬來到了國界附近的叢林中，舒懷地走在森林的小路上。

一群野人突然出現并抓住了國王，他們打算按照當地的風俗把國王當作祭祀供品呈給上天。就在他們準備將國王推上祭壇的時候，有人發現國王的小拇指是殘缺的，而獻給神的禮物怎麼能有殘缺呢？於是他們放了國王。

國王回到皇宮中，下令把宰相請了過來。他對宰相說：“我今天才領略到‘一切都是最好的安排’這句話的意義。不過，愛卿，我因為小指斷掉逃過一劫，你却因此受了一個月的牢獄之災，這要怎麼說呢？”

宰相笑了笑，說：“陛下，如果我不是在獄中，依往日慣例，肯定要陪您出行，野人們發現您無法作為祭品的時候，他們就會拿我祭神了。臣還要謝謝陛下的救命之恩呢！”

一切都是最好的安排!

休息、付出、放下

■ 編輯室

有一個富翁得了絕癥，他覺得自己將不久人世，心中很難過，還好他去請教了一位隱居的名醫。

名醫為他把脉診斷後說：“這病除了一個辦法外，無藥可醫，我這裏有三帖藥，。你依照做，一帖做完再打開另一帖”。

富翁回到家，打開第一帖：“請你到一處沙灘，躺下30分鐘，連續21天”。富翁半信半疑，還是照做了，結果每一次一躺就躺了2個小時！

因為雖然他很有錢，却從來沒有這麼舒服過，聽着風，聽着海和海鷗的鳴叫。

第22天，他打開第二帖：“請在沙灘上找5祇魚或蝦或貝，將他們丟回海裏，連續21天”。

富翁滿心懷疑，但還是照做了，結果每次將小魚蝦丟回海裏時，他却莫名地感動。

第43天，他打開第三帖：“請隨便找一根樹枝，在沙灘上寫下所有不滿和怨恨的事”。

當他寫完没多久，海浪漲潮就把那些字刷掉了，他突然頓悟而感動的哭了。

回家後，他覺得全身舒暢，很輕鬆而自在，甚至不再怕死了。

看完這篇文章，你悟到了什麼？懂得祇是知識，做到才是智慧。

每日一杯綠茶， 輕鬆減掉你的小肚子



■ 編輯室

唐代《本草拾遺》中對茶的功效有“久食令人瘦”的記載。現代有研究者發現，飲用綠茶能有效地消除人體腹部脂肪，讓減肥變得很輕鬆。因綠茶中含有兒茶素，兒茶素具有細胞調節作用以及抗氧化功能，可以通過血液循環進入全身，加強新陳代謝，增強脂肪的氧化

和能量消耗從而達到抑制肥胖的作用，尤其是對內臟脂肪的抑制作用，能達到理想的減肥效果。

綠茶是未經發酵制成的茶，保留了鮮葉的天然物質，含有茶多酚、兒茶素、葉綠素、咖啡碱、氨基酸、維生素等營養成分。

綠茶種類

綠茶品種繁多，有碧螺春、西湖龍井、廬山雲霧、大悟綠茶、雙橋毛尖、安吉白茶、黃山毛峰、信陽毛尖、南京雨花茶、白馬毛尖…。

何為兒茶素？

兒茶素，最初由兒茶中提取出。為無色結晶形固體；能溶于水；其水溶液受熱或在無機酸存在下，容易聚合成無定形鞣質。

沏泡訣竅

正確的泡綠茶飲用，能使口感更好，而且喝起來更加健康。泡茶有一定的講究，尤其是水溫。

泡綠茶採用兩種方法衝泡：一是上投法，它適用於外形緊結的名優綠茶，即先將攝氏75—85度的熱水衝入杯中。二是下投法，先放茶葉後直接倒85度左右的熱水，適合普通綠茶。

飲茶禁忌

1. 禁忌喝頭遍茶，因為茶葉在栽培與加工過程中受到農藥等有害物的污

染，茶葉表面會有一定的殘留。

2. 忌空腹喝茶，空腹喝茶可稀釋胃液，降低消化功能，致使茶葉中不良成分大量入血，引發頭暈、心慌等癥狀。

3. 胃寒的人不宜過多飲綠茶，過量會引起腸胃不適。神經衰弱者和失眠癥者臨睡前不宜飲綠茶。

4. 忌用綠茶服藥，綠茶中的鞣酸會與很多藥物結合產生沉澱，阻礙吸收，影響藥效。

5. 忌喝隔夜茶。

早晨喝茶是升陽，下午喝茶是滋陰。喝茶要喝熱茶，每日一杯綠茶，輕輕鬆鬆就能減掉你的小肚子，貴在堅持！



海帶

看似平常，却有着豐盛的營養價值

■ 編輯室

海帶，是一種在低溫海水中生長的大型海生褐藻植物，屬海藻類植物。它是一種營養豐富的鹼性食品，並具有一定的藥用價值。食用海帶對人們的身體健康十分有益。海帶富含含有蛋白質、脂肪、碳水化合物、膳食纖維、碘、鈣、硫、鐵、硒、鎂、鉀、鈷、磷、甘露醇和維生素B1、B2、C等多種微量元素。研究發現，海帶具有降血脂、降血糖、調節免疫、抗腫瘤、排鉛解毒、抗輻射和抗氧化等多種生物功能。

性味：海帶性味咸寒、無毒。

功效：海帶具有軟堅散結、消痰平喘、通行利水等功效。

藥理價值

1. **防治甲狀腺機能障礙：**海帶含有大量的碘，碘是人體甲狀腺素的主要成分，如人體長期缺碘就會破壞甲狀腺的功能，從而產生甲狀腺疾病。

2. **降脂：**海帶含有大量的不飽和脂肪酸和食物纖維，能清除附着在血管壁上的膽固醇，調順腸胃，促進膽固醇的排泄。

3. **提高免疫力：**海帶能提高機體的體液免疫，促進機體的細胞免疫。

4. **降糖：**海帶中含有60%的岩藻多糖，是極好的食物纖維，糖尿病患者食用後，能延緩胃排空和食物通過小腸

的時間，如此，即使在胰島素分泌量減少的情況下，血糖含量也不會上升。

5. 預防心腦血管病：海帶中含有大量的多不飽和脂肪酸EPA，能使血液的黏度降低，減少血管硬化。

6. 護發：海帶中的碘極為豐富，它是體內合成甲狀腺素的主要原料，而頭發的光澤就是由於體內甲狀腺素發揮作用而形成的。

7. 補鈣：海帶含有豐富的鈣，可防治人體缺鈣。

8. 減肥：海帶含有大量的膳食纖維，可以增加肥胖者的飽腹感，而且海帶脂肪含量低，熱量小。

9. 延緩衰老：海帶富含含有硒，能有效清除自由基，而自由基正是人體衰老的罪魁禍首。

10. 防癌：海帶所含的海藻酸鈉與具致癌作用的鋇、鎘有很強的結合能力，並將其排出體外；海帶可選擇性殺滅或抑制腸道內能夠產生致癌物的細菌，所含的纖維還能促進膽汁酸和膽固

醇的排出；海帶提取物對各種癌細胞有直接抑制作用。

海帶——腸胃的“清道夫”

海帶中含有豐富的可溶性膳食纖維藻膠，能夠及時地清除腸道內的廢物和毒素。

食用禁忌

吃海帶不要同時喝茶（因茶含鞣酸），也不要同時吃酸澀的水果（因酸澀水果含植物酸）。由於海帶中含有豐富的鐵，以上兩種食物都會阻礙體內鐵的吸收。

適用人群

1、適宜缺碘、高血脂、冠心病、糖尿病、動脈硬化、骨質疏鬆、營養不良性貧血以及頭發稀疏者。

2、精力不足、氣血不足和神經衰弱者。

禁忌人群

海帶性寒，脾胃虛寒者、甲亢中碘過盛型的患者要忌食。

大 愛 無 界

■ 宏毅居士

大量可以包天地，
愛心定能化鐵石；
無我之境龍虎伏，
界限量規脫凡塵。

廣東位處中國的“南大門”，是外國商人必經之地，亦是佛教名勝古剎之都。我和我的佛教伴侶，《佛康》主編唐琬喜于2010年5月來到此地已五年多了，我倆履行了在美國的創會宗旨：“地獄不空，誓不成佛，衆生度盡，方成佛道”。

2010年的廣州是個喜慶的日子：我被廣中醫錄取、“亞運會”的成功舉辦、大佛寺藏經樓的啓建和《如是雨林》雜誌的甘露法雨，凝聚着海內外佛子的愛國愛教熱情。團結就是力量，齊心定會成功。

世間瞬息萬變，晃眼五年就過去了。通過學習和交流，我深深體會到：人心雖小，但修行的大度和大量可容天地萬物；慈心、悲心、愛心能化鐵石，化宿冤、化債主；修行忘我、無我、心系衆生，自然會龍虎伏、天人佑、鬼神敬；守戒遵律，循規蹈矩，嚴自己、寬待人，是超凡脫俗的根本。

第九期佛刊又與大家見面了，感謝四衆弟子的支持，更感謝廣州大佛寺的耀智法師、河南開封大相國寺的心廣法師、美國的趙軍會計師、廣東省佛協的雷麗文居士、荔灣廣場的王文團、林澤長、林貞會等衆居士的支持和幫助。讓我們携起手來，共創中美佛教的輝煌！讓《佛康心理導航》雜誌，像黑暗中的“明燈”，為衆生點亮人生之道。

功德芳名

與佛有緣助印佛刊，
積德行善功德無邊；
持咒誦經消災祛病，
心靈交流吉祥自在。

佛歷二五五一年一月(公元2007年1月)，美國世界佛教會（International Buddhism Association Inc.）創辦的《佛康心理導航》雜誌創刊於美國紐約。此雜誌為美國政府註冊，紐約州教育局批准的非牟利機構（美國政府聯邦免稅號：EX247794）；是以佛法與健康結合起來，利益眾生的生活雜誌。其主要內容以佛教的理念，醫學及心理學的知識為基礎，持着救人救世的悲心、仁心、熱情，從而使人們的心靈得到進步和覺悟。

中國

河南開封大相國寺 心廣法師 ¥ 5,000

王文團合家 ¥ 800

林貞會合家 ¥ 800

雷麗文合家 ¥ 500

黃廣雄合家 ¥ 500

袁國威合家 ¥ 300

王曉燕合家 ¥ 200

我們不可能真正忘掉任何東西，充其量是跟它達成協議，把它保持在一個我們能夠記住、又不感覺痛苦的程度。寬恕他人，並不是爲了他們的緣故。之所以要寬恕，完全是爲了我們自己，爲了自己的健康。

—— M·斯科特·派克



每當你早上起來，
發現自己還活着，
可以自在的呼吸、
可以隨意的走動、
可以輕鬆的進餐，
我們都應該感恩！

——唐琬喜

