

# 静坐增进代谢症候群患者的血管内皮功能

(明慧记者华云编译) 一项新的研究表明, 静坐有助于增进代谢症候群患者的血管内皮功能, 从而有可能降低心血管疾病的风险。

这项研究近日在美国心身治疗学会第69届科学年会公布。该研究是Morehouse 医学院和Emory大学的研究者进行的。该研究对象为65名非洲裔代谢症候群患者, 年龄在30岁到65岁之间。这些人被随机的分为两组, 其中一组32人, 进行12个月的静坐冥想练习, 另一组33人, 为对照组, 接受12个月的健康教育学习。在实验开始前, 这两组人在心脏病风险因子及背景方面没

有显著区别。

静坐组在一开始接受三次90分钟的有教师指导的训练。在接下来的三周里, 他们每周回来一次。之后的两个月里, 每两周回来一次。以后每月回来一次。期间他们每天静坐15到20分钟两次。

这项研究主要测量的指标是流速造成的血管扩张(FMD), 测量时间分别为开始、6个月、12个月。研究者发现静坐组的FMD指标有明显的改善(2.10 ± 0.79; P = .009), 而对照组的改善较小, 而且不是很显著(1.36 ± 0.80; P = .09)。P值越小表明变化越显

著。

研究者也发现在静坐组中, 三项代谢症候群危险因子有明显的改善, 而对照组则没有。静坐组中, 舒张压的变化为-6.24 ± 2.75 mm Hg; P = .03, 体重变化为-2.52 ± 1.16 kg; P = .03, 三酰甘油酯变化为-32 ± 15 mg/dL; P = .04。这样研究的主要研究者指出, 一些心理因子, 包括抑郁程度, 在两个组都有明显的改善。这说明, 健康教育也能导致心理的改善, 但不一定带来生理的改善。而静坐能使心理和生理都得到改善。



图: 哥伦比亚的法轮功学员在打坐

## 异人告诫中医非小道

文/钟医

张景岳是明代中医, 他人过中年后, 曾游历辽东原野, 遇到了一位异人。

异人问他: “你也学习医道吗? 医道很难, 你一定要慎重啊!” 张景岳说: “医道虽然是小道, 却关系到性命, 我怎敢不知慎重! 我会牢记在心的。”

异人怒骂道: “你不是懂医道的人! 你既然说医道关系到性命, 你岂能说医道是小道呢? 性命之道, 本于太极, 散于万物。有人的性命, 然后三教才建立; 有人的性命, 然后五行才生成。所以说, 开天辟地的造化是为人的性命准备的冶炼炉; 道德的学说是为人的性命准备的规矩准绳; 医药是为人的性命准备的辅助手段。”

“然而, 医道作为性命之道, 含义深远, 旨趣博大。所以没有超出常人的智慧, 不足以领悟性命之道的微妙; 没有坚守中正的明察, 不足以辨出正道, 避免迈入失之毫厘、谬以千里的歧途。假使人能明白医理的基本道理, 那人就明白了治国平天下的道理; 假使人能明白医理的得失道理, 那人就明白了国家兴盛灭亡的原因; 假使人能明白医理的缓急道理, 那人就明白了攻战防守的法则; 假使人能明白医理的取舍道理, 那人就明白了该选择出仕还是隐居。学医人如果洞彻医理如同成竹在胸, 那么病情变化时日可以屈指计算出来; 学医人如果运转阴阳如同了如指掌, 那么病情可以隔墙用天目看到。”

“儒家修养身心以达到至诚境界, 这就是儒生在给自己健身; 佛教恪守戒律以洗清业力, 这就是和尚在给自己祛病。净化身体与提高心性, 治愈他人和修炼自己, 这道理都是相同的。学医人明白了治病的道理, 也就明白了修心的道理; 学医人的心性提高上来, 那他的中医技术一定会提高上来。所以说: 学医人一定要返本归真成为真人, 然后学医人才能有真知; 学医人一定要有真知, 然后学医人才能成为真医。”

“医道怎象常人说的那么容易呢? 如果说庸庸碌碌的常人, 找找经验方, 摸索摸索经验, 知道了花椒、硫磺杀疥虫, 葱白、薤白散风气, 这就算中医了, 那



谁不可以说自己懂中医? 如此说来, 人只要披上缁衣, 就可以叫和尚了? 戴上黄冠, 就可以叫道士了? 言行假正经, 就都是儒生了? 真医大道与俗医小道, 犹如泰山与小丘, 河海与车辙小水沟, 怎可以同日而语呢? 再说那些不识阴阳, 不辨虚实, 粗心大意, 胆大包天, 执拗顽固, 偏执庸碌, 错误用药, 对治病不但无益反而有害的伪中医, 他们连只知道花椒、硫磺杀疥虫, 葱白、薤白散风气的俗医都不如, 连世间小道都谈不上, 又何足与他们谈论医道!”

“医道, 难啊! 医道, 大啊! 医道真的是神仙圣人首批传下的文化, 百姓保全性命的紧要事务啊! 你千万不要因为中医用草药而小看了它, 一定要立志进入精神与神明相贯通的境界, 明白一切的结局和开端, 领会一切的原因和结果啊! 这样学习医道, 才算得上有所收获。你一定要努力啊!”

张景岳听到了异人这番教诲, 惭愧的全身发颤, 答应异人自己一定努力。在随后的几个月里, 张景岳都精神恍惚, 思考异人的教诲。张景岳唯恐忘记异人的训导, 于是用笔记下了异人的这番话。

在一般人印象中, 中医就是祛病健身的, 为什么异人告诫中医非小道呢? 在异人看来, 人是最珍贵的, 人的本源来自于高深境界。因为有了人, 才有了盘古开天辟地, 才有了三教圣人传下宗教信仰, 才有了中医, 中医表面上祛病健身, 可它实质上与精神信仰一样是为人而来的, 那么它和三教信仰一样有着深远的内涵, 形式不同而已。古代许多和尚道士有神通, 许多大医学家也都有特异功能, 留下了神迹。(据《景岳全书·医非小道记》)

## 荷尔蒙的使用与癌症

伴随着医学的发展, 荷尔蒙(或激素)的使用已经成为对付疾病的一种方法。与此同时, 它的弊端也渐渐显示出来了。《华尔街日报》在2010年10月20日就一篇这样的报导, 题为“研究发现荷尔蒙的使用加速乳腺癌”(Research Finds Hormone Therapy Speeds Up Breast-Tumor Growth)。报导中说, 研究人员发现在癌症病人中, 接受过荷尔蒙补充疗法(或称激素替代疗法, hormone-replacement therapy)的女性, 其乳腺癌更为严重。

据报导, 早在2002年, 就已有数据显示, 女性在为解决更年期症状而使用激素时, 患乳腺癌的机率会增大。由于这个原因, 一项探讨激素利弊的大规模研究不得不中止。但研究人员为了搞清楚这个问题, 在参与者停止了荷尔蒙的服用之后, 依然继续收集相关数据并进行分析。结果发现, 与对照组(即不使用荷尔蒙)相比, 使用荷尔蒙的女性不仅乳腺癌更为严重, 而且由此导致的死亡率也更高。这项发现发表在《美国医学会杂

志》(Journal of the American Medical Association)上。

该研究共有一万多名参与者。服用激素者中有0.42%的人患晚期癌症, 而对照组中只有0.34%; 在这些癌症患者中, 服用激素者24%的癌症已经转移至淋巴, 而对照组中只有16%; 就死亡率而言, 服用激素者中有25例死亡, 而对照组中只有12例。

除了乳腺癌之外, 加州大学洛杉矶分校医学中心的Rowan Chlebowski指出, 另外一项研究表明, 使用激素也会导致肺癌死亡的增加。

这些研究成果很令人深思。人们为了减轻病痛而服用荷尔蒙, 但与此同时却增加了患癌症的机率, 可谓防不胜防。类似的例子还有许多。比如, 由于医院传统的癌症治疗副作用太大, 有超过半数的癌症患者采用了辅助疗法来对付这些副作用。然而, 这些做法有时未尽人意, 甚至会带来其它危险。比方说, 作为辅助疗法的草药制品有可能影响正常药物的吸收, 或增强其副作用; 激素替代疗法不但没能预

防心脏病, 反而还增加了癌症、中风以及血管阻塞疾病的危险。

这不禁让人想起了潘多拉盒子的希腊传说。生病好象就是人们所说的: 是福不是祸, 是祸躲不过。

报导中说, 由于荷尔蒙使用所带来的危险, 研究人员Judi Chervenak表示, 她因此常常建议她的病人尝试其它方式, 比如减少咖啡因的摄取, 采用深呼吸或静坐的方法来健身。

事实上, 除了传统的医学手段之外, 越来越多的人开始重视打坐与健康的关系。据美国《时代》杂志报导, 打坐冥想不仅可以增强免疫力, 而且脑部扫描显示它还可以让人消除紧张、变得轻松。据统计, 美国有一千万成年人在打坐冥想。这比几年前增加了一倍。而且, 这些人都是主流社会的一般百姓。

在中国古代, 一直有通过修炼天人合一、返本归真的认识。既然现代西方科学也证实了经络的存在, 那么修炼者调整自身能量机制, 达到身心健康也就不难理解了。

## 识天机 助李世民成大业

文/千慧整理

隋朝末年, 隋炀帝昏庸无道、荒淫无度, 司空杨素大权独揽、恃贵骄横, 国内很乱。家资万贯的虬髯客心怀大志, 很想创立伟业。此时隋朝败象尽显, 各路英雄豪杰、圣贤之辈开始出现, 真可谓龙腾虎啸, 群英荟萃。恰逢此时卫公李靖看隋朝世运日薄, 又不满杨素, 逃离京都, 在去太原途中巧遇虬髯客。俩人交谈一番, 甚是投机。虬髯客将自己建功立业的想法说了出来, 并问: “听说太原有特殊人物吗?” 李靖道: “有一个, 此人姓李, 年方二十, 是太原州将的次子。” 虬说: “我此次太原之行正想见他, 请你安排一见。” 李靖说倒是可以通过我的朋友刘文静见到他, 不过你见他干啥? 虬答: “有望气者说太原有奇气, 我想看个究竟。”

几天后, 李靖和虬髯客来到刘文静家, 正好这时, 李世民也来了。虽然不修边幅, 只见他神气昂扬, 面貌不同常人。虬见状, 万念俱灰, 沉默不语, 对李靖说: “这才是真正的天子啊! 不过我想请我的道兄再看看。”

隔了几天, 虬髯客和道兄还有李靖又来到刘文静家。刘文静和道兄对弈, 派人去请李世民。一会儿, 李世民就来了, 他神清气朗、笑意风生、顾盼左右、两目生辉。道士一见很凄惨悲伤, 应了一手棋子说: “输了, 没办法救了。” 道士出来对虬说: “这个天下不是你的, 愿你自勉吧。”

虬髯客把李靖请到家中说: “太原的李世民就是真龙天子, 三年之内, 国家可以太平, 以你的才华当



竭心尽智辅佐清平之主, 我把资产全部赠给你帮助真主成就大业。”

李靖不负虬髯客所望, 追随李世民, 用虬髯客的资产帮李世民成就大业, 起了很大作用。

可见人间一切借由天定, 识天象者, 才能顺天意, 成就伟业。

(据 [宋]李昉撰《太平广记》)