

心似雲遊常自在 調神減壓的好方法

党毅 (文) 趙中振 (圖)

「雲療」，是我們在最近10年中觀察雲的形態、色彩、氣勢等所揣摩出來的一種調節情志的療法。在長期賞雲、寫雲、攝雲的過程中，我們深深地被雲那種創新無限、志向高遠的性格所吸引；被雲的變幻無窮、瀟灑自由的魅力所感染，被雲特殊的純潔晶瑩、真誠不變的情懷所震撼；更被雲堅持執著追求、無私奉獻的精神所激勵。雖然雲的故事僅僅是一滴水的循環，但是，當一滴水凝聚成雲的那一刻，就意味着它們找到了藍色的天空作為家園。水與雲、地與天，共同搭建了一個蒼穹舞臺。在那裡，雲變幻出千姿百態的天花奇景。在那裡，雲昇華出驚艷天地的壯麗畫面；雲依戀的是江河湖海，清風藍天；雲追求的是太空遨遊，大地盡覽；雲的思緒與日月星辰相連；雲的命運與世間生靈息息相關。

十年旅程 追雲為樂

因為與雲的那份牽掛，每次乘飛機，我們都選擇靠窗的座位。從飛機起飛的那一瞬間開始，就縮縮身體，變換着不同的姿勢，目不轉睛地尋覓着……只為能捕捉到那瞬息萬變的奇妙景觀。屈指算來，過去10年間，乘飛機可有幾百次，行程也繞地球十幾圈了。

雲似無聲的歌、有情的畫，在空中遨遊不僅使我們獲得了一種視覺的享受、心靈的洗禮，雲還帶給我們一種淋漓快暢、瑣事盡拋的心境。有白雲作伴，漫長的航程不再枯燥；雲捲雲舒的動態畫面，更喚起我們心靈深處的共鳴。創作激情也因此在胸中點燃。我們在賞雲詩詞創作中受益，在寫雲、攝雲中感悟出了雲在調節身心方面的作用。「雲療」這個概念就這樣在千百次的欣賞、冥想、拍攝、寫作、聯想、修正中漸漸地清晰、成型了。

屬中醫自然療法範疇

壯觀美麗的雲可以帶給人欣喜，使人忘憂。一天，與好友衛明醫師談及「雲療」對情志調節的作用時，他也有同感，並提到一個很有趣的現象：人生有幾個不同的時期比較關注雲，比如：兒童就比成年人更關注天空。他還回憶他小的時候就喜歡抬頭觀雲，因為雲帶給他的對未來的憧憬和遐想。他講得確實有道理。比如：戀愛中的情侶，也喜歡坐在海邊賞雲、賞月。為什麼？因為雲所特有的奇美和幻境，最容易引發人們對美好生活的嚮往。還有那些經歷了幾十年風雨的老年人，在步入人生真境的晚年，也會將視線投向天空，從而發出往事如煙、如雲的感嘆。雲使他們將不能放下的事情放下，將不能釋懷的事情隨雲飄散。這正是「雲療」的魅力所在。

「雲療」當屬於中醫自然療法的範疇。

自然療法以人體健康為核心，重點強調維持身體健康和預防疾病。教導患者採用健康的生活方式，增強機體的自愈能力。自然療法的特點是運用各種自然的手段來預防和治療疾病，具體講，自然療法是應用與人類生活有直接關係的物質與方法，如食物、空氣、水、陽光、體操、睡眠、休息以及有益於健康的心理因素，如希望、信仰等來保持和恢復健康的一種科學藝術。因為不用藥，沒有副作用，完全是在自然力和物理學原理下為病人解決痛苦，因此，自然療法越來越受到人類的青睞。

中醫自然療法有悠久的歷史，早在兩千多年以前，中醫就已經運用自然療法防病治病了。氣功、推拿按摩、刮痧、拔罐、火療、食療、茶療、太極、八卦，形意，不勝枚舉。在養生、康復、治療的過程中，自然療法可以把痛苦降到最低甚至完全沒有痛苦。內可調理五臟六腑，疏通全身經絡，外可通過人與自然的和諧相處而起到保健強體的作用。我們的祖先們就是用這些既經濟，又實用的「土」辦法治愈了千萬種病痛。

改善情緒助人格塑造

一個人是否有疾病就算健康了呢？早在50多年前，世界衛生組織就把健康定義為：身體無疾患，身心適應力良好，社會適應力強。現代人都相信，健康人除了應具備生理健康特徵，例如：呼吸從容，食慾正常等之外，還應該具有心理健康。「雲療」對人情緒的改善功效，甚至對人格的塑造作用，都是不可小視的。

香港人均居住面積很小，樓房又高又密，這些在客觀上，無形中對心靈造成一種壓抑和拘限。不定時地把目光和思緒轉向天空，感受雲的無極和自由，可以使平日束縛着的心放開，使緊繃的神經鬆弛下來。面對雲，會覺得自己所遇到的挫折很

小，很小，小到可以一笑置之。面對雲，會覺得自己所取得的成績也很小，很小，小到不足掛齒。總之，與雲對話交流，對於人的性格開朗、心胸放寬、眼界開闊不無裨益。是童叟皆宜的精神養生法。

賞雲療病適應範圍廣

雖然在中醫的古籍中並沒有「雲療」的記載，但有一些與「雲療」機理相同的療法，例如：日光療法（古時稱為「曬療」）、泥沙療法、森林療法等。根據自然療法的指導原則，近來國外又相繼發展了色彩療法、園藝療法、水療法等。

正如「泥療」需要泥；「沙療」需要沙；「水療」需要水；「空氣療法」需要空氣一樣，「雲療」也需要一定的物質條件和宜忌。首先是對天氣的要求，要選擇晴朗有雲的天氣。「雲療」的時間，雖因季節、地域等因素而有所變化，但一般來說，最好在上午8-10點；下午3-6點。「雲療」的地點，可選擇空氣清潔的海濱、高山、公園、陽台，或乘坐飛機、輪船旅途中。必要時還要佩戴墨鏡、遮陽帽等。

「雲療」的適應範圍很廣，例如：長期伏案工作人員、工作壓力大、精神緊張的白領一族、抑鬱症、狂躁症、心臟病、高血壓、神經衰弱、失眠、癌症病人電、化療之後、甲亢、頸椎病、慢性病人康復期、孕婦等。

「雲療」還是學習天氣常識的好方法。從中不但可以「看雲識天氣」，還可以得到樂趣。如放風箏一樣，「雲療」還可改善人的精神狀態，使人愉悅、放鬆，從而充分調動人體潛能，對健康長壽有良好作用。因此，也適用於敬老親子等活動。對於那些經常乘飛機遠行的人們，更可以利用每一次飛行的機會與雲結伴而行，從雲的舒捲聚散中領悟人生的春暖秋涼。



江河湖海是雲的依戀



變幻無窮的雲彩與世間生靈息息相關

党毅 博士 簡歷

畢業於北京中醫藥大學，並獲得醫學碩士和中國協和醫科大學博士學位。從事中醫養生康復、營養食療領域的教研工作二十餘年。曾任北京中醫藥大學養生康復專業教授、英國 Middlesex University 客座教授、首都保健營養美食學會副會長。現在香港浸會大學中醫藥學院任教，主講中醫養生保健學、中醫營養食療學。曾主編10多部教科書和參考書，發表30多篇醫學論文，並曾遠赴英國、美國、斯洛文尼亞、瑞典、挪威和韓國等地大學任客座教授及講學。



健康熱話

美伊州大學研究指出： 中國武術延緩老年癡呆症發展

阿根廷《21世紀趨勢》周刊網站日前報道：中國傳統武術可以延緩老年癡呆症的發展。報道援引美國伊利諾伊州大學最近公布的一份研究報告指出，在專家指導下將「太極」和「氣功」配合其他治療手段加以練習，對延緩老年癡呆症的發展能夠達到與服用特殊藥物同樣的效果。該大學護理學教授、此項研究的負責人桑迪·伯格納說，大多數針對老年癡呆症的研究都集中在藥物學上。然而，各種證據已表明，利用其

他治療方式也能夠改善此類患者的生活，甚至影響他們的大腦認知功能。伯格納認為，身體、大腦和心理等多方位的治療手段對於治療癡呆症具有明顯療效。這種方法尤其適用於癡呆症的初期患者，不僅能改善他們的生活品質，還能幫助他們維持神經元的各項功能，甚至有助於神經元再造。因此對於初顯症狀的患者來說，它有可能成為藥物治療的一種替代療法。

全國練功點逾八千 海外推廣邁新台階

在北京體育大學開幕的全國健身氣功管理工作會議傳出消息，截至11月的統計數字顯示，全國的健身氣功活動站點已達8000多個，習練人數達到70多萬人。去年的這兩項統計數字分別為6000多個、50多萬人。全國各地開展了貫穿全年的百縣千村和百大公園健身氣功系列展示活動，特別是北京市在

「鳥巢」和天安門廣場迎奧運活動中的健身氣功展示，影響更為廣泛。除推出健身氣功易筋經、五禽戲、六字訣、八段錦競賽套路外，健身氣功管理中心又着手編創四種新功法，有望明年推出。同時，翻譯出版發行四種健身氣功德文和法文圖書，開設了中國健身氣功英文網頁。健身氣功海外宣傳推廣工作也邁上了新台階，全年共組織31個團隊149人次到17個國家和地區進行了功法推廣，培訓學員1.64萬人次；完成表演展示156場，觀眾達3.77萬人次；此外，還推動健身氣功項目進入韓國釜山舉行的第四屆世界傳統體育大會比賽項目。



保健新知

柑橘類果皮可抗癌

編者按：生活中的食材除了提供美味和營養外，原來還有特別的作用，科學家和醫學家不斷從食物中發掘出更多的藥用價值，如香蕉和土豆（馬鈴薯）有防止中風的作用；柑、橘的皮，比果肉更具抗癌功效……

成功大學醫學院工業衛生學科暨環境醫學研究所副教授王應然從實驗發現，柑橘類果皮也具有抗發炎與抗腫瘤生成特性，含量比果肉多，柑橘類果皮其實可以再利用，不是垃圾。王應然團隊自2003年起利用小鼠進行兩階段動物致癌實驗，進而測試食物成分中是否含有預防癌症或抑制發炎的功能。

實驗證實，從柑橘類果皮萃取的5-OH-HxMF及其他PMFs，具有多種生物活性，包括抗致癌性、抗發炎效應及抗腫瘤活性，這些和果肉的抗癌成分是一類。王應然表示，柑橘類水果中一些食物性化合物已被確認可預防癌症的誘發，PMFs又容易被人體吸收進入血液循環系統，柑橘類果汁已是極重要的防癌劑之一。

這項研究是從柑橘類果皮中找到抗癌成分，且含量比果肉多，從這個方面可以思考被人當成垃圾的柑橘類果皮，其實是還有用途，柑橘類果皮未來如何再利用，可以好好想想。

王應然的這項研究及成果，已於2007年12月及2008年12月連續2年刊載在國際腫瘤學期刊「Carcinogenesis」。



土豆香蕉 防中風

研究表明，患有高血壓的人，多吃土豆、香蕉可預防腦中風的發生。據美國哈佛大學的科學研究發現，每天吃1-2根香蕉，可使中風發病率減少40%；印度醫學專家研究發現，一個人只要堅持每星期平均吃上5-6個土豆，患中風的危險會下降40%；這都是因為土豆、香蕉中都含有豐富的鉀和粗纖維。

另外，香蕉、土豆中的粗纖維可以起到潤腸通便的作用。便秘者用力憋氣解便時，會使血壓突然升高，這也是中風的一個重要誘因。所以，老年人常吃香蕉、土豆既能解除便秘痛苦，又對預防腦中風有積極的作用。



薯仔的粗纖維有助改善便秘預防腦中風

另類教育

我們成長的過程中，從呱呱落地後，學習喝奶、學習走路、學習講話、學習技能、學習溝通、學習如何圓滿人生。在不斷學習的過程中，有來自父母、老師、長輩、朋友、同學，甚至是子女等的教育啟發，也有可能來自一件事、一個現象或一句話的啟發，無論哪一種對象或現象，都是幫助我們開發能量、增進知識，甚至激發潛能。但有些非為課堂所吸收的知識，或許會讓人的生命提高另一個層次。例如中國佛教的叢林教育，如一所學校，尤其在叢林的建築方面如「雲水堂」，就是說明修行人逍遙自在的生活；另外在叢林的職務稱呼裡也蘊含著很多教育意義，如飯頭、庫頭、淨頭、莊主、藏主等，不論負責工作的貴賤，都以尊稱待之，就是希望體現對人格的尊重。除了這些正面的教育外，生命裡有時會遇到另類的生命現象，這些現象其實也能為我們帶來不同的思維。

一位信徒有個嚴重自閉的孩子，通常在我們的認知裡面，「自閉」只是不懂得與人溝通，他們只是沉浸在自我的思維，不善與外界往來罷了；但經過了解這個個案後才知道，原來嚴重自閉的人，不僅是無法與人溝通，就連自理的能力都成問題，甚至自閉兒為了表達、抒發他們的情緒，通常會以吵鬧、喊叫的方式表達，當他發出叫喊的聲音時，父母選擇接受外界異樣的眼光。

身為自閉孩童的父母，相信需要比教養一般正常孩子，花費更多的愛心與精力。甚至有的父母可能有這樣的思維：為什麼我會有這樣的孩子？



身心自在

逢周三刊出

（作者為佛光山內地與港澳地區總住持）