

真話  
實事

# 丹田呼吸治癡呆

## 訪中大心理學系教授陳瑞燕

少林功夫，飛檐走壁，在武俠小說中屢見不鮮。練得一身硬功夫，當然不是常人能力所及，那麼少林武術益處在何，又是否真有靈效？專注研究大腦功能的中文大學心理學系教授陳瑞燕，突發奇想由內功窺探少林，將禪師自創的丹田養生呼吸法，與認知行為治療法作臨床比較，結果意外發現，竟對刺激大腦活動異常有效。換言之，西方現代醫學束手無策的老年癡呆、癱瘓、自閉等由記憶引發的疾病，依靠簡單呼吸招式就有改善，看來中國傳統養生之道，真是不可小瞧。

採訪：曹宏威博士 整理、紀錄：張雪洲

雖然陳瑞燕是中大心理學系教授，但她對於排解煩憂之類的心靈輔導，完全不在行。她身兼大學人腦功能促進中心總監，專注大腦功能研究二十餘年。「大腦是門藝術，它像個小宇宙，每個人帶着不同的小宇宙，思想行為才各不相同，多神奇。」

陳瑞燕本身就創造了一個神奇。她是土生土長香港人，當年父親肯出錢供她讀工商管理，但她堅持修讀心理學，終身對「智慧」兩字充滿好奇。何謂智慧，智慧又是從何而來？在陳瑞燕看來，智慧的儲存體——大腦，並不是簡單的身體器官。她專注的領域，是從腦部結構和運作，了解人類智慧的產生、增長和衰退。

### 丹田刺激大腦活躍度

說到智慧，不得不提到記憶。此刻港人熱炒中大前任校長高錕的新聞，既為他榮獲本屆諾貝爾獎而慶賀，又因他患上了老年癡呆症而惋惜。大家關心究竟老年癡呆症和正常的年老記憶衰退，有何不同？陳瑞燕早年在美國研究老年癡呆症多年，見過的案例不計其數，包括美國前總統

少林禪師自創的丹田養生呼吸法，對刺激大腦活動異常有效



里根。她說，最準確的檢測方式，是提取腦細胞進行化驗，或者進行腦智能評估。腦智能評估的命中率也很高。當年里根得病的消息，在她所在的研究中心早就內部流傳。不過，她表示，老人家也不要庸人自擾，「比如說一支筆，你不記得放在哪裡，這只是短暫失憶，但如果看到它，卻不知道該用來做什麼，恐怕才有些問題吧！」

老年癡呆症究竟有無醫治空間？陳瑞燕說，現時西方醫學束手無策，有些西藥至多可以延遲，但無法做到根治。於是，她嘗試改變，轉由傳統中醫之道，看能否另闢蹊徑。機緣之下，陳瑞燕走進嵩山少林寺，研究禪師的丹田呼吸法，看看對改善情緒及認知功能，是否真有其效。

在西方醫學中，並無所謂丹田的概念，它只不過是一個普通的皮膚點，但丹田呼吸究竟奧妙何在，為何神奇到可以改善情緒呢？陳瑞燕曾做過一個試驗，將測試大腦活躍度的儀器，分別接駁至丹田所在的肚臍位置，以及身體其他皮膚點，再用梅花針施以刺激。結果發現，當刺激丹田時，控制大腦活躍度的前額葉，反應明顯較其他皮膚點更為強烈。



▲陳瑞燕從試驗中發現，刺激丹田時，控制大腦活躍度的前額葉，反應明顯較其他皮膚點更為強烈 (黃洋港攝)

這個發現，給陳瑞燕帶來莫大動力去開展更多對少林宗理念的研究，並同中科院心理所、上海華山醫學精神科等多個內地機構展開學術交流。

「中國的醫術，講究修身養性，一直以來不被外人理

解和認可，只是因為欠缺科學論證。」聽陳瑞燕弦外之音，似乎對開題有相逢恨晚的感覺。

### 禁食戒律非空穴來風

陳瑞燕另一項臨床試驗的發現更有趣，原來禪宗飲食中的禁食戒律，即不吃葱、薑、蒜、辣、雞蛋，並非空穴來風。推而廣之，對於改善自閉症兒童的腦活動，亦效果顯著，她證實不少自閉症，慎選飲食，不但自理能力明顯提升，行為和記憶力也有突破，結果可以讓絕望的媽媽們，重新看到生命的曙光。

現在回來看這位不一般的高手，怎樣看待她入迷的心理學和武術：「心理學其實是學人，我的興趣，是提升人的素質和情緒，人人都期待社會和諧，少些怨氣，多些開心，中國的武學，首先是養心，當你能夠控制自己的心，自然就成為武林高手。」



▲陳瑞燕接受曹宏威博士訪問 (本報攝)

策劃：大公報、京港學術交流中心、香港科技普及協會  
訪問詳細紀錄見：[www.bhkacc.org.hk](http://www.bhkacc.org.hk)  
[www.tsoww.com](http://www.tsoww.com)

## 骨碎補 續斷 川牛膝 延胡素 中大新複方 補肝腎治筋骨

【本報訊】記者于靜報道：港人生活節奏緊張、壓力大，多發關節筋骨疼痛的都市病，中大中醫學院和香港生物科技研究院合作研究，筋骨與肝腎相關，骨碎補、續斷、川牛膝及延

胡素的複方，可「標本兼治」解決頸梗痛、腰酸背痛等問題，消炎和消腫功效和亞士匹靈效果相若，且無副作用。

市民普遍認為關節及筋骨損傷與經常搬運、從事粗重工作及劇烈運動有關，尤其是長者易發病，中大中醫學院客座教授梁頌名表示，根據中醫理論，筋骨損傷跟肝腎健康有莫大關係，所謂「肝主筋、腎主骨」，若肝腎虛弱，一旦受風寒侵襲，便會出現血瘀、痛楚等徵狀，關節筋骨損傷由此而來。

中大中醫學院和香港生物科技研究院合作經過多年研究，證實骨碎補、續斷、川牛膝及延胡素，可深入肝腎根源，從「本」開始修補及保護關節細胞，有效解決頸梗痛、腰酸背痛等骨關節問題。

中醫學院還為此複方進行「實證為據」的科學化功效測試，發現其十分鐘內減少三倍多疼痛次數，以及減少三成六的水腫，效果與亞士匹靈相若；且消炎作用可通過糾正環氧酶(COX-2)表達，從而減少炎症介質的產生。

梁頌名表示，此複方適用於肝腎虛，出現筋骨痛症和炎症的患者，且無毒性和副作用，還可以滋補肝腎，起到「標本兼治」的作用。但亞士匹靈僅緩解痛症，有副作用和毒性，吃多會引起胃出血等。他還說，處方中通常骨碎補、續斷成分較多，約為五錢至一兩，川牛膝及延胡素則用三至五錢。且複方不是用來長期保健服用，痛症一旦消除便可停用。



▲中大研發中藥複方深入肝腎根源，降低筋骨痛楚 (本報攝)

## 濾水器保養差 易成細菌溫床

【本報訊】飲用水和人體健康息息相關，港大調查顯示，六成四港人家居水喉出現水質問題，不少家庭安裝濾水器改善水質，兩成市民直接飲用未煲過的過濾水。有專科醫生表示，濾水器不足以為過濾所有細菌病毒，若保養不當反而成為大腸桿菌、沙門氏菌的溫床，建議市民只飲用沸煮一分鐘的食水。

港大民意研究計劃於今年二月進行問卷調查，訪問一千零三十一名本港市民，了解家居及飲用水水質情況。調查發現，六成四受訪者稱家居水喉水曾出現水質問題，如出現混濁(奶白色)、鐵鏽色或含少量黃泥，而居住在十六至二十年樓齡樓宇中，更有高達七成三表示家居水喉水曾出現水質問題，情況不容忽視。

不少港人安裝家用濾水器以改善食水水質，調查發現，三成七港人家庭有安裝家居濾水器。其中兩成港人表示會直接飲用不經煮沸、只經過濾的水喉水，七成二更認為濾水器可完全過濾所有細菌和雜質。

### 喝煮沸食水最安全

雖然濾水器科技不斷進步，養和醫院家庭醫學中心家庭醫學專科醫生趙志輝表示，美國疾病控制及預防中心去年最新資料指出，濾水器對過濾細菌如大腸桿菌及沙門氏菌的效用甚低，對病毒如腸病毒、甲型肝炎病毒和輪狀病毒等甚至完全無效。若濾水器保養不當，隨時成為大腸桿菌、霍亂弧菌等的溫床。而煮沸是唯一一百百分有效清除所有病原體的食水處理方法。

趙志輝表示，飲用帶有細菌的食水，有機會感染諾沃克病毒、沙門氏菌等。兒童、孕婦、長者及免疫系統受損人士更是首當其衝。市民除了在家中，在辦公室的水機、樽裝水、健身室的水

機及食肆的凍水，都有機會喝到只經過濾的水喉水。調查顯示，八成四受訪者買樽裝水不會檢查該水是否有變過，其中七成三表示因信賴品牌。

育有十五個月大女兒的莊太表示，自己只信賴大牌，不知道如何從樽裝水的包裝標籤分辨是否煮過，所以她不讓家人飲用只過濾的生水，一定要煮沸方飲用。趙醫生提醒市民，應只飲用經過攝氏一百度煮沸一分鐘的食水，並仔細留意樽裝水包裝標籤，是否已經煮沸或是蒸餾水。



▲趙志輝(左)指出，濾水器對過濾細菌如大腸桿菌及沙門氏菌的效用甚低

**Lao Feng Xiang Co., Ltd.**  
**2009 Major accounting data and financial indexes Report**

Major accounting data	Jan-Dec, 2009	Jan-Dec, 2008	Growth rate on a year-on-year basis (%)
Business income (yuan)	10,850,247,619.30	9,213,822,005.01	17.76
Business profit (yuan)	291,861,423.67	153,561,751.28	90.06
Total profit (yuan)	309,714,957.57	176,191,520.78	75.78
Net profit belonging to owners of the Company (yuan)	129,801,659.49	70,131,941.52	85.08
Basic earnings per share (yuan)	0.4687	0.2532	85.08
Net asset rate of earnings (%)	13.23	9.29	3.94
	Dec 31, 2009	Dec 31, 2008	Growth rate on a year-on-year basis (%)
Total assets (yuan)	3,650,338,611.11	2,960,334,242.60	23.31
Share capital (share)	276,957,336.00	276,957,336.00	-
Owners' equity (yuan)	980,923,667.32	754,918,235.56	29.94
Net assets per share belonging to owners of the Company (yuan / share)	3.54	2.73	29.94

The full text will be published at the website of Shanghai Stock Exchange (<http://www.sse.com.cn>) at the same time. Investors planning to know the details shall read the full text carefully.

Lao Feng Xiang Co., Ltd. (seal)  
March 12, 2010

Share abbreviation: Lao Feng Xiang LFX B Share      Share code: 600612 900905      No.: Interim 2010-006

**Lao Feng Xiang Co., Ltd.**  
**Resolution Announcement of the 12<sup>th</sup> Meeting of the 6<sup>th</sup> Board of Directors**

*Board of directors of the Company and all directors of the board guarantee that the announcement content contains no falsehood, misleading statement or major omission, and will take individual and joint responsibilities for the truthfulness, accuracy and integrity of the announcement.*

Lao Feng Xiang Co., Ltd. sent a written meeting notice to all directors of the Company on February 28, 2010, and held the 12<sup>th</sup> meeting of the 6<sup>th</sup> board of directors of the Company on March 10, 2010 as scheduled. Six directors were due to attend the meeting and 6 directors attended the meeting (Of whom, 2 outside directors were due to attend the meeting and 2 outside directors attended the meeting). The meeting was presided over by Mr. Hu Shuang, board president of the Company, and supervisors of the Company attended the meeting as non-voting members. The holding and procedure of the meeting were pursuant to Company Law and Articles of Association of the Company. The meeting examined and passed the following resolutions unanimously:

- 2009 Annual Report Text and Abstract of the Company (The details will be published at the website of Shanghai Stock Exchange: [www.sse.com.cn](http://www.sse.com.cn) on the same day);
- Plan of 2009 Annual Profit Distribution or Capital Reserve Transfer of the Company;
- According to the audit report issued by Shanghai Zhonghua CPA Co., Ltd., net profit belonging to the Company was 51411721.57 yuan in 2009. According to Company Law and Articles of Association, 5141172.16 yuan was withdrawn as statutory surplus reserve fund, and the profit distributable to shareholders of the Company for current year was 46270549.41 yuan, plus the retained profit at the year beginning 57229242.33 yuan, minus the dividends paid for the year of 2008 27695733.60 yuan, then the profit distributable to shareholders of the Company by the end of 2009 was 75804058.14 yuan.
- With the total share capital of 276957336 shares of the Company as of December 31, 2009 as the radix, the Company was to allot 2,000 yuan (tax included) bonus for every 10 shares to all shareholders, and the total allotment was to be 55391467.20 yuan (The bonus of B share will be converted according to the median price of exchange rate of RMB against US dollar published by the People's Bank of China on the holding date of 2009 annual meeting of shareholders of the Company). The retained profit after this distribution will be 20412590.94 yuan, to be resolved to the next year.
- No capital reserve transfer will be made for the year of 2009.
- The above distribution plan will be executed after it is approved by 2009 annual meeting of shareholders of the Company.
- The Motion of Reappointing Shanghai Zhonghua CPA Co., Ltd. as Financial Audit Institution of the Company for 2010;
- Regulatory System for Internal Information Insiders and External Information Users of the Company (The details will be published at the website of Shanghai Stock Exchange: [www.sse.com.cn](http://www.sse.com.cn) on the same day).

Board of Directors, Lao Feng Xiang Co., Ltd. (seal)  
March 12, 2010

Share abbreviation: Lao Feng Xiang LFX B Share      Share code: 600612 900905      No.: Interim 2010-007

**Lao Feng Xiang Co., Ltd.**  
**Resolution Announcement of the 10<sup>th</sup> Meeting of the 6<sup>th</sup> Supervisory Committee**

*Supervisory committee of the Company and all members of the supervisory committee guarantee that the announcement is free from any falsehood, misleading statement or major omission, and will assume separate and joint responsibilities for the truthfulness, accuracy and completeness of the announcement.*

The 6<sup>th</sup> supervisory committee of Lao Feng Xiang Co., Ltd. held the 10<sup>th</sup> meeting on March 10, 2010. Totally 3 supervisors were due to attend the meeting and 3 supervisors attended the meeting. The holding of the meeting was pursuant to Company Law and Articles of Association of the Company.

Supervisory Committee, Lao Feng Xiang Co., Ltd. (seal)  
March 12, 2010