

●當人感到孤獨、悲傷，或為了生計而拚命時，身體會進入一種危機模式，啟動與壓力相關的基因表達。

生命有意義身體便無恙

今天，我想分享一項經科研證實的身體基因秘密：癌症，並非絕症。中醫認為，癌症與「痰濕」有關，而痰濕為，癌症與「痰濕」有關，而痰濕也與多種慢性疾病密切相關。人類尚未擁有完美的醫學體系，而以食療為主，未擁有完美的醫學體系，而以食療為主的自然療法，或許能在其中填補空白。事實上，無論採用何種方法來治療或預防癌症，或是針對包括癌症在內的各類慢性病，飲食與生活方式的配合都是不可或缺的關鍵。

●文：嚴浩
圖：資料圖片

●導演嚴浩說：「不感到孤獨便健康。」

癌症以及大部分慢性病，根源在於免疫系統的失調。食療、運動、陽光草地、海水微風、正能量的朋友、悠揚的音樂，再加上改善睡眠習慣，缺一不可。這些元素之間的協同作用，已被證實能有效改善多數慢性疾病。提升免疫系統，還有一項與人類基因密碼相關的終極關鍵：不感到孤獨便健康。但是，如果一個人不覺得孤獨，是因為他的快樂以自我為中心，那麼免疫系統仍可能接收到「孤獨」的訊號而導致疾病。

美國北卡羅來納大學心理學教授 Barbara Fredrickson 在其著作《Positivity and Love》（《正面積極與愛》）中指出：「如果一個人能在生命中取得意義與快樂的平衡，或即使不快樂但擁有強烈的意義感，他們體內的逆境基因表達模式會被鈍化。也就是說，免疫系統中的基因不會接收到『我很孤獨、做人很辛苦』的逆境警告，免疫系統便不會引發身體發炎。相反地，它會為我們提供抗病毒的抗體——這些病毒我們並不陌生，例如流感、非典、新冠等人傳人的病毒感染。」

真正感到快樂有效抵抗發炎

我們生活中常會遇到一些人，他們充滿社會責任感，凡是需要義工的地方，他們一定會出現；有人需要幫助時，他們也總是挺身而出，這樣的付出讓他們感到快樂。然而，也有些人同樣參與義工活動，卻因為身體狀況不佳或工作壓力沉重，未必能感受到快樂。即使如此，只要他們在精神上不感到孤獨，身體就不會產生發炎反應——這是一種基因密碼！

發炎是免疫系統用來對抗感染、受傷和疾病的重要機制，例如流感或新冠病毒。它是一種自然反應，旨在清除有害物質並啟動修復過程。

原來，當人感到孤獨、悲傷，或為了生計而拚命時，身體會進入一種危機模式，啟動與壓力相關的基因表達。簡單來說，免疫系統會誤以為你遭受感染，進而引發發炎反應。我們常說壓力大的人容易感冒、身體容易發炎、這裏痛那裏痛，這就是原因！因此，工作越忙，就越要注意休息與放鬆。

不過，若身體雖然疲憊、壓力大，但精神上沒有感到孤獨或逆境警告，免疫系統反而會啟動抗病毒機制，為我們提供抵抗力，對抗如流感、新冠等病毒。

讀到這裏，我也恍然大悟。有一間自然療法公司的治療師，是兩個孩子的母親。在新冠疫情期間，病人比平常更多，她身處前線，工作壓力遠超以往，而且並未接種疫苗。但幾年下來，她竟奇跡般地沒有感染新冠。我現在明白了，這是因為她的工作性質就是幫助他人，她不感到孤獨，因此免疫力反而比任何時候都強！當然，如果工作量超過負荷，例如醫院中的醫生與護士，若長期缺乏睡眠與休息，仍可能對免疫系統造成傷害。

兩種生活態度對健康的影響

有意義的生命能帶來健康的身體，這是我們基因中的密碼。然而，任性生活、風花雪月、追求感官快樂，同樣能帶來愉悅，但為什麼反而對免疫系統不利？這又該如何解釋？這項研究於2013年8月7日發表在美國科學期刊《PNAS》，研究團隊花了一個多月的時間，觀察一群受試者，探討「快樂生活」與「有意義生活」之間的差異。

首先談「快樂生活」：其定義是在行為上以

健康自來 心若不孤



●人若要健康長壽，必須為生命賦予某種意義。



●一些義務撿垃圾的人，他們的行為看似卑微，但他們在生活中找到了意義。

「索取」為主，目的是為了滿足自我。快樂被界定為「自我感覺良好」，研究人員向受試者提出標準問題，例如：「你自我感覺良好的時候多嗎？」以及「你是否經常感到滿足？」在這裏，所謂強調「自我感覺良好」的人，指的是那些不公平地追求快樂的人，例如透過踩低他人、惡作劇等方式獲得滿足的人。

然後，有意義的生活被定義為行為上的「付出」，其目的是為他人帶來益處。研究人員會向受試者提出以下問題：「你是否經常覺得生命有方向、有意義？」「你是否經常感覺自己對社會有所貢獻？」「你是否經常感受到自己對某個社團或團隊有歸屬感？」這裏所指的社團或團隊，是那些對社會有貢獻、致力於傳播正能量的群體。透過這些問題，研究人員試圖區分「快樂生活」與「有意義生活」在心理與生理層面上的影響，進一步探討它們對免疫系統的作用。

一種是為人，一種是自利。PNAS的報道聚焦

於這兩種生活態度對身體健康所產生的影響。

免疫系統與心理狀況的關係

免疫系統與我們的心理狀況之間，存在着密切的互動。研究人員提出一個令人意想不到的觀點：免疫系統其實是在為身體的未來狀況做準備。如果一個人長期生活在逆境中，免疫系統會提前啟動，使身體進入發炎狀態。從免疫系統的角度來看，這是一種「預防萬一」的策略。

這種反應可以追溯到人類的洞穴時代。當時的祖先面臨的孤獨與逆境，往往來自猛獸的襲擊或同類之間的衝突與自殘，這些情況都可能導致身體受傷。受傷就會產生傷口，而免疫系統便透過發炎來對抗傷口上的細菌感染。

人類祖先在地球上的歷史長達約五百萬至一千萬年。在這漫長的演化過程中，免疫系統遺傳了一個深層的生理密碼：生活逆境等於身體發炎。相反地，如果一個人生活順利，並且參與許多正面、健康的社會活動，免疫系統則會提前啟動防禦機制，保護身體免受病毒侵襲。這類病毒通常是在人群密集的環境中透過人傳人方式感染的，例如流感、新冠等。

以下是這項研究的重點：那些只在吃喝玩樂中追求快樂、不追求生命意義、缺乏正義感與公平原則，且對自身行為毫無要求的人，其基因表達模式與長期生活在逆境中的人相似。換言之，他們的身體會進入一種生理上的「危機模式」，啟動與壓力相關的遺傳反應，導致慢性發炎。這種發炎反應原本是用來對抗細菌，但若長期存在，則會使身體失衡，進而引發心臟病及其他慢性疾病。

用更容易理解的方式來說：如果「貧窮」代表一種逆境，那麼一個只追求享樂、缺乏正義感的人，即使是富人，他的生活方式對健康造成的傷害，也等同於生活在逆境中的窮人。

感覺是我們與身體溝通橋樑

有讀者曾提出疑問：「我一點壓力都沒有，每天吃喝玩樂，為什麼身體這裏痛、那裏不舒服，但醫生卻說我沒有任何疾病？」這個問題的答案，或許就在前述的研究之中。

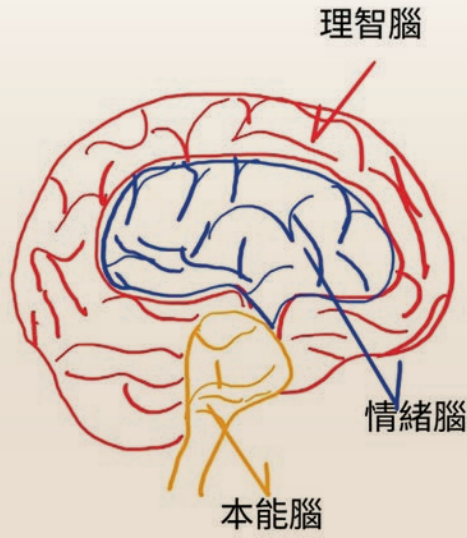
人若要健康長壽，必須為生命賦予某種意義。這不只是心理層面的需求，更是深層的生理密碼——彷彿是人體的使用手冊。瑞士心理學家 Carl Jung（榮格），是西方極具影響力的思想家與學者。他曾說過：「在生活中找到意義，即使這個意義卑微得微不足道，也比煙花燦爛卻毫無意義的生命來得有價值。」

我經常在公園或登山步道上，看見一些義務撿垃圾的人。他們的行為看似卑微，但如今我明白，他們在生活中找到了意義——哪怕這個意義微不足道，也遠比煙花燦爛卻毫無意義的生命來得有價值。對免疫系統而言，我們遭遇了什麼並不重要，重要的是我們對這件事的「感覺」。感覺，是我們與身體溝通的橋樑，所以要練習下意識地調整自己的感覺。對事情的感覺，不但影響我們對事實的判斷，也直接影響我們的免疫系統。

因此，當我們處於情緒低谷時，不妨把自己當作一位朋友。對這位朋友多一點耐心、多一分讚美。在情緒低落時善待自己，雖然可能需要更多的努力，但讓這位朝夕相處的朋友重新站起來，就是一種意義——或許卑微，卻絕對值得。

●文：王正亮
五行多維度

惡緣潛意識



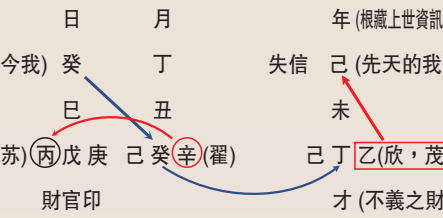
禪宗五祖云：「有情來下種，因地果還生，無情既無種，無種又無生！」經修行猛然驚覺原來生命的來源就是火，而生命的起始卻是水。而我們今生的緣分快將終結，下生的緣分卻漸漸地成熟起來，當我們的色身比喻成蠟燭，燃燒快到盡頭的時候，若另一支新的蠟燭準備好了，就好像我們今生所做的一切，會影響下一生，但軀體卻必須換去另一軀體，好比蠟燭的能量快將完結就會遷徙到另一支蠟燭之上。

所以，萬法皆空，唯因果不空。宇宙慈悲，使我們有隔世之迷，每一生所作之事情像視訊錄影一樣，包括將感受全部記錄下來，存放在下一生的情緒腦之中，修行沒有所得，累世的因果視頻及感受就像存放在檔案室之中，不能內進。雖則如此，不好的感受仍然會影響我們的後天理智腦，當因緣果熟遇上了，就會產生因果報應，有時只看今世的結果，會覺得極不公平，但累世的糾纏，只要用上回溯催眠，從情緒腦找出一切的前因後果，所謂清官難審家庭事，恐怕看見的就是見到頭頭繩尾的一團亂繩球吧！

以下的個案，如果根據五行數理去判斷誰是誰非，那就過於簡單，但作為前生痕跡的參考倒是沒錯的，當然只從今世的際遇去判斷。

主角苏享茂（簡體姓名），年輕有為的企業家，白手興家，居然因為一段非常短暫、僅一個月的婚姻而輕生，臨死留言：「我被歹毒的前妻逼死了！」苏享茂的姓名五行是丙火丙火乙木，1980年01月21日出生，絕對是受害人，但從八字看到的累世痕跡就會令人感覺到糾纏的恐怖。

因為他的前妻翟欣欣，姓名五行是辛金乙木乙木，不但從姓名苏姓丙火與翟姓辛金互動，就會出現「丙辛」一拍即合的效果。更重要的是在苏享茂的八字內，出現了翟欣欣的全姓名五行辛金乙木，而又安排了與日支的夫妻宮有互動糾纏，按概率機會是非常低的。一出生就出現此痕跡，不是宿命又是什麼？現試從苏享茂的八字追蹤他與翟欣欣的上生的因果痕跡。



- (1) 先天的我繼承上世的資訊。
- (2) 翟辛金剋乙木導致，乙木無情殘忍打絕先天的我「己土」，於是上世的我「己土」受剋，失誠信及形成執念。
- (3) 然而，辛乙所代表的翟欣欣的欣字，同時也代表茂字，因執念而轉合入夫妻宮的庚金，並使今我由於庚大水潤的癸水內外交困。
- (4) 而今我癸水，反向入了月支的癸處，便剋絕才成不義之財。
- (5) 至此，整個事源，估計是上生因不義之財反目成仇，基於無怨不成夫婦的原則，此惡緣本通過親密關係進行報仇，惜苏享茂心靈脆弱，癸丁打絕選擇輕生，如此結局，冤冤相報何時了呢！

全新植物素餐單 仿真度高

為響應世界素食日，由即日起至10月31日，香港IKEA打破素食傳統沉悶的觀念，推出全新滋味植物素食料理餐單，期望為食客帶來更多元的素食體驗。美味多汁的植物素牛肉與雞肉，質感猶如鮮肉般嫩滑，仿真度極高，口感豐富。不論你是素食人士，或是注重健康飲食的都市人，新餐單都將為你帶來味蕾上的驚喜。

在主食方面，餐廳率先推出「植物素燒牛肉配泡菜炒飯」，以仿真度極高的植物素牛肉取代傳統肉類，細膩口感結合泡菜炒飯的酸辣風味，層次分明，無論是素食愛好者，或是希望減少肉類攝取的人士，都能品嚐到滿滿的滋味。

另一款主食「植物素青咖喱雞配蒜蓉烤餅」，以濃郁香滑的青咖喱醬汁搭配植物素雞肉，散發濃厚的泰式風情，再配上香氣撲鼻的蒜蓉烤餅，讓你每一口都充滿異國風味。此外，頭盤「植物素雞肉紅莓沙律」，清新健康的沙律中加入植物素雞肉，搭配酸甜可口的紅莓，口感清爽且層次豐富，輕盈美味，特別適合追求健康飲食的你。

●植物素燒牛肉配泡菜炒飯

●植物素青咖喱雞配蒜蓉烤餅

●植物素雞肉紅莓沙律