

契媽、畢非德均失勢？

炒股當打機 投資民粹化



大麻「脫毒」商機大 救世界經濟

通脹升溫 股市再平衡次季完成

北京重定選舉制 香港「脫西入中」

中國科技巨頭爭搞「智能農業」

一氧化氮舒血管助養生 (下)

上篇介紹了一氧化氮 (NO) 擁有神奇力量，能幫助人類遠離心腦血管疾病，防治糖尿病、高血壓病、癌症等，並能保護心、肺、肝、腎等器官；改善/提升腸胃、免疫和性功能，消除疲勞等。對身體如此有用的東西，又如何在日常生活中獲得呢？其實有多種途徑，簡述如下。

一、從食物攝取

人體本身可以通過食物攝取與NO的合成有關的主要成份：左旋精氨酸、左旋瓜氨酸 (均為氨基酸)。這些食物包括：五穀、薯類、乾豆、生果、蔬菜、菌藻、堅果種子、蛋、肉類、海鮮、豬蹄筋、蝦米、瑤柱、墨魚乾等。可以說，只要飲食均勻，營養平衡，便不難在食物中獲取足夠的NO原材料。但隨着年齡增長，器官、組織、血管、血液都出現老化，人體開始需要大量補充上述氨基酸，以維持NO的水平，保障健康。本來多食瘦肉、雞肉和魚肉等是左旋精氨酸和左旋瓜氨酸的最佳來源，但它們也含有較多的飽和脂肪和膽固醇，對血管容易造成損害，不宜多吃，因此有需要考慮服食這兩種氨基酸的補充劑。

二、補充抗氧化劑

人體的新陳代謝過程中，會因氧化作用而產生有害的自由基，與體內的蛋白質、脂肪、碳水化合物和核酸等發生反應，造成損害而導致機體衰老。要對抗或減輕自由基的損害，需要服用含抗氧化成份的食物或保健品 (抗氧化劑)。抗氧化劑能通過清除或中和自由基，修復合成NO的血管內皮細胞，從而提高機體的NO水平，並預防NO生成不足的發生。那些食物/營養素/中藥富含抗氧化成份呢？

(一) 食物

絕大部分的新鮮蔬菜、水果、茶、大蒜、蘆筍、菇類、黃豆及其製品、橄欖油、乳酪、燕麥、堅果、菌類 (黑、白木耳) 等。

(二) 補充劑

多種維生素 (包括維生素A、B族、C、E、葉酸等)、大豆異黃酮、茄紅素、卵磷脂、葉黃素、月見草油、大蒜萃取物、銀杏萃取物、蘆薈萃取物、蔓越莓萃取物等。

(三) 中藥

有不少中藥對自由基均有不同程度的消除作用；有些並能防止體內過氧化脂質的形成；另有一些中藥則能促進超氧化物歧化酶的活性，因而加強機體清除自由基的能力。大部分抗衰老的中藥都具有抗氧化能力，包括：

1、單味中藥

主要為有補益作用的中藥，分為補氣、補血、補陽和補陰的中藥。

(1) 補氣藥

有人參、黨參、西洋參、黃芪、刺五加、靈芝、絞股藍、蜂蜜、紅景天等。

(2) 補血藥

包括何首烏、當歸、熟地等。

(3) 補陽藥

有冬蟲草、菟絲子、仙靈脾、肉蓯蓉、枸杞子、補骨脂、胡桃、懷牛膝、杜仲、鹿茸等。

(4) 補陰藥

有玉竹、黃精、女貞子等。

除補益藥外，其他具抗氧化能力的抗衰老中藥

作者學貫中西，現為臨床生化顧問及香港註冊中醫師。早年獲香港中文大學臨床生化博士及香港浸會大學中醫藥學博士學位，並取得英國生物醫療科學學院高級院士、英國皇家化學學院高級院士，是認可化驗師及特許科學家。現任香港衛生護理專業人員協會會長及亞洲抗衰老協會會長。



▲人體每天所需能量和營養物質最主要的來源是食物。人體能透過合理的飲食，來維持身體能量與營養物質的平衡。(網上圖片)

還包括大黃(瀉下攻積、清熱瀉火、涼血解毒、逐瘀通經)、五味子(收斂固澀、益氣生津、補腎寧心)、銀杏葉(活血止痛、斂肺平喘)、山楂(消食化積、行氣散瘀)等。

2、中藥複方

有益氣健脾之四君子湯(人參、白術、茯苓、炙甘草)、滋陰補腎之六味地黃丸(熟地、山茱萸、山藥、澤瀉、丹皮、茯苓)、溫補腎陽之八味腎氣丸(六味地黃丸再加附子、肉桂)等。

(本段資料節錄自筆者出版的《會保養的人最長命》)

三、運動

運動可以使身體合成NO，短期的急劇運動可使NO的生成快速增加，原理可能是這類運動令血流加速，血流產生的搏動除了有舒張血管的作用外，亦會激活內皮細胞NO合酶和骨骼肌細胞的NO合酶，增加NO合成；持久而有規律的運動鍛煉更會增加內皮和骨骼肌生成NO的能力。而NO能擴張骨骼肌血管，提高骨骼肌血流量，降低骨骼肌耗氧量，和促進葡萄糖轉運入骨骼肌細胞儲存。年齡漸長，堅持有規律的體育活動十分重要，能有效減緩血管老化的進程。

四、律動刺激

上篇提到一種新科技——「脈動健康儀」，其機理就是通過水平律動的物理刺激，產生機械式效應，加速人體的血流力量，衝擊血管內皮，從而誘導NO的生成。這種儀器每次療程(30至45分鐘)可以產生高達25000次的自然脈動刺激，它的特



黃豆花生湯(2人量)

材料：
黃豆、花生、鷹嘴豆各80克、豬瘦肉200克、蜜棗3枚。

製法：
洗淨材料，豬瘦肉汆水，用8碗水先猛火煲滾，改慢火煲2小時，調味即成。

功效：
以上材料均與NO的合成有關，能增強身體的防治疾病能力。

點包括心率同步(個體化)、心臟舒張時於身體加壓、模仿運動時的狀態。而治療過程輕鬆舒適，絕無痛楚、危險或副作用。

筆者簡單介紹一個親身接受Stendo治療的體驗。我有家族性高脂血症，尤其是膽固醇高達8~9mmol/L(單位下同)，年輕時(還未做中醫)已開始服降膽固醇西藥「膽固清」(Lipitor)，一直把總膽固醇控制於5以下，而LDL則為2.8。年紀漸長，2020年做心臟電腦掃描發現鈣化指數高，冠狀動脈有30~40%的堵塞，心臟科醫生認為未到要「通波仔」程度，但要我注意控制血糖、血壓和血脂，特別是壞膽固醇(LDL)，最好保持在1.8或以下，建議我多服另一種降膽固藥物「易降醇」(Ezetrol)，我唯有遵醫囑；而同一時間我亦接受Stendo的試驗。經過三個月，LDL下降至1.8，醫生亦覺滿意。其後因某些原因停止了Stendo治療，再過了約三個月，LDL回升至2.2。在這個臨床觀察中，只有一組前後對比的個人數字，當然不能說明Stendo的確有降低LDL的作用，但亦不能絕對排除它的治療效果，因此筆者會再次測試Lipitor + Ezetrol + Stendo同步的治療效果。

本期提供一條有助增加精氨酸(合成NO的主要原料)的湯水(見表)。

參考資料

1. 斐里德·穆拉德、陳振興著：《神奇的一氧化氮》，譯林出版社，2011。