

02

LOHAS 健康时尚

ALTERNATIVE ROMANCE HEAVENLY BEAUTY



WWW.LOHAS.MAG.COM

2008 11 4 5

关爱 Love | 关心 Care | 关怀 Concern

# LOHAS

## 健康时尚

02  
FEB 2008  
¥10

### 周慧敏

美是从心而发的爱

#### 两性 ROMANCE

- 和老公偷情
- 性福双人瑜伽

#### I REUSE NYC

- 四大美容诉求  
从植物找答案
- 爱上乐活原色妆容
- 解读经济舱综合征
- 地中海长寿食疗



上月一位老朋友来电，相约到我的自然疗法医疗中心，一来可以好好相聚，二来可以为她作详尽的身体健康咨询。已经认识这位老朋友十多年了，但最近总是各忙各的。我留在香港发展自然疗法医疗事业，而她则留在北京继续她的创作工作，大家有好一段时间没见了，难得她刚回港便主动要求前来探访，却之不恭。

预约时段到了，见面时把我吓了一跳，她一搯一搯地慢慢走到我面前，从前美丽开心、胖胖可爱的小玲，现在忽然变了另一个人。皮肤干燥、蜡黄，黯淡无光，神色亦有点呆滞，愁眉不展。原来，她患了末期肝癌，看到她这副模样，我心痛极了。

这种令人闻之色变的疾病，看似远，但愈来愈普及化和年轻化。根据统计，现代人当中三分之一有

## 不能忽略的爱

患重病的好友，令我在2月份爱的季节里，不禁在想，当我们把所有爱专注在爱人身上时，也要不忘多关心身边的家人和好朋友，好好珍惜相聚时间，爱你仍然拥有的人、情、味。

撰文 | 吴欣欣 摄影 | 刘旗

机会患上某种癌症。现代医学科技虽然一日千里，对癌症的研究也数不胜数，但仍未有把握将癌细胞的消灭或完全打退，癌症依然被称为绝症。

一般来说，癌症根据患癌的器官来分类，如肺癌、肝癌、乳癌、子宫癌等；亦可以病变的组织来分类，如癌(Carcinomas)、肉瘤(Sarcomas)、白血病(Leukemia)、淋巴瘤(Lymphomas)、骨髓瘤(Myeloma)、黑色素肉瘤(Melanoma)等等。而癌瘤的出现因有细胞病变，当中分为良性肿瘤及恶性肿瘤，亦分原发性癌和转移性癌。最后把恶性肿瘤分为四期，第I期是最早期癌症，治疗的机会很高，但发现的几率很低；第II及第III期是中、后期，肿瘤已有相当大小或已入侵邻近的淋巴结；而第IV期是末期癌症，表示肿瘤已不能切除或已扩散到其它器官。小玲

正是患上肝癌，发现时已经是末期，马上接受传统西方医学的电疗及药物性化疗，可惜情况并不理想。而医生就只交代了病情，也告诉小玲再没有什么可以做了，请小玲在家好好休息，定时复诊。

在这种情况下，自然疗法也只能令患者在余生过得好些，生活作息和情绪都得到照顾及支持。

### 建议饮食

- 1 每早一杯菜汁，西芹、黄瓜、青椒、苦瓜和苹果，清肝排毒。
- 2 少吃红肉、加工食品、精制食品，以惠及轻煎较为健康。
- 3 多吃红、蓝、紫色蔬菜生果，因多含类胡萝卜素(Carotenoids)，可增强免疫力。
- 4 多饮碱性电解质水，减低身体酸度，让血液达7.35-7.45偏碱性。

### 生活作息

保持良好的生活作息。每天在清晨及黄昏阳光下散步30分钟或练习气功来调息。

### 情绪控制

保持心情开朗。每天一次香薰按摩，以天然檀香、茉莉花及洋甘菊调配香薰油，有助舒缓情绪及放松神经性紧张。最好由家人或爱侣为患者按摩，好让患者充分感受到爱和温暖。

2月14日是情人节，当我们把爱专注在爱人身上时，也别忘记关心身边的家人和好朋友，好好珍惜相聚时间。●



吴欣欣

英国自然疗法医学博士，从小喜爱大自然，热爱农耕生活。机缘巧合，有幸学与自然医学，自此终身受益。现正努力研究自然医学及自然疗法，为大众的身体健康出一份心力。著有《自然疗法的选择——现代生活新概念》一书。