



Michelle  
Fong  
冯仪慧

· 马来西亚辅助医学协会“自然荷尔蒙疗法”理事长  
· CAEP健康咨询培训师  
· 台湾健康减协协会驻马来西亚顾问  
· 国际荷尔蒙学会会员  
· 马来西亚荷尔蒙抗老化学会会员  
· 美国工商企业管理硕士  
· “大家健康”杂志专栏作者  
· TV2“女性健康宝典”特约主持人  
· 爱FM电台、Melody FM专题受访嘉宾  
· 新加坡网路电台in988受访嘉宾

## 健康美丽养生新观念 「松土施肥，自体赋活」

农历新年将近，为了要让家居焕然一新，家家户户又到了“洗旧迎新”大扫除的时候。新年新气象，一个清新、干净的家庭环境会让全家人新年过得更舒心、更开心！心情变好，自然就会事事顺心应手。

**有时候想想，我们懂得为我们的家打扫干净，但对於相伴我们一生的身体，我们又可曾替它大扫除并天天做好「体内环保」过呢？**

自古以来，人类用尽各种方法来维系身体的健康与寿命。但现今的文明社会却带来了生活环境的污染与健康的威胁，现代人的生活毒素产生太快太多了，根本不及排出去。看看我们每天接触与所吃的食物，蔬菜水果少不了杀虫剂与农药残留，肉类充满了抗生素，荷尔蒙与长肉剂；速食则有防腐剂，调味素，色素；土壤，空气与水源的污染，再加上生活的压力，现代人想要健康谈何容易。

这10年来，在我在给予健康咨询的过程中，很多时候会遇到客户质疑的问“我是不是只要三餐吃得营养就好了，不需要再补充营养保健品？”也有大部分的人会很纳闷“为什么一向来都有吃保健品养生，可是身体还是这么不健康？”

我们的身体就像一辆汽车，如果要它可以顺畅的驱动，一定要同时有汽油和机油，缺一不可。汽油就是我们平时所吃的三餐，而机油就是营养保健品了。那补充了营养保健品，就一定健康了吗？

答案是未必。其实重点不是在於你吃了多少，而是你吸收了多少？除外也要看你有没有选择对的方法和用对的营养保健品？要在市场上各种百花齐放的自然疗法和琳琅满目的保健品中，做出对的选择确实有点不容易。无论如何，健康养生的法则一定是要“论之有据，言出有物，简单易行，行之有效”，至于在选择营养保健品时一定要“首重无伤，再求有效”。

从2004年开始，为了让更多的人能够通过自然的方式达到养生与健康美丽的目的，我都一直在倡导一个健康美丽养生的新观念，「松土施肥，自体赋活」。人体就像一棵树，今天你要这棵树长得茂盛，除了基本的需要阳光，空气，水分之外，你也必须松土施肥，如果你天天松土，没有施肥，这棵树就会营养不良；可是你天天施肥，泥土还是硬崩崩的，不能吸收，一样还是会营养不良。人体也一样，必须要做好「松土施肥」才能健康美丽。

松土简单的说就是排毒，想办法把身体的废物毒素代谢出去，营养才能吸收。土松了，施肥才有效果，身体细胞才能真正的得到养分，如此一来，新陈代谢才会提升、精神才会有活力、抵抗力才会加强、皮肤才会漂亮。但相对的，如果你只是单方面的注重松土（运动、按摩、经络疏通、热疗等），而忽略了施肥（营养的补充），你会发现你还是无法达到自体赋活的最佳效果！松土施肥并行，才是健康美丽的不二法门。

一般来说，成年人体内可有3公斤—25公斤毒素。如果我们身体的自由基、废物毒素不排除，长年累月的

堆积下来，会造成「内毒盛、正气衰」，终有一天会爆发出疾病来。在生活实践中，我们又应该如何做好鬆土来排毒呢？站在传统养生与现代医学的观点上，要做到完全排毒的境界达到身心灵的健康与美丽，我认为以下的养生八通就非常重要的。八通就是二便通、胆管通、汗腺通、淋巴通、经络通、气血通、压効通和精神通。

通，即“三通”，是健康和生存的必要条件。汗是由汗腺分泌出来的，人的皮肤上有250~500万个汗腺。出汗可以通经活络，疏通血脉；出汗可以清洗毛孔，还有调节体温和保护皮肤的重要作用。最重要的是大部份的脂溶性毒素和重金属物质，需要透过汗水排出来。所以，多流汗对身体真的比较好。

**4) 淋巴通：**淋巴是人体循环系统之一。淋巴管将身体的废物毒素收集到淋巴结，淋巴结就像洗衣机一样会把废物过滤洗净后，然后将乾净带有防卫细胞的淋巴液再带到全身。所以如果你的淋巴结无法发挥洗衣机效用的话，废物毒素会囤积在淋巴结，淋巴结附近的液体流动会变小，皮层下脏东西多了，皮肤便会肿起来，肤色会变深和暗沉无光。

**5) 经络通：**经络是运行气血的通路，纵者为经，横者为络。人体有12经脉及奇经八脉主控了全身的气血循环。中医学认为，经络起着联系脏腑、沟通内外运行气血、营养全身、抗御病邪、保卫机体等作用，具有十分重要的生理功能。

可是现代人很多都有面对經絡阻塞的问题，如何打通经络？除了有立竿见影效果的针灸外，每天适时做经络排毒操、拍打经络，穴位按压，深层经络按摩、刮痧、练气功等均可以帮助经络通畅。

**6) 气血通：**人体的60兆个细胞要健康，血液循环就一定要好。人体内的血液扮演

题。若經絡不通，血不和，百病就会生。经络为什么会堵塞？除了各种代谢废物和毒素的日积月累堆积以外，长期处在空调的环境中，没有出汗排毒，也是堵塞人体经络的原因之一。另外一个因素是长期处在一种姿势工作，比如长期使用电脑，会造成肩颈部分的肌肉和组织，因为得不到气血的滋养而让经络堵塞引起了肩颈僵硬的问题。少运动或不动，同样会让经络的流通变差变弱。很多朋友会问，如何确认自己的经络是不是通呢？这里有一个非常简单的方法，就是用手捏或按压自己身上的肉，尤其是腿上胃经、胆经、肝经、肾经及手臂的三焦经、心经、小肠经等经脉循行的部位，只要有感觉痛，那么你肯定是经络不通了，而且痛的越厉害说明经络堵塞的越严重，这就是中医说的“通则不痛，痛则不通”。如何打通经络？除了有立竿见影效果的针灸外，每天适时做经络排毒操、拍打经络，穴位按压，深层经络按摩、刮痧、练气功等均可以帮助经络通畅。

**3) 汗腺通：**做到大便通、小便通、汗腺



著输送养分和排毒的重要角色，一旦血液循环差，氧气和营养便无法完整输送，而废物也难以排除，新陈代谢就会变慢。在中医的学说中，“气为血之帅，血为气之母”，气与血是密不可分的。简单的来说，血液的运行是靠“能量”来推动，这种无形的能量在中医就称为“气”。当一个人的气血不通畅的时候，就会百病生，就好像沟渠因为水流缓慢，水中的泥沙杂物就容易沉积，造成沟渠越来越窄，水流更加慢，长期累积的结果，可能有一天就便会造成灾害，这种情况在人体则会形成病痛，包括高血压、心血管疾病、关节炎、肿瘤、四肢冰冷麻痹等等。俗语说：气血不通，百病生；气血一足，百病除。

**7) 压力通：**压力是一种精神毒素。基本上，适度及短暂的压力是健康的，能促使我们积极行动。好比在工作上有适度的压力，会是一种动力，如同大力水手

的菠菜精，会使人反应更快，有爆发力，做事效率佳。但长期处于压力下，菠菜精反成毒药，会一点一滴侵蚀我们的健康。压力增加会导致人体内分泌系统和神经系统功能失调，影响我们人体毒素的正常排出。久而久之就会导致“情绪感冒”，甚至“情绪风暴”，如果不及时治疗，就会产生一系列严重的健康问题及疾病。面对压力时，最重要的是要懂得纾解压力之道，而不是将其压抑下来。我曾看过一本书，书名叫Calm Down，作者从书名的四个字母引申出四个纾解压力的建议。C是Change，调整目前的状况；A是Accept，接受你的现状；L是Let it be，放弃某些东西；M是Manage your life style，发挥良好的生活型态以事先作预防，对压力做管理。

**8) 精神通：**这里精指的是内分泌，神就是精神、心智，再加上气，就组合成精

气神。精、气、神为人身的三宝，生命物质起源于精；生命能量有赖于气；生命活力表现为神。这三方面都要保持顺畅，才能达到完全排毒和身心健康的境界！

那通往健康美丽的康庄大道就会是通畅无阻的。「松土施肥，自体赋活」的观念有别于一般所提倡的先“清”后“补”、只“清”不“补”、或是只“补”不“清”，「松土施肥」倡导的是“清补并进”，松土施肥一起做。其实，我们人类的身体每天都以新陈代谢的方式再生，即使生病了，自愈力也会发挥作用。「松土施肥，自体赋活」一种回归自然、促进健康、预防疾病，并带来全新生活、生命的健康观念，就是在帮助我们激发身体再生的机能。如果能够依循自然法则在生活中持续实践，经过3个月后，身体就会出现明显变化，健康美丽自然来！祝福各位。。。素



## 我是自己生命富有的

找出自己的价值、突破、提升自我灵性及人际交流。



陈嘉堡 国际心灵讲师

- 美国寰球终身学习大学 Global University for Lifelong Learning (GULL)  
自然回溯疗法硕士 Advance Natural Regression Therapy Master
- 零极限 . SITH荷欧波诺波诺回归自性法初阶
- 有多年心灵课程讲授及心灵导引经验，对象广泛：宗教师、老师、教授、学者、企业主CEO、演员、歌手、医师、心理咨询师、媒体人员、工程师、学生、航空人员、会计师等，并受各界邀请多场讲座，本身以实证、修炼为主。

### | 讲师简介

- Z档案—人类心灵的终极档案
- 心念—改变生命的力量
- 还记得我是谁吗？  
本书荣获台湾新闻局2009第33届《金鼎奖》儿童及青少年图书类最佳著作人入围
- 我就是自己生命的治疗师（与妻林雨昙合著）

### | 讲师著作



# 创造者

本课程特色着重于做中学、实践、增进生命体验、自行制作作业及简报报告、训练自我逻辑组合、培养团体互动精神。

我如何创造出目前的人生 | 何谓〔专业〕何谓〔态度〕  
当心灵遇见面包时怎么办？ | 金钱的灵魂，能否创造金钱？

我要财务自由 | 创造生活的梦想

我是讨人喜欢的 | 互助合作的观念  
与〔大我〕为友 | 引发内心的善知识  
生命的乐章 | 创造富足生命

一个机会  
重写你的人生 | TIME to Change