

錫安教會 2020 年 11 月 8 分享

第一章：2012 榮耀盼望 Vol.561 健康信息（7）

第二章：答問篇

問題一：日華牧師，我想問一問，洗腸時有一個療程的文章。在完成療程後的營養品（Supplement）補充方面，是否有所不同呢？

問題二：牧師，關於洗腸方面，我們通常會用有機的咖啡，咖啡有些是來自馬來西亞和加拿大，我們在購買上，有沒有特別要注意的呢？如國內的弟兄姊妹，他們未必能輕易訂購得到馬來西亞的咖啡。現時看見許多中國的新聞特輯介紹洗腸這種方法，當他們都想去做的時候，他們購買咖啡是否最好訂購外國的有機咖啡，這是最為理想呢？」

問題三：關於補充劑（supplement），即礦物質、維他命，以及奧米加-3（Omega-3），但我現在發現

一樣東西，每次洗腸都要飲的就是纖維素，即於蘋果或植物中製造出來的纖維粉，混合於水中飲用，就幫助腸道蠕動、排出宿便。因為洗腸第一樣解決的是便秘，有便秘問題的人士都可以，對此可否再有補充呢？因為這頗為重要！

問題四：對，因為纖維素等於你吃很多磅的蔬菜，也可以代替得到。不過，現代人應該做不到，因為那裡真是很多，是非常濃縮的纖維。另外，有一個心理問題，就是許多未曾洗腸的人都會提出，並深信不疑，就是說「做了洗腸，我們就會依賴這樣東西，我們日後就去不到大便」等等。其實，我看過書，根本不是這樣，試過的人也不會，一停止洗腸，也可以照樣排便，我自己都試過幾次，好像日華牧師也有這樣的經驗。」

影片：時事追擊：2020 年 11 月新冠肺炎疫情與再度封城

踏入 2020 年 10 月底，新冠肺炎在歐洲及美洲進一步爆發，觸發歐洲多國再度封城。

踏入2020年10月底，新冠肺炎在歐洲及美洲進一步爆發，觸發歐洲多國再度封城。

再次封鎖！

近期，歐洲、南美多國疫情再度告急。當地時間10月28日，法國、西班牙三大區、希臘兩區宣布將再次封鎖，秘魯則將已實施7個多月的國家緊急狀態再度延長。

法國將再次封鎖

馬克龍：第二輪疫情死亡率更高

當地時間28日晚，法國總統馬克龍宣布，法國從10月30日起重新實行封鎖措施，以應對新冠肺炎疫情的迅猛反彈。



歐洲方面：

10月28日，全球新冠肺炎確診病例，突破4,400萬宗、超過116萬人死亡。

世衛（WHO）指，全球一周新增逾 200 萬人染疫，是疫情爆發以來，單周最多新症，歐洲更是連續兩星期增加超過 130 萬宗，是世界之冠，死亡人數亦上升近 40%。

世衛緊急項目執行主任邁克爾·里安表示：

10 月 19 日至 25 日期間，全球約 46% 確診病例，及三份一死亡病例，均來自歐洲地區，無疑，歐洲正處於疫情的「震中」，他呼籲歐洲各國全面抗疫，通過提前行動、及早預防等方法，與疫情的蔓延「搶時間」。

面對日益嚴峻的疫情，葡萄牙要求 10 歲以上民眾，在公共場所必須戴口罩，法令於 10 月 28 日正式生效，違者將被罰款 100 至 500 歐元。

10 月 28 日，根據法國公共衛生署發佈的資料，

法國 24 小時新增 36,437 例確診，累計超過 123 萬例；

新增院內死亡病例 244 例，累計超過 35,000 例。

法國總統馬克龍宣佈，於 10 月 30 日起，全國再次封城，以應對疫情的迅猛反彈。

大家確實沒有聽錯！當前法國重新實施全國封鎖，酒吧及餐廳等必須關閉，

民眾必須盡量留在家中，只限出門購買必需品和藥物，

一切來往不同地區、非必要出行、私人聚會及公共集會均被禁止，

政府鼓勵民眾以網上下單、送貨上門及外賣銷售。

此外，大學亦關閉，改為網路授課，企業亦被鼓勵普及在家工作的安排。

馬克龍表示，與第一輪疫情相比，第二輪疫情更加艱難、死亡率亦更高。

因為，第一輪疫情，主要爆發在人口集中的大城市，

但現時，法國所有地區均接近疫情警報門檻，病毒傳播速度比預期快，

到了 11 月中旬，法國的新冠重症患者，可能升至約 9,000 人。

如果，政府對疫情無所作為，於未來數個月，法國可能會有 40 萬人因此而死亡。

現時，法國大部分學校將維持開放，大學改為網上授課，亦允許探訪護老院及舉辦葬禮。

新聞片段：

Savoring a last coffee on a café terrace in Paris before a new lockdown in France.

趁法國實施新一輪封鎖之前，在巴黎的露天雅座品嚐最後一杯咖啡。

The prospect of another month indoors fills these students with trepidation.

再一個月的戶內生活令學生感到惴惴不安，

Some people have chosen to leave the city while others focused on last-minute chores.

一些人選擇離開這座城市，另一些人則專注於最後的瑣事，

Many have mixed feelings about the shutdown.

許多人對封鎖感到百感交集。

I understand the lockdown and I support it but the economy needs to go on and right now we don't know how the future will be.

我理解封鎖並表示支持，但經濟仍需繼續下去，現今我們不知道將來會怎樣。

French President Emmanuel Macron says the lockdown is necessary to stop the second wave which could be more deadly than the first.

法國總統馬克龍表示，必須採取封鎖措施以遏止第二波疫情，第二波疫情可能比第一波更致命但有人說這對經濟將是一場災難。

And the government should have done more to prevent the health situation from deteriorating so fast.

而政府應採取更多措施，防止公眾健康狀況如此迅速地惡化。

In parliament, France's prime minister defended the government's handling of the pandemic.

在議會上，法國總理為政府防疫措施辯護，

Rising infection rates have forced several European governments to tighten restrictions and defend their choices.

不斷上升的感染率迫使一些歐洲政府，收緊防疫限制並為此辯解。

Spain's Catalonia region closed its borders while Germany announced a new lockdown.

西班牙加泰羅尼亞地區關閉邊境，而德國則宣佈新一輪封鎖措施。

隨著秋冬季到來，新冠病毒更易傳播，同時，與季節性流感一同夾擊下，將會為各國公共衛生系統，帶來更嚴峻的挑戰。

當務之急，是緩解醫療體系正面臨的巨大壓力，

所以，各國為了最大限度切斷傳染源，而採取更嚴格的防控措施，是一個既無奈又必須的選擇。

此外，歐洲在疫情背景下，經濟社會層面都受到極大衝擊，

民眾的安全感和經濟狀況，遭遇了顛覆性的挑戰，

難以避免經濟出現第二次衰退，同時，社會穩定也越來越難維持，打擊了歐洲年內復甦的希望。

隨著法國總統宣佈法國再次全國封城，

大量民眾趕在封城令生效前逃離巴黎，路上堵成一片，

法蘭西島地區交通，擁堵路段累計達到 700 公里。

同時，亦有數百人走上街頭，抗議最新的封鎖及宵禁措施，

也有人趕在封城前去餐廳、酒吧消費。

在馬克龍宣佈封國的一小時後，

當地超市的生活用品，遭搶購一空，包括意大利粉、麵粉及衛生紙等。

11月3日，法國衛生部長警告，

法國每30秒，就有一個巴黎人感染新冠病毒，

但醫院收治病人的速度，卻是每15分鐘才能收治一位，

目前，法國確診數目，累計已超過146萬例。

衛生部長警告，法國的聖誕節慶祝活動，

將取決於全國封鎖措施是否成功，以及醫院的壓力有否減緩，

為了抗擊疫情，每一個人都應尊重國家的封鎖措施。

截至11月2日，法國有32個省份，

近期因新冠肺炎住院的患者，比春季疫情高峰期還要高出至少20%，

並且，年齡明顯有所下降，意味著，有更多年輕人在第二波疫情中確診。

10月28日，德國疾控機構公佈單日新增確診人數為14,964人，是該國爆發疫情以來最高，累計確診已超過47萬、10,284人病逝。

德國總理默克爾與16個聯邦州政府開會後表示，

各州政府已達成共識，由11月2日開始，全國將實施局部封鎖，為期四周。

措施包括限制私人聚會人數，上限為10人，及最多兩個家庭，

酒吧、餐廳及戲院等必須關閉，商店可以繼續營業，但要與顧客保持社交距離，

學校和幼稚園則保持開放。

默克爾指，新一輪封鎖措施將會非常嚴厲，呼籲民眾，取消所有非必要旅遊，

酒店亦只限非旅遊目的及必要原因而開放。

政府會在兩星期內檢視措施成效及補助受影響企業，小型企業可以獲得收入的75%補貼。

新聞片段：

We must act and we must act now.

我們必須行動，必須即時行動，

In a video conference on Wednesday Angela Merkel and Germany's 16 state governors unanimously agreed to implement a partial lockdown in the country.

週三的視像會議中，德國總理默克爾與16位州長，一致同意於國內實施局部封鎖。

Today we can say that our health system can cope with the challenge, but if the pace of infections continues like this, then we will reach the limits of what the health system can manage within weeks.

今天，我們的醫療系統尚且仍能應對當前的挑戰，但若感染速度持續下去，幾週內醫療系統就會到達極限。

From Monday the 2nd of November until the end of the month all restaurants, bars and leisure facilities

including theatres, cinemas, sports centres and swimming pools will be closed.

由 11 月 2 日週一起直至月底，所有餐廳、酒吧、娛樂場所，包括劇院、電影院、體育中心及游泳池均須關閉。

Gatherings will be limited to 10 people from two different households while working from home is strongly recommended.

私人聚會最多 10 人參與，不超過兩個家庭，同時亦極力提倡民眾在家工作。

The number of Covid-19 cases is rising rapidly with 15,000 new infections in just 24 hours.

新冠肺炎確診個案急升，僅僅 24 小時內便新增 1.5 萬宗個案，

Fears of another hit to Germany's already slowing economy are a major concern.

疫情恐怕會對放緩的德國經濟再次造成打擊。

In an effort to ease the economic situation 40 billion euros is to be injected into the sectors hardest hit by the new restrictions.

為了緩解經濟狀況，40 億歐元將注入受新禁令嚴重打擊的行業。

It appears though that it won't be enough to soothe the many Germans who are already strongly opposed to such measures.

但似乎不足以安撫許多強烈反對新措施的德國人民。

10 月 28 日，西班牙三大區政府主席達成協議，

西班牙的馬德里、卡斯蒂利亞-萊昂（Castilla y León）、拉曼恰三大區，將實施邊界封鎖，居民除不可抗力的原因外，均不得進出大區。

隨後，10 月 30 日，西班牙確診數目，進一步新增超過 23,500 宗、173 人死亡，西班牙國會通過延長緊急狀態令，至明年 5 月初。

大家沒有聽錯！西班牙確實延長緊急狀態令，直至明年 5 月初，並且，地方政府有權決定實施宵禁，或限制旅遊措施。

10 月 30 日晚，西班牙有 1,500 人於巴塞隆拿街頭示威抗議，

反對政府的封鎖令，其後演變成小規模暴力衝突，

有示威者向警察防線投擲照明彈和路障，亦有人點燃垃圾桶，

防暴警察發射橡膠子彈驅散人群，被指用警棍毆打示威者。

有集會人士指責有激進組織刻意挑起騷亂，至少 2 人被捕。

10 月 28 日晚，希臘公民保護部副部長哈達利亞斯宣佈：

從 29 日早晨 6 點起，將約阿尼納和色雷斯的封鎖級別，

由第三級橙色加強監控級，升為第四級紅色危險級，目前，希臘第四級的紅色危險級區域，已增至 7 個。

此外，希臘總理米佐塔基斯宣佈一項新的抗疫行動計劃，包括：所有人在室內外，都必須佩戴口罩；禁止在公共和私人區域舉行活動或聚會；禁止該地區居民外出旅行；商店、健身房、餐館、咖啡館等暫時關閉，餐飲服務僅限外賣；公共機構暫停辦公；學校繼續運作，但教師和學生必須佩戴口罩；大學則只進行網課。

10 月 28 日，俄羅斯科學家亞歷山大切普爾諾夫（Alexander Chepurnov）與新西伯利亞臨床與實驗醫學研究所（Institute of Clinical and Experimental Medicine）的團隊，啟動了一項針對新冠病毒抗體的研究。

為了測試抗體水準，他親身以自己成為案例，故意讓自己暴露在沒有防護的新冠患者面前，讓自己康復後，再一次重新感染，並得出結論，指群體免疫的希望非常渺茫，新冠病毒將會一直存在。

10 月 28 日，美國約翰斯·霍普金斯大學公佈的資料顯示，英國確診病例累計約 95 萬例。據英國廣播公司（BBC）報道，倫敦帝國學院一項研究認為，英國每天有近 10 萬人感染新冠病毒，而蔓延速度正在加速，估計感染人數，每九日就翻了一倍。

研究顯示，各個地區及各個年齡組的確診病例數量均在上升，雖然，目前確診人數，是北部較高，但南部亦在激增。研究報告的作者之一，史蒂芬萊利教授表示，這意味著，目前的措施仍不夠，必須有所改變，而且，要趕在聖誕節前。

10 月 30 日，英國政府緊急情況科學顧問小組（SAGE）發佈研究報告，顯示英國新冠肺炎疫情的走向，比政府預測的最壞情況更糟糕，進一步證明，可能需要採取更嚴厲措施來降低感染率。

10 月 31 日，英國疫情持續惡化，首相約翰遜（Boris Johnson）宣佈，由 11 月 5 日起，英格蘭全境封鎖 4 周，至 12 月 2 日，非必要商店暫停營業，民眾應盡量留在家中，但學校會如常開放。

當前，英國的累計確診數目，已超過 100 萬，排行全球第九名，前面分別是：美國、印度、巴西、俄羅斯、法國、西班牙、阿根廷及哥倫比亞。

英國首相約翰遜宣佈，英格蘭的封鎖，由分級及針對個別地區，改為「一刀切」全境實施，酒吧及餐廳只准外賣，民眾只能因家中無法完成的工作、上課、

購買生活必需品、醫學原因的戶外運動等理由，才獲准離開住所。
約翰遜指，身為負責任的首相，不能無視單日數千人死亡的預測數字，
為避免國家衛生事務局，爆發醫學及道德災難，
別無他法下，只能再次將英格蘭全境封鎖。
假如情況繼續嚴重下去，醫護人員將被迫選擇患者的生存或死亡，
在選擇下照顧哪些患者、決定哪些患者可以獲得呼吸機。

約翰遜指，今年聖誕節與往年非常不同，
但希望及相信，在強硬手段下，民眾亦可以在聖誕節與家人共聚。
他亦向受影響商戶真誠致歉，宣佈將薪酬津貼計劃延長一個月，
確保暫時失業的民眾，在封鎖期間得到相當於 80% 薪金的津貼。

新聞片段：

In this country, alas, as across much of Europe, the virus is spreading even faster than the reasonable worst-case scenario of our scientific advisors whose models as you've just seen.
在英國，唉，以至歐洲大部分地區，新冠病毒傳播得很快，甚至比科學顧問預測的最壞情況更糟糕，
如你們剛看到的預測模型。

now suggest that unless we act, we could see deaths in this country running at several thousand a day.
建議我們必須採取行動，不然英國的單日死亡數字將會高達數千。

A peak of mortality, alas, bigger than the one we saw in April.
死亡率達峰值，唉，甚至比四月更高。

And so now is the time to take action, because there is no alternative.
所以現在要行動，因為已經別無選擇，

And from Thursday until the start of December, you must stay at home.
從週四至 12 月初，你必須留在家中，

You may only leave home for specific reasons including for education, for work.
你只可因特殊原因離家，包括上學及上班。

let's say if you cannot work from home for exercise and recreation outdoors with your household or on your own with one person from another household.
意即假若不能在家工作，外出做運動或活動時，可和你的家人，或你與另一個不同住的人一起。

For medical reasons, appointments and to escape injury or harm.
因醫療原因、預約覆診，避免受傷或危險，

To shop for food and essentials and to provide care for vulnerable people, or as a volunteer.
外出購買食物和必需品，照顧有需要的人，或做義工。

I'm afraid non-essential shops leisure and entertainment venues will all be closed, though click and collect services can continue and essential shops will remain open so there's no need to stock up.
至於售賣非必需品商店，休閒及娛樂場所，恐怕都要關閉，到店自取服務不受影響，售賣必需品商店可繼續營業，因此無須囤貨。

Pubs, bars, restaurants must close except for takeaway and delivery services.
酒館、酒吧和餐廳必須關閉，外賣自取或速遞服務除外。

Workplaces should stay open where people can't work from home for example, in the construction and manufacturing sectors.
若員工不能在家工作，工作場所必須開放，如建造或製造業。

Single-adult households can still form exclusive support bubbles with one other household and children will still be able to move between homes if their parents are separated.
一人家庭可和另一家庭，建立「社交氣泡」互相支持，若雙親已離異，子女可往返兩邊的家庭。

英國二次封城的倒數階段，大批民眾前往超市搶購，囤積生活必需品，麵包、罐頭及衛生紙等，均被掃蕩一空。
英國內閣辦公室大臣高文浩表示，
如果疫情仍然無法控制，極可能聖誕節也要在封城狀態下度過。

疫情在歐洲多國持續，部分國家及城市，正遭受第二波疫情肆虐，
據一項新研究表示，病毒已經變種，並蔓延到整個歐洲大陸。

美國免疫學家、現任美國國家過敏和傳染病研究所主任 Anthony Stephen Fauci 表示，
未來幾個月內，疫情將不會停止，並且會為全球帶來持續性影響。

有瑞士和西班牙研究團隊，發表了一項新研究，
發現由 6 月起，起源於西班牙的新冠肺炎病毒，已變種為「20A.EU1」，
由 7 月起，西班牙記錄到新變種的頻率已超過 40%，
9 月，在瑞士、愛爾蘭及英國等地方，更錄得至少 70% 頻率，可謂瘋狂蔓延至整個歐洲大陸。

10 月 30 日，世衛發聲明指，
新冠肺炎疫情，仍然是「國際關注的突發公共衛生事件」（PHEIC），
敦促各國根據經驗教訓及科學證據，展開應對疫情的工作。

11月1日，意大利緊急民防部報告，當地新增29,907例確診、累計超過70萬例；新增死亡208例、累計逾38,826例。

意大利國家衛生院表示，目前，意大利疫情最嚴重的4個大區，包括倫巴第、皮埃蒙特、坎帕尼亞和瓦萊達奧斯塔大區，新冠病毒傳染數值已超過安全水平。

其中，倫巴第大區首府米蘭市疫情十分嚴峻，當天新增1,554例確診，每10萬名居民，就有約878位感染者。米蘭聖拉菲爾醫院表示，當地的新冠定點醫院，平均每3分鐘增加一宗確診病例，正面臨床位緊張的問題。

意大利全國市長協會主席、巴里市市長德坎羅（Antonio Decaro）表示，有必要縮短酒吧和煙草店的經營時間，將宵禁時間提前至每晚六時，並建議周末關閉大型購物中心，限制疫情嚴重城市的居民跨區域流動。

11月2日，意大利總理孔特（Giuseppe Conte）宣佈，實施更嚴厲的限制措施，包括，在疫情高危地區限制民眾外出、周末關閉購物商場及晚間宵禁，此外，全國將會分為三部分，並根據各地的患者人數、感染率和醫院可用病床，決定當地的防疫等級。

11月4日，意大利大批餐館老闆和侍應生舉行集會，遊行至首都波波羅廣場（Piazza del Popolo），示威者高舉牌子，抨擊總理孔特，並高叫口號：「如果你關閉餐館，你就殺了我。」意大利佛羅倫斯及博洛尼亞分別有數百人示威，其中，人群聚集在佛羅倫斯歷史中心，示威者高叫反政府口號，向警察防線投擲燃燒彈，火焰熏黑了建築物牆壁。警方則以警戒線和裝甲車，將示威者圍堵在共和國廣場，部分人坐地高叫「自由」。市長納爾代拉（Dario Nardella）敦促市民放棄示威。

11月2日，瑞士第二大城市日內瓦（Geneva），宣佈進入緊急狀態。11月3日，歐洲確診病例，已突破1,100萬宗、約28.5萬人病逝。奧地利、希臘、法國、德國、比利時及愛爾蘭等地，再度實施封鎖。

另外，英國醫療刊物《Pulse Today》，引述消息人士報道，英國政府已要求普通科醫生，準備於今年12月，為85歲以上長者及國家衛生事務局（NHS）的前線員工，接種新冠肺炎疫苗，據指，目前已有2種疫苗準備推出。

11月3日，世衛（WHO）總幹事譚德塞指，歐洲北美疫情反彈，各國領導人需要加速應對，呼籲民眾要團結一致、抓緊機會，因為，控制疫情永遠不會太遲，每一個人都可以在抑制病毒傳播上發揮作用。

南美洲方面：

10月30日，秘魯衛生部資料顯示，當地累計確診病例破90萬例，累計死亡34,411例。根據疫情變化，秘魯政府正不斷調整防疫措施，包括，將已實施7個多月的國家緊急狀態，延長至11月30日，在此期間，禁止市民走訪親友及舉辦家庭聚會，宵禁亦將延續至年底。

11月4日，巴西新增23,815宗確診、622宗死亡，自疫情爆發以來，巴西累計已有550萬人確診、16.1萬人死亡，位列全球第三，僅次於美國和印度。

美國方面：

10月29日，美國29個州份確診數字創新高，美國傳染病學家福奇表示，目前美國單日新增確診病例超過7萬例。雖然，確信新冠疫苗，將會在未來數個月內面世，但預測在2022年前，美國恢復正常的機會很低。

同日，美國白宮三名官員透露，儘管美國政府公開否認，但白宮的確在推動針對新冠病毒大流行的群體免疫技術（Herd Immunity），並已採取行動，將這概念轉變為管治政策。

公共福利官員和專家一再提醒，

「群體免疫」策略可能有害，甚至可能釀成災難。哈佛大學公共衛生學院，流行病學家利蒲賽奇（Marc Lipsitch）批評，群體免疫是一種放棄抗疫的行徑。

根據約翰斯·霍普金斯大學統計資料，目前為止，近900萬美國人感染新冠病毒，超過22.7萬人病逝。過去一周，美國新增病例逾50萬例，創下最高紀錄。

美國有線電視新聞網報道，美國持續惡化的疫情，對經濟造成影響，進一步加劇弱勢群體的貧困問題，據一個民間慈善機構統計，自3月疫情爆發以來，食品援助申請數量增加了60%，美國有5,400多萬人即將面臨食物短缺問題。

太平洋其中一個未受病毒攻擊的馬紹爾群島，人口約 7.8 萬人，自 3 月起已封關，不過，10 月 28 日，兩名瓜加林環礁美軍基地的工作人員，由夏威夷返回當地後證實確診，正在接受隔離。

目前，全球只有基里巴斯、密克羅尼西亞、瑙魯共和國、帛琉、薩摩亞、湯加、圖瓦盧及瓦努阿圖等地，尚未出現感染個案。

10 月 30 日，美國通報新增 100,233 宗確診，打破 9 月份，由印度創下單日新增 97,894 人確診的全球最多單日新症紀錄。福奇指，近日確診個案非常多，情況不可接受，隨著冬季來臨，民眾長時間留在室內，會加速病毒擴散。未來數周至數月，是防疫關鍵，呼籲民眾必須戴口罩和保持社交距離，並減少在室內地方逗留。

亞馬遜（Amazon）表示，目前約有 19,000 多名工人確診，佔整體員工總數的 1.44%。今年，至少有 8 名亞馬遜工人因新冠病毒死亡，倉庫更淪為「危險場所」（place of danger）。

在疫情爆發後，許多商店被迫關閉，人們亦因為疫情避免前往超市，促使消費者轉向線上購物，導致採購衛生紙、洗手液等日用品的線上訂單激增。早前，亞馬遜宣佈在美國和加拿大增聘 10 萬名員工，是該公司今年第四次增聘人手。11 月 2 日，約翰斯·霍普金斯大學最新統計資料顯示，美國新冠肺炎累計確診病例達 9,104,336 例、累計死亡為 230,281 例。據《今日美國報》統計，美國平均每 0.976 秒，就會新增一宗確診，換句話說，美國新增一宗確診病例的時間，甚至不足一秒鐘，情況實在極不樂觀。

美國自 1 月 21 日，報告首例新冠肺炎確診後，至 4 月 28 日，突破 100 萬例，累計確診病例數目，由 1 升至 100 萬，只相隔了 99 天。

此後，美國疫情更不斷惡化，數字持續攀升：

從 100 萬例到 200 萬例，歷時 43 天；
從 200 萬例到 300 萬例，歷時 28 天；
從 300 萬例到 400 萬例，歷時 15 天。

隨後，美國確診病例增速，一度稍有放緩：

從 400 萬例到 500 萬例，歷時 17 天；
從 500 萬例到 600 萬例，歷時 22 天；
從 600 萬例到 700 萬例，歷時 25 天；
從 700 萬例到 800 萬例，歷時 21 天。

不過，隨著秋冬季的來臨，美國疫情再度加速，10月30日，美國累計確診病例，已超過900萬例，而800萬例升至900萬例，只相隔了14天。

11月3日，美國兒科學會和兒童醫院協會，聯合發佈的最新報告顯示，自疫情爆發以來，美國有超過85萬名兒童確診感染，即是，每10萬名兒童，就有約1,134人感染。截至10月29日，一周內，竟新增超過6.1萬例兒童確診，增幅創疫情爆發以來的最高紀錄。

同日，據美國約翰斯·霍普金斯大學最新數據顯示，隨著疫情越發肆虐，全球單日新增感染病例，首次超過60萬宗，死亡人數亦創下新高，逾一萬人。

中國及亞洲方面：

10月28日，中國內地新增42宗確診，其中，22宗屬本地個案，來自新疆喀什，其餘則為境外輸入。由於新疆烏魯木齊早前曾爆發疫情，有專家指，近期可能有需要在當地再次進行全民核酸檢測。

11月3日，中國國家衛健委通報，內地新增49宗確診，5宗來自新疆本土病例，其餘44宗則為境外輸入。

10月27日，南韓接種流感疫苗後死亡的病例，增至72宗，事件引起民間疑慮。南韓食品醫藥品安全處宣佈，出現白色沉澱物的疫苗，在分析後認為不會影響功效和安全性，但為了讓民眾放心，亦決定將它們全部回收及銷毀。

11月3日，韓國疾病管理廳透露，自該國啟動2020年流感疫苗預防接種專案後，接種疫苗後死亡的病例已達88人。

冬季流感高峰期將至，不少專家呼籲民眾及早接種流感疫苗，但近日，屢屢傳出疫苗副作用的新聞。台灣一名男童注射流感疫苗後，出現尿頻症狀，每5分鐘就要去一次廁所。男童爸爸表示，兒子過往沒有類似問題，但由於近期發生不少接種疫苗後不適的案例，擔心兒子的尿頻問題，也是疫苗所致，而兒子的病況，亦令整家人寢食難安，建議家長讓小朋友接種疫苗前，要先詢問副作用。

11月3日，台灣衛福部疾管署公佈，新增33人，在注射流感疫苗後出現不良反應，其中，1名70多歲老婦，在注射後死亡。疾管署副署長莊人祥表示，患者是死於心肺衰竭，經專家研究分析後，判定與心血管疾病有關。

10月28日，馬來西亞國防部高級部長伊斯邁沙比里宣佈，大馬警方共逮捕了549名違反防疫行動管制令的人士，包括沒有佩戴口罩，其中，547人被開罰單、另有2人遭扣留。馬來西亞衛生部通報，當日新增649例確診，累計超過30萬例。

10月29日，日本疫情持續，東京都新增221宗確診，加上鑽石公主號郵輪的乘客，日本國內累計病例，已突破10萬宗，其中，東京都逾3萬宗，佔全國確診數目的三份一。

11月2日，日本局部地區爆發第三波疫情，北海道證實，有96人確診，是有史以來單日新增最多的一天。其中，札幌市確診人數最多，為83人。日本愛知縣知事大村秀章，在記者會上表示，第3波疫情已經來了，呼籲民眾採取預防措施。

10月29日，緬甸資料顯示，該國新增1,331宗確診病例、累計50,403例。政府在全境實施旅行禁令。

同日，印度的累計確診病例，突破800萬大關，死亡個案逾12萬例，繼美國後，印度也成為了全球第二個，突破800萬確診數字的國家。

11月2日，中國湖北衛健委發消息稱，一架由印度飛往武漢的航班，檢出大量新冠肺炎病例，全省新增無症狀感染者19宗。中印傳媒報道指，印度有一些醫生，提供虛假的新冠肺炎檢測報告，藉以牟取不當利益。中國外交部表示，正為後續臨時航班安排，保持緊密溝通。

經濟方面：

10月27日，疫情對航空業造成重擊，歐洲國際機場協會（ACI Europe）警告，如果旅客流量無法恢復，未來數個月，有193個歐洲機場面臨倒閉風險，主要是為當地社區提供服務的地區性機場，涉及27.7萬個職位。

數據顯示，10月中旬，機場的旅客流量下降了70%，可見，機場及航空公司的營運成本，實在難以負擔。

10月28日，疫情重創航空業，波音公司第3季虧損達4.66億美元，折合約36.3億港元，並計劃進一步削減職位。

10月29日，本港旅遊業停擺，復業無期，政府未能急業界所急，推出第三輪保就業計劃。旅遊業議會指，今年首9個月，已有73間本地旅行社結業，近月，至少再有3間本地旅行社結業。旅議會總幹事陳張樂怡憂慮，11月結束第二期保就業計劃後，倒閉潮仍陸續有來。

無疑，這場世紀疫症，完全應驗今年2月及3月，日華牧師透過「第三個發展的可能性」信息所作出的預告，這場疫情的發展和走勢，勢必一直蔓延，對全球社會及經濟帶來沒完沒了的重大打擊！



影片：「一分鐘運動」補充

2020年10月11日的主日信息中，日華牧師為大家分享到，如何藉著每朝一次的「一分鐘運動」，以三套動作，令身體全日產生後燃效應，令新陳代謝加速，達至減肥和消脂的效果。



「一分鐘運動」的意思，是要在一分鐘內，完成三個動作。
 第一個動作，是一般人稱的「波比跳」。
 首先，我們要站立，然後蹲下（痞低），
 將雙手撐在地上，雙腳向後伸直，
 當雙腳向後伸直時，要做一次掌上壓。
 做完後，雙腳要縮回蹲下（痞低）的動作，再伸高雙手跳起。
 如此類推，再蹲下（痞低）做掌上壓，然後縮回腳再跳起，循環三次。
 謹記，以上動作必須連貫，中間盡可能不要有任何停頓。

第二個動作，是手掌按在地上原地跑步，
 然後，雙腳如跑步般，快速輪流前後伸縮。

第三個動作，是原地紮馬式彈跳，
 謹記，做這個動作時，要收緊腹部的肌肉。

就如早前的精華短片已提到，
 基本上，每朝只需要做一次「一分鐘運動」，就已經很足夠了。
 除非，三個動作裡，你連同第一個動作波比跳的掌上壓在內，
 都能夠輕鬆又完整地，在一分鐘內完成十下。
 你才需要考慮是否再重複一次「一分鐘運動」，以加強身體的後燃效應，
 否則，大家是不需要在一天內，進行兩次「一分鐘運動」。

除非，三個動作裡，你連同第一個動作波比跳的掌上壓在內，都能夠輕鬆又完整地，在一分鐘內完成十下。你才需要考慮是否再重複一次「一分鐘運動」，以加強身體的後燃效應，否則，大家是不需要在一天內，進行兩次「一分鐘運動」。

太輕鬆!

「一分鐘運動」

1 + 2 + 3

x10 x10 x10 完成!

1min

第二，再次提醒大家，各人應量力而為，並留意自己的體能狀況，不應該勉強，以免導致身體受傷。意思是，大家剛開始做這個運動時，最好是先做三下，且不需要加入掌上壓的動作，先看看自己的身體，能否做到，以及是否可以輕鬆完成。

將上述做法重複最少三天，仍感覺自己能夠完全應付，也沒有出現長時間喘氣和心跳加速，才可以增加每個動作的一下，由三下變為四下。如此類推，循序漸進地加至十下，當十下都能夠輕鬆完成，才考慮加入掌上壓的動作。

第二，再次提醒大家，各人應量力而為，並留意自己的體能狀況，不應該勉強，以免導致身體受傷。意思是，大家剛開始做這個運動時，最好是先做三下，且不需要加入掌上壓的動作，先看看自己的身體，能否做到，以及是否可以輕鬆完成。

	舉手	伸腳	掌上壓
a)標準版	✓	✓	✓
b)輕量版	✓	✓	✗
c)再輕量版	✓	✗	✗
d)老人家版	✗	✗	✗

「一分鐘運動」

1 + 2 + 3

x3 x3 x3

輕鬆完成?

然而，對於部分以往少做運動、肌肉較少的肢體而言，即使你已經能夠輕鬆做到十下動作，但是，可能也會發現，一旦開始加入掌上壓，就完全無法應付，原因，是你的上肢肌肉實在太弱，或是自己的身體太重，無法負擔。這時，大家可以考慮購入圖中的工具，輔助自己輕鬆完成掌上壓的動作。

這一類輔助健身器材，本來是輔助人進行仰臥起坐，但日華牧師發現，這種器材，還可以幫助無法做到掌上壓的肢體，更完整地完成「一分鐘運動」。



方法非常簡單，首先，將瑜伽墊放在地上，然後，將健身輔助器放在前方。接著，拉出鎖在兩個活動橫杆的鐵柱，讓活動橫杆升至最高，然後再插入鐵柱的孔位內。預備好，就可以開始正常地做一分鐘動作，當做到掌上壓的動作時，可以將胸口壓在器材中間，即兩個有軟墊的活動橫杆上，然後將身體向下壓，如做掌上壓般。因為有彈簧托著，兩個活動橫杆就會將我們的身體向上推，如此，我們就可以靠著這器材，輕鬆完成掌上壓的動作。大家可以多看兩次不同角度。

所以，如果你以往少做運動、肌肉較少，在輕鬆完成十下後，仍無法應付掌上壓的動作，那麼，你就可以考慮購入上述工具，輔助自己輕鬆完成掌上壓的動作。



在淘寶網購入，大約只需要一百多元港幣。

另外，教會很多肢體，都參與了健身運動群組（Zion Health Engineering ZHE）。當中，經已教導大家，開始每星期做一套「10 set 10 下」的健身運動。



在此，日華牧師提醒，假如當天你會進行「10 set 10 下」的健身運動，那麼，當天的上午，你就不需要再進行「一分鐘運動」。

因為，「10 set 10 下」的健身運動，已經能夠令大家產生當天所需的全日後燃效應，燃燒身體內的脂肪，所以，不需要再額外進行「一分鐘運動」，以免身體負荷過重。

影片：主日回顧

上星期，日華牧師繼續分享「健康信息」。

問題：「發明灌腸療法的人，已有七十年的經驗，而使用者，如宋美齡，更是用上一生的時間實行，又例如：博士 Lynn Tan，本來患有血毒症，只剩下數個月命，但使用這療法後，她治好了自己、救回了自己的性命。雖然，有如此多見證及很大果效，但是，為何在自然療法界裡，仍然有很多反面和負面的呼聲呢？」

答：是的，灌腸療法確實會有一些小毛病，例如，以中醫角度看，灌腸會入風，導致眼腫、面腫，即浮腫等，但是，這當然好過失去性命，進入棺材。所以，假如因為一些小毛病，而甘心早幾年或幾十年逝世的話，其實，這是很無知的。



對於未曾試過咖啡灌腸的人而言，他們有可能會卻步，但反對咖啡灌腸的人，他們的說話，是會害死很多人。當他們未有更好的建議時，卻叫人不要灌腸，其實是會折福的。

因為，目前為止，日華牧師已經試過很多方法，例如：喝芝麻糊，或是吃其他保健品，但統統都不可以取代咖啡灌腸的卓越果效。這是日華牧師親身嘗試各種方法後的結論。

所以，雖然咖啡灌腸療程，會衍生一些小問題，但這些寒涼問題，其實，藉著一些細碎的小習慣，就已經可以解決。相對咖啡灌腸所帶來的果效，實在是非常值得去執行。

正如一個人，讀完書之後，
不會因為外出工作辛苦，而選擇於家中餓死。
雖然，同學會說，工作很辛苦，
但這種辛苦的程度，當然不會比得上於家中餓死。

也就是說，於外出工作時，會衍生一些問題，
例如，工作會佔據你的時間、工作會有壓力。
但這些問題，總不會比得上你於家中餓死那麼痛苦。

同樣地，咖啡灌腸會帶來種種的不方便，
但果效，卻會令很多人從身體的絕路中走出來，脫胎換骨地康復。
今星期，日華牧師將會繼續分享「健康信息」。

日華牧師聲明：

我除了是錫安教會的牧師之外，亦是一位執業的自然療法康健醫師。
現在螢幕上顯示的，是由加拿大康健醫生審核委員會頒發給我的執照。
這是一個半官方的審核委員會，專門負責管轄安大略省，所有持牌執照康健醫師。



所以，我再重申，我除了是牧師之外，也是一位自然療法康健醫師。
接下來，我與大家分享的信息，就是講述健康。

健康信息聲明：

以下健康信息內容，只是分享讓人得著健康身體的方法和常識。
並不構成任何診斷、醫療建議。

第一章：2012 榮耀盼望 Vol.561 健康信息 (7)

問題一：日華牧師，我想問一問，洗腸時有一個療程的文章。在完成療程後的營養品 (Supplement) 補充方面，是否有所不同呢？

答：是的！你問得很好！

記著，洗腸療程你所吃的營養品 (Supplement)，是超級大量！



例如，「腸道通」這些粉劑，加入醋來拌均，再加入蜜糖喝，這些是要按照所寫來做。



事實上，在喝「腸道通」時，有些人喝醋時會胃痛，而我會減少許醋，或是，將其改為檸檬汁，它也有這樣的教學。有些人會要這樣做，才可以飲用那個。

但是，當你天天洗腸時，其實網上有些寫得非常好的書，我也有一本作為洗腸參考的書，那作者本身是世上專門做大腸手術的一位醫生，他本來已有半個世紀洗腸的經驗，他有教洗腸的方法和資料。



事實上，他洗了數十年，那他有甚麼地方最厲害的呢？
 他不但一邊教人洗腸，也在一直洗腸之下，還會用大腸鏡去觀看大腸的狀態。



他發現有洗腸的人和沒有洗腸的人，肉食者和素食者的大腸都不一樣。
 本來，他是很著名的，是發明一些大腸手術的醫生。
 他講到自己數十年來，每天都會洗腸的，並透露很多有關這方面的資料。

影片：全美首席胃腸科醫生 —— 新谷弘實的介绍

《不生疾病的生活：全美首席胃腸科醫師的健康祕訣》作者新谷弘實（Shinya Hiromi），
 是日本及美國胃腸內視鏡外科權威醫生。

新谷醫生，1935年生於福岡縣，畢業於順天堂大學醫學部，畢業後赴美，成為胃腸內視鏡學先驅，擔任亞伯愛因斯坦醫科大學外科教授和貝斯以色列醫院內視鏡部門主管，另外兼任前田病院、半藏門胃腸診所的顧問。

著作包括《胃腸會說話》、《自己就能做的腸道淨化法》、《腸胃好才能身體好》、《百病皆可清腸治》、《新谷式咖啡排毒法》、《不生病的生活》、《酵素力革命》及《健康的結論：不生病的生活黃金篇》等。



新谷醫生 72 歲時，已行醫 45 年，診治病患超過 30 萬例，卻從未開過一張死亡診斷書，甚至癌症手術後，病患也很少出現復發或轉移。他首創的新谷式大腸內視鏡插入法，利用大腸內視鏡，取代傳統開腹手術，成功為病人切除大腸內的息肉，對醫學有重大貢獻。



此外，新谷醫生以 45 年臨床經驗，以及眼見為實的胃相和腸相，揭示眾多現代疑難病的真正成因，如癌症、糖尿病、心梗腦梗、花粉症、過敏性皮炎、潰瘍胃腸炎等，其實都是長年的飲食習慣所導致，包括「所謂常識性的現代健康飲食」及無知的藥物依賴。

新谷醫生有「傳說中的外科醫師」之稱，執業期間，於美國及日本，切除了超過 10 萬顆大腸息肉。於日本，他是最有名的胃腸科醫師，曾為日本皇室家族及政府高層看診，在美國，也曾診治不少名人及前總統。此外，他亦是「日本在美醫學協會」副主席，許多政治家和企業家，均對他寄予絕對信賴。

2005 年，他出版了《不生病的活法》一書，獲得了 2006 年日本生活健康類冠軍暢銷書，銷量突破 125 萬冊。

在此，日華牧師建議弟兄姊妹，這本書《不生病的活法》，是非常值得購買。書中，新谷醫生以胃腸內視鏡外科權威醫生的身份，提供充份例證，極具說服力地介紹「咖啡灌腸」的好處。雖然，書中未有詳盡教導「咖啡灌腸」的療程，但是，弟兄姊妹閱讀過後，也能更清晰和肯定「咖啡灌腸」的重要性。

如此，弟兄姊妹就不會錯誤聽信他人，被從未進行過「咖啡灌腸」療程的人影響或動搖，始終，說「咖啡灌腸有問題」的人，

往往只是道聽途說，根本從未認真研究或進行過「咖啡灌腸」療程，自然，他們亦從未體會過「咖啡灌腸」能大幅度改善身體的好處。

假如弟兄姊妹能夠購買及閱讀《不生病的生活》，一方面，既可以幫助自己，另一方面，也可以幫助別人。

書中，除了介紹「咖啡灌腸」的好處，亦揭開了他從醫後，不吃藥也不生病，以及成為名醫的祕訣，轟動了世界。

他突破了西醫的限制，自創「新谷飲食健康法」，整理出一套真正有效的「不生病生活法」，以獨特的飲食養生法治病救人，受到各界一致推崇。

許多病人聽從他的建議，健康都獲得明顯改善，甚至初期腫瘤患者，在接受手術治療，並認真實踐「新谷飲食健康法」後，都沒有出現復發或轉移的例子。

此外，他在 2010 年出版的《新谷式咖啡排毒法》中，首次公開他保持健康和年輕的祕密，就是最簡單的淨腸法「咖啡灌腸」，只要按著指示和步驟，自己就可以在家輕鬆完成，而且沒有任何副作用。

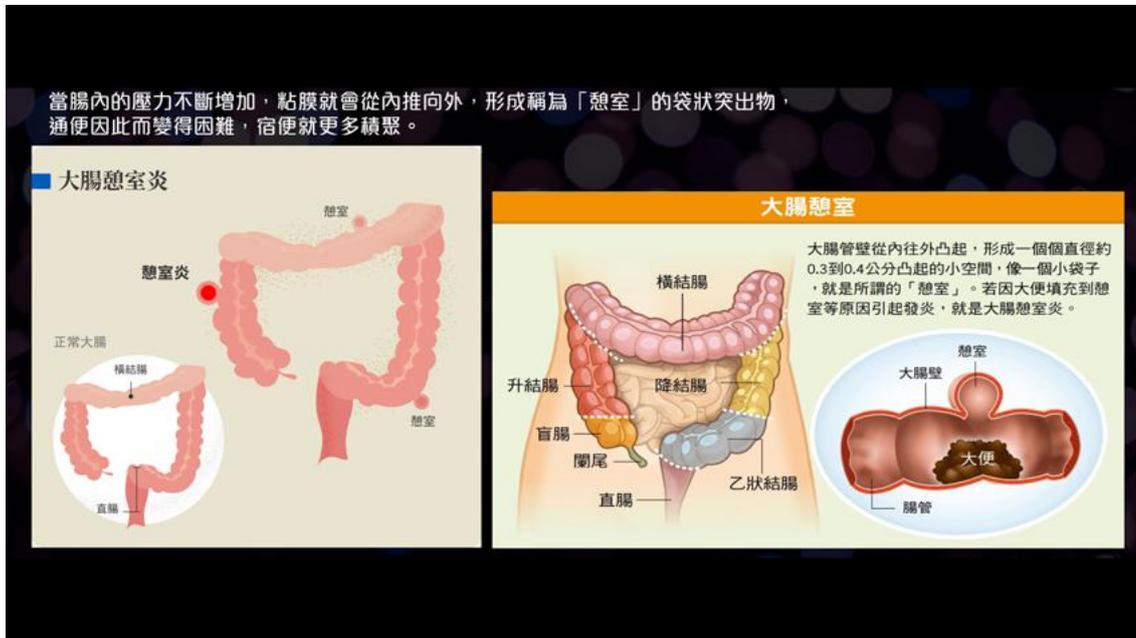


新谷醫生指，只要善用咖啡灌腸法，就能享有健康年輕好氣色，「腸道」是健康的中心，改善腸道的健康狀態，就等於改變人生。

因為，現代人往往飲食過量，攝取過多動物性食物、肉類、牛奶、乳製品等，然而，肉類不含食物纖維，卻含有大量脂肪和膽固醇，

長期食用過量，會導致腸周圍的脂肪層越來越厚，腸壁越厚、內腔就越小，內壓自然增加，對腸壁造成更大壓力。

當腸內的壓力不斷增加，粘膜就會從內推向外，形成稱為「憩室」的袋狀突出物，通便因此而變得困難，宿便就更多積聚。



而宿便，往往是粘在腸壁上，若果那裡有「憩室」，宿便就會進入其中，更難排出，兩者都會製造毒素，造成那部分的細胞異變、形成腫塊，進而發展至腫瘤癌。

此外，豬牛的體溫大約是 38.5 至 40 度，雞的體溫更高達 41.5 度，而人類的體溫，則是 36.6 至 37 度。

當這些肉類脂肪，進入體溫較低的人體後，就會變成很難流動的油脂，假如長期過量食用，就會造成血液循環不良，在血管中停留或阻塞，有機會形成「血液污染」及其他疾病。

新谷醫生提倡的健康飲食法中，在每天進食的食物裡，植物性食物應佔 85 至 90%，其中 50%，是米、麥和雜糧。

此外，蔬菜類佔 30%、豆類佔 5%、水果類佔 5 至 10%，剩下的 10%，則是動物性食物，如魚、肉、蛋等。換句話說，健康飲食不宜進食過量動物性食物，適量的肉類就可以了。

而日常生活中，亦要徹底實行 7 個關鍵詞：

- 一、良好的飲食；
- 二、好水；
- 三、正常的排泄；

- 四、適度的運動；
- 五、正確的呼吸；
- 六、適度的睡眠及休息；
- 七、愛與感謝。

如此，就能夠有效改善身心健康，令人生充滿活力！

新谷弘實醫生亦鼓勵所有人，應該將健康視為個人責任，注重日常的飲食作息、常懷感恩歡喜的心。

事實上，人體細胞約有 60 兆個，雖然，更新速度因部位而異，但是，大約每 120 日，都會全部更新。所以，只要有決心開始，並堅持正確的飲食、作息和思考方式，只需四個月，即 120 日後，任何人的身心，都能夠得到極大改善。

他曾提到，在完成這個療程後，正常每天洗腸的話，其實每天最主要攝取的是益生菌、乳酸菌，這是排第一，每天也要食用。



即使沒有洗腸，每天都需要食用的，第二，你每天吸收的營養，應該是普通人正常的份量。

當然，我不是指完全孤陋寡聞的人，連一片維他命 C 也不吃的那種，我指的是普通人，和我一樣，以前我會一日吃一包 Animal Pak，



吃一些維他命 C，像是油溶性的維他命，
 如維他命 E、維他命 A+D3 之類的，或加上一些 Omega 3。
 那些 Supplement（營養補充品）以正常份量食用便可。



但是，當我「看太陽」後，便嘗試按自己身體的工作量、輸出效率作計算。
 為何我可以計算自己的輸出效率呢？
 因為，我能分別出硬撐的輸出效率，有些則是不用硬撐的。

要是需要硬撐的話就沒話說，因有些人碰巧腎上腺激素過多，那一天自然能撐住，
 若是剛巧肝火盛，那人自然能撐得住。
 若不用硬撐的話，是以精神狀況，夠不夠 Sharp（敏銳）、思想夠不夠快作準的，
 我發覺，當我「看太陽」後，以正常人 Supplement 份量的一半，每天洗腸都可以。

若只是那人對療程不習慣的話，就一定要照足去做，但在療程以外，吃回正常人份量的 Supplement 便可。



在 Supplement 中，我都鼓勵，若你的身體不是在好的狀態下，無論如何都要考慮是水劑的 Supplement，多於粒狀的 Supplement，又或粉狀比硬的粒狀 Supplement 要好，永遠也是這樣！這樣的話，吸收會再好一些。



以我自己的經驗，這幾年來以我的工作，還要量度我的健康是否有改善下。因為，我希望每個星期的工作效率都能提升，每星期能做到更多、更進步。我發現，以此計算的話，一個人正常洗腸，本身已有食用 Supplement 的習慣的話，這已經足夠。但足夠的意思，是你要考慮食用的時間、食用品質和食用量，食用的時間，一定是在早上。



因當你洗腸和食用後，那些 Supplement 在你的身體內逗留 24 小時，才會被你洗出，讓你可以吸收到的。
 所以，我一定是在洗腸後，再食用水劑的 Supplement，時間是要計算的，品質必是水劑更好，你只有一天的時間，24 小時後會被你洗走。

而那位大腸科醫生，他每天洗腸兩次。
 因此，我每天只洗一次，更安全。

至於 Supplement 的量，即是你要懂得自己的年紀，食用哪些 Supplement。



以我這年紀，我想皮膚和骨骼能夠像年青人一樣，其中一樣要吃的是骨膠原，雖然年青人並不需要，但他們需要運動。



所以，每個人的身體、狀況和年紀都決定了要吃的 Supplement，基本上，Supplement 包括維他命由油溶性的，亦有非油溶性的。除此之外，還有很多礦物質，必須每樣平衡至足夠。



感謝主！好些液態的 Supplement，例如你飲用 50 毫升的，已經含有應有的營養，只是你再補上它本身已註明沒有的，如 omega 3。

當你喝一些水劑的 Supplement，已含有多種維他命、多種礦物質，就足夠了。

但我所指，普通人份量，產品通常會註明普通人的份量。而我會在早上空肚飲用。

為何我會說到水劑和空肚這兩點呢？

基本上，若有些人必須吃一堆藥的，其實是不適宜空肚食用的，感覺脹著，而水劑就可以空肚進食。

有時我要一下子吃一堆丸狀的 Supplement，如 Animal Pak，最好是飯後食用。

飯後半小時，才能吃粒狀 Supplement。

這樣卻推遲了，導致你在洗腸完後，不能立刻做。



你可以在早餐後，才食用這類粒狀的 Supplement。
這些都是要學的技巧。

基本上，我看太陽後，我食用的 Supplement 是正常人份量的一半。
過往，我會在健身後，吃兩包 Animal Pak，若不健身，就是每天一包，
現在基本上是兩、三天才吃一包，這樣已足夠。

你會感覺到，尤其這類維他命不可食用過量，
只要覺得足夠就可以，免得腎和肝過份操勞。

我全是的工作效率作計算的，每個星期如是，
在其他沒有改動的情況下，如我的工作效率下降，便得知這個 Supplement 不足。

於是，我用這方法慢慢下調 Supplement，看到能去到普通人正常份量的一半，
在維持洗腸的情況下，生活質素和工作效率都是非常好作計算的。

影片：不同形態營養補充劑的效益（高劑量維他命 C 療法）

正如之前所提及，香港也是於 1996 年「雙氧水事件」後，
才開始認識自然療法、維他命及營養補充劑的應用。
大部份人對這方面的理解，也是從坊間的產品廣告和報章雜誌得知，
所以，很多時候，也只是片面的理解，而不是一個系統性的學習。

因此，日華牧師於「健康信息」中，亦分享了一些營養補充劑的使用常識。
例如：各式各樣的補充劑裡，其實，粒狀和丸狀的補充劑，是最難消化和吸收的。
尤其對於 50 歲以上的人來說，胃部已經難以吸收丸裝的 Supplement。

然而，你亦可以看見，市面上，佔大部分的 Supplement，正正就是丸裝，
所以，即使人們有著購買營養補充品的意識。
但明顯地，第一步都會做錯，就是於有選擇的情況下，買了丸裝的 Supplement。

因為，大部分人，都是依賴廣告去選擇購買 Supplement，而每一個產品的廣告，都會說自己的產品是最好的。當然，丸裝，是指全粒壓出來的藥丸。如果是膠囊裝的話，其實，可以算為粉狀，因為，打開膠囊後，裡面其實就是藥粉。



而於吸收方面，粉劑當然比丸劑更好。甚至乎，日華牧師現時認為，最齊全的營養補充劑，正正就是粉劑的。只要飲用這種 Supplement，再加一些 Omega 3，對普通人來說，已經是相當足夠。

假如吃維他命的話，就一定要使用脂質性維他命。原因，於 6 年前，2014 年 9 月 28 日的主日信息，已分享了脂質性維他命，與丸裝、粉裝，甚至水劑維他命的分別。詳情，可以收看當時的精華短片 (VO) 「脂質性維他命 C」。

假如吃維他命的話，就一定要使用脂質性維他命。原因，於6年前，2014年9月28日的主日信息，已分享了脂質性維他命，與丸裝、粉裝，甚至水劑維他命的分別。

採用這種含有脂質性的維他命C，可讓身體輕易吸收高達7至8成的維他命C。其果效比口服，甚至靜脈注射更好，吸收百分比要高。同時，這個服用方式亦能免去口服維他命C的副作用。

脂質體 Liposome
Lipo 解作「油脂」(Fat) **Soma** 解作「載體」(Body)

但有人發現，只要將維他命C加入脂質體，就能夠減少腸胃吸收，讓這種含有脂質性的維他命C，可以沿著消化系統，一路存到大腸，就因為大腸的功用就是吸收脂肪的，所以，這種含有脂質性的維他命C，就可以直接被大腸吸收，進入體內，加強免疫系統裡的巨噬細胞所吸收，來提升人體的免疫力。

簡單而言，由於維他命 C 是水溶性的，所以，當人們飲用維他命 C，其實，大部分都會被腸胃系統的水份迅速吸收，黏附在腸臟及胃臟裡。

最後，僅僅只有兩成維他命 C，能夠進入身體細胞裡。

另一方面，當維他命 C 在腸胃裡大量累積，對腸胃造成負荷時，身體在自我保護的機制下，就會以腹瀉方式，將這八成的維他命 C 排出體外。所以，很多人進食過量的維他命 C 後，都會出現腸臟不適，甚至肚瀉的現象。

由於有八成維他命 C，是無法被身體吸收，因而白白浪費掉，因此，如果要吸收大量維他命 C 的話，就要服用極高劑量，如此，身體才能夠吸收到足夠的維他命 C 對抗重症。

而脂質性維他命 C 的優點，就是藉著卵磷脂所造成的脂質體，包裹維他命 C、減少腸胃吸收，令脂質性的維他命 C，可以沿著消化系統，一路存留到大腸。



再加上，大腸的功用，就是吸收脂肪，所以，這種含有脂質性的維他命 C，就可以直接被大腸吸收、進入體內，被免疫系統裡的巨噬細胞吸收，提升人體的免疫力。

並且，脂質性的維他命 C 在進入身體後，會對肝、脾、肺和骨髓等組織，進行靶向性治療，藉著維他命 C，令身體免疫系統產生雙氧水，對抗變異的細胞及組織。

所以，採用這種含有脂質性的維他命 C，可以讓身體輕易吸收高達七至八成的維他命 C，功效比口服，甚或靜脈注射都更好，有更高的吸收百份比。

除了維他命 C 之外，脂質性製造的產品，還有維他命 B 雜、維他命 D3、CoQ 10 等，都是用相同原理，去增加吸收率。

在這裡，日華牧師亦藉此機會，提醒弟兄姊妹，假如之前並沒有飲用維他命 C 的習慣，那麼，最好之後亦要建立，

並且，最少是每天飲用 3,000mg。
因為，有時，日華牧師每天的用量，甚至是 6,000mg。

而市面上，普遍維他命 C，一粒是 500mg 或 1,000mg。
如果要吃 3,000mg 的話，就需要吃 3 粒 1000mg，或是 6 粒 500mg 的。

但其實，有些脂質性維他命 C，已經可以做到 1 包 3,000mg。
除了獨立包裝外，還有一整支裝，亦是 3,000mg。
方便混合其他 Supplement 一同服用。



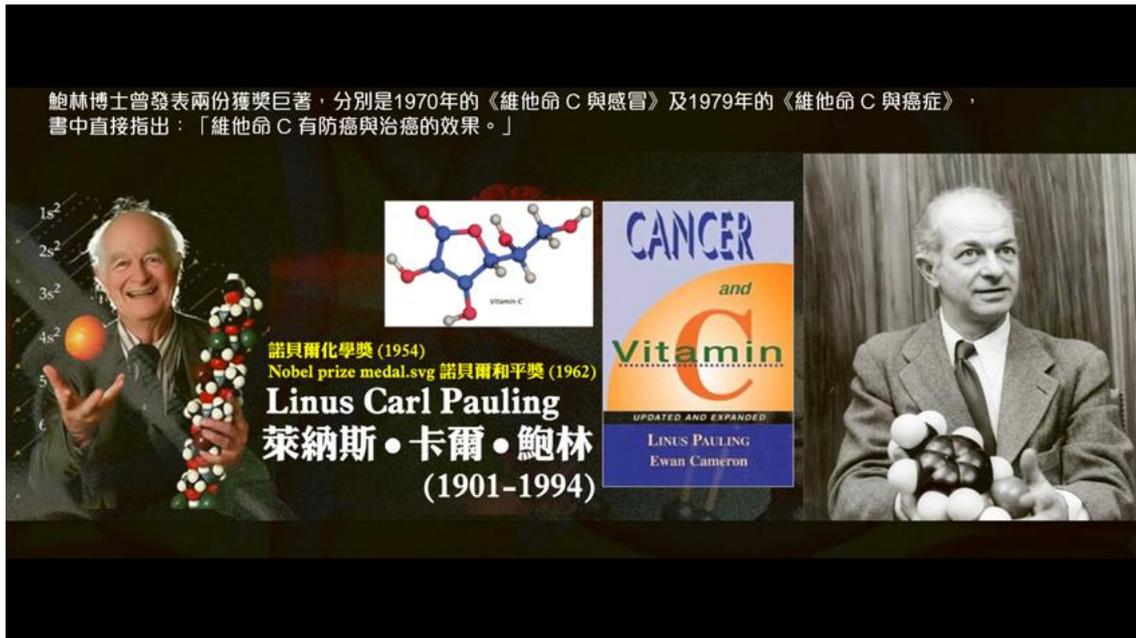
事實上，維他命 C 對我們的身體而言，是非常重要的。
多年前，1997 年 3 月的主日信息「摩西詩篇第 149 篇」，日華牧師經已為大家介紹，
兩度榮獲諾貝爾獎的萊納斯·鮑林博士 (Linus Pauling Ph.D)，
所提倡的「高劑量維他命 C 治療癌症」的方法。

多年前，1997年3月的主日信息「摩西詩篇第149篇」，日華牧師經已為大家介紹，
兩度榮獲諾貝爾獎的萊納斯·鮑林博士 (Linus Pauling Ph.D)，所提倡的「高劑量維他命 C 治療癌症」的方法。

1996-12-15	摩西詩篇(128)	帝國陰謀(16)	科技陰謀(八)視力恢復/EMR-mind-control
1997-01-12	摩西詩篇(133)	帝國陰謀(17)	科技陰謀(九)維靈UFO-「水之巫師」的研究
1997-01-26	摩西詩篇(136)	帝國陰謀(18)	科技陰謀(十)六角星 2.Cool-Fusion 3.生智能 4.時光倒流
1997-02-09	摩西詩篇(139)	帝國陰謀(19)	科技陰謀(十一)新醫療方法 -- 頻率機
1997-02-16	摩西詩篇(141)	帝國陰謀(20)	科技陰謀(十二)Zapper 設計
1997-02-23	摩西詩篇(143)	帝國陰謀(21)	科技陰謀(十三)Cyclometer 設計
1997-03-02	摩西詩篇(145)	帝國陰謀(22)	科技陰謀(十四)3次污染 1.丙醇 2.苯 3.牙齒
1997-03-09	摩西詩篇(147)	帝國陰謀(23)	科技陰謀(十五)牙齒污染-水垢
1997-03-16	摩西詩篇(149)	帝國陰謀(24)	科技陰謀(十六)身體污染-寄生蟲
1997-03-23	摩西詩篇(151)	帝國陰謀(25)	科技陰謀(十七)家庭3種污染 1.地毯 2.味精 3.細菌

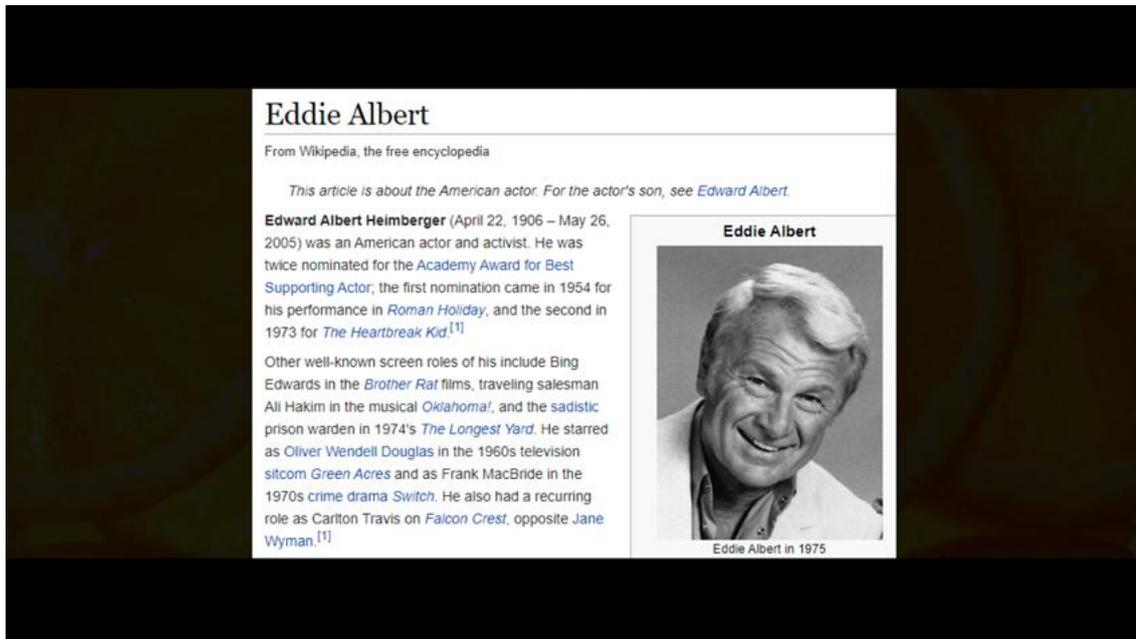
萊納斯·鮑林博士
Linus Pauling Ph.D

鮑林博士曾發表兩份獲獎巨著，
分別是 1970 年的《維他命 C 與感冒》及 1979 年的《維他命 C 與癌症》，
書中直接指出：「維他命 C 有防癌與治癌的效果。」



主目片段：

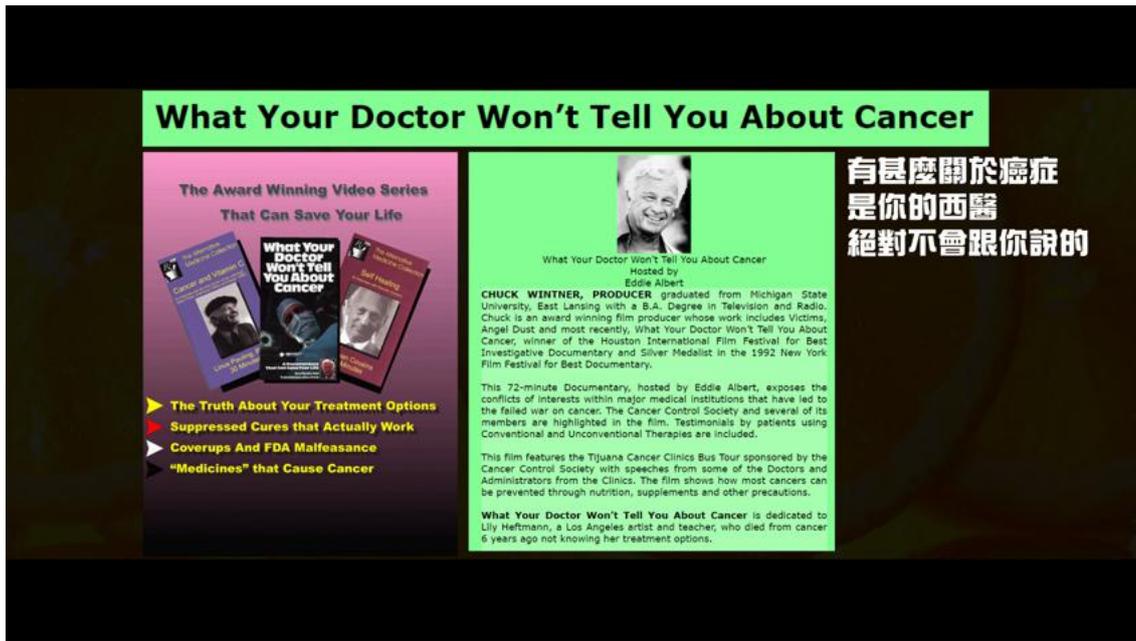
事實上有一件事情值得一提，如果講到維生素 C，有一個在美國很有名，專門演出劇集的明星，他患了癌症。患了癌症之後，他發現醫生當他已經死了一樣。



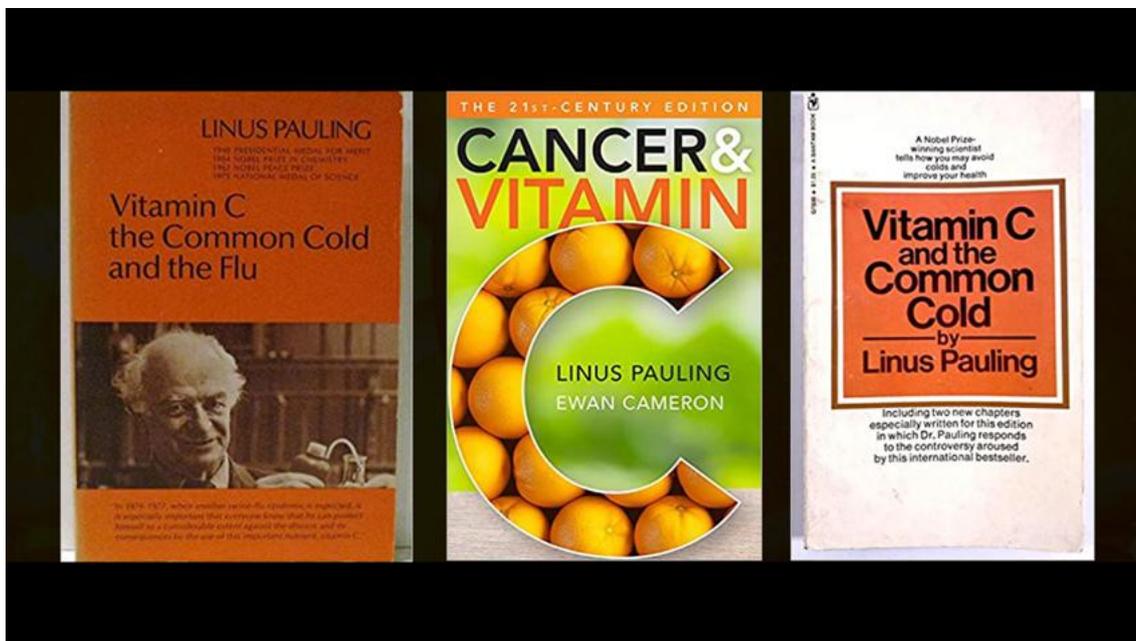
這是非常邪惡的，西醫發現你患了癌症的話，就會把你扔下等死，但你是人來的，你是想生存的，對嗎？雖然按照現在的西醫來講，你想生存是違法的。於是，他用盡了很多方法研究，怎樣使自己生存下去。

接著他發現了一樣東西，並且製作了一套影片，叫作“*What your doctor won't tell you about cancer*”，

就是「有甚麼關於癌症是你的西醫絕對不會跟你說的」。



他製作了一套這樣的影片，訪問了很多醫學專家，就是那些願意出來講事實的，並且那位明星自己親自做旁白。裡面談到一件事，當西醫發現後會不斷抨擊的，那是甚麼呢？就是多年前一位諾貝爾得獎者發現，原來吃大量的維生素 C，是可以醫治癌症的，是他發現的。



事實上，我跟大家分享雙氧水（的時候），就發現原來維生素 C 會刺激你身體製造很多的雙氧水，這就是能醫治癌症的原因。

但當這件事發現了後，所有西醫就甚麼都不管，只是攻擊這個發現。甚至到一個程度，很多人也不知道這件事情，就算知道，也是一知半解，因此如果你不知道，只是聽過服用大量維生素 C 是可以醫治癌症的話，

那會導致你有危險，為甚麼呢？

因為裡面講到，這段影片出現的第一個人，就是他來的，他講到西醫們如何隱藏這事情。原來有很多西醫說不好的、沒用的，甚至有副作用的，那副作用其實是來自哪裡呢？西醫不會把事實告訴你的！

因為原來維生素 C 有一個現象，就是應該逐漸增加服用的份量，加到某一定量後，如果你突然之間不吃的話，不是慢慢降低用量，而是突然之間完全不吃，這是會對身體產生副作用的，因為身體已經依賴了維生素 C 來抗癌。這樣是會有嚴重副作用的！

當他把這個理論說了出來之後，很多人就用不同的理由去隱藏這個資料，因為他知道這些資料會醫治好癌症，因而製作了這套影片出來。但是你要記著裡面講的是違法的，因為你如果患了癌症而有方法痊癒的話，你就已經違法了。因為你不應該是生存的，你應該是死的。

在西醫的理論來說，他們說可以控制著，或是拖延多給你一兩年壽命是一回事，但是如果讓你可以繼續生存，就不行！這點你要知道！這盒錄影帶在加拿大和美國也挺有名的。

所以維生素 C 有一個這麼特別的特質。但在大量應用的時候，要記住，如果你有癌症又依賴了它，即使癌症痊癒了而停用，也要逐漸停用。

此外，鮑林博士（Pauling Ph.D）與卡梅龍博士（Ewan Cameron Ph.D），自 1971 年起，對維他命 C 防癌治癌的效果，做了大量臨床實驗，在 1,100 名，經外科手術、放射、化學等療法均無效的癌症末期患者中，選出 100 人為治療組，每人每日服用 10 公克高劑量的維他命 C，另外 1,000 人，則作為對照組，兩組人的其他日常處理，都是完全相同。

此外，鮑林博士 (Pauling Ph.D) 與卡梅龍博士 (Ewan Cameron Ph.D)，自1971年起，對維他命 C 防癌治癌的效果，做了大量臨床實驗，在1,100名，經外科手術、放射、化學等療法均無效的癌症末期患者中，選出100人為治療組，每人每日服用10公克高劑量的維他命 C，另外1,000人，則作為對照組，兩組人的其他日常處理，都是完全相同。

卡梅龍博士
Ewan Cameron Ph.D

治療組
100人

對照組
1,000人

兩位博士發現：

定時服用高劑量的維他命 C，並逐步增加劑量至每日 10 公克，可以預防癌症於體內生長，而且對癌症病人也有顯著效果。

他們經過五年試驗，於 1976 年，在美國科學會摘要 (Proceeding of The National Academy of Science) 發表研究結果。每日服用 10 公克維他命 C 的組別，平均生存期，較其他 1,000 名對照組延長了四倍，甚至，7 年後，1978 年 8 月的報告顯示，對照組 1,000 名患者已全部死亡，但每日服用 10 公克維他命 C 的組別內，仍有 18 人生存。

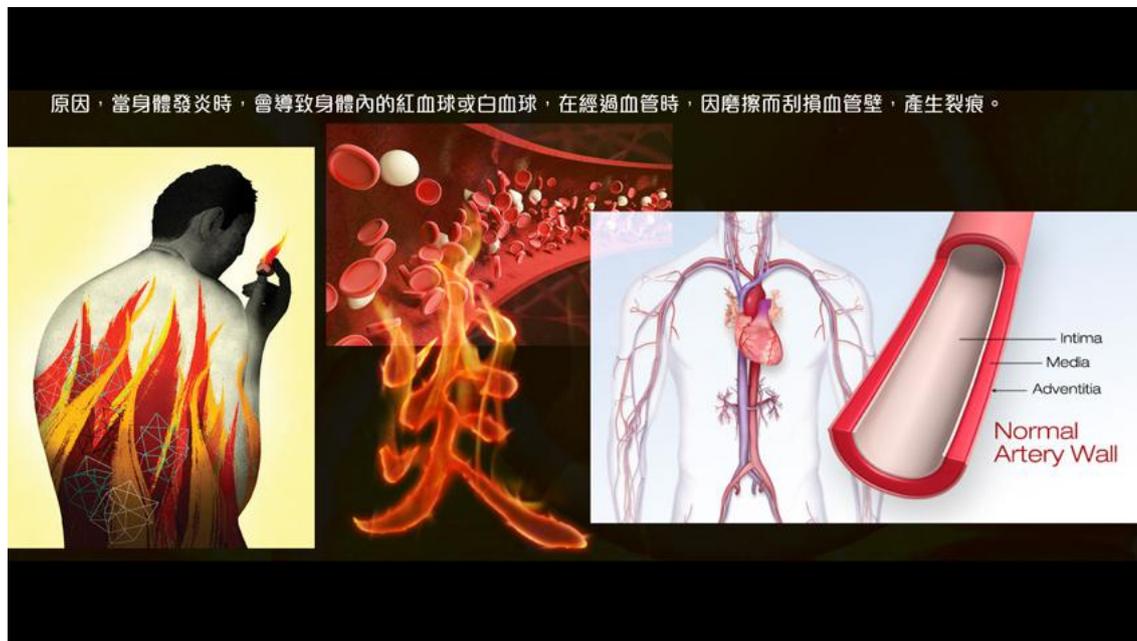
除了治療重症外，最新發現，假如我們每天飲用的維他命 C 低於 3,000mg，其實會令身體引發很多問題。

其中一項自然療法學說的分支發現，原來，幾乎所有疾病，包括各種潰瘍、腸癌、痔瘡、疥癬、牙肉腫痛、頭痛、血管閉塞、糖尿病等等，都是因為體內發炎，並且，人類所患的癌症中，佔一半亦是因為發炎所導致，但這些發炎，其實也可以藉著服用維他命 C 來解決。

因此，假如我們沒有每天飲用 3,000mg 維他命 C，其實，身體根本無法處理以上問題。並且，正如之前所提及，最好是服用脂質性維他命 C，身體才能吸收到當中的 90%。如果是丸裝的話，身體的吸收是不足 1%，即使是粉狀或水狀的維他命 C，亦只能吸收到 5%而已。

值得一提，為何身體發炎，會導致各種問題呢？

原因，當身體發炎時，會導致身體內的紅血球或白血球，在經過血管時，因磨擦而刮損血管壁，產生裂痕。



為了保護血管，身體唯有用膽固醇來封住血管壁，否則，一旦血管壁穿了，就會不斷流血，如果，這些血管壁破穿的地方，是位於腦部的話，就會變成「中風」。

而這一類用來封住血管壁的膽固醇，通常被人稱為壞的膽固醇。就是成為阻塞血管的壞份子。但其實，這類壞的膽固醇，是為了防止我們的身體爆血管，才會加厚血管壁。

然而，西醫卻會說這是不好的膽固醇，是壞份子，應對的方式，就是讓你吃薄血丸。最終，導致這類膽固醇無法為血管正常工作、不能有效修補血管裂痕。亦因此，吃薄血丸的人，經常會爆血管。

所以，相對兩個有血壓高的人，當他們吃西醫的薄血丸，可以令他們不會血壓高，以此降低膽固醇，但其實，對比正常同樣有血壓高的人，他們爆血管的機會，也多出一倍。

原因，當血管出現裂痕，西醫會說是被不好的膽固醇封住了血管壁，導致血管閉塞。但是，如果膽固醇不封住血管壁，只會導致血管爆裂、不斷流血。這就是我們常說的「爆血管」。

其實，歸根究底，要解決，只需要用一個簡單方法，就是藉著服用維他命 C，先解決發炎的問題，那麼，血管再沒有外力，令它被刮損及出現裂痕，自然也不會出現接續的連鎖反應。因此，每天服用 3,000mg 維他命 C，能夠產生良好的保健醫療用途。



剛才分享了營養補充劑裡，丸裝、粉裝、水劑及脂質性的不同。但其實，除此之外，還有一種以往曾介紹過，吸收比率較高的營養補充劑，就是唐貝克醫生（Kurt W. Donsbach）的 Liquid Life，吸收比率可達到 98%。



詳情，可以參考 2013 年 9 月 29 日的主日信息及精華短片，「Dr. Donsbach Liquid Life 系列保健品的特性」。現時，坊間亦有推出類似產品，就是膠質性礦物質。

這裡，大家可能會問，為何日華牧師教導咖啡灌腸療程的同時，如此強調補充劑的應用呢？

原因，當我們未嘗試咖啡灌腸，甚至成為每天習慣的時候，其實，Supplement 的存在，並不是那麼重要，就如外面很多人，一生也從未吃過 Supplement，但是，仍然可以照樣生存，只不過，是處於亞健康狀態，與及眾多危機中，漸漸衰敗。

然而，當有著灌腸習慣後，灌腸真的會將大腸裡，極多的益菌和運作過程中製造的營養，一併洗走，所以，假如沒有及時補充 Supplement，身體的確會變得更加虛弱。

但是，這並不代表咖啡灌腸不好，因為，假如身體長時間被毒素纏累、長時間處於毒素超標的狀態，對身體而言，必然是有害的，並且，這種情況，亦唯有咖啡灌腸，才能夠一次過處理。

就如，一個人，不會因為家中大掃除時，有可能打破一些有用的物件，而選擇永遠不打掃，讓垃圾繼續堆積如山、與垃圾一起共同生活。因為，只要於清潔後，再將這些有用的物件添置回來，就可以生活得非常舒適。

同樣地，這就是為何日華牧師衡量過後，認為，就算咖啡灌腸會令大腸部分營養流失，也應該繼續去做，因為，只需要適當補充 Supplement，就能夠解決這問題，並且，對於身體健康而言，必然是有賺的。

同樣，健身時，也如同咖啡灌腸般，強調食用足夠的 Supplement。唯有這樣，才會帶來益處。

大家可以想想，當你健身的時候，必然是希望自己健康、生長肌肉、長命百歲。但假如，於健身後，不吃 Supplement 的話，其實，健身為身體帶來的，不是正值，而是負值，也就是說，身體非但沒有得益，相反，是害了自己而不自知。

因為，健身時，身體的運動量大增，假如沒有 Supplement 輔助的話，心臟必然需要加倍工作，令心跳比有吃 Supplement 健身的人更快，後果，就是令自己變得更加短命。

然而，剛才正正就提到，健身和運動的目的，正正就是想更健康、更長壽，

但假如，得到反效果的話，豈不是得不償失？

但當得到 Supplement 的幫助時，健身和運動的效能，卻可以事半功倍，加倍達到增加肌肉、健康和長壽的目標。

所以，在日華牧師現時所分享的咖啡灌腸信息，甚至將要分享的運動及健身信息中，所提及的一切 Supplement，都請不要作出更改。因為，當中是經過周全的考慮及實驗。

假如你自作聰明地去更改的話，你可曾想過，之後的連鎖反應有多大呢？甚至乎，當你知曉的時候，可能已經是幾年後的事，並且，已造成不能彌補的錯誤後才發現。所以，為何這段時間，日華牧師如此強調營養補充劑 Supplement 的應用。

假如是二十多年前，分享「氧份療法」信息時，我們未有灌腸，也不用健身。按照身體的機制，就算未有進食 Supplement，身體亦可以於日常的食物中，吸取足夠的營養去維持日常活動。

但是，假如加入灌腸、健身及運動的環節，身體就需要補充足夠的 Supplement，用以維持日常活動之餘，亦可以為身體作出修復。

所以，假如自作聰明，沒有照足去做的話，受苦的，只會是自己。因此，於應用營養補充劑方面，我們一定要熟知應用上的智慧，與及各類型 Supplement 的分別。

問題二：牧師，關於洗腸方面，我們通常會用有機的咖啡，咖啡有些是來自馬來西亞和加拿大，我們在購買上，有沒有特別要注意的呢？如國內的弟兄姊妹，他們未必能輕易訂購得到馬來西亞的咖啡。現時看見許多中國的新聞特輯介紹洗腸這種方法，當他們都想去做的時候，他們購買咖啡是否最好訂購外國的有機咖啡，這是最為理想呢？

答：對的，因為你並不知道中國的咖啡是甚麼東西，可能是啡色的水彩，那就出事了！說不定，他們未必給你這麼好的東西，連水彩都不是。你看見，中國能給人吃溝渠油就可以知道；把老鼠藥當「一滴香」給人吃，就可想而知！

對的，所以，他們兜兜轉轉都要想一些辦法，要跟外國、正貨那邊買到，因為，既然洗腸是這麼好，如果將這件事倒行逆施的話，在裡面灌入毒物，那就出大事了，對不？因此，一定要買正貨！



事實上，大家都知道咖啡和椰油隨時會在世上消失的話，更加要想辦法去做這件事。

影片：咖啡灌腸的咖啡種類

由今年 2020 年 10 月 18 日開始分享的「健康信息（4）之咖啡灌腸」信息，至今，已是第四篇。然而，關於咖啡灌腸療程，日華牧師仍有一些重要資訊，是必須為大家補充。

之前也曾提過，咖啡灌腸所使用的咖啡，是有別於一般人飲用的咖啡，而且，兩者存在極大分別，是絕對不可以混為一談。

於這篇精華短片中，會就這一點，為大家詳細補充，大家必須留意及謹記，兩者是絕對不同、且存在極大差異，絕不可以隨便買街外或普通飲用的咖啡粉，用來煲咖啡灌腸用的溶液。是必須選購專門用作咖啡灌腸的咖啡粉，否則，不單療程會失效，甚至會危害身體。



以下，是咖啡灌腸專用咖啡豆的特點：

首先，必定是有機認證的咖啡豆，因為，咖啡灌腸的目的，是讓身體排毒，所以，廠方製作時，也必定會嚴選天然有機種植的咖啡豆，是零添加、沒有任何農藥或化學雜質，沒有受到任何污染的有機咖啡。



第二，必定是低溫烘焙，

一般飲用的咖啡，即使標榜為有機種植，也不可以用作咖啡灌腸，因為，以飲用為售賣目的的咖啡，為了令味道更香濃，必定會用高溫方式作深度烘焙，去除咖啡的天然酸味，帶出甘甜香濃的味道。

但這種高溫烘焙，不單會改變咖啡的色澤及口味，同時，也會產生化學變化及雜質。更重要的是，會破壞咖啡灌腸中，最重要的棕櫚酸酯成份。棕櫚酸酯在咖啡灌腸中，用作刺激肝臟解毒酵素 GST，且生成 700 倍之多，令體內解毒效率大大提升。

既是如此重要，我們又應該如何分辨所用的灌腸咖啡，是高溫烘焙，抑或低溫烘焙呢？大家可以參考以下圖片。



左邊，是未經過烘焙的新鮮咖啡豆，顏色為淺綠色。
中間，是低溫烘焙的咖啡豆，可用作咖啡灌腸，顏色為黃色。
而我們平常飲用的咖啡豆，大部分都是右邊的深啡色，
烹煮後，咖啡色澤深、香味濃，這就是高溫烘焙的效果。

咖啡生產商透過高溫烘焙，改變咖啡豆的外觀、色澤、氣味及口感，
雖然，會使咖啡更具飲用價值，
但同時，也會破壞了咖啡灌腸最重要的成份棕櫚酸酯。

所以，當我們購入標榜為咖啡灌腸專用，
低溫烘焙的咖啡粉時，會看見它的顏色，是淺黃色，
烹煮出來的咖啡，會呈淺啡色，或少許偏綠色，不會如飲用咖啡般呈深啡色。

需要注意的是，雖然低溫烘焙的灌腸咖啡豆或咖啡粉，呈淺啡色，
烹煮後，則呈淺啡色或偏綠色。
但是，也不代表凡有以上特徵的，都是低溫烘焙咖啡。
因為，普通烘焙咖啡，是經過高溫烘焙而成，
而烘焙過程中，顏色會隨著時間的推移而逐漸加深。

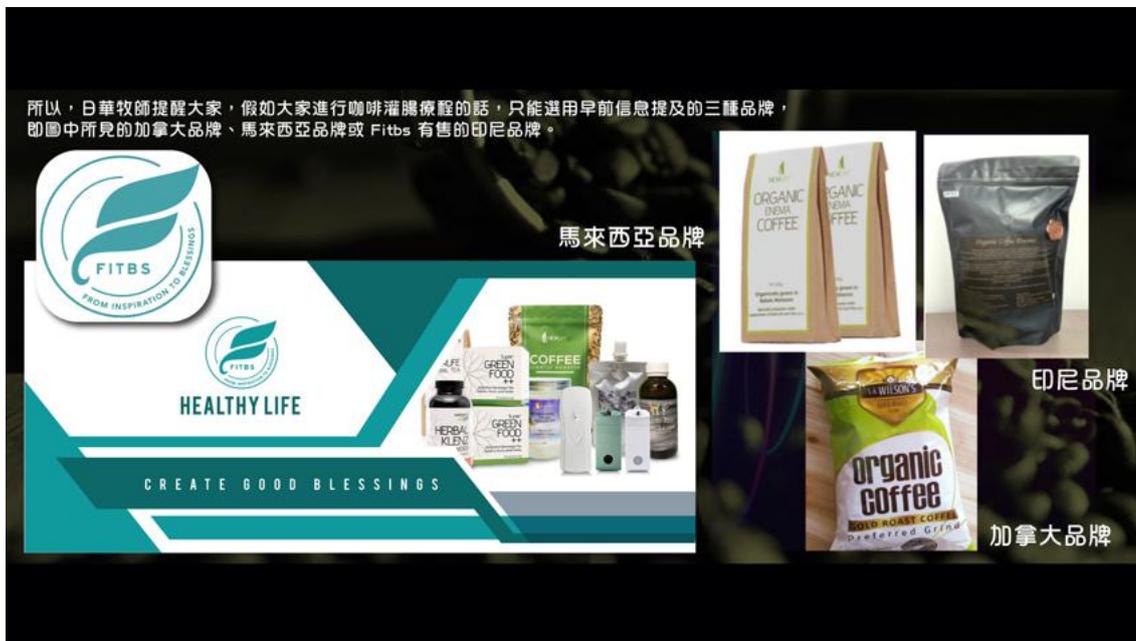
從咖啡豆由生豆，變成深啡色的過程中，
有一個時間段，剛好是這種淺啡色，
並且烹煮出來的咖啡，也是呈淺啡或偏綠色。
其實，這種咖啡是經過高溫烘焙，但卻沒有熟透的咖啡。

由於在高溫下烘焙，一些有益、有利於灌腸的成份，
被高溫大量降解，無法順利生成或保持，
導致這種咖啡的成份，實際上與普通咖啡差別不大。

意思是，曾經過高溫烘焙的咖啡，即使沒有變成深啡色，其實也是不可以用作咖啡灌腸，
因為，灌腸最重要的成份棕櫚酸酯，只要一遇到高溫就會快速被破壞。
所以，專門用作咖啡灌腸的低溫烘焙咖啡粉，其生產方式，是非常講究，
由種植至烘培，任何一個程序不合規格的話，都會嚴重影響灌腸功效。

那麼，怎樣烘焙出來的咖啡，才是真正灌腸適用的低溫咖啡呢？
事實上，這是一個技術性較強的工作，並非一般烘焙人員或企業能夠做到。
根據咖啡生豆的不同產地、品種、含水量、儲存時間長短等因素，
制定專門的溫度與時間烘焙曲線，利用加熱溫度所產生的分解作用，
使咖啡生成較多有利身體排毒和保養成份的同時，也要盡量完全保留咖啡豆的有益成份，
生產出棕櫚酸酯及其他有益成份，使其更適合成為灌腸專用的咖啡。

所以，日華牧師提醒大家，假如大家進行咖啡灌腸療程的話，只能選用早前信息提及的三種品牌，即圖中所見的加拿大品牌、馬來西亞品牌或 Fitbs 有售的印尼品牌。



因為，這三種品牌，都經過錫安教會上百計弟兄姊妹親身使用過，保證是安全又有效的咖啡灌腸專用咖啡粉，絕對是低溫烘焙及天然有機。

大家切勿隨便購買其他聲稱可用作咖啡灌腸的品牌，因為，既然要進行對身體健康如此重要的療程，我們實在沒有必要冒任何不必要的風險。

再者，購買信息指定品牌的咖啡粉產品，成本和支出，只佔整個療程開支不足 15%，實在，沒有必要因為好奇心，或其他品牌便宜少許，而胡亂嘗試其他品牌，招致不必要的健康損失。

問題三：關於補充劑（supplement），即礦物質、維他命，以及奧米加-3（Omega-3），但我現在發現

一樣東西，每次洗腸都要飲的就是纖維素，即於蘋果或植物中製造出來的纖維粉，混合於水中飲用，就幫助腸道蠕動、排出宿便。因為洗腸第一樣解決的是便秘，有便秘問題的人士都解決，對此可否再有補充呢？因為這頗為重要！」

答：對的，因為你所說的纖維素基本是現成可以買到，如「腸道通」或者其他等，混合醋一併飲用，也可以長期服用的。

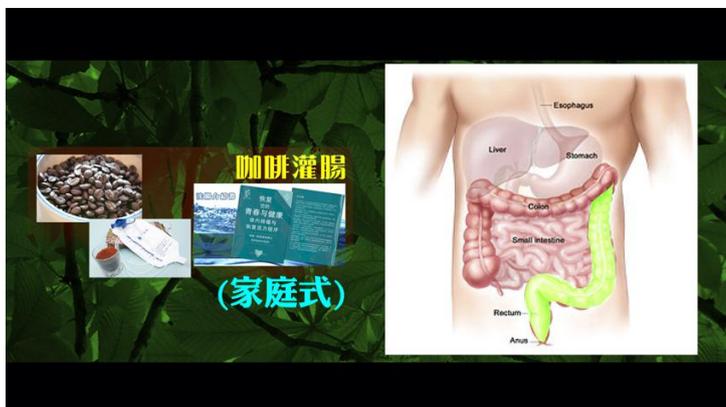


因為剛才問到，究竟自行洗腸與在袁大明那裡做的洗腸有何不同？
最大的不同是，我認為如果對於腸道來說，袁大明那種做法就像是長期進行的療程。

因為袁大明那種洗腸做法是洗得再高些、再遠些的位置，



但我們自己那種做法，即比較家庭式的做法，其實是沒有那麼深入。



所以，我們需要吃傳威所說的這種纖維素，
幫助位置再高些的宿便結成一團，可以跌出來，從而可以洗出來。



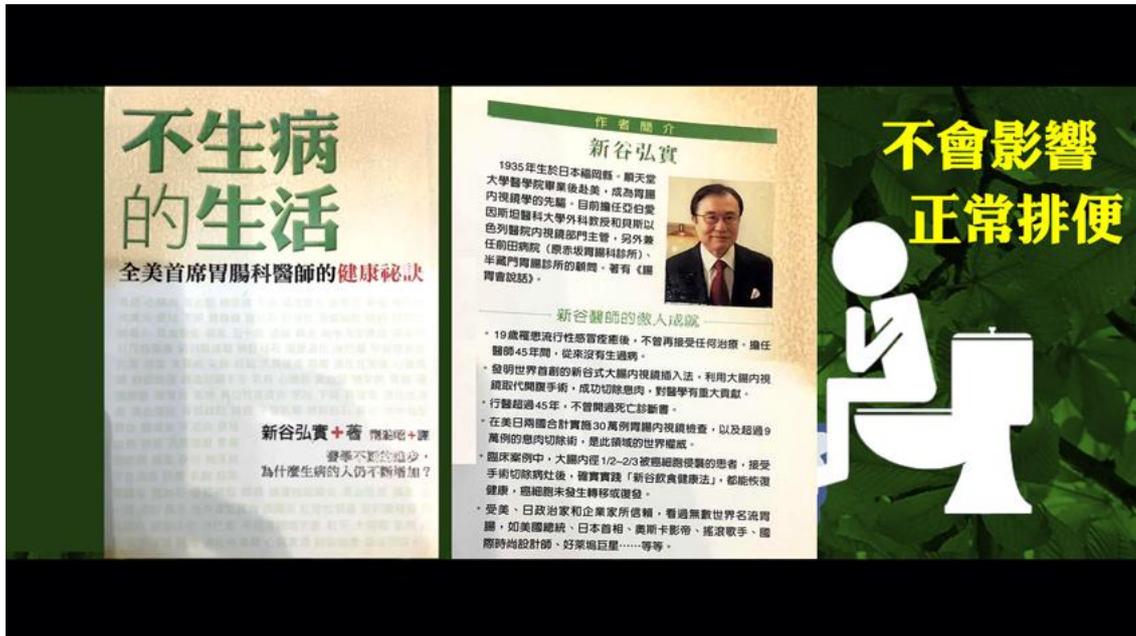
但是，袁大明那種做法就是可以洗得很高、很深入，他用機器，加上自己量度水壓，就能夠做到這樣子。

問題是，我們自己那種做法，如果真是想要有效的話，也可以長期服用傳威牧師那種纖維素，但因為我本身為了避免會影響胃部，並非常常使用那種纖維素，因為那種纖維素，有些是混合於水中飲用，本身有少許檸檬汁的味道；有些則是本身要求你加醋、加蜜糖，然後攪拌起來，趁它尚未凝成一塊前飲用，但其實這種不用日日飲用，是可以隔日飲用，或者連續飲用三日、停飲四日，再連續飲用三日、停飲四日。

現在我是指平常日子，如果在整個療程當中，一定要按照要求日日飲用，即療程則一定要按照要求，而療程以外，怎樣繼續維持這數年我的生活品質提升呢？正是用這種方法。

問題四：對，因為纖維素等於你吃很多磅的蔬菜，也可以代替得到。不過，現代人應該做不到，因為那裡真是很多，是非常濃縮的纖維。另外，有一個心理問題，就是許多未曾洗腸的人都會提出，並深信不疑，就是說「做了洗腸，我們就會依賴這樣東西，我們日後就去不到大便」。其實，我看過書，根本不是這樣，試過的人也不會，一停止洗腸，也可以照樣排便，我自己都試過幾次，好像日華牧師也有這樣的經驗。

答：如果單以我和你說是沒用的，若按照我所說的這本書，這位大腸科的專家他自己說不會的，那就可以了！



那群否定的人，哪一個是大腸科專家，做了數十年，而且得獎呢？沒有吧？沒問題了！

他自己也說，他這數十年洗腸，不洗的話，他自己也照樣正常排便。所以，如果說會依賴的人，究竟他是誰，說出來？他讀過甚麼大腸科？醫過多少大腸癌症（cancer）病人？他洗了多少年腸？要問回對方這些問題。

因為，錯誤資訊（disinformation）在這個時代非常流行，但問題是，對於每一個錯誤資訊（disinformation），我們都會相信的話，那我們就會非常忙，

所以，這是為何我通常看這些資料，都是看最有權威的那位，而且，他有沒有資格擁有這種權威呢？這就是我們對醫學，涉及生與死，我們就要更嚴謹。

因為有些人對真理已經不是這麼嚴謹，對這一些都不嚴謹，但這是不可以的。如果對醫學都不嚴謹的話，其實是自取滅亡，因為這不只是害人，更會害己。

所以，如我所說，就以這位大腸科醫生自己所說，這就是最好，他自己是是大腸科醫生，醫過無數個病人，他自己也是洗腸，他自己都是推廣（promote）洗腸，那他自己說出「根本沒可能有這種事的！」那就已經可以了！

你說：「有些跟我這樣說的人，裝作很有權威。」，那你就「嗯(er)」了事。有時候遇到裝作權威的人，我也「嗯(er)」了事，不理會他，免得麻煩。

「既然你說到，這麼絕對，你相信你自己所信的事。」
但我看過許多這方面的書，並且做過好幾年的話，我實際是常常涉獵這方面的資料、閱讀這些資料，看看他所說的跟我自己做的，究竟是否一樣，我以此作準。

如果是這一點的，我們就以這些專家作準，是真正在這方面的專家，而不是西醫，他們未曾試過，但覺得是這樣，聽你這樣說，於是照著這樣說。

如果這只是你吃不吃年糕，或者你吃過鬆糕沒有，根本吃不吃都沒關係，那我覺得還可以！

但如果能救這麼多人的性命，我們應該用如此嚴謹的態度來對待這件事，因為這件事不單幫助你，將來可能用來幫助他人，所以我們應該用如此嚴謹的態度來看待它。



這並非說，他們所否定的東西是不對，但他們所否定的，可能只須做少許東西，就已經可以改善了，對不？

這等於那個同學告訴他，出來工作是辛苦，這並非他說錯了，不過辛苦可能改善，就是找一份能敬業樂業、自己有興趣的工作去做，就可以了，不必回家餓死，就是他不用選擇餓死，而不去工作，不必弄到如斯地步。

但我覺得能，認識洗腸這事情，對於極多的人來說，
起碼，於我個人，對於數位已離世的全職事奉者，
是生與死的決定，簡直是生與死的決定！
要是，他們於早年，我亦於十年前知道，他們有這個習慣，現在仍可以健在！

這是我現在持定的宗旨，持定我所肯定、我所經歷的事實，因此，我以此作標準。
這跟所謂寧願餓死也不願工作，完全（*exactly*）是同樣嚴重的對比！

聽起來好像很幼稚，但現在我們正討論這樣幼稚的一件事情，
就是有那麼幼稚的人在討論生與死，但卻以那麼幼稚的理由去推搪。
這是多麼傻的事情！

好！最後，我想每一個都宣告三次：
「那麼，事不宜遲，今日就開始實踐健康信息了！」

Amen! Amen! Amen!

好！最後，我們學到任何事物，也一同歡呼鼓掌感謝神！

— 完 —