

健康八大要素，我们都明白吧，是哪八大要素啊？——营养，运动，水，阳光，节制，空气，休息，信靠上帝。这个健康八大要素，如果你脑子里是按照——“新起点（new starts）”这个英文单词那样来记的，也可以这样来说；但是我对小朋友们讲的不是按照这个次序，因为他们无法记住这个次序。我是跟他们这样讲的：早上起床，然后接下来干什么......一直到睡觉......——你一天的生活当中要经历的这八个方面。我是那样给他们表达健康八大要素的，所以小孩子们可能也比较容易记住。

现在，我不会全面地讲这健康八大要素。很重要的一点，就是生命在血液中。健康的血液就有健康的身体。健康的血液由两个因素来决定：一个是营养的吸收，一个是氧气的吸收。人们通过肺的循环，通过鼻孔里的气息，吸进去氧气，排出二氧化碳。氧气最终进入血液里面去。第二个呢？通过肠胃的消化和吸收，应该吸取各类营养，这些营养最终也都进入到血液。所以，血液是携带氧气和养分，流通全身、滋养全身的细胞和器官。

从这个简单的概念，所以大家就知道了，要健康，先要充分地消化吸收摄入均衡的营养。定时吃，定量吃，吃到你可以充分消化吸收的程度，千万不要吃过量了，也不要吃得偏废了。均衡的素食，充分地消化吸收，根据你的消化力，根据你的体力支出的需要，来平衡你的摄入量。

两餐之间喝足够的水。但是同时要不断地做充分的呼吸，不然，你没有充分的呼吸，再吃什么营养还是不行，因为氧气也是不可缺少的。大家都把注意力放在饮食改良上，但大家忽略了——没有人提醒你，也没有人向你收费，白白的，不知不觉，看不见的，要进行的一件事情就是呼吸。尽管屋子外面都是新鲜的氧气，但是房间里面你却缺氧，尽管房间里面有新鲜氧气，但是你肺里可能缺氧，为什么？因为你呼吸的习惯不对。

呼吸的习惯不对——第一：不是腹式呼吸，而是胸式呼吸。第二：呼吸太浅，所以肺里面的浊气没有充分地排出来。你呼吸来呼吸去，肺里面的气体并没有被充分地交换掉，所以，要做深呼吸。还有，要做腹式呼吸。

胸式呼吸是什么意思呢？就是他们想把胸腔扩大，扩大的时候想让气进去。但胸腔扩不大，为什么？因为胸腔被周围一圈骨头都包围起来了，胸腔是扩不大的！腹式呼吸是什么意思呢？就是吸气的时候让腹部扩大，而不是胸腔扩大。胸腔扩大不了。是不是有人反过来想扩大胸腔？他吸气的时候肚子瘪下去了，想把这个胸部拼命扩，其实根本扩不大。所以呼吸很难，吸进去的气还很少。而腹式呼吸呢？吸气的时候，肚子鼓起来的，胸部没有大的起伏变化，因为它的幅度本来就小。当然，肋脊收缩，胸腔往上抬，有一点点活动的余地，但是归根到底，吸气的时候是肚子鼓起来。你只要简单地想象这个肚子就像气球一样，一吸气一吹，肚子就鼓起来了，它是个“气球”。上帝造人的时候，胸部有骨骼保护心肺，但是腹部是一个肚皮，是个软软的肚皮，是有伸缩性的。吸气的时候肚子鼓起来，这是腹式呼吸。

大家要训练腹式呼吸和深呼吸。缺氧会导致什么问题？头脑不清醒，吃进去的东西很难消化运用，细胞会发生癌变。人身体里的癌细胞产生都是因为缺氧导致的。比如，有阳光照射的地方长的是绿色的叶子，但是没有阳光的地方是发黄的，在一个阴暗潮湿的地方，它也会长，是一种发霉的生长的状态。所以，细胞变性了，这就是癌细胞。在阴暗的地方长的东西，假如把它移到阳光里面来，是不是慢慢又变绿了？所以，在充分吸氧的情况下，癌细胞有的会恢复，有的会被杀死。氧气在治疗癌症的时候是很重要的。大家要经常到外面做腹式呼吸，做深呼吸。

健康的身体取决于健康的血液。健康的血液有两个源头：一个是养分的吸收，第二个是氧气的吸收。氧气吸收很重要的一点是：腹式呼吸和深呼吸。现在我们再讲，单单是健康的血液还不够，假如血液不能在全身循环流通起来，没有用，所以大家要特别地理解血液循环的问题，全身血液流通的问题。

在血液循环的问题上，大家要理解：我们的心脏是一个泵，这个泵把血液一挤，血液就沿着动脉血管——大动脉、小动脉，小血管，在毛细血管就往全身一散，散的时候通过毛细血管又往回收，小血管、中血管、大血管，最后大动脉，又回到心脏里面来，它这样循环的过程中不断地交换营养，坏的血又换成好的血......没有氧的静脉血就换成有氧的动脉血。所以，肺循环和心脏的循环是结合在一起的，理解吧？心脏使血液在全身流动的时候，它同时在肺里面不停地转一圈，同时在肾里面也不停地转一圈。肾是把血液当中污秽的东西通过小便排出去。那么肺呢？是把血液里面二氧化碳排出去。所以我们刚才说血液是两个：一个是养分的来源，一个是氧气的来源。但这两个来源，通过身体使用之后，又会产生两等废物：一个是二氧化碳的废物，还是通过肺排出去；一个养分被消化之后的残余物，通过小便排出去。所以血液循环的时候就同时发生这样的更新与交换。若不能确保血液的循环，都是白搭。血液必须是畅通地循环，越畅通，身体就越健康，头脑越清醒，身体每个细胞、每个器官就得到一种活泼地供应，氧的活泼机能才能发生作用。

血液循环是一个封闭的系统，心脏是一个泵，源头。整个动脉血管、静脉血管，构成一个封闭的系统。我问大家：这个封闭系统当中，只要把一个地方卡住，是不是整个系统的循环都出现问题了？是这样的。

那么，我们经常是把哪个部分卡住了呢？就是手和脚。手和脚离我们的心脏比较远，但是血液也必须从这里走一遍。一走到脚受阻了，走到手里受阻了，为什么走到手脚就受阻了呢？这个末端是保温保暖最欠缺的地方，人们长期处于手脚冰冷的状态。所以大家要理解，手和脚的保暖。当然，不只是手和脚的保暖，身体任何部位如果被束缚住了，全身的血液循环都会受到影响，局部的血液循环更是受阻。

我们要怎样让血液循环活起来？现在我就要谈这个问题了，为让血液活起来，特别要让手脚保暖，然后不要让全身的任何地方被束缚住了。这就出现了一个问题：**服装的改良。**

服装改良从健康的角度是大家最忽略的问题。最严重的就是大家喜欢穿裙子，穿裙子本身没有错，但是穿裙子的时候往往让整个腿部和脚穿着很薄的内衣，所以很多姊妹们常期处在......我会给她丈夫说：“你不信摸摸你妻子的手脚，都是冰冷的。”长期就是这样。还有呢？内衣和外衣。冬天是不是穿羊毛裤？很多羊毛裤真是绷得太紧了。大家是不是都带胸罩？不要把胸罩变成了胸部的紧身塔，这是很危险的一件事情。胸罩的设计越来越不符合健康原理，橡皮筋束得很紧，一个绑带一样的一扣，整个胸部全都被束住了，这就是很多人得乳腺癌的原因。在胸罩的问题上改良，这是很不健康的一种生活，晚上睡觉绝对不能再戴，要让血液充分地循环。白天一定要让整个宽松了，穿上衣要宽松到什么程度呢？手可以随意地抬起来了，要宽松到这种程度，任何地方被绑住了都会难受。

短裤、内裤、秋衣，绝对不能穿那种紧身的。这种三角内裤简直是极大的咒诅，使这些姐妹们的盆腔因为长期血液循环受阻，得各种各样的妇科病。寒气首先是从她们的腿部上来。首先，脚是寒的，因为穿那种高跟凉鞋。穿着一个比皮肤还薄的袜子，不知道是谁发明的，这叫袜子吗？我一看就讨厌，把它撕了。这纯粹是巴比伦的一种生活习惯，这不是为了保暖而穿的东西。尤其是和皮肤一样颜色的那种丝袜，这是绝对不能穿的。整个腿部都是发寒的。当寒气越过了膝盖，你还没有作任何处理，好了，这个寒气再继续往上就开始到达盆腔。长期这样，血液循环受阻。血液循环受阻才出现寒的，对吧！血不流出来那个地方就冷了。说明血液循环不畅通。结果，长期下来就宫寒，所谓的宫寒，在中医上讲。

现在很多的姊妹都说是有宫寒，你去叫中医把把脉，十个当中有九个都是有病，差不多每个人他都会说是有病。其实他自己也有病。我的意思是说，健康原理预言之灵的亮光难道还不充分吗？这个原因是什么导致的？这是很容易解决的问题——服装改良，所有紧身的衣服都去掉，绝对不能让身体受到束缚，要完全穿宽松的。让血液充分循环起来，一个是服装的改良，尤其是姊妹们，很多的病都是这一点造成的。

让血液循环，除了服装改良外，还有呢？要运动。只要你稍微活动，全身就开始热乎乎的，动起来，血液循环了，血液流到哪里，哪里就不寒了，就这么简单。所以要适当的活动，慢跑、伸展操，各种伸展操，让全身活动起来。

还有呢？在活动受阻的情况下，就用热水做水疗。很简单的方法就是泡脚。泡脚有一点，就是把手和脚一起放在热水里，温水酌量地加，持续一段时间，酌量添加。当你手和脚同时受热的时候，两个末端都开始受热了，两个末端一通了，靠近心脏的地方那是更容易通的，马上浑身就发热了。在这样浑身发热、改善血液循环的时候，头部不要让它发热，所以做蒸汽浴的时候都是先用冷水淋下头或用冷水毛巾把头裹着，因为头部充血头部就会发晕，这个我不知道原因，反正应该这么去做。

大家可以为改善血液循环检查一下自己的服装，然后考虑一下自己每天的运动情况，随时检查一下你的手和脚是否发寒，是不是该随时泡泡脚了，不一定固定时间到晚上睡觉才洗脚啊，现在发寒了你就必须处理，对付这个寒，立即驱除出去就不会感冒了。然后你考虑一下是不是做一下蒸汽，让身上血液循环产生起来，或者泡一下热水澡，或者是用蜂蜜在全身拍打一下，这样既可以吸走皮肤里面的毒，同时也可以让全身表皮的静脉循环改善一下。

我们没办法去推动动脉循环，动脉埋藏在身体的里面，动脉的动力是靠心脏给的，但我们可以改善静脉的循环，让血液回流容易些，所以有时候会做些辅助性的动作，辅助性的动作要顺着血液循环的方向，而不是反着做，是帮助静脉血液往心脏回流，理解吧？

大家通过外力的帮助，通过自身这三方面的改善，加速血液循环，全身的状况就会焕然一新。哪里血流进去了，健康的血液流进去了，充满氧气的血液流进去了，哪个地方就恢复健康，没什么别的。有很多中药或者食补的东西，实际上是辅助性的，它辅助什么？辅助消化吸收，辅助血液的气血流通。但是根本上，很简单的直接原理就是通过运动，通过热水，通过其他一些方法，通过解除身体被束缚的状态，血液就流通起来了，人就容易恢复健康，要看到每个人脸上都是红润的。所以，做深呼吸，加强活动，让血液循环，服装改良。

我们说到服装改良，有两个方面：不止考虑健康和血液循环，同时也考虑我们的端庄。所有的服装都有个原理是什么？遮羞的，这是第一要务。第二，保暖。因为有了严寒和酷暑，我们需要脱离严寒和酷暑的侵害，所以我们要穿衣服。穿衣服要达到这两个基本目的：第一是遮羞，第二是使我们脱离严寒和酷暑的侵害。过于外露的服装是不对的，那完全是一种不义的状态，对这样的爱好要完全清除。服装改良表现在我们对健康的追求，还有对真正美的追求，就是圣洁美的追求。大家穿端庄的服装，不是说要穿价钱很低的衣服，很随随便便，端庄就是合适——它的颜色、样式、质地、保暖性、耐用性等方面，都要综合考虑。

还有一点，服装改良也包括什么呢？要勤换内衣。因为人的皮肤不停排泄毒物，这些毒物往往都被内衣所吸收，内衣如果不按时换洗，排出的毒素又重新被皮肤吸收回去，是不是这样呢？就像你吐出来的二氧化碳，但是房间不通风，门窗都是关得死死的，晚上你吐出又吸进去，又吐又吸进去......吸来吸去还是你吐出来的气体。晚上睡觉至少你要确保这个晚上你呼吸的空气是够的，所以，再冷也要考虑到空气稍微地流通，理解吧？

血液的健康，涉及氧分的吸收，涉及到营养的均衡，涉及到血液的循环。血液的循环涉及到运动、水疗、服装改良。服装改良既要保暖，又要优美端庄，还要保持清洁。

大家充分的休息，充分到大自然界当中去体验一下起初的伊甸园，找找起初伊甸园的感觉......