

# 低B的城市人(下)

文：袁維康醫生 圖：老焯麟

## 無病無痛不是健康

暫時的無病無痛，並不等於你是健康。西醫給你做全身檢查，全部指數雖落在標準範圍內，但你仍覺經常疲倦、抵抗力弱、情緒不穩、睡眠欠佳、集中力不足、視力衰退、記性差、過早灰髮、脫髮等等，這都屬於WHO稱為「不是健康」或說耳一點「亞健康」SUB-HEALTH狀態。即是說，西醫們暫未能就你的體況，「賜」你一個病名，也開不出哪種西藥給你吃，但卻不代表你是健康。

## 臨床營養學用維生素治病

近十年維他命丸、天然的草本保健食品，有增無減的持續風行，便反映出它們，在改善新一代城市人「亞健康」狀態的真實價值，證明並非是時髦的奢侈品。在歐美日漸盛行，棄用西藥的自然醫學中，臨床營養學就是專門研究，運用這些人體本身已擁有的物質，來治病的醫學。各國大學、研究所平均每年都發表500份關於維他命，在預防甚至治療慢性疾病的臨床科研。過去五年在抗氧化劑ANTI-OXIDANT方面，則發表超過5000份。美國時代雜誌《TIME》早於1992年4月第14期，以維生素的重要性作封面報道，指出維生素在對付心臟病、抗癌、抗衰老方面的功效，遠比西醫所想更為重要。其中維他命B，是城市人最缺乏的營養素，因一方面進食的是無機、精製加工食品，另一方面，工作時間長壓力又大，僅存的也容易耗盡。

## 維他命B各具奇效

舉例說維他命B3，便有增加胰島素分泌，及令細胞對胰島素的反應更敏銳等功效。1995年4月以來，8個有關維他命B3於初期I型糖尿病，或五年病史的臨床科研中，六個是最高規格的雙盲科研。但其中三個均顯示，它有延長「無需注射胰島素期」或較低注射量，及確定有增加胰島B細胞的功能等。有多個新症，更由於服用它能完全治癒其I型糖尿病。每日用量為每公斤體重25毫克，兒童則是每日100毫克-200毫克。

若你想膽固醇、血脂回復適當的水平，更應補充維他命B了。其中，科研實證維他命B5以PANTETHINE形態時最活躍，每日300毫克三次，能增加HDL23%，降低LDL 21%，總膽固醇量19%及血脂32%的功效。無副作用兼比任何降膽固醇西藥都好。

另外，維他命B6，可算是科研最多，療效至廣的一種。效果眾多，現略舉數項包括：哮喘、經前綜合症、腕管綜合症、抑鬱、腎石、及害喜等。害喜即妊娠噁心嘔吐現象，西藥廠一度積極研製化學藥物，來治療此情況，但可惜每次都帶來畸胎等嚴重副作用，收場慘淡。342個少於17週的孕婦分成兩組，接受30毫克維他命B6或安慰劑的雙盲科研中，補充組的害喜指數明顯下降，但1/3病人仍有噁心嘔吐症狀。其後科研發現，以一日四次250毫克薑粉，加上B6是更

有效的療法。月經前的水腫、暗瘡及憂鬱都是很多年輕婦女的困擾。每日補充50-100毫克維他命B6，作用如天然利尿劑，加上B2和鎂質，便能減輕婦女經前的變異。自1975年來，已有超過10個雙盲科研，大部份都效果滿意。其中84%服用維他命B6後，經前綜合症指數下降。

近年醫學界對血管硬化、冠心病的成因認識更深入，明白到不能歸咎於高膽固醇，因只有不足兩成高膽固醇的人會患上心臟病。但反而有證據顯示，低水平維他命B6、B12或葉酸，比高水平的人仕的心臟病發機會高出5倍。它們是「甲基組輸送物」，輸送甲基化學結構，予細胞膜分子、神經傳導物質，及參與同半胱氨酸HOMOCYSTEINE的代謝。它們不足引致同半胱氨酸積聚，影響膠原代謝，破壞心血管內壁細胞，繼而導致血管硬化。另外，無藥可治的宮頸細胞變異，亦可服用葉酸10毫克及維他命B12三千微克，令細胞回復正常。

## 日服保健益處多

維他命B群對城市人，益處多不勝數。但各種維他命B彼此間的關係密切，除非有醫生指導下，大量服用任何一種，可能造成其他的不足，所以應以維他命B群作補充。所有經我診治後康復的病人，都會養成每日服用維他命B群50-100毫克的習慣，來確保健康。服用後，排尿呈黃色是由於B2核黃素，屬正常現象。



袁維康醫生  
美國自然醫學博士，名列ASIAN AMERICAN WHO'S WHO(IV)，現為私人執業自然療法醫生，並為嶺大持續進修學院綜合理療師專業文憑課程綜合理療學會系主任。  
[www.houseofnature.com.hk](http://www.houseofnature.com.hk)