

2011年07月13日

- 油拔法，oil pulling，是遠在澳洲的蘋果讀者 Judy 介紹推薦的，在老番之間原來早就使用和傳頌，她繼續說：「這是我偶爾在網上發現的另類療法，這個療法除了對糖尿病，還對例如心臟、高血壓等也有幫助。開始我是抱着試試看的心態，誰知道血糖真的穩定下來，如果有運動，步行 45 分鐘，或游泳 500 米，第二天的空腹可以去到 4.2，吃完東西兩小時後的血糖保持在 5.6-6 左右。就算晚上出去吃，第二天的空腹血糖仍能維持在 6.1 或 6.2。就拿今天為例，我們全家出去飲茶，我除了普通的燒賣點心外，還是忍不住，自己再吃了一份豬腳薑，白糖糕，和 cheesecake，（嚴浩按：這位小姐真能吃）看在一星期一次，算了，呵呵！回家後散了個步，大概 1 小時，兩小時之後驗血糖是 6.9。不過我的心得是：運動和忌口的確很關鍵。希望這個療法可以幫助在懷孕期間和在哺乳期，和其他有需要的朋友們。衷心祝福大家快樂安康！」

以下是 Judy 推薦的油拔法：「一早空腹，未刷牙，連水也還沒喝，含 10ml（約一湯匙）的冷榨 cold pressed 芝麻油（不

是普通的煮菜芝麻油) ，安靜的坐着，把油在齒間遊來遊去，注意不要把油吞下，最少 15 分鐘，最多 20 分鐘，然後把油吐出，這時油已經變成很稀的奶白狀，然後漱口，最好用鹽水，最後記得把洗手盆清理乾淨。」

油拔法實踐過程

2011 年 07 月 14 日

- Judy 歸納了一些注意事項以及常見問題：在早上空腹取一湯匙精製葵花籽油或芝麻油 (兩個小匙=10 毫升) 。閉上口，輕抬下巴，不需急或用力，將油輕鬆地在牙齒間拉過，猶如咀嚼似的，總時間為 15 至 20 分鐘。千萬不要用油漱喉嚨。最初的油是粘稠的，15 分鐘後，油會變成奶白色。如果吐出時油的顏色仍然是黃色，可能時間不夠長或油量太多。吐出油後，照常刷牙。多喝水。注意事項：不要將油吞下去，或者吐在人行道上、植物上，要從廁所中沖走。如果您對特定的品牌油過敏，改變油的品牌或使用不同的油。網上數千個油拔法用者的經驗，是冷榨葵花籽油或者冷榨芝麻油(cold pressed sunflower or sesame oil)是第一選擇，如果買不到，才用精煉的(refined sunflower or sesame oil)，除了這兩種以外的油，據說沒有療

效。我則覺得冷榨芝麻油較好。(嚴浩按：我用在超市買的精煉葵花籽油，請在產品上認定「精煉」或「refined」這字)。

兒童 5 歲及以上，只一茶匙 (5 毫升) 的油就可以。

任何人五歲以上都可以做油拔法，婦女在妊娠和月經期間也可以練習，如果有假牙的人要先將假牙脫下。如果想一天做多過一次，在餐後做要等 4 個小時，在喝任何飲品後，要等一個小時。

整體療法油拔法

2011 年 07 月 15 日

- 「油拔法」流傳到西方以後，得到普遍的認同，有一位 Dr. Karach 用這個方法在他的病人中推廣，從而收集了大量珍貴的第一手資料，成為這個療法的西方專家，他甚至把漱口後的油拿到實驗室的顯微鏡下檢查，發現油中含有從身體中帶走的千萬細菌。他把實驗的結果編成書，澳洲的 Judy 把其中的內容節錄下來，推薦給蘋果的讀者，以下是一些常碰到的問題：油拔時，可能會想打噴嚏或咳嗽，要及時放鬆慢慢做，減低刺激，如果無法抑制，吐掉油，平復以後再從新含油繼續。如果痰湧進嘴裏，吐掉被污染的油，用新鮮油從新做。如果有大小便的

衝動，是由於油拔前沒有排清，可以索性坐在馬桶上做。 Dr. Karach 說：慢性疾病可能需要一年才治好，而急性疾病可以在 2 至 4 天內治癒。要堅持練習，直到從新恢復青春活力、頭腦清明、良好睡眠、好食欲及恢復好記性為止。 Dr. Karach 指的各種疾病，包括：偏頭痛、肺炎、牙疼、血管堵塞、濕疹、潰瘍、胃病、腸病、腹膜炎、腦膜炎、心、白血病、風濕、腎、肝、肺、婦科。還有神經系統、中風、腦炎，和阻止惡性腫瘤長大、治癒傷口，也治癒長期失眠。對癌症、愛滋也有療效。最顯著的療效是治療牙齒鬆、牙齦流血，牙也迅速變白。油拔法不是針對某一個特定的病，它是從整體上讓人從新恢復健康。

油拔法的原理

2011 年 07 月 16 日

- 油拔法的西方專家 Dr. Karach 在一個國際醫學會上發言，說曾經用這個方法治好了一個有 15 年白血病歷史的病人，也治好過一個已經沒法正常走路的類風濕病人。

Dr. Karach 用中醫的理論解釋其中原理：「舌頭上很多穴位，聯繫到腎、肺、肝、脾、心、膀胱、小腸、胃、大腸和脊椎，

油拔法刺激了氣脈，所以起到治療的作用。」醫生特別提到一點：「在身體恢復以前，原來的症狀有一段時間會有惡化的跡象，不要停止，這說明身體在恢復中。」這叫好轉反應，我自己就有類似的經驗。比如傷風，我在受寒以後練功，在寒氣被從身體中反逼出去以前，會在幾分鐘以內，經歷噴嚏、鼻塞、甚至流鼻涕的傷風病徵，然後就好了。有一次被北京同仁堂的所謂按摩傷了背，幾個月以後，在半醒的狀態中，背上受傷的地方一陣劇痛，然後就好了。

醫生補充說：「有的人身上同時有幾種疾病，治療初期會明顯惡化，這是因為病灶正被衝擊，導致次病源一個接一個冒出來，甚至會發燒。這時，病人要堅定不移繼續用油拔法。」總的來說，必須理智鎮定，油拔法只是在嘴裏含油漱口，緊張什麼？在有好轉反應時，可以增加一天兩次到三次，也可以停止幾天，等身體舒緩後繼續操作，這都取決於身體反應和嚴重程度。同時，在醫生的同意下，減少服藥。並不是所有病例都會有這種好轉反應，大多數情況發生在慢性和長期病患的治療上。

油拔法加強版

2011年07月17日

- 讀者 Judy 在油拔法的基礎上又加上了我推介的養生法，效果好像更好了，步驟如下：

1，早起，先練蘇東坡的吐納按摩養生法。（上網輸入「嚴浩東坡養生法」）

2，做油拔法，做之前先攪動舌頭，很奇怪，以前口水不多，所以較難把油漱口漱到稀薄的狀態，攪舌後便容易多了。（上網輸入「嚴浩攪舌法」）

3，20 分鐘後，吐出油，用鹽水漱口，然後像平常一樣用牙膏刷牙，最好用不含 fluoride 的牙膏。

4，吃十穀米。（上網輸入「嚴浩十穀米加強版」）

如果想加強效果，每天可以做多一到兩次的油拔法，只要是吃完東西 4 小時後及喝完水 1 小時後，就可以做。比如我游泳後回家，如果剛好是吃完東西的 4 小時後及喝完水的 1 小時後，我就會多做一次油拔法。回想起來真的很快就見效，我做了 3 個多月油拔法，感覺血糖真的穩定下來，精神也好很多。孕婦是可以做油拔法的，如果有糖尿，開始做的時候，血糖有可能反而會升高一點，不要怕，只要堅持下去，血糖就會慢慢恢復正常。我懷孕初期還不知道這種療法，所以用戒澱粉和運動度過難關，話又說回來，不要因為有了有效的療法，就可以

懶和貪吃，一定要保持運動和少吃甜食，尤其是孕婦。此外，做完油拔法後要多喝水，用提肛吞水法更好。（上網輸入「嚴浩提肛吞水法」）。把油吐出後用鹽水漱口時，在喉嚨咕嚕一下更好，但在做油拔法時千萬不要咕嚕。

油、米與薯仔汁

2011年07月19日

- 我做油拔法已經第 6 天，本來應該是第七天的，但做了第一次後停了兩天，所以歸零，從新開始。我用的油是精煉(Refined) 葵花籽油，在香港普通的超級市場都可以買到，超市中的葵花籽油只有三兩個牌子，其中我只找到一個是精煉的，請自己花兩分鐘在超市裏找一找，香港的超市主要就是兩大連鎖店，找一家店面規模大一點的，留意油瓶後面的介紹文字，內容中說明是精煉的就可以買。如果我都能找到，任何人都能找到。錯過了前幾日介紹「油拔法」的讀者，請自己上網點擊《蘋果日報》、副刊、名采、嚴浩、油拔法，會比寫電郵再來問我一次快得多。我做了第一天的「油拔法」後，當即感到控制了晨起的飢餓感，本來前一晚吃得少時，次日起身會覺得很餓，就是那種餓得頭昏腦脹的感覺，「油拔法」後，人當下就感到清明。

飢餓時人體內的血糖降低，有的人會產生頭暈的感覺，「油拔法」明顯能夠雙向調整血糖，因為糖尿病患者在做油拔法後，很快能降低血糖。

十穀米在超市能買到現成的，吃十穀米，有病可調理，無病可延年益壽，甚麼人都適合，反而精煉的白米會引起身體中的維他命不平均，首當其衝生病的就是皮膚。（上網搜索「嚴浩十穀米」）

生榨馬鈴薯汁是用榨汁機榨生的薯仔汁，不是用攪拌機打漿，更不是把薯仔煮熟後還企圖能榨出汁來。

油拔法開始見效

2011年07月20日

- 暖心族的 JOJO 情緒不好，打電話來向茂哥請假。 JOJO 性格本來很陽光，她是位職業女性，平時忙了自己的工作，又忙暖心族的籌款，還做義工，定期去監獄探望囚犯，為他們做心理輔導，真是又善良又有耐心，這次希望她能很快地走向陽光中，她幫過很多窮孩子，如果孩子們知道了，一定會向她問好。向您問好， JOJO 加油！

我的情緒也不是最好，讀者來信太多了，我無法一一覆信，形

成心理壓力。其實很多的問題，來信者如果自己想一想，親身做一做，或者上網再翻看一下《半畝田》，便可以找到答案。

後來報社轉來一封信，正是《半畝田》所希望見到的參與和分享精神，令我從新精神一爽。這位讀者特別聲明自己是「本港蘋果讀者/嚴導的 fan」，她叫 Cindy，信裏說：「謝謝你的油拔法，它簡易有效，但原理並不玄乎，只是平衡體內酸鹼度，油從舌和口水拔出多餘的酸。沙拉油就是這樣調出來的：油溝醋和蛋白。許多病都是過多酸性引起的，但我不清楚酸如何在體內起負作用，希望賜教，也給大家一個機會，瞭解體內酸鹼度平衡的重要性。飯後四小時（才做油拔法）是因為進食後，口、胃裏的酸都調去消化食物了，四小時後消化工作完畢，是體內酸鹼『空閒』的時候，這時排出的酸自然是多餘的。我只試了兩天便有效果了：多年濕熱的舌苔變得淡薄，口瘡控制住了。好！的確 work!」 Cindy 的分析很有趣！