

## 錫安教會 2012 年 12 月 23 日分享

### 第一章：前言

### 第二章：日華牧師在觀日後所體會的特徵

### 第三章：六點補充「以看太陽為食物的須知」

- 1) 成熟
- 2) 觀看鹹水所反映的太陽倒影
- 3) 蜂巢眼鏡的應用
- 4) 可以提起小水盤觀看太陽倒影
- 5) 觀看日出較觀看日落容易，並且，需要留意雲的走向
- 6) 看太陽的地點很重要

### 第四章：小梳打粉介紹

### 第五章：答問篇

問題一：小梳打粉（碳酸氫鈉）能否與營養補充劑（supplement）一同服用？

問題二：以看太陽為食物前，吃營養補充劑及服用梳打粉，這兩種方法我也試過。我親身體會並發現，若於看太陽為食物前服用營養補充劑，身體整體的能量感覺上會較強。不過，服用小梳打粉又能夠使精神提升。那麼，牧師會建議我們隔天使用，還是早晚都使用？

問題三：我也曾嘗試服用小梳打粉，有一個現象和我過去服用氧份療法中的「Homozon」相似，在服用以後，我會有一種感覺：不是肚子痛，而是有點像肚瀉的現象，這是否正常呢？

問題四：小梳打粉有鹽的味道，我喝了以後的一小時，便會有口乾、口渴的感覺，這又是否正常呢？並且是否要喝清水？

問題五：小梳打粉是鹽的一類，其實我們的身體，若不是特別要治療重病，是否也不建議所用的份量多於一茶匙呢？以避免肝或腎功能負荷過重？

問題六：小梳打粉會讓身體偏向鹼性，但是否身體偏向鹼性會健康一點？另外有甚麼方法可以檢查自己身體的酸鹼度？

### 第六章：總結感言

## 影片：主日回顧

上星期，日華牧師以答問方式，繼續分享「以看太陽為食物」的信息。

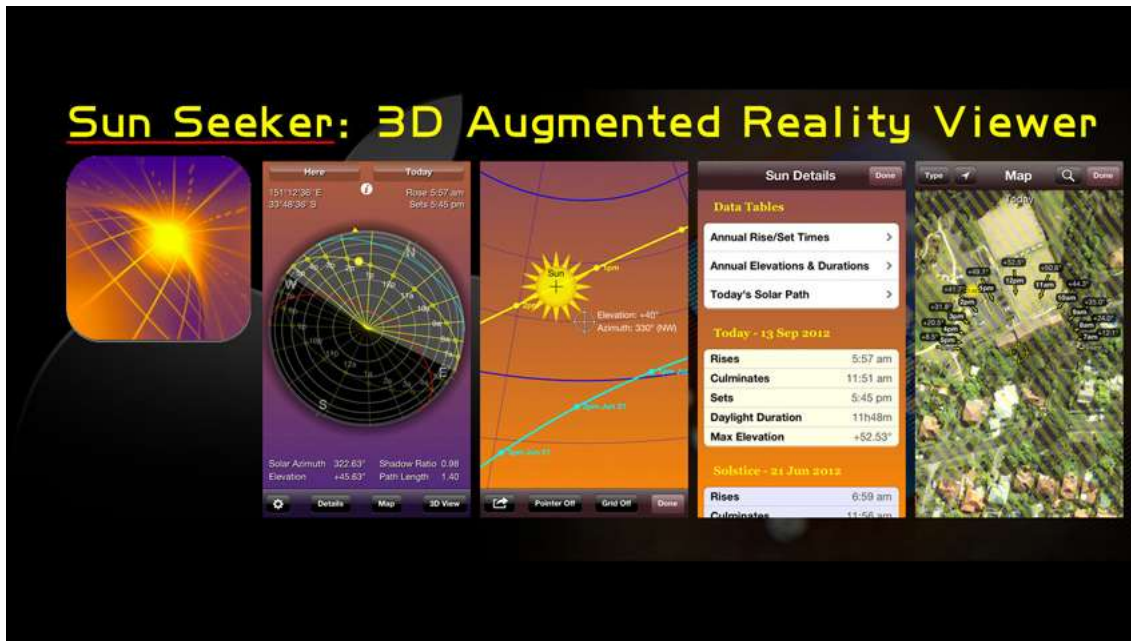
問題一：當觀看太陽時若遇上雲霧，應如何靈活走位呢？



答：觀日前，要尋找位置，以避開眼前的山脈或建築物。太陽每天上升的地方也會偏差，甚至是由山的左邊轉到山的右邊，因此，觀看日出及日落時，需要較開揚的地方，以避開前面的景物。



此外，觀日亦會被雲霧所遮擋。可以使用 Sun Seeker（手機用程式）確定太陽位置，對準後，黃色線就是太陽移動的前後軌跡。如果有雲霧飄近黃色線，就要轉換位置後才開始觀日，免得中途被阻。



若日出時的 45 分鐘，也被雲所遮擋，但要觀日 30 分鐘的話，就要預備水盤，頭 15 分鐘觀日，由於已到達日出後一小時，因此，接著的後 15 分鐘，便要看水中倒影。

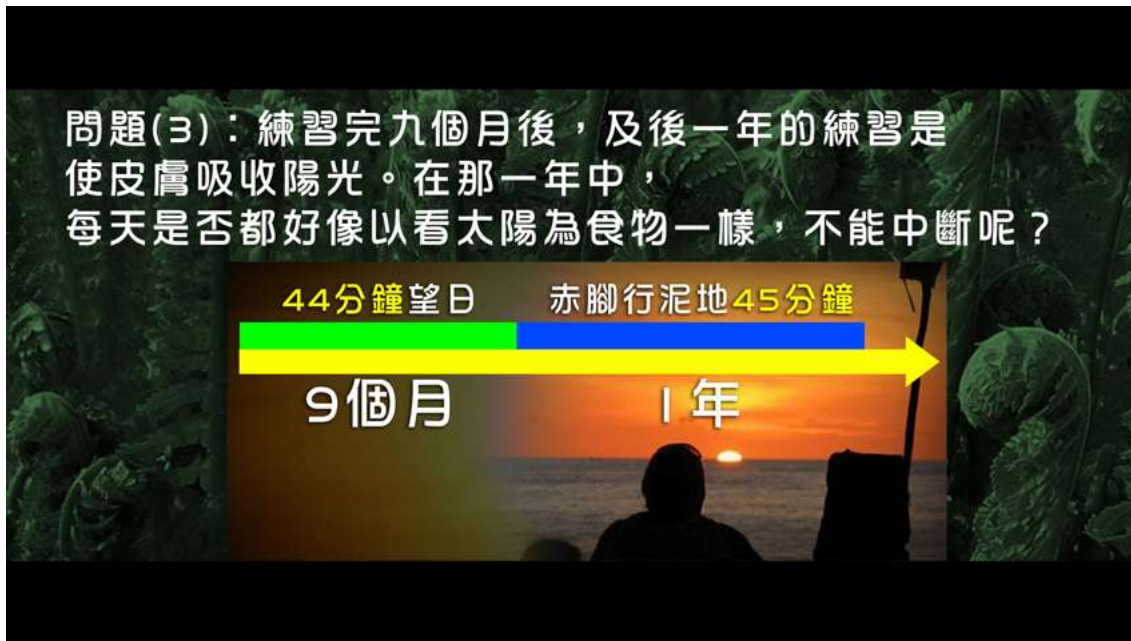


問題二：如果要看半小時，若前 15 分鐘可以看到，接著又被遮擋著，那麼，剩餘的時間，我們只要補回那十五分鐘，還是再重新計算？

答：首先，在觀日時，位置已不能轉換，所以，要找一個預計可以在沒有遮擋下完成整段過程的地方。如果觀日被雲所阻，連太陽的形狀也看不見，那時，就要尋找另一個地方，由頭開始計算，因為，觀日是為了讓松果體習慣每天增加 10 秒，所以，不應中斷。更佳的情況，是光度不變下，時間每天增加 10 秒。



問題三：練習完九個月後，及後一年的練習是使皮膚吸收陽光。在那一年中，每天是否都好像以看太陽為食物一樣，不能中斷呢？

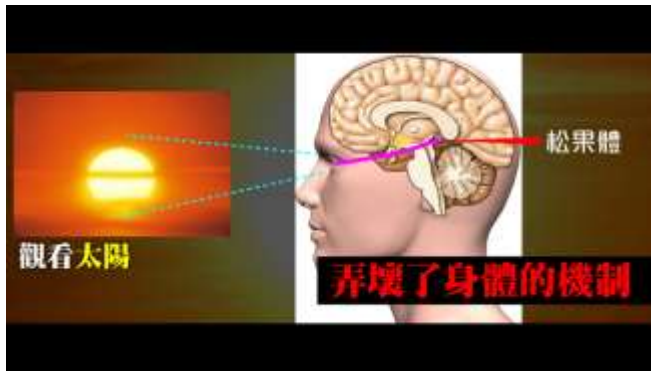


答：不錯，但那是很容易辦到，因為只要在日出至日落期間，有日照的時間在沙地、泥地散步。即使下雨，只要有日照便可以了。



問題四：如果整個程序失敗了，重新再開始可行嗎？還是一生也不能再練習？

答：在互聯網上，一些沒有依照整個程序練習的人，他們似乎弄壞了身體的機制，以後都不能練成功。所以，程序雖然簡單，但卻要按步驟做，不需要太急。那些嘗試用其他方法加速的人，他們同樣有長壽、有能量，但不一定能夠成功以後不需要吃東西。

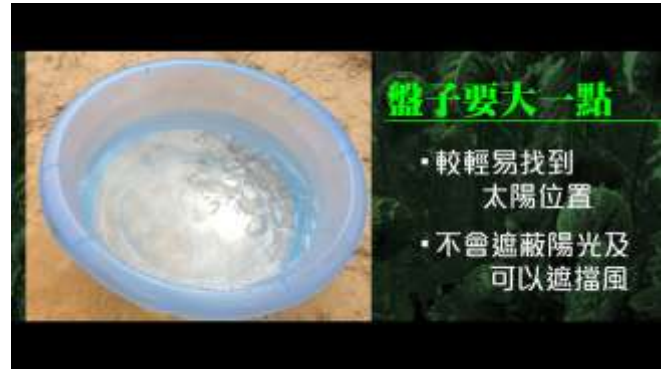


問題五：把日出、日落的影像錄影後再看可以嗎？

答：錄影後再在電視上看，玻璃可能會隔開某些東西，導致不能達到果效，再者，不能肯定錄影機可以錄到那些物質及以畫面傳輸出來，所以，應該不能這樣作。



至於觀察水的倒影，只要水池面平靜便可，但被風吹動的水面，就有問題。由於太陽會不停移動，所以，要用大一點的透明盤子，盛半滿水量，這樣既輕易找到太陽倒影，也不會遮蔽陽光，同時，亦能擋風。



問題六：結束觀日過程後，如住在高樓層，很容易看到黃昏，可否再觀日？

答：不可胡亂增加觀日次數，每天一次便足夠。



問題七：除了泥地、沙地，卵石地是否可行呢？

答：沙礫、泥漿、泥地也可行，有少許濕的泥土也可以，但不肯定卵石地是否可行。





問題八：在人還沒有犯罪前，神是否已給予人類不需進食的機能？另外，是否只是因人犯罪後，慾念和慾望增多，而變成了食慾，並且身體機能被敗壞，才導致人需要食物？

答：應該不是這樣。《聖經》記載亞當、夏娃要吃園中的果子，證明吃食物是人類已有的特性。所以，這機能（不用吃食物）應該是神給人類的伏線。松果體的機能是身體早已有的設計，只是人類後期能選擇啟動這機能，甚至讓毛衣人在敵基督控制買賣的情況下，也能夠生存。



問題九：有一些人有眼疾，若他能看到太陽，這對他們的眼睛有幫助嗎？



問題(9)：有一些人有眼疾，若他能看到太陽，這對他的眼有幫助嗎？

## 眼疾：白內障



眼睛晶狀體發生混濁的疾病，是首位致盲性眼病，白內障的流行情況各地區有很大的差異，中醫中又稱「青盲」。一般來說，隨著年齡的增長，白內障的發病率逐漸提高。

答：若那人肉眼仍能看見太陽的話，以牧師所知，一樣能產生功效，網上也有一些單眼人士的成功見證，但不知眼疾能否同時痊癒。



只要還能看見太陽  
一樣也能產生功效

觀看太陽代替食物

問題十：有些人眼睛曾做手術，他們能否閉上眼睛，透過眼皮觀日？

答：如果對於醫療和身體健康而言，閉上眼睛看太陽，絕對可讓身體舒適一點，但不肯定在這情況下能否練習成功。若有人對光線敏感，可以選擇在日出一剎那開始觀看，直至看見太陽，接著每一天增加十秒，直到有一天發現出問題，就在該時間停下來倒退十秒，直到發現完全沒有問題，才再慢慢把時間加長。這種方法雖然比較慢，但一定能夠成功練成。



問題十一：當身體病了，是否要停止觀看太陽，還是繼續下去？



答：只要那人能夠承擔，便可以每十秒的遞增上去。但如果病情嚴重，令那人很難到達目的地的話，稍為休息一、兩天也可以。



問題十二：如觀日地方變得擠逼，可否坐在沙灘觀日？



答：可以，但效果會慢一點。到後期，甚至可以坐摺椅，因那時已經不用吃東西，不需再擔心緩慢的問題。



再者，當觀日時間越長，陽光變得猛烈，可配戴蜂巢式眼鏡來看。



問題十三：如果帶金屬枝架的椅子去坐，有沒有需要注意的地方呢？

答：全身只有腳板可以接觸地面，如果手掌接觸到金屬椅柄的話，手掌便會接地，影響腳掌與地面的電路，亦影響腳大姆趾跟松果體及地面的聯繫。所以，椅子最好是絕緣或封上膠紙。



問題十四：身體需要消耗能量去消化食物，吃得飽與太陽能量有沒有抵觸？

答：沒有抵觸，成功前和成功後也完全不需要戒口，吃自助餐亦可以。至於飲品方面，HRM 十多年來只是喝加了奶的咖啡。



問題十五：把沙灑在天台，可否站在上面觀日呢？



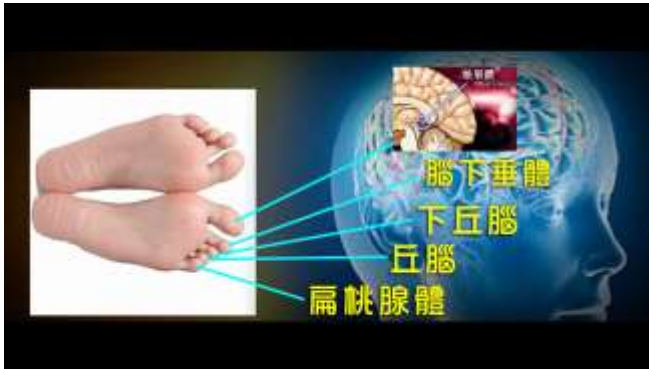
答：這是不行的，腳掌一定要踏在地球直接連接的泥地才行。



問題十六：至於坐在輪椅上的傷殘人士或只有一隻腳的人，他們能否練成？



答：只要有腳板就可以，沒有就不行，因為五根腳趾負責腦部不同部分，當它們接觸地面時，才能與松果體溝通。現時還未見到一個沒有雙腳的人能成功練成的個案。

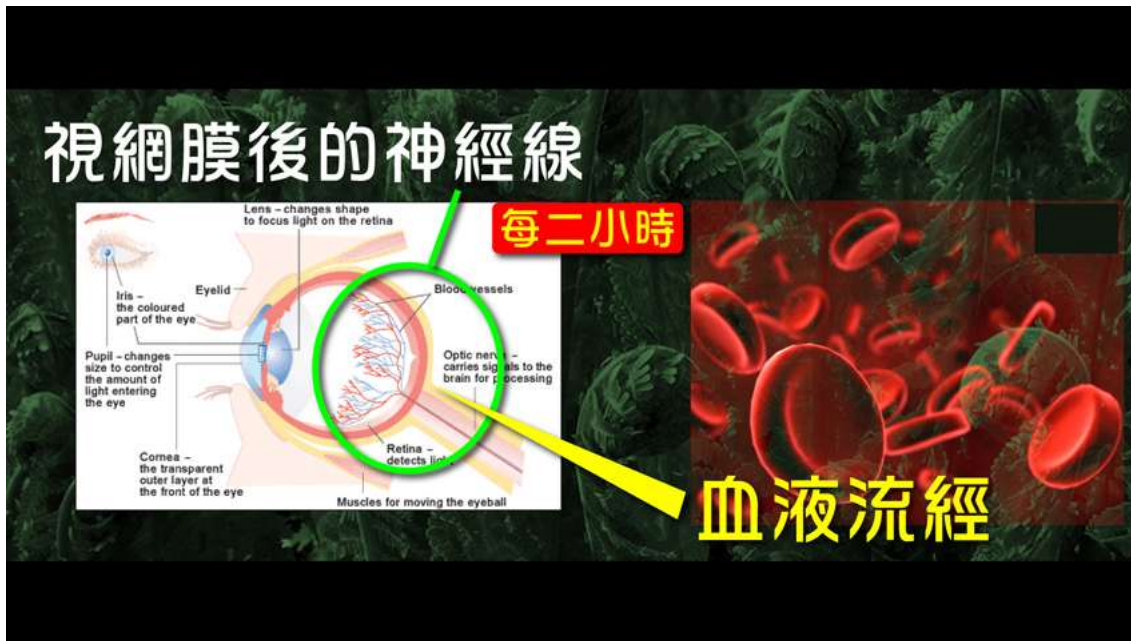


問題十七：看太陽前後飲用水的份量有沒有規定？

答：喝 500 毫升之內的水已經足夠了，可以選擇出發前約半小時先服用補充劑，到目的地時已接近一小時，讓身體有足夠的水份和補充劑。



觀日時，松果體會產生血清素導致人變得精神；晚上時，松果體會產生褪黑激素，使人能有優質的睡眠。再者，全身血液每兩小時會經過視網膜後面的神經線，藉著觀日增加能量，效果遠較「激光清血機」為佳。

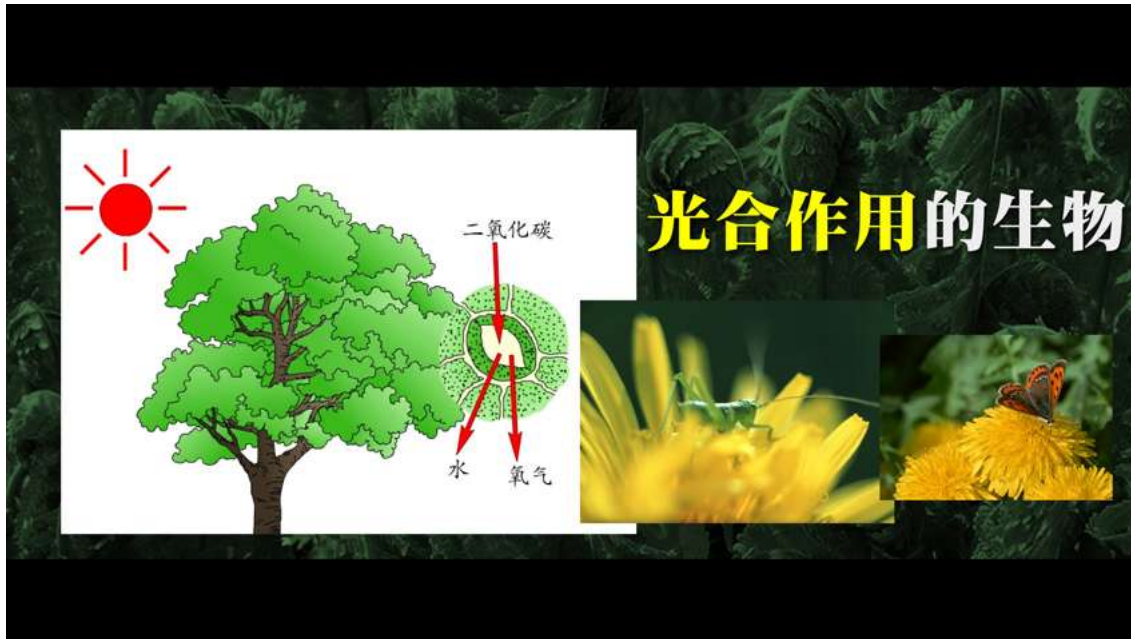


並且，在觀日前先吃補充劑，當行經眼睛的血管，經過放大鏡（眼球），被陽光照射，導致所有營養極快氧化，產生最大的功效。而松果體亦同時製造大量不同的營養。



問題十八：人類能夠藉著吸取太陽的能量而有這麼大的得益，那麼，植物或昆蟲又如何？

答：世界上最長壽的生物，就是利用光合作用的生物。



但唯有入類是萬物之靈，可以選擇進食，或是運用這種屬於人類的光合作用。

問題十九：未成年的人是否適合觀看太陽？

答：雖然很多年青人已訓練成功，但為安全著想，不提議還未成年的人觀日。

問題二十：看太陽為食物成功後，身體還需 Omega 3 —— 這在深海魚才有的物質嗎？

答：有人練成後，52 年都不用進食。所以，以看太陽為食物所帶來的複雜性遠超我們想像之外，並且，松果體亦可藉此產生各種物質。在無需進食下，這些人也有五倍的體能及擁有長壽，這是 Omega 3 也不能達到的。再者，Omega 3 從魚類而出，這亦是從太陽而來的二手能源。

問題二十一：如何尋找一片合適的地方觀日？

答：中國暫時是世界上最適合觀日的國家，因中國有很多泥地，周邊沒有高樓大廈，可以讓人站在同一地方看日出及日落。





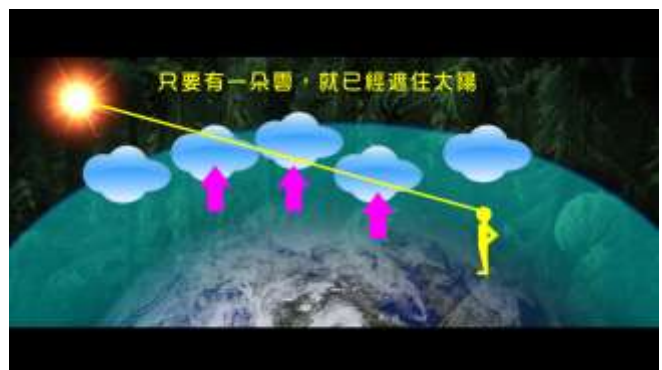
而香港的秋、冬兩季是開始觀日的最好時間，但到春、夏兩季就變得非常吃力。



所以，弟兄姊妹應在 Sync Calling 互相分享觀日時間、地點，到了明年春天，我們到時可能亦已上到大陸去了。加拿大日照時間短，難度更高，那裡的弟兄姊妹唯有多看水的倒影。

問題二十二：觀日的地方，如果不太理想，應怎麼辦？

答：在外國，當人們觀日的時間增至 30 分鐘以上時，他們大多數會上山觀看。他們會在午後花兩小時攀山，站在山上的沙地看日落，因山上少了雨雲的遮掩。這是由於在平地觀日，以切割線來觀看，遠處二十里外任何一段有雲落在視線上，也會遮擋太陽。



踏在海邊或河邊的沙上觀日，目的不是為了快點完成 44 分鐘的觀日過程，而是為了能快一步於最初三個月不需要吃食物，由於時間短，較容易找到地方。

問題二十三：在加拿大和英國的弟兄姊妹，由於他們有可能長時間不能看見太陽，他們是否只需好

好練習首三個月，減去食量，然後慢慢延續下來呢？

答：是的。他們延續的方法是：在看不到太陽時，站在家中地板，隔著玻璃觀看太陽維持秒數，直至正常觀日後，第二天才再加十秒。現時，我們首要是練成不用進食，為將來危難的日子作預備。

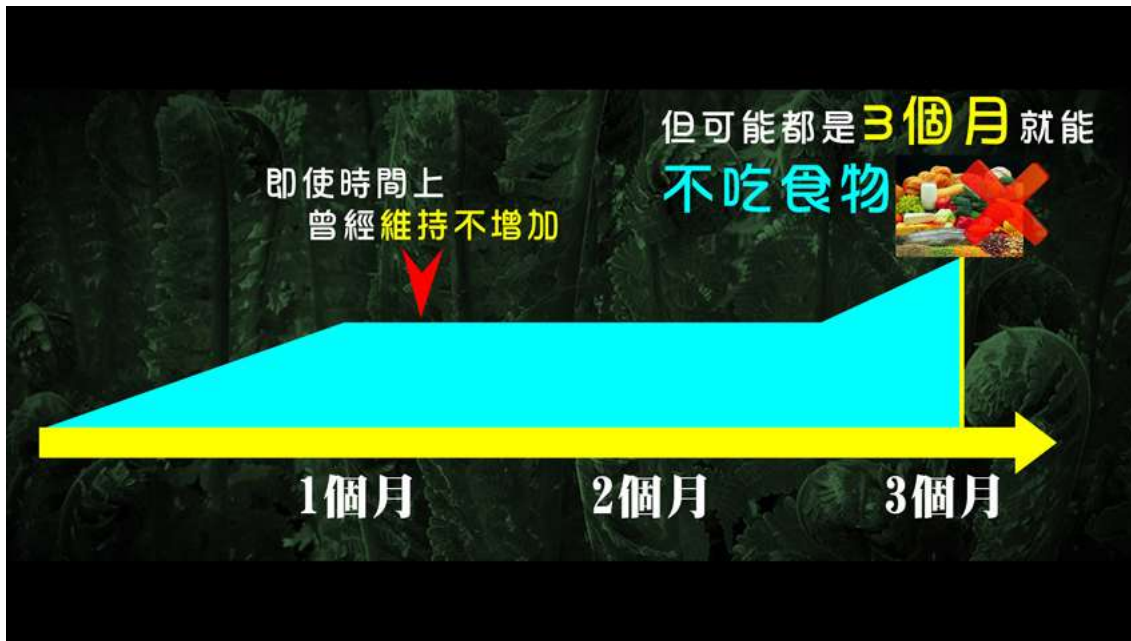


問題二十四：當香港踏入雨季時，也可能會有數天看不到太陽，這是否需要停止練習？

答：停止一至兩天沒有問題，但若停止一星期以上，便需要留在家裡以一盤水來觀看太陽的倒影，即使站在地板上，隔著玻璃看太陽也可，以維持進度，



並且，當維持著秒數，同樣，三個月後，亦可能不需進食了。所以，最重要是「保持」練習不間斷，讓松果體能調節發揮功效。



問題二十五：九個月訓練完成後，每天需要於泥地上步行 45 分鐘，否則前功盡廢。既然那個人已經不需進食，他怎麼會知道自己前功盡廢？

答：HRM 能夠得到一些古籍，得以知道整個訓練程序。古籍曾提及，若不按照程序去作，功效便會失去，相信這是因當中涉及許多失敗個案，所以他歸納出這簡單的做法。

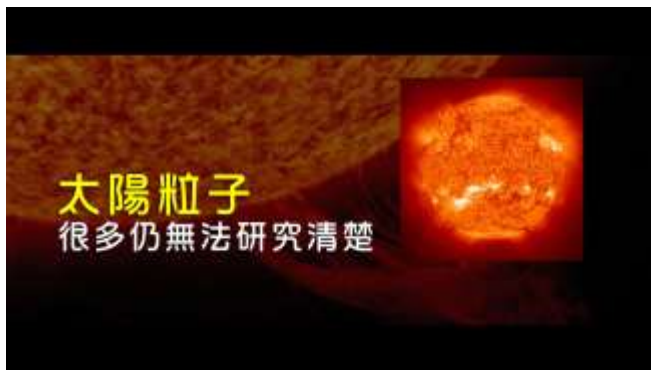
問題二十六：對於有正常視力的人，鍛鍊三個月後，是否需要檢查他的視力？

答：對於有正常視力的人，當然就不需要了，但配戴眼鏡的人就需要。因為若視力改善後，仍配戴同度數的眼鏡，會讓眼球再適應眼鏡的度數。近視是由於眼部的肌肉緊張而導致積聚過多乳酸，當不用吃食物時，開始沒有乳酸，緊張的肌肉便會再次鬆弛，視力因此改善。

問題二十七：現時 LED 燈已經很接近太陽光線，我們可否使用 LED 燈來代替太陽光呢？



答：機會應該很低，因為太陽光有很多粒子，即使現在的科學家也無法研究清楚，並且，連太陽為何發光他們也不明白。所以，LED 不能完全仿製太陽光。



問題二十八：在以看太陽為食物的訓練裡提及，看完太陽前後 1 小時不可進食，初期訓練的人可以進食一點點嗎？

問題(28)：看太陽作食物的訓練裡提及，看完太陽前後1小時不可進食，初期訓練的人，可以進食一點點呢？

**望日注意事項：**

**2** 望日前後一小時內，不可進食  
(\*需多喝水) \*約350ml

答：在最初一星期，其實不需要太嚴格，但嚴格執行，可以快點成功。到後來，時間越長，觀日功效對人的身體影響越大，就應該更嚴格執行。

**40分鐘**

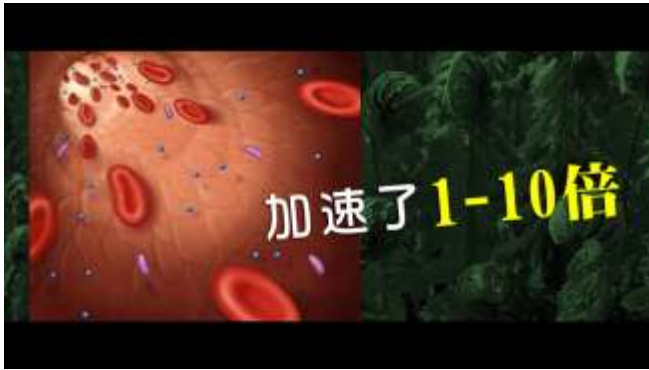
看時的面容

對食物的準則

**嚴格一些**

問題二十九：做熱身運動後看太陽，會否有幫助？

答：估計一定有幫助。因按 HRM 的理論，來自大量血液經過眼球下的血管給太陽光照射。按著這個理論，運動將血液循環的速度加速，效用則會更好。



在總結感言的部分：以看太陽為食物的信息如神話般存在。但今時今日的教會已經忘記了自己的身份——就是成為當代的金燈臺或燈臺。成為燈臺，意思就是不去附和世界的走向，在黑暗的世代中發光。正如觀日信息就像神話一般，但卻是真實的存在，這是神賜給人類的機能。

相反，NASA 卻常常說謊，用最落後的方法製造出眾多有漏洞的騙局。NASA 不僅沒有發射太空船上月球，很多九大行星的照片，同一張相片，居然舊相重用，卻說成是新相片。並且，火星「好奇號」所拍攝的照片，亦是經 Photoshop 修改過。縱使 NASA 專家的謊話錯漏百出，但全世界卻視他們為權威。因此，當敵基督來到時，如果沒有了「燈臺」，所有人便也會陷在迷惑當中。



但當這燈臺點著，就好像《啟示錄》那七間教會、七個燈臺一樣，得著被提的資格。並且，燃點毛衣人，亦成為時代的光輝。今個星期，日華牧師將會繼續分享「以看太陽為食物」的內容。

## 第一章：前言

開始之先，我們一起去鼓掌多謝神！感謝神！大家聽完這套「以看太陽為食物」、「Sun Eater 信息」，相信經過了一個有趣的星期。這些信息會延續下去，讓大家更加清楚這方面的資料。



錄製這段信息前，我已經實行了三個半月。



以三個半月來計算，現時尚未足夠十五分鐘。理論上，滿九十天才會有十五分鐘，即是三個月的時間。因為在過去三個半月裡，有十五至十八天是完全看不到太陽的。在剛過去的兩個星期，加上接下來一星期的天氣，能夠正式看到太陽的時間不超過四到五天，這是你們所遇到的問題。

雖然，我斷斷續續地觀看太陽，但是，三個半月後的今天，我可以在這裡與大家分享自己幾個最明顯的特徵，並給予一些補充。

## 第二章：日華牧師在觀日後所體會的特徵

第一個最明顯的特徵，如它所記載，腦部神經線生長速度加快，思想變快了，記憶力也變得清晰了。



不論是記憶一幅圖片、一個位置、一種顏色、一段看過的錄像或一段看過的文字，對我來說，這些明顯地清晰了，因為這是我過去二十幾年來要做的工作。每一次，我預備信息、編寫筆記、與人溝通、構圖，甚至在那裡獲取資料製作短片，過往不是這麼清晰，現在卻更清晰及快捷了。

另外，體能確實提昇了。



2006年9月，我開始了健身。過去多年，每一個星期，我都知道自己的體能到達那一種程度。然而，經過三個半月後，體能明顯提昇許多。其中最明顯的事，就是我能夠輕鬆應付日常的工作。例如我錄製了「栽在溪水旁」已經八年多了，一直以來，由剛開始三分鐘一段的錄音，變成現時十分鐘以上。許多年來都會出現一個現象——就是我難以在一天內錄製十篇信息，因為我的思想運作不了。





當錄製第十篇信息時，我的大腦、體能、思維便應付不了。它與主日信息不同，原因是每一天的思維都不一樣。這等如重新預備介紹、內容及結尾。過往，若要連續四天錄製的話，我便做不來了。許多時，錄製了兩天後，便需要休息一段時間。然而，在這三個半月內，我試過一次連續四天錄製一個月以上的信息。



不單如此，過了兩星期後，我在一天內錄製了一個月的信息，並且每一篇長達十至十六分鐘，這是我多年來從未做到的事情。



這並不涉及筆記的問題，因為我通常已經預備整齊了。問題是我根本不能錄製這等數量。在這兩次的錄影，我只因聲音沙啞而暫停攝錄，並不是因為體能不足而停止。所以，明顯地，在這三個半月裡，我的體能提升了，並且不成正比地提升。因為在開始的一個多星期後，直到現在已有三個半月了，我的平均食量已減至一半。並非因我的食慾減少，而是因我吃到一半便感到飽足了。



其實，人感到飽，是因為當我們進食半小時後，大腦才接受到飽的訊號。但明顯地，當我進食後，不必待半小時，只需在四、五分鐘，我已感到飽了。因此，神經線的反應加速了，而不是我們感到真正的飽，這全因感應力早了，所以吃少了一半。

雖然我在不成比例之下吃少了一半，但無論在體能、工作量和精神上卻提升了。



尤其在精神上，確實不成比例地提升了。自從我開始在這三個半月裡看日出和日落以後，可以說是生活頗為奔波。因為當早上看不到太陽，下午便需要出外看水的倒影。如果還是不行的話，傍晚便需要外出看日落。所以，在這三個半月裡，每一天我最少要用兩至五小時來做這件事情，但我的工作量卻沒有減少，於是，我需要在僅有的睡眠時間裡再抽時間出來工作。

正因如此，我每天的睡眠時間平均少了二至五小時。



有時候，一星期裡最少有兩天要通宵工作，即是完成了全日工作後，沒有時間睡眠，因為當我核對完錄影後，已經是早上四、五點了，吃過早餐後，我便去看太陽，接著再開始整天的工作。



如是者，我每天少了二至五小時休息，體能自然必定會下降，但卻在這三個半月裡，在沒有辛苦的情況下，我的體能卻明顯增加了。

此外，在這五、六年間，我每星期風雨不改地健身和運動，但明顯地，在這三個半月運動中，體力和氣力都增加了，並且，脂肪消耗的速度加速了，這是我過去六年中從未曾試過的。



在過去六年，我曾有兩、三次連續二十八天，由早到晚健身。一早起床便去健身，接著下午去游泳，然後再健身、再游泳，連續二十八天不停地做運動，但脂肪的消耗速度卻不如現在這麼快。

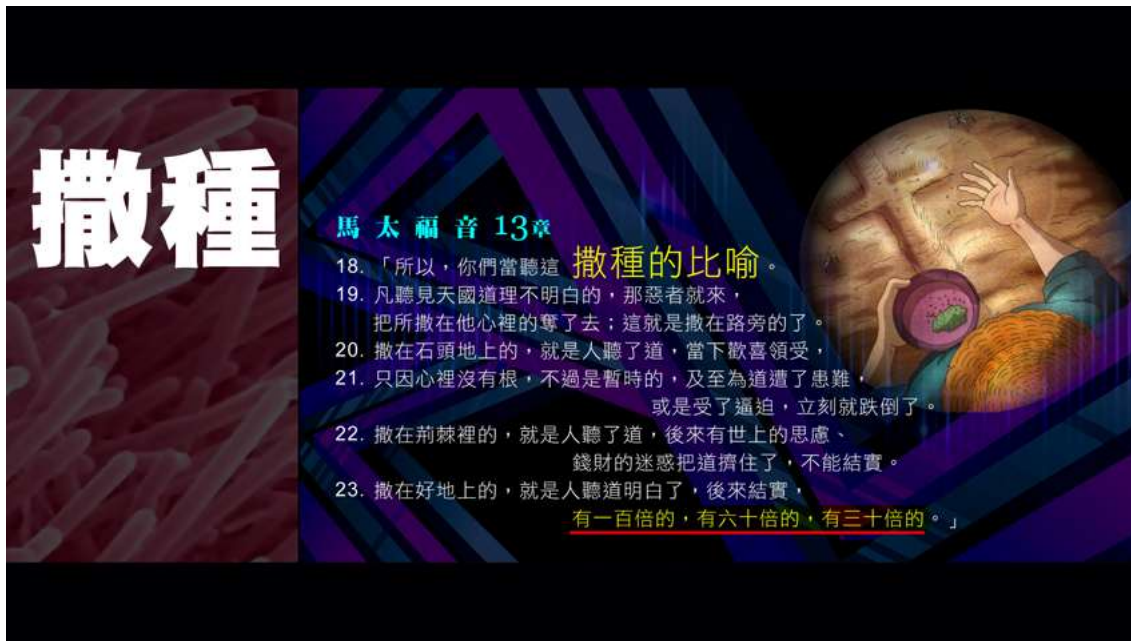


我在沒有增加食物補充劑之下，也在沒有減少休息的情況下，達到這個效果。在我的知識範圍裡，唯有吃類固醇才能達到這個效果。這種方法能令體力、腦力增加，脂肪減少，就像吃藥般。所以，在這三個月裡，是我自健身五、六年以來最羨慕的時刻，就是體能和肌肉都增強了，而且氣力和工作量都提升了，睡眠少了，脂肪也少了。



但如果要以服用類固醇來催谷，像是「世界先生」那樣的健身運動員般，他們單單一個月所服用的優質類固醇，就要花上 20 至 50 萬港幣，才能達到這效果，但這三個半月以來，我就正正經歷這事，當中的效果非常明顯。

而我相信，這是因為我多年來所撒下的種，現在給我回報。



例如每一樣東西撒種出去都有百倍回報的。我們分享的信息白白送出，所以，我們得著神百倍的祝福，當中包括經濟、醫治以及恩賜運作等。而關於儲糧、預備和約瑟儲糧等，就讓我們成為這時代的約瑟，藉著這種「Sun Eater」——以看太陽為食物的方法，知道人類其實是可以不吃食物的。同時，藉我這三個半月以來的經歷可告訴你，我的工作量多了，體能卻增加，而且食量、睡覺時間都減少。而單是食量減少一半，對我們的人生來說已經能使我们很富足了，甚至他日可能完全不需吃任何食物，便免去很多會怕餓死的心理障礙。

**第三章：6點補充「以看太陽為食物的須知」**

接下來會有六點補充，是大家在實際操作「Sun Eater」時需要知道的。事實上，開始首一兩個月都未必會遇到很多問題，但兩個月後，觀日的時間長了，等候太陽出來的時間亦長了，當中一些保護眼睛，節省時間的做法是需要注意的，這都會使我們不用因看不到太陽而浪費時間。



甚至假如你不懂變通，便大有可能整個星期都看不到太陽也不知原因，因此，在這裡有一些補充，讓我們將來做到時，預先認知有甚麼事情會與我們信仰抵觸。

### 1) 成熟



第一，相信將來對我們來說，這可能會成為一個試探，因為這已在「Sun Eater」——「食日者」當中出現，就是「不成熟」。當我們做到一些能人所不能的東西時，有些東西需要特別留意。就像這麼多年來，我在恩賜運作，或是各樣神給予我們的超自然帶領中，我都會在教導你們之先，先想清楚怎樣除去自身的驕傲、自吹自擂，或是未做到而又誇大虛謊的罪，所以在過程中，我每教導一樣東西時，都是會教導大家所應有的內涵。



當然你們才聽了兩三星期，實際操作未到一個月，但到九個月便會成功了，而成功後人往往都會出現一種不成熟，這都因你做到一些能人所不能的東西，但這卻是「Sun Eater」中常有的現象。

我們學這東西的目的，是要讓我們能在逃難時，即使沒有東西吃也不會受害，學懂這方法確實比起餓死更好。



所以，不用怕被人嘲笑，因為如果我們真的錯了，是做不到的話，他們要嘲笑我們也無可厚非，但如果我們所講的都是真的話，那些嘲笑我們的人，到他們遇到災難時，他們都會活生生餓死。

這都是因為各人的選擇，有些人覺得這些嘲笑也可以，並沒所謂，對於那些喜歡欺善怕惡的人，他們往往喜歡選擇這種人生，但《詩篇·1篇》告訴我們，褻慢是一條惡人的路。現在，當我們學習這「能人所不能」的技能時，我們便要有這種成熟度，就是不要跟別人比賽，看誰多久能不進食。



為何我要帶出這點？就像禁食一樣，以前我上的教會，那位牧師能禁食十天至四十天。可是，每次他禁食都會大張旗鼓，每天都會跟每一個人說：「你別跟人說我現在禁食了多少天啊！」與其用「別跟人說」這句口頭禪，倒不如用「我已經告訴了周圍的人」，因那是事實。

可見，一些人「能人所不能」後，便會有不成熟的現象。有些人起初會跟人說自己禁食了三十天，同一天，下次就說成三十一天，再說就是三十二天遞增下去。不知道是他記性差，或是他的腦海誇大了，自己欺騙了自己。所以，即使我禁食，我都會記錄下來，避免自己在「能人所不能」裡面不成熟。

有些食日者也有這個現象，為了想讓別人震撼，被人接受，雖然他們在一年當中，偶爾也會進食一、兩次美味的食物，卻仍舊跟別人說自己已經兩年沒進食了，又或已經四年沒吃過了。如果你跟人說四年沒吃過，那意思是你在四年間，一次也沒有吃過，而不是四年裡吃了四次。雖然，這與事實不是相差很遠，並且亦已經是很超然。但既然那是超然，即使你說你在四年裡吃了四餐，讓人知道又何妨呢？

猶記得當我跟很多領袖分享，原來 **Sun Eater** 可以不用吃東西時，他們第一個反應是：「我能夠再吃東西嗎？」原來，對沒有做到的人，最想知道的是日後可否進食，偶爾吃一、兩次或是每月進食一、兩次，會不會因此而前功盡廢？

若誇張了那事實，對於真的想知道事實的人，反而將那超然性給糟蹋了。例如 **HRM** 都有這個現象。在觀看他之前的短片時，當時見到他已經數年沒有進食，然後在四百天裡，所有科學家用各樣現代的科技掃描他的胃部、腦部和身體各部分，包括驗血，肯定他沒有任何食物，也沒有任何營養補充劑進到他的身體，他們每天都希望找到新的方法去測試他，所以那四百天肯定他百分之百沒有進食。

為了將他的「福音」——人類不用吃東西，只要有太陽就沒有饑荒傳揚出去，他誇張了事實，但其實，他每年經過一些吃自助餐的地方，都會吃一至兩次，但他卻當自己全年沒有吃過。直至差不多十年後，他被人發現在一年內也有會偷偷地去吃一次。更是被一個為他拍攝紀錄片的工作人員發現，但就在這次拍攝過程中，留意到他原來偶然也會靜靜地吃些東西，當人問他：「你為甚麼要這樣作呢？你不用這樣做吧？不是嗎？」

感謝主！幸好他不是被一班喜歡雞蛋裡挑骨頭的人，或專把一些事實歪曲的記者發現，否則，他們會報道這是虛假的，由始至終也是虛假的，並一概抹殺了它。有些人是如此的，他以為用自暴自棄的方式去摧毀人家的信譽，這就是有仇報仇，他們沒有想過要對人類作出貢獻。

事實上，他們有沒有想過：

「我們是不是看到（這方法）有少許瑕疵便要摧毀它呢？」

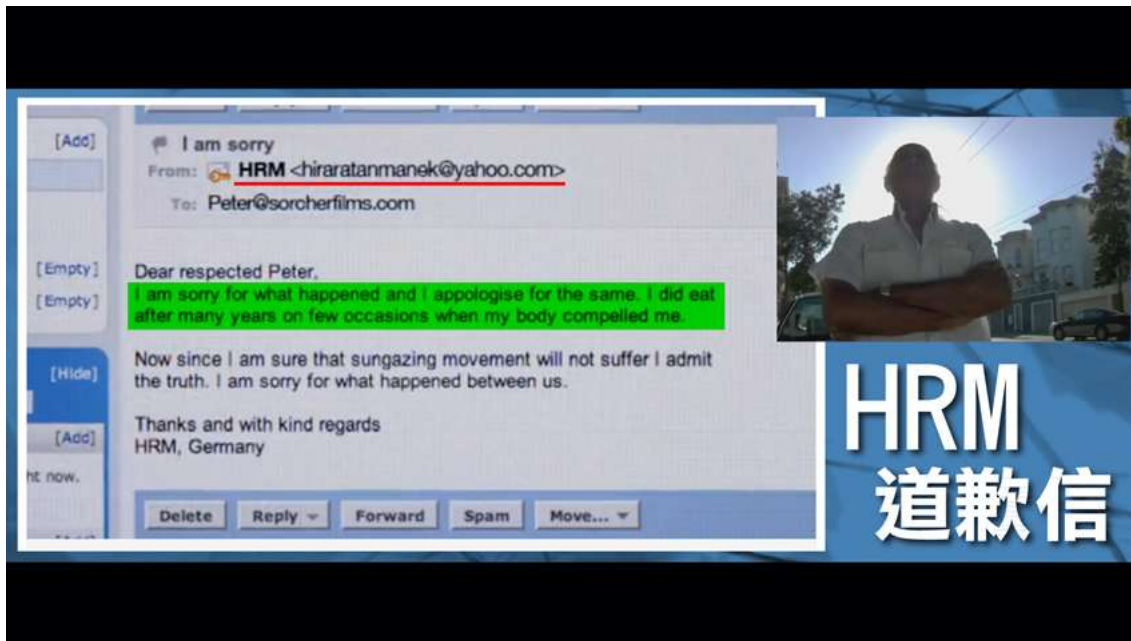
「如果一間教會是很好的，但內裡有少許瑕疵，是否便要摧毀整間教會呢？」

「行事為人是不是應該要這樣呢？」

但現時普世的記者，九成也是這樣的人，相信大家也經歷過也看過，他們真的是這樣。所以，為甚麼說：記者或新聞，你信他們一成也不行，這已是誇張了，因為你信它一成也會“慘死”，這才不誇張。所以，收看新聞，你是不會看到事實的，因為，當他們看到在完美的事情中有少許「骨頭」，這就能變成新聞了。因為這樣，他們便能夠把這件事誇大，若能夠摧毀這件事的話，那麼，這位新聞報道員便會覺得很滿足，因為他自以為是行公義。但其實不是這樣的。如果我們要對人類有貢獻的話，我們要看事實的真相，要評論他究竟是不是九成多是好的，而只是有 0.1% 不好，如果有 0.1% 是不好的話，便非得告訴給別人不可！

今次發現這件事，就是在我剛錄製這紀錄片的時候，就是研究全美很多地方、不同區域，真是有人使用這個方法，而成功不需吃東西時。在這情況下發現 **HRM** 原來偶然也會在一年內吃一至兩次，後來他也承認了，所以他也改口了。





開始時，他真的有幾年沒有吃過東西，但後來，他真的每年也會偶然吃東西，但他為了將這事件超然性和無限量提高，他便把這誇張了。

但在這麼多年來，教會界擁有這個問題時，會怎樣？神蹟會由屬靈開始，但卻由血氣結束，無論是恩賜運作、帶人信主、傳福音、行神蹟、醫治或者是你在神的話語中得啟示。

我在開始時，我最深刻記得，在我分享主日信息時，當時我分享“天國比喻”，我不斷求神，不斷禱告，向神說：「求你使我一生分享信息也不會重複。」這是當時我每星期所作的禱告，直至到分享《加拉太書》的時代，我也是如此禱告。

但在那時候，神常常和我說這句話，我以前誤以為是我內心中的一個委身，但現在肯定知道，因為是按著撒種的律，我知道真是神向我說的。神向我說：「日華，如果有一天，我要你上台，在這個主日，一篇信息內，一個領受也沒有，一個領受都不分享，你願意嗎？」



我覺得這是很羞人，因為這是浪費別人的時間，會眾不滿地望著你的樣子，這是很難忍受，因我是

一個怕被拒絕的人，那時，我在祈求神，使我不斷有啟示，神問我：「你可以嗎？你能幹這事嗎？」

當時我很掙扎。但當神再次問我時，我回應說：「我能作！我會作！要是你要我這麼幹，我便幹！」然而，我並不知道這是交換條件。



事實上，後來神真的叫我不幹，你們最少也嘗試過八次這種聚會，那就是「說的聚會」。



我當然意想不到在聚會中，一點兒分享也沒有。上台後，沒有信息分享。但神便是如此，每次要你把一些東西挪去後，再給你更好的。因此，當年，我分享《天國比喻》時，仍未有「說的聚會」。在分享《天國比喻》時，神不斷問我：「你願意與否？當有一天我要你在台上一點兒的信息也不分享，你願意如此行嗎？」最後，我回應：「我願意。」由那時開始，我所分享的信息，便是源源不絕，即是從不需把信息重複。

這是神要我們永遠不要由屬靈開始，從血氣結束。你願意在中間停止嗎？例如「恩賜運作」。神要我數年不恩賜運作，在我而言，這是完全沒問題的。因為，我不想認為「神都不動工，我為何要推銷祂」呢？特別那是神蹟，而非魔術、假象或自己製造的欺騙手段。



既然是「神蹟」，沒有神，便沒有甚麼可以作。但我看到很多佈道家，在沒有神蹟之下，亦以自我的手段、方式接續，這便是不成熟。當然，我們現在所分享的是，超越人所有的機能。你希望神祝福你，便不可把那事誇大。

對於，那些未曾嘗試的人而言，減食一半，他已經很高興。對某些人而言，在一年中完全不吃東西，偶爾才吃一點，喜歡怎樣吃也可，亦不會有胃病，他們會更開心。但你告訴他們：「我二十年中從未進食。」他們會想：「那我不練了，因我很喜歡吃東西，我很嘴饞的。」你不就是害了別人嗎？你的超然使你成為聖徒了嗎？那並不是與信仰有關的。因此，這是我想大家理解的第一點，在過程中，你可以分享事實的特性。

為何這樣很重要呢？因為我是這種人，但其他人並非如此，包括我所認識的人。因此，他們和我最大的分別是：到現在，我已五十一歲了，我發現當中最大的分別是，當辨別事情的真偽，你會分得清楚，而他們卻不可以。因為你是真誠的人，做每一件事情，你都會很真誠地做。

如我看一個科學發明，我會看到它是假的，但你未必可以看出它是假的；但我看到它是真的，全球人也未必看出是真的，這是不足為奇的。在世界中，看的那一群人是一群不忠誠的人。所以，他們看甚麼都是假的。然而，我是一位一向忠誠的人，便知道這人的說話、做事的方式，明白他真的是親身經歷過的。

很多人輕易在網上看到很多資訊，但為何他們在千萬的資訊中不能尋找出真確的資訊，而我卻可以做到？並且從而委身去學習和相信呢？因為，在這一一生中，我以真誠行走我的一生，在真的東西上我能夠辨別出來。

但我身邊的人，在我教導十多年後，證明我可以做到時，他們仍未知道那是真的。就如「雙氧水事件」般，已經十多年了。記得在我開始分享的數星期時，那些人說：「這群人會被毒害至死。」但我們比說這番話的記者仍要長壽。在十多年後，是否每一個人也知道這是真的嗎？你只需在網上打英文字：Hydrogen Peroxide 或 Oxygen Therapy（氧份療法），你在全球任何的網絡也可看到氧份療法、雙氧水能治病的資料。

但在十多年後，全香港也知道這事實嗎？十多年後，那些習慣說謊話的人仍然不知道。這是否很駭人聽聞？不是在還沒發現之前不知道，還未找到資料，若是這樣的話，便無話可說。但是，在事實上，在資料已公諸於世的十多年後，還有一班傻子、瘋子仍說這是錯誤的，還說相信接受這些的人是邪教。那些人只用中文字搜尋，才有這樣的結果。然而，若以英文字去搜尋，全球的資訊都會說，這是氧份療法。

千萬別以為尋找到真實、真相是沒有用的。有些事情，若你找到真正的事實，不但能比別人早數年挽救性命，而且，在你尋找到真相的十多年後，有些人還沒知道那個事實。當你選擇成為一個忠誠、真誠的人，你會比任何人更能尋找到那份真，那是能夠幫助你、祝福你，甚至是救己救人的資訊。

### **影片：「2012 榮耀盼望」信息應驗篇：長壽秘訣在於頭頂的太陽**

在 2012 年 12 月 9 日「2012 榮耀盼望·第 148 篇」的主日信息中，日華牧師引述希拉·瑞坦·馬內克（Hira Ratan Manek, HRM）提倡「以看太陽為食物的方法」（簡稱「看太陽」）。原來在數十年前，馬內克曾到訪印度尋求長壽的秘密，發現「看太陽」能使人長壽，而且其副產品就是使人可以減少進食，甚至無需進食。



其後，在 2012 年 12 月 23 日的「2012 榮耀盼望·第 150 篇」主日信息，就是日華牧師於 2012 年 12 月 3 日經已錄製「看太陽」的補充，信息內容六點補充中的第一點：日華牧師提醒學習「看太陽」的人必須擁有應有的內涵——「成熟」。並且，他指責現今傳媒及記者往往不會尋求事實的真相，只喜歡於「雞蛋裡挑骨頭」，埋沒良心，抹煞了 99.9% 事實的真相，作出種種失實的報導，摧毀別人的信譽，誤導市民，從來沒想過為人類做一些有貢獻的事情。所以，日華牧師更直言，當今很多失實報導的傳媒和記者，假若人們相信他們百分之一的失實報導，也必定會慘死。

意想不到，在該篇預早錄製而預定在 2012 年 12 月 23 日播放的信息，於播放前六天，即 2012 年 12 月 17 日，香港一份專門歪曲事實的報章，卻以頭版報導：  
錫安教會為邪教，藉世界末日吸引信眾。並且，該報章歪曲了馬內克 (Hira Ratan Manek, 簡稱 HRM) 所提倡「以太陽當作食物」的科學性事實。




明顯，撰寫該篇失實報導的記者，就是連基本在網上查考希拉·瑞坦·馬內克的背景也沒有做到。馬內克曾於十二年裡單憑「看太陽」沒有進食，甚至，他是第一位經歷美國太空總署（NASA）科學家實驗測試，證實 400 多天沒有進食的人。而且，有關「以看太陽為食物」的資料，早已有製作人以此為題材，攝製名為《Eat the Sun》的紀錄片，證實依循特定方法「看太陽」的人，能夠長壽和體能比常人提升五倍以上。故此，上述作出失實報導的報章的所作所為，實有違新聞工作者的基本操守。

無獨有偶，就在該份失實報導的頭版新聞刊出之後翌日，即 2012 年 12 月 18 日，多個網上媒體報導，世上最老的人迪娜·曼弗雷迪尼（Dina Manfredini）於 12 月 17 日，在美國一間老人院逝世，終年 115 歲。當曼弗雷迪尼去世之後，目前世上最長壽的人卻由居住在日本京都的木村次郎右衛門（Jiroemon Kimura）代替，他只比曼弗雷迪尼的歲數小 15 天。

2012年12月18日，多個網上媒體報導，**世界上最老的人**迪娜·曼弗雷迪尼 (Dina Manfredini) 於12月17日，在美國一間老人院逝世，**終年115歲**。

**世界上最長壽的人在美國逝世 終年115歲**

<http://news.sina.com> 2012年12月17日 23:34 鳳凰網 分享至 

世上最老的人曼弗雷迪尼星期一在美國一間老人院逝世，終年115歲。

曼弗雷迪尼1897年出生於義大利，1920年移居到美國。高齡103歲時仍會跳舞，106歲時還會鏟雪。養老院暫時未有公佈她的死因。

曼弗雷迪尼去世后，目前世上最老的人輪到了日本的木村次郎右衛門。他只比曼弗雷迪尼小15天，今年四月在家人陪同下慶祝一百一十五歲生日。木村次郎右衛門目前與家人住在京都。

鳳凰衛視 綜合報導



木村次郎右衛門  
(Jiroemon Kimura)

115歲

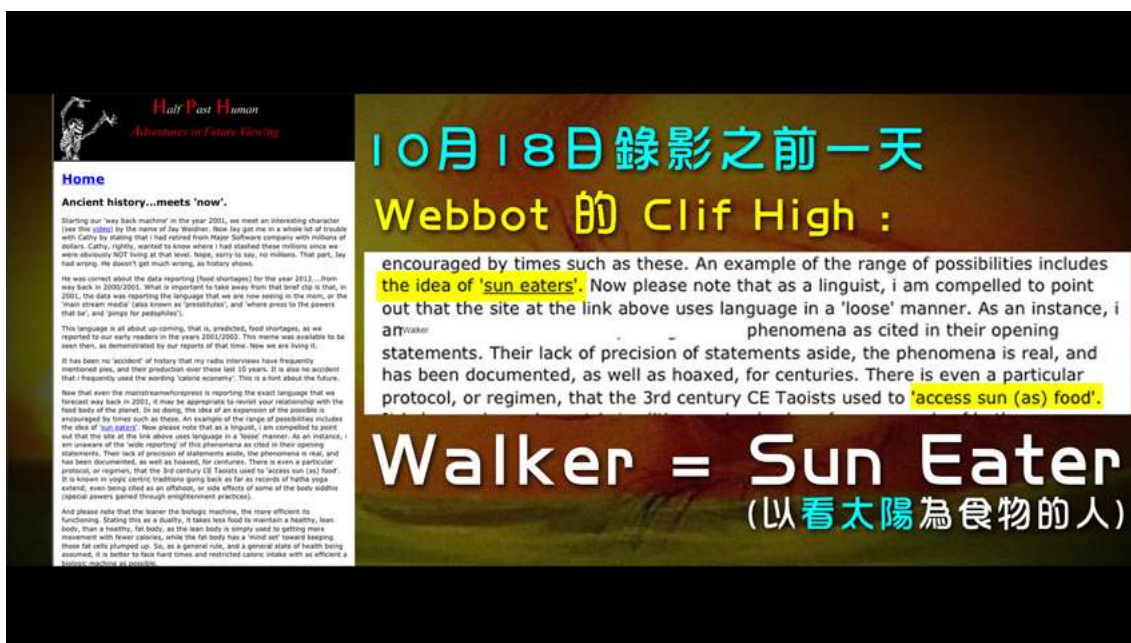
在今年四月，木村次郎右衛門在家人陪同下慶祝 115 歲生日，成為目前世上最長壽的男性。當問及他長壽的秘訣時，木村先生給出了一個讓人意想不到的答案。木村先生回應說：「我不清楚……也許這都歸功於我頭頂的太陽。我經常抬頭望天，我就是這樣。」

**新聞片段：**

國際機構認可的，世界上最長壽的男子。日本老人木村次郎右衛門，星期四，4月19日，慶祝了他的115歲生日。木村出生於1897年4月19日，是有史以來第三位最長壽的人。當萊特兄弟駕駛第一架飛機飛行時，他是6歲。當尤里·加加林首次進入太空時，他64歲。在他93歲的時候，又步入了萬維網 (World Wide Web) 的時代。木村作為目前世界上最長壽的人，已被專門研究長壽的國際機構「老人醫學研究組織」認可。

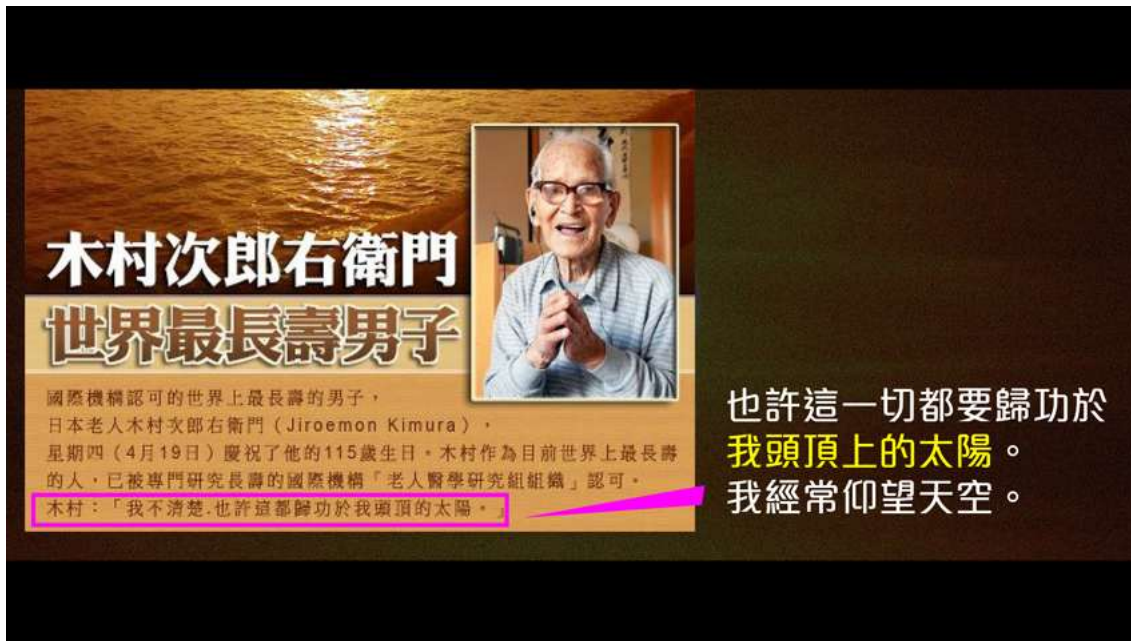
在京都的家中，木村感謝所有前來為他慶祝生日的賓客、媒體和家人。木村說：「我的高興無法用言語表達。」當別人問及他長壽的秘訣時，木村給出了一個讓人意想不到的答案。木村道：「我不清楚，也許這都歸功於我頭頂的太陽。我經常抬頭望天，我就是這樣。」木村表示，他不斷地學習新的東西，一直保持頭腦清晰。他甚至炫耀了新學的英語短句：「非常感謝你，你是很好的人。」我一直在學習講英語。

事實上，神再次藉新聞印證「2012 榮耀盼望」信息的真實性，「看太陽」就是長壽的秘訣。而且，自從 2012 年 10 月 4 日錄影首篇「以看太陽為食物的方法」，與 10 月 17 日 We bBot 的作者 Clif High 發報文章印證那群在 2012 年 9 月份 Web Bot 顯示的「Walker」，就是一群 Sun Eater，意思即是「以看太陽為食物的人」，正吻合日華牧師認為「Walker 就是懂得看太陽秘密的人」。



直至，2012 年 12 月 17 日，頭版新聞失實報道的刊出，以及在同一日，世上最老的人迪娜·曼弗雷迪尼 (Dina Manfredini) 逝世，而觸發全世界關注：當今世上最長壽的人木村先生的長壽秘訣，竟然說：「……也許這一切都要歸功於我頭頂上的太陽，我經常仰望天空。」在歷史上的新聞報道，這是首次有最長壽的人現身說法，將長壽之秘訣歸功於太陽和仰望天空。





整件事件的巧合性，實在非常驚人，令人匪夷所思。相信，事件更進一步印證，神對錫安教會的眷愛，好讓我們得著「以看太陽為食物」的祝福，不單成為全世界最長壽的人，更成為全世界最長壽和健康的教會。

**2) 觀看鹹水所反映的太陽倒影**

第二點補充是有關鹹水。早前我們談到，用鹹水反映日光是不是好的。但經過三個半月的實驗，我發現鹹水也有它的用途。例如若到海邊看日出日落，怎樣才是有用的呢？



原來，在日出、日落時，有機會和他們十多年前是不同的，特別是日落時間。因為日出時間的一小時內，輻射值是零，超過一小時後，輻射會從 0.1、0.5、0.8 一直上升；但是，日落前的一小時，輻射指數都是超過 1.0，明顯和日出有所不同。

當看那些鹹水時，這對於折射是有用的。因為日落前的一小時，或是日出的時候，很多時會太遲才看到太陽，那時的太陽很亮。所以，可以看鹹水和海水，看那個反射太陽的倒影，其次，那個反射的太陽，紫外線也不會很高。然而，若發現日落的輻射紫外線指數高，那麼，大家便要調節一下觀

日時間。



### 3) 蜂巢眼鏡的應用



第三點補充的是有關蜂巢眼鏡，它非常有用，若以蜂巢眼鏡看原本輻射讀數零點幾或是一左右的紫外線指數，雖然，讀數錶上紫外線指數很低，但在這情況下，太陽仍然很亮，那時便需要戴上蜂巢眼鏡，尤其是在一個非常尷尬的情況，這便很有用。例如，你觀日的時間是 5 分鐘，但能看到太陽時，已是日出後 55 分鐘，若那時才開始看，那時陽光既猛烈、很光和很耀眼，但卻又還未至於要看水中的太陽倒影，所以，我嘗試戴上蜂巢眼鏡，結果發現它能把陽光的光度減低九倍。



使用蜂巢眼鏡觀看太陽，紫外線指數會減低十倍。例如原本的紫外線指數是 1.0，若以蜂巢眼鏡觀看太陽，紫外線指數會變成 0.1。若以儀錶去測量，便發現這個現象，就是使用蜂巢眼鏡觀看太陽會減

低十倍以上的紫外線。所以，大家前往觀看日落時，必定會預早一點到達的，否則的話，當到達時，剛巧被雲遮蔽著，便看不到了。

當大家在日落前一小時到達合適地點時，卻見到夕陽下方有雲，預計太陽再落下時，便會被雲遮蔽，於是，在這段陽光仍刺眼的階段，便最適宜使用蜂巢眼鏡。就在這些模稜兩可，需要凝望耀眼太陽的時間，使用蜂巢眼鏡便可使猛烈的陽光減弱，讓我們更容易觀日。又或是在日出時，錯過了最適當觀日時間，蜂巢眼鏡便能讓你更舒適地觀看太陽了。

與此同時，我們使用偵測紫外線的儀器，再加上有智慧地使用蜂巢眼鏡，便能夠幫助我們不會浪費了一天的時間，又或要重複地預備觀看太陽的時間。因為，假若早上未能成功看到太陽，中午時便需要看太陽倒影，又或在黃昏時再次外出觀看日落，結果花了雙倍的時間來回。

下載 UV Meter 程式

UV Meter \$1.99

港幣\$15元

+

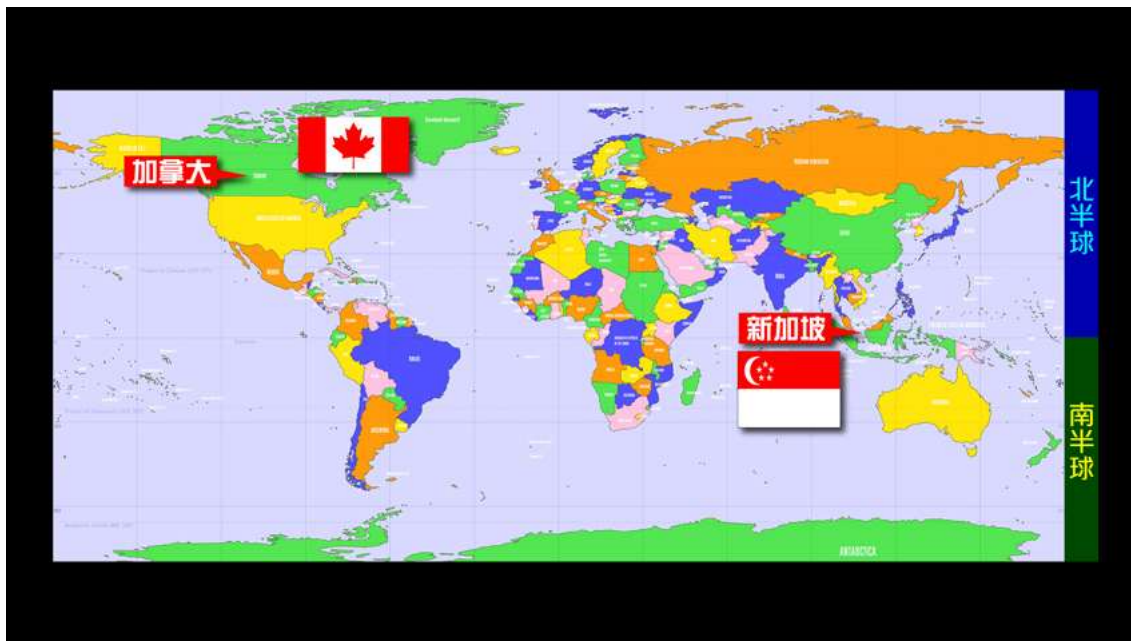
使用蜂巢眼鏡

#### 4) 可以提起小水盤觀看太陽倒影

第四點，在這試驗階段中，我發覺，提著水盤觀看太陽倒影也是有效的。假若雙手能穩定地拿著一杯水，或有空間放置它，這樣觀望太陽倒影，應該也可以的。當然，湖上反射的陽光是最好的，如南生圍的湖、黃金海岸的海面。在一些有泥地的地方，可攜帶水盤觀看倒影，但時間看得長時，會變得難以兼顧，這是其中一個問題。



5) 觀看日出較觀看日落容易，並且，需要留意雲的走向  
 第五點，這一點可能與加拿大、新加坡並不相同。



在香港，我發覺觀看日出是較日落容易，尤其當觀日時間超過十分鐘後。當然，若果觀日時間只是十秒，兩者並沒有大差別。但觀日時間超過十分鐘後，以我親身的經歷，無論是以節省時間或是刺眼程度來說，看日出一定較日落合適。



當需要觀日十分鐘的話，在日落時，陽光會由刺眼漸變到暗淡，但真的不清楚由何時開始看起才最適合。在日出時，光線會由暗淡漸漸變得光亮，眼睛便容易習慣。我曾經在日出時看太陽，在陽光已很明亮的時候開始看，在最結尾的數分鐘，會覺得十分辛苦，非常刺眼。所以，當有強光時，可以立刻戴上蜂巢眼鏡。

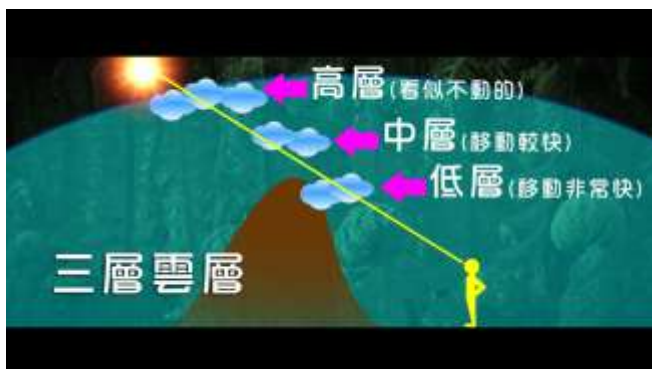
大家要緊記：不能戴著眼鏡或太陽眼鏡觀日，否則，就等如沒有看過一樣，所以，大家一定要脫下眼鏡，並且一定不可戴上太陽眼鏡。

另一個日出較日落好的其中一個原因是：當日出時，較容易預計將會有甚麼雲層遮著太陽，然後可以選擇適當站立的位置。當然，觀日時間是 10 秒、60 秒，這不成問題，但當達到 5 分鐘、10 分鐘、20 分鐘和 30 分鐘的階段，便要留意太陽的座標和移動軌跡，好讓觀日的過程是完全沒有被雲遮擋著。我已經到達望日十多分鐘的階段，「看天做人」的技能已訓練至很高超的了。



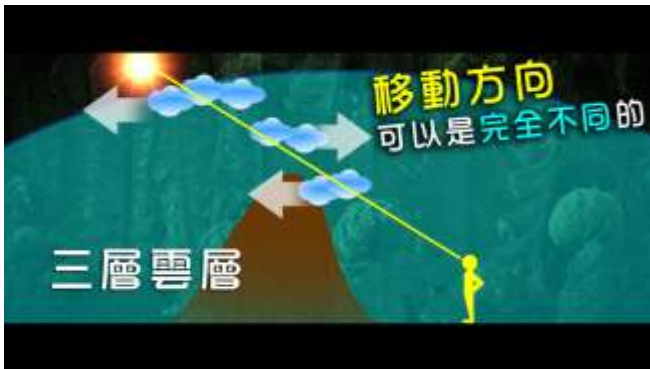
原來，雲層是分成幾個層次的：

最高的雲層好像是絲毫不動的，它不會影響你 10 分鐘的過程。中間雲層移動速度較快，而最低的雲層，就是遮蓋著山頂的雲霧，移動得很快。因此，觀日時需要考慮這個因素。



而這三種雲層不單飄移的速度相差很遠，而且有不同的移動方向。當最頂的雲層向右飄時，不要以為中間和最底的雲層也是飄向右。情況並不是這樣，中間和最底雲層的移動方向往往是相反的。有

時候，有些雲會從你頭上湧向太陽，但有些則會從山的那邊湧過來遮擋著太陽。



故此，當你以為一會兒過後，便能看見太陽了，但實則不然，雲層也會同樣地升起的。當你已經計算好太陽移動的位置，以為在五分鐘後便能看見太陽，但結果，雲層亦不斷隨太陽升起，所以，即使已站立一小時，太陽也一直被雲遮擋著。最好的方法就是：立即找尋另一處合適的位置，站在雲的「缺口」觀看。



因此，我們需要留意雲飄散的方向，假如雲層是向下移的話，那麼，五分鐘後，我們真的能望到太陽。假若雲層完全靜止不動，那就能在五分鐘內看到了。因為這個理由，日出較適合觀日，這是由於日出會較日落容易讓人預算雲層飄移的方向。太陽升起時，較易預計雲的方向，那麼，便容易計算那些雲將會擋住太陽。

但在日落時，太陽下方的雲層是看不到的，像隱形一般，結果，要到太陽落到該處時，才驚覺這片雲的存在，發現它遮蔽了太陽。所以，當你還以為尚有半小時的觀日時間，怎料太陽在一分鐘後卻在雲層中漸漸消失。這是我親身經歷的，夕陽下方的雲層往往是完全看不見的。當我還以為處身的位置十分合適，時間尚有半小時的時候，由於陽光仍然很刺眼，於是便希望等待至較柔和時才觀望。但結果，在五分鐘後，卻親眼看見太陽在你眼前漸漸消失。

當觀日時間是 10 秒、20 秒的時候，情況很容易處理。所以，當觀日時間去到 10 至 20 分鐘，若沒有這種技術的話，你當天的計劃便很容易告吹，並且不知道原因。

### 6) 看太陽的地點很重要

除了雲的走勢很重要之外，看太陽的地點也是十分重要的。

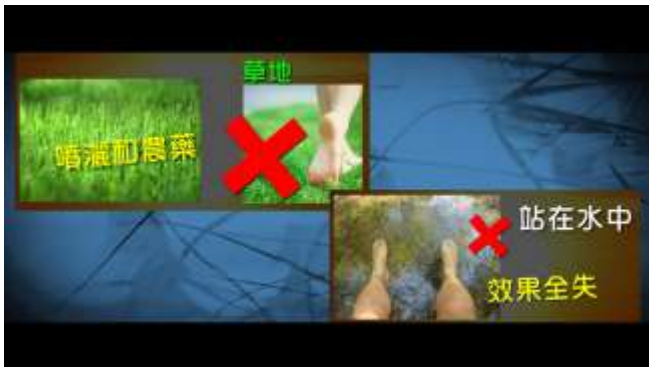


香港有很地方同樣適合觀看日出和日落，尤其是元朗南生圍，在兩處不同的位置，分別能觀看到日出和日落。所以，不要以為看到日出的地方，便看不到日落，只需稍稍改變位置便行了，駕車只需五分鐘左右，步行則需較長時間。

基本上，海邊是最佳地點，就香港而言，位於東邊的西貢，看日出真是最好的。



再提醒大家，要留心站立的地方，這是十分重要，站在草地上或是將腳浸在水裡，是完全沒有功效的。



如果當天真的看不到太陽，從經驗得知，可以看光雲。



你已經外出預備了，縱使看不見太陽，那就選擇天空最光亮的時間。先量度一下當時的輻射量，可能需要再等候多一會。然後，望最光的位置，看你本身的預設的時間便可。直至你下次看到太陽後才加時間，而這日的時間便不要計算在內。

只要一直保持這樣，就用不著倒扣三個星期或是要再重新開始。反正，你已經出門了，那便依舊看光雲，直至中午，你真的看見太陽後，才加時間。因為，無論是晴天、陰天也好，天空也至少有一點光。畢竟，我們都不是處於三天黑暗的環境。你可以照常看，這便更加安心了。

明顯地，我們同行的人也發現，連續數天沒有看太陽的話，便會感到更饑餓、心情和體力也低落了。但是，看了太陽後，無論是精神狀況或是睡眠時間減少，都不成問題。

#### 第四章：小梳打粉介紹

值得一提，在 Sun Eater（以看太陽為食物）的方法中，我使用了一個技巧，希望在此與大家分享，這是一個非常有用的方法。



當我在實踐「以看太陽為食物」的首一個月，我發現要早起身，這的確是非常困難的事情，這是基於自身的疲倦及工作的緣故，因為時間少了，工作量卻沒有減少。日常工作已經完全佔據了我的時間，若要強行加插兩至四小時來觀日，便要抽出睡眠的時間。



有時候，一星期內至少有一至兩天，我完全不能入睡，例如，昨天我要核對信息，但第二天早上便要看日出，然後便要工作至一整天，到了第二天才能睡覺。然而，在過程中，有一種方法對我非常有幫助，當我使用了這方法後，便能立刻看見當中的分別 —— 就是我使用了小梳打粉。



你們要清楚知道這種小梳打粉，因它不是普通的小梳打粉，因此要懂得作出明智的選擇。事實上，並不是所有的梳打粉都能產生效用，原因有些梳打粉添加了鋁或不同的物質，我所指的小梳打粉是食用的梳打粉（baking Soda）。

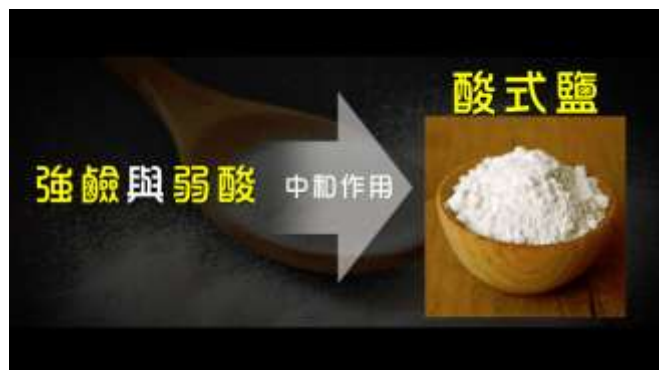


梳打粉可分為醫藥用途和食品級別 (Food Grade)。在香港只可買到一、兩種款式，並且很便宜，大約十多元便能喝足一個季節。



影片：小梳打粉 (baking soda) 介紹

小梳打粉 (或稱小梳打, Baking soda) 化學稱為碳酸氫鈉 (Sodium bicarbonate,  $\text{NaHCO}_3$ )，碳酸氫鈉是強鹼與弱酸經「中和作用」後形成的「酸式鹽」，當溶於水時就會呈現弱鹼性。(  $2\text{NaHCO}_3 \rightarrow \text{Na}_2\text{CO}_3 + \text{H}_2\text{O} + \text{CO}_2$  )





碳酸氫鈉分為食物級、藥物級和工業用三種，食物級的碳酸氫鈉（俗稱小梳打粉）經常被用作食品製作過程中的膨鬆劑。



例如：

1) 在烘烤蛋糕和麵包方面，小梳打粉更是使糕餅及麵包膨脹的材料之一。



2) 小梳打粉經常用作食物的中和劑，例如平衡朱古力的酸性，同時也可以加深巧克力的顏色，使它看起來更黑亮。



其實小梳打粉是一種純天然的物質，能夠自然分解、無毒性、不會污染環境，且不刺激皮膚，對人體也完全無害，幾乎是家居生活的一種萬能物品，也稱為「萬用寶」。美國人就經常將其運用在家事或料理上，日本也慢慢使用小梳打於日常生活中。小梳打粉處理食物或蔬果農藥殘留問題，亦非常有效。



# 處理食物或蔬果農藥殘留 非常有效

**小蘇打粉泡水 除蔬果農藥**

蔬果農藥殘留問題，連政府農政單位都只能勸大家多泡水。朝陽科技大學陳耀寬博士卻發現一個極簡單的辦法那就是小蘇打粉。

小蘇打粉一湯匙泡水，水變成微黃顏色，再把水果蔬菜放進去清洗。朝陽科大教授陳耀寬：

「這樣浸泡個2分鐘到3分鐘，就2到3分鐘就OK了，這樣就可以吃了。」

2分鐘去掉農藥，再看看它怎麼去除自來水中的氯。

小蘇打粉這麼神奇，能除農藥又能除氯，專家說其實這很簡單，小蘇打粉其實就是碳酸氫鈉粉，化學式是 $\text{NaHCO}_3$ ，NA是鈉帶正電，放到自來水裡面，會跟水中帶負電的氯結合變成氯化鈉，也就是鹽巴，這解決了自來水氯毒的問題。

再來就是氫氧，氫帶正電加入水中會結合帶負電的水分子 $\text{O}_2$ ，變成 $\text{OH}^-$ 氫氧水，一般大部份的農藥都是酸性，因此氫氧水和酸性之外，還能加速去除附著在蔬果上的農藥。

由於一般市面上的小梳打粉，有機會混合用含鋁的膨鬆劑，因為含鋁的膨鬆劑或小梳打粉可以促進發酵時間，節省生產程序的時間，但長期食用含鋁物質會危害身體。

## 混合用含鋁的膨鬆劑

# 免鋁顧健康 小蘇打代替膨鬆劑

民視新聞 民視 - 2012年4月9日 上午8:01

**相關內容** 謂的膨鬆劑，也就是泡打粉，分成含鋁以及無鋁兩種，因為含鋁的泡打粉發酵時間快，能節省時間，民眾在家DIY不妨使用小蘇打替代，同樣也能達到讓糕餅蓬鬆的效果。

不管是巧克力、原味的英式鬆餅，還是檸檬蛋糕，麵包店琳瑯滿目的糕餅，切開來蓬鬆，吃起來口感鬆軟，全靠這秘密武器，泡打粉，也就是坊間熟悉的膨鬆劑。

師父熟練的將泡打粉和鬆餅團均勻揉合，瞧瞧這一大罐泡打粉，包裝外觀，寫著大大的無鋁配方，一般市售的含鋁泡打粉，上面會清楚標示硫酸鋁的劑量，兩種不僅外觀不一樣，作用也大不同。

在市面上可以買到兩種公認較為可靠，又不含鋁物質的小梳打粉。第一款牌子是美國 Arm & Hammer 純小梳打，1 磅紙盒裝足可使用 3 至 4 個月，售價為港幣 10 至 15 元。第二款牌子是 Bob's Red Mill Aluminum Free Baking Soda，1 磅裝售價為港幣\$25。至於其他牌子的小梳打粉，不論價錢便宜或昂貴，也不建議選用，因為它們都是較難確保沒有含有鋁物質。但無論如何，只是大約港幣\$15 的純小梳打，已經可以使用，真的物有所值。

## 兩種公認較為可靠，又不含鋁物質的小梳打粉





有時候，我早晚會服用一平砂糖匙，有時只會在晚上才服用。若不能早晚服用，我便會選擇晚上服用，份量為一平砂糖匙。當我服用後，第二天早上便能很輕易起床，即使睡眠不足，也會感到很精神。



在首一個月，我尚未使用小梳打粉時，便出現了因疲勞過度而體力不支的情況，然而，當我使用後便沒有出現這種情況了。對我而言，熬夜算不了甚麼。

因為小梳打粉能將身體內的乳酸、疲倦、酸性物質統統帶走。在使用小梳打粉後，即使在缺乏睡眠的情況下健身，也能讓因著健身而帶來的酸痛完全消失。



我把它介紹給一些原本有健身多年習慣的人，他們試用後，均稱本需數天化解的乳酸消失了。小梳打粉就是能產生這麼特別的現象和果效。不過，關於飲用亦有其方法和須知。使用它時和使用「雙氧水」一樣，亦需等待進食後三小時後或進食前一小時才可飲用。這就是我不能早晚也飲用的原因。我習慣在晚上睡前，飯後三小時後喝，然後睡覺。選擇晚上的原因，是為了肯定第二天早上起床時，我的身體能夠毫無不良反應和情況。

**飲用注意事項**

小梳打粉  
或稱小蘇打粉  
(Baking Soda)  
食品級 (Food Grade)

- \* 飯後3小時(才可服用)
- \* 服用後1小時  
才可進食(包括保健品)

大家都知道，有五小時的睡眠便可，然而，倘若只有半小時或一個半小時睡眠便會感覺到非常痛苦，那即是剛入睡便要起床。即使以看太陽為食物，能把睡眠長度縮短至二至三小時，也不能把長度再縮短至一個半小時甚至半小時。但我飲用小梳打粉後便能做到，而且不會於接下來的一天內，突然疲累過度，出現需立刻尋找地方休息的現象。雖然仍會疲倦，但亦不會有上述的情況。





我發現，起初對小梳打粉的需求是較大的，只是後來，以太陽作為食物的時日長了，身體機能逐漸改善後，現在我只需每兩天喝一次。而每次飲用時，我也會選擇在晚上喝。若要於早上或晚上，選擇其中一個時間飲用的話，我會選擇晚上，只會於逼不得已時才選早上。於現時每兩天喝一次的情況，身體感覺良好之餘，效果亦非常良好。



在健身的時候，這果效是最明顯的。這未能使你如以太陽為食物時般有力氣和持久力大增，於這兩方面是會有少許改變，但最明顯的是因乳酸所產生的痛楚消失了。而一般健康的人是不需多喝的，份量就如上述所言，最多早晚各一茶匙已很足夠。這樣以後，於生活上將有很多明顯的改變。



**影片：小梳打粉使用方法**

小梳打粉不單能調節身體的酸鹼度，還可以使細胞的含氧量增加，所以，亦是另一種氧份療法。

**小梳打粉**  
或稱小蘇打粉  
**(Baking Soda)**  
食品級 (Food Grade)



- 調節身體的酸鹼度
- 使細胞的含氧量增加



酸性增強      中性      鹼性增強



**氧份療法**

小梳打粉用於保健及調節身體機能的功效，已有過百年歷史。小梳打粉製造商 Arm & Hammer Soda Company 早於 1922 年的小冊子裡面，已教導人飲用小梳打粉來醫治傷風及感冒。小梳打粉方面，應選擇沒有含鋁金屬的 Arm & Hammer Baking Soda 或是 Bob's Red Mill Aluminum Free Baking Soda。

**A Friend in Need**



*Facts worth knowing about*  
**ARM & HAMMER BAKING SODA**  
*as a proven medicinal agent*




Arm & Hammer Soda Company

**1922年**

**飲用小蘇打粉來醫治傷風及感冒**

沒有含鋁金屬的  
Arm & Hammer  
Baking Soda


ARM & HAMMER® Baking Soda Print Share It



**Description**



Sure, you know our little orange box. But did you know that for more than 165 years, people have chosen pure, versatile, effective, safe, and affordable ARM & HAMMER® Baking Soda for baking, household, and personal care uses. Our boxes are available in multiple sizes for any household need.

[Find Store Locations](#)



- Freshen your fridge
- Make your bathroom shine
- Greasy Dishes Solution

Bob's Red Mill  
Aluminum Free  
Baking Soda

NET WT. 16 OZ (1 LB) 453g

以小梳打粉作為保健用途，可於早上起床後或晚上睡覺前，把一茶匙小梳打粉加入一杯 250-300 毫升，室溫蒸餾水、礦泉水或過濾水中，攪均後飲用。

**早上起床後或晚上睡覺前**




將一茶匙小蘇打粉加入一杯250-300毫升室溫蒸餾水、礦泉水或過濾水中，攪混後飲用。

試用大約兩星期至一個月後，若沒有反應，可以提升至一日四次，每次一茶匙，或一日早晚兩次，各兩茶匙。



- 提升至1日4次 每次1茶匙
- 1日早晚2次 每次2茶匙

那時，應該開始有排毒反應和現象，但不要感到驚慌，若徵兆短期，兩、三日內消失，就沒有問題，若繼續不停，可倒退到三茶匙，這是保健排毒療程階段。

**排毒現象**

不要感到驚慌  
2-3日內消失，便沒有問題。





**倒退至3茶匙**  
保健排毒療程階段



由於日常所吃的食物以酸性為主，因此，平日早晚兩茶匙的小梳打粉，可以保持身體在正常的酸鹼度，大家亦可隨時因需要而停服。



對於一些身體狀況比較敏感的人，可能服用第一茶匙後已經有腹瀉現象，可以喝薑水或紅棗水平衡。



適應後，才由一日一茶匙開始，提升到一日兩茶匙，再一日三茶匙，如此類推。最後，由於小梳打水呈弱鹼性，因此，要空腹服用，以免影響消化。所以，飲用時間應為飯前一小時，飯後三小時。

身體狀況比較敏感的人



1日1茶匙  
1日2茶匙  
1日3茶匙  
⋮

### 飲用注意事項

小梳打粉  
或稱小蘇打粉  
(Baking Soda)  
食品級 (Food Grade)



空腹服用，以免影響消化。  
飲用時間為：  
飯前一小時，飯後三小時。

其實，這是最近研究得出的氧份療法，有某些相關資訊指出，有些醫生已開始以這方法治療癌症，亦已經將其編制成一個療程。雖然，這是新研發的療法，卻有人因而重拾健康。



影片：小梳打在醫學上的應用

最先發現使用碳酸氫鈉 (sodium bicarbonate)，即小梳打粉 (Baking Soda) 治療癌症的，是意大利羅馬醫生 —— 圖利奧·西蒙奇尼 (Dr. Tullio Simoncini)。

## 意大利羅馬醫生 Dr Tullio Simoncini

**DR. TULLIO SIMONCINI ONCOLOGIST - ROME - ITALY**  
**CURE NATURALI CANCRO**  
**treat cancer with sodium bicarbonate**

**DR. SIMONCINI**  
Rome, Italy

Tullio Simoncini (1951) is a roman doctor specialising in oncology, diabetology and in metabolic disorders. He has a strong opposition to any type of intellectual conformity, which is often based on suppositions without foundation or worse, on lies and falsities. He has a strong opposition to any type of intellectual conformity, which is often based on suppositions without foundation or worse, on lies and falsities.

When, considering the total failure of official oncology, which is obvious to all, one can understand his strongly critical position of an Italian and global medical system that operates in what is a scientific dead end and that is of no help whatsoever to the patients.

Dr. Simoncini cultivates sports and takes care of his mind and body by following elementary natural rules such as a healthy diet, physical activity and the practice of moral responsibility. He favourite sports are jogging, skiing and soccer. His tendency to medical and scientific synthesis also stems from a natural sensitivity that tends to perceive the harmony of the whole as distinct from the value of its constituent parts. This quality is reinforced and expressed by his propensity for music, and cultivated by his practice of musical instruments such as piano and classical and modern guitar. When a student in high school and university, his musical abilities led him to form various musical bands that toured central Italy.

Simoncini's personality is pervaded by a strong humanitarianism, which triggered him to reflect, because of the impotence of medicine when faced by the pain of patients, on how little and inadequate medicine's fundamental knowledge is. This empathy for the pain of others has been the constant motivator on the path of his personal life. He's always travelling throughout the Italy to explain his theory in congresses, conferences and interviews, and to show how many patients healed from cancer.

Dr. Simoncini discovered that the cause of this terrible illness is a fungus and tried hard to persuade scientists how wrong are the actual theories on cancer. His therapy based on the strongest antifungal substance, sodium bicarbonate, is harmless and very effective and should be adopted all over the world.

他以口服或將小梳打粉溶液注入病人體內作治療，因小梳打粉能有效將癌瘤溶解。但如其他提倡自然療法的西醫一樣，由於他的方法近乎免費並且有效，影響西醫及西藥集團的龐大利益，因此，其醫生執照亦被吊銷了。

此外，癌細胞呈酸性，不能夠生存在鹼性的環境。而小梳打粉溶解於水後即呈弱鹼性，被人體吸收後，能改變身體的酸鹼度（pH 值），由酸性變為鹼性，讓癌細胞不能生存。於 2009 年，美國亞利桑那州癌症中心的研究報告亦指出，口服小梳打粉，已經可以影響癌細胞的酸鹼值及抑壓癌細胞生長。

**強酸**      **中性**      **強鹼**

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

← 酸性增強      中性      鹼性

**癌細胞不能生存**

平衡身體的 **酸鹼度 (pH值)**



Published Online First on March 10, 2009 as 10.1158/0008-5472.CAN-07-5575

Research Article

### Bicarbonate Increases Tumor pH and Inhibits Spontaneous Metastases

Ian F. Robey,<sup>1</sup> Brenda K. Baggett,<sup>1</sup> Nathaniel D. Kirkpatrick,<sup>1</sup> Denise J. Roe,<sup>1</sup> Julie Doseescu,<sup>1</sup> Bonnie F. Sloane,<sup>2</sup> Arig Ibrahim Hashim,<sup>1</sup> David L. Morse,<sup>3</sup> Natarajan Raghunand,<sup>1</sup> Robert A. Gatenby,<sup>4</sup> and Robert J. Gillies<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Honors Cancer Center, University of Arizona, Tucson, Arizona; <sup>2</sup>Department of Pharmacology, Wayne State University, Detroit, Michigan; and <sup>3</sup>Lee Shollie Cancer Center and Research Institute, Tampa, Florida

**Abstract**

The external pH of solid tumors is acidic as a consequence of increased metabolism of glucose and poor perfusion. Acid pH has been shown to stimulate tumor cell invasion and metastasis *in vitro* and in cells before tail vein injection *in vivo*. The present study investigates whether inhibition of this tumor acidity will reduce the incidence of *in vivo* metastases. Here, we show that oral NaHCO<sub>3</sub> selectively increased the pH of tumors and reduced the formation of spontaneous metastases in mouse models of metastatic breast cancer. This treatment regimen was shown to significantly increase the extracellular pH, but not the intracellular pH, of tumors by <sup>31</sup>P magnetic resonance spectroscopy and the export of acid from growing tumors by fluorescence microscopy of tumors grown in window chambers. NaHCO<sub>3</sub> therapy also reduced the rate of lymph node involvement, yet did not affect the levels of circulating tumor cells, suggesting that reduced organ metastases were not due to increased intravasation. In contrast, NaHCO<sub>3</sub> therapy significantly reduced the formation of hepatic metastases following intrasplenic injection, suggesting that it did inhibit extravasation and colonization. In tail vein injections of alternative cancer

extracellular matrix degradation of the parenchyma surrounding growing tumors. Furthermore, pretreatment of tumor cells with acid before injection leads to increased experimental metastases (10, 11), and these observations suggest that low pH up-regulates proteolytic and survival pathways. It has been argued that metastatic cancers are selected for their ability to export acid (12). Acid is a by-product of glucose metabolism, and notably, elevated consumption of fluorodeoxyglucose by more aggressive cancers has been observed with fluorodeoxyglucose positron emission tomography (13).

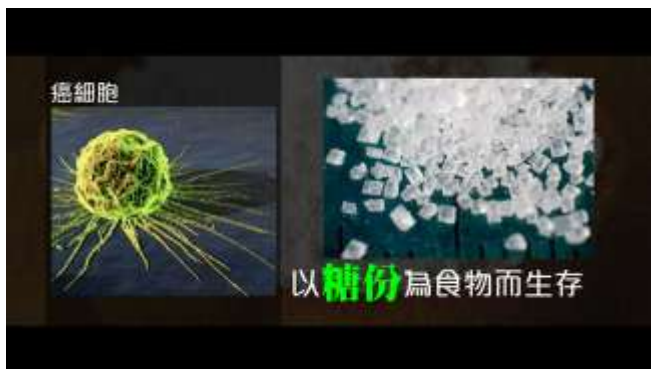
The current work tests the hypothesis that neutralizing the acid pH of tumors will inhibit invasion and, hence, reduce the incidence of spontaneous metastases. Acid pH was inhibited using oral NaHCO<sub>3</sub>, which has previously been shown to effectively reverse pH gradients in tumors and not affect the pH of normal tissues (14). This was confirmed in the current study using <sup>31</sup>P magnetic resonance spectroscopy (MRS) and fluorescence ratio imaging of SNARF-1 in a dorsal skin-fold window chamber. Notably, bicarbonate did not affect the systemic pH or the growth rate of primary tumors but had significant effects on the formation of spontaneous metastases. In two of three experiments, NaHCO<sub>3</sub> therapy reduced the colonization of

**2009年  
美國亞利桑那州癌症中心**

**研究報告亦指出:**

**口服小蘇打粉，已經可以  
影響癌細胞的酸鹼值及  
抑壓癌細胞生長。**

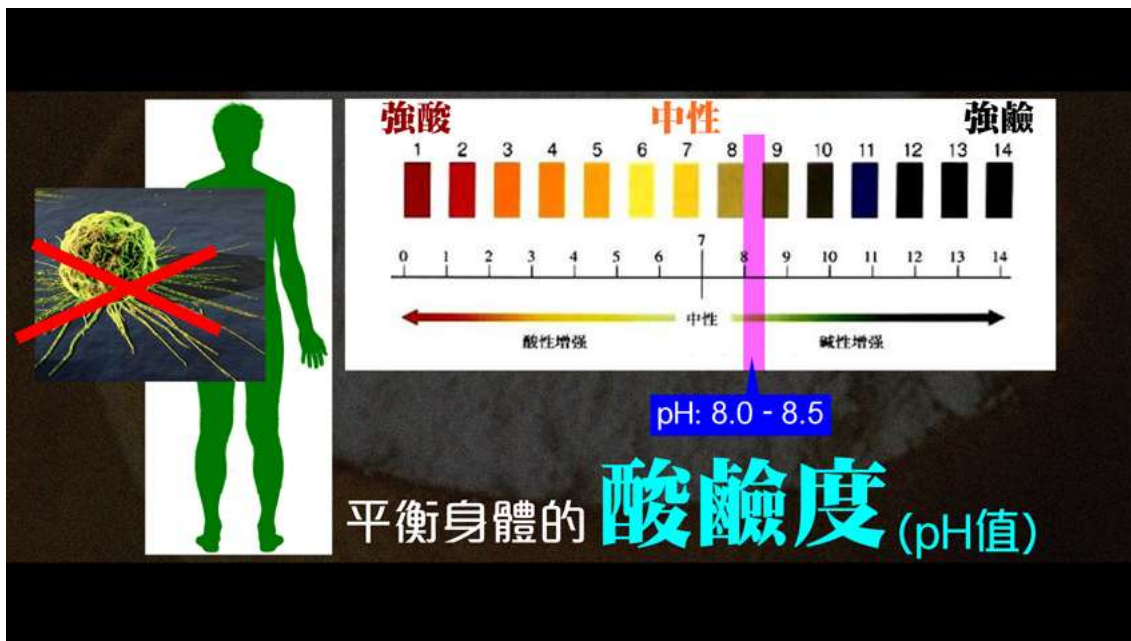
此外，癌細胞亦有另一個特性，就是需要以「糖份」為食物而生存。



馬克（Mark Sircus）為一名針灸師，著作包括《Sodium Bicarbonate – Rich Man's Poor Man's Cancer Treatment》。他發現以黑糖蜜（Black Strap Molasses）混和小梳打粉來欺騙癌細胞。當癌細胞吸收帶有小梳打粉的糖蜜後，裡面的小梳打粉就能夠像「木馬屠城記」劇情一般，被攜帶到癌細胞的中心釋放出來，於是，更有效地改變身體 pH 值，及在癌細胞內進行破壞。



這個方法，亦被流傳為價錢便宜，可以自行購買材料的抗癌民間妙方，就是讓身體的 pH 值，由患病時的偏酸性，升至正常的弱鹼性，即 pH 7.2-7.5，再短暫上升至 pH 8.0-8.5，讓癌細胞不能生存。



在小梳打粉方面，應選擇沒有含鋁金屬的 Arm & Hammer Baking Soda 或是 Bob's Red Mill Aluminum Free Baking Soda。而黑糖蜜，亦以有機 (organic) 為佳。



整個程序為期十一天，循序漸進增加份量，以提升身體 pH 值。  
 第一至第四天，每日於一杯（約 250-300ml）開水中加入一茶匙小梳打粉及一茶匙糖蜜，可以室溫混和，或是加熱混和。每天喝一杯，飲用時間為飯前一小時或飯後三小時。

**第1-4天**

每日於一杯（約250-300 ml）開水中，加入一茶匙小梳打粉及一茶匙糖蜜，可以室溫混和，或是加熱混和。  
 每天飲一杯，飲用時間為飯前一小時或飯後三小時。

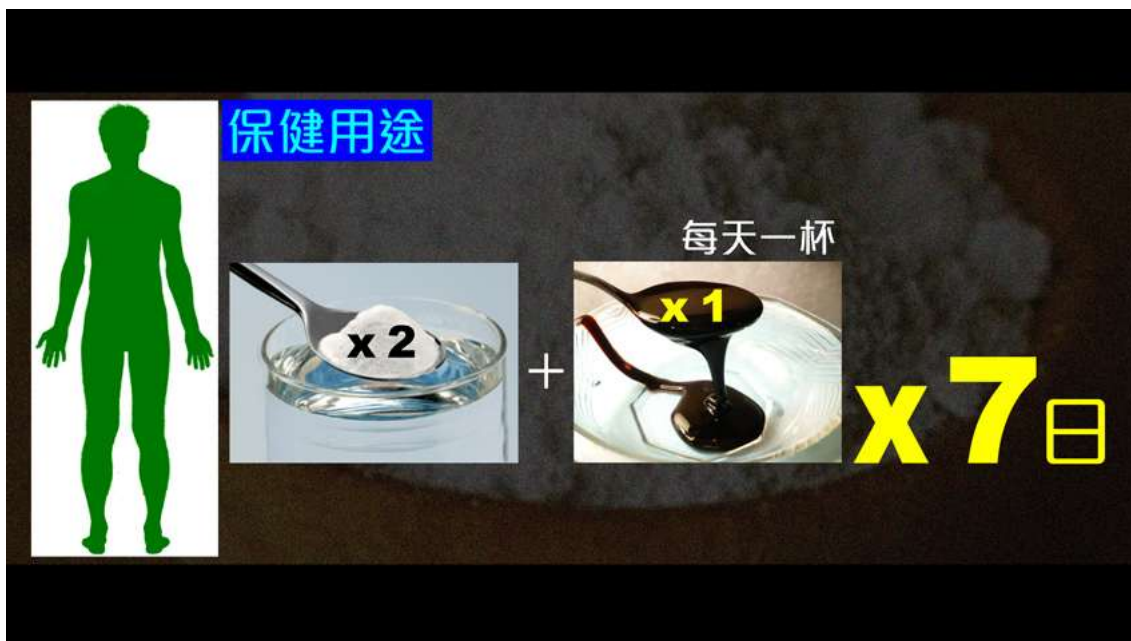
第五天，增加次數，由喝一杯加至喝兩杯。  
 第六至七天，份量加至兩茶匙小梳打粉及兩茶匙糖蜜，每天喝兩杯。  
 第八至十天，份量仍是一杯開水，加入兩茶匙小梳打粉及兩茶匙糖蜜，但每天飲用次數，由兩杯升為三杯。  
 第十一天，份量仍是一杯開水，加入兩茶匙小梳打粉及兩茶匙糖蜜，但每天飲用次數，由三杯降為

一杯。

在療程期間，每天早上，亦應以 pH 試紙，測試身體的酸鹼度，監察使用的效果。而小梳打粉及糖蜜的份量，亦可因實際情況而調校。



療程結束後，可休息一段時間，再重複整個程序，直至身體痊癒。如身體沒有癌症，單單作為保健用途，可考慮使用兩茶匙小梳打粉及一茶匙糖蜜，每天一杯，維持七天，以提升身體的酸鹼值至正常（即 pH7.2 - 7.5）。



以下影片，是曾患前列線癌四期的弗農·約翰斯頓 Vernon Johnston，講解如何使用小梳打粉。

**YouTube 片段：**

Hi, my name is Vernon Johnston, also known as Vito. I have the website called [www.phkillscancer.com](http://www.phkillscancer.com).  
嗨，我是 Vernon Johnston，又稱 Vito，我有一個網站 [www.phkillscancer.com](http://www.phkillscancer.com)。

A lot of people have asked me, Vito, can you make a video of how you mix the baking soda solution?  
很多人問我：「Vito，你能拍攝如何製作小梳打溶液嗎？」

That's the baking soda, the molasses and the water. You want to know how I am mixing it and how I did make it.

這是小梳打粉、黑糖蜜和水，讓我示範如何混和。

Two years ago, I've got, actually it's a little more than two years ago, I got a diagnosis from two sets of doctors that said, Oh, Mr. Johnston, you've got prostate cancer stage four that metastasized to the bones and that means terminal, that means toast. And I didn't really know what to do and I was fortunate that my son he's dead trying looking at pH. Sometimes when you change the pH of your body, things happen.

兩年前，應該是逾兩年前，醫生診斷說：「噢，Johnston 先生，你得第四階段的前列腺癌，已擴散到骨骼，屬於末期，快完蛋了。」我不知道怎麼辦，幸好兒子堅持尋找有關酸鹼度的資料，只要身體酸鹼度改變，事情就改變。

And so what I did, I made up a baking soda molasses water solution. I'll show you how I did that.

我所做的，就是製作小梳打黑糖蜜水溶液，我會給你示範。

Right now I am doing. This is over two years later. I am still alive. And I am doing on the website [www.phkillscancer.com](http://www.phkillscancer.com) I am doing a more or less like a tuner of alkalining my body.

就是這樣，兩年多後，我還活著，資料已放到網站 [www.phkillscancer.com](http://www.phkillscancer.com)，我所做的是鹼化身體。

So, this is the baking soda. I am right now in the stage of putting two teaspoons to it. So this is one teaspoon, and that's two teaspoons. I'm going to add a teaspoon of molasses. Now this is, that's a teaspoon of molasses. This is the soft science. And I am going to put in about a cup of water. Alright, I am going to stir. Now, this is what I did during my whole protocol which you'll see on the website.

這就是小梳打粉，今天只是到放兩茶匙的階段。一茶匙，兩茶匙，添加一茶匙黑糖蜜，這是軟性科學，倒入一杯水。好，攪拌一下，我在網站上已詳細列出整個療程。

What I am doing now is the first part of the protocol I am doing now. I am doing about 12 days of this protocol to raise my pH up to a certain level.

剛才的是療程的第一部分，整個療程長達 12 天，以提高身體的酸鹼度達某一水平。

I'm going with Don's protocol. And you can see what his protocol is on the website also. Don used basically the protocol that I have on my website. He adjusted it a little bit. What he did? He warmed the

water up so that the baking soda dissolved enough first.

然後是示範 Don 的療程，在網站上也可以看到，Don 的方法基本上和我的一致，只是稍作調整。是怎樣呢？他把水熱了，使小梳打粉能夠較易溶解。

I tell you this works for me. I am very happy. So, let's go ahead. I'll set this aside right now. I'm going to do the baking soda in the pan and then the water.

這樣做很有效，我非常高興，好，開始吧。把這些東西放在一旁。我要用鍋做小梳打，然後加水。

So first I put on this stove. I'll put in a cup of water that I am going to use. Okay. A cup of water. Two teaspoons of baking soda.

首先開著這火爐，倒進一杯水，好，一杯水，兩茶匙小梳打粉。

Well, baking soda is really not that expensive. And I know it's a lot less expensive than what other people...you see in the market.

小梳打粉真的不是那麼貴，較市場中很多人使用的東西便宜得多。

You take a look at how it's sitting there. Now, watch out quick, watch out quick that resolves.

在溶解了，快來看，很快便溶解了。

Can you see that mark in there a little cloudy?

看見這裡有點混濁嗎？

Oh, yeah.

噢，是的。

Pretty soon it would be nice and clear. And actually what I have discovered is this goes down a lot easier than when I just used what I did over two years ago.

很快便會溶開，變得清澈，事實上，我發現此製法比兩年前所用的容易得多。

But again, I'm very happy with this one.

我對這製法很滿意。

That's pretty clear. Let's add that teaspoon of molasses. That's good to me. We'll stir that up there, looks like artwork down there.

差不多全都溶解了，加一茶匙黑糖蜜，很好，開始攪拌，看起來好像藝術品呢！

Now we can shut the stove off. There it's! There's the solution! And I'm gonna pour it in here. I'm gonna let that cool before I'll drink it. Well, that's cooling. Actually that's getting pretty close. You didn't take

much.

現在可以關火，這就是小梳打溶液了，倒進杯內，待稍為冷卻才飲用，它正降溫，很快可供飲用了，不用花太多時間或精力。

This is the baking soda I used. A lot of people, they confused baking soda with baking powder. Baking powder has aluminum in it. So you don't want to use baking powder. You use baking soda.

這就是我用的小梳打粉，很多人把小梳打粉當成了泡打粉，泡打粉含鋁，所以泡打粉絕不合適，請用小梳打粉。

Some people they use this one or I think they get Bob's Red Mill Baking Soda. This one is just fine. It was certainly fine for me two years ago.

有些人會使用這品牌，或 Bob's Red Mill 牌小梳打粉，這品牌亦行，兩年前我有嘗試過，挺不錯。

Let me check the temperature of this. Now, what I'm at. I started at one teaspoon a day and that was 7 days ago. And then I went to one teaspoon twice a day. And then I gradually worked up to two teaspoons twice a day. And now, I'm working at two teaspoons three times a day. And this is my second day of this. My pH has risen significantly. I checked it with litmus paper. All that information is actually on the blog of the website, so you can access that.

現在檢查一下溫度，我的經驗是這樣的：一開始，每天服一茶匙，那就是 7 天之前，然後加到一天兩次，每次一茶匙，逐漸增至每日兩次，每次兩茶匙，而現在，每日服三次，每次兩茶匙，今天已是第二天了，我身體的酸鹼度明顯上升了。我已用石蕊試測試過，所有資訊在此博客發佈，可瀏覽此網站。

## **第五章：答問篇**

問題一：小梳打粉（碳酸氫鈉）能否與營養補充劑（supplement）一同服用？

答：是不可以的。

**小梳打粉**  
或稱小蘇打粉  
**(Baking Soda)**  
食品級 (Food Grade)

**營養補充劑**  
**(Supplement)**

因此，我們亦需按這情況作出考慮，這也是難以去安排飲用時間的原因。飲用小梳打粉後一小時，方可再服用任何其他營養補充劑。除非不再服用任何營養補充劑則可不用考慮這點，所以，我會於飯後三小時後喝小梳打粉，然後立刻睡覺。

**飲用注意事項**

**小梳打粉**  
或稱小蘇打粉  
**(Baking Soda)**  
食品級 (Food Grade)

- \* 飯後3小時(才可服用)
- \* 服用後1小時  
才可進食(包括保健品)

如果服用時間為早上，我便會將其放在起床後首要作的事。我還沒有刷牙便先喝小梳打粉，然後再慢慢做其他如刷牙、梳洗、洗澡等事情。待一小時過後才服用其他營養補充劑。

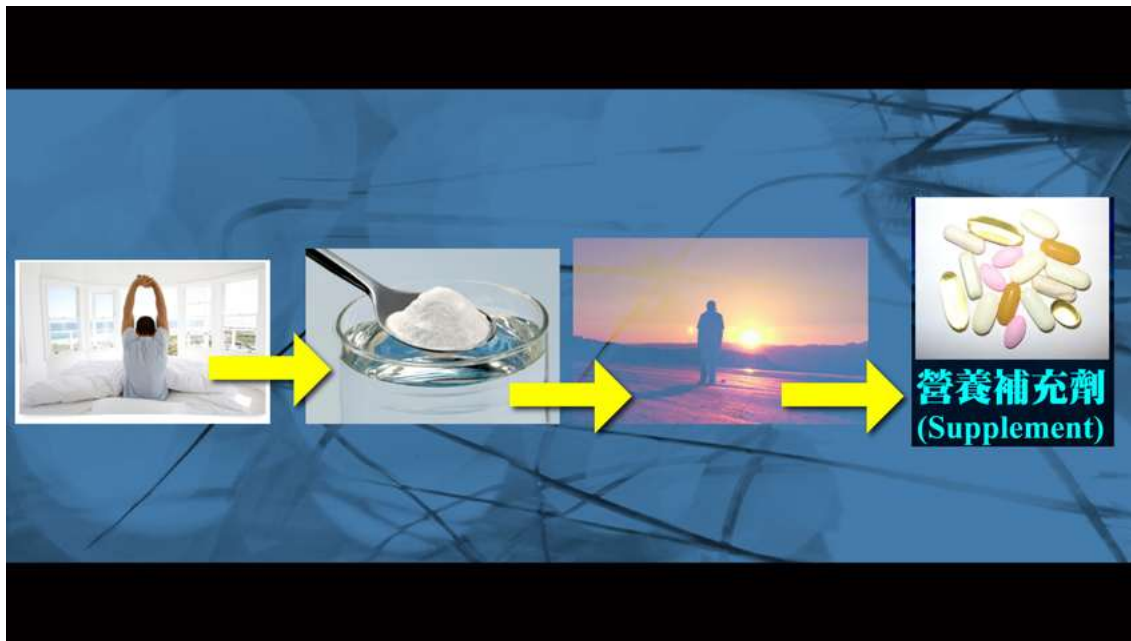




以往，我開始以看太陽為食物的首一個月，我會先吃營養補充劑，喝流質營養劑等，然後按日出時間，待一至兩小時後再去看太陽，讓身體能吸收那些營養。



然而這也未能解決疲倦的情況。因此，我嘗試先不服用營養補充劑，只飲用小梳打粉，然後看太陽。待看完太陽後再吃營養補充劑，這樣，起床倒是輕鬆了，分別非常明顯。



現在，我不是每天都喝，就如今天吃了營養補充劑，一至兩小時後看太陽，翌日便喝小梳打，一至兩小時後看太陽，然後回家服用該吃的營養補充劑。這樣，我發覺隔天起床很輕鬆。

然而，若長期，約一星期不喝，起床時的感覺便會變得很痛苦，身體裡的鹼性消失了，你便會很疲倦。因為睡眠不足的影響會累積的，但是自從服用了小梳打粉後，睡眠不足的影響便不再累積，一天便能解決了。



問題二：以看太陽為食物前，吃營養補充劑及服用梳打粉，這兩種方法我也試過。我親身體會並發現，若於看太陽為食物前服用營養補充劑，身體整體的能量感覺上會較強。不過，服用小梳打粉又

能夠使精神提升。那麼，牧師會建議我們隔天使用，還是早晚都使用？

答：就如上述所言，現在我是盡可能於晚上服用，這樣便不會和早上服用營養補充劑的時間衝突。有些時候，時間上未能配合，我迫不得已無法在晚上使用，才選擇在早上。若時間許可，絕大部分時間我會選擇在晚上飲用，因為效果是最好的。既能遷就服用營養補充劑和小梳打兩者的時間。因為，服用以後的一至兩小時便要起床，只能稍作睡眠。

不過，我發現，服用後入睡是非常容易，一上床便能睡熟，這亦是小梳打粉帶來的好處，在睡覺前，尤其很疲倦的狀態下服用，第一會使你很容易起床，第二亦使你容易入睡，並且是熟睡。



問題三：我也曾嘗試服用小梳打粉，有一個現象和我過去服用氧份療法中的「Homozon」相似，在服用以後，我會有一種感覺：不是肚子痛，而是有點像肚瀉的現象，這是否正常呢？

答：這是正常的，因為它在我們的身體會造成微瀉。因為一方面，它是偏鹼性的，以及它在我們的身體屬於一種鹽份，所以，這導致我們會有輕微肚瀉的現象。如果你是非常酸性身體體質的人，可能會完全沒有肚瀉的現象，好像一切都如常。

**小梳打粉**  
或稱小蘇打粉  
**(Baking Soda)**  
食品級 (Food Grade)

**可能會產生  
輕微肚瀉(排毒現象)**

問題四：小梳打粉有鹽的味道，我喝了以後的一小時，便會有口乾、口渴的感覺，這又是否正常呢？並且是否要喝清水？

答：對，這也是正常的。關於水份，直至現在，我們每天仍要喝 2 公升的水，不只是因為喝了小梳打粉的緣故。

我們要時常保持身體的水份充足，尤其是當我分享 Sun Eater 的時候，或是當你練習之前和之後都要喝水，那就是最好和最快使這事情有成效的方法。假如忘記了，回家便要立即喝水，或是出門前喝水，這會使成效更加顯著。

**每天喝2-3公升水**

問題五：小梳打粉是鹽的一類，其實我們的身體，若不是特別需要治療重病，是否也不建議所用的份量多於一茶匙呢？以避免肝或腎功能負荷過重？



答：是的。這是會成為肝和腎功能的負荷。所以，如果我們按照它所說的療程去做。因為可能重病的緣故，或是真的想嘗試用這種方法去醫治一些絕症，短時間是可以的，但不能長時間大量攝取。所以，無論任何營養補充劑，即使是最好的，都不應該長期倚賴它。

而事實上，以那個劑量來看，已經對我們的身體產生了功效，只要僅僅產生功效便可以。因為，除了它以外，還有很多營養補充劑能幫助我們。但當然，如果日後真的完全不用吃東西，這些營養補充劑也不需要再用了。所以，不需要將這些事情變成一個律法主義去死守，任何這些營養補充劑，如果當身體不需要的時候，最好也不要服用了。因為，尤其是現在我們所買到的營養補充劑，很多都是合成的，如果你能夠以太陽為食物，真的能代替這些營養補充劑的時候，便不需要再服用了。

而很多弟兄姊妹在 311 前所買的營養補充劑，都差不多已經吃完了。所以，第一，感謝主，無論是魚油等這些營養補充劑，當你發覺已經不需要再用的時候，就不需再服用。而小梳打粉也是如此。所以，在我來說，這些產品只是用一段短時間，去幫助我在度過這個過程。

事實上，如我所提及，很多肢體在開始練習時會有突然像是「當機」般，很疲倦，如不稍作休息，甚至都不能駕駛車輛，這在生活上確實會導致一些不便和危險，而用這個方法就可以讓你在短時間裡解決這個問題，但卻不應該長期倚靠這個方法。

問題六：小梳打粉會讓身體偏向鹼性，但是否身體偏向鹼性會健康一點？另外有甚麼方法可以檢查自己身體的酸鹼度？

答：有一些測試紙，只是數毛錢一張，而它只要透過你的唾液就可以檢出你身體的酸鹼度。身體不是特別偏向鹼性是最好的，或是偏向酸性就一定是不好的了，我們最好就是合乎中道。



我曾經說過一篇有關酸鹼度的信息，內裡十分詳細地將其分析，身體偏向鹼性是比較偏向酸性是好的，偏向酸性一定是我們的百病之源，因為我曾經說過，過酸性會導致你的血液比較容易凝結，亦會磨損微絲血管，更會導致三脂高，從而產生很多疾病，因為很多細菌都是生長在酸性的環境之下，所以酸性一定是不好的。

# 酸性體質

血液容易凝結  
磨損微絲血管  
導致三脂高  
疾病根源之一

因為生活環境、  
情緒和基因的不同，  
而導致酸性進入我們各個臟腑，  
並且產生各種疾病。

我們的身體過度酸性時會引致以下問題：

高血壓	癌症
熱氣	上癮(e.g. 咖啡)
尿酸	糖尿病
衰老	游離基

04

事實上，我們每天都製造很多酸性，包括睡眠不足、疲倦、缺氧、操勞、疾病、壓力大，都會製造很多酸性。但身體越酸性的人，會越容易疲倦和睡得不好，所以，很多人在健身的當天睡不了，他越疲倦越睡不了。而有另一些人，當酸性上了頭部就會感到頭痛。所以，小梳打粉對於一些因為壓力大或是因為身體過酸而導致的頭痛和小毛病，都十分有用。

睡眠不足  
疲倦  
缺氧  
操勞  
患病  
壓力

人體每天也製造十分多的酸性

酸性體質

酸性體質

越疲倦越不能入睡

例如：當然，我們的弟兄姊妹就不會遇到這些問題。就是喝了酒。有些人喝酒之後感到十分頭痛，頭好像快要裂開一樣，但這些人只要喝一杯梳打水就立即不會頭痛了。

小梳打粉  
或稱小蘇打粉  
(Baking Soda)  
食品級 (Food Grade)

醉酒後  
頭痛

服用後即時見效  
痛頭全消

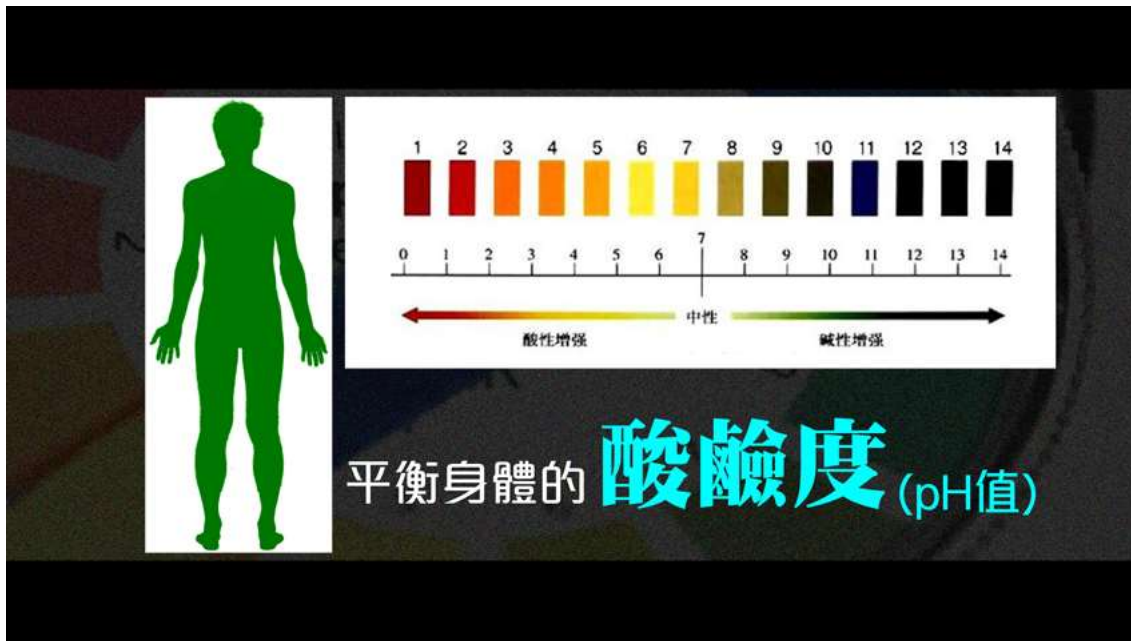
因為這些人不是患了重病，這也不是因腎功能衰竭導致的問題，只是因為喝酒而導致他們身體有大量酸性和酒精。解決方法就是利用小梳打粉，這樣就能立即中和酒精了，於是他便沒有了這種頭痛。而有好些人的頭痛，正正是因為酸性，而小梳打粉就是有一個奇效，可以立即止痛。但當然，如果這個人頭痛是因為腦癌或是其他疾病，就完全無效了。

例如：宿醉後起身而產生的頭痛，類似這一類「緊鎖」所產生的酸性，或是由壓力導致，這時，小梳打粉便能十分有效地停止這一種頭痛；又或是一個十分燥熱的人，他都可以利用小梳打粉來解決這個問題。

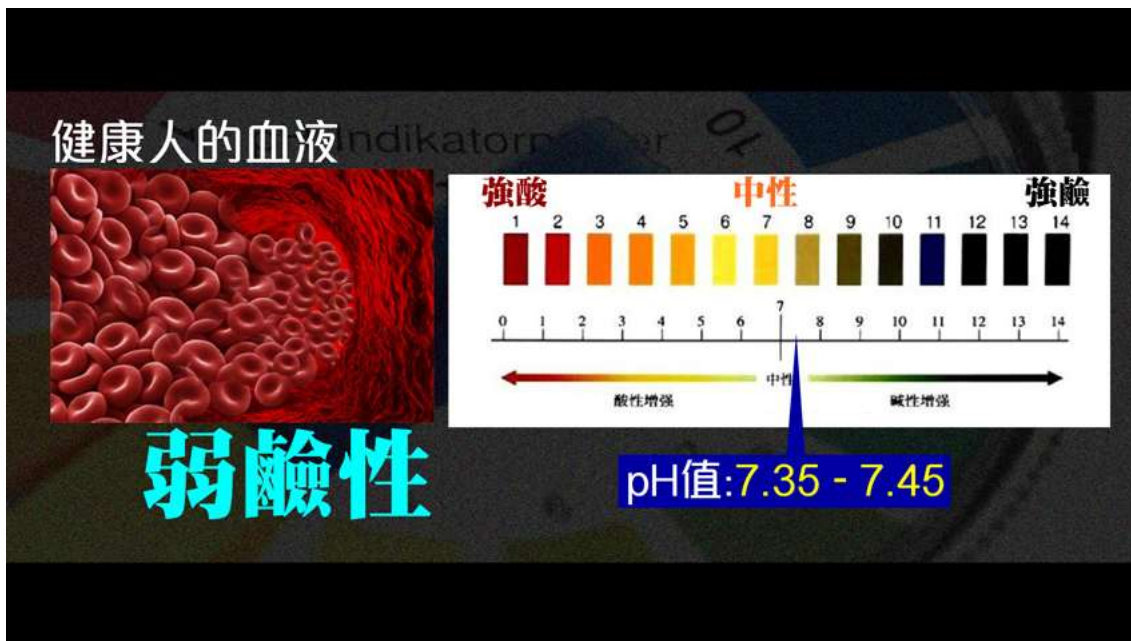
### 影片：身體酸鹼度量度方法

在 2012 年 12 月 23 日的「2012 榮耀盼望」信息中，日華牧師提到要平衡身體的「酸鹼度」。「酸鹼度」即 pH 值，分為 1 至 14。1 為強酸，14 為強鹼，而 7 就為中性。




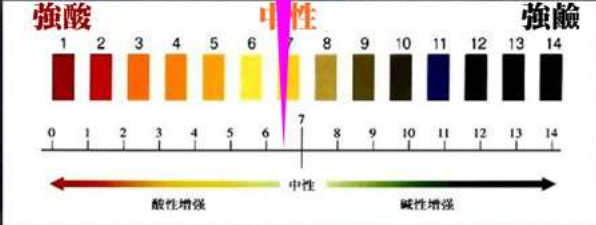


健康人的血液是呈弱鹼性的，pH 值大概是 7.35 到 7.45 之間，一般初生嬰兒也都屬弱鹼性體液，但隨著體外環境污染及不正常的生活、飲食習慣，使我們的體質逐漸轉為酸性。

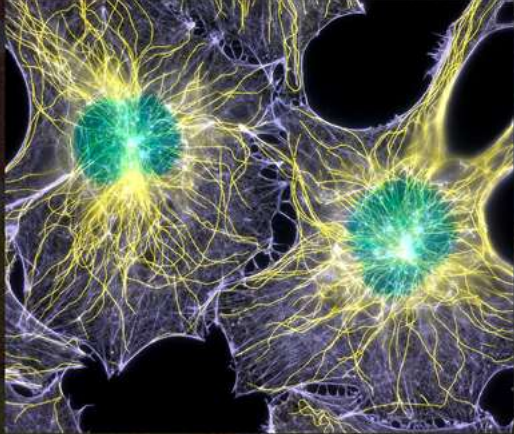
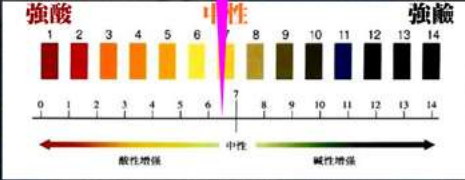


據一項都市人群健康調查發現，在生活水準較高的大都市裡，80%以上的人其體液 pH 值經常處於較低的一端，使身體呈現不健康的酸性體質。人體的體液偏酸的話，細胞的功能就會變弱，人體的新陳代謝就會減慢，廢物就不易排出，腎臟、肝臟的負擔就會加大。

**生活水準較高的大都市**

80%以上的人其體液pH值經常處於較低的一端使身體呈現不健康的酸性體質

- 細胞功能變弱
- 新陳代謝減慢
- 廢物不易排出
- 腎臟、肝臟負擔加大

所以，「酸性體質」者常會感到身體疲乏、記憶力減退、腰酸腿痛、四肢無力、頭昏、耳鳴、睡眠不實、失眠、腹瀉、便秘等，到醫院檢查卻查不出甚麼毛病，如不注意改善，繼續發展就會形成各類疾病。

日本著名醫學博士柳澤文正曾做過一個實驗：他找來 100 位癌症病患者抽血檢查，結果發現 100 位癌症患者的血液都呈酸性。據統計，85%的痛風、高血壓、癌症、高脂血症患者，也都是酸性體質。因此，這些醫學專家認為：人體的酸性化是「百病之源」。


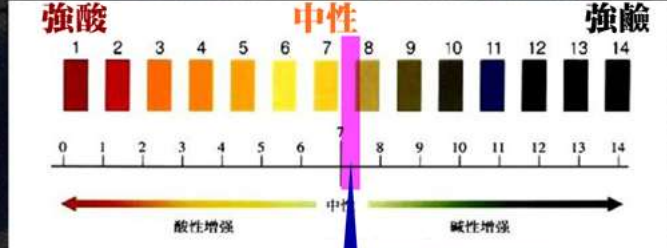
日本著名醫學博士 **柳澤文正**




找100位癌症病患者抽血檢查，  
結果100位癌症患者的血液，都呈酸性。

一個顯示你的身體整體酸鹼度平衡狀況，就是你唾液的酸鹼度。酸鹼度讀數應為 7.0 至 7.50。

唾液酸鹼度 Indikator

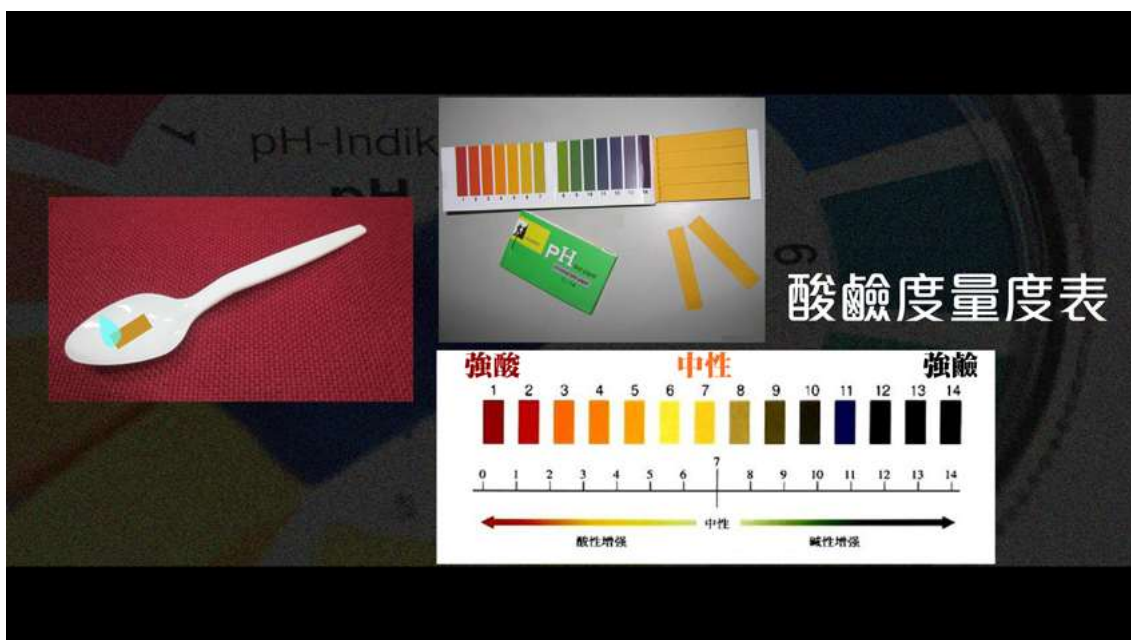



pH值: 7.0 - 7.5

如何可以簡單、方便和快捷地測試出身體的酸鹼度呢？原來你只需要購買一種名為「pH 測試紙」或「人體酸鹼度試紙」，就可以用來測試你身體的酸鹼度。



而在淘寶網上，「pH 測試紙」一盒都只是數十元人民幣左右，我們只需要把 pH 試紙剪出約一公分，放入一支塑料調羹中，不要使用金屬調羹，然後，再把你的唾液吐在有 pH 測試紙的塑料調羹內，試驗前半小時不要用水漱口或進食，要把 pH 測試紙完全浸在唾液內，再等約 15 秒後，用 pH 測試紙所附帶的酸鹼度量度表，找出你的唾液的酸鹼度，便知道你的身體酸鹼度是否正常了。



**第六章：總結感言**

我比較善於尋找世上的真知識，因為，我很易與它們產生共鳴。可是，好些人還在半信半疑。你對可信的事情半信半疑，以及對可疑的東西也半信半疑，這顯示了你的智商。

你知道要將一樣已經證明是真的東西硬說是假的，這是很難的。尤其是九個月便知真偽的，若它是假的，也很難超過九個月。如果一樣東西，已經面世了十至二十年，而且有過萬人聽過、做過，那麼，這是假不了的。



我現在與大家分享的，不是去試一樣東西的真偽，你希望它是假的也很難。一個魔術可以輕易地欺騙人，若果你說：「我做不到，而其他人不能做到，我也不告訴你。」這是騙人的。但若人人都能做到，並且九個月後便有結果，這是無法騙人足九個月的時間。更何況是騙人九年、十九年呢？這方法已經發現了二十多年了。

若你還有少許智商的話，就該對比一下事實和資訊。甚至，那人根本沒有收取任何報酬，也四處推廣這方法。如果說那樣東西是假的話，幾乎是不可能的。例如：中一次六合彩、彩票是難的話。但你要每次買六合彩每一次都中，甚至將來都會中的話，那便是沒可能，這不是困難那麼簡單。你若親力親為做過，你會發現有些事是不可能，而有些事只是困難而已。



世上有些東西是不應該懷疑的。如果人甚麼都懷疑，即使他信《聖經》或自稱為基督徒，也不一定能上天堂。因為，有些東西寶貴的程度，你若懷疑便等於褻瀆。就如主耶穌、基督教的信仰，你不應該懷疑其真實，《聖經》甚至說不可褻慢，這就是為甚麼人不能經歷神的同在。因為，值得懷疑的，你可以懷疑，但是不值得懷疑的，不但不可以懷疑，反而你要去尋找這個真實。

所以，這一次我跟大家分享的資訊，這些已經不可能是假的了。



現在和大家分享這些有果效的做法，我們有很多實行過的人，都可以告訴你真實的改變和效果。例如，信息中提及一至三個月的改變，一些四至六個月的改變，七至九個月的改變。以我自己為例，我已經實行了約三個半月的時間。

而首三個月的改變，絕大部分都有發生在我身上。包括身體機能改善等，都是按著他所說的方向發生，這不會是心理作用的。因為，當中有數十人參與實驗。而且，除了我們這數十人外，還有數萬人在這十多年裡實驗過，也有同樣的果效，所以我才分享給大家。

因此，我們一定要了解這一點。我又以西藥為例子，西醫有很多新成藥要推出時，他們都只是找數十人做實驗後，就已經可以成功推出市面了。在往後十數年，發現這藥物會導致癌症等疾病的話，他們才收回這藥物。他們不需要承受很多責任，因為已經有數十人做了實驗，就算為合格了。

但是，我所分享的雙氧水療法，在過去的一百多年裡，已經有上千上百萬計的人實驗過。



例如：我們這次分享以太陽為食物這個做法，是遠遠上百倍地超越西醫的資訊的數量，這能顯示出這事的真實性。如果在這情況下，我們相信西醫，而懷疑這些的，這是不合乎科學的思維方式，亦是基督徒不應該有的一種思維方式。



另外，最重要，你聽了後，你做不做是無傷大雅的。但是，起碼可以讓你知知道一個技術，當面對災難時，選擇餓死或選擇用這種技術的話，我寧願用這種技術。



如果到災難來到時，才學習這種技術，有些人可能來得及練習，因為有些人有儲備糧食。例如：他的食物足夠維持四個半月的時間，而他在首一個星期已經少吃一半的食物，這樣就有機會練習到，練習不成功就完蛋了。當然，未雨綢繆都是一種儲備的方式。



另外，網上有很多人都說這方法是可行的。其中，有一部分是富人，但大部分都是窮人，食物對於窮人來說是一個問題。他們去練習，最後真的成功了，這可能是神給窮人的一份禮物。

但是，有些富人雖然認為不用進食是十分可笑的一件事，但仍會練習這個方法，因為他們希望長壽。人們是為了尋找長壽而發現這方法是有效的，會使很多疾病都自然痊癒，又不用吃東西、不用大便，

單單只是喝水。這樣，甚麼毒素，無論是膽石、肝石和腎石都能夠排出來了。所以，這是一個頗有趣，而我們需要知道的一件事。這方法被發現的主要原因，就是因人類為了尋找長壽。所以，如果我們知道並學習這方法去得到長壽，能夠擁有一個健康的晚年，這實在是一件值回票價的事情。

這個方法真的會使人長壽，貧窮的那一群人就有可能是因為心理作用下，覺得自己長壽了；但是，富有的一群根本不是為了甚麼目的，但是練習後發覺真的長壽了。他們練習後發覺真的不用進食，但他們最主要不是為了不進食，因為他們本身很富有，他們只是為了長壽而已。

但當我把這信息分享出去時，我相信這並不是爭論性的內容，若涉及爭論性，大家還可以各執一詞，但現時我所說的是一個神話。相信你們聽完後也會覺得，若不是由我分享出來，你們也會半信半疑，即使由我親自分享，你們可能也有「先聽著吧！」的心態。因我確是在分享一個神話，只是，這個神話也是人類機能的一部分，當中已經有大量的歷史證明。







自從有基督徒以來，便已常常在他們的著作中出現，尤其是在最早期，當福音傳揚至歐洲時，當中很多基督徒在原因不明下做到了，有機會是因為一個的現象，但我未敢肯定。因為早期基督徒不是在室內禱告，他們每天早禱是在戶外望著太陽進行，極可能因為這原因而導致他們真的不需要進食，這是歷史證明的，我們無法推翻。在我們出生二千年前已經記載了這件事情，很多基督徒都不用進食。

這些資料曾出現了一段日子，但之後便消失了，因為後來羅馬設立了一條法例，不許人民在其領土內觀看太陽。



從我所看到的資料，如早期教父，後來，便再沒有出現過他們不用進食的資料，完全消失了！因為羅馬設立了一條法例，便是規定在其領土內的所有人都不可以觀看太陽。我不太清楚是因為這件事而禁止，但最終的結果，他們不允許再觀看太陽，當觀看太陽時便會觸犯律法。當中，最大機會是因為這件事情而導致羅馬設立了新法例。因為當時羅馬敵擋基督教，所以這是一個很有趣的資訊。

但這信息不單只涉及爭論性，若有人反對，指出這件事毫無根據，便隨他們說吧。正如我所言，若

沒有災難，你們真的可以把我當是愚昧無知，但至少我會因觀日而較你們更長壽。但如果災難真的出現，很多取笑別人但又沒有預備的人，真的會餓死。一些肥胖的人，數天後便會餓死，原因，很多肥胖的人不能不吃東西，相反，瘦的人大約還可以多活四、五十天。

這個知識對於有預備的人而言，如獲得至寶，但對於褻慢人來說，便多了一件能讓他們作出攻擊的事情，但這些知識對於有預備災難到來的人而言，是一件非常好的裝備。假如是我的仇人或一些很壞的人，我也希望他們不相信，例如「如果你是我的仇人，你最好恥笑我！沒錯，這是假的，我告訴你，隨你喜歡，可以選擇不信，但我們不要介意，因為這並不是一個爭論性的問題，而是一個神話，我們可以試著看看這個神話的真實性。」

在 2010 年時，全球已經有三萬五千人使用這種方法，現時 2012 年，我不知道增加了多少人，但他們也證明了這件事的真實性，因為他們已較任何一個西醫所研製出來的西藥，多了一百倍以上的證明，這是可行的。

我想每一個人向三個人說：「我會做足一切預備」！



最後，我們若學到任何東西，一起歡呼鼓掌多謝神！

— 完 —