

楊明霞醫師 著



秀身禪舞 × 養顏伸展 × 養生太極

秀身 · 養顏

令你體態年輕十年的 75 個小運動



楊明霞醫師 著

秀身禪舞 × 養顏伸展 × 養生太極

秀身 · 養顏

令你體態年輕十年的 75 個小運動

序

從來都相信因果關係，要有什麼「結果」，首先就要種什麼「因」。精神爽利、氣息健康，配上美好的體態，相信是我們所嚮往的結果。我們並不是要追求模特兒的憔悴木訥及 A4 紙身形。如果沒有精神及健康的身體，就算再高超的化妝技術，及出色剪裁的衣服，也是失色的。我們要美得精氣神。

坊間有不少減肥的方法，有吃的、喝的及一些偏方，甚至藥物。有很多人都說沒有效果，就算有效果的話，都會很快反彈，而且雖然達到瘦，但是卻換來精神不振、面色蒼白。

書名強調的是「秀身」而非「瘦身」，是因為我們要的是秀麗而精神的面容及美好的體態；而非病字部的「瘦」。

這本書的秀身方法，是我多年來實踐的方法，現在透過這本書跟大家分享。秀身的環境不一定要在大型的運動場所及 Gym 房。做運動其實隨時隨地都可以。大家可以透過這些方法，在辦公室、家裏及一個小小的空間，已經能夠達到秀身、養生及養顏的目的。

定時而適量的飲食，配上持之以恆的運動，說來簡單，但是貴乎堅持。

新的一年新開始，我們不妨制定秀身大計，努力實行。

楊明霞醫師

目錄

第 1 章：身材好的女人不顯老

- 7 你追求的是「苗條」還是「窈窕」？
- 10 減肥不是減磅？
- 12 狂做運動就一定瘦？
- 19 上班期間都可以減肥？
- 23 想秀身就要經絡通暢？

第 2 章：養顏伸展小動作

- 28 運動前的注意事項

31 伸展十三式

- | | |
|-------------|--------------|
| 32 第一式：頸部伸展 | 48 第八式：大腿外展 |
| 34 第二式：擴胸伸展 | 49 第九式：弓步拉伸 |
| 36 第三式：手臂伸展 | 50 第十式：動膝擺手 |
| 38 第四式：肩背伸展 | 52 第十一式：單舉轉身 |
| 40 第五式：轉腰晃手 | 54 第十二式：轉膝 |
| 42 第六式：彎腰畫圓 | 56 第十三式：扭毛巾 |
| 46 第七式：彎腰及腳 | |

59 養顏十式

- | | |
|-------------|------------|
| 62 第一式：轉眼珠 | 68 第六式：擦耳邊 |
| 63 第二式：按壓眉部 | 69 第七式：按迎香 |
| 64 第三式：開天門 | 70 第八式：按耳前 |
| 65 第四式：叩齒 | 72 第九式：按耳後 |
| 66 第五式：扣打顱骨 | 74 第十式：捏耳朵 |

75

纖臂五式

- 76 第一式：手臂平舉
- 77 第二式：手臂屈伸
- 78 第三式：手臂外展

83

塑小腿五式

- 85 第一式：轉腳踝
- 86 第二式：腳尖朝天
- 88 第三式：拍打腿部外側

94

塑大腿四式

- 96 第一式：上下台階
- 97 第二式：坐無影櫈

102

修腹六式

- 103 第一式：坐姿抬腿
- 104 第二式：仰臥起坐
- 106 第三式：仰臥舉腿

80 第四式：按上臂

82 第五式：拍打手少陽三焦經

90 第四式：按小腿要穴

92 第五式：揉捏小腿關節要穴

98 第三式：站樁

100 第四式：屈伸膝蓋

108 第四式：空中踩單車

110 第五式：腹部按摩

112 第六式：增強版平板支撐

第 3 章：養生太極動作

116 第一式：白鶴亮翅

119 第二式：太極起式
一手揮琵琶
一單鞭

123 第三式：單鞭

126 第四式：雲手

128 第五式：左右樓膝拗步

130 第六式：倒攢猴

第 4 章：秀身禪舞動作

133 第一式：桃花千尺

136 第二式：水溢芙蓉

138 第三式：日轉星移

140 第四式：春風滿面

142 第五式：柳風飛絮

144 第六式：葉上初陽

146 第七式：身心康泰

149 第八式：花飛漫天

152 第九式：雲捲雲舒

154 第十式：花開嫣然

第 5 章：辦公室秀身小動作

- 159 坐着秀身操
- 164 午飯前後秀身操
- 168 站着秀身操
- 172 電腦前秀身操
- 176 等車搭車秀身操

第 6 章：運動之外的秀身迷思

- 181 水腫並不等於肥胖？
 - 185 睡眠不足也會變胖？
 - 187 身體有脂肪，肌膚才會飽滿亮澤？
 - 190 不吃早餐可以減肥？
 - 193 吃飯不增肥，反而助減肥？
 - 196 吃素就不會肥？
 - 200 水果當正餐能減重？
 - 204 甜品是瘦身天敵？
 - 206 嚴冬修身一樣無難度？
-
- 212 附錄：楊醫師三個月秀身日記大公開！

第 1 章



身材好的女人 不顯老

對大多數的女性來說，減肥是一個永恆的話題。幾乎所有女性都認為自己的身形可以達到更完美的水平，即使本來已經很瘦，也總是尋找各種方法來改善自己的身形。有些女性為了減肥更不擇手段，不論是減肥藥、快速減肥法等，只要是短期見效的方法就去嘗試。由肥胖到窈窕並不是一朝一夕能實現的，短期見效的方法通常都會出現反彈的情況，而且很容易影響健康。減肥並非只是減體重，而是透過改善體質來令氣血運行通暢，去掉水腫及多餘的脂肪，提升身體線條的美感和增加肌肉的比例。

你追求的是「苗條」 還是「窈窕」？

愛美之心人皆有之，不少女性不惜花費高價購買各式各樣的護膚品或化妝品，為的就是逆轉肌齡；又或是為了追求「苗條」身材而節制飲食。但到底，我們應該追求的是「苗條」還是「窈窕」呢？

「苗條」並不等於「窈窕」

不少人將「苗條」和「窈窕」畫上等號，其實兩者是完全不同的概念！

「苗條」最早出自史達祖《臨江仙》一詞：「草腳青回細膩，柳梢綠轉苗條。」在東北方言裏的意思就是瘦，實質就是形容女子身材瘦弱，發育不佳，身材呈條狀。坊間經常標榜「瘦就是美」等訊息，然而「瘦」屬「病」字部，有病態的意思。

「窈窕」一詞則出處於《楚辭·九歌·山鬼》：「既含睇兮又宜笑，子慕予兮善窈窕」，形容女子美麗嫵靜的樣子。「窈」解作深邃，喻女子心靈美；「窕」即優美，喻女子儀表美，是嫵靜、優雅、體態美好及儀態出眾的形容詞，着重內外兼修的美，比單單指體態輕盈的「苗條」，意思更深一層。

所謂「有諸內，形於外」，「窈窕」的前提，是必須要有良好的身體狀況，包括心靈的健康與身體的健康。但是不少人盲目追求「苗條」，反而與「窈窕」的原意背道而馳，破壞內在的健康。

經常節食會愈來愈「殘」

女人以血為本，想臉色自然紅潤應重在養血，只有血足才能保證身體的需要，若不善於養血，很有可能就會變成別人口中的「黃臉婆」。但不少人為了追求瘦而過度節食，令自己三餐不得「溫飽」！

由於斷食時不能攝取足夠營養，易損及脾胃，甘味入脾，能養脾胃之氣，因此斷食人士會特別想吃甜食。雖然糖分能夠為身體提供能量，但吃太多甜品會令脾胃變差，引起濕重的問題。偏甜食物亦會使胃分泌更多酸性物質，造成胃酸過多，不但會傷害胃壁，更易引起胃潰瘍。「脾主四肢肌肉」，若脾胃虛弱，儘管身形瘦了，但肌肉比例下降，脂肪比例上升，造成肌肉鬆弛及皮膚下垂，令人看起來衰老。

當脾胃功能疲弱，皮膚的新陳代謝亦會受牽連。因為人體新陳代謝的快慢與脾胃有密切的關係，脾胃功能減弱，供給身體的營養亦會減少，營養不足，身體機能的運作亦會受影響，皮膚的新陳代謝因此減慢，更會導致皮膚的質素下降。有些女士因為過度偏食，令身體沒有足夠養分供應給頭皮細胞，使頭髮乾枯，頭皮痕癢，甚至形成脫髮問題。

讓做運動成為生活一部分

市面上充斥着各種減肥產品，被視為快速瘦身的捷徑。但從肥胖到窈窕決非一朝一夕之功，必須循序漸進、持之以恆，如盲目相信快速減肥法，就算短期內能見效，減肥後極容易反彈，甚至可能帶來不良副作用！

窈窕沒有捷徑，除了控制攝入，最有效的一種方法還是增加運動。

古人有云：「藥補不如食補，食補不如氣補。」氣補是做適量的運動，使體內的氣血得以運行暢通，從而促進個人新陳代謝，達到強身健體的作用。從中醫角度，健康良好的運動模式，應以放鬆、緩慢、持續、柔緩、動靜協調、動作對稱為核心。中國的氣功、太極、西方的瑜伽運動都是很好的代表。這些運動也屬於溫和的運動。

《黃帝內經》認為女子以七為分階段的基數，歧伯曰：「女子七歲，腎氣盛，齒更髮長；二七而天癸至，任脈通，太沖脈盛，月事以時下，故有子；三七，腎氣平均，故真牙生而長極；四七，筋骨堅，髮長極，身體盛壯；五七，陽明脈衰，面始焦，髮始墮。」35歲可說為分水嶺，若35歲前能培養好的嗜好，將影響一生的身心健康。建議大家每天花20分鐘嘗試一下有興趣的運動，漸漸地讓它成為生活的一部分，久了自然會形成良好的習慣，生活也會慢慢充實起來，真正做到「有諸內、形於外」高層次的窈窕！

減肥不是減磅？

很多女性都以 keep fit 為終身事業，在減肥的「事業」上，往往只會看重「磅數」。但事實上，減肥的目的並非減體重，而是減尺寸、改善身體的線條和增加肌肉比例。

肌肉與脂肪的黃金比例

要衡量肥胖程度，「身體質量指數」（Body Mass Index，簡稱 BMI）就是其中一個重要指標。以下為 BMI 的計算方法：

$$\text{BMI} = \frac{\text{體重（公斤）}}{\text{身高（米）}^2}$$

BMI	肥胖程度
18.5-24	正常範圍
24-27	體重過重
27-30	輕度肥胖
30-35	中度肥胖
≥ 35	重度肥胖

例如，一個女生體重為 52 公斤，身高為 1.55 米，她的 BMI 為：

$$\text{BMI} = \frac{52}{1.55^2} = 21.6$$

所以，她是屬於正常體重的範圍。

而除了 BMI 外，脂肪比例亦是另一重要指標。通常情況下，女性的體脂率較男性高。以下為不同年齡的正常體脂率：

	男性	女性
18-30 歲	14%-20%	17%-24%
30-69 歲	17%-23%	20%-27%

那是不是代表脂肪愈少愈好呢？當然不是！有研究證明，腰圍與臀圍保持在 7：10 的比例是最完美的；所以，女性如想追求曲線美、追求「S 形」身材，並不是所有部位的脂肪都要減的，在胸部和臀部等位置，有時甚至需要匯聚更多脂肪，才能顯現窈窕身形。

另外，肌肉是身體上重要的組織，肌肉的比例愈大，燃燒脂肪的效果愈好。原來 1 公斤的脂肪，只可燃燒 4 至 10 卡路里；而 1 公斤的肌肉，卻可燃燒 75 至 125 卡路里！單是數字上，兩者在燃燒卡路里的「功力」已有 10 多倍之差。所以，要擺脫「肥而鬆」的身形，就必定要增加肌肉比例，而非盲目地瘦身。

狂做運動就一定瘦？

很多人都誤以為「狂」做運動就是減肥的最佳方法，甚至有抗衰老的功效，但事實上並非這樣。那怎樣才是最有效又健康的減肥方法呢？

盲目節食與運動都不可取

香港人生活忙碌，再加上頻繁的應酬活動，令體內的脂肪比例愈來愈高，卻沒有時間做運動。很多 OL 因而決定單以節食來減肥，這的確能令你在「磅數」上有點成績，卻會令皮膚顯得粗糙暗淡、提早鬆弛老化。更糟糕的是，減到連胸部和臀部都「縮水」，連女性夢寐以求的線條美都失去了。此外，過度節食導致血氣運行不暢、月經不調，影響身體更是得不償失。

臨床上見過很多病人常做高溫瑜伽、打泰拳、跑馬拉松等等，其實這是不適宜的。我不主張一開始就做劇烈運動，初初應以伸展運動為主，然後慢慢循序漸進。適量的運動，如行樓梯、急步行、跳繩等，已可達到減肥的目的。

無論是減肥或醫病，人的「生存質量」都很重要，包括情緒、睡眠和飲食質素等。有人以西藥減肥，結果卻引來一大堆副作用，如情緒變差、新陳代謝過分活躍、失眠等等。個人的「精、氣、神」其實十分重要，若減肥減到沒精打采、面黃肌瘦，即使瘦了也實在沒有半點美感可言。

運動減肥要適可宜止

運動並不是盲目地「狂」做，就可達到減肥的目的。據研究顯示，「長時間、低強度」的帶氧運動，是最有效攢滅脂肪的方法。常說運動、減肥要持之以恆，這並不單單只在「日子」上堅持，更重要的是在每次運動的「時間」上堅持。當進行帶氧運動時，首 20 分鐘燃燒的是體內的葡萄糖或糖原；20 分鐘過後，才正式開始燃燒脂肪。因此，要攢滅脂肪，就必先堅持運動至少 30 分鐘。

但一般而言，運動大約 45 分鐘至 1 小時，身體的新陳代謝便會減慢，此時消耗的是有助發展肌肉的氨基酸，而不是脂肪。另一方面，運動時間過長會令身體釋放更多的游離基，加快細胞衰老的速度。研究顯示，低至中強度的帶氧運動所需的能量，是以脂肪為主要能源物質。因此，建議進行低至中強度的運動，並最好維持 30 分鐘至 1 小時為宜，「狂」做運動不但未能修身，更隨時「傷身」！

做運動的黃金時間

除了運動的持續時間外，選擇何時做運動也是要點之一。香港人工作繁忙，身邊有不少病人或朋友都會選擇放工後做運動，甚至趕在睡前一小時進行運動，有些人更會誤以為此時運動有助提升睡眠質素，但事實上這是錯誤的。

人體的自主神經系統可分為交感神經及副交感神經兩部分。一般而言，預備入睡前身體的副交感神經會變得活躍，令人呼吸減弱，脈膊跳動亦會減慢，準備為身體儲能和休息。可是，睡前運動會令體內自主神經系統中的交感神經變得活躍，令人心跳加速、脈膊和呼吸加快，處於亢奮狀態，結果影響睡眠質素，甚至陷入失眠。

除了避免睡前運動外，中午 11 時至下午 1 時亦非運動時間之選。從中醫的角度，這段時間屬手少陰心經運行，即心血管最旺盛的時間。如果在此時運動，會加重心臟和血管的負荷，容易令人感到疲倦，甚至誘發冠心病、心臟病、心血管等問題。

從中醫的角度，運動的黃金時間是下午 3 至 7 時。3 至 5 時正值足太陽膀胱經；5 至 7 時則屬足少陰腎經運行。膀胱經周行全身，而腎為「先天之本」，五臟六腑的大哥，腎主骨生髓，在這黃金時間鍛鍊有助全身的氣血循環，改善體質。同時，這段時間人體的體溫、力量和耐力亦達至最高，頭腦也較清醒，不易受傷。此時做運動能發揮最佳的效果，亦有助提升晚間的睡眠質素。

減肥不只是帶氧運動

「要減肥一定要做帶氧運動！」這句話相信大家都聽過，但如能配合適量的負重運動和伸展運動，修身效果更加事半功倍。

1. 負重運動

負重運動是指利用不同的機械或工具之重量或阻力，針對不同部位的肌肉群組進行重量訓練。常見的負重運動有舉重、舉啞鈴、掌上壓（Push-up）和引體上升等等。很多人以為負重運動的好處是單純地建立肌肉、塑造線條，其實遠遠不止於此。

負重訓練還可增加骨質密度。由於進行負重運動時會增加骨骼的負荷，令造骨細胞聚集，刺激到骨質細胞增長，能預防骨質疏鬆、跌倒及骨折。

除了帶氧運動，其實負重運動也能強化心肺機能。進行負重運動時，會增加心臟所承受的壓力，從而鍛鍊心臟

機能，同時可降血脂和增強血管柔韌性，降低血壓，預防心血管疾病。

2. 伸展運動

即俗稱的「拉伸」。中醫有話：「筋長一寸，壽長十年。」拉伸的重要性真的不容忽視，做完帶氧運動或負重運動，都不要忘記拉伸。伸展運動可增加身體的柔軟度，減少肌腱的受傷率，還有助舒緩運動後帶來的肌肉痠痛，令肌肉不易受傷。

3. 帶氧運動

帶氧運動是指同一組肌肉在一段時間內有規律地運動，同時大部分時間都保持最高心跳率。人們常說減肥要做帶氧運動，其實亦有高、中、低強度之分：

運動強度	最高心跳率
低	低於 60%
中	相當於 70%
高	相當於 80%

擊退脂肪必做中低強度帶氧運動

多項研究顯示，長時間的中低強度運動是擊退脂肪的最佳方法。不過，相信大家都沒有專業儀器去測試自己的最高心跳率。

其實在進行中等強度的帶氧運動時，你會感到心跳顯著加速；呼吸加快及氣喘，但又未至於未能說話的地步。中等強度的運動包括：快走、慢跑、踏單車和行樓梯等。

而在進行高強度運動時，你會感到呼吸急促、心律持續增加的運動、氣喘得無法說話。長跑、泰拳、打羽毛球等也是高強度運動的例子。

以一個體重為 50 公斤的成年人為例，不同強度的運動所消耗的卡路里也有所不同：

運動	快步走
強度	中
消耗的卡路里	230 卡 / 半小時



運動	上下樓梯
強度	中
消耗的卡路里	90 卡 / 半小時 (上下樓梯各 15 分鐘)

運動	跳繩
強度	高
消耗的卡路里	300 卡 / 半小時



排汗並不等於消脂

做運動就當然會出汗，很多人以為，排汗是很有成功感的事；因為大家都誤以為排汗等於消脂，但其實這是錯誤的。

曾有幾位病人，不約而同地出現「愈做運動愈虛弱」的情況，細問之下，原來她們都迷上了高溫瑜伽，認為汗愈出得多，愈有助身體排毒，並有助減肥。其實高溫瑜伽令我們流汗的主因是高溫，並非因進行帶氧運動而產生的。過度進行高溫運動，可能會引致虛脫。

從中醫的角度，汗是身體的津液，所謂「氣隨汗脫」，即氣（能量）及血（營養身體的物質）會因為出過量的汗而出現虛耗。由此可見，高溫瑜伽容易引起身體虛弱，更會出現疲倦、怕冷、手腳冰凍（欠溫）的情況。此外，這樣的大量出汗，其實對真正的消脂沒有直接的幫助。歸根究柢，肥胖是因為脾胃虛弱，未能互相合作將養分及水液運送到身體需要吸收的部分，引致水濕不化，形成水腫或囤積脂肪的問題。當身體過度出汗，只會令氣血虛弱，能量減少，沒有足夠能量燃燒脂肪，得不償失。

在減肥初期，體重可能沒有明顯下降，但當脂肪減少，肌肉增加時，就能提高基礎代謝率，使體重不易反彈。有研究顯示，游水、踩單車及行山是三大有明顯瘦身作用的帶氧運動，不妨持之以恆去做。游水是一種全身帶氧運動，能增強心肺功能；踩單車可提升心血管及心肌耐力，有助降低患上心血管疾病的風險，改善呼吸道疾病，且提升新陳代謝效率；而在行山的過程中，數小時的肌肉運動能使身體加快新陳代謝，增強心肺功能。但對於身體質素較差的人，緊記須遵循醫生意見，制訂合適的運動計劃。

在跑步機上快走 30 分鐘以上，維持身體挺直、臀部收縮、小腹內收加雙手擺動，也是一種不錯的減肥方法。謹記運動前先做熱身，使肌肉柔軟之餘，也可提高身體溫度，增加關節潤滑性，便不容易受傷了。做到以上所言，相信大家的減肥之路便會更順利。

而運動後應着重養氣血，尤其在炎炎夏日，身體容易積熱（即「熱氣」），因此不妨根據四季氣候變化，在運動後飲用不同的天然清熱飲料，例如是雙花桑葉茶，就是一個好選擇。

金銀花茶

清熱解毒、清暑潤肺

材料：金銀花 15 克、桑葉 9 克、冰糖 適量

做法：1. 用熱水略沖洗金銀花和桑葉，放入煲內，加入 4 碗溫水浸 10 分鐘。

2. 以大火煮滾後，調慢火煮約 15 分鐘。

3. 加入冰糖，待冰糖完全溶解便可。

功效：

- 金銀花：清熱解毒
- 桑葉：清熱解毒
- 冰糖：清潤；補充運動後消耗的糖分

注意：適合熱底人士；寒底人士可以桂花代替金銀花，紅棗代替桑葉。

上班期間 都可以減肥？

即使有心減肥，繁忙的都市生活，卻令人無暇實施。當你正在埋怨一天只有 24 小時的時候，有沒有想過，原來在辦公室工作，也有一些不錯的瘦身方法？

站立半天相等於慢跑半小時

有德國健康學家的研究顯示，大多數人的肥胖問題源於「久坐」的生活方式（Sedentary Lifestyle）。中醫也有話：「久坐傷肉」，意思就是：「久坐會引起全身的氣血運行受阻，而導致肌肉痠痛、鬆弛，甚至萎縮等問題。」脾主肌肉，脾胃主導身體的消化系統及全身肌肉。若脾胃失調，會令正常的營養及水液無法輸送到應到的位置，而貯留於體內，出現肥胖、水腫、體重增加等情況。

《英國郵報》一名 50 歲的記者 Louise Atkinson，就做過一個為期 1 個月的實驗：每天除了睡覺、大小二便和駕車之外，工作、吃飯、看電視及照顧子女時都堅持站立。每天站立總共 6 小時，結果 1 個月減走 7 磅。由原本穿 14 碼的衣服變為 12 碼，腰圍縮了 2 厘米，脂肪比率由 32% 減至 30%。

站立時，身體需要的能量增加，心率平均每分鐘加快 10 次，身體每分鐘可以多燃燒 0.7 卡路里的熱量。站立半

天就相當於 30 分鐘的慢跑。站立每日消耗 300 至 400 卡路里，一個月至少消耗 1 萬千卡，相等於跑完 5 程馬拉松！

辦公室減肥必殺技

女性若常久坐、懶得動，就容易導致氣血不足、代謝失調，全身肥胖就隨之而來，甚至出現皮膚乾燥、緊繃、老化、掉髮等情況。

不少 OL 雖然上半身纖瘦，下半身卻有一個揮之不去的「小肚腩」，甚至有一雙「蘿蔔腿」。主要原因就是經常坐，有時聚精會神工作，一坐便是 8 小時，結果使血液循環變差，水分囤積導致水腫。由於「水向下流」，所以水腫的情況主要出現在下半身，例如腿部、肚子及臀部。

在工作期間注意以下幾點，對修身有一定幫助：

1. 一日三餐要吃得正確

除了久坐，忙碌的上班族經常食無定時，更將食物的分量錯誤地分佈在一日三餐中：早餐過少，甚至不吃；午餐過多，更常常遲吃；晚餐過分豐富，甚至有宵夜的習慣。從中醫的角度，一日三餐的分佈應為：早餐宜多，午餐宜好，晚餐宜少，定時進餐。我平日一般在晚上 8 時後都不吃固體食物，只喝流質飲品，如湯及焗茶等。

2. 午餐後散步

午餐後，小休 10 分鐘，之後宜散步 20 分鐘，不要立即坐下工作。每工作 2 小時，也儘量小休 5 分鐘，或起來整理枱前雜物，避免身體囤積脂肪。

3. 吃七分飽

進食時必須多加咀嚼，以助消化。若進食速度過快，會令大腦誤以為尚未飽足，便會吃下超過正常食量所需的

食物。而踏入盛夏，身體容易濕重發胖，食量應嚴加控制，每餐約七分飽即可。

4. 每星期一素

最近流行的「Green Monday」，提倡綠色飲食。大家也可以每星期吃素一天，早餐可選擇番薯、糙米、小米或米粉；午餐可選擇粟米、薑炒綠葉蔬菜及水煮雞蛋；晚餐可選擇素餃、蕎麥麵。

5. 選擇健康零食

在辦公室內請遠離朱古力及零食，吃些有營養又能輕鬆減壓的水果，如蘋果、橙或香蕉。

6. 簡單焗茶消脂

除了以上的生活小細節，也可搭配茶飲來幫助減肥。

消脂三色茶

健脾消暑、消脂排毒

材料：生薏米 9 克、竹葉 3 克、山楂 9 克

做法：1. 將荷葉剪成細片，把所有材料洗淨，放入杯中茶隔內。
2. 注入 500 毫升熱開水，蓋上杯蓋，焗 30 至 40 分鐘即可飲用。

功效：

- 生薏米：健脾化濕、清熱利水、消腫
- 竹葉：祛心火解毒
- 山楂：分解肉食脂肪

注意：

- 熱底人士：一星期飲 2 至 3 次
- 寒底人士：可撇除竹葉，生薏米改為炒薏米，一星期飲 1 至 2 次

降脂排毒茶

降脂抗氧化

材料：黑木耳 2 朵、決明子 9 克、丹參 12 克

做法：1. 將黑木耳剪碎，把所有材料洗淨，放入杯中茶隔內。
2. 注入 500 毫升熱開水，蓋上杯蓋，焗 30 至 40 分鐘即可飲用。

功效：

- 黑木耳：補氣養血、潤肺，有效清除宿便；其纖維能促進腸道蠕動，有助消脂及降血脂
- 決明子：清熱明目，潤腸通便；降血脂，調節多個脂質代謝、蛋白代謝功能
- 丹參：活血祛瘀，改善血液循環，有助脂肪燃燒；有降血脂、抗氧化之效

注意：• 適合熱底人士

雙果一葉茶

健脾消脂

材料：蓮葉 9 克、山楂 9 克、金桔 2 個

做法：1. 將蓮葉剪碎，把所有材料洗淨，放入杯中茶隔內。
2. 注入 500 毫升熱開水，蓋上杯蓋，焗 30 至 40 分鐘即可飲用。

功效：

- 蓮葉：醒脾；降血脂，能抑制脂肪肝
- 山楂：消食；調節脂質代謝，其脂肪酶可促進脂肪消化
- 金桔：健脾

注意：• 適合寒底人士

想秀身就要 經絡通暢？

疏經絡，調臟腑，行氣血，可保持機體陰陽平衡。保持經絡暢通，則血氣運行暢旺，令五臟六腑得到濡養；同時能加強新陳代謝功能，幫助排走體內糟粕；按摩經絡有傳導的作用，刺激細胞的活力，延緩衰老。

以下為人體的十二經絡：

手三陽經：

手陽明大腸經、手少陽三焦經、手太陽小腸經

手三陰經：

手太陰肺經、手厥陰心包經、手少陰心經

足三陽經：

足陽明胃經、足少陽膽經、足太陽膀胱經

足三陰經：

足太陰脾經、足厥陰肝經、足少陰腎經

另外還有任、督二脈。

不同經絡對應不同的臟腑，也對應不同的功能，更與美容保健有莫大的關係。

手陽明大腸經：

大腸主傳導，與身體的新陳代謝關係密切。大腸經通暢，便能清除宿便。

肺與大腸有表裏關係，如果大腸不通暢有宿便，同時亦會令肺有熱擾等問題；相反，肺經有熱，大腸亦如是。大腸經暢通能改善體型和膚色，並舒緩暗瘡粉刺等問題。

手少陽三焦經：

三焦有上中下三焦，上焦是心、肺；中焦為脾、胃；下焦為肝、腎。三焦通暢能提升五臟六腑機能，改善新陳代謝，減少水腫。

三焦亦主決瀆，調暢水液代謝功能，並預防及治療皮膚病。

手太陽小腸經：

小腸經能泌別清濁，清為水液營養，有益身體；濁則是糟粕和尿液，其功能主要將清濁分類，然後吸清排濁。如小腸經有熱擾，尿液呈偏黃，則小便不暢短而疼。同時會起心火，使睡眠質素下降，因心與小腸是表裏的關係。

手太陰肺經：

肺主氣，司呼吸。在中醫的角度，肺與氣有密切的關係，而氣是能量的基本單位，氣旺的人新陳代謝和臟腑機能一般較旺盛。另外，肺亦關係到呼吸的深淺和節奏，如肺功能出現問題，通常會有哮喘或感冒等問題。

肺亦主皮毛。肺熱之人容易生暗瘡、粉刺等。肺亦掌控腠理的疏泄，即毛孔的開合，能調節汗液的排泄，為臟腑、肌肉及皮毛提供濡養作用。

肺朝百脈，若肺功能旺盛，則血脈運行佳，人也沒那麼易生病。

手厥陰心包經：

心包經與人的神志有密切關係，如出現熱擾心包的情況，會導致睡眠質素欠佳，令情緒容易激動和煩躁。調暢心包經，能解鬱悶，令心神得以安定。

手少陰心經：

心主血脈，心經暢旺可促進氣血運行，使臉色紅潤而有光澤。

心主神明。如果心氣虛、熱擾或心神失養，便會容易感到疲倦、煩躁和失眠，影響精神狀態。

足陽明胃經：

胃主受納腐熟，即幫助消化。胃與脾相表裏，胃將水穀精微消化，並輸送往身體不同的地方，再通過脾以運化全身。

足少陽膽經：

膽的主要功能是儲存和排泄膽汁，幫助消化食物。

膽又與情緒相關，與肝相表裏，主疏泄情緒。若肝的疏泄功能暢旺，即表示膽汁分泌充足。

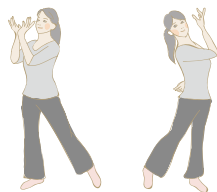
足太陽膀胱經：

膀胱經是州都之官，與水液代謝有關。膀胱濕熱亦會使小便偏黃，小便不暢短而疼。膀胱與腎有相表裏的關係，有減肥、調經和改善內分泌的功能。

足太陰脾經：

主統血，暢通氣血循行。而且，脾具有運化功能，將營養輸送到四肢和全身肌肉，令其氣血充足，並使口唇紅潤有光澤。

秀身・養顏



令你體態年輕十年的 75 個小運動

作者

楊明霞醫師

編輯

陳盈慧

美術設計

Venus Lo 辛紅梅

攝影

許錦輝

出版者

萬里機構出版有限公司

香港鰗魚涌英皇道1065號東達中心1305室

電話：2564 7511

傳真：2565 5539

網址：<http://www.wanlibk.com>

<http://www.facebook.com/wanlibk>

發行者

香港聯合書刊物流有限公司

香港新界大埔汀麗路36號

中華商務印刷大廈3字樓

電話：2150 2100

傳真：2407 3062

電郵：info@suplogistics.com.hk

承印者

Best Motion

出版日期

二零一八年三月第一次印刷

版權所有・不准翻印

All rights reserved.

Copyright ©2018 Wan Li Book Company Limited

Published in Hong Kong

ISBN 978-962-14-5908-4



萬里機構



萬里 Facebook

在家還是在辦公室，都能輕鬆秀身養顏！

- 中西結合** 結合中醫經絡理論和肌肉訓練原理，健康秀身
- 針對性強** 針對面部、手臂、大腿、小腿、腹部等最容易肥胖的部位
- 動作簡單** 隨時隨地都能做，並附有楊醫師親自示範動作短片
- 全面養生** 楊醫師親自示範首創秀身禪舞、養顏伸展及養生太極，全方位修身美肌

書內更收錄各種修身減肥的迷思，以及特別公開楊醫師的纖體餐單，助你由內而外打造窈窕好身材！



聯合出版集團
HK\$98.00
Published in Hong Kong

建議上架分類：中醫保健 / 運動健身