

自序

老去的是年齡不老的是氣質（村上春樹）

要活得快樂自由，不能沒有良好的體魄。

每出一本書，我都以這是我最後一本書的心態來面對，所以必然與出版社緊密合作，與編輯、美指、攝影師及全體同事盡可能愉快地合作。也因為看作是最後一本作品，所以為每一次的主題而邀請的嘉賓作者亦非常精挑細選，務求他們的文章都能為讀者提供有建設性的、寶貴的、有效的意見和行動。

這樣，才不會辜負出版社和讀者們的支持和愛護。

要一輩子亮麗、吸引力不減就得學曉不管處於甚麼環境、甚麼狀態底下，都

要神清氣爽、乾乾淨淨。容貌不必漂亮，但不能沒有真誠的笑容，因為它使你有自信，使你做事不會畏首畏尾……。

Cing



目錄

2 推薦序一：背後初心

4 推薦序二：有健康就是幸福

6 自序：老去的是年齡不老的是氣質

CHAPTER 1

好友分享，養生之道

14 蓋鳴暉 我的養生之道

17 王慧慈 百毒不侵小竅門

20 陳黃怡、歐陽健 在家工作後，來一趟伸展運動

CHAPTER 2

疫下保健，調整身心

42 病癒後的養生保健湯水

45 海鹽水與抗疫

48 疑似感染怎麼辦？

50 有備無患百毒不侵

52 聯手紓緩醫療壓力

54 疫症康復者保健湯水

56 潤喉潤肺排毒湯水

59 新冠病人的食譜

60 加強抵抗力須知

62 魚腥草豬橫脷與抗疫

26 蕭粵中行山除腦霧

29 關妍慧 疫症期間人與寵物的關係

32 冼水福 走路的好處

34 葉若林 增強免疫力——一個人的空間

37 王佩兒 疫症確診者的隔離生活

64 保護呼吸道湯水

67 中醫抗疫小錦囊

70 上呼吸道滋潤湯

72 紫菜遇上雞蛋黃

CHAPTER 3

排走毒素，強健身心

76 消除濕氣精神好

78 從拉肚子到延緩衰老

80 預防腎石的法寶

82 淋巴是健康守護神

84 甩掉腹部脂肪

86 保肝衛膽青春永續



90 腹部按揉排毒功

92 排毒先排便

94 紅菜頭的莖和葉是寶

97 黑芝麻粉與排毒

100 簡易減肥法

102 乾隆如何為呼吸道排毒？

104 通則不痛

106 豆類食品與放屁

108 薑和蜂蜜一拍即合

110 自製黑豆茶話咁易

112 簡便的腸胃大掃除

114 祛除肩頸酸痛容光煥發

118 氣虛體質要食白米飯

121 你會正確地量度血壓？

124 經絡疏通容光煥發

126 情緒低落與乾咳

128 改善面黃靚湯

130 早生華髮

132 秋燥潤肺蟲草花

134 片糖與皮膚

136 「乾洗腳」以精神爽利

138 滋補養顏醒腦湯水

140 食好比睡好更重要？

142 你的背脊夠暖嗎？

144 真正的潤唇

146 健肌・舒緩關節痛

148 養生養顏必備

150 失眠有得救

153 加入南薑的潤燥化痰特飲

154 角質層原來是功臣

158 善用蜂蜜保安康

160 你適合進行急步行？

163 按揉兩個部位寧心安神

166 皮膚水潤，夢裏也會笑

168 不能胡亂曬太陽

170 天然減肥保健茶

172 生命在於運動

174 鳴謝



我的養生之道

蓋鳴暉

香港著名粵劇演員



收到著名專欄作家李韓玲邀請，為她即將出版的第三十八本養生專書撰寫一篇有關養生的小秘密，當然二話不說就答應了。

與廣大讀者分享作為一個演員該如何通過適當的飲食和作息的方法，以保持應有的最佳演出狀態，於我而言是一個難能可貴的機會。

由於我的體質偏寒，所以盡量避免吃生冷食物，否則會導致身體不適，甚至

會影響在舞台上的演出水準。

在演出期間，我一般在下午四時到達表演場地、開聲試咪、走走台位，跟其他演員綵排部分演出之群戲。接着是化妝、穿戴等等之演出前準備。再加上一般演出需時三至四小時，直到深夜。如演出當日有日夜兩場戲的話，更必須於早上十時開始準備工作直至夜深。

當中要求的體力、精神、能量（Energy）確實不少。場場演出必須確保有充足之能量才能保持合乎水準的演出。

所以演出前除了要多休息、有充足的睡眠外，還需要注意飲食，因為不合適的食物對身體或喉嚨有很大的破壞力。

演出前，我絕不會進食任何油炸、煎炒、辛辣及肥膩的食物；連甜品也戒掉，以免影響聲線。在家裏用飯更是以少鹽、少糖、少油為主；最要緊是多喝暖開水以保養喉嚨嗓子。

對於一個十分喜歡享受美食的我，卻要面對抗拒美食的一眾誘惑，是要有很大的決心。這個決心的力量來自我對自己演出的要求。因為這是對觀眾的尊重，作為一個專業的演員我是責無旁貸的。當然，每次演出完畢，我也會遍尋各種美食大快朵頤一番，這是對自己的獎勵，也是我的減壓方法之一。

希望在舞台上見到大家！

藉此祝願 一紙風行，大家身體健康！

百毒不侵小竅門

王慧慈中醫師

畢業於南加州大學預防醫學及神經內科，回港後受恩師吳才華博士影響，到廣州中醫藥大學修讀中醫學，其後於香港大學修讀針灸學碩士。曾於博愛醫院工作三年，後自立診所，希望為病人提供全面與貼心的醫療服務。現正進修中醫腫瘤學，期望為腫瘤患者減低後遺症與復發機會。



排毒中所謂的「毒」，按照中醫的說法，就是殘留在腸道內的宿便。毒素殘留在體內，便秘、腹脹、口臭、失眠、焦慮，皮膚病、脫髮問題也會接踵而來。日常生活中，我們不可避免地接觸各種毒素、激素、重金屬，它們存在於我們所使用的化妝品、藥物以及各種飲料和加工食品中，在我們每天所使用的物品中，

無一例外都可能潛在。

毒素是一種可以干預正常生理活動，並破壞機體功能的物質。如果血液中充滿毒素，那麼，浸泡在血液中的細胞和組織就必然受到損害，健康就難以回復。

腸道本來是人體最大的排毒器官，負擔了人體大部分的排毒任務。然而，現代人飲食過於精製，缺乏營養與纖維，加上飲食作息不規律，令腸道負荷過大，排毒不能有效地進行，令腸道隱藏毒素，成為致病源頭。

排毒是調理一切疾病的鑰匙，當身體處於疾病狀態的時候，需要通過排毒來減少身體的負擔；同時，通過排毒將身體內的垃圾和壞細胞盡量排除體外。只有把毒素清理，身體才能夠通過血液的正常輸送，幫助身體獲取養分，進行組織的修補過程。

擁有良好的精神狀態

話雖如此，健康除了依靠有效的內循環和排泄，良好的精神狀態也是我們維持健康重要的一環。愉快輕鬆的心情不但能啟動副交感神經系統，讓身體能進行修補與休息，還能確保免疫系統正常地為我們抵抗外界的毒素與致病原。

自二〇一九年新型冠狀病毒疫情反覆，顛覆了我們規律的生活，面對疫情帶來的許多未知數，無疑令人感到無奈與疲憊。但人生本來就變幻無常，「境隨心轉則悅，心隨境轉則煩。」我們要明白心性的本質，以及轉化心境的重要。如果「心隨境轉」，苦不可言；「境隨心轉」，則能夠得到自在。通過傾訴、閱讀、冥想、運動各種方法，可以有意識地進行思想的排毒，就像我們的免疫系統，能通過練習強化我們面對轉變的適應能力。

毒素本來就存在，讓我們好好去學習怎樣面對，以及有效地排除它們，強化身心，享受身邊愛的人和事。

病癒後的養生保健湯水

讀中醫很重視病後的身子調理，以固本培元。香港大學中醫藥學院的老師們，也為此設計了「新冠肺炎病後康復」湯水，並稱之為「沙參玉竹湯」，作用清肺化痰、補陰益氣，以促進呼吸道疾病的康復。

材料：

北沙參二十克、南北杏各十二克、玉竹二十克、雪梨（或鴨咀梨）連皮兩個、百合二十克、蓮子二十五克、白果十二粒、黑木耳三至五克、馬蹄十顆、白蘿蔔連皮半個（約三百至四百克）、陳皮一塊、瘦肉四兩。

做法：

浸泡洗淨黑木耳及其他材料，瘦肉飛水。把所有材料放入湯煲內，加入十碗清水，用大火煲滾後轉中小火，煲約九十至一百分鐘。若不加入瘦肉，這款湯水用八碗清水即可，大火煲滾後轉中小火煲三十分鐘即可飲用。

此湯可每週飲一至兩次，一般人士如有微咳有痰、喉嚨不適、乏力、大便秘順（或黏）都可以當茶水飲用。

從所用材料看來，這是個很溫和的美味湯水，作日常飲用亦無妨，正所謂「太子都食唔壞」。



海鹽水與抗疫

早前有位跑新聞的記者朋友，來買了許多包幼海鹽（美肌食鹽）。

我講笑問他，是不是用來送禮？他答道，是替其他行家買的。原因是，近日疫症大爆發時，他們天天往外採訪的，怕萬一染上了疫症後，回到家裏累及家人也累及街坊，於是四出尋找防疫良方。

他說，一位行家把一條良方



沙參玉竹湯

轉贈他們，就是每天出門口前用半茶匙海鹽開半杯滾水，待水變得不太熱燙時用來漱口，特別漱一漱喉嚨；到下班回到家洗淨雙手後，又開一杯溫海鹽水來漱口，這樣可以保護自己之餘，也保護家人、同事及將會接觸的人。

那位行家還教我這位記者朋友，最好能隨身帶備一小包天然海鹽，以應不時之需。

天然海鹽含有豐富的礦物質，具有殺菌、抑菌、消毒、消炎、減少皮膚過敏反應、抗氧化的作用。每次從外面回到家裏，除了用海鹽熱水漱口外，請別忘記用海鹽水洗鼻孔。

鼻子是呼吸的主要通道，最多病菌細菌聚集的地方，不妨用棉花棒吸滿海鹽水，然後放進兩邊鼻孔，像檢疫一樣去清洗。



天然幼海鹽

角質層原來是功臣

嬰兒的皮膚特別滑淨有光澤，因為他在母體時有胎脂的保護和滋潤，出生後角質代謝快速之故。但隨着年紀愈長，尤其到了成年，代謝機能變慢了，角質掉落的速度不及角質堆積的速度快，於是肌膚變粗糙了，令人看來比原有的年紀老許多。如果不加以清理，愈積愈多必然使我們的皮膚變得暗淡無光、乾燥、細紋湧現，跟臉如死灰差不多。

這就是我們要定期為皮膚去死皮的理由，但角質不是全無用處的，它有其存在價值，它是阻隔細菌、病毒入侵身體的功臣。假如少了它，皮膚頓時無遮無擋，忽然出現紅腫、痕癢、細菌感染的機會隨時出現。專家說，角質是皮膚的保護罩，但又不能讓它們堆積得太多，否則，會阻塞毛孔。因此，一個月為皮膚去一次死皮，已經足夠。

如果用天然的方法，就是用一茶匙幼砂糖加一茶匙椿花油調勻，直接抹到乾

淨的面上、額上，用手指輕輕的打轉按摩一分鐘左右，用溫和的洗面液或肥皂洗面。用毛巾微微印掉過多水分，立即抹上能保濕、防曬的椿花油。皮膚一旦濕潤，乾燥、乾紋自然不會走出來。

幼海鹽、咖啡渣、椿花油是護膚「寶品」

我也有另一個去死皮的天然方法，每晚卸妝後（如果當日你有化妝），用一種叫卸妝潔面二合一精華露洗乾淨面部皮膚後，用幼海鹽（用粗鹽會磨損皮膚）



將椿花油及幼砂糖打圈按摩，可去除死皮。

加適量椿花油全個面部輕輕磨砂一下。這是一個去死皮的上佳天然方法。

或者用咖啡渣加適量椿花油來輕輕磨砂也是一個十分好的選擇。日子有功，你必會重新擁有一張充滿光澤、生氣勃勃的臉。

海鹽擁有皮膚所需的各種礦物質，例如鈣、鉀、鎂、鈉等，並能深層清潔毛孔，平衡油脂分泌，消滅細菌，減少粉刺與青春痘的生成。同時能夠保濕延緩肌膚的衰老。

咖啡渣加椿花油磨砂可以去角質層、美白肌膚、清潔毛孔。椿花油是一種與皮膚細胞成分十分接近的護膚「寶品」，是以吸收快不油膩，既可去斑亦有防曬、治療灼傷皮膚的功效。



咖啡渣、椿花油、幼海鹽