

男性顯 本色

我的養生秘方

- # Ling 姐最新力作 2
- # 健美男子
- # 家的支柱
- # 身心不老

女性也希望身邊的
男性健康又出色！

天然美容養生專家
李韡玲 著





男性顯 本色

我的養生秘方

天然美容養生專家

李韓玲 著

Preface

代序

《星島日報》及

《頭條日報》總編輯

黎廷瑤

與Ling姐相識多年，依稀記得我讀中大時，她是香港浸會學院唸文學的漂亮小妹妹，其後大家在不同時候碰頭，她做過時尚雜誌主編和電台及電視節目主持，又是醫生的太太（兒子也是醫生），結識了一群醫生朋友，相信吸納了不少醫學知識。經過多年「修煉」，她如今已是知名的美容養生專家。

我四年前邀請Ling姐為《頭條日報》寫專欄，當時心想，香港是富裕社會，人皆追求「美麗」，不論年齡，不分性別，她教人如何更美早負盛名，如果向讀者傳授心得，一定受歡迎。對我的邀請，她二話不說答應，結果如所料，其專欄的「收視率」排於頭幾名。

Ling姐的美容秘笈，有她自己一套哲學，概而言

之，是八個字：自然為本，發乎內心。她一直堅持教人用天然的物料和方法美容養生，而且要有美麗的心境，人才可以美。她的哲學在人工化美容的濁流中，是一股清流。

每個與Ling姐交往的朋友，都會感到她的活潑開朗和追求善與美的執着，當然還有她的年輕容貌與服飾，令人如沐春風。她本人就是其「美容哲學」的活典範。

她這本最新系列作品《男性顯本色——我的養生秘方》，當中許多美容養生大法，都是追求美的人應知道的，特別是新作有近一半是關於男士養生和護膚，這是社會的新潮流，君不見愈來愈多中青年男士扮靚做facial，六、七十歲男士看似四十幾？我也是不認老的人，對Ling姐的新書當然十分期待。



Preface

自序

男人要夠 MAN

對於臉部的皮膚，除非出了毛病，男人多不會理會。因為女人看男人，或者男人看男人，都不會着眼於他的一張臉，而是他的眼神。眼神透露了他是否蠢惑、是否可靠；而男人的魅力，來自他的職位和權力。

但男人的皮膚一般都比女人的好。為甚麼呢？這個與生理上的構造有關。人體的皮膚表面覆蓋着一層「皮脂保護膜」，用來抵抗外來的化學性、物理性的刺激。皮脂就是皮膚的油份，來自體內的分泌，不是來自外物（護膚品）的補充，此為「天然乳液」的要素。

三十年前，男人的護膚方法不過是剃鬚後抹一點鬚後水，用以舒爽一下捱完利刃的洗禮。那時代的鬚後水都混有酒精，酒精在揮發過程中也一併把皮膚的水份扯走，於是皮膚總有繃緊刺痛的感覺，不得已抹上一點凡士林來滋潤一下。

現在的鬚後水當然不會有酒精成份，也就再也用不着凡士林。況



且凡士林太油膩，阻塞毛孔呼吸，它的出現本來就不是用來護膚的。推出男士護膚品，可以說是商業行為，為公司增加收入而已。從前、現在，在正常情況下沒有使用任何護膚品的男士，他們的皮膚不是一樣健康正常嗎？

男人講究的是陽光、粗豪，臉皮太滑淨反倒令人側目。皮膚太靚的男人會給人「姐姐型」的感覺，也會引來不必要的誤會。

所謂男人要有男人相，女人要有女人樣。已故日本男演員高倉健之所以迷倒女人也令男觀眾喝采，除演技一流外，就是他夠 Man。

愛你們的

李韡玲

寫於二零一八年六月二十一日

一個陽光混着煙霞的星期四中午



” 男人最幸運、最開心的事，並非家財萬貫，而是娶得好太太；給丈夫一個幸福的家，這就是一個快樂中年男最重要的人生支柱。

”年歲的老不可怕，心態的老才可怕；所以，男士們應該在任何年紀都要有一家之主的態度，就是以身作則，鼓勵家人朋友積極向上、熱愛生活。

”健康要從每天開始，每天健康就一生健康。

”Never too late, 有肚臍、胃臍、頭皮屑兼口氣濃重的你，趕緊減少應酬，今日開始做運動、拉筋、節制飲食、多飲水。





” 男士養生護體先養腎，不能做些對腎有傷害的事。腎氣充足，臟腑才能生機勃勃，腎精充足，人才可骨骼強健，耳聰目明。

” 身心健康的男人，都有幽默感；成功的男人，都有幽默感；出色的管理層男人，都有幽默感。

” 男士重養腎，養腎就是養命。



” 偏食是不可取的，受害的
還是自己本人，均衡飲食
是養生的金科玉律之一。

Contents

目錄

014

Chapter 1

男人·執到正

- | | | | | | | | | | | | | |
|--------|--------|----------|---------|-----------|---------|---------|-----------|----------|---------|---------|----------|------|
| 036 | 034 | 032 | 030 | 028 | 026 | 024 | 022 | 020 | 018 | 016 | | |
| 糟老頭 | 男人之苦 | 男士們的健康 | 五戒 | 男人當自強 | 男人的中年心事 | 男人的中年危機 | 情場如戰場 | 色在男人頭上 | 男人五十鬧憂鬱 | 快樂中年男 | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| 062 | 060 | 058 | 056 | 054 | 052 | 050 | 048 | 046 | 044 | 042 | 040 | 038 |
| 男人的下半生 | 男人·執到正 | 古龍水掩不了體臭 | 古龍水中的男人 | 男人青靚白淨的年代 | 飲食男女 | 痘痘男 | 男人護膚 潔身自愛 | 男人護膚的第一課 | 男人的駐顏術 | 愈洗愈暖的內衣 | 男人的儀容與保健 | 男足保健 |





- 088 蘋果療法與前列腺
- 086 可令男士損精不育的食品
- 084 男人與豆腐
- 082 殺精食品
- 080 健美男子的食品
- 078 讓男人不再腳軟的食品
- 076 腎虛飲品
- 074 黑豆・男子
- 072 從小便看精力
- 070 男人以腎為先
- 068 年老多腎虛
- 066 腎虧此中尋答案
- 064 男人，請對號入座

- 112 抬腳，非有耐力不可
- 110 治未病之抬腳
- 108 床上運動
- 104 氣血通則不痛
- 102 要命的膝頭痛
- 100 腳跟痛、膝頭痛
- 098 膝頭痛的另一個原因
- 096 膝頭蓋
- 092 男士夏天養生
- 090 愛吃薑的男人

094

Chapter 2

紓緩腰痠背痛・膝頭痛



Contents

目錄

120

Chapter 3 讓眼睛清澈明亮

- 132 爛眼角怎麼辦？
- 130 天然護眼妙方
- 128 養眼中式花茶
- 126 防治青光眼與老花
- 124 讓眼睛清澈明亮
- 122 你有白內障跡象？
- 118 紓緩腰痠背痛「委中求」
- 116 腰突症復發
- 114 要靚？請好好養腿

134

Chapter 4 女人·不做黃臉婆

- 156 更年期的飲食
- 154 把握自己的人生
- 152 發脾氣等於更年期？
- 150 女性突發「聾耳陳」
- 148 情緒與黃褐斑
- 146 黃褐斑的起因
- 144 去掉臉上的黃氣
- 142 不做黃臉婆
- 140 黃臉婆的誕生
- 138 補充膠原蛋白
- 136 別被嚇到



160

Chapters

回復皮膚朝氣秘方

158 更年期的藥膳

162 一條皺紋的成因

164 水份與皮膚

168 臉部易老的區域

170 皺紋不要來

172 清除老人斑妙法

174 天然去斑·薑汁蜂蜜加米醋

176 回復朝氣秘方

178

Chapters

心情不老·年輕一輩子

180 你有長壽的要素嗎？

184 又要長壽又要靚

186 健身養顏運動

188 運動後的養生

190 食芝麻防老化

192 周末抖一抖

193 心情不老·年輕一輩子

196 身心保養五福與七樂

198 人在天堂，錢在銀行

△ Chapter

1

男人·執到正





戒多食、戒發怒、戒縱慾、
戒懶惰、戒過勞，你也可以
是靚白淨的快樂中年男。



△快樂中年男

我認識的快樂中年男士當中，最叫一眾男士羨慕的，應該是芳鄰 Luke Sir 曾智華吧！中年男人快不快樂，你看他給朋友及大眾發放甚麼信息就略知一二，沒有一天不是在報佳音的，而且信息都是正面的，那有不快樂之理？

當然，環觀身邊快樂中年男，之所以可以咁風騷日日發放正能量，以愚見認為，有位能幹賢慧、人緣好、又百分之百支持丈夫的做人處世理念的太太，絕對是首要條件。即使她出嫁前非泛泛之輩，但做了人家媳婦後就給丈夫一個幸福的家，這就是一個快樂中年男最重要的人生支柱。講來講去，男人最幸運、最開心的事，並非家財萬貫，而是娶得好太太。這個「好」字涉及的範圍其實非常廣泛，一點不容易做得「好」。

我曾跟 Luke Sir 夫婦交往過幾次，包括出外旅遊，冷眼旁觀，兩人都大方得體，在人前的互相照顧點到即止，沒有令人反胃尷尬的所謂曬恩愛舉動。丈夫曾因工作壓力加上個人追求完美而患上抑鬱症，幸獲妻子多年悉心照顧，變了個開心快活人。

有些好太太會因為要照顧有問題的丈夫而忽略了子女的成长和教育，但他夫婦倆的子女都各有成就又懂禮貌，可見箇中的面面兼顧。這令我也常常反省，作為一個真正的現代女性，在男女仍未平等的世界中，應如何做個出色女人和妻子呢？

△ 男人五十鬧憂鬱

在一個發佈會午餐席上，認識一位行家。她說，近日留意到我寫了許多有關男士護膚養生的貼士，問我可否寫寫有關男士中年抑鬱的問題。

「為甚麼是『中年抑鬱』呢？」我問。

行家說，她因為跑商業新聞，是以認識許多中年且事業成功、子女成才，看似幸福滿溢的老闆級男士，卻忽然會有想自殺的衝動。

咁奇？我說，可能一切太美滿，事業已無挑戰，生命動力似乎戛然而止，已無追求；當生活變得無聊，於是就憂鬱起來吧！

行家說，這位事業成功的男士早離婚，現在有要好的女朋友，是位專業人士，但雙方都沒有結婚的打算。行家問我，有沒有的精神科醫生，但給他診症時必須不露痕跡；因為這位男士雖然常常說生無可戀，但他不認為自己精神有問題，所以家人勸他去看醫生，他就大發脾氣，說家人當他是傻佬。

我說，講到如何從抑鬱的陰霾走出來，我的芳鄰曾智華是專家，而且他也常出席這方面的講座。最好去找曾 Sir 商量，看看如何能幫到這位朋友。男士愛面子、要強、唔認衰，但畏疾忌醫只會令「病情」惡化。

△色在男人頭上

男人的另一半是女人，這是自開天闢地以來的硬定律。《聖經·創世紀》講述人類的起源，在神指揮若定要光有光、要水有水的過程中，不忘造了一男一女，還安排他倆住在樂園中優遊度日。可是，他倆不守約章犯下天條，神在盛怒之下，把他們逐出樂園。

之所以有此結果，皆因男人脆弱受不了女人的唆擺媚惑，吃了神創造的禁果，衰咗。從此，男人雖能肩負千斤之擔，但卻是外強中「軟」，成了社會上最脆弱的群體。

心理學家指出，男人比女人更需要關愛。怪不得出軌的，都以男方居多，一腳踏數船的，亦以男人為多。可以的話，沒有已

婚男人是會甘心地为小三而離婚的；不是因为贍養費或分身家的問題，就算是個窮措大、不名一文，也不想離婚，主要原因是怕煩。

不過逢場作戲而已，飛來艷福，管她是妲己還是鍾無艷，來者不拒，以為個個女人都是用完即棄；殊不知女人卻可以令你從此不得翻身、令你備受咒詛。世世代代汗流浹背養妻活兒，今日她可以令你身敗名裂，拋妻棄子，臨老過唔到世。男人衰在自以為是。

△ 情場如戰場

女人是十分認真的，在感情上。有些女人非常曉得計算，在同一職場上，她媚惑他，好大可能是希望他能扶她上位。起初並沒有要他拋妻棄子的企圖，也沒有想到自己會為對方拋夫棄子這麼羞家，只想着一旦得手就逃之夭夭。但能令她更上一層樓、無端端坐上一個叫同行眼紅的位置的男人，斷不會是個傻佬，他也有他的計算。

從前有部香港出品的國語片叫《情場如戰場》，在職場上，男上司與女下屬結的「緣」，因為涉及利益衝突，所以也是戰場。那女的，結果求仁得仁上了位，心想也是時候做回真正的自己了吧！別以為那傻佬會就此罷手，他的顏面何在？賠了夫人又折兵？就算他有家小，也要那女的繼續做他小三，不然就一拍兩

散，誰也得不到誰的好處。

不要以為是韓劇，這些情節在大都市、大機構、小機構天天發生。反過來，有時是那女的不肯放手，本來是利用那傻佬卻動了真情，一發不可收拾。她寧願拋夫棄子，要權位又要人，於是甘心做人家的情婦、小三，還整蠱造怪令那傻佬的家人曉得自己的存在。

結局是，好戲連場。

△ 男人的中年危機

一向被認為守規矩的男人忽然出軌有了紅顏知己。那年紀，多數是年過五十的吧？這個與更年期有關嗎？

在上世紀九十年代以前，是沒有人會認為男人也有更年期的，原因是男性雄激素水平的減退是逐漸的，每年下降百分之一至百分之二而已，不似女性的絕經期來得這麼明顯。

到了一九九四年，在一個有關泌尿科的歐洲醫學會議上，有專家提出了男性更年期這個概念，才彷彿一言驚醒夢中人，馬上有了廣泛的留意。然後，進行了一連串的研究，結果發現三分一由四十至七十歲的男性，都出現更年期徵狀，即是說不會出現這個徵狀的男士佔大比數。

男性更年期的出現，主要是體內賀爾蒙分泌的變化，導致男性出現一系列的身心障礙。其表現主要是：失眠、乏力、食慾不振、骨骼及肌肉疼痛、皮膚萎縮、腹部肥胖，常有陣發性熱潮、心悸、面紅、多汗。在性方面，性衝動減少，性慾下降、陽痿。至於其精神心理狀態，主要表現是：健忘、注意力不集中、焦慮、自信心下降、工作效率不比從前。此外，就是體重增加、身高略下降、毛髮稀少、容易發脾氣，喜怒無常，與女性更年期有幾分相似。

△ 男人的中年心事

男人，如何覺察老之將至？一般的表現是，看見兒女長大，心理上立即覺得「吾老矣」，馬上收斂起來，不再像以前的活潑跳脫口多多，生怕人家說他為老不尊、教壞子孫。於是，心態上的老就影響了生理上的老，總感到兩腿沉重，身心疲勞，整日一有機會就愛坐着。

其實，不老的你，卻迫使衰老悄悄降臨。就這樣，養了個肚臍；也因為不再注意儀容，就長了一臉老人斑，一頭又枯又稀疏的白髮，才不過五六十歲而已。這副慵懶邈遠的尊容和暮氣沉沉的精神狀態，往往連夫妻關係、子女距離都給影響了。

年歲的老不可怕，心態的老才可怕；所以，一向以一家之主



為榮的男士們，應該在甚麼年紀都要有一家之主的態度，就是以身作則鼓勵家人朋友積極向上、熱愛生活。

到真正的衰老降臨時，就應該按自己能力所及的做適當的體育活動，如慢跑、散步、拉筋、游泳等。同時，要戒大火氣，不能動輒發怒。記着：仔大仔世界，女大不中留，兒孫自有兒孫福。父親們到了這把年紀都會因為子女事而大動肝火；人在發怒時，交感神經會極度興奮，腎上腺分泌增加、心跳加劇、血壓上升，各器官的生理功能即受干擾，這樣百病來了。

人生苦短，不值得呀！



△ 男人當自強

中國內地自從三十多年前改革開放後，彷彿向來嚴格的家規鬆了綁，許多自由自在都回來了。脆弱的男人不再安分守己，尤其這十年。

於是，內地流傳了這個「男人七等」的順口溜：一等男人最有錢，二等男人最風流，三等男人差一點，四等男人下班回家，五等男人回家後家裏沒有「她」，六等男人回家看到「她」和「他」，七等男人「孩子長大了愈看愈像她的他」。

猜一猜，男人，包括香港男人，最希望做哪個等級的男人？

這個順口溜看似在調侃男人，其實是勸誡不管好自己健康的

作者
李韓玲

責任編輯
Cat Lau

美術設計
Yu Cheung

攝影
Ming N

出版者
萬里機構出版有限公司
香港鰂魚涌英皇道1065號東達中心1305室
電話：2564 7511
傳真：2565 5539
電郵：info@wanlibk.com
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：(852) 2150 2100
傳真：(852) 2407 3062
電郵：info@suplogistics.com.hk

承印者
中華商務彩色印刷有限公司
香港新界大埔汀麗路36號

出版日期
二零一八年七月第一次印刷

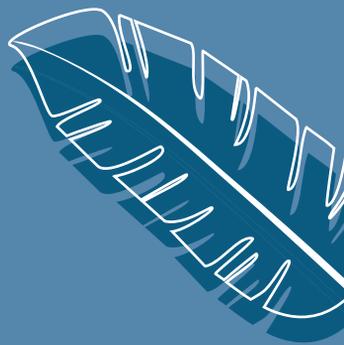
版權所有 · 不准翻印
All rights reserved.

Copyright ©2018 Wan Li Book Company Limited.

Published in Hong Kong.

ISBN 978-962-14-6738-6

我 男
的 性
養 顯
生 本
秘 色
方 |



男人·執到正

謹守「五戒」，你也可以是青靚白淨的快樂中年男。

紓緩腰痠背痛·膝頭痛

腰為腎之府，是以說男士重養腎，養腎就是養命。

讓眼睛清澈明亮

人到中年，若做好預防保健，我們也可以「老」而不「花」！

女人·不做黃臉婆

作為成功男士身邊的女性，怎能做黃臉婆呢？

回復皮膚朝氣秘方

讓自己不容易動氣，永遠心情安靜樂觀，皺紋自然不會來。

心情不老·年輕一輩子

熱愛生活、與健康者為伍、積極面對衰老的人，壽命至少可延長七年半。



網上書店
超閱網
SuperBookCity.com

ISBN 978-962-14-6738-6



9 789621 467386



聯合出版集團

HK\$98.00

Published in Hong Kong

建議上架分類：保健養生