



李韡玲教你養生必懂的
生活美事

健體食療、
心靈護養手記

天然美顏養生專家
李韡玲 著

萬里機構

「目錄」

健體護身符

薑

- 13 / 家有一薑如有一寶
 - 14 / 生薑之能力
 - 16 / 為甚麼夏天要吃薑？
 - 18 / 清晨含生薑片延年養顏
 - 20 / 分辨好薑壞薑
- ### 薑粉
- 23 / 薑粉的妙用
 - 24 / 抗新冠病毒肺炎貼士

26 / 熱薑茶治頭痛

27 / 晚上可以飲薑茶嗎？

薏米粉

29 / 薏米粉減肥祛水腫

30 / 當皮膚遇上春天

31 / 抗疫同時減肥養生

艾粉

33 / 殺菌除濕治憂鬱的草本

34 / 溫足保太平

薑黃粉

38 / 薑黃飯紓緩手脚冰冷

41 / 薑黃木瓜糖水

我愛米飯 ❖

耕種

- 47 / 天子親耕以勸農
 - 48 / 消失了的元朗絲苗米
 - 54 / 優質米的條件
 - 56 / 瀕臨絕種的禾田守護天使
- ### 結穗
- 59 / 主食、零食、米
 - 60 / 我愛白米飯
 - 62 / 白米的貯存及防蟲法
 - 64 / 日本的洗米理論
 - 68 / 米與清酒

營養

- 71 / 認識米的營養
 - 74 / 精米與腳氣病
- ### 吃出健康與美麗
- 77 / 人是鐵飯是鋼
 - 78 / 米水拯救暗啞皮膚
 - 81 / 白米與舍利
 - 82 / 周美鳳的養胃粥
- ### 防病護養良方 ❖
- 86 / 長命指南
 - 87 / 對抗病毒的日子
 - 88 / 護肺防秋燥名物

- 89 / 新冠肺炎與氣胸
- 90 / 浸大中醫院流感防治方
- 94 / 防疫飲食備忘錄
- 96 / 潤肺與戴口罩
- 100 / 滋養你的肺
- 102 / 保安康茶水：北芪紅棗茶
- 104 / 簡易防治疫症法
- 107 / 祛濕湯
- 108 / 快速祛濕的食材
- 110 / 忍尿忍出百病
- 111 / 經常頭痛苦不堪言
- 113 / 神奇組合特飲
- 114 / 蒸來吃的百合
- 117 / 減肥開胃美顏茶
- 118 / 別隨便使用類固醇
- 119 / 吃番薯的最佳時間
- 120 / 氈酒浸葡萄乾
- 124 / 連根拔見花生
- 126 / 鎮痛風平皺紋話勝瓜
- 128 / 你不知道的芋頭二三事
- 130 / 魚腥草傳奇
- 132 / 海參與膝關節痛
- 133 / 鮮橙杏仁乳酪健美飲
- 134 / 簡單方法治頭痛
- 135 / 大蕉頌
- 136 / 綿茵陳潮州茶果
- 138 / 芹菜的另類用途
- 140 / 大自然的恩賜

每天必做的功課 ❖

- 149 / 冬季宜食黑吃苦
- 146 / 菠蘿抗炎抗水腫
- 145 / 不要隨便飲雞湯
- 144 / 海帶與脾胃虛弱者
- 152 / 繼續開心積極地生活
- 153 / 面部瑜伽招式
- 154 / 睡醒須注意及必做的養生功課
- 158 / 午睡與養生養顏
- 161 / 讓身體暖洋洋
- 162 / 搞搞五十肩
- 164 / 緩解高跟鞋「痛苦」

心靈護養 ❖

- 173 / 眼球操保視力
- 172 / 每日一茶匙蜂蜜的功效
- 170 / 頭髮濃密的秘訣
- 168 / 前輩的養生方法
- 166 / 每天做運動預防肌少症
- 165 / 肚臍之害
- 176 / 浪漫與抗疫
- 178 / 學習使人年輕
- 179 / 驅走心緒不寧
- 181 / 境隨心轉
- 182 鳴謝

健體護身符

薑、薑粉、薏米粉、艾粉和薑黃粉，這些看似平凡的食材，對身體非常有益，是居家必備，看門口的寶物。

以薑粉為例，一旦有甚麼傷風感冒、頭暈身熱，即時飲杯薑粉蜂蜜茶，或者純薑粉熱茶，好快紓緩病痛，因為薑可以讓人發汗，加強心臟跳動、血液循環，保持體溫正常，同時讓毛孔張開，驅走風邪，消除感冒。



薑

Ginger



家有一薑如有一寶



就算是無「飯」家庭，廚房裏都必須留有兩三塊生薑，以作不時之需或者急救之需。生薑或純薑粉那股濃濃的香味，來自它的揮發油；而薑的揮發油有加速血液循環的作用，同時能刺激腸胃分泌消化液，幫助消化。此外，生薑還可以對呼吸和血管的運動中樞有興奮作用，抑菌並能殺滅陰道滴蟲。

在中醫藥學的類別，它屬於解毒，能發汗、溫中止嘔，所以家裏怎麼可能沒有生薑備用呢？遇上消化不良，鬱悶無胃口，可以用幾片生薑、紅棗五粒去核切片，清水約兩飯碗份量，一起慢火熬十五分鐘飲用，一天飲兩劑，人會回復精神爽利，胃口重開。

一旦患上慢性胃炎又如何治療呢？中醫教路，取生薑二十克切成薄片、大棗（南棗）三十克、桂圓三十克、紅糖二十克，加入清水五百毫升，中慢火煎煮十五分鐘，分別於早上及晚間飲清，每日一劑。《名醫別錄》記載：「生薑主治傷寒頭痛鼻塞，咳逆上氣，止嘔吐。」大家都知道，薑味辛，但辛而不葷，可蔬可茹，可果可藥，是以出家人也可以吃食。



我愛米飯

從小到大我都喜歡吃米飯，皆因聽過一位長輩說：「人是鐵飯是鋼」，要吃飽了飯才有氣力。

米飯不會令人發胖。米的營養成分均衡，而且是一種健康食品，它可降低血壓、改善糖尿病，減少心血管疾病和癌症的發生率；只有缺乏常識的人，才會說不吃米飯改吃肉或蔬菜水果來保健及減肥。

由穀、發芽、插秧、結穗、收割至成為米飯，可謂粒粒米飯都得不來不易。

消失了的元朗絲苗米



去了大半天農地，回到家裏，手手腳腳都出現痕癢，一點一點的像蚊叮過的留痕。明明農地沒有蚊，不過小蟲、跳蚤總是有的，尤其是濡濕的瓜菜田泥地，準備插秧的泥水塘。

因為要為新書的內容做資料蒐集，幸好有蔬菜統營處的羅經理 (Kenneth) 聯絡，帶路且管接管送，才有機會去到打鼓嶺坪輦一帶，拜訪了香港有機果蔬農莊。豪爽的農戶林氏夫婦種菜種瓜種果的同時，也種米，我來就是為了看米。跟我認識的日本稻米種植場很不一樣，這裏的規模很小，有些程序還得人手操作，但種植的人很有心，能讓消失了的香港大米重新出現，已經叫人感動。

五六七十年代，香港人口中的米是元朗絲苗，放在米舖出售的，逐斤計算。十多年前，某些香港有心人放棄市區生活回歸田園復耕稻米。而且，像林氏夫婦的農場一樣年年有收成。雖然產量不多，也不像日本的飽滿香軟；不過，我就是喜歡本地米農這份復耕心意。

看着林先生那瘦黑鋼條一樣的身形，就知道他的務農生活有多辛苦，但他說：「我鍾意呀！」





防病護養良方

用涼海鹽水漱口能減少病毒入侵的機會？

氈酒浸葡萄乾能治腰痠背痛？

新鮮白欖、南北杏加四個大柑餅能潤肺？

這些天然無添加的防病養生良方，要放在你的安家百寶櫃內，以備不時之需。

潤肺與戴口罩

一位中醫朋友說肺不能燥，一定要潤，特別在這段新冠病毒肺炎肆虐的嚴峻時期。乾咳是肺燥的徵兆，是以潤肺滑肺是我們目前必須進行的飲食日常。

日前黃昏，我的鄰居 Mrs. Wong（梁太太）專程送我一包已經調校好份量的清肺特飲材料，裏面有差不多半斤大大粒的新鮮白欖、南北杏和四個大柑餅，囑咐我煮茶水給全家飲用（這就叫睦鄰，笑一笑）。我二話沒說當晚就煲，注入十五碗水進煲湯鍋內，放入所有材料，中火煲，最主要是把白欖的味道熬出來。幸好遇上用白糖醃製的柑餅，二者相遇，調和了白欖的苦澀味，加上南北杏，未嘗飲用已覺清潤。

柑餅是潮州特產，好柑才有好柑餅，潮州柑遠近馳名，自明朝開始已是良種柑。



❖ 凍水下材料，用中火煲至出味



肺好皮膚自然也好，目前人人戴口罩，尤其是上班，一戴就差不多八個小時，再加上往返路程，一天戴十個小時口罩者舉目皆是。口罩親密地接觸我們的皮膚，皮膚容易引致敏感，也容易磨損；所以我提議大家戴口罩前，應該抹上有保護皮膚功能的椿花油，每半小時到無人的地方，除下口罩休息五分鐘。另外，要多飲清潤湯水作滋補。



每天必做的功課

我是一位勤力的「學生」，有些「功課」每天都會乖乖地做，不用家長催促！

拉筋、泡腳、面部瑜伽、用手指輕輕敲打頭頂等，只需花少許時間，就能讓身體大大得益。



前輩的養生方法

我有個前輩已經九十三歲，雖然一頭白髮，但皮膚好到不得了，而且精神奕奕、腰板挺直，思路依然清晰。一日，特意去拜訪她，趁着這個疫症嚴峻時刻，請她說說自己的養生方法，以及如何增強免疫力。

我們到公園坐在長板凳上，然後讓她侃侃而談。我卻發現，有些方法原來我們是相同的，不由的開心得高舉雙臂歡呼。前輩說，有些養生方法必須在睡前兩個小時就要做。那是甚麼呢？

一、熱水加薑粉泡腳。我對前輩說，我還放入一大茶匙艾粉。她拍一下大腿答道：「這個好呀！」然後問我在哪裏買的？我說自己公司有售，會送她一包。她高興地點點頭，繼續講泡腳，說每次泡最多二十分鐘已經足夠。有舒筋活絡促進氣血運行的功用，同時浸泡時腳部血管會擴張，能促進血液循環。對中老年人來說，是很有用的祛病健身靈丹。

二、熱敷眼睛，消除黑眼圈。洗面前（包括卸粧後），先用熱毛巾敷眼睛，熱一點也可以，但以感覺不燙為標準，待毛巾涼了，是為完成。接着才洗面，這

個方法有助改善眼睛周圍的氣血運行，紓緩眼睛的各種不適。

三、靜坐，深呼吸。正所謂「人無遠慮，必有近憂」，心煩事天天有，臨睡前請靜坐收心，最少五分鐘，同時做深呼吸，要感受到腹部的起伏為準。五分鐘後，心已靜下來，腦海煩惱亦已消去，這時放鬆身體睡覺去，包無失眠。

四、木梳梳頭二十次，或可以用手指來梳，梳至頭皮發熱。此動作用以疏通頭部氣血、提高記憶力和思考能力，並促進髮根營養，減少脫髮及增強生髮效果，同時可以改善偏頭痛。

五、按摩腳心。以拇指順時針方向，按摩腳心一百下。功效是補益腎氣、調節腎經、強腰固腎。這也是一個上佳的抗衰防老、延年益壽的天然方法。

六、到真正上床前，別忘記我教了許多次的直腿收腹彎腰、雙指觸地三十秒的拉筋。完成後，喝點熱水潤口，以解運動後的口腔乾涸，擔保你睡得香甜。

七、睡覺、休息，是很舒服開心的事，所以必須優質，真有許多憂愁事的話，就記住明日愁來明日當，睡醒再算。



心 靈 護 養

對我來說，當我心緒不寧想發脾氣、想破口大罵，或者寫稿時文思不順暢，如在家中，我會放下手中的工作，拿杯熱茶，遠眺窗外的風景，讓腦袋放空一下，人彷彿排了毒般，整个人舒服了，頭腦一片澄明。

浪漫與抗疫



大家應該知道，人是有自我修復能力的。皮膚如是精神如是五臟六腑亦是。要五臟六腑的自我修復能力好，身體先要條件就是健康。一旦遇上甚麼奇難雜症，一直儲存在身體內的抗疫能力就出來護航了。要有上佳的體魄自然不可缺少均衡飲食、適當運動和心理健康。

我十分重視心理健康。包括培養正能量、放開心懷去面對一切、永遠讓自己掛着親切的笑容。這些質素與抗衰老和抗疫都好有效。當然，為了別人為了自己，在疫症嚴峻時，絕對不可到人多的地方例如飲宴。就算是你付錢請客都屬自私及罔顧他人安全的行為。

如果心理不健康常常鬧情緒，無病變有病，有病會加病。所以請記住，忿怒、易怒會傷肝；過份哀傷悲痛會傷肺；憂慮，不斷的憂慮會傷胃；超常的壓力會傷心和腦；恐懼會傷腎。這些壞情緒都會削弱我們的意志降低我們的抵抗力。

就讓自己放開懷抱地做人，浪漫一點又如何？記住，開心地做人，疫症好快過。



❖ 藍天白雲綠樹，讓人心曠神怡

李韡玲教你養生必懂的 生活美事

心體食療、
靈護養手記

著者
李韡玲

責任編輯
譚麗琴

裝幀設計
羅美齡

排版
何秋雲

攝影
梁細權、羅美齡

圖片提供 (P.58)
Unsplash

出版者
萬里機構出版有限公司
香港北角英皇道499號北角工業大廈20樓
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：2150 2100
傳真：2407 3062
電郵：info@suplogistics.com.hk

承印者
美雅印刷製本有限公司
香港九龍觀塘榮業街6號海濱工業大廈4樓A室

出版日期
二〇二〇年七月第一次印刷

規格
32開 (213mm × 150mm)

版權所有 · 不准翻印

All rights reserved.

Copyright © 2020 Wan Li Book Company Limited
Published and Printed in Hong Kong.
ISBN 978-962-14-7248-9

李韉玲教你養生必懂的

生活美事



李韉玲樂觀積極、常存感恩，在生活中處處發現美事。

在書內，她分享的美事包括本地農夫復耕稻米的熱誠，讓消失了的香港大米重新出現；還有稻米的營養和吃飯吃出健康與美麗的心得，也一一透過文章與讀者交流。書中還會介紹她居家必備的健體「護身符」、養生食療、運動、心靈護養等心得，讓各讀者從中也可感受到生活的美好，保持身心健康與亮麗。



文化閱讀 購物平台
mybookone.com.hk

ISBN 978-962-14-7248-9



9 789621 472489



聯合出版集團



蕙里機構

HK\$98.00 NT\$440.00

Published in Hong Kong

建議上架分類：保健養生