

健康，很簡單

原來世界可以是一個簡單的世界。

愛很簡單、笑很簡單、快樂很簡單、幸福和健康都很簡單！趙大哥是個活潑、好學、永遠停不下來的開心快活人！

他懂美容、美髮、養生，看着趙大哥送來的小書打稿《你想健康嗎？其實好簡單》，用「簡單」來啟示衣食住行：有好的生活規律，就可以開心勝治療。

可愛的漫畫，簡化了的文字，一讀就笑，一笑就明，一目了然！

原來聽音樂，可以選擇一些正向能量的歌，心裏會長出花，音樂就成了心靈的仙丹。

到山上每日走走，和大自然的花花草草打一個招呼，吸一口清新的空氣，不是比健身室裏冰冷的運動器材更親切，較呼吸那些夾着汗味的濁氣來得健康嗎？

健康的冷知識，原來也可以簡單的文字來表達，不用論文式的引經據典。

人生，簡單一點，幸福多一點，快樂多一點，健康也會多一點！

米雪

為趙振國題詞

養生智慧
造福人群

高永文 GBS, JP



前香港食物及衛生局局長
前香港中西醫結合學會會長
前香港防癌會主席

自序

60 歲生日那天，在香港會議展覽中心邀請來自世界各地 1,200 多位朋友與我祝壽。當我高興地在台上致詞的時候，突然想起，我還能健康地活多久？於是便開始尋找養生方案。

先後拜師請教瑜伽老師、道家老師、佛家老師，又閱讀世界各地大量的養生與健康書籍，發現他們都講得有道理，可是有些書講得太專業而看不懂，或看了卻難以入腦和吸收；有些雖然看得懂但在現實生活裏卻做不到，或很難堅持每天都做。在寫書過程中也接受了很多朋友的意見，發現真正能學到並堅持做到的人不多，包括我自己。

所以我把容易做到的事項慢慢養成一大習慣，這就是本書中我所整合的生活之道——趙氏生活道。由於現代人不太習慣花時間看書，所以改為以有趣的漫畫來表達，希望讀者喜歡，並能落實書中的提議。

祝大家健康，長生不老，少看醫生！

趙振國

2020 年冬

目錄

題詞（高永文 GBS, JP）.....004

推薦序（米雪）.....005

自序006

引言008

衣： 衣服該是這樣穿011

食： 不能輕忽的飲食習慣025

住： 家宅平安之道077

行： 動靜之間要注意091

氣： 精神紓壓才是王道121

理： 一命二運三風水155

總結171

引言

今天，很多人的生活方式不大正確，
令我們的身體不太健康。
我們約只有 5% 的人是真正健康，
5% 的人生病，
而 90% 的人是處於亞健康的狀況，
原因正是我們沒有正確的生活方式。



衣

衣服該是這樣穿



中國、印度等古人多以天人合一為養生的目標，
就是說我們不能違背自然定律，而應根據
四季的變化及處在地球的位置
而建立一套生活之道。

穿衣服的目的是為了保暖，
我們 80% 的病是傷風，
傷風的原因是邪氣從後頸、
肚皮與腳部入侵我們的身體。



我們恤衫的領、西裝的領都是
雙層的，以便頸部保溫。



食

這樣很容易引起宮寒，
影響月經，甚至生育。



不能輕忽的 飲食習慣



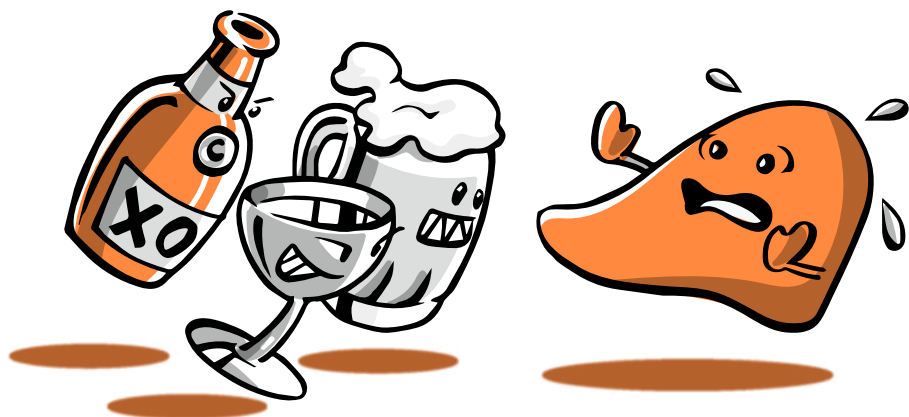
上善若水，
地球上 70% 的物質是水，
它無聲無痕，不求回報為我們服務。



我們應該好好地對待水。

住

但不能過量，過量會傷肝。



家宅 平安之道



一般人講起住都會講風水，
很多人以為風水是迷信，
其實風水是非常科學的，
是講風與水對住宅的影響。
風是指空氣流動，水是指濕度要適中。



最理想的住宅是坐北向南，
東邊有條河，西邊有條路；
但是現實社會裏，
很難有這樣十全十美的房子。
所以我們需要用不同的擺設來調整，
達到以上境界。

睡房裏可以擺放一些水果，
盡量少擺其他來歷不明的東西。



行

動靜之間 要注意



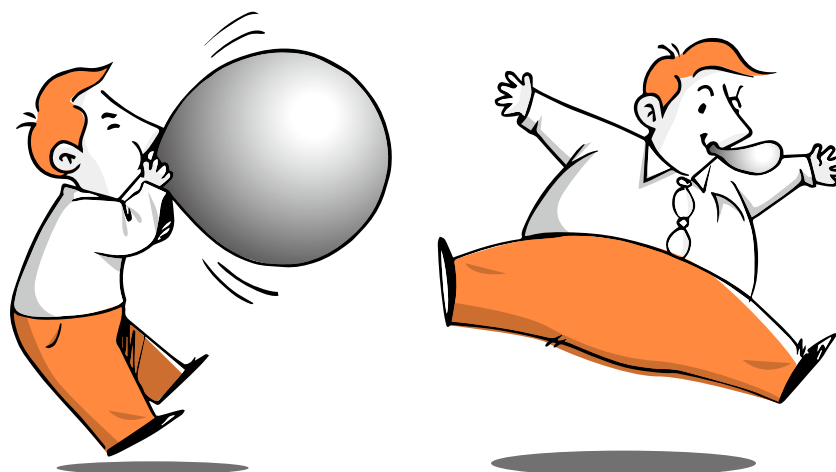


生活智慧 68

我們可以一週不吃東西，
一天不喝水還能好好的活着，
但是不能十分鐘沒有空氣，
所以呼吸是生命很重要的一個元素。

生活智慧 69

我們說呼吸是先呼後吸，
吐納是先吐後納。



泡完腳，穿上襪子再睡覺，
效果比腳底按摩更好。



氣

精神紓壓
才是王道



還有一個導致生病的原因是精神壓力。

精神壓力



精神壓力的起因是貪與懶。



理

其實要健康必須要堅持一些好習慣。

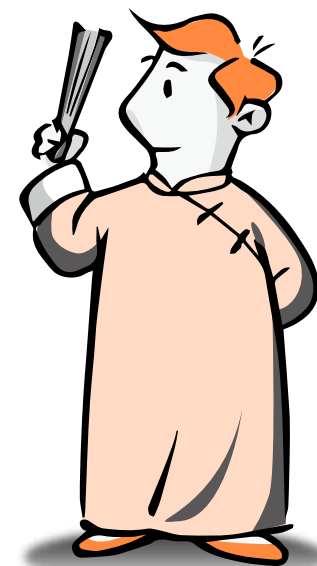


一命二運
三風水



一命是指，
我們人生很多事情是命中注定的。

命中注定



一命二運三風水，
四積陰德五讀書。

俗語

俗語有云，
一命二運三風水，
四積陰德五讀書。



感恩之心



「常懷感恩之心，健康伴隨一生。」

—— 趙振國