

自序：抓緊自己的陽光

大部分人以為長壽的秘訣是運動。原來錯了。一項調查顯示在八大項的長壽習慣中，運動只是排第八。那麼，哪一個是榜首呢？不妨從尾倒數：八，運動；七，每星期吃兩次魚；六，每星期吃三次粗糧；五，每天喝足夠的水；四，每日食一個雞蛋；三，每餐吃八分飽；二，充足睡眠；一，心情愉快。各位，一個長期心情沉重、過度緊張的人，怎麼會長命呢？因為負面情緒必然導致內分泌失調，結果就是周身病痛、無名腫毒、未老先衰。

要活得健康又青春長駐皮光肉滑，首要的功課是必須永遠保持心情開朗。這不是一件容易的事，你必須要培養自己有很高的EQ（情緒商數），把得失贏輸看得雲淡風輕。

我不怕老，因為能夠享有高齡是一個祝福。但我怕老來多病又行動不便，成了人家的十字架。彼此都在活受罪，容顏枯槁更不在話下。

所以精神健康比甚麼都重要。因此特別請來十四位在不同行業中擔任不同崗位的好朋友親自撰寫有關精神健康的培養方法，並與各位分享他們積極人生的心得。這些EQ特佳的作者們包括了香港中華煤氣有限公司的常務董事陳永堅先生、City Super集團總裁鄔嘉華先生、經濟學家、倫理神學家、音樂家、耶穌會會士Stephan Rothlin神父、香港消費者委員會總幹事黃鳳嫻女士、黎炳民醫生（X光診斷科）、李兆華醫生（精神科）、潘佩璆醫生（精神科）、銀行家葉若林等等。

出版這本書的目的，就是與大家一齊向高人學習如何減壓、如何處變不驚、如何開心過日子、如何學習知足不強求。要養生要靚到九十歲？原來學習擁有正能量是重要的一課。



目錄

2 自序：抓緊自己的陽光

CHAPTER 1

樂於分享，促進精神健康

- 10 鄔嘉華／正念與靜坐——性格改變命運
- 13 陳永堅／G = I X I
- 16 葉若林／抽離。演活真實的自己
- 19 林光汶／和音樂來個約會
- 22 黃鳳嫻／要懂笑，懂愛自己
- 24 黎炳民／我們的壓力，來自不知足
- 32 徐詠璇／蚊·心·壓力
- 34 馬嘉汶／修煉「超能力」
- 39 李兆華／走出圍城
- 42 鄧日朗／大學生們，你們快樂嗎？
- 45 羅世範／疫症帶來的機遇：邁向身心健康的生活方式
- 51 潘佩璆／吃藥，真是那麼可怕？
- 55 陳綺琪／開啟快樂之門，向健康人生進發

CHAPTER 2

亮麗人生，食療與運動

- 62 檸檬，延緩衰老的仙丹
- 66 便秘人士的救命果
- 70 我愛海鹽
- 73 薑皮
- 76 減壓特飲
- 78 健胃與咖啡
- 80 雪梨皮對人體的好處
- 82 熬一鍋親子保健茶水
- 84 增強抵抗力湯水
- 86 美味美顏減肥湯
- 88 齋湯的肉味
- 90 春天養生
- 93 立夏清熱化濕飲食
- 96 蜂蜜，秋天養生護膚食品
- 98 冬天的保暖養生法
- 100 去皺祛濕疹話白果
- 102 是時候飲杯黑豆茶了
- 104 波哥的明目大剖析
- 106 最佳的肢體運動
- 108 精神抖擻心情愉快

- 170 忙，令人變快樂
- 169 學曉照鏡認識自己
- 168 否極一定會泰來
- 167 養生從幽默感出發
- 166 時刻裝備自己
- 164 多一個朋友多一扇窗
- 163 壓力
- 162 深呼吸療癒壞皮膚壞心情
- 160 幸福感
- 158 花藝治療驅走憂鬱
- 136 梳個靚頭瞓個好覺養生法
- 133 泡腳的適當時間
- 131 血壓高有甚麼危險
- 128 納豆能養生
- 127 紓緩膝關節痛
- 126 洗澡也得講常識
- 121 減肥好簡單
- 118 搶救斑痕纍纍的皮膚
- 116 維他命D與增強免疫力
- 113 你能說出水的好處嗎？
- 112 腿會透露你的健康狀況
- 109 耳朵洩露健康狀況

- 182 鳴謝
- 180 疫症帶來的啟示
- 179 要向他學習
- 178 把霉運送走
- 177 你常常罵人？情緒低落？
- 176 EQ比IQ重要
- 175 缺氧會令人抑鬱
- 174 精神健康容光煥發
- 172 為自己開闢玫瑰園
- 157 遇強愈強，永遠年輕的秘密
- 154 創造我們的福地
- 153 肝好情緒好
- 152 減壓沒有難度
- 148 美白牙齒不求人
- 146 清晨面目浮腫急救法
- 144 祛濕藥材包
- 142 去掉難看 bye bye 肉
- 140 消除惱人頸紋有辦法

CHAPTER 3

愛自己，好好生活

正念與靜坐——性格改變命運

鄔嘉華

City Super 集團總裁

在香港出生長大，在美國東俄勒岡州立大學獲得國際商業學位，並曾留學於法國及日本。擁有豐富的零售業經驗。加入 City Super 集團前，他曾任職於西武百貨的東京及香港店，又曾於國際羊毛局工作。他自二〇〇二年起出任 City Super 集團總裁，負責管理香港、上海及台灣的業務發展。



歷史上我們用 B.C. (Before Christ) 來分隔耶穌出生前與後的兩個時代。

在我的歷史裏也許可以用 B.M. 來分隔我人生的兩個階段。B.M. 是指 Before Mindfulness (即是指學習正念生活前與正念生活後的人生)。對，我的人生的確可以用學會正念及靜坐前與後作為一個分水嶺。我是在大約八年前開始學習正

念與靜坐，自此，從不間斷地修煉。

認識正念與靜坐前的我，剛好活了五十年。回顧這五十年的人生，跟每個人一樣，都有喜怒哀樂。生活就像一齣長篇連續劇，每天都在上演不同的劇情 (drama)。總是糾纏於沒完沒了的糾紛中。在工作上，跟同事、下屬、上司、生意夥伴；要嘛別人說的話不合我意，或是別人做的事與我的期望有落差；或是事情的發展或結果未如理想。在家庭，或朋友間也一樣，動不動就是你一言，我一語，吵個不停；又或是冷戰相對。每天都在追求名與利，飲食應酬。情緒就像是過山車一般，大上大落。雖然也有快樂歡愉的時刻，但不知怎的，心情總是患得患失，周旋於憂慮與恐懼之間。

修習靜坐之後，學懂了在呼氣與吸氣之間，慢慢地把紛亂的心情調整；讓停不了的雜念，可以有喘息的空間。在學習正念的過程中，我有驚天的發現，原來令我感到煩惱、憤怒的不是因為那些我討厭的人與事；而是自己的心念在作怪。令我產生正面或負面情緒的並不是外在所發生的事情，而是內在心念的反應。以前遇到不喜歡的人，老是想如果這個人離開就好了，或是不如自己離開吧，再也不用面對。結果是就算這個人真的離開了，很快又有另一個讓我討厭的人出現。我活了五十年後才發現問題不在外面，內心才是元兇！

正念的重點在於修心，要活在當下。即是訓練自己的注意力回到當下，避免胡思亂想及被情緒牽着走。靜坐是修習正念的主要工具之一。每天修習靜坐，讓真正的我看到自己的思緒，使我能夠在負面情緒出現時，馬上察覺它，在情緒爆發之前會得用平常心，平常心，把它送走。經過不斷的鍛煉，慢慢地發覺自己發脾氣的次數比以前少了許多。負面情緒少了，煩惱就自然少了，隨之正面的能量也提高了。身邊的人與事都變得更正面了。

有了正念的生活態度，無論外在的世界如何惡劣，重點是我們內在心念如何面對，我們再也不用活在惶恐中。心態改變行為，行為改變習慣，習慣改變性格，性格改變命運。正念可以幫助我們改變自己的心態，讓我們的生命回到平靜與安定。共勉之。

G = I X I

陳永堅

香港中華煤氣有限公司(煤氣公司)常務董事
畢業於香港大學，主修機械工程及工業工程。獲理學學士及碩士學位。自一九九七年五月起出任香港中華煤氣有限公司(煤氣公司)常務董事。

陳永堅最初從事製造業並在工程、生產、市務推廣、服務方面取得驕人成績。在本地和跨國公司累積了豐富的行政管理經驗。煤氣公司在其領導下衝出香港，由一家經營管道燃氣業務的香港本土公司，成為一家業務遍佈全國的多元化企業。



甫一踏進煤氣公司總部的大堂，訪客都會被掛在牆上偌大但簡單的方程式 $G = I - X$ 所吸引，好奇這寥寥幾個字母代表甚麼，有何含義，陪同的煤氣同事則會為此娓娓道來。

「 G 代表 Growth，第一個是 Innovation，而第二個一則是 Implementation。」簡易來說，業務之增長取決於創新力和執行力之有機結合，這在過去五年間已成為煤氣公司的座右銘，全員皆認識並領略到其中之含義。

企業之發展，猶如一台在公路上前行的汽車，偶爾要攀山爬坡，偶爾亦要跨越坎坑。車子的前行動力源於發動機，帶動輪子向前邁進，假如缺乏燃料注入，發動機就會失卻應有之動力，車子行走乏力，更遑論爬坡越坎了。相反，如果動力充沛，但輪子的軸承不順滑，或輪胎洩氣，甚至爆「呔」，則會拖車身之後腿，前行舉「步」維艱。

在能源行業，二〇一五年各國於巴黎協定達成共識，協力減少碳排放，制定未來三十至四十年間碳中和的目標；加上近年訊息化、大數據、人工智慧等技術的廣泛應用，使智慧能源、可再生能源、生物質能及達到零排放之氫能等能源嶄露頭角，成為極富商機的新興產業。在這場二十一世紀能源大革命的浪潮之中，企業要把握先機，積極投資於創新科技的研發；而研發成功的專利技術，還需要

材優幹濟的執行團隊，包括工程、財務、營銷、維修、行政等協拍而行，才可實現理想之成果。我們對 $G = I - X$ 又有了更深一層之體現。

我想 $G = I - X$ ，可以應用於企業發展之道，對於年青人思考他們成長 (Growth) 之路，亦應是有所啟迪。特別是在大環境不利之情況下，例如面臨新冠疫情帶來之經濟不景、失業率高企、企業倒閉等等挫折，更加需要創新和執行。疫情令眾多行業受影響，且起着結構性之改變，企業要生存，便要創新、改革，且要坐言起行，切實執行，才能走出幽谷，重振旗鼓。年青人如遭遇到挫折，請不要怨天尤人，千萬不要氣餒，要多給自己正能量，多動腦筋多思考，跳出盒子找新出路，亦要敢於實踐，勇於面對挑戰，接受鍛煉，創意才能得以實現。

人生也是如此。

檸檬，延緩衰老的仙丹

讀者走上前來細聲問道：「Ling Ling 姐，你說臨睡前抹一點蘆薈修護精華素，五分鐘後再用一片鮮檸檬全塊臉的擦一下，之後需要洗臉嗎？」我說不必再去洗臉，就這樣去睡覺就可以了。我反問她，「你用了嗎？」她點頭。我再問，「效果如何？」她開心地答道：「好好呀！塊臉又白又滑。我的同事都這樣讚我。」

我家裏一定有鮮檸檬。我每次到一家相熟的水果店買水果後，老闆因為知道我愛檸檬，是以每次都送我一個。我們家飲的是煲過的「凍滾水」，而我每次飲水前都會放一片檸檬在那杯凍滾水裏，再用茶匙把檸檬汁壓出，慢慢飲用。因為放入了檸檬之後，那杯水即變成鹼性水，進入體內，中和了體內積存過多的酸性，令健康好轉，皮膚靚靚，口氣清新。

女士們最緊張臉上的斑。我說要祛斑，不能單用外用的膏丹丸散，必須裏應外合雙管齊下才奏效。體內酸性過高，百病就出現了，特別是癌症。

一位醫生說檸檬水等於血液循環加鈣。有血壓高嗎？有憂鬱症嗎？時常感到懨懨欲睡嗎？有痰嗎？感冒嗎？有糖尿病嗎？記憶力衰退嗎？學我一樣每次飲涼開水時都加入一片鮮檸檬吧！這是加強免疫力，延緩衰老的仙丹。

趁手頭上有新鮮本地無打蠟檸檬，洗乾淨後用刀薄切成許多片，然後依鄰居陳太太教的方法，放入玻璃瓶內，用小匙羹篤篤讓檸檬汁滲出，接着倒入四百克左右純蜂蜜，把玻璃瓶蓋好放置於陰涼地方。

翌日早晨，經過了十多小時的「相處」後，瓶裏呈現了液汁狀態，檸檬片都浮了上面，而瓶底則見厚厚一層沉澱物。陳太太說，可用小匙羹把瓶中物攪勻成為檸檬。

此後，每朝起床後，做完拉筋飲過一杯溫開水，就用一茶匙檸檬加入一杯溫開水內，調勻，飲用。說是很好的潤燥潤喉、防止不正常脫髮和防止便秘佳品。長期飲用，有皮光肉滑、耳聰目明、骨骼強健的功效云云。

檸檬、蜂蜜都是對人體有益的食品，也是我的喜愛食品，所以就開始了每日一茶匙加入一杯溫開水調勻飲用的習慣。

人最怕甚麼？當然是老了行動不便，周身病痛，如今有了此天然好味道的養生飲品，當然不會放過。



材料好簡單，只需檸檬、
蜂蜜。



自製保健檸檬

去皺祛濕疹話白果

忽然記起，許多年前一位皮光肉滑的朋友教的一個去皺紋去黑頭的方法。我即時請一些讀者試用。得到的答案是：「好得。」今日與大家分享。

名稱是：

銀杏（白果）去皺小秘訣。

份量：

五粒白果。

做法：

把白果去殼去皮，洗淨。把白果肉搞爛成漿狀，再加入一小茶匙純正椿花油或者米酒混和，均勻地塗上預先洗乾淨的額頭、面頰及鼻頭處。然後用手指輕輕按擦兩分鐘。之後讓白果漿停留臉上二十分鐘。用溫水洗淨，抹上一點椿花油來保濕滋潤即可。

二〇一九年有研究報告指出，銀杏果提取物可以抵抗痤瘡桿菌、金黄色葡萄球菌和化膿性鏈球菌導致的痤瘡、牛皮癬、皮炎或濕疹，還包括皮膚乾裂（皺紋）、瘙癢、酒糟鼻和皮膚感染。一星期至少用三次。兩個月後見效。因為天然方法的效果一般較慢但安全。



是時候飲杯黑豆茶了

在日本京都祇園漫步，最矚目的一間食品店是有過百年歷史的黑豆專門店。黑豆是日本人的最愛豆類之一，許多女性從中年開始就每日當茶水飲用，防膝蓋關節痛是原因之一。讓我們一起看看黑豆的功效：消腫下氣、潤肺去燥、活血利水、祛風除痺、補血安神、明目健脾、補腎益陰、解毒、黑髮，以及延年益壽。黑豆更可入藥，黃豆不能。其次是養顏。我每日都有飲黑豆茶。黑豆皮為黑色，含有花青素，花青素是很好的抗氧化劑，能清除體內自由基，尤其是在胃的酸性環境下，抗氧化效果好，養顏美容的同時還增加腸胃蠕動。中國人逢年過節最大的娛樂就是食、食、食，是容易出现消化不良、皮膚出痘痘及便秘，每日飲兩三杯黑豆茶作為預防吧！

人的衰老往往從腎機能顯現，要想延年益壽、防老抗衰，增強活力、精力，必須首重補腎。根據中醫理論，黑豆為腎之谷，黑色屬水，水走腎，所以黑豆入腎好處多。防止大腦老化。黑豆中約含百分之二的蛋黃素，健腦益智，防止大腦因老化而遲鈍。日本科學家發現，黑豆中有一種能提高強化腦細胞功能的物質，能滿足大腦的需求而延緩腦機體衰老。聽講黑豆還能補血。



黑豆粉、黑豆

幸福感

鄰居一個小男孩教我飲牛奶時，放進一小茶匙威士忌，會好好味。我依他的提議做了，那不是好好味，而是有一種令人愉快的口感。

正如每次食雪糕都會倒入一點梅酒或者日本清酒，雪糕的冷凍和甜滑的口感，一下子給提升了，啖在口裏有種幸福的感覺，一切煩惱都忽然倏地消失了，留住了感激。有知恩心的人是不會有隔夜仇的，但不等於你仍然以他為好友，他不會再在你的生命軌道同行。

幸福在乎的是滿足感

日本人愛把幸福二字掛在口邊。簡單如一個麵包，師傅也會做到讓顧客放入口中咀嚼時，發出令人感到幸福的味道，這種幸福的味道就是滿足。前一陣子，因為捱夜至口腔兩邊都生了牙瘡。手術後，醫生吩咐不能吃硬的，也不能吃熱的。結果吃了兩個星期雪糕，每一碗雪糕都放入不同的酒，今次是純米大吟釀，下一次是 Limoncello 或者琴酒或者拔蘭地，所以一點也不悶蛋，還可以比較一下混進了不同酒類的雪糕，一旦留在口腔裏、喉嚨裏是否真的各自各精采？正如鄰居的小男孩飲牛奶時加一點威士忌，他說非常有滿足感。

幸福源自彼此包容

於我而言，每天睡醒，管它藍天、陰天，還是下雨天，心裏已經充滿感激。活着就是幸福，活着就有希望。我喜歡忙碌，那是存在的一種證據，故忙碌是快樂，而不是掙扎求存。因為快樂，所以曉得尊重彼此的關係、尊重彼此的文化、尊重彼此的信仰。

偶然看到一篇文章討論青少年的信仰取向：「不少天主教的青少年轉移到基督教的團體，是因為他們在那裏找到同伴和適合他們成長需要的空間和團體凝聚力，信仰為他們也變得生活化，更成為他們個人成長動力之一。」這就是包容和尊重。

惟其如此，父母與子女才沒有代溝，沒有代溝的家庭，自然氣氛融洽，凡事有商有量，我們中國人重視家和萬事興。但總是事與願違，本應父慈子孝變成無仇不成父子，父母始終是長輩，明理親和、以身作則是十分重要的。

深呼吸療癒壞皮膚壞心情

出版社編輯問我，當情緒低落、工作不順並胸口鬱悶時，有沒有即時舒緩或者化解方法。

我想起吾友黎炳民醫生，幾年前在我的養生講座上擔任嘉賓主持時，亦遇上同樣問題。不過，那位讀者多了一份擔心，就是長期的情緒低落會影響皮膚。

黎醫生的回答是，一旦出現這情況，立即放下工作，來個腹式深呼吸，即是橫隔腹呼吸法。每次做至少十次。它會令血含氧量增加，不但令人放鬆緩解鬱結情緒，也會使皮膚變得皮光肉滑。進一步說，這種呼吸法也會令腦細胞氧分充足，減少老人癡呆的機會。

方法是：用鼻孔深深吸入空氣至腹部隆起（因為空氣把橫隔膜壓低，腹部自然隆起）。不要馬上呼氣，要把空氣留住至少十秒。然後徐徐把空氣自橫隔膜上升經肺部從口腔呼出。

這方法可坐着做、可站着做，或躺在床上做。深呼吸的好處，除前述外，還令血壓和心跳降低。令身體放輕鬆，有平靜壞心情及減壓功效。

壓力

一位相熟的神父來電說，他堂區有幾位教友，因為這個不知何時了結的疫情而患上抑鬱症，終日神經質地問人點算好，搞到神父一時間都束手無策。

世界上最不容易做的一件事，就是做輔導。你天花亂墜地講完一輪，聽的人可能會反問：「你憑甚麼認為你的方法可行？」亦可能他依你的勸導做了，但抑鬱依然。正如我很奇怪，一些沒有婚姻經驗、養兒育女供書教學經驗的人，竟然做起婚姻輔導員來。憑甚麼？所以，我非常佩服精神科醫生們的工作。但聽說精神科醫生自殺的個案也不少。

大家成長背景不同、工作環境、家庭環境各有各精采，她或他走來找你，面青口腫地說是不止一次的家暴，也報過警。你別無他法地說：「不如分開吧！」都沒有把「離婚」二字說出口，他或她已經「阻攔」你並說道，「我有信仰，不可以離婚。」你作為傾聽者輔導員，一下子變了壞人，自討沒趣。

做輔導就如去探望患了重病的人，望着他或她痛苦的样子，除了心酸，完全講不出一句恰當的說話。因為你不曉得那痛楚有幾深？病人的心情有幾沉重？