

自序

多謝讓這本書誕生的恩人和機構

文字加上影像，把鼓勵大家「請每日無論有多忙都必須做點養生、美顏運動」的文章，結集成一本既珍貴又不可多得的《得健康 得天下》的養生秘笈。這個真要多謝萬里機構出版有限公司對旗下書籍的重視和用心。那天我們約了健身示範模特兒，加上編輯部、美術部、攝影師等等，在香港中華煤氣有限公司的總部開工，從早上到下午，從樓上的會議室到地下的烹飪中心，拍完硬照拍錄像；一步一步的由模特兒向讀者示範如何利用一日裏的許多個幾分鐘來做拉筋、強肺、幫助氣血順暢、防止肌肉流失、防治頭髮大量脫落、緩解膝頭痛等各種運動。當然單靠運動並不能令一個人獲得真正的、全面的健康，還要有良好、樂觀的心態、均衡的飲食、足夠的休息。在這本書內，我都盡量與大家分享，希望我們都終日笑口盈盈，積極面對一切，身心健康，走路帶風。



ling

目錄

Chapter 1 運動

- 12 得健康得天下
- 13 自己身體自己救
- 14 珍惜自己的身體
- 15 每日拉筋保健康
- 16 做赤腳大仙
- 17 勿讓肌肉流失
- 20 別讓「蚯蚓」爬上腿
- 29 消除腰頸背痛
- 32 可怕的腳底痛
- 34 踢走未老先衰
- 44 腳蹼痛
- 50 伸筋拔骨
- 52 伸個大大的懶腰
- 54 強化大腿肌肉的方法
- 56 原地跑的好處
- 57 紓緩坐骨神經痛

Chapter 2 養生保健

- 60 學習珍惜自己
- 62 太過與不及
- 63 惱人的嘴破
- 64 咳嗽的起因
- 65 抗衰老斷食法
- 66 老奶奶的長壽物語
- 67 柏金遜症年輕化
- 70 身體肥肉的形成
- 73 天涼易增磅，怎麼辦？
- 74 暴食後的養生特飲
- 76 有覺好瞓
- 78 先來一個美容覺
- 79 不必強迫睡眠時數
- 80 着番條長褲馴覺
- 81 的士司機教養生
- 82 從炎症到癌症
- 84 癌症病人與燕窩
- 85 免疫力與濕疹
- 86 清熱祛濕湯水
- 88 中暑與鹽水
- 90 海鹽與礦物質
- 92 過鹹傷腎
- 93 減糖行動

94 防治腳氣民間方法

98 保暖護膚保安康

99 女性畏寒症的成因

104 熱貼的正確用法

105 防止傷風感冒小動作

109 燒鹽按摩保安康

112 花生與胃脹痛

114 改善起床後的口乾舌燥

115 棒球名將養生之道

Chapter 3 美顏護膚

118 張合嘴巴美顏操

119 有礙觀瞻的肉芽、紅斑

120 髮再生的秘密

122 你不知道的石榴籽故事

126 咖啡粉雞蛋面膜

129 自製手部護理面膜

132 海鹽的妙用

137 賈寶玉的護齒方法

138 桃膠與養顏

140 紅參綠豆粉去痘痘

142 番茄是蔬菜還是水果

146 正確護眼你知多少？

150 防治貧血及明目良方

152 雙目浮腫的罪魁禍首

153 防治頸紋的方法

154 不要隨便戒吃白米飯

156 祛除內濕・神清氣爽

159 要天然美就要下苦功

Chapter 4 心靜身安

162 有健康就有機會

163 無聊是生活最沉重的負擔

164 虛榮心・上進心

165 發掘對方的優點

166 身動心靜・精神爽利

167 心情不老

168 學習自得其樂

169 不強求

170 永遠保持笑容

172 生氣等於懲罰自己

173 問君能有幾多愁

174 用呼吸降血壓

177 追求五福

178 無事常問候

179 我們的相貌氣色

180 活得挺滋味

181 相遇不是偶然

182 鳴謝

運動

Chapter 1



缺乏運動，久坐多病。

想身體好，最好的方法是做運動，

每日至少半小時。

不一定在健身房或運動場

「全副武裝」做運動，

在家、在辦公室亦能做些伸展運動，

舒展筋骨。





得健康得天下

世事如棋局局新。以前一班人聚在一起吃飯也好打牙較也好，話題總離不開鬼怪故事、算命睇相風水。現在一班人聚在一起飲茶也好講是講非也好，話題好快就會轉到癌症上面去。因為總有人報告，某某得了甚麼癌，正在接受化療。一班人先是譁然，接着是表示難過，跟住就有人問他是如何得知自己有病的。目的之一，當然是給自己告誡和提醒。

這一次聽說其中一人的同事得了胰臟癌，才四十多歲。此癌是眾癌之中最毒的，一旦驗出已經是末期，很大程度上屬於藥石無靈那一種。

據那位朋友告知，她的同事忽然發現自己的小便是橙色的，以為稀鬆平常不以為意。沒過多久，他發現小便竟是血色的。這一驚非同小可，立即找可靠的醫生做檢驗。原來是胰臟出了大事，初期是沒有痛感的。

說到這裏，大家就會有個結論，就是健康最重要。錢沒有了，如果有健康，可以再搵。所以每日一定要有運動，一定要保持心理愉快。一班人就在互相鼓勵之下，各自離去。

自己身體自己救

有位中年朋友自恃仍然身壯力健，某天彎下身來提取一箱啤酒，還未伸直已經扭傷了半邊腰身。目前走路一手撐着傷患處彎着腰一步一步的走着，像個糟老頭。他說最痛是坐着吃飯或者休息後站起來，所以他寧願站着吃東西、講話、看電視，實在苦不堪言。

許多醫生、健身導師都不斷提醒我們，要把擱在地板上的重物提取，記緊不是彎下身，而是整個身體踏低再量力而為地提取。許多人以為自己行得跑得跳得，就不顧保養，容易扭傷，這也許表示你平日缺乏運動，久坐多病，而且會在不知不覺間導致肌肉在流失。

一位讀者問：她每星期做兩次全身按摩，可以防止肌肉流失嗎？只是有點幫助，但自己身體應該自己救，最好的方法是運動，例如：拉筋、耍太極、慢跑等等，每日至少半小時，還要是帶氧的。讀者又問：拉筋跟做瑜伽是否一樣？是差不多的。但瑜伽可以幫你塑造身形，看來更有綫條美。我因為活在忙碌裏，所以只做拉筋和各種可以舒緩筋骨的運動，再加慢跑，日日晚上開動，至少一個小時。





功效

舒緩肩頸痠痛。

五次為一組，做三組。

背擴胸，仰頭。

頸，手肘向下，然後夾

五、頭頸相爭：手抱後



六、伸展腿肌：雙手撐

牆，以弓箭步拉伸後腳小腿肌肉。維持二十秒。

左右腿各做五次。

功效

伸展小腿、大腿肌肉。



消除腰頸背痛

「張合嘴巴美顏操」（見第一百一十八頁）廣義來說，也是一種拉筋運動，男女合用。不過，要延年益壽、健康美顏，單憑這兩招局部運動還是不足夠的。今日與你分享第三式，就是經常做扭頭轉脖子的頸部運動。對於時刻對着電腦工作、低頭看書、繪畫等動作的你，這個招式不僅防治頸椎骨刺，亦能提神醒腦。

一、坐在椅子上，抬頭，盡量後仰（數十下），再將頭慢慢向前俯至胸前止（數十下），連做十次。轉換頭部位置時動作要慢，停一秒才去另一個位置。這動作是讓頸背的肌肉群先拉緊然後再鬆弛。





二、平甩功：全身放鬆，雙腳

分開與肩同寬。開始平甩的時候默數一至五，待平甩至第五下時，屈膝微微蹲彈兩下。重複動作，共十分鐘。

功效

能活血通脈補元氣，有助安睡，消除膝頭痛楚。



防治腳氣民間方法

踏進夏季，有一種病已悄然襲來，為某些人帶來不便和苦惱，那就是腳氣。患者的足部（腳趾）會出現痕癢、脫皮和水泡，還伴隨難聞的氣味。腳氣分有三種類型：糜爛型、水泡型和角化型。

這是由一種叫面板癬菌感染得來，這種菌在潮濕的環境中，容易產生及大量繁殖。那些整天穿着不透氣鞋襪的人士最常出事。一旦出現腳氣（香港腳），必須注意雙腳的清潔和乾爽，不要搔抓相關部位，以免引起二次感染。不要與人共用浴巾、洗盆、拖鞋，避免傳染給別人。

如你不幸患上，當然要去看皮膚專科醫生。不過，你也不妨試用這個民間方法，聽說效果不俗，至少可以避免使用西醫的類固醇，而且十分安全。那就是用海鹽水泡腳，民間傳統認為，這方法能消毒殺菌，防治腳氣，尤其對那些整天穿着鞋襪的人士來說，是不错的保健。但，不是百分百奏效。

這個泡脚水，除海鹽外，可再加入兩湯匙純米醋；醋是酸性對治療腳氣有相當好的效果，還可以幫助恢復體力，預防動脈硬化、高血壓。如果要溫經散寒暖胃的話，最好用熱水加純薑粉泡脚。





保暖護膚保安康

一旦身體長期出現毛病，必會帶來兩個（至少）徵狀，一是皮膚失去光澤，二是情緒不穩。中醫有謂「寒症夏治」，因為夏天氣溫上升，而為身體帶來暖流的熱量（陽氣）也在大氣中上升。不過，對於那些天天坐在冷氣間工作且有畏寒症的人來說，比甚麼都難受。

長時間受空調的折磨，會容易冷得腿腳發麻、頭痛、肩膀發痠，中醫稱之為寒濕阻滯症，是邪氣入侵的一種。為了在冷氣間工作時避免邪氣入侵，保暖是最重要的。不應穿短裙或短褲，即是不容讓雙腿外露。真要這樣穿着的話，坐着辦公時要在大腿上蓋一張小氈子或一件厚衣服。也不要穿着涼鞋，因為冷空氣容易在腳上停留，必要時可以穿上棉襪子保暖。

除了極冷的天氣外，很多人都愛一年四季開着冷氣睡覺。要知道，睡覺時邪氣最容易入侵身體。真要使用冷氣時，應將時間控制在一至兩小時間斷一次，並把溫度調節至攝氏二十七至二十八度，微涼就夠了。為避免睡覺時頸部受涼，可用保暖膜敷在頸部和肩部，一旦走出暖暖的被窩也不會着涼。

女性畏寒症的成因

據調查所得，女士的畏寒症多從三十多歲開始出現。為甚麼呢？三十多歲的女士由於已婚、生小孩，育兒付出的精力體力非你我可以想像。同時這個年齡層的女性，其女性激素分泌高峰期亦已見頂，分泌開始減少，且出現失調，加上情緒不穩定，由是有了畏寒症。

至於四十五歲後的女性，多患有畏寒症的原因，是由更年期引起的。女性激素的分泌，在五十歲前後閉經時急劇減少，出現激素平衡失調。身體產生各種不適和徵狀，即所謂的更年期綜合症，畏寒是其中一種。假如置之不理，就會引起頭痛、暈眩、氣喘、血壓異常、便秘、痢疾、排尿障礙、腰痛等徵狀。以下要跟大家分享如何驅寒，讓自己活得更舒適更活力充沛，延緩衰老。

我認識的一些養生專家，他們提議「藥浴法」，即是浸浴的熱水裏加入某一種或多種草藥。如果用這個方法的話，我會提議用海鹽加入熱水中來浸浴，以我的認識，住在近海的日本人會提一桶海水回家加熱來浸浴，就像浸溫泉般，對於畏寒、神經痛、皮膚生癬的人有幫助。



咖啡粉雞蛋面膜

一位讀者在電郵問：「聽說咖啡粉可以製成面膜護膚，請問應該如何調製？對皮膚有甚麼好處呢？」

咖啡粉於皮膚的最大好處，是它的抗氧化能力（來自它含有的咖啡因），作為面膜可以緊致皮膚及有美白作用，但不能單一地使用，必須配合其他材料，才能更好地發揮它的長處與功能。

材料：咖啡粉一茶匙、雞蛋黃一個（去除蛋白）、粟粉半茶匙、椿花油兩三滴。

做法：

- 一、把蛋黃打散後，加入咖啡粉繼續打勻。
- 二、加入粟粉調勻。
- 三、加入椿花油，拌勻調製成糊狀。





身動心靜・精神爽利

最新學到一個關於養生六字口訣，就是：身動、心靜、靈安。

身動就是身體要持之以恆地動，勞動也好，運動也好，要讓身體的機能有活動的機會。久坐，缺乏運動必然多病，例如：糖尿病、心臟病、腎病，以至癌症，是以有多坐一小時減壽二十二分鐘的說法。

久坐不動，長時間坐着，其害處不僅令人肥胖，而且，醫生說會改變身體組成，使肌肉量降低，脂肪增加。所以，雖然必須坐着工作，但不久做些伸展，站起來扭動一下身體，那怕是一分鐘，對身體都有好處。

心靜，就是讓心情時刻盡可能保持平靜，不要隨便動氣。當心境常在平靜狀態時，人就會寬容，思想正向。靈安則指靈性上的安穩。

讓這六字口訣得到平衡，令自己日日精神飽滿、腦筋靈活的一個妙方，就是每日白天小睡一會，十五分鐘或者二十分鐘。這個小睡可以保護大腦，降低失智的風險，讓大腦更年輕，提升工作表現，且可以減輕壓力，並帶來正向心態，讓我們生活得積極有幹勁。

心情不老

好朋友從公司退休了，馬上依原定計劃飛巴黎入讀廚藝學院，專攻甜品餅食，為期一年。期間，她從零開始學法文，一有空就四處觀光、試食，交朋結友，打算回港後創業。我立即想起了一位智者的說話，美好的人生應該包括六喜，是哪六項呢？

一喜退而不休。為人生再創一個新境界、新事業。

二喜兒女獨立。老實講，假使兒女已成年都不能獨立，還需要你的照顧，肯定是不得已，無可奈何的。

三喜無欲則剛。人到無求是一個最瀟灑的境界，誰會喜歡向人低三下四，涎着臉求對方關照？

四喜問心無愧。答應過會做的事情，現在會立即實行。不然，也會設法盡早把事情做妥，唯恐耽誤了人家的信任。

五喜好友甚多。所謂友直友諒友多聞，可以與不同的好友分享不同的人生經驗，必能擴闊眼界。

六喜心情不老。永遠有一顆赤子之心最難得。

