



閻京 廣東聯合圖書有限公司董事、總經理

快樂是一種能力

我與Lina姐相識，說來也簡單。

幾個月前我拜訪商務印書館時，請總經理毛永波先生推薦一些文化名人，豐富書店的文化活動。毛先生聽完我絮絮叨叨的要求後，拍着我的胳膊說，找李韡玲（Lina

姐）吧，她很合適，只要你能說動她，你想做的活動她都能辦到。

不久後，這位毛先生口中的「一個很會生活的女人」在深圳聯合書店組織了第一場文化分享活動。

認識Lina姐的人都知道，她身上有一種少見的光彩。不是那種精心修飾、刻意維持的光鮮，而是一種從裏到外、自然而然透出來的明亮。你看到她，嘴角就會不自覺地向上彎。這不是誇張——在我們這個年紀，能讓一個見過太多「人設」的出版人發自內心感到愉快的，並不多見。見了面，聊起來，竟有一種老友重逢的感覺。從嶺南的煲湯養生，到歐洲剪裁的精妙，從一本書的裝幀設計，到一朵花該如何插才不落俗套，天南地北，風花雪月——我們有太多共同的趣味，太多一拍即合的想法。那天聊到最後，她說：「你懂」。就兩個字，我卻覺得，比許多長篇大論都來得珍貴。

Lina姐這本書，可以說就是她生活態度的集大成。她談穿搭，但講的不是名牌，不

是潮流，而是色彩與身形的關係，是面料如何隨季節呼吸，是一條絲巾如何點亮一個下午的心情。她懂養生，懂護膚，但從不講那些玄而又玄的大道理，而是告訴你險要窮養，身要苦養，早起拉伸不生病。她講「風水」，說的卻是不要內耗，告訴我們好的心態就是自己最好的風水。這些東西，沒有幾十年的用心體悟和身體力行，是寫不出來的。

但最讓我動容的，還不止這些。

「Ling姐有一個本事——讓看到她的人就感受到快樂。我常想，一個人能把自己收拾得體面，把日子過得滋潤，已經很不容易。而「Ling姐不僅做到了這些，還把這份美好輻射到身邊每一個人身上。在這個人人忙着刷手機、忙着焦慮的時代，還有人對「人」本身有着這樣的影響力，實在難得。

看到她就快樂——這不只是因為她穿得好看，更因為她本身就是一束溫暖的光。

這本書，是「Ling姐送給所有想要好好生活的人的禮物。不是高高在上的說教，而是像老朋友坐在對面，喝茶聊天，把幾十年的心得一件件說給你聽。

做出版這麼多年，我始終相信，一本好書應該讓人有所得、有所悟、有所樂。「Ling姐這本書，三者皆有。

願每一位翻開它的人，都能像我看到「Ling姐一樣——會心一笑，心生歡喜。
是為序。

閻京

二〇二六年六月二十四日

貴氣是由自己修煉得來的

十多年前，不知那來的傷感事，我不期然地重重嘆了一口氣。旁邊一位長輩馬上輕斥我：「不要嘆氣，會壞了自己的風水。」從此，我再沒有嘆氣。

其實會破壞自身風水的忌諱可多着呢！

一、嘴上有四不笑：天災、人禍、疾病、殘疾，這些落難處境，笑不得。笑話別人的苦難，就是折損自己的福德。誰都有落難的時候。

二、三不爭：不爭長短、不爭是非、不爭風頭。贏了可能輸了情份，低調才能走得更遠。

三、兩不忘：做人不忘本，處事不忘恩。要記住誰扶過自己一把。

四、三不貪：貪酒易亂性，貪色會傷身，貪財易失親。守住分寸，才能守住日子。

五、四不說：不說太累、不說太飽、不說太窮、不說太富。苦樂自己消化，貧富心

裏有數，說話七分滿是修養。

六、交友三不交：唯利是圖的人不交；言而無信的人不交；盛氣凌人的人不交。

七、做事兩不能：不能貪婪自私，不能見利忘義。

八、三不棄：父母不能棄，落難的朋友不能棄，患難的夫妻不能棄。

九、兩不怨：不怨天、不怨人。怨人的人走不出困難；怨天的人看不清自己。人生是一場修行，要在感恩中積福。

曾經問一位很會看人的長輩如何得知一個人是否有貴相。

長輩答：真正的貴相，不靠一張臉也不靠出身，而是在相處中看他或她的言行、脾氣和格局。愈是有貴氣的人，愈平易近人，讓人舒服、信任。走到那裏都有一種光芒。他們的特徵是情緒穩定，不會亂發脾氣，因為情緒最能透露一個人的層次，動輒大發脾氣的人，管他有多少身家也難有貴氣。有貴氣的人遇事冷靜不慌張，會得

目錄

修身·修心 / 12

- 嘴上溫柔自有貴人 / 14
- 這樣做就會有好風水 / 20
- 善聽高人指點 / 22
- 別淪為無知的人 / 24
- 遠離浪費你生命的人 / 26
- 一個人的格局 / 28
- 心若向陽則步步生暖 / 30
- 福不可盡享 / 34
- 風水輪流轉 / 36
- 花無百日紅 / 38
- 沒有白活就好 / 40
- 讓自己充滿陽光 / 43
- 禍兮福所倚 / 46
- 命裏無時莫強求 / 48
- 得了便宜丟了福氣 / 50
- 幸福家庭必有三「氣」 / 52
- 福報是常遇貴人 / 54
- 智者感言 / 58
- 第一眼就喜歡的人 / 60

當地把事情辦好，讓人覺得他踏實可靠。此外，就是待人真誠、心地善良、不佔小便宜。人與人之間的相處是雙向的，善良不是軟弱，而是一種選擇，更是一種積福的修行，這是一份藏在骨子裏的貴氣。

有貴氣的人，長輩都說做事靠譜、懂得自律，不會隨便放縱自己，說話有分寸，做人有原則，不會隨波逐流。最重要一點是——貴氣不是天生的，是慢慢修養出來的。有自知之明又不原地踏步，生活會越來越順，人也越來越快樂。



Ling

目錄

險要窮養 / 63

都市人嚮往的禪坐 / 68

修行 / 72

最好的放生是放過自己 / 76

尋回做人尊嚴 / 78

人·車·環境 / 81

培養貴相 / 84

人不可以有霉相 / 86

健康需要自律 / 88

作客之道 / 90

保持一份好奇心 / 92

養生·養身 / 96

老得慢有辦法 / 98

健康指標 / 104

別忽略身體的柔軟度 / 107

體質好壞自測清單 / 110

愛惜自己懶不得 / 112

半小時微養生調五臟 / 114

養生先養好器官 / 120

寫字養身·心靜則壽 / 122

三餐隨緣果腹 / 124

華佗睡眠法 / 126

古醫書揭不生病秘方 / 129

寒冰手 / 132

腳部顯示的健康信息 / 137

女性更年期與養生 / 140

女人「養血存錢法」 / 144

養生順口溜 / 146

洗澡也得分時分候 / 150

冷熱水交替沖涼 / 152

安眠潤膚糖水 / 154

各種保健甘蔗湯水 / 158

身體發出的警報 / 162

長壽養生食品 / 166

秋風起·易便秘 / 169

兩類人不宜吃牛油果 / 172

蘋果老薑減肥茶 / 174

晨起睡前一杯水 / 176

皮膚的自我修護 / 180

香蕉茶治喉乾舌燥 / 182

修身·修心



相由心生，境由心造。

要是你心存善念，

就會帶動善的氣場。

守住善念

就是守住了一生的好風水，

活成自己最想要的模樣。

守住福報，

讓容顏不老，

身體健康。



嘴上溫柔自有貴人

修煉個人的好風水——
善言養人緣、善行積福報、善聽長智慧、善視明
心鏡、善念順氣場。

朋友說我迷信，因為我相信風水，搞到我哭笑不得。若了解風水的含義，你一定明白，這不是迷信，而是人間智慧。

說白了，風水主要在家居和個人，例如家居窗明几淨、廁所廚房客廳睡房乾淨整齊、沒有雜物、沒有假花、沒有烏煙瘴氣；身處其中，主人也好、客人也好，感到一種溫暖、好客、開心氣場的，就是家居好風水。

至於個人，正如智者所言，我們的一生，所有的驚喜和好運，都不是無端降臨的，而是我們日復一日積存的修為和善良而得來的福報。

所以，不必羨慕他人生命中有眾多的名人富人，這些虛榮對我們的人生是沒有意義的，最重要是修煉個人的好風水，即是「五善」——善言養人緣、善行積福報、善聽長智慧、善視明心鏡、善念順氣場。

有人日日宣稱在行善，但看他的家人，不是愁眉苦面，彷彿勉強活下去，就是一碰面就鬥嘴；對人不懂禮貌，猶如在宣示我是某某名人的子女，不必向你尊重、有禮、講輩份。

有道是「善言養人緣」，亦即是佛家所



心若向陽則步步生暖

所有福報皆從心起，皆由實踐而來。心念端正，言行守善，則福日增。

雖然我從小孩開始，便跟着父母成為基督徒，但對於佛家因果報應這個觀念，我父母從來都篤信無誤，影響所及，我自然也奉為圭臬。

佛說：「天道無親，常與善人」，這句話原出自《道德經》，後被佛教及民間信仰廣泛引用。這句話的意思，是說上天不會偏愛某人、不會憑空賜與福報；同時，也不會無故降人苦難，我們所有的榮辱得失、吉凶福禍，皆由自身的一言一行、起心動念的結果。

被譽為「古今第一善書」的《太上感應篇》，開篇即謂：「禍福無門，惟人自召；善惡之報，如影隨形」，所謂的命數從來都不是上天的安排，而是自身心性德行與福報的相輔相成，因此這是提醒我們要多行善事，關顧弱勢社群，這些善行必能為自己為下一代修德，招來好運。

所有福報皆從心起，皆由實踐而來。心念端正，言行守善，則福日增。相由心生，長相不必艷麗，但自有一股親和、美麗的氣質。明天是大年初一，新年伊始，為了過面前的好日子，請不要糾結於既定的境遇，不要執着於未知的將來。只要日日存善心行善事，做好當下每件小事，養好本心，心若向陽則步步生暖，福報日增。

修行

修行不在遠方，而在每日的生活裏，包括與人為善、對同事和家人多一份耐性，讓自己煉就了修養。

我的許多朋友不僅講究各種養生方法，還加入了修行這門功課。

他們說養生與修行其實是分不開的。今日大家聚在一起吃茶談天，除了稍作八卦一下相關的人和事外，大部分時間都用在分享修行的進展和新知上，弄得我都聽得津津有味，並滿心想着在這裏與大家分享。

原來修行不在遠方，而在心間。所謂在心間，就是在每日的生活裏，例如與人為善，不惡言相向，在公共車上讓位予有需要的人，甚至是路見不平，伸出援手。

對同事、家人多一份耐性；在職場不偷懶不霸凌、不諉過於人。遇到挫折，懂得勇

敢面對，不放棄，懂得反省自己錯在哪裏，冷靜清醒地從頭再來。

凡此種種原來都是修行，讓自己煉就了修養。

動不動就大發脾氣的人，實在需要這種自我修行，有了修養，學曉了與人為善，人緣就來了；遇到困難時貴人就出現了。

有修養的人，氣場是很不一樣的，相由心生，令看見你的人都很想與你做朋友。

來自山、水的智慧

我那些擁抱修行的朋友說，修心養生的其中一個境界是不動如山，所謂靜能制動，安能致遠。

說的也是，山給我們的感覺總是安靜的，不必說話但就有種踏實的感覺。它不煩不



躁，鎮定自若堅定不移，向人類啟迪了冷靜、沉着，不管受到甚麼困難和衝擊，總是保持穩定，不輕易受到干擾，不輕易出擊，為的是要等待最有利的時機才還以顏色。一旦按捺不住令自己玉石俱焚，就直接傷了元氣健康受損，哪裏還有養生可言？

除了向山學習之外，原來，水也昭示着大智慧。它與山是兩碼子事，山是剛，水是柔。不過，水從來不弱，它隨着盛器的形狀而化作不同的形狀，它可以在口縫處找到出口，也可以化作瀑布衝崖而下，但萬物的化育不能沒有它。

當然，它也有毀滅大地的威力。山可以欺，水卻不能欺啊！它給我們的啟示，我們要像水，既有柔情但不是任由擺布，而是體諒和包容，以及知所進退。

半小時微養生調五臟

養好五臟六腑，身體自然強健。

真養生不在名貴補品，而在持之以恆的日常鍛練。我的養生理念很簡單：養好五臟六腑，身體自然強健。每日抽出半小時，跟着這套「小動作」就能由內而外喚醒活力。

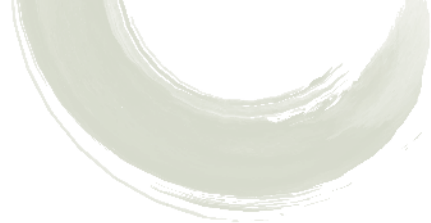
清晨是喚醒身體的好時機，先從「養腦」開始，用小木梳前後左右梳頭一百下，清醒神智；接着透過「養肝」與「養心」來紓緩身心，每天慢走三公里或原地慢跑十五分鐘，配合「深吸慢呼」的長呼吸法（呼氣時間為吸氣的兩倍），能有效疏肝理氣。若日常感到疲憊或失眠，可由手腕向肩膀方向拍打



胳膊內側三十下，達養心安神之效。此外，別忘了每晨曬背與手腳十五分鐘，提升免疫力。

由手腕向肩膀方向拍打胳膊內側三十下，達養心安神之效。





揉腹養胃



推腹養腸



針對消化與排泄，腹部按摩至關重要。早晚「推腹養腸」，從胸口下方往下推至小腹並輕敲腰側；再配合「揉腹養胃」，以搓熱的雙手繞肚臍順、逆時針各揉三十圈，以助排便。



寒冰手

最基本的養生是頭要涼、手腳要暖，如果達不到這個要求，必定是身體出了亂子。

有次跟一位女行政人員握手，她的手竟然像寒冰一樣凍。但她套裝高跟鞋、清爽短髮笑容可掬，看不出有甚麼身體不適。

我們老祖宗的養生妙招，最基本的保養是頭要涼、手腳要暖。如果達不到這個要求的話，必定是身體出了亂子，要小心小心。

為甚麼呢？所謂寒從腳上來。腳底是人體穴道聚集的地方，也是與心臟距離最遠的地方，護腳等於護心臟，腳底最易受寒，易招疾病。是以也有謂「人老腳先衰」，故不使腳招寒致病，就必先要護腳，最基本的方法就是保暖。

因此，必須記住，不管天氣有多熱，睡覺時也不要讓雙腳對着風口，可以的話，不妨穿上寬大的棉襪來趕走寒氣。睡前用艾粉加薑粉熱水浸腳至水變涼，用毛巾把腳印乾，抹點護膚油再穿棉襪子，擔保你一覺到天明，再沒有失眠這回事。同時，雙手也不會再出現寒冰手。

睡覺前，亦可以按摩腳底來使氣血運行。此按摩方法的好處是，可以用兩隻手來做按摩以達致血液的良好循環，目的也是為身體的健康着想。

頭要涼·頸要暖

有道「腳要暖，頭要涼」，腳要暖的原因，已於前文講述，不贅。在睡覺時，頭都要保持通風，是甚麼道理呢？

我們知道，頭的重量只佔全身重量的百分之二，但大腦消耗的能量，卻是全身熱量的兩成，它是不怕冷的（但不包括頸部）。

中醫說，頭部過於保暖就容易上火，例如會產生咽喉痛、發炎、長口瘡、長痘痘、眼睛發炎等。長時間戴着帽子，睡覺時大被蒙頭，都不利頭部的養生。

但，大冷天時在戶外工作或者活動，則宜戴上帽子來防寒。因為冷風直吹頭部，會導致偏頭痛。然而，頸部是一定要保暖的。因為頸部有三個易受風受寒的穴位，它們是風池穴、風府穴及風門穴，此三風位切不可受寒，因為邪風、寒氣最容易經此風「口」入侵。

因此，女士出門必定要帶備頸巾，到了冷氣強勁的地方或冷氣在頭上吹的位置，必須馬上圍上頸巾以防寒涼入侵，產生神經性頭痛。在這裏順帶一提大家，千萬別用熱水洗面，因為會令皮膚鬆弛、毛孔粗大，加速皮膚衰老。

得閒飲杯當歸紅棗茶

日前，一位讀者朋友提議，寒底的女士們不妨一個月飲一次當歸紅棗茶。



身體發出的警報

膝蓋有痠痛感，或僵硬感，正顯示了關節磨損嚴重或不適當地使用，可能是退化性關節炎提早來臨了。

一位朋友是網球愛好者，從中學開始至現在四十多歲，每星期至少用上兩三個小時在網球場上。

為了使膝關節不致出現勞損，他就隔些天去游泳作為平衡。

月前，他應醫生建議到醫院做了換膝蓋手術。他的徵狀是退化性關節炎，別以為這是老人特有的疾病，對運動過度如爬山、行斜坡、爬樓梯等，坐下休息時膝蓋有痠痛感，或僵硬感，正顯示了關節磨損嚴重或不適當地使用，可能是退化性關節炎提早來臨了。

運動當然對身心有益，能強健體魄、增強免疫力，但過分了，就促使了五勞七傷，得不償失。要知道，我們的關節不單要承受體重的壓力，還得負責生活中的彎曲、伸展、旋轉等動作，一不小心，即會令關節內的軟骨因各種原因而出現磨損和破壞，再不注意，就會使情況惡化，出現退化。

除了運動員之外，長期從事體力勞動者、肥胖人士、久坐不愛活動者，都會有關節不靈光的情況出現。如果你發現關節出現腫痛，沒辦法久站甚至久坐，哎喲，警報來了。

膝關節炎的紓緩

所謂關節炎，是指關節裏的軟骨逐漸給消磨殆盡。軟骨是一種光滑的質料，像啫喱，包着關節末端，目的像潤滑劑幫助關節順利活動。一旦軟骨給磨損了，骨頭與骨頭就會直接摩擦，出現了腫脹、疼痛、僵硬，何其慘烈！