保健常識

3個簡單步驟 讓身體「健康終老」


K/ADOBE STOCK

文｜片平悅子

提到健康，「運動」、「睡眠」和「飲食」三件事是最常被提及的，但最近就連「壓力」也成了大問題。

基本上只要保持以下列出的三種平衡，就算沒刻意做運動，也能讓身體進入熟睡、常保健康。

正確使用身體

如同機器有使用說明書，身體也有使用說明書。

使用身體時，要特別注意肌肉放鬆時的姿勢，錯了就必須立即導正。以前長輩常會說：「坐沒坐相！」我也被祖母嚴格管教過，我記得她會用竹尺打我或戳我的背。不過，現在的人很少和長輩同住，也不太會被提醒姿勢不良。

年輕時即使勉強身體或感到疼痛，一般睡個覺就沒事了。那樣的經驗持續二十多年，身體就會習慣並記住「睡覺就會好」。於是，過了中高年，就算感到疼痛，仍然以為睡覺就會好。因此，突然被告知「身體的使用方法和姿勢很重要」，難免會忽略其重要性。

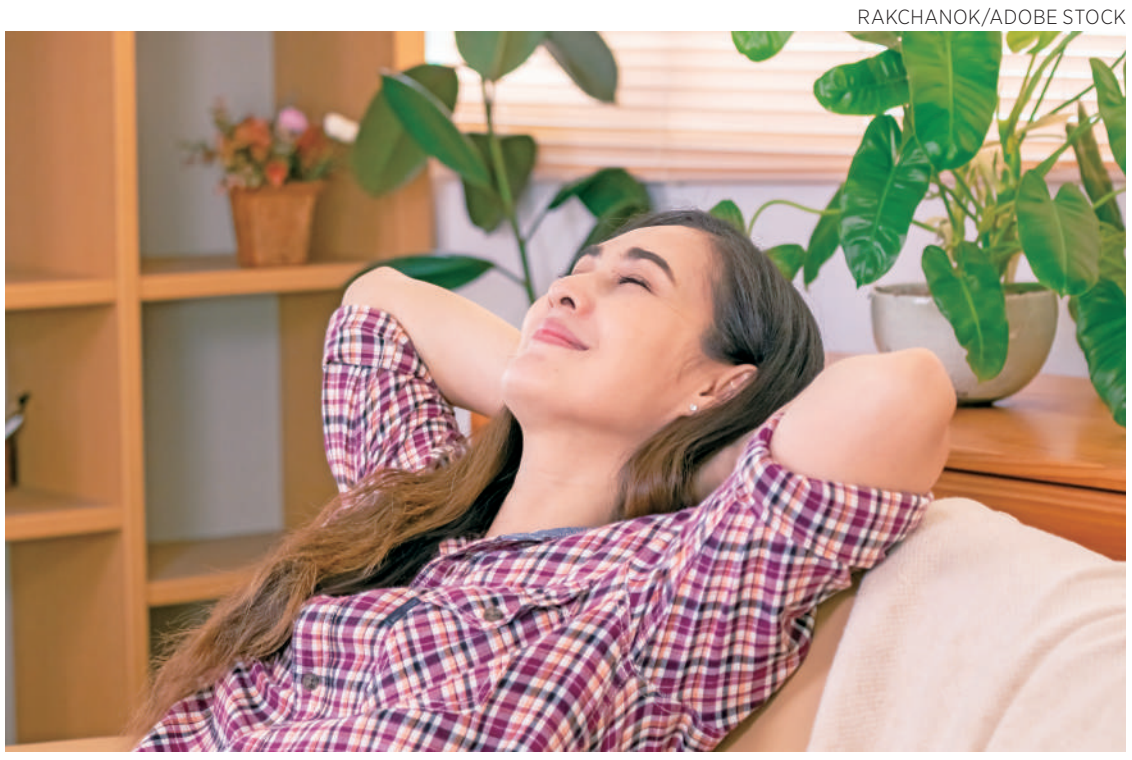
接著，等到出現膝蓋痛、無法爬樓梯、腰痛、肩頸痠痛、頭痛等這些症狀，才來抱怨「為甚麼會痛」。去照X光，聽醫生說「這是老化」，就盲目相信，自我安慰「年紀大身體變差是正常的」。

為了避免這個慘況，關於身體的使用說明書，在《驚人坐推力！：改變坐姿3公分，贅肉消、身形正、肩頸腰不再痛！》中有詳細說明。

只要把身體調整回正確位置，使用身體時就能將負擔減至最輕，不會造成損耗。能夠正確使用身體的人，以及駝背、下巴突出的人明明做的是同一個動作，卻給人截然不同的印象，這就是疲勞程度有顯著的差異。

重點是，不要擠壓、扭轉身體這個

RAKCHANOK/ADOBE STOCK



▲學會保持平常心，好好控制自己的情緒，以免讓負面的情緒剝奪身體的活力。

水球，要在水量飽滿的狀態下使用。沒必要故意扭轉飽滿的水球，使其變形後灌水。在飽滿狀態下灌入大量的水，對身體並不會帶來任何好處。

營養「養身」正確地為身體加油

各位是否曾經禁不起誘惑吃了垃圾食物呢？那也是很正常的事，畢竟身體是從食物攝取養分，靠吃東西維持生命。

血液每三個月就會汰舊換新，骨骼則是十一個月。

血液紅色成分的紅血球壽命是三個月，所以每三個月就會全部換新。因此，常有人說血液換新的三個月內很適合瘦身或改善體質。或許有人不相信這樣的說法，以下請讓我介紹一個實例。

這是發生在我治療院開業第二年的事。

有位年過七十、罹患骨質疏鬆症的女性前來就診。她每個月固定來一次，一年後的某天，她這麼告訴我：「我的骨質疏鬆症好轉了。」

當時我的經驗尚淺，覺得好奇，於是仔細地向她請教了一番。

那位女性常對兒孫說：「一旦開始做某件事就不能輕易放棄喔！堅持到底很重要。」既然說了那樣的話，她也得言出必行，所以就算覺得麻煩，每週還是會去游一次泳；當然，她也有好好吃醫生開的藥；為了做日光浴，每天持續短距離的散步；飲食方面也很注重營養，盡可能多多攝取小魚乾和海藻。

就這樣經過一年後再檢查，發現她的骨質疏鬆症獲得了改善，恢復成適齡的健康狀態。聽她那麼說後，我便確信骨骼一年就會換新。

各位在三個月內吃的食物，是讓你活下去的血液。而身體會用連續吃了十一個月的食物製造骨骼。

現在吃下肚的東西不會立刻對身體產生危害，卻會影響三個月後、十一個月後的自己。

為了顧及健康、保持體液暢通，居家飲食要避免過度烹調，或使用過多調味料麻痺味覺。

不過，愉快享用美食是好事，外出和朋友聚餐時，想吃甚麼就吃，這樣可以消除累積的壓力。

情緒影響身體 保持平常心

有一天，家母突然住院，我收到醫院來電說：「可能會有危險。」於是隨即搭上電車前往醫院。明明車速一如往常，我卻覺得抵達老家的一小時車程有如永遠般漫長。

不安夾雜擔憂，我害怕自己趕不上，各種思緒在心中浮現。我這才驚覺，時間並未改變，是心境使我覺得時間變得漫長。

雖然當下無法測量自己的心跳，但我認為跳得很快。看著窗外變暗的天色，眼淚奪眶而出。心跳得這麼快，血流一定也很混亂，淋巴液的流動自然不會緩慢。不安、擔憂、焦躁、恐懼、憤怒、焦慮等情緒，顯然是擾亂身體狀況的原因。

即使是同一個人，環境不同，情緒就會產生變化。

請想像一下，眼前擺著你最愛吃的水果。準備去見難應付的客戶之前，你會覺得水果好吃嗎？會想吃嗎？假如是在會面順利結束，被上司稱讚之後呢？心情想必會變得截然不同。

正面的情緒會活絡身體，負面的情緒會剝奪身體的活力。如果可以，別讓環境和情緒影響你，好好控制自己的情緒，學會如何盡快恢復平常心。

學會平常心看待的重點是，記得「保持平常心」，以及客觀面對自我。雖然不容易做到，但可以試著旁觀自己。剛開始做不到也沒關係，先讓自己產生那樣的意識就好。

人生在世會發生許多事。我們並不完美，有時會不小心傷害別人，或是因為他人無心的一句話而受傷，正因如此，人生驚險又有趣。只要懂得互相包容，就能活得輕鬆自在。

話雖如此，要是很容易做到就不會覺得辛苦。

這時候，有個好方法能夠幫助你恢復平常心，那就是深呼吸。呼吸是維持生命的活動，因此，請慢慢地深呼吸，想像著讓自己恢復平靜。

先別煩惱做不做得到，重點是增加那麼想的次數，當遇到緊要關頭，記得深呼吸，讓血液和淋巴液順暢流動而不停滯。

（本文由世茂出版社授權刊載，摘自《讓體液流起來：促進脊髓液、淋巴液、血液循環，啟動自癒力，消除各種疼痛》）

中醫保健

天氣一變全身痠 中醫解析風溼病

文｜葉慧昌
（葉慧昌中醫診所院長）

一旦上了年紀，多有痠痛的不適，特別是氣候變化時更為嚴重，因此「風溼」就成為大家耳熟能詳的名詞了。

動物油的脂肪酸會加重發炎反應，風溼病患應避免使用。


PIXEL-SHOT/ADOBE STOCK

溫度、溼度及大氣壓力都會影響風溼病的症狀，許多病患對於「變天」的預測，往往不亞於氣象臺，特別是女性患者，似乎對於氣候的變化更為敏感。

風溼病的範圍包羅萬象，舉凡侵犯關節、骨骼、肌肉、肌腱、韌帶、滑囊或免疫系統等組織的疾病，都可以籠統的列入其中。

風溼病屬於傳統中醫「痺症」的範疇。《黃帝內經》說：「風寒濕三氣雜至，合而為痺。其風氣勝者為行痺，寒氣勝者為痛痺，濕氣勝者為著痺也。」所以，風、寒、濕就是許多關節、肌肉痠痛的主因，這也是後人以風溼來籠統概稱的由來。

臨床治療方面，若是風氣為主的行痺，多見四肢關節遊走性疼痛，不易彎曲或伸展，可用防風湯加減來治療。若是寒氣為主的痛痺，多見關節冷痛，痛處固定，四肢冰冷，遇寒加重，可用烏頭湯加減來治療。若是濕氣為主的著痺，多見關節痠痛，屈伸時重著而不靈活，可用薏苡仁湯加減來治療。

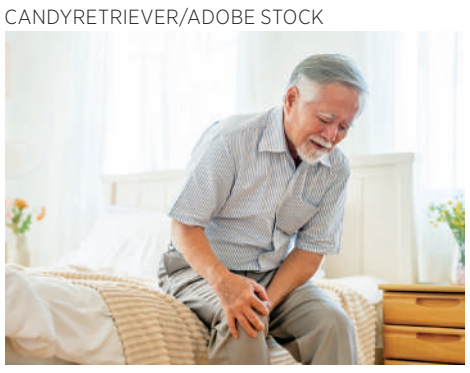
有些患者，病程已久，可能有氣虛血瘀的證候，例如：面色蒼白、身體疲倦、消瘦、關節刺痛、痛處不移，可以用補陽還五湯加減來補益氣血、活血化瘀。

飲食方面，由於有些來自動物油的脂肪酸是前列腺素的先驅物質，會加重發炎反應，所以烹調食物時應該避免使用動物油。

最後要強調的是，患者不應只是尋求暫時的症狀減輕，任意購買止痛藥試圖治標而敷衍了事，假如不積極找出病因來加以治療，服用鎮痛劑就如同飲鴆止渴。若是延誤了治療時機，日後可能導致關節破壞而變形，甚至傷及腎臟等器官，那麼後果就不堪設想了。

（本文經作者授權刊載，轉載本文請取得作者同意）

CANDYRETRIEVER/ADOBE STOCK



飲食健康

柚子的15種食療和妙方

文｜溫嬪容
（明慧中醫診所院長）

柚子除了當水果食用，還有許多種養生療癒的吃法、用法。

柚子不僅是一種水果，柚皮和果肉還有許多用法和吃法。


NORGAL/ADOBE STOCK

1. 安眠
鮮柚皮放床頭，能助眠，也能防蚊。

2. 皮膚乾燥暗沉
鮮柚皮洗淨後，按摩肌膚5分鐘。

3. 頭風痛
柚葉、蔥白等份同搗，貼太陽穴。

4. 潤髮
柚葉蒸麻油搗碎，外擦、按摩頭髮5分鐘後洗去。

5. 烏髮
頭髮洗淨後，柚皮按摩頭髮5分鐘，不必洗去柚油。

6. 暈車、暈船、暈機
柚肉細嚼慢嚥。

7. 久咳痰多
柚皮1顆，浸水2日去澀味，沸水川燙一下，加百合4兩、水6000ml，煮2小時後，加點冰糖，早、晚喝100ml。

8. 老人氣喘
柚皮去白膜切碎，拌蜂蜜加蓋，蒸10分鐘，喝其汁。

9. 小兒喘咳
柚皮2兩、蜂蜜1兩，加沸水泡10分鐘，當茶飲。

10. 小兒肺炎
柚肉5瓣、高麗菜2兩，煮湯喝。

11. 秋冬咳嗽
柚皮1兩、川貝母5錢、蜂蜜100ml，蒸後密封1週，早晚服1匙。

12. 健胃
柚皮燒去棕黃色，浸水1日，再切塊，取2錢，入粳米1兩煮粥；粥成，加鹽、香油調味。

13. 鬆筋
柚皮放浴缸中，泡澡10分鐘。

14. 除霉氣
每逢除夕，柚葉煮水洗澡。

15. 驅蚊
柚皮風乾後，泡酒精1週，入噴瓶噴灑；或柚皮晒乾後，直接點燃。

食用柚子的禁忌

- 柚子性寒，不可一次食用過多，易致腹瀉。
- 身體虛寒者少食。
- 胃酸過多、胃潰瘍、經痛、麻疹、咳痰稀白者禁食。
- 柚子含鉀多，腎臟病人盡量少食。

還要注意的是，柚子含有呋喃花青素成分，會影響藥物代謝，可能增強藥物對身體的副作用。所以正在服用降血脂、降血壓、抗凝血等藥物的人，最好不要食用，避免對身體造成傷害。