

彩色人生屬於你和我

高雄市中醫醫院衛教室

健康快樂的人生是大家夢寐以求的願望，以往農業社會人類只求溫飽，現在則不同，於富裕的科技時代必須有健康的身體才足以應付忙碌的生活，所以健康是現代人最關心的話題，在忙碌的生活裏，要怎樣才能保持健康的身體、擁有彩色的人生？

從古迄今中國人可說是世界上最懂得保健的民族，中國社會崇尚養生之道，所謂養是指身體要有充足的營養及良好的保養，生則是指要有健康有活力的生命與良好的生活品質，養生之道不外乎：規律的生活、適當的運動、均衡的營養與修身養性。

一、規律的生活

古人言：「日出而作，日落而息」，「早睡早起身體好」是大家從小耳熟能詳的正確觀念，但隨著年齡的增長，工作忙碌與壓力，卻將它置之耳後，導致提早衰老的現象發生。

一般人常說「早餐吃得好、午餐吃得飽、晚餐吃得少」，依中醫十二經絡學說，早上七點是胃腑活動力最旺盛的時候，這時吃的食物容易被消化吸收，因此吃得多也不容易發胖，卻能讓身體有足夠的熱量應付一天的工作，而吃進的食物到了九點交班給脾臟時，脾臟已沒有太大的負擔，辰時吃早餐還有助於排除宿便；午間血液循環注入心經，心是體內臟腑重要的指揮官，自當有足夠的能量以使全身運行更順暢；到了晚上負責消化吸收的器官活動趨向和緩，若吃進太多食物只會增加腸胃負擔影響睡眠，因此晚餐吃得少確有其道理，古人有「晚飯少一口，活到九十九」的格言；清朝袁枚說：「多壽只緣餐飯少，不飽即是卻病方」，所說不飽，不是不吃飽飯，而是不宜過飽，適可而止。

一般人通常借用各種方法來達到美容的效果，以達到賞心悅目的目的，殊不知夜間十一點至凌晨三點為「美容時間」，這是因為十一點起經脈循行至肝膽，而此二臟腑之疾病早期在皮膚上，易出現粗糙、色澤偏黃、易長痘子等之徵兆，尤其是肝沒有獲得良好休息時，黑斑、眼袋、黑眼圈更為明顯，所以晚上最好在十一點以前入睡。對一般不易入睡者來說，至遲到夜間一點的「養肝時間」應進入熟睡期，更講究的人是儘量在十一點以前即能進入睡眠狀態，以「充分美容」。

二、適當的運動

俗話說得好：「白天勞動夜裡無夢，不怕天寒地動就怕手足不動」，運動是強化健康之本，運動能舒解壓力，使身心放鬆，因此建議大家每日早起做三十分鐘左右的運動，如慢跑、疾走、柔軟操等，以伸展筋骨促進血液流通，假日儘量做一些戶外運動，如爬山、打球、游泳等，以舒展身心，運動要持之以恆且要適度才能達到鍛鍊體魄增強抵抗力的效果，如果是一曝十寒，那對身體健康的幫助就要大打折扣了。

三、均衡的飲食

若飲食不均衡、暴飲暴食、三餐不定時皆會影響身體的健康，飲食的調養要從選擇均衡的飲食開始：

(一)、從現代營養學的觀念來選擇食物

沒有一種食物含有人體需要的所有營養素，為了使身體能充分平均獲得體內

所需各種營養素，必須在各種食物中平衡攝取，不可偏食。食物的選用以新鮮為原則，且每類食物應時常變換，不宜每餐只吃同一種食物，儘量避免攝取過多的脂肪。

(二)、從體液酸鹼度的觀念來選擇食物

一般健康的初生嬰兒其血液呈弱鹼性，另依據統計 85% 的癌症患者其體液屬酸性，據觀察酸性體質的人較易患高血壓、高血脂、痛風、糖尿病等症，如何從食物的選擇使身體的體液維持弱鹼性也是一種值得探討的保健方法，為了身體健康使體質趨向弱鹼性，日常生活儘量食用鹼性食品。弱鹼性食品如紅豆、蘋果、蘿蔔、洋蔥、豆腐、甘藍菜等，中鹼性食品如大豆、蕃茄、香蕉、橘子、南瓜、菠菜、蛋白等，強鹼性食品如葡萄、海帶、茶葉等，天然綠藻富含葉綠素，是很好的天然食品，強鹼性食品可以多吃、常吃。

(三) 從中醫寒熱性體質的觀念來選擇食物

中醫將人的體質主要區分為寒性與熱性，藉由陰陽調和理論，寒性體質用熱性食物以熱之，熱性體質用寒性食物以寒之，以食物屬性來調整偏寒或偏熱的體質，以達到致中和的養生之道。溫熱性食物如荔枝、龍眼、木瓜、栗子、雞肉、牛肉、羊肉、鯽魚、鱧魚、鱈魚、海蝦、生薑、大蒜、飴糖等，寒涼食物如綠豆、薏仁、西瓜、白菜、竹筍、茄子、豆腐、蛤蜊、牡蠣、小米、油菜、菱角、蓮藕、梨、荸薺、百合等。根據體質的特點、食物藥物的屬性及證候的不同，辨證施食才能達到預期的效果。

(四)、忌食膏粱厚味辛辣等刺激性食物

膏粱厚味是指酒、加工食品、大魚大肉、各種罐頭果汁、飲料、太多的調味料如鹽、味精、胡椒等，要儘量少吃。

四、修身養性

人的一生活樂於奉獻少於索取，凡名利之事得讓且讓，不要過於強求，順境時不要驕傲自滿，逆境時不要自卑自怨；要知足常樂、保持愉快的心情、笑口常開、青春常在。

人要身體健康長命百歲，除了先天遺傳因素外，主要靠後天調養，人所以不健康早衰老易生病，依中醫理論，主要原因是陰陽不平衡所致，自古至今養生方法甚多，主要是有規律的生活、適當的運動，配合均衡的飲食習慣，無病早防、有病早治，再具有快樂的人生觀，相信你一定可以活得健康快樂，創造一個彩色的人生。