🙞第4章：身心健康之道🙜

【章節導論】

人的一生，擁有健康的身體，才是最大的幸福與財富。而健康的身體是來自於配合自然運行的天地規律，以及心靈上的成長，所謂身心的合一協調，才是真正的養生養心之道。由於現代人生活步調緊張忙碌、科技的進步讓人免於勞動及享受了電動的設施、化學添加製品過度使用傷害健康、電子數位產品改變生活形態及互動方式……種種的改變使人愈來愈遠離身心的健康。醫療的進步延長了人類的壽命，但並不表示延長了快樂健康生活的時間，有時只是增長了忍受病苦的日子。及早重視養生，才是人生的王道。

【學習重點】

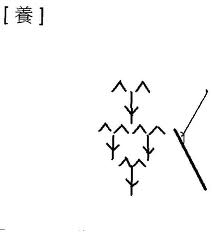
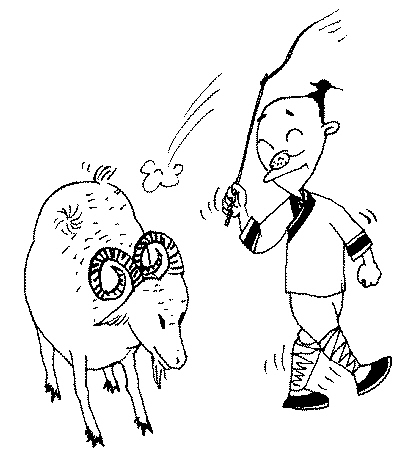
➊了解古早的養生智慧。

➋了解抒解自我壓力的方法。

❸了解自我的健康況狀，改善生活的作息及飲食。

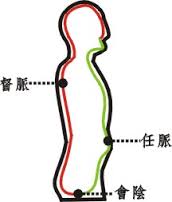
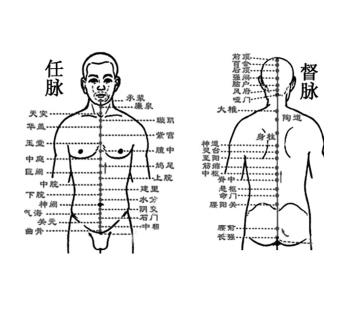
🙞4-1：養生智慧🙞

《黃帝內經〉中的養生智慧(參見曲黎敏著《黃帝內經養生智慧》《從頭到腳說健康》)

 中國「養」的甲骨古字如下圖，本身有愛護、放牧的意思，故「養」字本身就有「愛護生命，生命能自由自在」的深刻意涵。所以擁有健康的身體，才能讓生命自由自在，才是養生最大的目的。

所以醫道就是生活之道，世界上最偉大的學問就是研究人的學問。而《黃帝內經》是唯一以聖王命名之書，流傳二千多年，是一本探究身體健康的醫書，以聖王命名，可見祖先對健康的重視。

1. 人體的中心何在？答案是「人中」，是人體最大的兩條經脈「任脈」、「督脈」的連接點。督脈(大陽經)，主氣，決定男生的生殖能力；任脈(大陰經)，主血和管生育。所以昏倒時刺激人中穴位，將陰陽重新和合，壓迫人中把氣血重新調上來，人就能清醒。「人中」之相應如何才代表健康？如果深、長、寬，代表氣血交通能力強；，故人中又名「壽宮」「子庭」；若不停糟蹋身體不重養生，人中就會扁平。



2.五臟食物與健康：

五臟各有所喜之味，但不能太過，如下表所示：

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **五藏各有所喜** | **作用** | **吃太 多** |
| 肝宜甘 | 甘味可以緩釋肝氣的勁急 | 太甜：影響腎收斂功能，故頭髮脫落 |
| 心宜酸 | 酸味可以收斂心火 | 太酸：肌肉角質變厚而嘴唇外翻 |
| 肺宜苦 | 苦味助肺氣肅降 | 太苦：皮膚枯槁，毛髮脫落 |
| 脾宜鹹 | 鹹味可使脾不會運化過度 | 太鹹：抑制血的生發，臉就會變黑 |
| 腎宜辛 | 辛味可以宣散和提昇腎水之陽氣 | 太辛：筋的彈性就會燥乾，手爪乾枯 |

因為食物各有屬性，故有應搭配的烹調方式，例如雞屬火性，故宜吃燉雞湯；鴨屬寒性，故宜吃烤鴨。若吃烤雞及燉鴨，就失去和食物屬性的配合，易上火或過寒。

3.在適當時辰做適當的事：

經胳的運行，有其適當的時間，配合天地自然的運作，勿晝夜顛倒，才是基礎的養生之道，每一時辰都有其應做之事：



1)子時：23-01

要睡覺：陽氣生發，要養生機。膽經值班，人體一條很長的經脈，從外眼角，沿著頭部兩側，順人體側面下來到腳的小趾。

2)丑時：01-03

肝經值班養肝血。養足肝氣才智過人。

3) 寅時：03-05

深度睡眠，肺經值班。老人氣血不足，容易此時醒來。若年輕人亦如此，又出現大汗淋漓的現象，是身體的警訊。肺經重新分配人體氣血，心臟負擔增加，心臟病患者易死於 03-04。

4) 卯時：05-07

嗯嗯!大腸經值班。

5) 辰時：07-09

吃早飯，胃經值班。最易消化，9點以後脾經值班，透過運化把食物變精血輸送，不易胖。長青春痘的起因，大多胃寒引起，喝大量冷飲，精神鬱悶造成。

6) 巳時：09-11

運送養分，脾經值班。嘴唇滋潤。頭腦靈活。思慮過度，傷脾經、脾藏。

7)午時：11-13

小睡片刻。心經值班。陰陽交替。

8)未時：13-15

小腸經值班，吸收營養精華。

9) 申時：15-17

膀胱經值班，學習黃金時間。起於睛明穴，沿著後背至小趾，是一條可以走到腦部的經脈。

10)酉時：17-19

補腎元氣足。鹹味入腎，口味不要太重。

11)戌時：19-21

心包經值班，保持心情愉快。兩乳中間的膻中穴，主喜樂高興。所以拍胸，就是打膻中。

4. 亞健康評量表：

下列事項，經常發生打5分；偶爾發生打3分；很少發生打 1分：

1).經常打哈欠：代表胃經的病，胃氣不舒、胃寒，不自覺的彎曲著身體，或感覺老想睡又睡不著(很嚴重了)

2).失眠：代表心腎不交、腎精不足；長期發展很難治療，很嚴重的病症。

3).喜歡把腿放在高處：所謂人老腿先老(覺得腿特別的沈)，代表膀胱經出現問題，陰虛可以補，陽虛不能補。

4).星期天的晚上會有上班恐懼症：代表胃病、腎病；覺得屋子亮，光線刺眼

可能有憂鬱症。

　５）不願意跟老闆或熟人見面：害怕亮光和接觸別人，即所謂「畏人和火」，源於胃經病症，憂鬱症前期，有失眠多夢現象。

　6）早上能睡多晚就多晚：陰陽顛倒，心智混亂、網路成癮、憂鬱症、極端行為、控制不了自己的人多有此現象。沈醉自己小世界，應強壯身體，出去玩。

　7）.經常坐著發愣或發呆：代表神不足，腦子不夠用，陽氣上不來。

8).爬樓梯時常絆到腳：上樓腿疼，抬不高，代表胃氣不足。下樓後腿痛，膀胱經有問題。

9).不是很渴就不會想到去喝水：糖尿病最初的症狀，就是容易口渴。不渴和特別渴都是身體出問題。

10).怎麼也想不起朋友的名字，或者到嘴邊的地名突然忘了：記憶力出問題

胃經、膀胱經、膽經出問題。

11).體重突然下降或上升，覺得無所謂：脾出問題，對自己身體認知能力很差。

12).便祕，或者經常肚子不舒服：身體虛弱的象。

🙞4-2：養心智慧🙞

1.人瑞的心理特徵：

1)樂觀進取：性情悲觀的人會在體內積存大量的「T抑制細胞」(T-suppressor cells)，進而癱瘓免疫系統(耶魯大學、賓州大學、澳洲「威爾斯王子醫院」研究)；而天性悲觀的人，比較容易罹患心臟病(美國「疾病管制中心」研究)。據統計，乳癌高危險群者，極易有壓抑負面情緒的現象，欠缺疏通情緒的管道(耶魯大學一九八七年所發佈的調查報告)而「悲觀一族」的死亡率，比「樂觀一族」高出百分之十六(布朗大學「老人問題與保健研究中心」針對一千多名老人進行訪查，經四年的追蹤調查後發現)

2)個性活潑：不鑽牛角尖、懂得享受人生、懂得處理壓力是個性活潑者的現象。所謂非A型類人物（做事衝動、好勝心強、欠缺耐心、容易動怒）是許多病魔優肆虐的對象，包括高血壓、高膽固醇、心律不整、血管阻塞、心臟病。

2.疾病與壓力：

以下出現的疾病，常跟壓力的產生有關：腰酸背痛、腿部酸痛、頭痛、頸部酸痛、攝護腺腫大、免疫系統不良、腦力衰退、荷爾蒙失調、性慾減退、膽固醇過高、食慾不振、反胃、潰瘍、疲勞、老人痴呆症、憂鬱症、骨質疏鬆症、記憶衰退、失眠、結腸炎。

調適之道：多往正面去想，不要以偏蓋全：「心情」不等於「事實」，就算流年不利，也不代表以後永遠沒機會翻身，不要鑽牛角尖。可訂定以下行動方案：

1)自己設定目標：給自己設定合理的目標與時間，就不會太在乎外界的毀譽。

2)增強良性互動：多幫助別人，和性情開朗的朋友親近。

3)樂觀迎接未來：對前程抱持較正面態度，心中就不再有恐懼。

而放鬆心情與紓緩壓力也有助於改善情況：

1)冥思（靜坐）：每天靜坐十五分鐘至半小時，能強化心臟功能、穩定血壓、降低負面情緒所帶來的殺傷力。

2)認清原我：多聆聽身體的吶喊聲，以免累積過多的壓力。

3)事有緩急：先想清楚，看看自己最需要些什麼。

4)排定時間：跟自己畢生目標並不直接關聯者，統統砍掉；多騰一點時間來完成既定任務，就不會牽腸掛肚。

5)敢於說不：勇於拒絕別人，不要成為勉強自己以成就別人的人。

6)注意飲食：多吃碳水化合物、大蒜、多喝水。

7)注重睡眠：正常作息才能提升免疫力。

8)廣結善緣：有一群關心你、欣賞你的朋友存在，你就會覺得很安慰。

9)吐出苦水：：把問題寫出來、到空曠的地方吶喊、寫日記、寫信給朋友、聊天，愈詳細愈好，這樣才能解決問題。

10)轉移焦點：休息去度假、散步、聽音樂、洗熱水澡。

11)想像未來：想像自己身處陽光普照的海灘、鳥語花香的樹林。

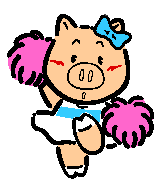
12)開懷大笑：幽默是紓解壓力的仙丹，「開懷大笑」能刺激「恩多芳」腦化學物質分泌，給一種幸福的感覺，強化免疫系統、增加淋巴球與其他抗體活動力、提昇血液中的免疫球蛋白濃度。

13)轉個念頭：危機就是轉機、不要只看結果，過程也很重要、山不轉路轉、大自然有一條定律：雨過天青。

14)諮詢專家：可以釐清自己的想法及情緒。

15)錯誤示範：興奮劑、鎮定劑、抗憂鬱藥、其他干擾心靈、情緒、生理運作的物質(咖啡、酒)(資料參考陳柏蒼譯《突破生命極限》)

16) 運動增強腦力：人的大腦是為走路而建構的─一天走二十公里。要增進你的思考技術就要動，不停的動。運動使血液進入你的大腦，帶來含有能量的葡萄糖和吸收有毒電子的氧，還能刺激維持神經連結的蛋白質。一週只要兩次的有氧運動就會減少百分之五十得老人失智的機率，也減少百分之六十得到阿滋海默症的機率。(引自《大腦當家》，洪蘭譯，遠流出版社）



3.幽默與健康：

 1) 「幽默」是上帝的禮物：聰明風趣就像我們頭上的雲和身邊的風。雲、風，以及雲和風一樣的人的聰明風趣，是上帝對人世的最美麗的賜予，如同一種潔白，一種清亮，一種自由而光明的樂音，一種女性般的輕柔。我們的生命不就是因為這一切而生趣盎然嗎？

2) 追求幸福與正向情緒是天賦人權：以下這些名人是這樣運用幽默的，尼采：「活得使您渴望再活一次，這樣活著是您的責任。」；亞里斯多德：「世人無分男女，都以追求幸福快樂為人生最高目標。」；伊比鳩魯：「快樂並使人快樂，不損人也不害己，這就是道德，也是至善。」；佛洛依德：「每個人都應該努力讓自己過得幸福快樂。」

如果您尚未決定用快樂幽默的心面對這一天，千萬別起床 ！

3) 心臟病患者比較沒有幽默：馬里蘭大學心臟病學預防中心主任米勒爾（2000）在研究300人的“幽默反應”之後得出這個結論。這300人必須回答研究員設計的一份問卷。問卷上的問題包括：當侍應生不小心把飲料倒在您的身上，您會有什麼反應；在宴會上發現另一名客人和自己穿一模一樣的衣服，您是否會覺得有趣。這項研究結果也發現，心臟病患者比較沒有幽默感，或在面對尷尬場面時比較不會利用幽默解圍。這些人即使是遇到開心的事，也很少發笑，反而經常表現出憤怒或敵意。因此，米勒爾說，“有朝一日，保持心臟健康的秘訣很可能是：運動、飲食健康，天天笑幾回”。

　4) 正向心理學的產生(快樂的科學）：正向心理學(心理學的一個最新分支)，在研究能使個人和社區繁盛的力量和美德」。正向心理學家希冀找到「發現和培養天才和能力」，並「使正常的生活更充實」，而不僅僅是治療精神病。一些人本主義心理學家，如馬斯洛，羅哲斯，和弗洛姆倡導過與人類幸福有關的理論和實踐。最近，這些人本主義心理學家關於人類繁盛的理論從正向心理學家的研究那裡找到了實驗支持。正向心理學也向一些新的方向邁進了。心理學家假設正向情緒可以抵消負面情緒對心血管的影響。當人們緊張時，他們會出現高心率、高血糖、免疫抑制，以及其他利於立即採取行動的反應。如果在緊張過去後，人們不調節，就會導致病痛、冠心病，和更高的死亡率。實驗室研究和調查研究都表明，正向的情緒有助於經受了緊張的人們下回到了原來的生理基線。

5) 轉念─轉人生境界：羅斯福還未當上美國總統之前，家中遭竊，朋友寫信安慰他。但羅斯福用幽默的心態看這件事，回信說：「謝謝你的來信，我現在心中很平靜，因為：第一、竊賊只偷去我的財物，並沒有傷害我的生命。第二、竊賊只偷走部分的東西，而非全部。第三、最值得慶幸的是：做賊的是他，而不是我。」

6)笑可以治病：據分析，人體內分泌系統（尤其是腎上腺）運作正常，能對抗嚴重的關節炎等疾病，運用的對策就是：停用藥物，忍耐疼痛；以維他命c對抗發炎；練習以正面情緒增進身體的化學作用；看有趣影片、搞笑電視、……。只要捧腹大笑十分鐘，就會有麻醉效果，可以安穩睡上兩小時，完全不覺得痛。等止痛效力過了，就再次打開電視機。所以研究顯示，笑可以對抗發炎：開始笑之前，以及笑之後數小時，分別測量血球沈降率，結果發現每次笑完後測量的數值都會比笑之前至少降五個百分點。「一笑治百病」的古老理論居然有生理學上的根據。笑能治百病的原因有以下幾項：

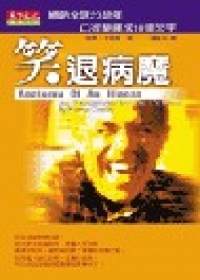
➊啟動人體免疫力機制。

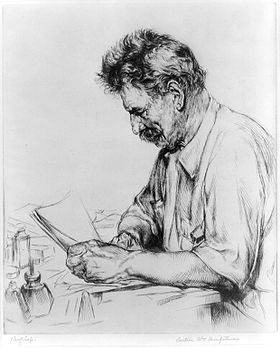
➋恢復原有的自然治癒力。

➌身體就是最好的藥劑師，最棒的藥方就是自己開給自己的。

➍要有自己會康復的信心（如醫師有時會開安慰劑給病人一樣）。

➎壓力嚴重影響健康，紓緩壓力拯救健康。

「笑」就是體內慢跑，笑會加強身體的運作過程，讓腸子和橫隔膜運動，製造一種健康的感覺。《笑退病魔》一書，曾暢銷全球20餘年，已被翻譯成18種文字。書中主角卡森斯被突如其來的嚴重膠原蛋白疾病打垮，讓卡森斯身上每處關節都像被卡車碾過一樣痛，大量的止痛消炎藥更讓他全身發癢起疹。在醫師判定痊癒機會只有五百分之一後，不甘認命的他決定親自跟病魔作戰。他採取兩個對策：藉由開懷大笑促成體內產生正向的化學變化，以及點滴注射高劑量維他命C。效益很快出現，他停掉藥物，恢復了全職工作，也重新打網球、騎馬……

 7) 史懷哲醫師的健康祕訣：面對各種疾病，最佳良藥就是知道自己有事要做，加上良好的幽默感。史懷哲九十歲高齡，仍巡視病房、做粗重的木工、搬重重的藥箱、回信（數不清的信），還要花時間整理未完成的手稿和彈鋼琴。**晚餐前一定有一兩個有趣的故事來佐餐。**活到九十五歲才辭世。

4.靜坐的功用：

1)靜坐具有療癒能力：預防、延緩或控制高血壓、心臟病、偏頭痛、慢性疼痛甚至癌症等疾病。哈佛醫學院心臟學家班森訓練病人每天靜坐20分鐘，結果病人血壓降低、心跳次數減少，氧氣消耗量比平時少17％，二氧化碳與血清乳酸量分泌減少。大腦邊緣神經系統，新陳代謝、血壓、呼吸和心跳速率也隨之放慢，進入沉靜、安詳狀態。

2)靜坐能影響腦部活動：大腦枕葉活動減弱，位於腦前面區域的額葉活動反而增強。額葉與人類智力活動有關。靜坐者大腦頂葉活動逐漸降低，腦部產生更多θ（theta）波，θ波比入禪定後產生的α（alpha）波頻率更慢，達到更深層的放鬆。一般人靜坐後腦內α波增加，從後腦擴散到前面區域，呈現清醒、寧靜的狀態。長期靜坐，容易出現更深沉緩和的θ波，有與宇宙渾然合一之感。

3)靜坐提高免疫力：人類的免疫、內分泌與神經系統藉著分子相互連結、溝通。靜坐，最直接帶動的就是放鬆，壓力減低，同時連結腦部活動與免疫反應。「靜坐的免疫反應機制和談戀愛一樣，」台大免疫學研究創所所長林榮華喜歡以陷入熱戀引發的分子機制譬喻：一看到愛人，生理機制立刻啟動，腦部分泌大量的phenylethylamine、dopamine、norepinephrine等神經傳導物質，如果進一步身體接觸，將分泌更具止痛效果的endorphines（腦內啡）或oxytocin，一旦催動這些物質分泌，即使在很痛苦的狀態下，也能減緩疼痛，感覺詳和平安，對抗疾病的能力也提升。林榮華強調，當聽到喜歡的音樂或祈禱時，身體同樣啟動這套反應機制。也因此，靜坐、祈禱、音樂、按摩等輔助療法，在西方主流醫療過程中，角色日益加重。

4)動中求靜，照見自己：「靜坐像汽油，是能量來源。」前交通部長葉菊蘭幾年前生了一場病，在朋友介紹下參加10天的內觀（靜坐）活動，身心起巨大變化。靜坐過程，她觀照身體每吋肌膚，感受無常變化的痛覺來去生滅，最後，疼痛消失。下山後，她丟了所有止痛藥。每當疲累時她就安定自己，「當我一靜下來，身體這部神奇的機器就啟動，身體的密碼慢慢會回復到應有的排序。」

5)實例證明：30年前罹患淋巴癌，前幾年成功登上玉山的李豐醫師，堅持每天只看一位病人，她必開的處方之一，靜坐。她自己從練瑜伽開始，讓身體學習放鬆，練三個月後，自然而然靜下來。「身心定下來，就是平衡，情緒不易受外在干擾，」李豐早晚靜坐一小時，已10多年。身體訓練也讓鄧美玲找回內在力量。她曾經歷丈夫空難悲痛，剛開始她很不甘心，對愛情、家庭、人際仍有許多需求，這幾年靜坐、導引的身心訓練，使她漸漸能夠「在呼吸中，將自己化掉。」讓氣息透到每個細胞裡，緩慢滲透，心裡不再有任何成見，遇熱則熱，遇冰則冰，與壓力、任何感覺合而為一。「那種哀傷感覺偶爾飄來，看著它來，只是來了，又走了，不會有任何影響，身心訓練讓身體每個細胞充滿自信，唯一可以依靠的只有自己，不能依靠任何東西，天地間唯我獨尊，這我，就是自信。」靜坐不難，如果你坐得住，無須先受身體訓練也可以。每天挪出幾分鐘跟自己獨處，持續一段時間，你會感覺身心愈來愈放鬆。我們試著做以下練習：

➊找個令自己舒服、安靜的環境坐下，不要擔憂腳該怎麼放，單盤還是雙盤，只要你舒服的姿勢就對了。背脊稍微挺直，或放個小抱枕夾在腰椎和椅背中間，可減緩腰部出力。

➋輕輕閉上眼睛，專注呼吸。呼氣時，小腹內縮，吸氣時，腹部鼓起來，想像肚子漲滿氣。慢慢讓呼吸變得深又長。

❸想像從頭、頸、肩膀、手、腰、臀部、大腿、小腿一直到腳指頭，肌膚一吋吋放鬆。

➍集中心念的方法很多，盯著一支燭光，使用「眼觀鼻，鼻觀心，心觀呼吸」，或觀想自己在一團光裡。有人默念宗教咒語，也有人採取數息法，從1數到10，再數回來，反覆數幾次。方法非常多種，選擇對自己有用的即可。

🙞4-3：疾病預防🙞

1.癌症的預防：

➊均衡的營養攝取：少吃動物性脂肪、回鍋油、燻烤、油炸。

➋健康的生活習慣：避免吸煙、吸二手煙、檳榔、喝酒、放射線、強烈陽光。保持適當運動、休息、睡眠。

❸定期的健康檢查。

➍愉快的心情生活。

2.癌症初期的臨床症狀：

➊異常出血或分泌物

➋乳房或其他部位有腫塊

❸長期不癒的傷口

➍大小便習慣改變

➎長期聲音沙啞或久治不癒的咳嗽

➏消化不良、食欲不振或吞嚥困難

➐疣和痣的形狀、顏色變化

3. 抗癌之自然界食物：

➊抗氧化性營養素：

維他命Ａ：綠葉菜、胡蘿蔔、紅心蕃薯、南瓜、木瓜、芒果

維他命Ｃ：柳丁、桔子、葡萄柚、文旦、蕃石榴

維他命Ｅ：全榖類、植物油、小麥胚芽、芝麻

➋纖維豐富之食物：

粗糙之五榖雜糧、根莖類、蔬菜水果

❸含（INDOL）之食物：

綠花菜、白花菜、芥蘭菜、高麗菜、青江菜、大白菜、小白菜、白蘿蔔

➍含硫醚類食物：

洋蔥、大蒜

➎其他類：

香菇、白木耳、麥苗草、人蔘、黃耆

4.感冒預防與治療：近以來，造成十數萬人飽受病魔的摧殘，不僅醫院裡盡是擤鼻涕的聲音，在各行業的辦公室裡的一眼望過去，也都是傷風者過半。面對感冒，國人的習慣常是自行到西藥房買綜合感冒藥、感冒糖漿、鎮咳或退燒等成藥來服用，這些感冒藥的主要成份裡多半含有抗生素、抗組織胺、咖啡因及普拿疼，而這四種成份對人體通常有一定程度的副作用，例如抗生素（可能有抗藥性的問題,愈吃愈重才有用）、抗組織胺（可能引起嗜睡或昏昏欲睡）、咖啡因（可能成癮,一瓶感冒藥水照規定需分三次喝,結果往往一次就喝光）、普拿疼（可能會傷及肝臟和腎臟），倘若民眾未找醫師診斷後再吃藥，結果往往會造成更嚴重的問題。再者；也有部份民眾在心理上或生理上對西藥過敏，不願意服西藥，擔心吃太多藥物產生諸多副副作用。感冒，可以不吃藥嗎？試試以下方法吧!!! 在此提供一些簡便有效的食療，相信對正受感冒所擾的民眾大有助益。

1)熱鹹檸檬茶：用新鮮檸檬切一、二片薄片，放些鹽巴約一公克，再沖熱開水一杯並趁熱喝。趁熱喝非常好喝，如放久了就會變苦。熱鹹檸檬茶能順氣化痰、消除疲勞，飯前飯後都可以喝，不會傷胃。每一杯可沖三次，第二、三回沖時，不需再加鹽巴，注意不可沖冷開水。在感冒剛開始時每天多喝幾杯，就不至於惡化,而且好得很快。檸檬經熱開水加熱後，會產生一種天然的化合物---羥苯甲基氨基乙醇，這種物質是一種類似天然的類固醇，能解除感冒、身體循環淤阻充血的症狀。而鹽巴可平衡體液,中和疲勞引起的痠痛,就好比打點滴一樣。而兩者相加,更有特殊的順氣調整身體機能的療效。

2)蔥花稀飯：稀飯煮熟，加一大匙蔥花，每餐吃一、二碗,熱呼呼的蔥花稀飯一下肚，身體馬上溫暖起來，然後再蓋個厚被子，出身熱汗，感冒自然就減輕了。 吃生蔥可以殺死口腔中的病菌，因為蔥的表皮細胞中含有大量的揮發性油（蔥蒜辣素），因而在感冒流行時，吃點蔥大有幫助。

3)紅糖薑湯：三公分長的生薑二、三塊拍碎，加二大匙紅砂糖,煎湯，每天早晚飯後喝一杯。或到超市便利商店買可隨沖之薑茶包來泡一樣有效果。 生薑可逼出寒氣，紅糖富含鐵質，補血補充力氣，對付病毒。

4)熱番石榴茶：兩個平常吃的台灣小番石榴或一個泰國大芭樂，每個切成四片，加入七碗的水，煮開後再再以小火煮五分鐘，去渣當茶喝。熱番石榴茶有清熱、解毒、利尿和消炎的作用，尿尿次數增多，感冒病毒就會隨小便清出去。

5)薏米扁豆粥：至米店買薏米及扁豆，以薏米及扁豆各半碗煮成粥，每天早晚飯前吃一碗，喝到好為止。薏米扁豆強健脾胃去濕氣，能加強腸胃吸收能力，胃腸吸收能力好，自然有體力來對抗感冒病毒。

6)地瓜薑湯：以一個大地瓜削皮後切成小塊，一塊生薑切成薄片，加水六碗煮熟後，再加五大匙紅糖，每天早晚飯後喝一杯，地瓜補充營養，生薑可去寒，一定很有幫助。

7)薄荷茶：至市場或青草店買新鮮薄荷葉，每次用一兩沖熱開水喝，每天早晚飯後喝一杯，適合口乾、喉嘴痛、沒有痰或痰黃黑的熱感冒，喝到好為止。 薄荷、味辛苦、性溫，含薄荷精及單寧酸等，能發汗、退熱和殺菌，可治傷風頭痛、支氣管炎、防止痙攣、宿食不消、健胃及通利關節等。

8)紫蘇茶：至市場青草店買紫蘇葉，每次用手抓一把，加水五碗,煮滾再煮三分鐘，每天早晚飯後喝一杯，喝到好為止。 紫蘇、味辛性溫、常用於發汗袪寒、降氣化痰、肺氣喘急、心腹脹滿、安胎及魚蟹中毒。

9)熱梅茶：每次用五個醃漬蘇梅或紅鹽梅（可到大超市購買），沖熱開水一大杯攪拌五分鐘再喝，早餐與晚餐各喝一杯，喝到好為止。 梅子內含蘋果酸、枸櫞酸、琥珀酸等，有顯著的抗菌作用，對於各種細菌如大腸桿菌、痢疾桿菌、傷寒桿菌等，均有抑制的作用。因此，對感冒有一定的效果。

10)檸檬汁：用半個檸檬榨汁加一小匙蜂蜜，三餐飯後沖一杯冷開水喝，喝到好為止。 檸檬汁有豐富的維生素C，能生津止渴、健脾開胃、強壯身體、減少咳喘。

11)喝現榨的甘蔗汁：如果您有一點小感冒， 或已經感冒很久了， 藥也吃很久了，可是咳嗽有痰；你又不想吃藥了, 就...用小偏方吧！買現榨的甘蔗汁〈一瓶市價約40元台幣，三瓶100元，選顏色淺的比較新鮮〉用鍋子加熱後，甘蔗汁沸騰將爐火關掉，然後買新鮮的檸檬取汁滴在甘蔗汁中，如想喝甜一點，檸檬汁就加少一點，最好趁熱喝，希望大家都可以遠離感冒。

12)吃熱橘子：假如家中的小朋友有感冒的情況，則本法是很適合小朋友，因為吃太多藥，對小朋友的腎臟負擔太大.... 桶柑<橘子頭拔一個小洞> + 鹽巴<1小撮>用鋁箔紙包起來放入烤箱烤個約 5 分鐘。醬子真ㄉ好吃唷..溫溫暖暖熱熱ㄉ..嗯~~~很適合冬天吃唷....。

13)熱鹽水泡腳，趕走感冒：在感冒初期症狀尚輕的時候，應該把握時機，可用此方法自我治療。首先在盆內裝些溫熱的水，把雙腳浸在水中，然後加入一些鹽，並且徐徐加入較熱的水、泡到泛紅並且流汗為止。擦乾變腳後，穿上襪子 溫暖，並且充分休息即可。只要感冒不是很嚴重，通常可以治癒。

【作業與學習單】

我的養生作戰計畫

姓名： 班級： 學號：

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 身體較差的器官 |  |  |  |
| 原因是 |  |  |  |
| 解決之道是 |  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 愛吃又養生的食物 |  |  |  |
| 食物對我的助益是 |  |  |  |
| 如何吃，多久吃一次 |  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 養生的活動 |  |  |  |
| 花費時間與地點 |  |  |  |
| 對我的助益是 |  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 我最不養生的習慣是 |  |  |  |
| 解決方式是 |  |  |  |