

# 每天健康七件事

❖ 吃好三頓飯

❖ 睡好八小時

❖ 運動半小時

❖ 笑三十分鐘

❖ 最好要排便

❖ 跟家人與朋友搞好關係

❖ 不吸煙、不酗酒、每天齊步走



養生之道

飲食為要

❧ 節飲食、慎起居、祛病之良方也

❧ 朕每日進膳兩次，其餘不食別物

❧ 高年人飲食宜淡薄、每兼菜蔬食之、則少於  
病、於身有益

❖ 人之養生飲食為要，故所用之水最初

❖ 吃成熟後之果菜，亦養生之要也

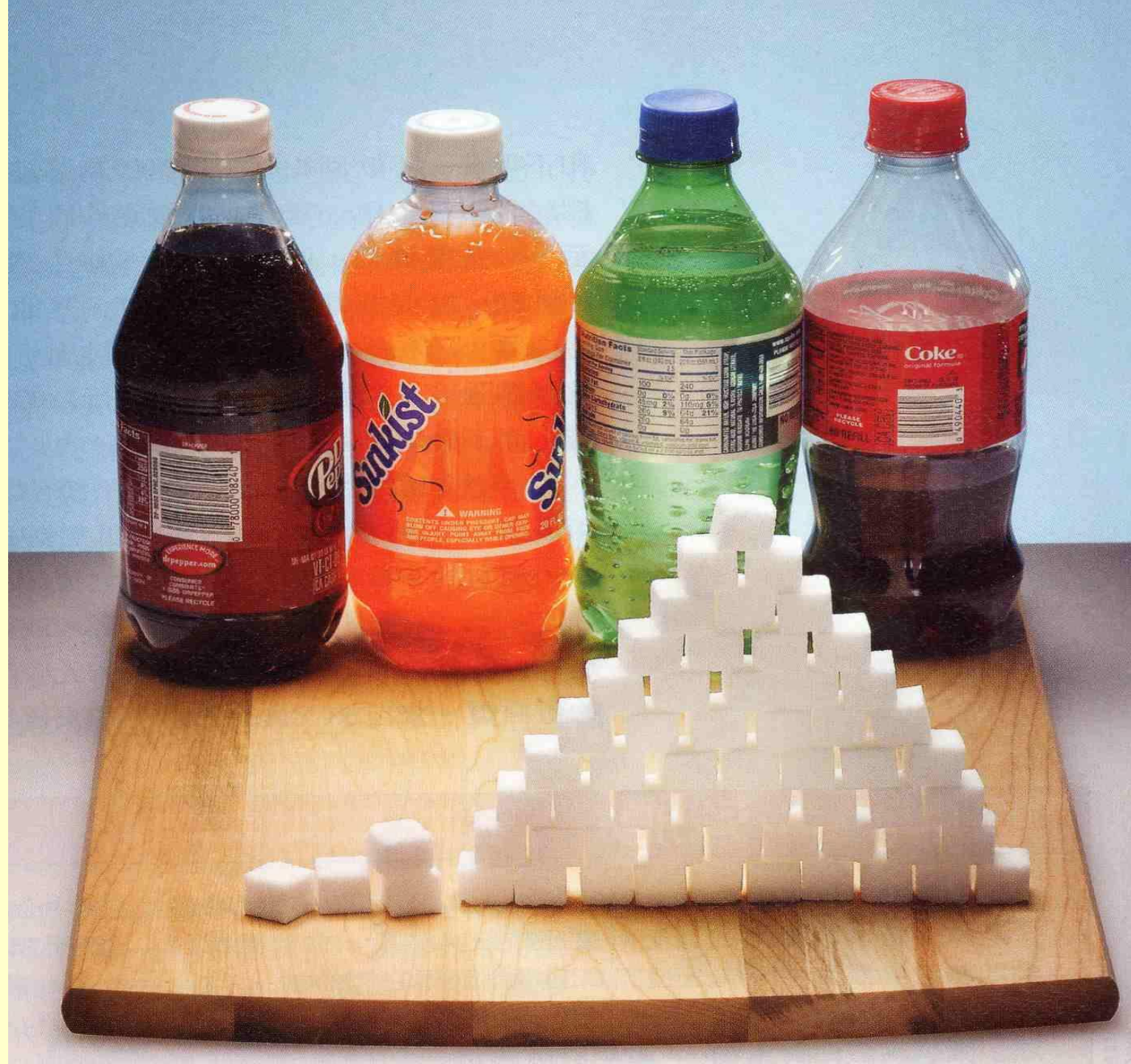
❖ 用膳食、必說好事，或寓目珍玩器皿，如是  
則飲食易消，於身有大益

❧ 恆勞而知逸

❧ 學以養心、亦所以養生

❧ 志有所專心不外馳，有益長壽





# 酒

少喝是享受

多喝須忍受

再喝準難受

# 如何喝水

量：35ml/kg

質：白開水最好

時：AM5:00~7:00(卯時)利排便

PM1:00~3:00(未時)保心血管

PM5:00~7:00(酉時)防腎結石



# 日本人為何全球最長壽的秘訣

1. 請客總是吃不飽
2. 膳食特點「少量多樣」
3. 烹調講究「水料理」
4. 愛吃海產品，吃魚比吃米多
5. 熱衷於沐浴與萬步走
6. 心態平和、街頭吵架是「很不可思議的事」
7. 拼命工作也最會休息

註1: 2014年日本女性86.83歲、男性80.50歲

2: 節自生活文摘

# 活的好又久的秘密 (The Secret to Living Well & Longer)

- 吃半份(Eat Half)
  - 走雙份(Walk Double)
  - 笑三份(Laugh Triple)
  - 愛無限(Love Without Measure)
- 西藏諺語(Tibetan Proverb)



# 腸命百歲的秘訣

- ❖ 良好的飲食習慣：少食、慢食、樂食、感恩食
- ❖ 運動及維持良好的體態：要活就要動
- ❖ 規律的生活：早睡早起、規律排便、戒煙少酒
- ❖ 情緒管理：隨時舒壓、積德行善

# 黃帝內經

上古之人，其知道者，法于陰陽，和于術數，  
飲食有節，起居有常，不妄勞作，故能形與  
神俱，而盡終其天年，度百歲乃去

# 知識不見得是力量—知行合一

唐朝的詩人白居易到杭州做刺史的時候，附近的寺廟，有一位高僧叫做道林。道林總是喜歡爬到老松樹的上面打坐，人們看他的樣子像是樹上的鳥巢，所以叫他鳥巢禪師。對於佛經也很有研究的白居易聽到後去找道林禪師，想考一考他。

「大師，請問佛法的真大意是什麼呢？」

道林回答說：「諸惡莫做、眾善奉行、自淨其意、是諸佛教」。這是平常常聽到的語句，白居易於是不以為然說：「這不是三歲小孩都知道的嗎？」

道林以沉定的語氣回答說：「但卻是八十歲的老人，也很難做到的事情」

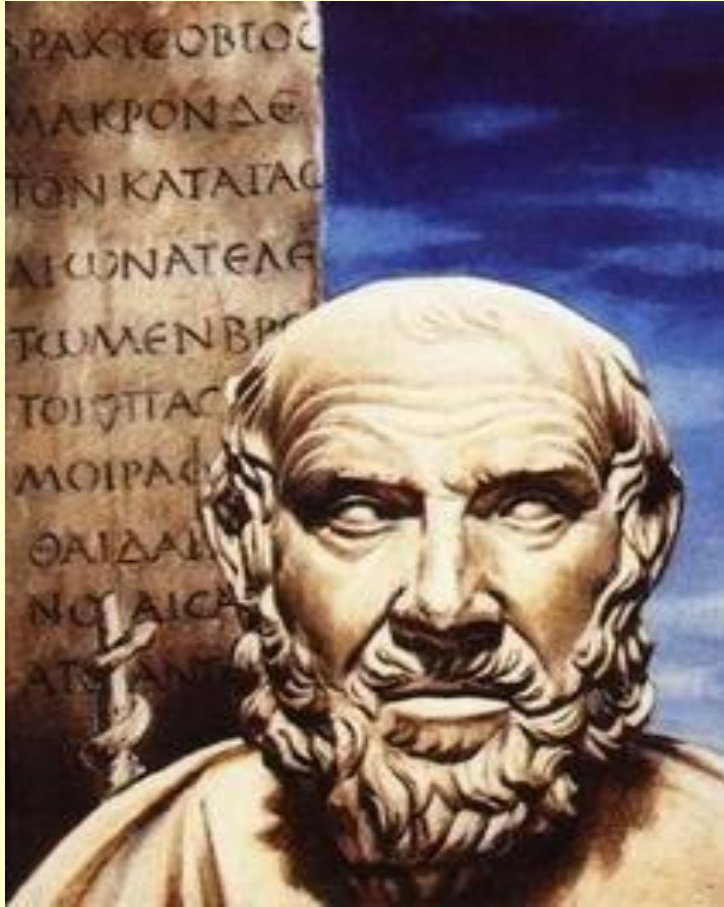


# 執行力

❖ If to do were as easy to know what were good to do, chapels would be churches and poor men's cottages princes' palaces

William Shakespeare, The Merchant of Venice

如果「行」和「知」一樣簡單的話，那麼小禮拜堂就是大教堂，而窮人的農舍就是王公貴族的宮殿了



Hippocrates

- ☛ Death sits in the bowel
- ☛ Bad digestion is the root of all evil
- ☛ Let food be your medicine



菌臨天下  
你準備好了嗎

Find Your “Pokemon”  
in Your Gut to Fight  
Disease

日行七千步

夜眠七小時

飲食不過量

作息要均衡

心中常喜樂

口頭無怨言

愛人如愛己

凡事為人想



# Thank You for Your Attention

