

身心溝通工作坊

飲食篇

葉渭汶
副會長暨教練

應芬芳師傅

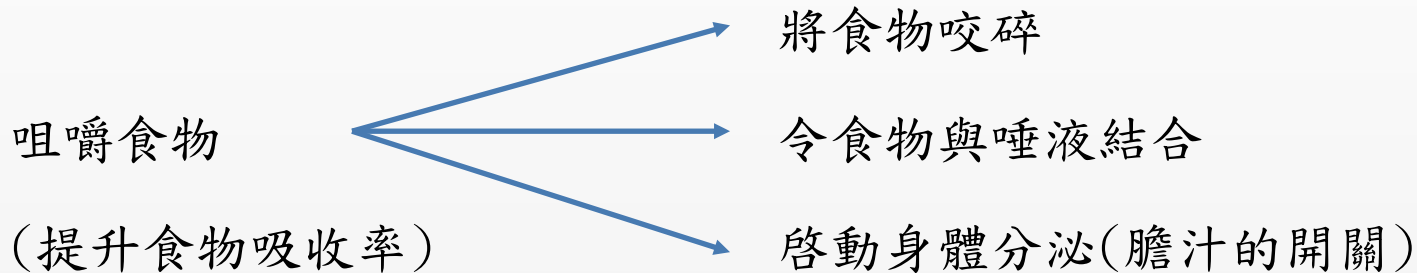


香港大學中國武術舊生會

內容

- 如何進食
- 肥胖
- 脾胃喜歡什麼
- 食什麼
- 護養脾胃

如何進食



例如	囫圇吞棗	細嚼慢嚥 (慢一倍)
食量	1公斤	500克
胃/小腸處理	1公斤	500克
小腹吸收	200克 (吸收率20%)	200克 (吸收率40%)
大腸處理	800克	300克

如何進食

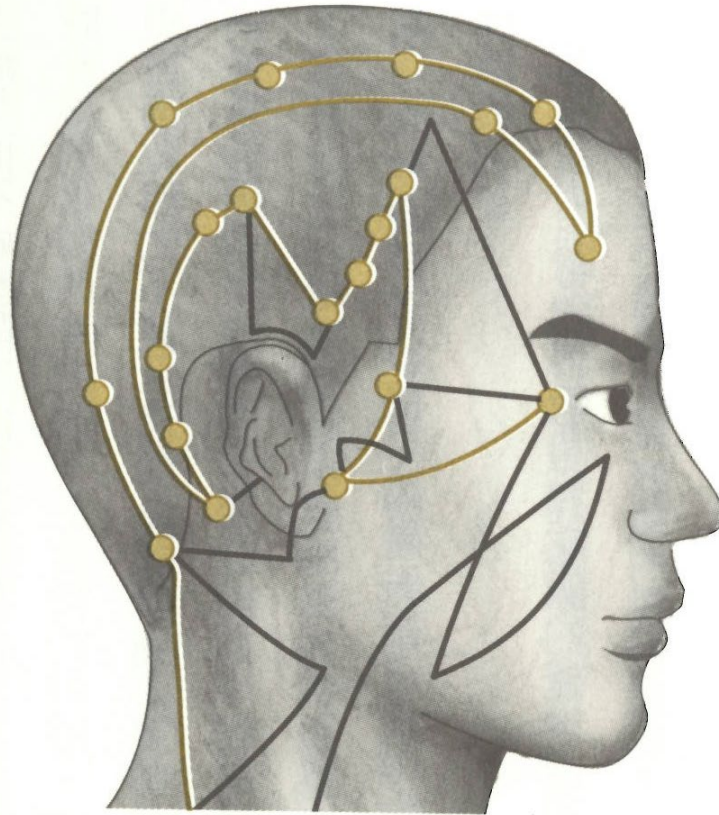


圖34：當咀嚼食物時，整個頭部的膽經和膽經別都被不斷的刺激，這時膽汁就開始分泌，有了充分的膽汁，身體才能將食物分解而吸收。

如何進食

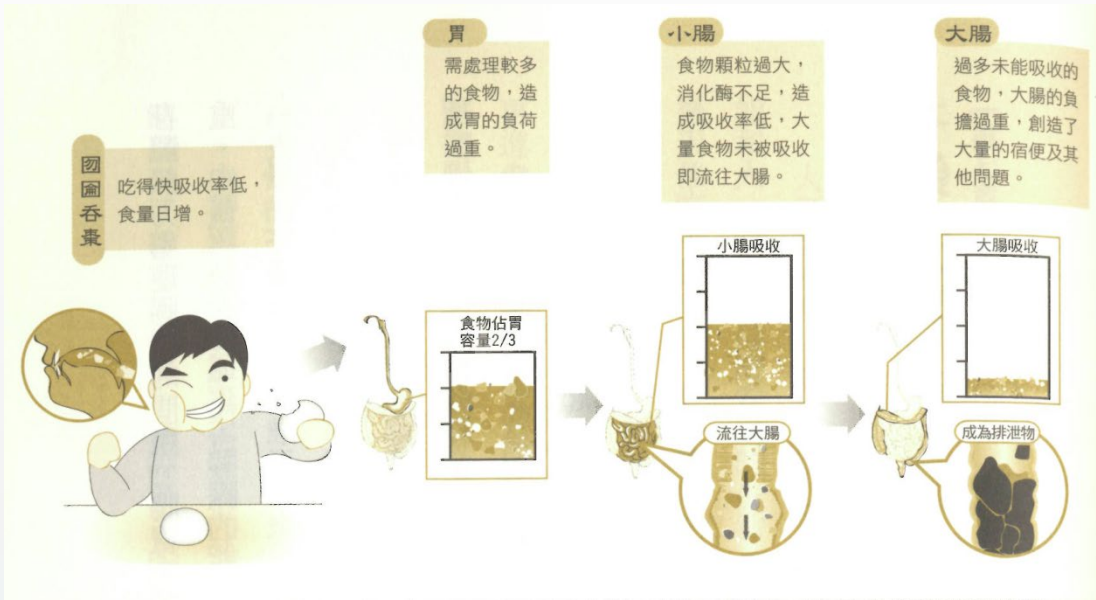
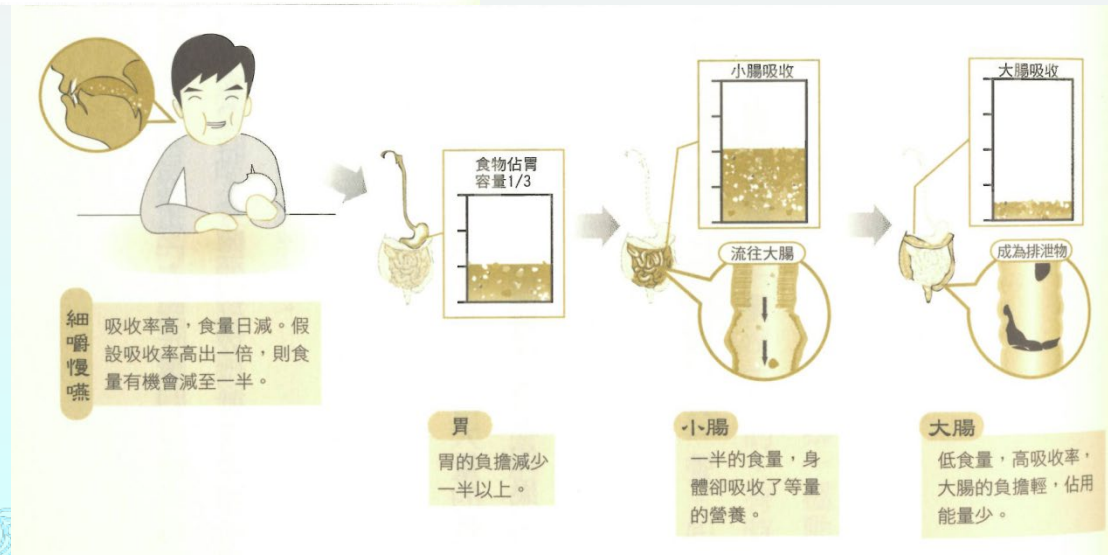


圖35：囫圇吞棗式的吃飯習慣，會使營養的吸收率變低，因而使食量增加，結果造成腸胃的負擔過重、宿便增加，最終形成肥胖。



如何進食

楊定一建議

- 足夠時間
- 引起食慾的均衡飲食
- 悠閒心情享受食物
- 小口小口的慢慢吃，每一口得到唾液充分浸潤與發酵
- 仔細品嚐及欣賞，感恩每口食物
- 專心吃飯

如何進食

一行禪師 - 正念進食

吃飯前的五項觀想： 雙手合十，隨著呼吸收攝身心，安靜專注地看着食物。

1. 面前的食物是來自宇宙、大地、天空及無量眾生的禮物，以及許多人辛勞和愛的成果。
2. 願我們能覺醒生活，以正念進食，常懷感恩，好讓我們值得受用這些食物。
3. 願我們能覺察和轉化貪欲及不善的意念，學習適量進食。
4. 願我們心懷慈悲進食，藉此保護大地，逆轉全球暖化，減輕眾生苦難。
5. 願我們受用這些食物，藉以培育家人朋友之情，在愛和理解的道上向前，長養服務眾生的願力。

如何進食

用餐時

- 慢慢地吃，每口食物咀嚼20-30次以上，使食物變為液體
- 吃每一口食物時，放下餐具
- 享受每一口食物，感恩其他人在我們身旁(可感恩地望其他人)
┆
- 安住於當下，愉快平安地進食

用餐完畢

- 多坐一會，覺知到碗碟已空，我們不再飢餓
- 我們的心充滿感恩，我們是何等幸運，有足夠的食物支持我們，讓我們在愛和理解的道上向前

肥胖

- 西醫
 - 身體能量過剩，肥肉是多餘熱量堆積而成
- 中醫
 - 肥肉=垃圾=痰濕，身體有足夠能量將之從血液中運到膀胱排出體外→提升身體吸收能力→提升能量

脾胃喜歡什麼

- 易消化、溫度適宜、不燙不涼、可口的食物
- 定時定量，有規律進食(少吃或不吃零食讓腸胃休息)
- 保持心情放鬆和舒暢
- 不要吃寒涼食物，盡量吃溫熱及性平、溫或熱的食物
- 運動能增加胃口，增進食慾，利於消化及吸收
- 睡前多做腹部按摩，可以幫助消化吸收外
- 腸胃及脾胃經也要保暖
- 專心吃飲

脾胃喜歡什麼

黃帝內經指出「五谷為養，五畜為益，五菜為充，五果為助」

- 五谷指小米、小麥、大米、黏米和豆類，都屬於種子，所以營養十分豐富，是我們的主食。
- 五畜指雞、鴨、羊、狗和豬，強調老人可以吃肉，但不提倡年輕人吃肉，因為容易起性慾。
- 五菜為充：糧食荒時的補充食物，蔬菜可以疏通氣機，吃時要慢慢咀嚼，其纖維對人有益處。
- 五果為助：其汁液是為了滋養裡面的核（種子），故此可以滋潤我們的皮膚，但多吃易致肥。另外果仁也屬「果」，堅果可多吃，桃子性溫熱可多吃，葡萄性涼宜少吃。

脾胃喜歡什麼

一般教飲食健康人士之建議

- 用黃糖、海鹽或蜂蜜作調味料
- 吃十穀米／糙米
- 用蕃薯煮麥皮（不加糖）
- 吃深綠色蔬菜（如蓮薏葉、塘蒿）
- 吃食物而不吃食品
- 不用微波焗爐
- 不吃燒烤食物
- 不喝有汽的水或汽水
- 十分有營養的魚：三文魚、鯖魚
- 如身體濕，少吃柑橘類生果、吃蕃茄及青瓜要去核，香蕉及橙肉與皮中間那層不吃

食什麼

不同屬性的食物

- 性平的食物一年四季都可食用
- 性溫的食物除夏季適當少食用外，其他季節都可食用
- 性涼的食物夏季可經常食用，其他季節如要食用須配合性溫的食物一起吃
- 性寒的食物盡量少吃，如要進食必須加辣椒、生椒、生薑等性溫熱的食物一起吃

食什麼

避免生冷食物

● 蔬菜：

- 避免食色白、味淡、腥、質滑的蔬果，如白菜、紹菜、椰菜、冬瓜等屬寒；豆苗、皇帝菜、芥菜等都宜少食
- 任何蔬菜都應以薑烹調，忌為主食
- 菇類大多屬寒且濕（冬菇除外）
- 瓜類普遍屬寒，唯節瓜正氣

● 水果：

- 火龍果、蘆薈、山竹大忌，西瓜、芒果、柿宜少食
- 蘋果、橙、提子、車厘子、木瓜、大蕉、荔枝等無礙
- 如非受燥邪所犯，則吃梨傷脾腎

護養脾胃

如脾胃虛弱者：

- 將食物打成粉或糊狀，易於消化。〔馬悅凌提供〕
- 用一斤魚（任何活魚）及一斤瘦肉煲湯（加些薑），大火滾開後，用細火滾四小時。只喝湯，分七天飲用。將蛋白質分子煲進湯水中，方便吸收。〔黃國強醫師提供〕

中里巴人提議的方法：

- 山藥薏仁茨實粥—補氣血
- 如脾胃虛寒／四肢怕冷者吃山藥茨實粥；如胃熱者則吃薏仁或綠豆薏仁粥。如怕麻煩，山藥或薏仁磨粉沖水喝，春天可多喝，健脾開胃。
- 五豆粥：黃豆、綠豆、黑豆、赤豆和紫米，浸一晚後煲粥。

護養脾胃

馬悅凌提倡補血

- 牛肉補血功效強，但較燥
- 羊肉補血祛寒
- 鱈魚，補血效果快
- 紅棗：每天10至15粒紅棗，小火煲十多分鐘後喝汁或紅棗、紅豆糯米粥
- 當歸
 - 當歸生薑羊肉湯（補血、活血、祛寒）
 - 當歸黃芪烏雞湯（補血、補虛、補腎）
- 自製固元膏(補血、補腎、潤燥、延緩衰老)

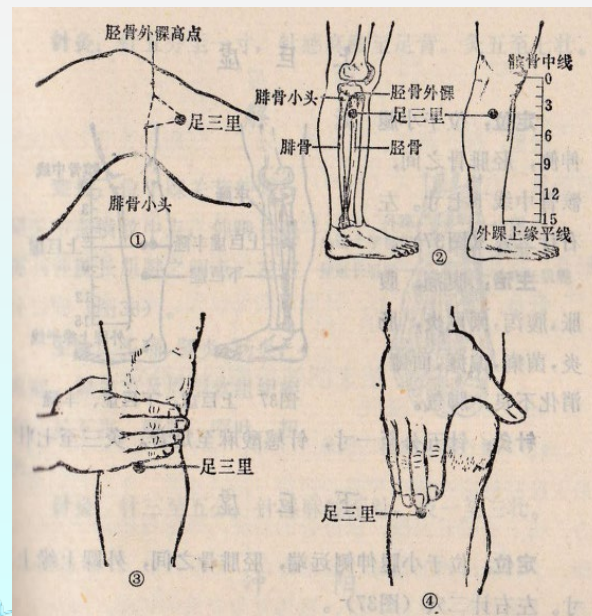
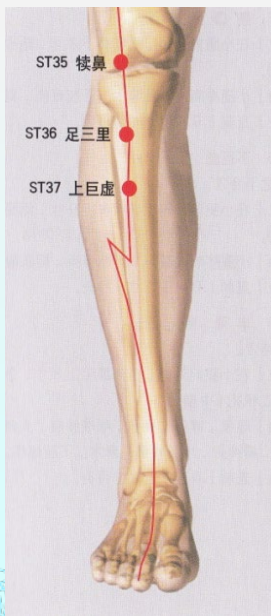
材料：阿膠半斤、黑芝麻1斤(炒乾)，核桃肉1斤，紅棗去核1斤，冰糖半斤，將材料打碎攪拌，倒入黃酒2斤再搞勻，隔水大火蒸半小時

- 吃素人士可多吃：蔬菜、豆類，補血補腎食物如紅棗、花生、紅豆、黑米、血糯米、核桃仁、黑芝麻、桂圓、板栗、白果、枸杞子等。
- 補腎食物：海蝦、海參、淡菜、海馬、杞子、白果、韭菜。
- 消食化淤、山楂、蘿白（但體虛人士應少吃）

護養脾胃

足三里(胃經)

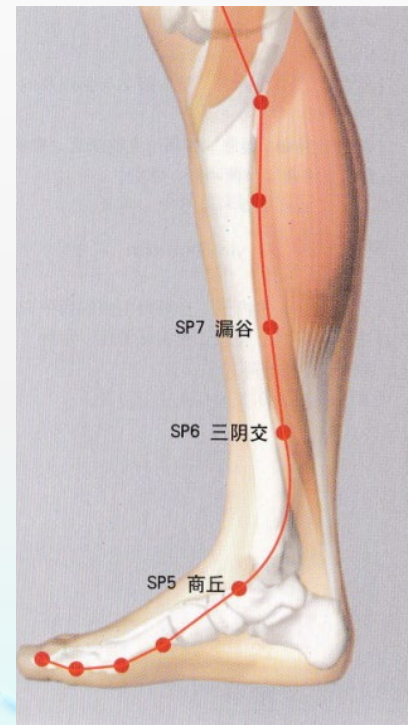
- 屬:足陽明胃經合穴，四總穴，馬丹陽天星十二穴，回陽九針穴之一
- 定位:屈膝，當犢鼻下3寸，距脛骨前緣一橫指(中指)
- 主治:胃痛，腹脹，腹瀉，嘔吐，便秘，消化不良，胃酸缺乏，下痢等消化系統疾病；頭暈，耳鳴，心悸，氣短，失眠，癲癇，精神病，高血壓，腦卒中(中風)等神經精神及心血管疾病；月經不調，痛經，不孕，產後血暈，乳腺炎等產科疾病，腳氣，水腫，脛膝痺痛，下肢癱瘓等病；強壯穴。



護養脾胃

三陰交(脾、肝、腎)

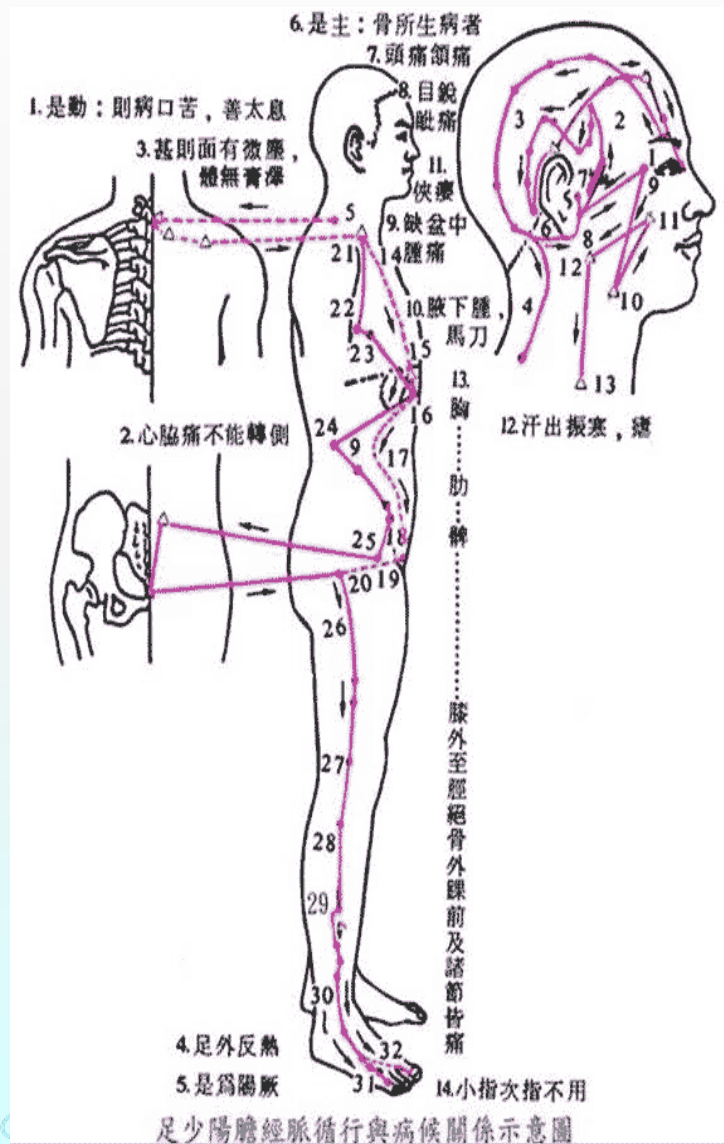
- 屬:足太陰脾經，足少陰腎經，足厥陰肝經三經會穴，回陽九針穴之一
- 定位:在小腿內側，當內踝尖上3寸，脛骨內側緣後方
- 主治:脾胃虛弱，消化不良，腹脹腸鳴，腹瀉，月經不調，崩漏，帶下，閉經，子宮脫垂，難產，產後血暈，惡露不行，遺精，陽痿，陰莖中痛，水腫，小便不利，遺尿，膝腳痺痛，腳氣，失眠，濕疹



護養脾胃

敲膽經

- 定位:在大腿外側的四個穴位點
- 主治:刺激膽經，強迫膽汁的分泌，提升人體的吸收能力，提供人體造血系統所需的充足材料。



免責聲明

本筆記的部份內容和圖片並非“香港大學中國武術舊生會”（本會）原創，本會已盡力載明內容和圖片的來源（詳見下列的參考書籍或網頁）。

溫馨提示

- 此筆記乃本會教練們整理相關資料和多年教學心得而成，目的是方便個人溫習或分享之用。本會已盡力確保筆記內容的正確性和可靠性，就使用本筆記有任何疑惑，請諮詢閣下的醫師。
- 本會擁有此筆記的版權，未經本會同意，不可用作商業用途或放於網上流傳。

參考書籍

- 一行禪師(2013)《一行禪師幸福之路:誠心修習》香港:梅村香港基金
- 楊定一(2012)《真原醫：21世紀最完整的預防醫學》台灣:青馬文化事業
- 中里巴人(2007)。《求醫不如求己》。中國南京：江蘇文藝出版社。
- 馬悅凌(2007)。《不生病的智慧》。中國南京：江蘇文藝出版社。