

男性健康

爸爸您辛苦了 補充關鍵營養活力旺



文 | 梁名萱

父親對家人的愛深似海，為了讓愛更圓滿長久，記得常常給父親一些溫暖的問候，並關心其健康狀況。

注意血壓水準

各年齡層的男性罹患高血壓的盛行率皆高於女性，大部分高血壓患者都毫無病徵，但血壓若持續偏高，容易造成一些疾病，如：心臟病、腦中風及腎衰竭等，因此高血壓又有著「沉默殺手」的稱號。

如果想送禮物給父親，不妨送一台簡易的血壓計，幫爸爸監測血壓狀況，同時鼓勵他做適量的運動和適當的休息。

倘若血壓只是輕微上升，沒有特別的致病因，只要戒菸、戒酒，培養健康的生活習慣，就可有效地控制血壓水準。

補充關鍵營養素：維生素B12、維生素D與鋅

隨著年紀的增長，體內對營養素的吸收效率也逐漸下降，美國國家衛生研究院（NIH）指出，隨著年紀增長，胃酸分泌會減少，進而影響維生素B12的吸收，不足時容易造成疲勞、虛弱，以及認知能力的衰退。

此外，年長者身體將陽光轉換成維生素D的效率變差，骨骼可能因此變得更加脆弱。因此



50歲過後，更要重視營養素的補充。

缺乏維生素B12容易造成神經系統病變，使認知能力下降，記憶力減退。年紀大時記憶力變差，不見得是失智症，也可能是因為缺乏維生素B12而引起。

維生素B12的主要來源為肉類、魚類、乳製品、蛋黃等食物，一般植物性食物中很少，如果是長期茹素者，必須特別注意維生素B12的攝取，可多攝取藻類或菇類，或者選擇蛋奶素，而非全素。

維生素D除了與鈣的吸收和

骨骼有關外，還有調節細胞生長、免疫功能，以及減少發炎反應的功能。若想想增加維生素D的吸收，可以到戶外曬太陽，飲食則可增加攝取全蛋、菇類或魚類。

若想一次補足維生素B12與維生素D，鮭魚則是最佳的選擇。每3盎司的鮭魚含有每日B12攝取量的80%，每日維生素D攝取量的112%，是一種不可多得的天然營養食物。

另外，男性更要注意一個關鍵的微量元素「鋅」。儘管鋅在人體內含量非常稀少，卻影響著

人體的新陳代謝、消化吸收、免疫功能、皮膚、性功能和情緒穩定等，如攝取足夠的鋅，對於預防前列腺、攝護腺疾病也有助益。

許多天然的食材都富含鋅，像是牡蠣、生蠔、蛋、南瓜子及芝麻等，不過專家提醒，過量的鋅也會對身體造成負擔。

健康是人生最大的財富，當我們在外工作時，照顧好自己是給家人最好的禮物，但也別忘了關心、問候對自己的父母，返家時帶上營養的天然食物，不必山珍海味，也是彌足珍貴。

保健常識

現代健康新理念 30貼士

編譯 | 高新宇

十二、種植自己的植物

1. 種植自己的食物是一種方便且具有成本效益的方法，可以促進營養和健康。花園種植的水果和蔬菜是最新鮮及營養最豐富的食物。

2. 園藝有助於創造一個更加可持續的全球食物系統，是一種很好的鍛鍊方式，有益於您的身心健康。

3. 在園藝方面，土壤健康至關重要，覆蓋作物和木屑已被證明有助於創造和保護健康的土壤，而土壤又有益於生產健康營養的植物。

4. 工業化農業系統正在損害我們的土壤及破壞您的健康，因為它專注於生產單一作物，這是加工食品的核心成分，眾所周知，它能夠導致疾病、營養缺乏和肥胖。

5. 園藝可以在室內和狹小的空間內輕鬆完成，如果不確定如何開始，可以嘗試發菜芽，因為它很容易，又可以快速有收穫。



這篇文章是由《紐約時報》暢銷書作家Mercola博士帶給您的，如需更多有用的文章，可立即訪問 Mercola.com，並獲得免費的、可控制您健康的電子書！

GIVE ME MY FREE E-BOOK

整版圖片：ADOBE STOCK

眼花撩亂



中醫秘方

文 | 溫嬭容
(明慧中醫診所院長)

人為造光害，隨者科技發達，對眼睛傷害愈來愈嚴重，無人能倖免。

路上霓虹燈、廣告燈，家中電視、電腦和電動玩具都悄悄地侵蝕眼睛，於是，視力正常的人倒變成稀有有了。

基本保養眼睛食品

保養眼睛基本茶：枸杞子、桑葉和菊花，可分別煮，或2種交替，或3種一起煮。枸杞和桑葉先煮10至20分鐘，關火後放入菊花，悶10分鐘，其效果勝於用泡的。

保養眼睛蔬果：玉米、菠菜、芥菜、甘藍、綠色花椰菜、

決明子、胡蘿蔔、黑豆、紅棗、奇異果、葡萄、南瓜、胡瓜。

眼睛病症食療方

近視：黑豆和紅棗同等分煮，連湯一起喝。每天服用，至少3個月，對視力400度以下有效。

飛蚊症：胡蘿蔔和蘋果打汁，每天早上喝100至200毫升。

眼乾澀：將決明子炒至微焦，煮茶喝，還有助排便及減肥效果。

眼發炎紅腫熱痛：菊花、決明子、桑葉、淡竹葉、薄荷煮茶喝。另外用淡鹽水或菊花水，或桑葉水，或茶葉水洗眼睛。

急性結膜炎（眼灼熱，異物感、痛、流淚、畏光、分泌物

多）：桑葉2錢、薄荷1錢、竹葉1兩，用100度開水浸10分鐘，一直喝。

角膜炎：苦瓜涼拌，或芹菜煮水喝。

麥粒腫：用白菊花煮水喝，並用湯外洗眼睛；或用新鮮枸杞葉打汁，滴入眼內；或用龍葵果實打汁，敷眼。情況嚴重，用濃茶加點鹽，小塊紗布浸茶水5分鐘，敷眼。麥粒腫易反覆發作，化膿後，在患部滴一滴麻油，可防治復發。

青光眼早期：羊肝2兩、白菊花5錢、荷葉5錢，煎成1碗，每天1帖，連喝7天。平時多吃桑葚加蜂蜜、枸杞根頭、芹菜、綠豆。

白內障初期：枸杞子3錢、

菊花1錢、珍珠母5錢、陳皮3錢，加一點紅糖，當茶喝。平時多吃山藥加枸杞子煮粥、決明子加枸杞子煮茶。動物肝臟含多種眼睛所需營養，可少量攝取。

(轉自《明慧診問—容光必照》/ 博大出版)



嵇康〈養生論〉



醫師講堂

文 | 鄧正梁
(正梁中醫診所院長)

嵇康主張順應自然法則，保全人的天性，積極推廣養生理論，有名篇〈養生論〉流傳後世，在東晉、南朝時受到高度推崇。

嵇康是三國魏譙郡鉅人，因曾官至曹魏中散大夫，後世稱「嵇中散」，為古代著名文學家、思想家、音樂家，世稱「竹林七賢」之一，與阮籍齊名，並稱「嵇阮」。他主張順應自然法則，保全人的天性，積極推廣養生理論。

中國人善於養生，有很強的生命意識，如：曹操在〈龜雖壽〉一文中提到：「神龜雖壽，猶有竟時。騰蛇乘霧，終為土灰。老驥伏櫪，志在千里。烈士暮年，壯心不已。盈縮之期，不但在天。養怡之福，可得永年。幸甚至哉，歌以詠志。」人最終有一死，但還是要養生，方可長壽。嵇康在〈養生論〉中，首先提到

神仙可以不死，是受了異氣成仙，一般人只要「導養得理」就可以了，活到幾百年，甚至上千年都有可能。神仙不是「積學」就可以達成的，孜孜以求也沒有用，一般人要把握的是——養生長壽。

精神是人體的主宰

嵇康強調精神的作用，「精神之於形骸，猶國之有君也。神躁於中，而形喪於外，猶君昏於上，國亂於下也。」精神是人體的主宰，人的形存、形喪全恃精神活動狀況，「形恃神以立，神須形以存」、「修性以保神，安心以全身，愛憎不棲於情，憂喜不留於意，泊然無感，而體氣和平」，形神相倚，神要淡泊，氣血方能和平。

嵇康認為甚麼樣的人不善於養生呢？「而世人不察，惟五

穀是見，聲色是耽。目惑玄黃，耳務淫哇。滋味煎其府藏，醴醪鬻其腸胃。香芳腐其骨髓，喜怒悖其正氣。思慮銷其精神，哀樂殃其平粹。夫以蕞爾之軀，攻之者非一塗，易竭之身，而外內受敵，身非木石，其能久乎？」放縱自身情慾的人，都活不久，如：耽於聲色、滋膩厚味、飲酒無度、喜怒無常、思慮過極，小小的身軀受到這麼多的煎熬消耗，人非木石，能活得久嗎？

把握養生心法

甚麼樣的人善於養生呢？「善養生者則不然也。清虛靜泰，少私寡欲。知名位之傷德，故忽而不營，非欲而強禁也。識厚味之害性，故棄而弗顧，非貪而後抑也。外物以累心不存，神氣以醇白獨著，曠然無憂患，寂然無思慮。又守之以一，養之以

和，和理日濟，同乎大順。然後蒸以靈芝，潤以醴泉，晞以朝陽，綏以五弦，無為自得，體妙心玄，忘歡而後樂足，遺生而後身存。若此以往，怨可與羨門比壽，王喬爭年，何為其無有哉？」善於養生的人，清淨寡欲，名位不強求，慾望非強禁，本恬淡和平，非無憂患侵，本寂然無慮，如此才服用靈芝、甘露，配以優雅的環境、美妙的音樂，要活高壽，真不是難事呀！

王子喬是傳說中的神仙，黃帝後裔，東周靈王姬涇心的太子，為道士浮丘公引上嵩山三十餘年，得道成仙，家人見王子喬在緱氏山，乘白鶴升天而去，道教封其為「右弼真人」。嵇康鼓勵我們凡夫俗子，若不能成仙，也要積極把握養生心法——抱德、淡泊、寡欲，要如王子喬般高壽，也非難事！