

我的故事

在開始講述我的故事前，讓我先解答您必然感興趣的疑問：為什麼我要道出我的故事？

答案：因為我相信既然我也可以令自己的健康質素改善過來，別人亦同樣可以。以下是我達到“健康生活”目標前，歷時二十多年的歷程；亦是對您建立自己傳奇故事的一種鼓勵。

四十三歲前，我完全沒有想像過要追求健康生活。於這之前，我一直過著被一般人稱為“優質生活”的日子。

從前的我每天抽四十五根煙，吃盡所有肉類及零食，並嗜酒如命。

我的生活沒有任何運動，甚至活動；每天坐著工作，回家坐著，開車上下班，一直沒有運動的機會。

每天忙於埋首工作，工作壓力大得令我的精神時刻保持繃緊狀態，甚至連休息及放鬆的時間都沒有。

大家都知道以上所形容的均對健康造成非常大的影響吧？但我們，一般被稱為接受過高等教育的人，又有幾多人真正了解身體的結構及其需要？我們當中又有幾多人知道我們身體每天吸收的食物有什麼問題呢？

有沒有人真的教導過我們甚麼是均衡飲食？我們清楚知道以上的生活及飲食習慣對身體帶來極大傷害。然而有多大的傷害？我們卻無從估計。

這些習慣都是引發癌症、心臟問題、糖尿問題及關節問題等的源頭，然而我們卻欠缺相關知識去引領我們改變生活習慣，我們甚至沒有想過要停下來了解我們身體這個奇妙構造；沒想過透過這身體去活著，會讓我們感受到這奇妙的世界；我們感受到愛、歡樂、驕傲、愉快、滿足感以及其他各式各樣的美妙官感！

我突然有所頓悟，並強烈地感覺到這種生活習慣所潛在的危機，知道如不對現時的生活習慣作出改善，年老後一定要承受不同疾病所帶來的痛苦。

有一天早晨，我對自己說：“夠了”，並決心要改變我的生活習慣。我戒掉所有不良習慣如吸煙、嗜酒、及以肉類為主的飲食習慣，除了海鮮。毫無疑問，這是我生命中一個重要的轉捩點，我甚至稱之為奇蹟！

但這還不夠，縱使我肯定對我健康造成破壞的生活習慣已大大減少了，然而，修補身體損害的程序又開始了沒有？答案是沒有，當然沒有！因為問題是我當時跟本沒有足夠知識去著手改善飲食和生活集慣。

我的轉捩點

此時，一個奇妙的巧合於我生命中出現。

經一位美國友人的發，令我開始建立我的健康事業。發展健康事業！對我來說真是一樁奇聞！

1987年，亦是奇蹟發生的那年，我於美國佛羅里達州成立了一家公司，負責生產及銷售健康食品。由我的好朋友，Charles Bywaters，全身投入健康食品行業的推廣，並推出了一系列全新的健康食品。

1989年，我們將品牌命名為生命力，並以此品牌名義生產一系列高質素健康食品。Charlie亦帶著一隊出色的團隊，為品牌付出不少努力，並於同年間為品牌研製出九條完美的健康食品配方；所有配方均以全食物成份製成，而大部份產品更含對身體健康有眾多益處的黏多醣 (Glycosaminoglycan)。

然而後來，我，作為業務的創辦人，因自己對人體結構及其營養需要的知識之貧乏感到異常羞愧。後來我發現，我像眾多受過高等教育的人一樣，因為一直擁有健康的體魄而忽略了健康的重要性。

我受過高等教育，來自書香世家。我於大學機械工程系畢業，父親及母親均是杰出的教師；然而，儘管我有著良好的家庭及學業背景，我還一直對保持身體健康的方法漠不關心。

基於對人體健康知識的缺乏，我決定再次進修，學習人體健康及營養學。我於位於美國阿拉巴馬洲的 Clayton School of Natural Health 選讀了一個相關的大學課程，及後再完成了相關的碩士學位及營養學博士；為加深對營養及健康的認識，我再進修了一個自然療法的博士課程。

我深深感激於課程中所學到的知識，因為這些知識從此完全改變我的生命。

課程所學到的知識令我知道過去的我一直忽略健康的影響。古時，生活的智慧都是由老人一代一代傳下去，然而，1960年後，科學變得倡明，新一代的人開始抗拒老人的智慧之談，並認為那些古傳知識都是不能為科學所解釋的謬論。

添加有毒物質的調味劑、人造色素及防腐劑等的零食及工業製食物變成飲食主流，家常便飯變得不合時宜。

肉類及奶製品亦相繼於可接受的範圍內加入有害的化學物質。

食物慢慢受化學物質入侵，不少食物由生長階段起受各化學物影響，例如遭人們廣泛於使用大量生化肥料及農藥起；除此以外，為了增長食物存放期，所有收成品均要經過提煉，然而，提煉過程卻會令食物失去了原有的多種營養素。

究竟我們的食物含有甚麼？零卡路里！三白主素：白麪粉、白飯、白糖！牛類及蔬菜都被毒素所污染；我們的日常飲食都充斥著飽和脂肪及反式脂肪。毫無疑問，每兩個死去的人中，其中一個就是因為癌症而去世；而三分之一的去死者是因為心臟問題而離世，這可怕的死亡數字都是因為我們對健康之道不聞不問而引起的！

除了不健康的飲食習慣，我們還習慣過著沒有運動及充滿壓力的生活；除此之外，我們連呼吸也是呼吸著受盡污染的空氣。這麼多沉重的負擔加於諸身體上，試問我們的身體又怎可能會健康？

經過不斷的進修，我更清楚知道生活習慣對身體的影響，於是，我決定對原來的生活作出重要的改變。

1987年，我不斷地為日常習慣作出改變。然而，要一下子將長久累積的壞習慣改掉並不是一件容易的事。當我們的父母、朋友及每一個身邊的人都忽略健康的重要，而您正在修正您的飲食習慣時，縱使答案昭然若揭，你還是會不禁開始懷疑，究竟自己這樣做是對還是錯。

經過長時間的掙扎，及慢慢調整原來的飲食習慣後，我終可對從前的生活習慣作出全面的改善，包括飲食習慣。

我特別提及”飲食習慣”是因為改變這一種習慣是最困難的一步。我們一向都認為自己的飲食習慣並沒有問題，全因我們跟其他人的飲食習慣無異。

我們從沒準備過要改變甚至放棄從小已吃慣及喜歡的味道，坦白說，這改變需要很大的勇氣。

還有一件重要的事！如果你正為自己準備健康餐單，請緊記你必須親力親為走進廚房為自己下廚，或者至少要監管整個烹調過程，因為只有這樣做你才知道有甚麼食物會被吃進身體裡。

其實烹調中出現的小問題已可對健康構成嚴重的影響。其中，加熱太久的油會轉化成反式脂肪，增加血管堵塞的風險；另外，每天所攝取的脂肪含量不應多於身體所需的用量。如果你每天攝取近2000卡路里的食物，你所需的脂肪含量大約為45克，由於日常生活中的奶類飲品、乳酪、蛋及肉類亦會帶來不同分量的脂肪，因此，煮食時，你可加入的脂肪含量大約有40克或大概4茶匙。假設家中有4名成員，每日所用的煮食油用量大約16茶匙。

請讓我分享我為自己生命帶來的改變，這同時亦是我經過二十多年努力而得來的結果。

我的飲食習慣

我的飲食習慣

- 每天起床後即喝兩杯清水（從前的我每天起床都會喝一杯茶）。
- 練習瑜伽兩小時，然後喝一杯大吉嶺紅茶及吃一塊含0.3克脂肪的餅乾。
- 每天以一大碗生果、沙律、以橄欖油煎煮的蛋白奄列及黑包作早餐（從前的我並沒有以生果及沙律作早餐，煮食時更會加入大量的油及使用全隻雞蛋，我尤其愛吃以大量食油烹調的印度拋餅，平均每星期要吃三次）。
- 午餐以糙米、扁豆及蔬菜為主，全部均以橄欖油烹煮。
- 我每日最少會喝1.5公升的清水（從前我每天喝水的份量甚至連半公升也沒有，最後終引致腎臟問題）。
- 有時候我會於晚餐前喝大約40毫升的紅酒。
- 晚餐會以中式炒菜及糙米飯為主，並會於飯後進食水果（從前我愛享受豐富但不健康的晚餐，如香辣及油膩的雞扒或各種肉類等）。
- 晚餐後我會吃我最喜愛的Oatabix（以燕麥纖維所製）作甜點，並喝一杯脫脂奶。

問題：我的飲食習慣是否一直都這樣簡單這樣正確？

答案：坦白說，偶爾我也會讓自己與妻子外出用膳時放縱一下。我學會了生活要偶爾放鬆，不令生活變得太沉悶及公式化。但請注意！我以前的飲食態度過於放鬆，不遵從規律，然而這亦是大多數人會犯的毛病。不過經過多年來的堅持及糾正，我現在敢對大家說，我正走於正確的道路上。

我的補健食品

產品	用量
Complete (生命力全食物維他命及礦物質健康食品)	每天兩次 每次一粒
冰洋美肌素 (含 GAGS, 奧米加三及巨藻的生命力全食物營養健康食品)	每天兩次 每次兩粒
健胰銘 (生命力全食物形式健康食品)	每天兩次 每次兩粒
金裝前列護腺素 (含鋸棕和各種草本精華的生命力全食物形式健康食品)	每天兩次 每次兩粒
健骨寶 (含豐富鈣質的生命力健康食品)	每天兩次 每次一粒
亞麻籽油丸 (1000 毫克, 由加拿大出產的有機食品)	每天兩次 每次一粒

我最大的改變是於煮食的態度上。我不用太多油，亦避免飽和及反式脂肪於我的飲食中出現。

我的廚師不會將油加熱太多，也不會炒辛辣的調味料，他只會加一點橄欖油於飯菜裡而已。我亦會確保所有食物含最少的卡路里。因為若要活得更長久更健康，低卡路里飲食是必然的。

我花了大概二十年時間才達到今日的飲食規律。如要說一種最難改變的生活習慣，我一定會說飲食習慣。

多年來我們一直認為自己的飲食習慣是正確的，我們不相信這種“正確”的飲食習慣會引起嚴重的健康問題。但當中的事實是，我們可以選擇以進食來破壞或建立健康，正如世界醫學之父蘇格拉底亦曾指出過“讓食物作為你的藥物”！

我們都知道白飯對身體有害，然而我們卻每天進食白飯。我們的意識不斷地於腦海中說“朋友，不要避免吃白飯，每個人都這樣吃但沒有人因為吃飯而產生任何問題。”但有多少人知道進食糖份高的食物會於健康有多方面影響？它們可構成糖尿病、肥胖、膽固醇問題及各種綜合症。

我希望藉此向大家分享我以 20 年時光來所學習的健康堂課，甚至於今天我也很小心，不讓自己犯錯。從前我曾做錯過，但現在，我大部份的飲食習慣均是非常的穩定及正確。

我的運動

我於 43 歲開始學習瑜伽，並於 56 歲時學習了一種名為 **Pranayama** 的古印度呼吸方法。平日我會利用約 90 分鐘來練習瑜伽及古印度呼吸，之後再以腳踏機作 25 分鐘的腳踏運動；如時間許可，最佳的腳踏運動應持續 60 分鐘。

壓力及放鬆

- 每天早上及黃昏分別冥想四十五分鐘及三十分鐘。
- 我珍惜跟妻子相處的時間，我們最愛一起看諧片。
- 週末時我會與妻子到處閒逛，觀看商店的櫥窗擺設。
- 我們享受外出用膳，最愛吃中國菜，泰國菜及越南菜。
- 我們經常給自己一個短假期來紓緩生活壓力。

我在 63 歲的健康狀況

雖然我已年屆 63，但身體機仍如於 35 歲盛年時一樣的好，我時常充滿活力，是一個很開心和熱愛歡樂的人。

我已改善了 my 慢性消化器官問題，並擺脫了從我童年時已一直困擾著我的肝臟問題。

現在的我我正處於最佳的健康狀態，我每天均會睡覺六小時，起床時精神奕奕滿朝氣。我每天都會上班，工作的時間及投入程度絕不會比公司裡任何一個年輕員工少。

我健步如飛，很多比我年輕的人也會感到難於趕上我的腳步。甚至於交通工具上，別人也因為我看起來比真實年齡年輕及穩健而不給我讓座，我想他們一定是以為我只是過早出現白髮而已。

我現在的生活習慣至少可讓我健康地渡過我的百歲生辰（而這亦是我人生其中一個目標！）。我亦沒有想過要於我離開這美好人生前退休。我對於“健康生活”充滿熱誠，我深深享受向別人宣揚基本的健康原則，亦決定要一直將我所學得的知識及多年的經驗一直傳頌下去。

我的“健康生活”定義

“健康生活”是指盡情享受生命中每一個健康及歡愉的日子。這其實並不難做到，只要你決心要改善及保持健康。

要實行“健康生活”，你必須達到身體及心靈的健康及和諧有著一定的熱誠才可做到。

要做到“健康生活”，以下 5 點非常重要：

1. 均衡飲食 - 低卡路里、以不飽和脂肪煮食、多吃高纖食物、進食 3 至 4 種水果、扁豆、魚類並選擇脫脂奶。要緊記每一口食物均需含豐富營養，不該是一些沒營養及破壞健康的食物。
2. 適量運動（帶氧運動、舉重及呼吸） - 每天宜以最少兩小時來做運動。
3. 多作閒餘活動，如旅遊、野餐及冥想等，以紓解壓力。要明白休息及放鬆自己的重要。
4. 定時觀看關於自身健康及營養的知識，並致力將健康保持於最理想水平。

避免

1. 吸煙及喝過量含酒精飲品
2. 進食煎炸食物
3. 進食零食
4. 飲用汽水
5. 進食太多含糖分食物（每天的糖分攝取量最多應為 6 茶匙）
6. 進食經精煉過的食物

我的故事寓意

- 您應建立對“健康生活”的熱誠。
- 你的熱誠會令您下定決心去改變您的生活習慣。
- 持續學習關於有益及有害健康的食物，並堅持只選擇有益健康的食物。
- 決心使自己有別於其他人。然而當開始改變飲食及生活習慣時，你會發現自己變得孤獨。
- 下定決心作出改變時，當遇到挫折不要氣餒，因為“健康生活”是一個持續遇到挫折並從中改善及學習的過程。