

# 赤腳走出健康路

編者按：現代社會科技經濟發展迅速，但人的健康每況愈下，疾病的發生也愈趨嚴峻。運動不足是影響健康的主要原因之一，因此推行簡易的大眾運動，對社會很有意義。其中，行走是一項不受時間和空間限制的運動，1992年更被世界衛生組織認定為人類最好的運動方式——同年，更有組織發起「世界行走日」成為國際性推廣活動。今年，世界行走日在中國多個城市，由一家港資健康食品企業集團大力推動，並且加入了中國傳統醫學治療養生的元素，以赤腳步行創造了一項世界健力士紀錄。

在傳統中醫理論中，腳底聚集了人體的幾百個穴位，赤腳行走能刺激神經和內分泌系統，使血行通暢，對心腦血管以及整個機體都有很好的代謝促進作用。此外，通過肌膚與地面的接觸，赤腳行走讓人們更加親近自然，感受生命最初的感動，從而激發人與自然的和諧相處。更多的人參與到行走中來，還可以減輕對環境的負擔——



## 千人千米赤足行 創健力士紀錄

9月4日，無限極2010世界行走日（中國，成都）活動在成都市溫江區碧落湖公園廣場舉行，超過7000名市民參與，其中1141人更在活動中共同創造了「最多人共同光腳行走一公里」的健力士紀錄。

活動舉行當日，入口處的步行參與者紛紛脫掉鞋子，光腳從碧落湖公園廣場的天寶中街出發，興高采烈地沿燎原路、碧落湖公園徑，一直走到下沉式廣場，全程超過一公里。

現場有來自成都公證處的公證人員進行全程監控，保證每個參與者都是光腳並且積極有效的參與行走。入口和出口處都設置了讀卡設備，每位參與光腳行走的市民會領到一張具有全球唯一編號的電子卡片，通過入口時讀取卡片，並在行走完成後在出口處再次讀取，這些資料會被資料中心即時監控，清晰了解每位參與者的行走時間和行走是否順利完成。來自健力士倫敦總部的副總裁兼認證官馬可·弗里加迪（Mr. Marco Frigatti）對活動表示了高度認可。

現場氣氛歡快熱烈，當第1000位參與者走過終點時，所有人都歡呼雀躍。最終根據認證官馬可·弗里加迪的統計，共有1141人完成了本次健力士挑戰，創造了一個全新的世界紀錄，而這次紀錄也將載入《健力士世界紀錄大全》。



## 八成都市人缺乏運動

據最新的《中國大學生健康與生活行為調查報告研究》顯示，65.68%的中國大學生「感到運動不足」，有專

家認為，在都市人中，這個比例更將高達80%。伴隨着運動缺乏而來的是，體力下降、精神不振、肥胖、抗病能

力減弱等。針對此，美國、歐洲等地的科學家發現，溫和地健步行走，能有效緩解運動缺乏的症狀，並具有神奇的抗衰老功效。

德國體育運動學專家克勞思·柏斯指出，普通人每跨一步，腳底所受的衝擊大約是體重的1-2倍，僅為慢跑的1/3左右，衝擊不大，健身效果卻很好。在無限極2010世界行走日活動現場的行走知識展板也顯示，真正的行走是指每次須行走超過6000步，即鍛鍊30分鐘以上，每周堅持行走5次。

每位參加者須在入口處打卡作紀錄



## 湯方組合因時因人 花旗參湯補氣生津

冬進補，但不宜急進，而且要因時因地因人而調節進補的「內容」。秋燥襲來，許多人容易出現虛火上升、口乾口渴、鼻腔乾燥。此際最宜以花旗參（即西洋參）煲或燉湯作食療調理。

花旗參為五加科植物西洋參的根，主產於美國、法國、加拿大，中國亦有栽培。中醫認為，西洋參性苦、微甘而寒，入心、肺、腎經，有補肺降火、養胃生津之功。《本草從新》言其：「補肺降火，生津液，除煩倦，虛而有火者相宜。」《醫學衷中參西錄》言其：「性涼而補，凡欲用人參而不受人參之溫者，皆可以此代之。」藥理研究表明，西洋參主要成分为人參甙類，含揮發油、樹脂及18種氨基酸，有鎮靜大腦作用，對生命中樞有中度的興奮作用。凡虛煩燥火、咽痛失音、倦怠乏力、咳嗽喘促、胃燥津傷、咽乾口渴以及酒醉過多、食慾不振等，皆可選用。

花旗參帶甘苦之味，粵人入湯多配些蜜棗、無花果或紅棗，取其果糖之香甜，同時又有和胃、中和花旗參之涼性的作用。秋燥時節，更可搭配合時的蓮子、百合煲湯水，香甜又潤燥。因應不同人的體質，也可用花旗參配健脾益腎的淮山（山藥）；或固精

止瀉的芡實；配搭肉類則以豬肉和雞肉為主，前者滋陰後者補虛；粵人有一味家喻戶曉的花旗參蜜棗燉生魚湯，清鮮甘美具補氣生津、健脾利水的食療功效。肺陰虛的老人和小孩出現燥咳（乾咳無痰）、消瘦、胃口不佳者，可用花旗參燉燕窩作食療，添加杞子共燉，有滋養肝腎的作用。以下推介一款合時花旗參湯水——

### 花旗參松子紅棗燉雞

材料：花旗參（每人份量約用3-5克），松子一撮，紅棗5-6粒去核，鮮雞一隻至二隻（視乎人數，先出水備用）；虛火較盛者用豬腱肉代雞肉（雞肉味較鮮甜，但性溫）。

全部材料放燉盅內，加入沸水，上蓋燉2至3小時即成。

此湯既補氣養血，又清熱生津，松子的潤腸作用更有助解決虛熱便祕的煩惱。

市售花旗參多為「家種」切片的藥材飲片，若長時間燉（或煲），其揮發油盡然消失，功效亦減，可「後下」處理，一般不超過一小時為宜。若採用原粒野生花旗參，因其種植時間較長，原粒拍扁用作燉湯需4小時以上。



蓮子養心補脾

## 疾病就是良藥

老、病、死，是一般人不太願意提的事，然而人忌諱提，並不表示這些問題不存在，倒是面對病時的心情該如何？卻是我們應該了解的。

目前答應南屏別院前往講演，因為颱風凡比亞而取消，還好取消了，要不我的喉嚨發炎，一樣發不出聲來。

本來預計講演的題目「從《維摩詰經》看佛教的修行與生活」，是因為經中的維摩詰居士，既了解佛法，又能將佛法運用在日常生活中，在人間佛教的落實方面，實在是在家修行的典範，尤其他的通達方便，是現在人學習的榜樣。

因為自己正巧這兩天也病了，讓我能更認真的看了《維摩詰經》，對於維摩因病開曉佛法大意，其中有多段，確實可以作為病者對人生另一層看法。

整部維摩經從維摩生病展開了一段佛法的饗宴，當中不乏知道維摩有病而前往探病的國王、大臣、長者、居士……，當他們探病的過程，維摩並沒有因病而嘆氣消極，反而以病為例說明了下列重點：

觀身無常：身體四大假和沒有常性，如泡、如焰、如幻、如電……般不實，本來健壯的身體，可以因小小的細菌感染而改變常態，因此健壯不一定永遠健壯，而病也會因治療而好轉等等，因此在病中更應觀察身的無常。

觀身無我：「我」即是有主宰之意，但綜觀生命裡的我，並沒有辦法主宰自己，就以我這兩天生病為例，喉嚨痛得難以入睡，於是吃了許多消喉嚨痛的藥片，卻不見起色，因此連這麼小的問題都無法主宰，難怪維摩居士要我們從病中觀身無我。

觀身不淨：生病時候生瘡、鼻流涕、流淚，種種的污穢產生，身為災，百一病惱，即使我們假以沐浴沖洗、衣食滋養，也不能掩蓋這些不淨。

觀身是苦：因為有身而滋生百病，是苦的來源，因此要能觀身是苦。

一位生病的人不但沒有因病而消長，反而以病讓我們更積極面對假有的身體，不要因外境而被左右。反觀我們生病時，是用什麼心念面對身所引起的病痛呢？是自哀、自憐？還是感嘆生病的為什麼是我？

身體是四大假和，既是因緣和合而有，就會有因各種因緣聚會而產生的問題，例如天冷了沒多加一件衣服而感冒、走路時不小心而跌倒……等。尤其我們內心的貪瞋慢疑種種不正確的心念，更導致因心念不正的精神問題，擾亂我們寧靜的生活。

了解這個道理，當疾病生起時，用正念對待，善觀因緣，外在的病症由醫生協助處理，內在的部分則需要我們的正知見協助，如果能夠如此，疾病也能開曉智慧。

，疾病就是良藥了。

（作者為佛光山內地與港澳地區總住持）



身心自在  
(逢周三刊出)