

jwuang1 / July 06, 2010 08:38AM

[時尚健康養生與綠色環保](#)

5/25/2010 汪良峰寫于芝加哥

時尚健康養生與綠色環保---

寫在"新世紀健康飲食"專輯播放前

欣榮圖書館將於暑期之初,安排一系列的播映活動,未介紹此與日常生活息息相關的時尚議題;此新時尚思潮的蔚成風氣,當推在歐美風行多年迄今仍方興未艾的-LOHAS-(註一);台灣在'06年間,也以"樂活族"未概括代表此類型--提倡健康養生與綠色環保-的新生活方式.,其特色是在貫徹力行他們關心的議題,鼓勵大家養成良好生活習慣,採健康飲食和改變消費態度,使用不汙染環境的商品,少浪費自然和人工資源等等.

茲依個人管窺,略作申述,藉此和大家分享,並期待將此時尚思潮融入生活細微處.大處著眼,小處著手,徹底身體力行.期小處著手使個人身心得益,且促進家庭和協美滿,鄉里敦親睦鄰;大處著眼使生活環境加速淨化,進而節省資源能量,減少污染製造,提升居住,工作和活動空間品質.

先講 健康養生:重在培養和維護身心正常運轉.期使年少者茁壯成長,中年者持盈保泰,年邁者延緩老化.至於如何使身少病擾,心減煩惱?端在於日常作息中如何善待自己;善待就是疼惜,疼惜自己的身心,關心並了解其生理時鐘,適時應需照顧.不虧待,不透支,不縱容,不姑息.依自然的時序,調養生息,身心就能平衡自在.對飲食,要揀擇,-先問胃腸要什麼吸收,別讓高興愛怎麼吃喝;聽不進這番好意嚙唆,難免身體凸槌問題多.有道是:食物新鮮當季是好料,無機防腐加工如毒藥,酒漬醬醃罐頭少少要,莫讓心肝胃腸苦苦叫.總之 為你健康百年計,香濃味重多無益,妄心隨波逞口欲,須知 生病沒人替

對作息,要調適:-須處處著眼在言行是否有礙身心正常作息,其下手處端在於培養良好習慣,持之以恆,讓善習成性,惡習不生.古德云"善如登,惡如崩,崩則易,登則難;惡習輕召即至,善習無願難行.

善習,惡習人皆有之,有些生成,有些后染.能約束身心,知所取捨則惡習不生,能見賢思齊,奮勉學之則善習成性.用約束代替放逸,以勤勉代替懈怠;此為自古迄今內思身修,外求治世者,有志竟成的必要條件.換言之,如依上原則力行當能培養和成就樂觀進取,純真美善的人格.

次說 綠色環保:

時尚名稱就叫愛地球-為地球撒下愛的種子,盡其意即疼惜萬物,心疼

自己的週遭包括接觸的人,事,物和環境;珍惜不當用.不忍用,不捨用;

減少任何浪費包括日常物資,水,電,油等消耗.用不求奢華,當惜自然資

源之有限,百物生產之不易,以需要為度.

至於自然生態的演變:綜觀近幾年來,溫室效應引發的四時失序並帶來

在地球的不同角落,數不清的大小天災,一而再的頻繁發生.諸如 地震,

水災,颱風,海嘯,土石橫流,火山爆發等不一而足;無非是自然界給人

類的警訊和最後通牒。人必自侮,而后”天”侮之;為減緩大自然的反撲,
人一定要自助而后求天助。口號要落實,惟有從你我做起,從現在做起,
從瑣碎小事做起。俗語說:不怕行慢,祇怕呆站;祇要開始,永遠不遲。
也惟有從每個人周遭細微處做起,配合社會的公共政策;如是綠色
環保為地球自然生態的維護,方為可期。

結語

健康養生: 莫教晨昏顛倒顛,三餐少來炸烤煎
心若無病食不偏,自可快樂比神仙。
綠色環保: 你我垃圾減大半,保證節能又少碳;
大家同心一齊幹,要救地球麥賽旦(后3字台語發音)
上列淺說無非是拋磚引玉,為”新世紀健康飲食”專輯的播放開演拉序幕;
此長達+七集的系列報導將由專業人士以其研究心得為主,科學實驗的
歸納數據為輔,深入淺出的為觀眾現身說法,讓你我充分認識健康
養生和綠色環保在現行生活中扮演著何等重要及不可或缺的角色。
敬請大家相約,屆時踴躍出席觀賞。

. (註一)LOHAS是Life Of Health And Sustainability的縮寫;
根據美國社會學者雷保羅 (Paul , Ray) 的定義: 做消費決策時
慮及自己與家人的健康和外在環境保護責任, 是實踐一種愛健康(惜身心)、
護地球(惜物, 環境)的生活方式。
