

# 健康之道 身心自在



王麗華女士在教授氣功

[本報訊] 近日本報主編浦瑛與朋友 KITTY LEE 和 IRENE 江三人一起去匹茲堡,聽了王麗華女士的一堂健康保健課,在座的還有一位匹茲堡華報忠實讀者鄒台蒂女士,當日王女士還教大家做簡單的氣功。

王麗華女士在開場白里就明確提出,現代人講健康要講身心靈,光有身體還不夠,心念要正,還要加信念。現代人疾病來自於三個病因: 缺乏症 -- 遠離自然; 中毒症 -- 毒素累積; 壓力症 -- 身心壓力。要改善健康狀況首先要淨化身心,改良飲食,飲食上提倡素食、生食和斷食。

王麗華女士在講課中還提到現代的健康自然的飲食觀念。1,回歸自然:儘量避免攝取用過農藥的和施肥生產出來的植物類、動物類和添加色素香料的加工品,因施肥會造成蔬菜水果積累過多的硝酸鹽而容易導致胃癌,農藥會造成神經及癌變等。2,尊重原料:儘量避免食用營養成分已經流失的食品,捨棄白糖、白鹽、白米、白麵食物取代以海鹽、糙米和全麥五穀雜糧。因為白糖、白鹽、白米、白麵食物缺乏微量元素,礦物質,令人體免疫力下降,不利於人體健康。3,低脂低壓:避免食用油炸、燒烤肉食,因為油炸的食用油是經過高溫的,容易產生對人體有害的自由基,吃的多了容易患過敏性鼻炎、癌症等疾病。4,強調均勻:飲食要多元化,不偏食,所以每天最好用糙米配上一種豆類為理

想。5,慎選肉奶蛋類食品,有機素食是生機飲食中重要的一環,但不表示生機飲食就等於有機素食,每一個人要按照自己的條件,每天適當食用肉、奶和蛋。重要的是要選擇低脂、低膽固醇食品。

健康之道也不能操之過急,不可能在一夜之間把家人的食物全部換掉,吃了半輩子的米飯一下換糙米也不是一件容易事,要注意個人

的條件與適應能力,家庭飲食改良不要給家人帶來壓力,不要好處未得煩惱四起。只要每一個人都樹起健康飲食的觀念,就會漸漸走上健康飲食的道路。



## 節日健康菜肴介紹

### 青翠豆腐



材料:日本豆花,蔥葉,鹽,雞精,白糖  
做法:日本豆腐切塊擺盤,花椰菜一起剝細,加入鹽,雞精,少量白糖調味,加入少許色拉油,最後澆在豆腐上即可。

### TIP: 中醫 + 美食 = 吃出十全十美無斑玉肌

女人都希望自己十全十美:身材好氣質好精神煥發魅力非凡,卻又對自己沒有信心:“這怎么可能?”其實,沒有什麼不可能的,有一個重要途徑你不可以忽略,就是中藥的養顏妙方。中藥有時候真的很神奇,藥材彼此相輔相成可以治病,可以強身,最近很流行的是還可以美容。而對於女人,外在的保養只是給人看,體內美容才真是為自己。

比如說臉上不知不覺出現的黑斑,是一種身

體內分泌失調現象,通過皮膚表現出來。中醫有一個道理,所謂“肺主皮毛”,也就是說肺部好皮膚自然就會光滑。那麼也就是說,照顧好你的肺,對皮膚很有幫助。而只靠那些美容祛斑霜祛斑,可能只能達到表面效果,根本無法根治。

### 雪蛤粉光大棗湯,祛除黑斑非常有效:

一位中醫世家的朋友曾告訴我一個有效的偏方:雪蛤粉光大棗湯,祛除黑斑非常有效 -- 雪蛤是非常珍貴的養顏美容藥材,這個大家都知道,而“粉光參”可以強化呼吸系統,特別是肺部。千萬別小看這小小的一味湯,它除了對年輕女生有很好的祛斑美白作用之外,對於漸漸步入中年的女性,甚至更年期的女性都有調理的功用。

8143 Ohio River Blvd  
Emsworth, PA 15202  
Tel:412-732-9100  
Fax:412-732-9700  
中文:412-965-2055

# 超級水族寵物中心

## AQUA-WORLD Pet Super Center



7天營業 最低價格經營各種觀賞魚、鳥、爬行動物,小動物等

上午10點 到晚上10點 匹茲堡唯一由華人經營的寵物店

