

運動與勞動

踏入蛇年，飯局頻頻，餐餐鮑參翅肚，大飽口福。姊妹們也不例外，相約開年飯局，實質又是大吃大喝一餐。

Helen 扁扁嘴：「跟你們做朋友，既高興且煩惱。」Macy 沒好氣：「又點呀？」

Helen 續說：「跟你們在一起確實好高興，吃喝玩樂無所不談。但每次盡興地吃後就內疚無比，皆因人到中年易肥難瘦，結果要鐵人上身，跑完機又踏單車，嫌消耗未透，還來個游泳加行山，務求將食入的熱量徹底地消耗，簡直有幾耐風流，就有幾耐折墮。雖然每次博命做運動後累得要命，全身肌肉痠痛，不知是否人老了，近期還出現膝痛，但肚腩依然難纏，所以縱使膝痛不適，還是不能鬆懈，繼續努力鐵人上身去也！」

是否須做運動

Helen 又委屈地道：「實在是須要做多些運動，皆因前半生我做得較少，所以現在要努力呀！更何況現在縱使每日做一次運動，每次一至兩小時，但肚腩依然肥胖。其實我都好想知道，究竟我發生了甚麼事，何解怎麼努力，也絲毫減不掉肚內的肥膏？」

我答：「我們實在要理性地知道，自己在做甚麼？運動，可加速進血液循環，加快新陳代謝，而背後就是要消耗能源（氣血）。換句話說，如果你氣血功能好，能量高，利用運動消耗能源從而達到加速血液循環與加快新陳代謝，繼而獲得減肥消脂，那是合理的做法。又如本身氣血能量已不足，再博命做運動，那只會令你氣血能量負債，那不單加強不了新陳代謝，由於你過量消耗，身體反而自發性地把代謝減慢，免你進一步出現缺能（缺乏能量）的危機。」

怎擺脫士啤叻

Helen 百思不得其解：「但不是經常呼籲要多做運動嗎？所以我才博命啊！」我笑到暈低：「你要搞清楚運動家不等於勞動家，做運動，是本身要有足夠的條件（氣血功能），才能夠做，否則只會淪為勞動家。你可以想像，家傭在家裏不停地工作，一般三十來歲已腰酸背痛，老態盡現，甚至肥腫難分，原因就是過量勞動，導致氣血功能差而引致的後果。又，一個健康的運動員，若果經常過量操練，亦會出現勞損。」

Helen 再問：「我怎麼努力士啤叻都不離不棄，而且異常膝痛，又是這個原因造成嗎？」我答：「對呀，就是由於氣血能量下降了，所以不單肥膏減不掉，還令腸內細菌暴增，要知道，腸內細菌多的是，所以你見 size 大了，未必代表裏表全是脂肪。同時，你膝關節疼痛亦是衰退與勞損的表現啊！」

Helen 問：「哪怎麼辦？我實在好想甩掉土啤呔！」我答：「先按按穴位，有助提升氣血功能，從而把體內脂肪與毒物相對排掉。」

穴位	
血海	提高造血功能，益氣養血，幫助雙腿舒通氣血，消除腿部堆積的脂肪。
三陰交	足部的肝、脾、腎三條陰經中氣血物質在本穴交會，健脾益血，調肝補腎，化脂排毒。
湧泉	直通腎經，滋陰益腎，強身健體，有助降脂祛腫與排毒，防止早衰。
以上穴位，每日按壓三次，每次三十壓，穴位按壓到有酸脹度為佳。	

百草醫藥坊