

個人的健康是自愛之本

今日的健康，是爲了更有效的成長與奉獻

許哲愛 104 歲滋補秘訣

1. 靜坐 — 任何時候覺得想靜坐就入靜
2. 善行 — 奉獻善良與愛，得回祥和安寧
3. 素食 — 生食蔬果、飲用牛奶和酸乳酪，過午不吃
4. 讀好書 — 增加對生命有利益的知識
5. 瑜珈 — 每天練瑜珈，保持身體柔軟
6. 禁忌 — 工作過量、悲哀情緒、肉食、猛火煮食、咖啡、茶、酒



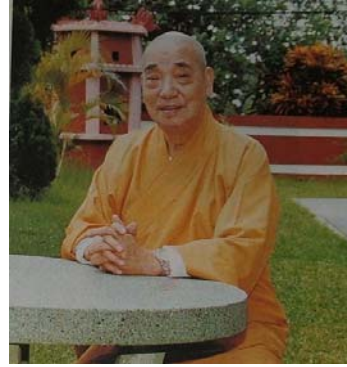
李鳳山身心靈保健 7 要法

1. 氣功 — 身心靈平衡之道
2. 靜坐 — 完全放鬆壓力除
3. 摩擦 — 揣摩疏通方便法
4. 恆心 — 每天調息數分鐘
5. 善念 — 善念活氣能量高
6. 素食 — 汰換氣血蓄清氣
7. 莫貪 — 莫貪涼、莫貪睡、莫發脾氣、莫出大汗、莫吃快(慢吃調理好胃氣)、莫複雜(凡事單純化)



寂晃長老養生之道

1. 吃素 80 年
2. 飢來吃飯睏來睡，莫計較
3. 凡事不過量
4. 生活規律
5. 小病自療



淨潤法師 96 歲壽健之道

1. 食不過量，清茶淡飯
2. 寬宏大量，放下恨怨
3. 念念大悲咒，時時清淨心
4. 不好人事不理他，行善布施消業障
5. 舍己為人勞動到百歲



雷久南博士健康法寶

1. 生活有目標、有意義，不斷學習與分享
2. 溫暖人際關係
3. 親近大自然
4. 生活規律，清淡自照飲食



Stanleycham.com

14th Oct 2007