

注意：本課程並非提供醫學、營養學、心理學建議，本課程只是提供資料，本人雖儘力確保資料的準確性，但不負責資料是否完全正確，以及閣下使用課程提供的資料後的結果。如你需要改變飲食、運動或生活習慣，請先諮詢相關專業人員意見。

1. 指引：

Regulate: 調整
Compensate: 補償
Saturate: 良幣驅逐劣幣

2. 行業：

養蜂者
指揮家
畫家
學者
和尚
演藝人員
醫護人員
運動員
園藝人員
農人

相關**共通點**：環境、運動量、用腦、平靜心情

3. 常見致命疾病：

癌症
心臟病
中風
腦退化症

糖尿病

可能預助方法之一：**多菜少肉**

4. 老化可能起因 I：糖化 Glycation

機制：糖 + 蛋白質

可能導致的問題：心血管病、高血壓、糖尿病、腦退化症、中風、皺紋、癌症

注意：

- i. 避免攝取過多**糖份**，果糖尤甚
- ii. 避免攝取過多**碳水化合物**
- iii. 減少**煎、炸、燒烤**食物

預防：

- i. **L-carnosine L-肌肽**：牛肉、豬肉、雞肉、魚類、雞蛋、芝士
- ii. **Pyridoxine**：吞拿魚、火雞、牛肉、雞肉、三文魚、番薯、菠菜、香蕉
- iii. **香料**：肉桂、薑、薑黃

5. 皮膚健康：

i. 防曬

ii. **Omega-3 脂肪酸**

iii. **Beta-胡蘿白素**：深綠色蔬菜、黃橙色蔬果(例：芒果、密瓜、紅蘿白、番薯)

iv. **Astaxanthin 蝦青素**：三文魚、鱒魚、蝦、龍蝦

v. 茄紅素 **Lycopene**：紅色水果，例：番茄、西瓜、紅椒

vi. 茶多酚：綠茶、烏龍茶、白茶

vii. 黑朱古力

viii. 蘆薈

6. 運動：

研究顯示：運動員**更長壽**

7. 耐力運動 **Endurance Exercises**：

例：步行、跑步、游泳、單車、行樓梯、網球

功能：改善**心肺功能**、**肌肉耐力**

重點：**逐步**鍛練、**逐步**增加至每星期 2.5 小時

8. 如何增加步行機會？

i. Longest Possible Route

ii. Walk instead of Sit, Stand, Wait...

9. Jumping 跳

Jump – Relax 循環

Regular Jump → Fly Jump → Front Jump

10. Saturate – 良幣驅逐劣幣

菜 驅逐 肉

蒸煮烺 驅逐 煎炸燒

魚 驅逐 肉

吞拿三文 驅逐 龍躉石斑

3 驅逐 6

紅橙黃綠 驅逐 紅白

黑 驅逐 白

行跳 驅逐 坐等

油 驅逐 醃

注意：本課程並非提供醫學、營養學、心理學建議，本課程只是提供資料，本人雖儘力確保資料的準確性，但不負責資料是否完全正確，以及閣下使用課程提供的資料後的結果。如你需要改變飲食、運動或生活習慣，請先諮詢相關專業人員意見。

11. 老化可能起因 II：端粒體縮短 Shortening of Telomeres

機制：每次細胞分裂，端粒體縮短；端粒體越短，老化越嚴重

可能導致的問題：心臟病、高血壓、糖尿病、癌症、身體老化...

預防：避免壓力與焦慮、Omega-3、鎂、鋅、維生素 C、維生素 D、維生素 E、L-Carnosine 肌肽、Resveratrol 白藜蘆醇、充足睡眠、維生素 B6、維生素 B9、維生素 B12

有益食物：

蔬菜：菠菜、芥蘭、白菜、西蘭花、椰菜花、燈籠椒、椰菜、番茄、蘆筍、紅蘿蔔、西芹

瓜類：青瓜、南瓜、木瓜、

水果：牛油果、香蕉、草莓、藍莓、西瓜、奇異果、西柚、葡萄

果仁：Almond 杏仁、開心果、腰果、核桃、葵花子

豆類：各種豆類，如黃豆、腰豆...

海產：帶子、蠔、蝦、蟹

魚類：三文魚、吞拿魚、沙甸魚

其他：黑朱古力、橄欖油、乳酪、芝士、紅酒

12. 大腦發展階段 1：1X - 2X

機制：沒有前腦葉監控下，自由快速吸收儲存資訊

特質：記憶 + 即時答案

13. 運動 2：力量運動 Strength Exercises

目的：保持肌肉量，保持肌肉力度

簡易力量運動：

Chair Push Up：只用手力，保持腰直

坐至站立：手放胸前，只用腳力

蹲下站立：腰直，70 度，停留幾秒，站直

Chair Sit Up：手握椅邊，身前傾，回復

14. 保持肌肉：

HMB：牛油果、苜蓿芽菜、西柚

蛋白質：魚類、豆類...

Epicatechin 表兒茶素：黑朱古力

15. 運動的秘密好處：

運動 → Irisin 鳶尾素 → 緩減端粒體縮短 + 促進新增腦細胞 → 抗老化

16. 智慧成長心態：

1. 現實：每年為自己算賬
2. 自私：為己而活，想做什麼，不做什麼 (Non To-Do List)
3. 精力：另類回復精力方法，如靜坐

17. Kindness Meditation 慈心觀：

好處：短時間也能有效、正面情緒、真正放鬆、社交連繫、慢性疼痛、愉傷情緒、同理心、情緒處理、情緒調整、心律正常、友善、仁慈心、減少偏見、減少自我批判、緩減端粒體縮短

方法：

健康、快樂、幸福、平安

我、家人、朋友、認識我的人、不認識我的人、香港、世界

18. 減重：

超重 → 心臟病、高血壓、中風、糖尿病、高血脂、癌症、退化性關節炎、端粒體縮短...

研究顯示：**低碳水化合物組**比**低脂肪組**成功

可能有助減重方法：充足水份、綠茶、蘋果醋、黑胡椒、蘋果、乳酪、芝士、魚類、鎂、鉀、Oleic Acid 油酸油、蛋白質、纖維素

鉀：香蕉、深綠蔬菜、乳酪、三文魚、吞拿魚、牛油果、磨菇

Oleic Acid 油酸油：牛油果、橄欖油、芝士、Almond 杏仁、腰果、開心果

19. 神奇減肥水果：西柚

注意：本課程並非提供醫學、營養學、心理學建議，本課程只是提供資料，本人雖儘力確保資料的準確性，但不負責資料是否完全正確，以及閣下使用課程提供的資料後的結果。如你需要改變飲食、運動或生活習慣，請先諮詢相關專業人員意見。

20. 中央肥胖：

健康 BMI：21.4 – 26.6 (隨年齡不同)

健康腰臀比例：男 - 0.85 / 女 - 0.8

中央肥胖 → 壞膽固醇、心臟病、高血壓、中風、糖尿病、癌症

減重：耐力運動 + 力量運動

運動 + 活躍生活習慣 → 提高新陳代謝

21. 最佳運動 = 站立？

站立 → 消耗更多熱量 + 提高新陳代謝 + 改善血液循環 + 緩減端粒體縮短

22. 更佳運動 = 坐→立？

每 20 分鐘 / 每日 20 次

23. 運動 → 皮膚健康

運動 → Myokines → 皮膚健康

24. 氧化 → 老化 (具爭議性)

原理：自由基搶奪健康身體細胞的原子中的電子，引致傷害，導致老化。

近年研究：自由基對壽命沒有影響

近年研究：服用維生素 A、胡蘿蔔素、維生素 E 補充劑與癌症有關

25. 揭露年齡秘密

頸 + 手

26. 為什麼女性較男性長壽？

- i. 男性更冒險
- ii. 女性心臟病高風險期較遲
- iii. 女性更強社交關係
- iv. 女性更注重健康
- v. 女性較少中央肥胖

27. 智慧成長心態：

4. 強健：做難事、做大事
5. 感恩：既然不是應份，得不到也不會不開心
6. 好奇：『我知』症候群 / 初心

28. 運動 3：伸展運動 **Stretching Exercises**

目的：保持身體**彈性** + 改善血液循環

簡易伸展運動：每個動作維持 10-30 秒，動作慢 + 重覆

Hamstring Stretch：手扶椅背，彎身前傾，腰直

Neck Stretch：前後左右

Shoulder Stretch：手後放互握，肩胛骨相互靠近

Triceps Stretch：屈手向後

Wrist Stretch：合掌，手臂水平，手踭向上

Waist Stretch：腰左右彎

29. 健康本能：

1. **運動本能**：保持活躍
2. **循環本能**：保持活躍 + **下半身運動**
3. **呼吸本能**：腹式呼吸，重點在於**呼氣**，彎腰呼吸練習
4. **睡眠本能**：夠暗、夠冷、定時睡醒

30. 免疫系統效能顯示器：

成日病、病耐 D、太多糖、肥過頭、長期累、唔夠水

31. 大腦發展階段 2：2X - 3X

機制：大腦年青 + 前腦葉開始成熟

特質：選擇性快速吸收

32. 生活習慣改變與 Alzheimer's Disease

UCLA 2014 年研究：生活習慣改變 → 改善腦退化症 (舊稱：老人痴呆症)

移除所有簡單碳水化合物

移除所有精製食物

進食更多蔬果

進食更多非養殖魚類

靜坐

瑜珈

增長睡眠時間至 7-8 小時

改進口腔衛生

睡前三小時不進食

每日運動 30 分鐘

注意：本課程並非提供醫學、營養學、心理學建議，本課程只是提供資料，本人雖儘力確保資料的準確性，但不負責資料是否完全正確，以及閣下使用課程提供的資料後的結果。如你需要改變飲食、運動或生活習慣，請先諮詢相關專業人員意見。

33. 老化可能起因 III：慢性發炎 Chronic Inflammation

機制：細胞損壞 → 發炎 → 產生 Signal Molecules → 損害細胞

可能導致的問題：心臟病、高血壓、糖尿病、癌症、腦退化症、身體老化...

預防：舒緩發炎

可能有用的方法：Omega-3、洋蔥、蒜頭、綠葉蔬菜、番茄、西椒、椰菜、椰菜花、西蘭花、豆類、果仁、薑、薑黃、肉桂、紅茶、綠茶、紅酒、黑朱古力、亞麻籽、亞麻籽油、橄欖油、紅葡萄、黑葡萄、藍莓

34. 抗老思維 A：自認年輕

自覺比實際年齡年輕 → 較低死亡率

35. 抗老思維 B：正面思維

正面思維的人，比負面思維的人更長壽

36. 運動 4：平衡運動 **Balancing Exercises**

目的：防跌、身腦協調、身體協調、消耗熱量

簡易平衡運動：安全注意—手扶穩定椅背

單腳站立：提腿屈腿，維持 20-30 秒，左右腳交替

單腳後伸：向後提腿，維持 20-30 秒，左右腳交替

單腳側伸：向側提腿，維持 20-30 秒，左右腳交替

37. 高強度間歇訓練 **Interval Training**

1 分鐘 Warm-Up / Cool-Down ↔ 20-30 秒**高強度**運動

合共 3-6 Rounds

3 次 / 星期

注意：開始前請先徵詢醫生意見

38. 提昇新陳代謝

可能有效方法：較低室溫、辛辣香料、咖啡、綠茶、間歇訓練、充足水份、增加肌肉、熱水浸浴、冷水浴

39. 健康本能 **Part 2**：

5. **進食本能**：肚餓才吃
6. **排泄本能**：每早預留 15 分鐘
7. **理性本能**：少糖、少碳水化合物飲食
8. **自然本能**：接觸大自然→快樂

40. 自然提昇生長激素 Human Growth Hormones

生長激素 → 減少身體脂肪、改進血液循環、增加骨質密度、頭髮指甲生長、控制膽固醇、更多精力、增加肌肉量...

可能有效方法：充足睡眠、睡前不進食、低 GI 食物、運動、伸展肌肉、間歇訓練、大笑、減壓、褪黑激素

41. 大腦發展階段 3：3X - 4X

機制：前腦葉成熟，頂峰狀態

特質：細節導向思維

42. 大腦發展階段 4：> 4X

機制：全腦整合思維 Integrated Thinking

特質：慢闊—好壞處、他人觀點、宏觀、知錯改錯

忠告：不要鬥快、鬥闊

43. 智慧成長心態：

7. 簡化：分辨 嘢 / 物 (Stuff / Substance)

8. 視野：人生最終想得到什麼，不再只是依據 To-Do List 生活

9. 行動：每日問問自己—開始做什麼? 停止做什麼? 做更多什麼?

44. 提昇免疫功能

免疫功能 → 抗病、抗癌

可能有效方法：減壓、運動、充足睡眠、社交、蒜頭、綠茶紅茶、菇類食物、大笑、維生素 C、Omega-3、鋅、益生菌

45. 益生菌 Probiotics

可能功能：消化健康、清晰思維、平衡情緒、預防肥胖、健康皮膚、預防頑疾、改進睡眠

益生菌來源：乳酪 Yogurts、Greek Yogurt (比一般乳酪 較高蛋白質、較低碳水化合物、較低脂肪)、Cottage Cheese、德國酸菜、韓國 Kimchi、日本味噌、Kefir...

重點：吸收多種不同來源

促進腸道益生菌健康：香蕉、黑朱古力、蔬菜、可溶性纖維、減少精製食物

46. 女性更年期

減輕女性更年期徵狀：Phyto-Oestrogens (如亞麻籽、黃豆、南瓜籽、芝麻、西芹、葵花籽)、運動

47. 提昇男性睪丸素

男性更年期：隨年齡增長，睪丸素減少

可能徵狀：身體脂肪增加、肌肉量減少、身心疲乏、缺乏衝勁、不開心感覺

可能有效方法：減壓、減少黃豆食物、力量運動 Strength Exercises、健康食油、西蘭花、椰菜花、椰菜、健康體重、維生素 D

48. 預防/改善前列腺問題

可能有效方法：鋅 (如芝麻、蠔、南瓜籽、杏仁)、Omega-3、蔬菜類維生素 C (如西椒、西蘭花、椰菜花)、番茄、牛油果

49. Blue Zone：世界上長壽地區

意大利 Sardinia、日本沖繩、加洲 Loma Linda、希臘 Icaria、哥斯達黎加 Nicoya Peninsula

可能長壽原因：家庭支持、社交活躍、活躍生活 (充足運動量)、豆類食物、食用大量蔬菜、放鬆生活

50. 千年長壽智慧：少食 (低熱量飲食 Calorie Restriction)

可能機制：降低 NF-kB → 降低慢性發炎、氧化 → 減慢老化

其他可能降低 NF-kB 方法：白藜蘆醇 Resveratrol、Pterostilbene (藍莓)、槲皮素 Quercetin、葡萄籽精華 Grape Seed Extract、紅茶精華 Black Tea Extract

* 初步研究顯示：白藜蘆醇 Resveratrol 可能同時啟動身體**抗癌長壽基因 p53**

51. 另一種可能抗老化選擇：葡萄糖胺 Glucosamine

動物測試：增長平均壽命 10%

可能機制：模擬身體**低熱量飲食**

52. 最長壽的人－李清雲的故事

未經完全證實，李清雲生於 1677 年，終於 1933 年，壽命長達 256 歲。

坐如龜：雙腳觸地、兩膝張開齊肩、腰板挺直、背不靠椅

行如雀：四平八穩、挺起胸膛、收起腹部、不緩不急

睡如狗：深睡即起 (另有說側睡)

長生不老訣：www.excelcentre.net/foreveryoung

