

# 徐南麗 教授

養生分享

澳門科技大學  
講座教授



# 回歸自然的專業紓壓 與養生法門

- 呼吸淨化身心靜坐打開智慧 ●紓壓充電能預防疾病
- 回歸自然的紓壓奧秘 ●結合內外健康環境規劃
- 紓壓養生經驗分享

公益防癌講座 4月9日 14:30  
國父紀念館 | 樓中山講堂

01

陳宗鵠 教授

中臺兩岸健康促進與環境委員會  
理事長



主講人

02



徐南麗 教授

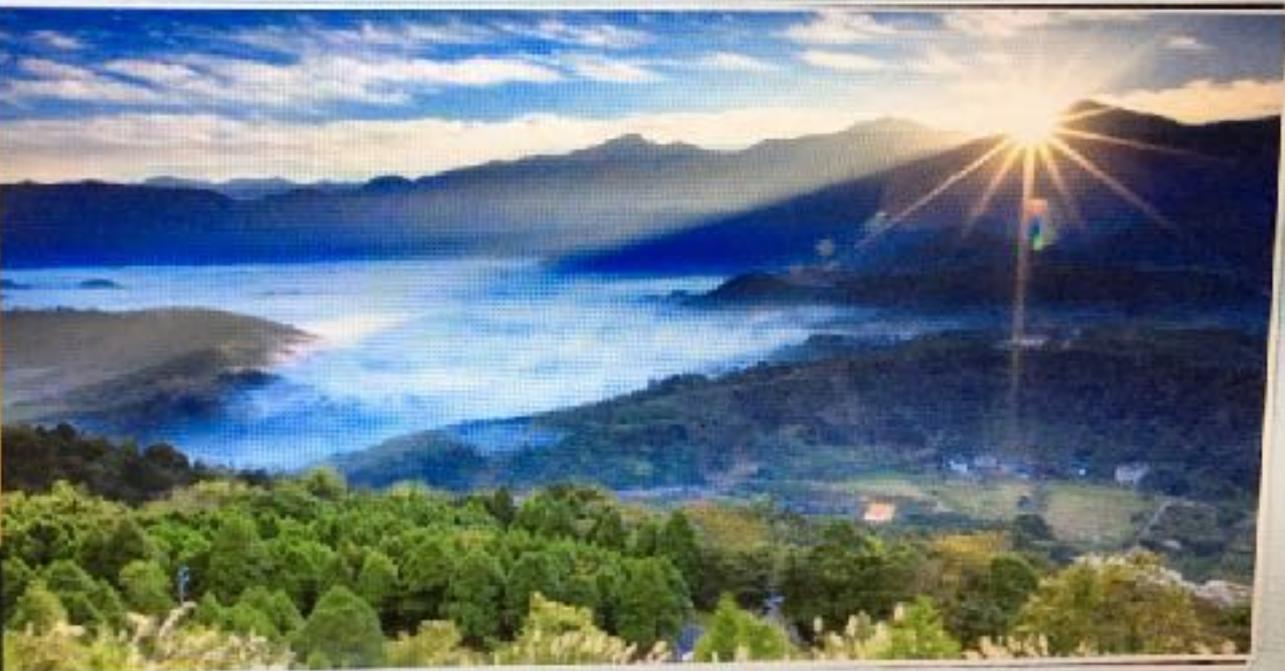
澳門科技大學博士班  
講座教授

主講人



02-2363-2556  
<https://www.sydao.org.tw>

# 徐南麗教授研究室



# 養生



養生，就是指通過各種方法頤養生 命、增強體質、預防疾病，從而達到延年益壽的一種醫事活動。

生，就是生命、生存、生長之意；

養，即保養、調養、補養之意。

# 養生

- 養生就是保養生命的意思。
- 以傳統中醫理論為指導，
- 遵循陰陽五行生化收藏之變化規律，
- 對人體進行科學調養，
- 保持生命健康活力。
- 養生含養身及養心



乙未年夏

七十古稀今不稀  
八十才是中年期  
九十出頭可稱老  
活足百歲才稀奇

李松林



# 中國近代最長壽的人

- 李慶遠（又名李清雲）是中國近代最長壽的人，生於清康熙十六年（公元1677年），卒於民國22年（公元1933年），享壽256歲。他先後共有24位妻子，180位後人；而他在世期間，見證了清朝由盛到衰到滅亡的全部過程及民國建立。





中國最長壽李慶遠256歲

南非人瑞馬茲布科  
享嵩壽128歲。





珍妮·露意絲·卡爾門

(法語：Jeanne Louise Calment)

1875年2月21日- 1997年8月4日<sup>[1]</sup>），[法蘭西人](#)，據紀錄活了122年又164天<sup>[1]</sup>，這是近代史上已知的最長壽者<sup>[1]</sup>。她的壽命已經由[科學方法](#)記錄建檔



日本田中加子122歲

# 世界上最長壽的人

- 中國彭祖 800歲
- 李慶遠（又名李清雲）是中國近代最長壽的人，256歲
- 南非人瑞馬茲布科享嵩壽128歲。
- 珍妮·露意絲·卡爾門（法）122歲
- 日本田中加子122歲



# 世界長壽的人

- 日本第一位女攝影記者  
笹本恒子逝世 享壽**107**歲
- 陳立夫先生活到101歲
- 星雲法師97歲圓寂
- 英國女皇96歲辭世
- 金庸武俠小說作家94 歲
- 日本稻盛和夫92歲往生

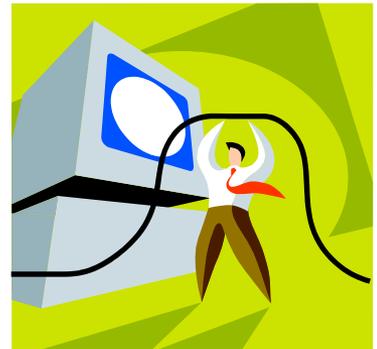


# 日本第一位女攝影記者 笹本恒子逝世 享壽107歲



# 日本 107 歲的老奶奶笹本恒子

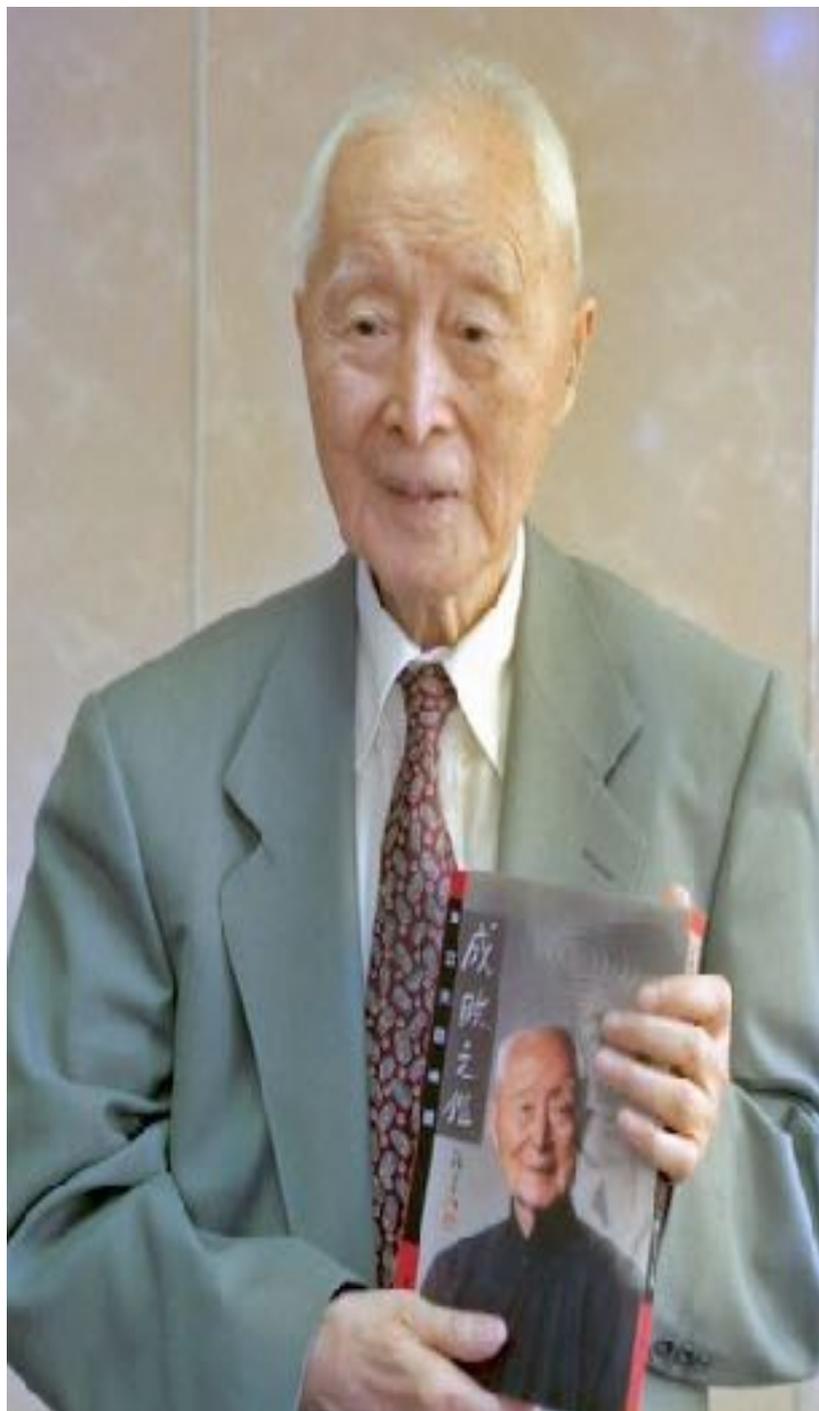
- 笹本恒子是在日本第一位年齡最大的女攝影師。笹本恒子於 71 歲老公離世後，重新投入工作。笹本恒子 96 歲失戀、97 歲出書、100 歲開個人展覽、102 歲獲得「**終身成就獎**」。 「忙到沒時間去死」居然是她長壽的秘訣。



# 永遠大笑的笹本恒子



陳立夫長壽之道----  
成敗之鑑



# 《我怎麼會活到100歲》

## 陳立夫長壽之道

- 先天的稟賦:人人不同，而最可貴者，則具有四種：
  - 一、能熟睡。
  - 二、不發脾氣。
  - 三、記憶力強。
  - 四、有恒心



# 陳立夫長壽之道 後天的保養七點

- 一、養身在動，養心在靜。
- 二、飲食有節，起居有時。
- 三、多食果菜,少食肉類。
- 四、物熟始食，水沸始飲。



# 陳立夫長壽之道 後天的保養七點

- 五、頭部宜涼，足部宜熱。
- 六、知足常樂，無求乃安。
- 七、減少俗物，尋求安寧。



# 陳立夫長壽之道

- 分爲四個“老”，共32字：
- 老健：養身在動，養心在靜；
- 老伴：愛其所同，敬其所異；
- 老友：以誠相見，以禮相待；
- 老本：取之有道，用之有度。”



# 人生需要動

- 養身在動，養心在靜
- 水不動就是死水；
- 人不動就是廢人；
- 錢不動就是廢紙。



# 人生需要有六動

- 一：親戚靠走動
- 二：團隊靠活動
- 三：友情靠互動
- 四：資金靠流動
- 五：健康靠運動
- 六：成功靠行動



# 佛光山星雲大師

- 心懷度眾慈悲願，
- 身似法海不繫舟；
- 問我一生何所求，
- 平安幸福照五洲。



# 星雲大師

- **三好**：說好話、做好事、存好心。
- **四給**：給人信心、給人歡喜、  
• 給人希望、給人方便。
- **五和**：自心和樂、人我和敬、  
• 家庭和順、社會和諧、  
• 世界和平。





最尊貴的英國女皇

# 金庸 94歲



83歲劍橋碩士  
86歲劍橋博士  
89歲北大博士  
終身學習榜樣

# 金 庸 94 歲

- 中國近現代文學家、武俠小說作家
- 以筆名「金庸」創作多部膾炙人口的武俠小說，包括《射鵰英雄傳》、《神鵰俠侶》、《倚天屠龍記》、《天龍八部》、《笑傲江湖》、《鹿鼎記》等
- 逝世：2018年10月30日，



# 什麼才是幸福



人們總是把幸福解讀為：“有”

**有房，有車，有錢，有權**

但幸福其實是“無”

**無憂，無慮，無病，無災**

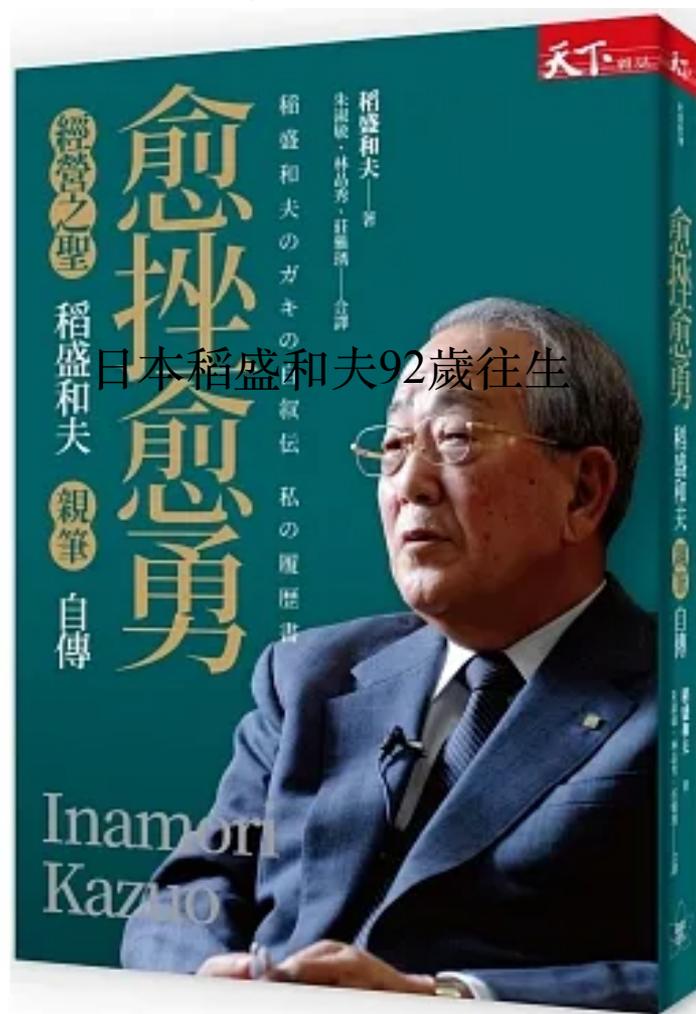
“有”多半是給別人看的

“無”才是你自己的

-- 稻盛和夫



# 日本稻盛和夫92歲往生



日本稻盛和夫92歲往生

# 平均壽命

- 內政部公布「簡易生命表」，國人2021年的平均壽命為80.86歲，其中男性77.67歲、女性84.25歲
- 與聯合國公布2019年全球平均壽命比較，我國男、女性平均壽命分別高於全球平均水平7.5歲及9.3歲。



# 世界主要國家平均壽命



- 世界主要國家平均壽命前5名之國家，男性係日本、挪威、瑞典、澳大利亞及新加坡；女性則係日本、南韓、新加坡、法國及澳大利亞。110年我國男、女性平均壽命分別為77.7歲及84.3歲，皆高於全球平均水準。
- 資料來源：[聯合國2019年世界死亡率](#)

# 全球健康統計報告

- 世界衛生組織最近發表2019年全球健康統計報告，報告指出，全球人口平均壽命為72歲，其中，女性達到74.2歲，比男性的69.8歲長了4.4年。至於影響個別國家平均壽命長短的因素，主要包括國民收入、以及該國的醫療環境。



# 世衛組織公布 2022年最新長壽秘訣

第01名：多吃肉！

第02名：跳舞！

第03名：異性擁抱！

第04名：唱歌！

第05名：保持開心！



# 我75與90歲陳董事長表演探戈



恭賀



The 26<sup>th</sup> Taiwan Joint Cancer Conference  
第26屆台灣癌症聯合學術年會

陳光耀教授 榮獲 中華民國癌症醫學會癌症醫學終身成就獎



# 世衛組織公布 2022年最新長壽秘訣

- 第**06**名：好友陪伴！
- 第**07**名：每天散步！
- 第**08**名：書、畫、琴、棋！
- 第**09**名：高質量睡眠
- 第**10**名：旅遊！



# 世衛組織公布 2022年最新長壽秘訣

- 第11名：少吃糖！
- 第12名：按摩！
- 第13名：吃綠葉菜！
- 第14名：常吃水果！
- 第15名：少看電視！



# 世衛組織公布 2022年最新長壽秘訣

- 第16名：喝茶！
- 第17名：吃大蒜！
- 第18名：吃堅果！
- 第19名：喝熱水！
- 第20名：大笑。



# 我的健康養生原則

- 一、回歸自然的良好生活習慣
- 二、定時規律運動按摩
- 三、注意健康飲食
- 四、保持愉快心情

• 珍惜老年五寶自然晚美



# 快樂方法

- 一：享受簡單的快樂。
- 二：不要過多與其他人作比較。
- 三：學會喜歡自己。
- 四：試著去發現生活的美。
- 五：接受失敗與挫折。



# 快樂方法

- 六：永遠不會太晚。
- 七：思維應該常做一些鍛煉。
- 八：遇到問題要主動，問題不可能自己消失。
- 九：找出一些能讓你開心的東西，比如有趣的電視劇、歌曲或者視頻。
- 十：去學校學習。



# 快樂方法

- 十一：享受按摩和SPA，放鬆身體。
- 十二：親近自然，滿眼綠意心曠神怡。
- 十三：放空，好好地洗著澡。
- 十四：專注、慢慢品嚐一杯有香氣的好茶。
- 十五：冥想，悠遊躺在藍天的白雲裡。



# 八正道正向思惟

- 「八正道」就是正見、正思、正語、
- 正業、正命、正念、
- 正精進、正定。
- 是佛陀以「苦滅」為緣，
- 開示戒定慧的實修法門。



# 正向思惟 改變生命 的力量

護理總監徐南麗博士  
向上提升的25個信念

元培醫學科技大學護理系教授  
《健康與護理》雜誌社榮譽編輯

徐南麗◎口述

余淑慧◎撰文

徐南麗不管扮演什麼角色都能發光發熱！  
縱使癌症上身，依然積極樂觀與癌共處！  
正面思考的力量，改變了她的一生！

- 護理人員必讀！** 學習如何與病人溝通，提供最佳的照護技巧。
- 癌症病友必讀！** 了解堅強的信念及積極的態度，能救自己一命。
- 一般大眾必讀！** 明白無論得意或失意，機會是留給正面思考的人。

百萬閱讀  
國語醫  
健康好書

（婦女健康、癌症防治、心理）  
推介獎

人生不會事事如意  
在不完美中學習  
轉念走出屬於自己的路

徐南麗的  
斜槓  
樂齡人生

徐南麗 著

多親近年輕人，尊重採納不同的觀點，讓自己從內而外變年輕。  
接觸新事物，探索新領域，動腦又動手，對老也能精彩不孤單。  
珍惜自己有的，行有餘力支援喚醒，懂得放下割捨，悠絲自在。

掌握智慧，擁抱快樂，規劃五寶，  
看見銀髮美麗新境界

原水文化

◎ 徐南麗的斜槓樂齡人生

徐南麗 著

原水文化

# 幸福五寶

很多人說，要擁有幸福的  
「退休人生」，一定要具  
備以下「五老」：老伴、  
老友、老本、老居，和老  
身，誰說老來就不能有  
「新」意？



# 長壽密訣 AG (AGE)

- A: Aletheia 真理
- B: Brain, Blood pressure
- C: Cholesterol 膽固醇
- D: Diet
- E: Exercise
- F: Fat
- G: Gone of smoke, etc. 禁菸毒



# 中醫養生

了解 十二經脈

五臟六腑

十二時辰養生法

穴道按摩

運動飲食

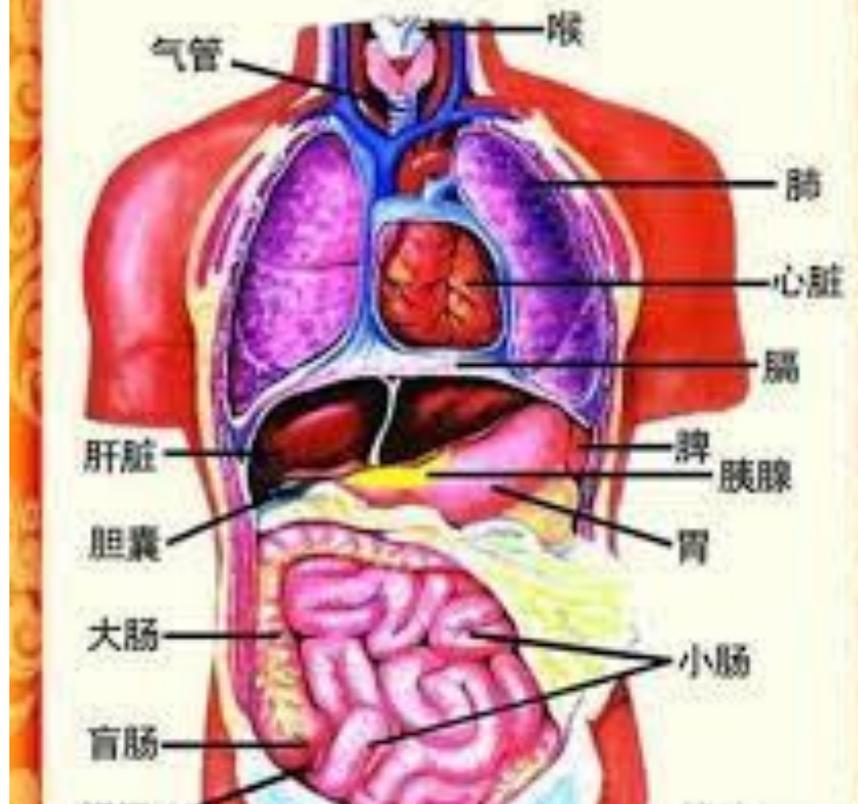


# 十二經脈

- 經絡是經脈和絡脈的總稱，是人體聯絡、運輸和傳導的系統。十二經脈是手三陰經（肺、心包、心）、手三陽經（大腸、三焦、小腸）、足三陽經（胃、膽、膀胱）、足三陰經（脾、肝、腎）的總稱。



# 五脏六腑图



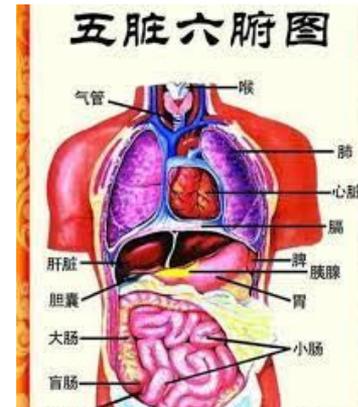
# 五臟六腑

- 「臟」指的是人體內的五臟，即：肝、心、脾、肺、腎（加上心包即為六臟），功能為生化和蓄存精氣



# 五臟六腑

- 六腑，即：
- 膽、小腸、胃、
- 大腸、膀胱、三焦，
- 主要功能為受乘和
- 傳化水穀並積存精氣。



# 12 時 辰

- (一) 一般版

- 子時 下午 1 1 時 至上午 1 時
- 丑時 上午 1 時 至上午 3 時
- 寅時 上午 3 時 至上午 5 時
- 卯時 上午 5 時 至上午 7 時
- 辰時 上午 7 時 至上午 9 時
- 巳時 上午 9 時 至上午 1 1 時

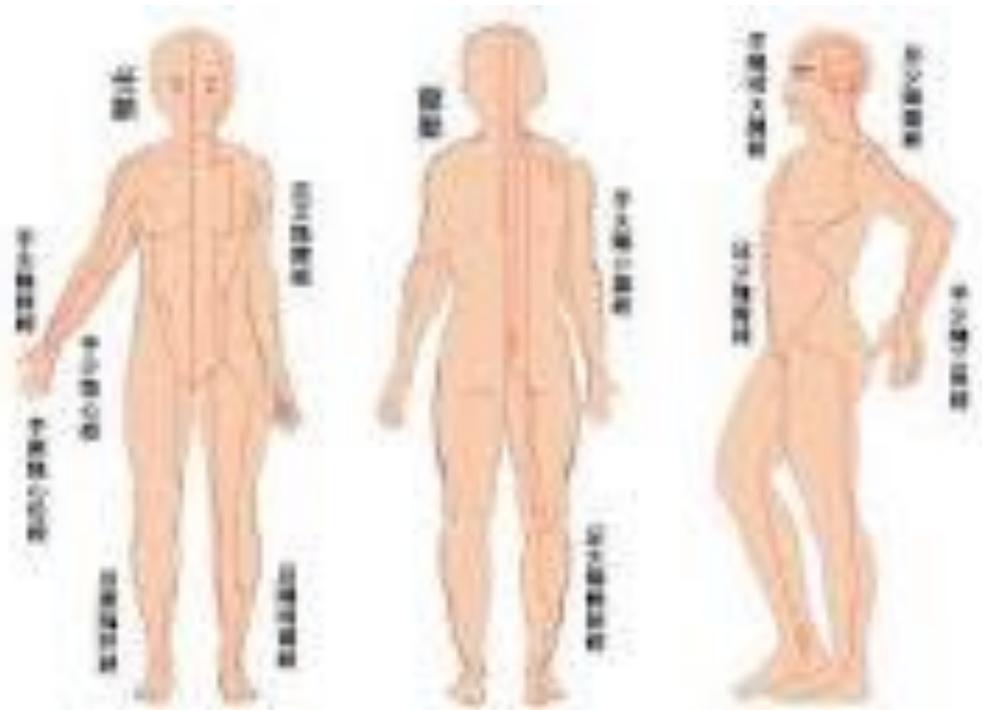


# 12 時辰

- 午時 上午 11 時 至下午 1 時
- 未時 下午 1 時 至下午 3 時
- 申時 下午 3 時 至下午 5 時
- 酉時 下午 5 時 至下午 7 時
- 戌時 下午 7 時 至下午 9 時
- 亥時 下午 9 時 至下午 11 時



# 十二時辰養生法



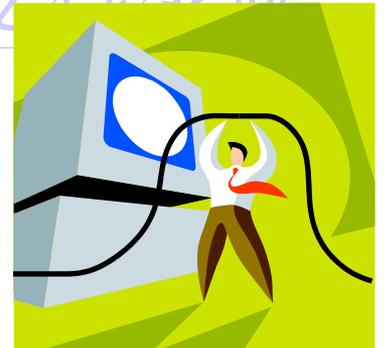
# 十二時辰養生法

- 肝經上午一點到3點宜熟睡更多項目...
- 肺經（上午3至5點）：宜熟睡或吐納
- 大腸經（上午5到7點）：宜喝溫水排便
- 胃經（上午7到9點）：吃早餐
- 脾經（上午9到11點）：宜適量飲水



# 十二時辰養生法

- 心經（上午11到下午1點）：宜吃午餐小憩
- 小腸經（下午1到3點）：宜飲水護血管
- 膀胱經（下午3點到5點）：宜飲水排尿
- 腎經（下午五點到晚上七點）宜吃得少並且清淡



# 十二時辰養生法

- 心包經(晚上7到9點)宜靜心放鬆心情迎睡眠
- 三焦經(晚上9到11點)宜靜心迎睡眠
- 膽經(晚上11點至上午1點)宜睡覺
- 肝經(上午1到3點)宜熟睡



# 子午流注

- 子丑膽肝處處行， 11-1,1-3
- 終日並寅到肺經。 3-5
- 卯往大腸辰在胃， 5-7, 7-9
- 巳刻為脾午入心。 9-11, 11-1



# 子午流注

- 未申小腸膀胱是， 1-3 PM, 3-5
- 酉時入腎戌心包， 5-7, 7-9
- 亥往三焦手少陽。 9-11
- 子丑肝膽處處行， 11-1, 1-3 AM
- 人生氣血晝夜行。

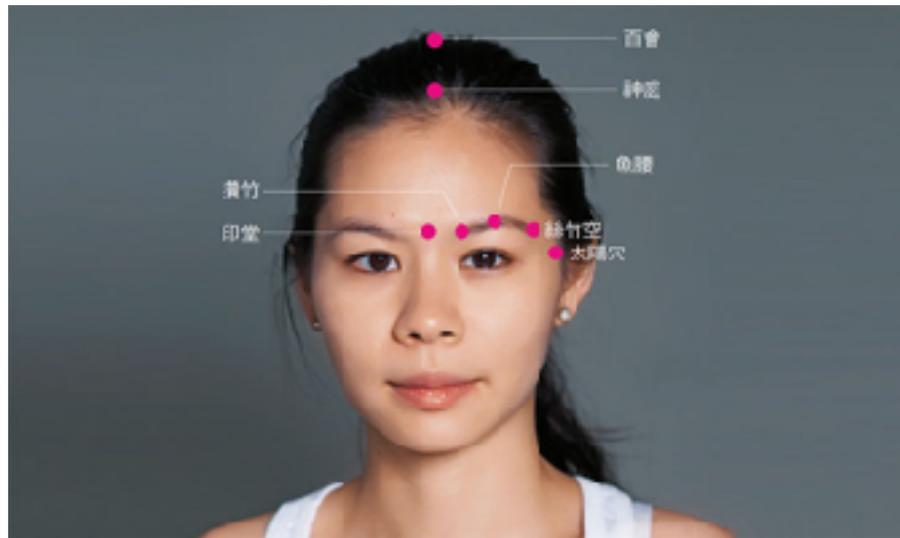


# 中醫「十總穴」歌

- 「頭項尋列缺、面口合谷收、
- 內關心胸胃、肚腹三里留、
- 脅肋尋支溝、腰背委中求、
- 婦科三陰交、安胎公孫求、
- 外傷陽陵泉、阿是不可缺」



# 頭穴





## 手指腳趾多揉揉

- 手指腳趾多揉揉，失眠頭痛不用愁。
- 常揉拇指健大腦，常揉食指胃腸好。
- 常揉中指能強心，常揉環指肝平安。
- 常揉小指壯雙腎。十指對力強心臟，
- 雙手對插頭腦清，旋轉關節通經脈。

# 6 大眼周按摩穴道

眼睛乾癢又疲勞?

Ha+o

## 眼周6穴道明目又護眼

The diagram shows two views of a human eye. The left view shows the eye with three points marked: 1 (inner corner), 2 (below pupil), and 3 (outer corner). The right view shows the eye with three points marked: A (inner eyebrow), B (above pupil), and C (outer eyebrow). Below each view is a hand icon indicating the finger used for massage: the index finger for the left view and the thumb for the right view.

**用食指指腹按壓**

- 1 **睛明穴**  
內眼角斜上方凹陷處
- 2 **承泣穴**  
瞳孔正下方, 眼窩下緣中央
- 3 **瞳子髎穴**  
眼眶外1指寬, 骨陷凹處

**用拇指關節按壓**

- A **攢竹穴**  
眉毛內側邊緣凹陷處
- B **魚腰穴**  
瞳孔直上, 眉毛中央處
- C **絲竹空穴**  
眉尾後的凹陷處

f Ha+o 健康

# 十巧手的穴

- 1、合谷 2、后溪穴
- 3、大陵穴 4、八邪穴
- 5、八邪穴 6、勞宮穴
- 7、勞宮穴 8、陽池穴
- 9、聽宮穴 10、睛明穴



# 十巧手



# 十巧手

- 1、虎口互擊
- 2、手掌側擊
- 3、手腕互擊
- 4、虎口交叉
- 5、十指交叉



# 十巧手

- 6、左拳擊右掌心
- 7、右拳擊左：掌心
- 8、手背互拍
- 9、耳朵按摩
- 10、掌心摩擦蓋眼



# 十巧手

- 黑
- 側
- 指
- 右
- 耳

白  
交  
左  
背  
眼



# 我在國父紀念館的活動

- 全方位健康操
- 拉筋操 拍打操
- 平衡操 八段錦
- 活力舞蹈
- 健康舞蹈
- 太極拳 氣功







## 六個飲食原則 讓身體輕鬆無負擔

- 每天都吃好料、吃好飽，可是這是我們身體需要的嗎？我們身體真正追求的食物究竟是什麼？，絕不是三餐大魚大肉，這樣反而會讓身體產出更多廢棄物質污染血液，讓肝腎費更多力分解、排出，使身體更疲勞。其實看天吃飯，就可以讓我們的身體維持中庸的良好平衡！

# 六個飲食原則

## 讓身體輕鬆無負擔

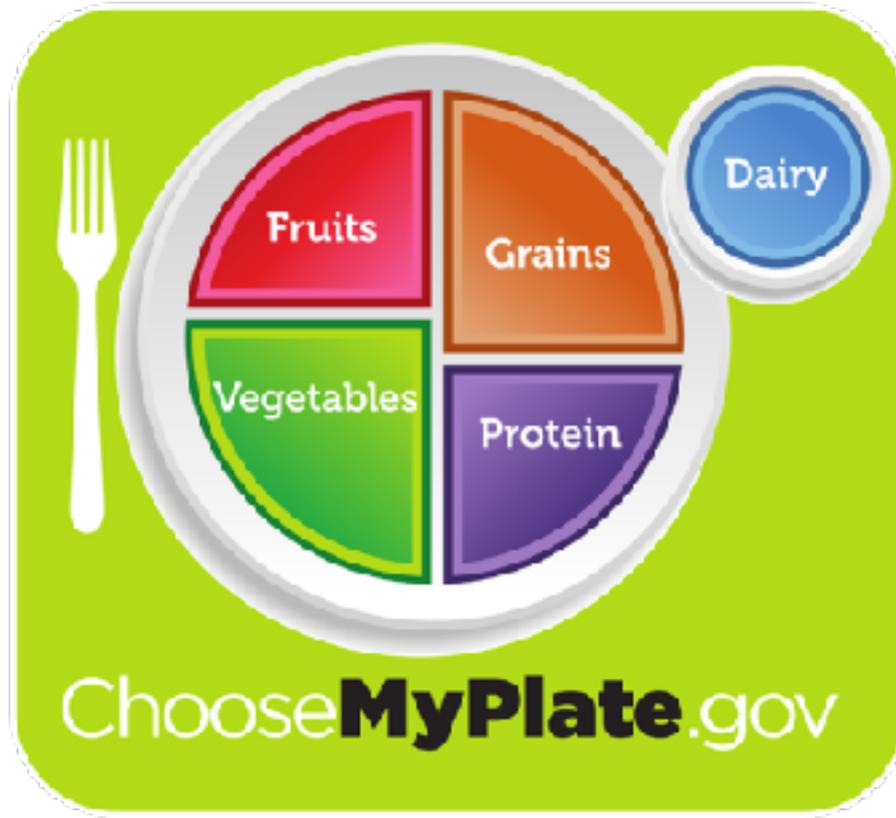
- 1、依土地與季節吃：
- 2、慎選食材：
- 3、一物全體：
- 4、食物的陰陽平衡：
- 5、飲食計畫：
- 6、調理的方法：



# 我的餐盤



# 我的餐盤



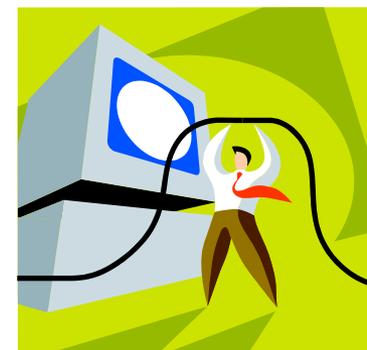
# 我的餐盤

- 每日應攝取的六大類食物：
- 全穀雜糧、豆魚蛋肉、蔬菜、
- 水果、乳品與堅果種子
- 以圖像呈現，並設計6句簡易口訣
- 「



# 健康餐盤

- 每天早晚一杯奶、
- 每餐水果拳頭大、
- 菜比水果多一點、
- 飯跟蔬菜一樣多、
- 豆魚蛋肉一掌心、
- 堅果種子一茶匙」
- ○



# 健康飲食



H140

2020年  
全球最佳飲食法出爐

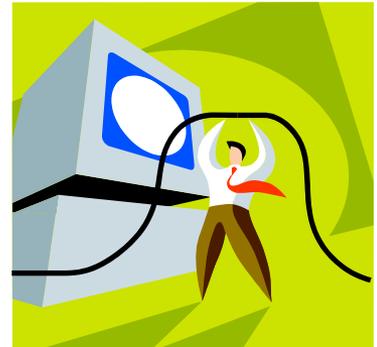


# 健康飲食



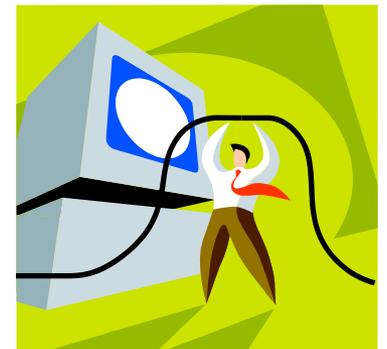
# 身體組成(Body Composition)

- 身體組成 (Body Composition) 是指身體中的各結構成分所佔的比率或含量，依據結構成分而有不同層次的分類方法
- 常用的有組織系統及身體層次的 ...
- 層次一： 原子層次
- 層次二： 分子層次
- 層次三： 細胞層次



# 健康的身體組成

- 健康的身體組成比例大約是：水份佔**55%**，蛋白質佔**20%**，體脂肪佔**20%**，無機物佔**5%**。人體成分的均衡是維持健康狀態的最基本條件，透過下列相關表格，可了解身體各組成是否有失衡問題，進而著手改善健康。





# 「健康體能」

- 「健康體能」是指人的器官組織如心臟、肺臟、血管、肌肉等都能發揮正常功能，而使身體具有勝任日常工作、享受休閒娛樂及應付突發狀況的能力。健康體能的四大要素包含心肺耐力、肌力與肌耐力、柔軟度、身體組成(身體脂肪百分比)。

-

# 健康體能與運動適能

- 健康體能的包括敏捷性、協調性、平衡感、速度、反應時間及爆發力等要素。擁有好的運動適能將可以促進運動表現，提升競技成績。成立跑步學堂的初衷，是希望提升學員身體素質、增進運動能力與運動相關知識，以及養成運動習慣，享受樂活自信的跑步時光。



乙未年夏

七十古稀今不稀  
八十才是中年期  
九十出頭可稱老  
活足百歲才稀奇

李天



# 百歲古稀今不稀

百歲古稀今不稀

120才是中年期

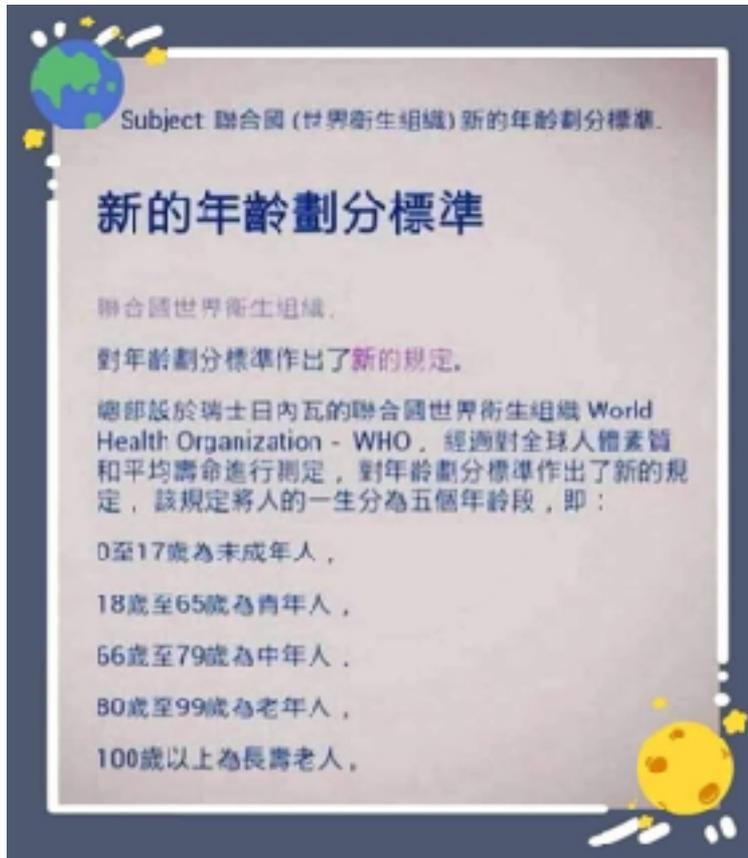
150出頭可稱老

活足200才稀奇



中國最長壽李慶遠256歲

# WHO新的年齡標準



The infographic features a blue background with a white border. At the top left is a globe icon with yellow stars and white dots. At the bottom right is a yellow moon icon with white spots and white dots. The text is centered and uses various colors (blue, purple, black) for emphasis.

Subject 聯合國 (世界衛生組織) 新的年齡劃分標準.

## 新的年齡劃分標準

聯合國世界衛生組織，  
對年齡劃分標準作出了新的規定。

總部設於瑞士日內瓦的聯合國世界衛生組織 World Health Organization - WHO，經過對全球人體素質和平均壽命進行測定，對年齡劃分標準作出了新的規定，該規定將人的一生分為五個年齡段，即：

- 0至17歲為未成年人，
- 18歲至65歲為青年人，
- 66歲至79歲為中年人，
- 80歲至99歲為老年人，
- 100歲以上為長壽老人。

人生不會事事如意  
在不完美中學習  
轉念走出屬於自己的路

徐南麗的  
斜槓  
樂齡人生

徐南麗 著

多親近年輕人，尊重採納不同的觀點，讓自己從內而外變年輕。  
接觸新事物，探索新領域，動腦又動手，對老也能精彩不孤單。  
珍惜自己有的，行有餘力支援喚醒，懂得放下割捨，悠絲自在。

掌握智慧，擁抱快樂，規劃五寶，  
看見銀髮美麗新境界

原水文化

◎ 徐南麗的斜槓樂齡人生

徐南麗 著

原水文化

# 祝健康養生成功



敬請指正

謝謝聆聽