



李鈞陶的著作 —— 《格物情趣》及《生之所繫》

《編者的話》

以「魯致知」及「艾美姿」等筆名，在《信報》撰寫健康及健美專欄的李鈞陶（70新亞化學），對健美的最大信條是：「有諸內，形於外」—— 一個人若想容光煥發，美得出色，先決條件就是保持身心健康。

請這位生化學博士談健康美容，他並沒有用太多醫藥詞匯或人體生理術語，而是簡簡單單從生活入手，開宗明義，列出健美八項注意。可以說，這「八項注意」是他從多年的學術鑽研中，得出來的領悟。當中一些「規條」看似平平常常，但實則蘊含了生命的自然律。

## 健康生活四大守則

### 一、生活有序

無論飲食或起居作息，都要定時定量，有所節制；食不定時、消化不良會影響人的皮膚質素。同時，睡眠時間要充足。其次是要戒煙和酒，因酒精會引致肝硬化，肝功能不好，會在膚色反映出來，而吸煙則容易使人衰老。

前言

- 李鈞陶
- 傅子義
- 馮健港
- 利國棟、黃偉德

## 二、飲食均衡

不要太偏食和進食含大量脂肪（特別是飽和脂肪）的食物，並盡量做到以下各點：

- 1) 多菜少肉；
- 2) 減少刺激性食物（例如辛辣容易引起皮膚敏感）；
- 3) 多飲水，因為皮膚和頭髮也需要水分；
- 4) 有入有出

要知道自己吸收了多少食物營養。吸收過量便應做運動，以消耗多餘的營養，不然身體就會積聚多餘脂肪。

## 三、保持情緒及身心平衡

美貌與情緒有很大關係，特別是都市人生活緊張，不懂排解壓力便會身心失調。

## 四、避免環境污染

- 1) 二手煙、金屬含量高的化妝品皆可免則免；
- 2) 不要濫用藥物。這是不自覺的生物化學污染。例如含類固醇的藥物，長期服用，會使人「走樣」；
- 3) 盡量不吃含添加劑的食物；
- 4) 用濾水器過濾飲用水的雜質（蒸餾水缺乏人體所需的礦物質，多飲無益）；
- 5) 直接損害容顏的環境污染物是陽光中的紫外光。紫外光易令皮膚老化，出現皺紋。近十多年間，臭氧層穿破的洞愈見增大，紫外光更易傷害皮膚。（不要濫用果酸「護膚」，因為果酸蝕薄了臉皮，使皮膚易對陽光過敏。）

## 四種積極美容法

### 一、經常排毒

多飲水、多吃高纖維食物，讓身體多排泄，清除體內毒素。

## 二、適當進補

- 1) 保養皮膚可用抗紫外光的潤膚霜，例如含維他命E 的潤膚霜；
- 2) 多飲果汁，特別是在運動後；
- 3) 大豆含豐富雌激素，多吃有益（女性尤合）；
- 4) 吸取非飽和脂肪（例如月見草油）；
- 5) 年輕時多吸收鈣質，預防年老骨質疏鬆。

## 三、適量的運動

按自己的年齡、體質及健康狀況，定期做適量運動，增強心肺功能，消耗體內過多的熱量。運動後要吸取抗氧化的物質（含豐富維他命A、C、E的食品，例如果汁），否則有氧運動帶來的氧化游離基過多，會使身體加快衰老。

## 四、注重個人衛生

- 1) 每天洗頭一次，頭髮不宜過長，也不要太頻密電髮，更不要染髮，以免傷害髮質；
- 2) 選擇適合自己髮質的洗頭水；料理皮膚亦如是；
- 3) 盡量使用有機清潔用品，減少化學物質積聚皮膚。

李鈞陶亦提到人的美還不少得「內在美」—— 要提高個人的修養，讓自己能投射出良好的形象，這樣一個人所散發的美就更吸引了！

### 李鈞陶

71年拿法國政府文化科學獎學金到法國里昂大學進修生化學，獲專家博士銜。74年移民加國，於麥基爾大學攻讀醫療化學，78年取哲學博士。他曾在加國雅培藥廠工作，87年回港在《信報》主持科技版。90年回加受聘於卑詩省西門菲莎大學，為一項環保毒物學研究計劃擔任顧問。94年在保健仕工作，現為保健仕（遠東）有限公司董事。出版著作包括《格物情趣》及《生之所繫》。