

Day 6 吃對情緒就對

## 明星幕後養生推手邱錦伶-心也要擇食

作者：林玲瑩 | 攝影：鄭名娟

出處：《30》雜誌 第 141 期



請試想以下情境：

你正置身人生谷底，在黑暗無光的深淵，你掙扎、無助、萬念俱灰，想不到任何辦法脫困，手中只剩下最後一點資源（一張千元鈔票，可以換到任何等值的東西）。如果是你，要怎麼利用這 1000 元翻身？養生諮詢師邱錦伶的答案是：「用這 1000 元去吃肉、優質蛋白與澱粉。」

吃肉、吃飯和吃優質蛋白，就能讓人從谷底翻身？走出困境的祕密，未免也太容易？北京同仁堂中醫藥學背景、10 年獨立諮商，飲食學結合自體實驗，邱錦伶曾為許多名人打造擇食健康餐，是蔡依林、孫儷、舒淇等明星幕後養生推手，除了瘦身，擇食也可針對孕婦由內而外調理。飲食與健康息息相關，

更主宰了心靈健康，她提出「情緒食療法」，身體、情緒、食物是黃金三角關係，身體不好情緒就會低落；反之，情緒有問題，身體也會出現狀況，這時就要回到源頭，從飲食開始調整。

像是為什麼優質蛋白與澱粉能讓人擺脫負面情緒？她解釋，「肉類、優質蛋白和澱粉都可以讓人心臟強而有力，心臟強，就不容易負面思考、擔心、猜疑、憂鬱、退縮等，抗壓性也會隨之提升。人有了面對生活的勇氣，事情自然朝好的方向發展。」

### 你正在拿一把很鈍的刀鋸自己？

邱錦伶一開始接觸擇食，是為了調養自己及家人的身體。38歲那年，她毅然離開從事20年，雖熱愛卻讓她身心俱疲的設計工作。「就像拿一把很鈍的刀子，在鋸自己的脖子」，離職前幾年，是她最厭世的時期。

享有自由、高薪與一定的職場地位，年年炒冷飯的設計工作卻讓她生厭，身體狀況極差，感冒好不了，走兩步就喘，每天在床上輾轉反側3~4小時才睡得著，早晨醒不來，就算勉強醒來，也是不斷地想睡，情緒一直處於崩潰邊緣。離職不久，她就因為子宮肌瘤開刀，不知道是自己的心念還是老天的旨意，排定手術時程後，整整一個月，她的腦海裡一直有個聲音盤桓：「手術全身麻醉會醒不過來.....。」

「醒不過來」的「預言」日日夜夜在耳邊低鳴，邱錦伶不害怕，反而鬆了一口氣。她瞞著家人偷偷向好友交代後事、房屋地契、存摺如何保管.....，手術當天起了一大早，把家裡打掃得乾乾淨淨，洗好澡，換完衣服，拎著小包包就走進醫院，她心想，「如果真的醒不過來也好。」

然而，開完刀，她醒了。腦海中的預言沒有騙她，身體的某一部分還沉睡著，她的右手知覺麻痺，手指扭曲成雞爪狀，無法施力也無法張開，醫生也找不出原因。

「那時心裡反而充滿愛，不怨任何人，只是一心想幫助自己。」感謝預言讓她提早做好準備，曾經一心求死，閻王爺卻硬是把她退回人間，不幸之中的大幸是只有右手癱瘓，天底下還有什麼比這個更幸運？

她不再怨天尤人，從極端厭世變成熱愛生命。為了早日康復，她天天做復健，在手上貼貼片用電療刺激神經，電療從 20 安培逐步加到 200 安培，直到復健師說是人體極限，不能再加，她才罷手，甚至和復健師開玩笑：「每天被電，會不會有一天走在路上被雷打到都沒感覺？」

在人生低谷還不忘幽自己一默，邱錦伶是真的告別陰鬱，重獲新生了。有一次電療結束，復健師請她試著把手舉起，以往不聽使喚的手，「登」一聲就翹起來，奇蹟似的痊癒，她和復健師感動得抱在一起流淚。

### 痛苦必然有價值

痊癒以後，老天彷彿預知邱錦伶已經有足夠的能耐面臨更多波折，決定給她更多試煉：原來的公司倒閉，父親一病不起，走遍醫院卻找不到真正病症，她整整停工兩年，藉著照料父親，同時思索自己的下一步，看似灑脫，內心卻充滿茫然：「一輩子做設計的人，如果有一天不做設計，還能做什麼？」直到父親被確診為肺腺癌，只剩兩個月可活，為了讓父親安心，邱錦伶警覺到自己再也沒有時間鬼混，急忙上網找工作，任何公司只要願意錄取她就好。沒想到最後收下她這份履歷的，是當時正要在台開設第一家分店的北京同仁堂。

從設計到中醫，這領域未免也跨太大？論年紀，她是當時所有錄取者最高，論學歷，她是當時所有錄取者最低，同期有博士生，她只有高職學歷。像一張白紙從頭來過，職場上會遭遇的挫折跟委屈，在這份工作中她一一領受。

頭一個月是密集訓練期，每天早上 9 點踏進公司，學藥材學、中醫診斷學、辨識藥材、門市服務，以及種種繁瑣雜務，最早晚上 9 點才會離開公司，沒有一天休假，職場霸凌、壓力大到撐不住，她就跑到馬路上哭，哭完再回來工作。咬牙熬過磨練，開幕時原先錄取 7 個人中，只剩她和另一名同事留下。除了謀求一份工作，邱錦伶也想藉此調理身體。

中醫是一門注重邏輯的學科，並需要觸類旁通，奠定她日後發展擇食的科學基礎。用自身去嘗試、執行，什麼食物對健康有影響，身體會回應她這樣的假設對不對，來印證她的邏輯推演。掌握人體幾大基本法則後，她開始走上獨立諮商之路。

過程中發現許多人其實情緒長期有狀況，卻始終不得其門改善，愈是位高權重的人，防衛心愈重，愈不想靠藥物治療，於是她只好建議對方從飲食開始調整，沒想到，看似簡單的方法，卻起了根本性的療效。

「許多情緒的發生，是因為身體對某些食物有過敏反應。」邱錦伶強調，過敏不是指外顯的紅腫、起疹子、皮膚發癢等等症狀，而是吃了某些食物就會引發某些負面情緒，影響身體健康，就可能是過敏。例如，許多人容易緊張、鑽牛角尖、焦慮，這樣的人腸胃也經常有問題，可能是因為愛吃影響神經的食物所引起，譬如鮭魚、糯米製品、竹筍、黃瓜、白菜、白蘿蔔、可樂、巧克力、咖啡等食物。又或者有人經常失眠、焦慮，她就會問對方，是不是喜歡吃黃豆製品、鮭魚和鳳梨？黃豆會影響胃，讓人擔心猜疑退縮，鮭魚會使心臟無力，「心臟無力的人不吵架，因為吵架太費力氣，可是他會氣在心裡，折磨自己，那個氣就會瘀在心裡，最後讓你生病。」她解釋。

### 擇食如人生，撐過才有黃金期

中醫有句話：「萬病由心造」，很多的煩惱在於自甘被困境綁住。佛說的人生七苦，生、老、病、死、怨憎會、愛別離、求不得，邱錦伶 50 年人生中經歷了大半，她體會到，「除非你願意，否則沒有人能傷害你。」

「擇食不只是飲食方法，也是生活態度」，邱錦伶說，擇食所引發的身體反應週期，恰如人生曲線，不會永遠在高潮，卻也不會永遠低落，當下的壞，再往前走一點回頭來看，也許是好。

☆ 擇食者可能會經歷「黃金期」、「細胞修復期」、「舊傷修復期」、「黃金期」

這些過程意味著身體和情緒狀況好轉，你以為自己已經變得健康，然而，「細胞修復期」往往緊接在後，此時很多老症狀會重現，比方說淺眠多夢的人又開始淺眠多夢，拉肚子的人可能改成便秘，皮膚又開始長痘痘，瘦了的人又開始水腫.....。

不必太驚慌，這是身體自然反應。以往身體每天都有老舊細胞死去、新細胞再生，身體狀況不好時，老舊細胞不敢死，再生速度慢，新陳代謝下降，但擇食以後，身體得到足夠的能量，老舊細胞快速大量死亡，新細胞再生速度趕不上，會出現空窗期，這時候老舊細胞還在血液裡等待被排除，占掉血液裡原有含氧量，人就容易昏沉，它同時也是毒素，故身體也會重新出現毒素反應。另外還有「舊傷修復期」，往日創傷會重新出現，給你一次重新審視的機會。

「只有經歷過，努力撐過去，才会有下一波的黃金期。」邱錦伶笑說，不覺得這跟人生很像嗎？

人生不像得水痘，把所有時期都經歷一次就此

免疫，黃金期、細胞修復期、舊傷修復期、免疫系統提升期，這些時期會不分先後順序、在身體及人生中不斷循環出現，只是持續擇食，一次為期半年到一年，再視自己身體狀況而定，細胞修復期就會愈來愈短。

「就像人生，在年輕、歷練尚淺的時候，我們會沉溺在挫折裡久久不能自拔，隨著閱歷愈深、人愈成熟，就會從痛苦中收穫快樂，也許遇到挫折只要兩三天，甚至兩三小時就能復原。身體也會形成篩選機制，自動排除負面情緒，以及帶有負面能量的人。」邱錦伶說。

### 擇食 3 招，變身快樂職場人

#### 第一招 · 補強心臟：認真吃優質蛋白及澱粉

優質蛋白指的是蛋白質在高溫烹調的情況下，不超過 15~20 分鐘。作法可以像是涮肉片，或把肉變薄、切絲、切片、切小塊烹調，例如炒雞丁、肉燥以及絞肉。而每人每天攝取的量不同，計算公式： $\text{身高}-110 \times 3.75 = \text{一天所需肉量(公克)}$ 。將所需肉量分成 5 份，早上 2 份、中午 2 份、晚上 1 份。澱粉則是要吃隔夜飯，因為許多人會對五穀雜糧過敏，而白米飯中，隔夜飯為宜，可以轉成抗性澱粉，幫助人提升抗壓性。

#### 第二招 · 補鈣：忌口寒性跟上火食物&補充鈣質

吃寒食會讓人新陳代謝差，身體不易代謝，再吃上火食物，身體就更難消化。上火會影響肝臟功能，人體製造白蛋白的功能會下降，就會開始腎虛，就會缺鈣。缺鈣會讓人容易神經質、緊張、難以入睡、淺眠多夢、注意力不集中、不耐煩、怕吵，變成職場致命傷。

而補充鈣可以使人安定神經，幫助不緊張，不憂鬱，思緒清晰。可攝取含鈣食物，包含綠豆、油菜、空心菜、高麗菜、木耳、乾香菇、杏仁、紅棗、蓮子、榛果、蛤蜊等食物。海帶跟紫菜也含鈣，甲狀腺有問題者不能吃。如果要補充鈣片，可以選擇檸檬酸鈣，對身體較無負擔，且容易計算，建議正常人一天補充到 600mg，其餘從正常食物攝取。

#### 第三招 · 不要熬夜，11 點前要入睡