

陰陽乃道之大用，「平衡」乃陰陽之大法，陰陽平衡始能得中和，身體才健康。陰陽失衡便出現病態（警號），是警告你多加注意，需要作損益調和。

血與氣乃人體之能量（陰陽），血少則眩暈怕冷，氣虛則體弱無力。欲養血，多吃紅色食物（如紅棗、杞子、番茄、蘋果、紅菜頭、車厘子…），早上多晒太陽，有助造血的條件。藥物方面，以四物湯、歸脾湯作調補。補氣方面，要多做帶氧運動（瑜伽），增強肺活量，生活上留意空氣的流通。藥物方面，以刺五加、黨參、黃芪、補中益氣湯以作補充。

日間的活動是消耗能量，飲食休息是補充能量。

飲食要均衡，不可偏食。五色食物要平均攝取，蔬菜宜灼熟，若全熟了營養酵素會全遭破壞。植物油不可炒菜，油不可起烟，因高溫氧化後，會產生反式脂肪，形成致癌物質。

素食者留意：植物性蛋白質，是不完全蛋白質（含胺基酸比例不完整）。要與海帶、紫菜、堅壳果仁、豆類一起吃，才可填保。從營養角度看，所有油炸食物，營養都被破壞而熱毒極高，不可多吃，最好不吃。

充足的睡眠是最好的能量補充劑。子時（約十一時）是最好的休息睡眠時間，肝膽開始排毒和造血。睡前靜坐片刻，有助松果體分泌褪黑素，有助睡眠質素。（燈光宜低於40W）

現代社會的步伐急、節奏快、壓力大，人要懂得自我放鬆，以保持平衡，要事忙心不忙，動作要快，但心莫燥急。只求盡力而為，不計成敗得失。

記住四句偈：唱唱歌，笑呵呵，調呼吸，念摩訶。（摩訶般若波羅密多）

祝願各同仁身心健康，笑口常開。