



# 我的优质生活

对“优质”的定义和要求因人而异，大多数人向往丰厚财富所带来的优质物质生活，认为无论在衣、食、住、行都是最顶尖的，生活无后顾之忧的实在感就是最梦寐以求的。事实上，金钱可以在实际生活发挥实质作用，同时对心灵上产生一定的安全感——安心、保障等。而心理学家马斯洛的需要层次理论亦提出人有基本的需要，而自我实现（追求一定社会/家庭地位，得到肯定及尊严后，有能力自我实现理想）的需要是当中最高级的。但是，达到以上条件的人能否就算是优质生活家？我是自然疗法医学的追踪者，喜欢简单、自然的生活方式，对优质生活的体会肯定是有点分别了。虽然不可说是享受着荣华富贵、无忧无虑的生活，但我活得很开心！

心理学家马斯洛的需要层次理论，提出人有基本的需要，而自我实现的需要是当中最高级的。但是，达到以上条件的人能否就算是优质生活家？

撰文 | 吴欣欣



吴欣欣

美国自然疗法医学博士  
著作：《自然疗法的选择——现代生活新观念》  
莎莉自然疗法医疗中心  
WWW.SNH.COM.HK  
INFO@SNH.COM.HK

由于在香港地少人多、寸金尺土的特质，找一个理想生活窝真不容易，要有优质的环境加上完善的设施配套，我选择了富有国际化特色的离岛来定居，物价水平不算太高，不会形成生活压力。在家比较简朴洁静，胜在建有落地大玻璃窗，好让清晨时分充足的阳光穿透家中每一个角落，家中央放有一个小小的弹簧床，我总爱坐上作十分钟的清晨冥想，望向一片蓝天白云加上浮光四散的海洋景观，令人赏心悦目，可说是每天最好的开始。冥想完毕，起来便是柔软体操的环节，在弹簧床上跳跃十五、二十分钟，适当的运动令大脑释放大量的血清素及多巴安，有助调节与放松情绪，改善心理状态。加上柔软体操增加身体及关节的柔软性，使人更灵活、容光焕发。接着便是早餐时段，我爱五色生果（苹果、西瓜、木瓜、香蕉、奇异果和蓝莓）切成不同形状，轻巧地、别致地，放在纯白碟子上，再以五谷、胚芽配上奶酪的欧洲式食法，和蔬菜汁（甘荀、苹果、雪梨、白地瓜和西芹菜）一杯，简简单单的一份早餐，丰富的口感，一百分的满足！

下班后，常与三五知己相聚，多以青柠檬水代酒，柠檬属碱性，可净化消化系统。每星期亦会腾出三个晚上做两小时的有氧运动，我比较喜欢群体运动，讲求的是团队精神。

每晚回程时，总爱在舒适的渡轮上静心收听有治疗效果的振频音乐，这些音乐的频率会与大脑的脑电波产生共鸣，有自然谐和的作用。回到家，舒服的阅读英文小说一两篇章，再来一阵子的冥想和深层的腹式呼吸练习，把每一天画上完美句号。