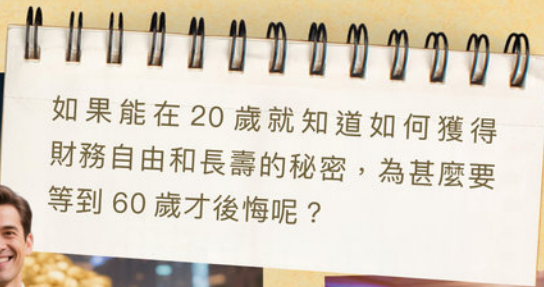




40+ 篇實用智慧，教你過好每一天

富足人生 長壽秘笈

潘展平、潘定賢 著



如果能在 20 歲就知道如何獲得
財務自由和長壽的秘密，為甚麼要
等到 60 歲才後悔呢？



前言

建議你在 20 歲時盡早閱讀這本書，以免到 50 歲時後悔；若果你現時已是 60 歲或者 70 歲，更加要儘快閱讀。

本書適合 20 歲或以上的男女閱讀，旨在協助讀者更快開啟邁向富足及長壽的大門。為甚麼以 20 歲為起點？因為此階段開始，便應認真地學習如何賺取收入，如何積聚財富，以及建立穩定的被動收入（即是無須持續工作亦可獲得的收入，例如租金、股息，或是已經成立並運作良好每月有盈餘的業務收入），令你一世無憂，整个人生，包括晚年，都無須擔心經濟的問題。

至於健康方面，20 歲一般被視為人生健康狀態的高峰，如果你在 20 歲開始，就養成一些健康的習慣，那麼你的身體，就可以一直保持健康理想狀態，延續至長遠的將來。現在新的理論是，人的壽命可以達到 120 歲！



富

足

人

生

推薦序（一）

我與潘大狀相識多年，深知他一向熱心公益，致力於推廣法律知識。他曾撰寫一系列《金的法庭日誌》，以生動的筆觸向大眾闡釋法律常識與司法程序，成效斐然。

如今，他再度以文字奉獻社會，推出新作《富足人生·長壽秘笈》。書中內容涵蓋實用的理財與賺錢方法，幫助年輕人避免走冤枉路；同時也詳列多項促進健康與延年益壽的建議，例如每日清晨食用兩隻雞蛋，適量而有效的運動方式，以及預防骨質疏鬆的基本知識等。

此書不僅適合青年閱讀，更對長者亦有莫大裨益。誠盼讀者能從中獲得啟發，掌握理財之道，維持身心健康，邁向富足而長壽的人生。

甘澤華醫生

推薦序（二）

在法律與人生的道路上，能遇上一位既有智慧又富足的潘展平大律師，實屬難得至極。作為其門下弟子，除了見證他在法庭上的風采之外，更敬佩他在生活中對身心平衡的深刻體悟。這本《富足人生·長壽秘笈》，正是他多年來對「人生之全貌」的深思與總結。書中每一章節都滲透着他多年的實踐智慧——無論是對工作節奏的調整抑或對生活態度的反思。這不僅是一本關於財富與健康的著作，更是一封寫給時代的信，一段對人生價值的誠懇分享。

馬嘉美博士（大律師）



自序

網上有一部紀錄片，叫做《不要死亡》(Don't die)，記錄了美國的富商Bryan Johnson(布萊恩·莊遜)，在賺到很多錢之後，找來十幾個專家，照顧他的身體，他每天都定時起床，跟着吃由特定不同蔬菜組成的早餐，曬太陽，做運動，晚餐要在睡覺之前很久吃下，居然是早上11點！本人很喜歡這位莊遜先生的做法，因為他真是身體力行，實行各樣的理論，及無私地不斷在YouTube上傳短片及長片分享自己的方法，但是有些方法，不是普通人能夠學習的，例如他每個星期輸入自己年輕兒子的血，想令自己長生不老。

本人是前任英國及香港註冊藥劑師，現職大律師，亦為國際跆拳道總會永遠榮譽會長。本書《富足人生·長壽秘笈》的部份內容，由二兒子潘定賢協助撰寫。他曾在愛爾蘭皇家外科醫學院讀書，還在2023年跆拳道武術比賽獲得優異獎。

本人從收音機、電視、報紙、書本、互聯網及醫生朋友中學習了不少賺錢及長壽的方法，有些方法是比較容易學習的，且是比較容易實行的。本人盡一點綿力，編撰成書，希望可以幫助自己、各位親友及各位親愛的讀者。《富足人生·長壽秘笈》，是簡單介紹如何投資，可以達到足夠的被動收入，令自己一世衣食無憂，以及中年人士要注意的保健和保護自己的方法。

潘展平大律師、前任註冊藥劑師



第 1 篇 早上日程表

每天早上應盡量定時起床，不要一醒來便沉迷手機，經過一夜睡眠，身體處於缺水狀況，**喝一杯溫水**能夠喚醒身體及補充水份。

早餐方面，**建議吃兩隻雞蛋**，配以**麥片或生果**。雞蛋能夠為身體提供所需蛋白質，麥片或生果則有助腸胃蠕動，幫助消化。



做運動 10 分鐘或以上，一些簡單而重要的運動包括：

- 下蹲 20 下——增加腳力，防止跌倒。
- 掌上壓 20-30 下——增加上肢力量。
- 仰臥起坐——收腹部。
- 原地跑——增強呼吸及氧份。
- 向左右轉身——轉鬆腰部。
- 向下彎腰——伸展腰背。

時光飛逝，每一分每一秒都不會為任何人停留。但每一個人都選擇自己想過的生活。你是希望過上美好的生活，還是為你的現狀感到不滿呢？又或者你覺得你自己無法掌控人生呢？

其實很多書籍早已指出：思想可以控制你的習慣，控制你的生命，控制你的未來，所以每天早上一定要**想三件美好的事**。例如：最近參加派對好開心、投資很順利並帶來穩定被動收入、錢多到用不完、身體健康、和親戚朋友聚會很開心、成為專業人士、工作很順利等美事。

同時，亦應對未來有盼望，並為自己**訂立三個目標**，例如保持身體健康，要找一份好的工作，要創立一間好的公司，累積財富，要找一個女朋友或者男朋友，要去自己想去的地方旅行等，建立明確目標。

早上可適量補充多種維他命丸，站直身體，抬頭平視，挺胸收腹夾背，不要駝背。



重點速記



每天定時起床



想三件美好事物



飲杯溫水，吃2隻雞蛋麥片或生果



訂立三個目標



做下蹲及掌上壓



適量補充維他命丸，挺胸收腹，不要駝背。

第 2 篇 日間活動

一．每天量度體重及血壓，保持適當的體重及血壓

一般男士的身高體重比例，五呎約為 110 磅，之後每增加一寸，體重加 5 磅；女士則為五呎約 100 磅，之後每加 1 吋，體重加 5 磅。

血壓方面，一般男士血壓的上壓要在 130 或以下，下壓 85 或以下；一般女士血壓的上壓要在 120 或以下，下壓 80 或以下。

如果血壓持續偏高，應盡快諮詢醫生，以免中風。

如果血壓太低，有頭暈的情況，可能是不夠血，要盡快驗身。有需要時應諮詢醫生，並可考慮補充維他命 B 雜，或者低劑量鐵質補充劑。但請注意，鐵質補充劑不宜過量，因為過多的鐵質會在身體內積聚，對身體造成負擔。一般而言，每星期一次低劑量鐵質補充劑已經足夠；若有疑問，要諮詢醫生或者藥劑師。

二．避免進食過量，約六成或七成飽已經足夠

進食過量容易導致肥胖。飲食要定時，一般建議每日三餐，早餐、午餐及晚餐，並避免進食宵夜。有些人用「16:8」間歇性斷食法減肥，即是 8 小時之內進食，其後 16 小時不

進食。此方法確是有效，但並非所有人都能適應；而且實行幾個月之後，其效果可能會減弱。

筆者建議，如果要減肥，可以嘗試「16:8」方法，也可以維持每日三餐，但是要適當減少份量，並降低澱粉質攝取，即是減少食飯、麵、薯仔、麵包等。

三．避免過量飲酒及建立運動習慣

每天只宜喝少量酒或者不喝酒。過量喝酒會導致肥胖甚至肝硬化！有些人在年輕時外貌出眾，但因長期過量喝酒而變成肥胖，甚至身體機能衰退，極為可惜。

此外，每天運動半小時至一小時。適量運動，避免太多或太少。詳細資料可以參考下文的運動篇。運動時間及強度必循序漸進，不宜突然進行太長時間，或者高強度的運動，當然也不可以太少，「一暴十寒」是大忌，最重要是建立持續的運動習慣。

例如你的目標是每日半小時至一小時，如果時間緊迫，也起碼要做五分鐘，如果連五分鐘也不做，久而久之，你可能每日都不做運動了。記住，運動一定要有毅力和持續性，每天都要做。最好是半小時至一小時，最低也應維持五分鐘。

四．補充營養、保持生活平衡與良好作息

適量補充含有多種維他命及礦物質的補充劑。人體需要不同種類的維他命與礦物質，如果能從天然食物中攝取，當然是最為理想，但比較方便的方法，便是服用綜合補充劑。但需注意不宜過量，否則反而會增加身體負擔。另外，部份礦物質（如鐵質），身體如果未能消化，便會積聚在體內，對健康造成不良影響。

應多呼吸新鮮空氣，有時間可到郊外或海邊做運動，或者散步；如果沒有時間，亦可在窗邊或者露台呼吸一下新鮮空氣，對身體會有很大的幫助。

飲食方面，建議多食有益的生果，例如蘋果、牛油果、藍莓等等；同時多食蔬菜，例如生菜、白菜、西蘭花等。

作息方面，應保持適當休息，例如每小時休息五分鐘，晚上 11 時或之前入睡。

工作方面，宜保持適度，不應過勞，年輕人要放鬆心情投入工作，及盡量安排每小時要休息 5 分鐘；即使不能休息 5 分鐘，最少也要有幾秒鐘放鬆心情，放鬆膊頭，清空思緒。年長的人士，可以考慮以半退休形式工作，減少工作的日子及時數。

五．保持適量社交活動，但無需太多

年輕人要有正常社交活動，不要孤立自己，但最好是晚上可以早點回家休息，避免經常「通頂」，長期睡眠不足

便去工作，會令身體虛耗過度，健康會直線下降。年長人士也要有社交活動，不宜太多也不應太少。如果你的親戚朋友不主動找你，你也可以主動相約見面，尤其是一些交情比較深的親戚朋友，建議每幾個月便相約一次，如果幾年沒聯繫，大家就會互相忘記了。



六．每年要驗身一至兩次

如果是一年驗兩次身，可以考慮一次驗血、驗大小便、照肺，及做心電圖。六個月之後再驗一次身，除驗大小便、驗血，亦應驗「癌指數」。如果發覺有問題，當然要儘早求醫，「病向淺中醫」是絕對正確的，如果可以及時調整生活習慣，或者及早治療小毛病甚至是嚴重的疾病，對你的健康是有很大幫助的。

應控制體重、血壓及膽固醇於適當水平，避免過高。可參考後文關於如何減肥，如何降血壓，及如何降膽固醇的篇章。

七．穩定的生活，穩健的投資

有足夠的經濟基礎，以維持穩定生活。要有穩健的投資，例如選擇穩定及高息的股票，以往買樓可以升值及賺租金，買舖更可以「一舖養三代」，但是時代轉變，情況已不如以往。近年（2023至2025年）買住宅物業，樓價並不一定持續上升，甚至出現走勢回落。以前「一舖養三代」，可是現在網上購物普及，例如淘寶等平台，令所有香港人都趨之若鶩，大大影響了零售商舖的價值，所以「一舖養三代」這句投資名言，可能要變成「一舖是否可以養三代？」



至於投資工廠大廈，部份物業仍具有一定價值，但是一定要多加了解詳細情形，才可以投資，並且要記住投資任何類型的房地產，最重要的是：位置、位置、位置（location，location，location）。一些穩陣而高息的股票，以往的表現都不錯，當然如果股價大幅下跌，也是有風險的，詳情可看後文的投資篇。

總結

避免：吸煙，太多壓力或憂慮，無謂的爭拗，過量或過少運動，進食過多，太多工作或活動，以及煎炸食物，太多糖，太多酒精，太多加工食物（因為有防腐劑），例如腸仔、臘腸、薯片等。

應有：愛與被愛的關係，有安全感和幸福感，懂得感激和原諒，有同理心，適量地幫助別人，適量地參與社交活動，對未來有盼望。



富足人生・長壽秘笈

作者：潘展平、潘定賢

設計：4res

編輯：Cathy

紅出版（青森文化）

地址：香港灣仔道 133 號卓凌中心 11 樓

出版計劃查詢電話：(852) 2540 7517

電郵：editor@red-publish.com

網址：<http://www.red-publish.com>

香港總經銷：聯合新零售（香港）有限公司

台灣總經銷：貿騰發賣股份有限公司

新北市中和區立德街 136 號 6 樓

(886) 2-8227-5988

<http://www.namode.com>

出版日期：二零二六年七月

圖書分類：健康 / 養生

國際標準書號：978-988-8972-16-6

定價：港幣 88 元正 / 新台幣 360 圓正

版權所有 不得翻印

人生有兩項最重要的資產——健康與財富。

很多人用半生追逐成功，卻忽略了健康；也有人努力工作多年，仍未建立真正的財務安全感。其實，富足與長壽，從來不是偶然，而是可以及早規劃、逐步建立的人生能力。

《富足人生·長壽秘笈》結合作者多年人生觀察與跨專業經驗，從財富累積、被動收入、投資思維，到飲食、運動、睡眠、防病、防騙與身心平衡，整理出一套簡單而實用的生活方法。

本書內容涵蓋：

- ◆ 如何建立穩定收入與財務安全感
- ◆ 健康習慣與長壽生活策略
- ◆ 中年及晚年常見健康議題與保養方向
- ◆ 防範騙局與守護個人資產
- ◆ 建立積極心態與人生規劃

無論你正值人生起步階段，還是希望重新整理未來方向，本書希望陪伴你重新思考：

如何活得更健康、過得更安心、走得更長遠。

今天開始，為未來的自己累積真正的富足。



9 789888 972166



專業出版 國際銷售

紅出版文化平台

加入我們：www.red-publish.com

Mod. E.

上架建議：健康／養生

定價：港幣 88 元正／新台幣 360 圓正