



满亚法师



以自疗 重拾美丽容颜

满亚法师：

我是一位中年妇女，自 3 个孩子陆续出世后，我的体重即直线上升，且外貌看起来比其他同龄朋友苍老，让我实在没勇气穿泳衣及到海边嬉水。

目前，我正考虑是否要接受抽脂和整容手术来改善我的外表，但，我丈夫有微言，他认为整容不过是浪费金钱的奢望，劝我接受既成事实的身材。

我觉得整容手术或许可改善我的外貌，让我对自己感觉满意一点，给我增添信心，以走向更完美的人生。

师父，我是否应该将整容之梦化为事实？

走样太太合十

走样太太仁者：

整容并非最究竟的方法，您应该让身体做至善的“自疗”工作；须知，我们的身体具有自我排除多余脂肪和水分的自然功能，实在无需借助于药物治疗或手术这等非自然方法，免得弄巧成拙，徒添烦恼。

照顾小孩确实会让我们消耗很多能量。育有 3 名孩子，再加上步入中年的您，大有可能因为肩负多项责任，而欠缺足够时间休息及过度忧虑、操心，或者饮食也不当等种种原因，才导致您身体出现水肿或痴肥的现象。

看来，您体内之所以会积存过量的水分与脂肪，主要原因是您缺乏能量去“打扫”各器官系统，和适时地让身体进行自我排毒与净化。

您必须给身体一些时间和能量作排毒工作；不妨检查自己的生活方式是否正确：您有正面的观念吗？您可否像所看到或接触到的人事物般单纯？您是否过度忧虑？您紧紧握着太多东西吧？您吃很多零食或进行不健康的节食法？您可是在适当的时间睡觉和休息？您有运动吗？

自我检查是最好及最快的瘦身与美容方法。不妨给自己一个月时间只吃水果、

沙拉及喝果菜汁，一切米饭和面粉类食物都不碰，只吃自然及未经烹煮的食物。

相信，一个月后，您不但可看到体重减轻之效果，向时，您的容貌及皮肤也会越来越美丽、润滑；到时，您必然更有自信心，因为，您以身试法地证明了身体是可以进行自我调整的工作，您无须花费分文去整容也一样可以重拾美丽的容颜与身段。

钱确实是不容易赚取的；相信，往后您将更有智慧地消费。

满亚合十

口述、满亚法师 笔录、何润霞
《南洋商报》06/09/2005