

年運對身體的影響與防治

近來常有病人被疲倦、濕疹、臉色差、水腫、筋骨痛等問題困擾，卻不明所以。其實，都是「運氣」在作怪。運氣在古代被用於預測天氣氣候，是五運六氣的簡稱。五運指的是木、火、土、金、水五行之氣的運行。而六氣則是指風、寒、暑、濕、燥、火六種氣候的變化。中醫的五運六氣學說認為，人生活在天地間，受天地自然氣候影響而生存。氣候正常時人們健康少病；氣候失常、反常則令抵抗力下降，傳染病流行。因此想要提高生活品質，就應該了解五運規律，只有這樣人們才能順應自然，提前預防，把握健康。

文：林華（中醫碩士、香港註冊中醫）

五運化氣更立一年，有太過和不及。如果去年歲運（大運）不足，今年便會有餘。例如去年火運不足，於是今年土運太過，而明年則金運不足，依據歲運的盈缺交替，就可大致推算出下一年的「運」。每個人也都有自己的「運」，年運會對個體的「運」產生影響。我們可以通過計算出生時的年運來了解自己的先天體質，從而進行有效的養生和防病。年運對個人體質的影響聽起來很抽象，所以讓我為大家舉一個簡單的例子：有的人明明看起來很虛，卻吃不得燥熱及進補的食物，其實這就是出生年運的大氣場所決定的。

中醫學中，很多醫家都非常善於把握因時制宜的治療原則，現代人把這種治療手段稱為時間醫學，並將之廣泛應用於預防醫學和臨床醫學上，如清晨6-8時，是冠心病、癌症、肺心病等嚴重疾病患者死亡的高峰期，夜間則是腦血栓發病的高峰期。時間醫學對於研究如何消除疾病的病因、誘因，防止疾病的發生和發展提供科學的理論。但早在2500年以前，《黃帝內經》的七篇運氣學說便已經詳細地論述了時間對天文、氣候、自然界、人事、心理疾病的影響。甚至對每一年可能爆發的疾病都可以預判，給予有針對性的防治指引，為後人留下了寶貴的醫學財富。中醫一向強調「天人合一」，指出人與自然界是一個統一的整體，人們只有順應它的變化並及時調節自己，才能保持健康體魄，延年益壽。



■甲午運氣圖。

甲午年濕氣過盛 應補腎養肝清心

2014年是甲午年，「其運陰雨，其化柔潤時雨。其變震驚飄驟，其病中滿身重」；「雨濕流行，腎水受邪。民病腹滿，清厥不樂，體重煩冤，甚則肌肉萎，足痿不收，行善慙，腳下痛，飲發中滿食減，四肢不舉。變生得位……風雨大至，土潰鱗見於陸。病腹滿漉漉，腸鳴漏下……」從上文可知甲午年屬土運太過（濕氣過盛）；全年氣候以濕氣為主；陰雨，大雨雷暴時行；甚至有水災禍害。由於濕氣過盛，所以易導致脾濕洩瀉，脘腹脹滿，食慾減退，咳嗽痰飲，四肢煩痛，筋脈抽搐，腰背強直，雙足痠痺，腎水受邪；加之今年是少陰司天（少陰君火是一種狀態，代表人體的心），熱性病也會明顯增多。即心腦血管問題，血液病，血壓，情緒，睡眠失常等疾病發病率會相對較高。下半年陽明在泉，金盛，肺、大腸容易出問題，呼吸系統炎症、咳嗽、過敏、痔瘡、便秘、皮膚病亦「層出不窮」。

甲午年的天干「甲」在臟腑方面代表膽（屬風，主筋）。濕氣盛導致陽氣無法升發，體弱者會經常感到頭暈目眩，疲倦和筋骨不適及胸中之氣無法舒展等。

因此今年年運所帶來的疾病除了濕氣影響到人體以外，下半年的燥氣也會帶來不小的殺傷力。但總體應以化解濕氣為主，兼以補腎養肝清心。

脾胃虛寒及普通人士的食療及配方

1. 保健方：附子理中丸（溫中祛濕補腎，適合脾胃虛寒者），香砂六君丸，參苓白朮散，補中益氣丸，八珍丸，藿香正氣散（只取一種至三種，附子理中丸為首選）。注意：以上取任何一種都可配合右歸丸一起服用（陰虛體質及濕熱者不宜）。
2. 湯水選擇：胡椒豬肚湯，木瓜板栗排骨湯，紅豆小米湯等，炒菜時可多放點薑。
3. 補虛化濕藥：平日煲湯可加適量的白扁豆或砂仁、茯苓、白朮、紅豆、黨參。
4. 清心養肝：有心火時（舌尖紅）可加點蓮子或蓮子心或淡竹葉煲水喝。若清肝養肝可用三四朵杭白菊泡水喝。（視每個人的體質需要，但不能多喝、常喝）
5. 飲食禁忌：宜清淡，盡量少吃油膩、黏滯、煎炸、甜品、戒生冷寒涼食物，以免進一步加重脾胃負擔。



■胡椒豬肚湯。



■菊花茶。

供濕熱體質者參考的藥方及食療

1. 處方參考：三黃瀉心湯：大黃10g，黃連5g，黃芩5g。功效：瀉火解毒，燥濕洩熱。主治：邪火內熾，迫血妄行，吐血，衄血，便秘澀赤；三焦積熱，眼目赤腫，口舌生瘡；外證瘡瘍，心胸煩悶，大便秘結；濕熱黃疸，胸中煩熱痞滿，舌苔黃膩，脈數實者。用法用量：水煎取液250ml頓服。
2. 湯水選擇：冬瓜薏米湯、老黃瓜小豆排骨湯、西洋菜湯、茯苓薏仁玉米湯。
3. 心肝火盛：可用夏枯草，菊花，淡竹葉煲水喝。（舌頭尖邊紅者適服）
4. 飲食禁忌：忌食甜食、煎炸，辛辣刺激性食物（辣椒、八角、葱等）、酒、肥甘厚味（如肥肉大肉）。註：清熱藥及去濕熱湯不可長期服用，濕熱一旦解除，請即刻回復正常飲食。



■西洋菜湯。

黑芝麻

黑芝麻是胡麻科草本植物脂麻 *Sesamum indicum* L. 的乾燥成熟種子。又名胡麻子、巨勝子、脂麻。中國除西藏高原外，廣有栽培。主產於山東、河南、湖北、四川、安徽、江西等地。黑芝麻是民間常用的食品，可以榨油，其油名麻油，氣味很香，可作為烹飪佳餚的食用油。芝麻本身也是一味滋補食品，《本草綱目》謂：「服至百日，能除一切痼疾，一年身面光澤不飢，兩年白髮反黑，三年齒落更生。」芝麻同時也是製作糕點的重要原料。



■芝麻每年5至9月開花，花冠呈筒狀，唇形，白色，有紫色或黃色彩帶。

黑芝麻植株高80-180厘米，莖直立，四稜形，不分枝。葉對生，上部葉互生，葉片卵形、長圓形或披針形，先端漸尖或急尖，表面綠色。5-9月開花，花單生或2-3朵生於葉腋，花冠筒狀，唇形，白色，有紫色或黃色彩帶。7-9月結果，種子多數是卵形，扁平，有黑色、白色或淡黃色等，入藥取黑色者。



■黑芝麻。

於8-9月果實即將成熟時割取全株，捆成小把，倒立曬乾，用棒敲打出種子，曬乾。種子扁卵圓形，表面黑亮油亮，有網狀皺紋。氣微，味甘，有油香氣。飲片有生黑脂麻、炒黑脂麻等規格。

成分藥理：含脂肪油、芝麻素、芝麻林素、維生素E、卵磷脂、葉酸、脂麻甘、蛋白質、細胞色素，以及微量元素等。具有降血糖、降血壓、抗氧化延緩衰老等藥理作用。

藥性功用：味甘，性平。歸肝、腎、大腸經。功能補肝腎，益精血，潤腸通便。用來治肝腎精血不足所致的頭暈耳鳴，腰腿痠軟，鬚髮早白，病後脫髮，肌膚乾燥，腸燥便秘，婦人少乳等。

用法用量：煎湯內服，每劑9-15克；或入丸、散。外用煎水洗浴。亦可製作藥膳。

- 簡易方：
1. 治胃腸不固，面黃肌瘦。黑芝麻100克，小麥粉500克。將芝麻炒熟，研細末。小麥粉炒至焦黃，與芝麻粉拌勻。每日早晨沸水調沖30克服食。
 2. 治婦人產後乳少。黑芝麻適量，炒熟研細，入少許鹽調味，每日服食。
 3. 治眼目昏花，皮膚乾燥、大便乾結。黑芝麻、冬桑葉各等分，共研細末，用糯米糊調製丸，陰乾。每日服15-20克。
 4. 治風濕痺痛，腰膝無力，痙攣急痛。黑芝麻150克，薏苡仁50克，乾地黃50克。裝入布袋，浸入750毫升酒中。1周後，每日取酒隨量溫服。
 5. 治頭暈目眩，鬚髮早白。黑芝麻，白茯苓，甘菊花各等分，共研細末，每日清晨白開水沖服10克。
- 使用注意：大便溏薄者禁服。

醫訊

中國首個藏醫藥專業委員會成立

中新社電 中國首個藏醫藥文化專業委員會——青海省藏醫藥學會藏醫藥文化專業委員會6日在青海藏醫院成立。來自北京、西藏、陝西、甘肅、青海等地30餘位藏醫藥專家及一些知名藏傳佛教寺院醫學院的學者，出席成立儀式並就藏醫藥文化舉行學術研討會。

藏醫學作為歐亞傳統醫學體系之一，起源於青藏高原，歷史悠久。

青海省藏醫藥學會會長艾措干說：「唐代松贊干布時期，在青藏高原上就曾舉行過藏醫藥交流大會，不僅有當時著名的中國九大名醫，甚至還邀請了印度、尼泊爾的一些學者，一起交流藏醫藥的發展，相互學習、取長補短。先哲們用包容的仁德之心力推藏醫藥事業不斷發展，為我們留下了寶貴的財富。」

藏族民眾多過着游牧生活，常年生活在高海拔、高寒缺氧的地區，生存環境惡劣。故在人類文明開始之初，藏醫師們就有了關於疾病的基本研究，著名藏醫學巨著《四部醫

典》、《月王藥診》中對各種疾病的記錄均比較詳細。

艾措干說：「據我們了解，藏族醫學典籍大約有5000餘部。近30年來，我們通過民間、學者、寺院等收集僅整理出2000餘部，未來這方面的工作還需要下大力氣。」

青海省藏醫藥學會目前已成立藏醫藥護理專業委員會、藏醫藥外治專業委員會、藏醫藥養生專業委員會、藏醫藥文化專業委員會，下一步還將成立藏醫藥腫瘤專業委員會，希望通過專家學者的不斷交流，大家共同努力，讓藏醫藥為全人類服務。

中國醫史文獻研究所所長柳長華表示，因青藏高原地理環境的特殊性，藏醫藥形成了獨特的風格。藏醫藥學不僅具有自然科學的屬性，更具有人文科學和社會科學的屬性。長期以來，藏醫藥學術界一直注重臨床和藏醫藥及診治方式的研究，而藏醫藥文化方面的研究相對欠缺和滯後。青海省藏醫藥學會藏醫藥文化專業委員會的成立對藏醫藥文化研究意義深遠。

睡眠環境太亮 或導致女性肥胖

新華社電 肥胖不只與吃得多、運動少有關。英國一項最新研究發現，睡眠時周圍光線過亮或許也是導致女性肥胖的一個因素，因光線對新陳代謝有影響。

英國倫敦癌症研究所科研人員在新一期《美國流行病學雜誌》報告中說，他們在調查乳腺癌與肥胖的關係時，發現了睡眠環境中的光線對肥胖的影響。這項調查涉及11.3萬名英國女性，跟蹤調查時間長達40年。在這項調查中，睡眠環境中光線的強度被分為4級：可供閱讀，能看清屋內環境但不適宜閱讀，伸手可見但看不清整個屋子，以及「伸手不見五指」的程度。

研究人員發現，在較亮環境中入睡的女性，其身體品質指數、腰圍、腰臀比和腰圍身高比等指標均高於在較暗環境中睡眠的女性。即使將鍛煉身體習慣、睡眠時間等因素考慮進去之後，這一相關性仍然存在。參與研究的倫敦癌症研究所教授安東尼·斯維爾德洛表示，光線會對身體的周期性節奏產生影響，進而影響到新陳代謝。這可能有助於解釋新發現，不過仍需進一步研究才能了解其中具體機制。

■不論是為環保還是保持纖細體形，請記得睡前開燈。

