

中醫學運動養生觀 糾正鍛煉誤區

不良的生活習慣往往會導致疾病，藥物只能調理人身體的不適感，並不能改變病人的習慣。何謂不良的習慣？筆者想強調的是抽煙喝酒以外的錯誤養生觀念，在誤區下持之以恆地生活，往往比無知更可怕，錯誤的運動方式非但不能起到強身健體的作用還會有損健康。

文：鄒嘉宏（香港中醫學會）

每個人都希望健康長壽，遠離疾病，因為疾病總給人帶來痛苦。大部分人只懼怕疾病本身，而非害怕真正導致疾病的原因。其實，一種不良的生活習慣往往會導致一種疾病，藥物可調整一下身體趨向疾病的方向盤，並不能改變病人的習慣。筆者的老師曾說：「任何疾病就像火苗一樣，它燃燒起來都是有原因的。」所以，身體患病，不應只着眼於疾病，而是要審視自己的生活習慣，並堅決改掉。知易行難，涉及觀念轉變總是不易，但何謂不良的習慣呢？一般抽煙喝酒那些眾所周知的不良習慣任何人都知曉，筆者想提出的是普羅大眾認同卻錯誤的養生觀念。筆者嘗試從中醫養生的角度，與讀者一起反思、調整一下觀念和方法。

運動養生誤區一： 需要安排大量時間

努力工作是為了過生活，可惜現代人的生活方式幾乎就只剩下工作，而且大部分人從事腦力工作，而非勞力工作。一天廿四小時，用12小時坐在辦公室的人比比皆是，餘下時間多數人仍是坐着、眼睛看着手機、手上打着鍵盤等，最易導致全身氣機不暢通，周身疲勞，甚至被頑頭痛症纏身。內經有云：「久視傷血、久坐傷肉。」筋骨血脈長期得不到舒展，長久下來，血肉之驅哪裡受得了，最終受苦是自己。很多人將不運動的原因歸咎於工作太忙，沒時間；稍得空閒又因運動太累提不起勁。

其實運動與否並非時間許可與否的問題，正如筆者上述講到，是觀念的問題。有鍛煉的觀念，就會產生鍛煉的意識。平時坐久了會意識到要站起來鬆鬆筋骨，在座位上蠕動臀部大腿亦未嘗不可；坐多了電梯，會意識到上下班時多走走樓梯；三餐依賴餐廳，會想轉變下在家炒菜做飯打掃衛生；飯後積極散步，代替撐着肚皮對着手機電腦「埋頭苦看」。諸如類似的做法實際上花費不了太多時間，並不是只有爬山、游泳等較劇烈的運動才可達到運動養生的效果。問題個人能否主動改變意識積極鍛煉。

運動養生誤區二： 高壓運動

當然，現在很多人也深知身體的重要性，但鍛煉不得要領，「好心做壞事」。一般人工作日忙到不可開交，周末的空閒時間拚命地跑步運動，爬山，爬上一整天；到健身房狂練肌肉，自以為能補回一周的運動量。筆者



■只要具有積極且正確的運動觀念，其實每日抽空做些省時又輕柔的運動便可強身健體。



■為避免虛賊邪風乘虛而入，秋冬寒冷時節應減少戶外鍛煉。



■上班族為了達到一日或一周內的運動量，常選擇晚上或周末到健身房進行高強度鍛煉，這反而會勞損身體，不利健康。

認為，這樣的鍛煉還不如不做，一天把一星期的運動鍛煉都做完，就好比一頓飯吃足三天的食物，然後再三天不吃飯，這樣身體哪裡受得了？要知道凡事均需適度，一周的工作後身體已經很疲勞了，周日應該放鬆心情，投入大自然，或配合身體的承受能力做些輕柔的運動，而非把鍛煉身體勉強當成任務，帶給身體勞損、疾病。

運動養生誤區三： 晚上做運動

明白應每日適量運動後，上班族們因白天工作沒時間，唯有把鍛煉安排在晚上，每晚放工後跑個三、五公里步，跳一、兩個小時舞等。結果，血壓偏高、頭腦昏沉、睡眠不佳。其實這樣違反了自然規律，不僅不能收到預期理想的鍛煉效果，還傷身體。白天是養陽氣的，透過運動，能調暢身體氣的通道。陽氣能量運行得更順暢，它工作得心應手，你的身體自然亦趨向健康，然而陽氣也需要休息，晚上正是它收斂、儲藏的時機。這時應減少活動，勿擾動筋骨、不勞動出汗，避免把陽氣調

動出來，讓生命能源得以休養生息。所謂「日出而作，日入而息」，大自然，動植物界，人的生命規律都應順應自然。古中醫學提倡的「道法自然」，就是提醒人們養生之道必需效法自然。

運動養生誤區四： 日出前或惡劣氣候下運動

上了年紀的長者因醒得早，一起來便約三五知己一起練太極拳、八段錦、養生操、氣功。每日還未日出就開始做運動，不顧狂風暴雨，烈日寒冬，風雨不改。久而久之關節炎常伴左右，藥油止痛貼片刻不能離身。秋冬寒冷時節不宜戶外鍛煉，更不應再冒著風雨鍛煉，虛賊邪風容易乘虛而入。晨起運動「必待日光」，日出後，空氣清新了，露水減少了，人身正氣足夠了，這樣做運動才能事半功倍。避寒就溫是人天性，就好比下雨螞蟻會搬家，寒冬候鳥僅南遷一樣，古中醫學的養生智慧不主張對抗自然，反而主張順其自然，了解正確的運動養生觀，跳出誤區，才能重拾健康。



苦杏仁

是薔薇科落葉喬木山杏 *Prunus ameniaca* L. var. *ansu* Maxim.、西伯利亞杏 *P. sibirica* L.、東北杏 *P. mandshurica* (Maxim.) Koehne 和杏 *P. ameniaca* L. 的乾燥成熟種子。又名杏子、杏核仁、杏仁。杏仁分苦、甜兩種，入藥多用苦者。相傳明代翰林學士辛士遜夜宿青城山道院，夢見黃姑傳授秘方：每日早上食杏仁7枚，可延年益壽，耳聰目明。此後辛士遜堅持食杏仁，至老果然肢體輕健，耳聰目明。據報道，習慣吃杏乾和杏仁的喜馬拉雅山居民，平均壽命在90至100歲。《本草綱目》記載杏仁有「潤肺脾、消食積、散滯氣」三大益處。在中國各地均有杏的分佈，尤以北方為多。苦杏仁主產於東北、華北、西北等地。

藥性功用：味苦，性微溫。有小毒。歸肺、大腸經。功能降氣化痰、止咳平喘，潤腸通便。用治咳嗽氣喘，外感咳嗽，腸燥便秘等。

用法用量：煎湯內服，每劑3至10克；或入丸、散。外用搗敷患處。煎服需打碎。

簡易方：

- 1.治老年慢性支氣管炎。帶皮苦杏仁搗碎，將適量冰糖溶化，拌入苦杏仁，製成苦杏仁糖。早、晚各服9克，連服10日。
- 2.面部黑斑，大便不暢。杏仁10克，搗碎，放入有濾網的小茶壺內，衝入沸水浸泡十多分鐘，當茶飲。每日一杯，連服2至3個星期。
- 3.治氣喘，浮腫，小便少。苦杏仁30克，放臼內加水研磨成漿，與100克粳米煮成粥。早、晚分食。

使用注意：陰虛咳嗽和大便溏稀者禁用。所含苦杏仁苷會產生氫氰酸，有毒，不宜大量服食。



■苦杏仁植物形態。



冬季改善過敏鼻炎 可試三九貼

中央社電：「冷在三九，熱在三伏」，一年有兩次改善過敏體質的節令，依照節氣，「三九天」處於冬季，是全年中天氣最冷、陰氣最盛的時段，由冬至開始計算，第9天為「一九」；18天為「二九」；27天為「三九」，都是敏性鼻炎、氣喘、慢性支氣管炎的好發時節。根據中醫「寒病熱治」理論，氣喘、過敏性鼻炎、慢

性咳嗽等疾病，若能在冬季寒氣旺盛時，以辛溫祛寒藥物，敷貼於背部特定穴位，不僅可溫通經絡，振奮體內陽氣，驅散內伏寒邪，也可預防外寒入侵，減少呼吸道疾病發作。「三九貼」敷貼在背部由皮膚吸收，經由經絡氣血直達病處，引起輕微發赤反應刺激穴道，有研究報告指出，連續3年保養，有8成患有氣喘及

過敏性鼻炎的民眾，病情可獲改善。依據中醫學「調和陰陽」理論，過敏性鼻炎、氣喘、慢性支氣管炎等疾病容易在冬天宿疾發作，宜在陰氣旺盛的冬季加強治療，減輕症狀。另外，黃耆4錢、紅棗3錢和枸杞3錢，加水約1000cc，待水滾後小火煮約20分鐘，去渣取汁，即可當茶飲用，具有補氣益肺作用。



■在「三九」天將用中藥配製的膏藥分別貼在人體不同穴位上，可達到增強抵抗力、防病治病的效果。

從膳食着手，踏出防癌第一步

世界癌症研究基金美國癌症研究學院發佈的《食物、營養、身體活動和癌症預防》報告指出，癌症雖然是一種基因疾病，但只有少數的癌症跟遺傳有關，如部分的大腸癌及乳癌，其他大部分癌症都受食物、煙酒及缺乏運動等環境因素影響，只要願意嘗試改變生活習慣注意飲食配合適量運動，可大大降低患上多種癌症的風險。香港防癌會癌症教育委員會主席暨臨床腫瘤科專科醫生廖敬賢醫生表示：「以往很多人覺得患癌是無妄之災，或不解『為何選中我』，甚至對過往不良生活習慣感到自責。當然，有些癌症是因基因突變引起，原因未明，但許多研究亦指出，某些癌症的出現和患者的生活習慣有密切關係。原來除了吸煙及酗酒外，其他食品亦有機會增加患癌風險；同時，研究亦顯示某些營養能有效防癌。換言之，從膳食方面着手，已可踏出防癌的重要一步。」

有充分證據顯示會提高患癌風險：

食物/營養素	食物來源	相關癌症
黃曲霉毒素	花生	肝癌
酒精	/	口腔癌、食道癌、停經前乳癌、停經後乳癌、大腸癌
紅肉	牛肉、豬肉、羊肉	大腸癌
飲用水中的砷	受污染食水	肺癌
β-胡蘿蔔素	補充劑	肺癌（只針對吸煙人士）

研究發現

個別食品及營養素，很有機會降低患癌風險：

食物/營養素	食物來源	相關癌症
水果	香蕉、梨	口腔癌、食道癌、肺癌、胃癌
牛奶	/	大腸癌
硒	芝麻、蘑菇	前列腺癌
茄紅素	番茄、西瓜	前列腺癌
胡蘿蔔素	胡蘿蔔、菠菜	口腔癌、咽癌、喉癌、肺癌

有可能會提高患癌風險：

食物/營養素	食物來源	相關癌症
補充過量鈣質	鈣片	前列腺癌
高鹽食物	/	胃癌
廣東風味鹹魚	/	鼻咽癌

為鼓勵全港市民積極掌握健康人生的主導權，香港防癌會今年舉辦第二屆「香港癌症日」，並以「健康人生 抗癌有您」為主題，提供豐富的防癌及抗癌資訊，讓市民從容地把握健康寶門，減低患癌風險。廖醫生建議，有家族病史或本身有吸煙習慣的人士，患癌風險較一般人高，更需加倍留神，從而減低患癌的可能性。同時可降低患癌風險的食物亦應與其他營養一起均衡攝取，才能事半功倍。另外，都市人每天應至少進行30分鐘的帶氧運動，程度只需相等於急步行即可，持之以恆改善體質，才可以強健體魄擊退癌症。

食一粒芝麻湯圓 需步行20分鐘方可消耗

中央社電 冬至來碗湯圓真暖胃，可是吃1顆芝麻湯圓要走路20分鐘才能將熱量消耗掉。如果以運動熱量來換算，60公斤體重的人步行時速4公里，吃完1顆紫糯米生湯圓要走21分鐘，吃1顆芝麻湯圓要20分鐘、鮮肉湯圓17分鐘、無餡紅白小湯圓1.5分鐘。吃甜食會誘導胰島素抗性，造成現代人常見的血糖、血壓、血脂等「三高」文明病，以及提高心血管疾病、癌症的風險。

如何在滿足口腹之慾的同時又不影響健康？首先是要減少食量，淺嘗即止。甜湯圓的湯頭部分用清湯替換薑汁、枸杞、桂花釀調味；「三高」以及肥胖、代謝症候群患者需以湯圓來替換主食，不要再另食米麵。至於包餡鹹湯圓內餡則含絞肉及油脂，鈉含量是包餡甜湯圓的75倍，建議湯頭的配料不要再用熱油爆香。此外，糯米黏性高不易消化，老幼年齡等吞嚥與消化能力較不佳者，如囫圇吞棗，有噎住喉嚨的危險，吞進肚後也不好消化。建議盛給老人與幼童時，注意大小適中，不要一次舀太多。



■包餡湯圓1顆約30公克重，相當於65到70卡路里，多食易導致熱量與糖分攝取過多，「三高」患者應自我節制，淺嘗即止。