不生病的智慧——保護陽氣

■天氣一冷就全身發冷，手腳尤其冰涼，即「陽虛」之症狀。

近日天氣寒冷，早晚溫差較大，不少人都生病了。冬天寒邪最盛，很容易損傷人體正氣。如果冬季不注意養生，就會導致陽氣損傷，從而產生疾病。怎麼養護好我們的陽氣呢？這是一個養生的智慧。

文：鍾啓福（香港中醫學會副主席）

人生於天地之間，氣候千變萬化，因此自然環境中的風、寒、暑、濕、燥、火，時常都威脅着我們的身體而形成疾病，這就是中醫理論所說的「六淫致病」。《黃帝內經》說：「從陰陽則生，逆之則死，從之則治，逆之則亂，反順為逆，是謂內格。」首先你要知道生命萬物都要順應四時的陰陽變化而生存，四季陽氣不斷在變化，周而復始——春生、夏長、秋收、冬藏，當你懂得陰陽變化法則去護養身體，身體便能發揮正常；如果違反了就會生病，內部器官功能便會出問題。

■中醫理論中可致病的「六淫」。

抵禦外邪的陽氣

而人體發病的機理，主要是正氣與邪氣相互對抗形成的結果，人體正氣有氣、血、陰、陽，而致病的邪氣可以分為風、寒、暑、濕、燥、火這六種形態。當它們侵入人體後，正氣不足的人就很快發病，而正氣足夠的人就不會生病，這個抵禦外邪的重要功能便是我們人體的陽氣。陽氣是什麼?《黃帝內經》裡的生氣通天論篇裡說到：「陽氣者，若天與日，失其所則折壽而不彰。」而明代著明醫家張景岳曰：「生殺之道，陰陽而已。陽來則物生，陽去則物死」。道明陽氣乃預防疾病和抵抗衰老的真諦。

陽氣有三大主要功能，分別是： 抵禦外邪、 溫煦身體與推動氣血。除了溫暖身體及推動氣血外，陽氣較為重要的功能就是人體抗禦外邪的第一道防線，這種能力足夠就可以百病不侵。所以《黃帝內經》裡有一句很重要的內容：正氣存內，邪不可干。即使面對任何病邪，只要體內陽氣足夠，不管環境如何惡劣，不管流行什麼病毒，也不會生病。

那些身患重病、慢性病、衰老的人，體內陽氣已經逐漸虛衰，當氣候不穩時，抵禦病邪的能力或是體內臟腑功能的協調功能都會不足，這樣解釋了為何冬至前後的發病率及死亡率會增高。衰老是自然規律，但是，透過努力保護溫氣，我們可以減少疾病發生，抵抗衰老，還能增加壽命。冬天不少人總感覺手腳冰涼，這主要是因為自然界溫度降低，戶外陽氣不足，而人體自身的陽氣亦會相對容易不足，身體出現陽虛的表現。

補益不宜過剩

冬季寒邪最盛，如果再不注意日常生活細節，如起居作息、飲食養護等，損傷了陽氣便容易發生疾病。《黃帝內經》裡常教人冬天時要早臥晚起，道理很簡單，因為冬天晚上寒邪更盛，繼續活動便會加倍去損傷體內的陽氣，再加上夜睡傷肝，體內臟腑功能便會更被擾亂。另外，飲食不節、過食生冷更常被忽略，《黃帝內經》有「用寒遠寒，食亦同法」的養生告誡，體質虛寒者不可食用屬性寒涼的食物，進食了便會導致脾胃功能受損，容易出現胃痛、腹脹、嘔吐、腹瀉等表現。這亦意味着我們在冬季應該多吃一些性質平和或溫性的食物，來補益人體虛弱的陽氣，抵禦外界的寒氣。好像羊腩煲、雞煲、當歸生薑羊肉湯、薑茶、韭菜包、桂圓茶等都是冬季合時的食療。

但是在落實到日常飲食中的時候大家要注意到，所謂多吃一些，僅僅是在平衡飲食的基礎上，適當的增加此類溫補陽氣的食物。因為在冬季人體肌膚、汗孔處於閉合狀態，如果補益太過，導致陽氣過剩，陽氣無法宣散，很容易使熱鬱於體內出現內熱的病證，如進食火鍋、燒烤次數過多會引致皮膚生痘痘和口舌生瘡。在進食補品的同時，大家不要忘記陰陽平衡對於養生的重要性。所以說，補陽亦有技巧，足夠便可以，不要盲目。

■熱水泡腳是有效抗寒的方法，但高血壓及心腦疾病人士則慎用此法。

泡腳按摩抗寒養生

要增強免疫力，除了日常做好保暖之外，熱水泡腳是有效抗寒的方法。它能透過刺激下肢穴道，促進血液循環，改善體質。泡腳方法很簡單，先準備好一盆熱水，約40至45度左右，加上適當海鹽、生薑、橙皮，浸泡20分鐘。由於雙腳脂肪層較薄，又是離心臟最遠的器官，熱水泡腳可刺激足底穴位，提高機體免疫力及抗寒能力。而高血壓及心腦疾病人士則慎用此法。

另外，頭為諸陽之會，平日可多做乾手按摩，先將雙手合掌擦熱，再依序輕輕摩擦頭、臉、眼、鼻等部位，接着按摩手臂、大腿、膝蓋等，每天做5至10分鐘，有溫通氣血的功效。艾灸「關元穴」：關元穴位於小腹丹田處，又名下丹田，在臍下3寸，為一身元氣所在，生化氣血之源，男子藏精、女子藏血之處，故為全身養生保健強壯要穴。長期施灸可使人元氣充足，延年益壽，有些女士艾灸此穴後可增加受孕率。每天大概半小時，便可以保持精力旺盛，時常感到身體就像擁抱太陽一樣的溫暖，充滿正能量。

「是故聖人不治已病治未病，不治已亂治未亂，此之謂也。」這是中國醫術的醫道。高明的醫師會在你還沒有生病的時候，把你內亂的體質進行調整，而維護好陽氣便是重要環節。若等到已經生病時便已經晚了。

■羊腩煲、韭菜包、桂圓茶等都是冬季補益陽氣、抵禦外界寒氣的食品。

■桂圓茶

■韭菜包

食療推介

一.生薑蘇梗茶

材料：生薑3片，紫蘇梗6克，紅糖10克，陳皮3克。

煮法：以上材料放於杯中，泡熱水10分鐘，紅糖溶解後即可飲用。

用法：每天1次，每次1杯，午時服用。

功效：溫胃行氣，健脾祛濕，化生氣血。

二.玉屏風茶

材料：黃耆12克，白朮9克，防風9克，陳皮3克，生薑3片，大棗去核4枚。

煮法：以上材料放於鍋中，600毫升水煎成200毫升。

用法：每天1次，每次1杯，午時服用。

功效： 溫中行氣，固表益肺，預防感冒。

三.參杞鹿龜酒

材料：人參15克，枸杞子30克，鹿角膠24克，龜板膠16克，黃酒2升。

做法：先將人參及枸杞子浸泡黃酒20天，攪碎鹿角膠及龜板膠加入酒中，浸泡中經常搖動酒樽，待鹿角膠及龜板膠全都溶化後便可飲用。

用法：每天早上5–10毫升。

功效：溫補氣血，補益腎精，延年益壽。

■關元穴位於小腹丹田處，長期艾灸「關元穴」可使人元氣充足。

醫訊

禿髮或是免疫問題

新華社電：禿髮已成為許多現代人「頭等痛苦」，迄今似乎沒有太好的治療辦法。一項新研究說，禿髮去美容醫院是「走錯門」了，也許更該查查免疫系統。西班牙國家癌症研究中心的研究人員在新一期《科學公共圖書館·生物卷》上發表論文說，理論上人的毛髮是可以終生再生的，脫髮不再長的奧秘也許在於人體免疫系統的巨噬細胞，它們不僅吞噬入侵皮膚的病原體，也關係到激活皮膚幹細胞、促進頭髮生長。最終發育成頭髮的毛囊幹細胞也是皮膚幹細胞的一種。研究人員說，活躍的巨噬細胞會抑制、延遲毛髮的生長。在動物實驗中他們發現，餵食抗炎症藥物的實驗鼠，巨噬細胞沒那麼活躍，毛髮生長速度明顯加快了。當然這一成果不僅僅是為了治療禿髮。研究人員說，它主要揭示了免疫系統和幹細胞激活、細胞再生有密切的互動關係，禿髮僅僅是互動關係被擾亂的後果之一。

醫者手記

文：賈興元

癌症康復方法與《道德經》

癌症康復的主要方法還是意守腹部丹田處，這裡是最大最重要的免疫抗病之所在。老子在《道德經》第22章中曰：「古之所謂曲則全者，豈虛言哉？誠全而歸之。」曲則全者為成語委曲求全之意，誠全為德全或恬淡虛無，真氣從容之意，全句為只有在恬淡虛無，真氣從容的配合下，委曲求全才能完全發揮作用。委同胃又通微，曲為微生物發酵之意，全為在恬淡虛無的狀態中培養產生出特定的能分離出穀物中無形之氣的那種微生物。說明腹腦除神經細胞數量不遜於大腦外，還需特定微生物的密切配合才能分離出真氣、衛氣實現中醫所講的脾主運化的功能。

現代科學也證實沒有微生物的參與是無法實現脾主運化和迴腸蕩氣的特殊功能。但現代醫學研究只表明培養益生菌有利於腸道的年輕化和增強免疫抗病能力，二千五百年前的道家創始人老子已證實：在「恬淡虛無狀態」中能培養出特定的微生物品種（非現在所講的一般益生菌種）參與色與空、有與無、形而下有形之物與形而上之無形氣道之分離及各歸其道：有形之各種營養物走血脈內，無形之真氣衛氣行走於脈管外與血液並行而不背，周而復始，循行無端。

老子又在第28章指出：「常德為天下谿；常德為天下谷。」義為：上德無為態中肌肉間小會之谿與肌肉間大會之谷成為與外界萬物之天道溝通交流，保持人體平衡和諧之有序化的中介，實際就是中醫所講的經絡系統的氣化容通功能。建國以來半個多世紀的對經絡系統功能實質之研究總局限於有形實態的僵化觀念中而無根本性地突破。作者認為：經絡系統的實質為與脈管內血液循環系統並行於脈管外分肉間的形而上之無形層面的宇宙暗物質與負熵流（中醫講的真氣衛氣，道家講的道或太極），參與和外界自然萬物協調交流氣化容通，以保持人體平衡和諧之有序化的自動調控系統。

經絡系統實際上是分先天與後天兩種不同形態與功能的人體調控系統：先天經絡形態為寬帶狀而非成年後的線狀，隨人體性功能的成熟逐漸變窄以致成為線狀並於人體走向成熟及衰老是謂不道，不道早已而中斷消失。這時應及時代之以脾胃運化之結果的迴腸蕩氣效應（大腸在無為態中激活腸中潛伏的能分解分離穀物中無形層面與有形層面的特殊微生物，以實現大腸產氣而（內經中有時也將氣表達為波）行於脈外與小腸消化出有形層面營養物質行於脈內並行而不悖以此呼應身外大千世界的：「無欲以觀其妙，有欲以觀其徼，此兩者同類而異名。」

百草匯

仙茅

仙茅是多年生草本植物仙茅Curculigo orchioides Gaertn.的乾燥根莖。又名婆羅門參、蟠龍草。生於海拔1600米以下的林下草地或荒坡。分佈於江蘇、浙江、福建、江西、湖南、廣東、廣西、四川、貴州、雲南、台灣等地，主產於四川。常與仙靈脾配伍使用，成為「二仙」。

仙茅喜溫暖氣候，稍耐乾旱。人工栽培宜選擇低山坡或平地，土層深厚、肥沃鬆散的砂質壤土。一般用種子繁殖或根莖繁殖。先育苗，後移栽。一般在栽培2年後，在10月後至第二年春季末發芽前採挖，除去泥沙、鬚根，曬乾。藥材質硬脆，易折斷，中心處較深。氣微香，微苦辛。飲片多切小段，有生仙茅、酒仙茅、米仙茅等不同規格。

成分藥理：含仙茅甘、仙茅皂甘等三萜類化合物，以及多種長鏈脂肪族化合物、生物鹼、樹枝、鞣質、澱粉等。具有增強液體免疫力功能、提高下丘腦－垂體－性腺軸功能反應性、雄集數樣、提高精子運動能力、適應原樣、抗腫瘤等藥理作用。

藥性功用：味辛，性熱。歸腎、肝、脾經。功能補腎陽，強筋骨，祛寒濕。用治陽痿精冷，筋骨萎軟，腰膝酸痛，脘腹冷痛，陽虛，白塞綜合症等。

用法用量：煎湯內服，每劑3至10克；或入丸、散或浸酒。

簡易方：

1. 治老人遺尿，陽痿精冷，宮寒不孕。仙茅200克，白酒1000毫升，浸泡7日，濾去渣。常服。
2. 治男子虛損，陽痿不舉。仙茅、仙靈脾、五加皮等量，布包，用酒浸泡1個月。每日隨量飲服。
3. 治婦人崩漏下血。仙茅、當歸、蛇果草各10克，仙茅研末，後二味煎湯，酌加少許酒，送服仙茅末，每日1劑。
4. 治陽痿，周身畏寒，小便清長。仙茅50克，河蝦仁50克。仙茅洗淨，切碎。蝦仁洗淨，置鍋內，加蔥、薑、酒，大火煮沸3分鐘，改小火煲1小時。分次食用。
5. 治婦人更年期綜合症、高血壓。仙茅、淫羊藿各15克，當歸、巴戟天各9克，黃柏、知母各6克。每日1劑，水煎2次，合併煎液，早晚分服。

使用注意：小便短赤、口舌生瘡、兩顴潮紅者忌服。

■仙茅