

中醫「陰陽」養生

中醫最在乎的無外乎調和「陰陽」，所以中醫養生亦是如此。健康與長壽，是人類對自身生命的追求。身體雖然健康，但因病傷或意外而夭折短壽，是人生的最大遺憾之一；然而沒有健康的體魄，終日病魔纏身，縱享高壽也因生活質量低下，備受折磨而失去人生的意義和樂趣。中醫養生的目的就是幫助人通過自然的力量延長自身的壽命和增加生活質量。人生活在宇宙之間，生命活動必然會受到自然界物質運動規律的影響，中醫養生重在順其自然，以自然之道，養自然之身，道法自然，順應自然。深入了解陰陽之道，可令人們對中醫養生有了更高層面的理解。

文：金維軒（香港中醫學會）

陰陽養生論，最早可見於《黃帝內經》。其中《素問·上古天真論》有曰：「上古之人，其知道者，法於陰陽，和於術數，食飲有節，起居有常，不妄作勞，故能形與神俱，而盡終其天年，度百歲乃去。」所謂真人把握陰陽，至人和於陰陽，賢人逆從陰陽都說明了順應及調和陰陽對於養生的重要意義。「夫四時陰陽者，萬物之根本也。所以聖人春夏養陽，秋冬養陰，以從其根，故與萬物沉浮於生長之門。」「故陰陽四時者，萬物之終始也，死生之本也，逆之則災害生，從之則苛疾不起，是謂得道。道者，聖人之行，愚者佩之。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。」上文均取自《素問·四氣調神大論》，強調了調和陰陽是養生的根本。

運動之陰陽

中醫養生的四大原則，包括：多運動、吃好飯、少生氣、睡好覺。其中多運動和吃好飯為陽，睡好覺和少生氣為陰。多運動為陽中之陽，吃好飯為陽中之陰。少生氣為陰中之陽，睡好覺為陰中之陰。正所謂萬物陰陽為之根本，陰中有陽，陽中有陰，陰平陽秘，精神乃治。



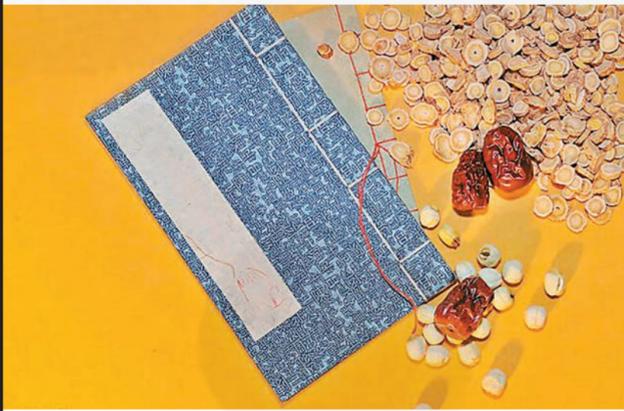
「多運動」之陰陽：動養為陽，靜養為陰。《三國志·華佗傳》中所提及的：「動搖則谷氣消，血脈流通，病不生，譬猶戶樞不朽是也」是以生命「動養」作為宗旨。依靠人體自身的能力，通過姿勢的調節、呼吸的鍛煉、意念的運動來暢達經絡，疏通氣血，調和臟腑。而孫思邈則以「靜養」為宗旨，通過導引、練習氣功和太極拳自調節、自平衡、自恢復，強調「浩然正氣」之作用。採取主動適應自然變化規律的方式，把握自身陰陽運作，達到內力充沛、身體強健、防病治病、頤養天年等目的。年紀輕的人可以適量多參加稍為劇烈的活動以強健體魄，如：跑步、健身、游泳、騎單車等。而年長者應以靜養運動為主來延年益壽，如太極拳、慢走、靜坐等。

進食之陰陽

關於「吃好飯」之陰陽，又可以細化為體質飲食之陰陽、季節飲食之陰陽和食量飲食之陰陽。首先，形體肥胖之人多痰濕為陽，宜多吃清淡化痰的食品；形體消瘦之人多陰虛血虧津少為陰，宜多吃滋陰生津的食品。其次，春夏為陽，秋冬為陰。春季萬物始動，陽氣發越，此時要少吃肥膩、辛辣之物，以免助陽外洩，應多食清淡之菜蔬、豆類及豆製品；夏季炎熱多雨，宜吃些甘寒、清淡、少油的食物，如綠豆、西瓜、鴨肉等；秋季萬物收斂、燥氣襲人，宜吃些滋潤性質的食品，如乳類、蛋類等；冬季天寒地凍、萬物伏藏，此時最宜吃些溫熱禦寒之品，如羊肉、乾薑等。



《千金要方》曰：「不欲極飢而食，食不可過飽；不欲極渴而飲，飲不可過多。飲食過多，則積滯；渴飲過多，則成痰癖」。人體對飲食物的消化、吸收和利用，主要靠脾胃的功能正常，若飲食過量，短時間內突然進食大量食物，勢必加重胃腸負擔，使食物不能及時消化，進一步影響營養物質的吸收和輸佈。相反，進食過少，則脾胃氣血化生之源，人體生命活動缺乏物質基礎，日久會導致營養不良以及相應病變的發生。因此，食量有度是保證身體健康的重要條件。



情緒之陰陽

調神養神，神安則形安，形神俱全。精神煩惱人人皆有，貧富貴賤皆無可倖免之。煩惱的內容各種各樣，原由也各不相同，其中很多煩惱是暫時性的，接着又會被新的煩惱取代，所謂「人無遠慮，必有近憂」，此乃人的心理活動常態。但是過分持續長時間的煩惱、焦慮、緊張、憤怒等不良情緒刺激，就會損害機體正常功能。

悲喜為陽，怒思恐為陰。過怒傷肝，過喜傷心，過思傷脾，過悲傷肺，過恐傷腎。人體臟腑組織精氣血的旺盛，自然心神康泰怡悅，皆因神乃形之主，形乃神之宅也。是故形體持神從立，神則倚形以存，神養於精氣血，精氣血會於神，形與神俱，機體乃健康，精神煥發也。與此相反者，形神虧損敗傷，神不守舍，形體亦枯槁頹萎，故謂「心為君主之官，主明則下安，主不明則十二宮危也」。



睡眠之陰陽

午覺為陽，子覺為陰。白天午時，是人體陽氣最盛的時候，稱為「合陽」。睡好午覺有利於養一身之陽。夜半子時為陰陽大會、水火交泰之際，稱為「合陰」，是一天中陰氣最重的時候，睡好子覺有利於養一身之陰。每日夜間九點至十一點為亥時，三焦經最旺，屬手少陽三焦經，「三焦通百脈」；十一點至次日一點為子時，膽經最旺，屬足少陽膽經。一個是手少陽，一個是足少陽。少陽是初升的太陽。人只有在晚上十一點前進入實際的睡眠狀態，少陽經氣才足，人體的太陽才能升起來，才會有良好的身體和精神狀態。凌晨一點至三點為丑時，肝經最旺。《黃帝內經》曰：「則血歸於肝」且肝養血，生血的最佳時間是晚間九點到凌晨三點。人如果天天熬夜，肝回不了血，有毒的血排不掉，新鮮的血生不成，人體臟腑得不到氣血的補養，極易失衡而致病。

夏季養生湯水



老鴨健脾祛濕煲

材料：老鴨一隻、薏米60g、茯苓12g、綠豆60g、雞骨草18g、冬瓜240g。

製法：洗乾淨薏米與綠豆，並浸泡1小時，茯苓用清水洗去表面浮灰，雞骨草泡15分鐘，用砂鍋將清水煮開，文火1小時40分鐘，落鹽，再下冬瓜，煲10分鐘出鍋。



油炸食品 令心臟病風險 增5成6

中央社電 美國研究人員日前表示，時常攝取油炸食物、雞蛋、培根（煙肉）與火腿等加工肉品以及含糖飲料，會令接下來6年心臟病發或罹患其他心臟疾病的風險較健康飲食者高56%。該研究的研究對象涵蓋1萬7000多名美國人，包括45歲以上的非裔美國人與白種人，研究開始時均無心臟疾病。研究人員每6個月會打電話詢問健康狀況與是否有住院情況，研究持續6年。6年後，研究人員在美國心臟學會出版的「循環雜誌」（Circulation）發表其研究成果。研究主持人、伯明罕阿拉巴馬大學預防醫學部營養流行病學家席卡尼（James Shikany）表示：「無論性別、種族或是居住地，如果時常攝取上述食物，就應該留意心臟病風險，並且嘗試在飲食上逐步做些改變。例如減少吃油炸食物或加工肉品的頻率，從每天降至1周3天，試試看改由烤雞肉或蔬菜來取代。」

增強健康 中年人需多睡覺



中央社電 英國公共衛生局新的健康指南指出，不少40到60歲中年人睡眠時間偏少，為了身體健康，建議睡眠時間不得少於6小時。根據英國睡眠協會統計，英國超過三分之一中年人每晚睡眠時間不到6小時，早逝的風險提高12%，睡眠不足同時會引發糖尿病、肥胖及心血管等疾病問題。莎麗大學（Surrey University）專家指出，中年人睡眠不足是個必須注意的問題，他們不少人因為家庭與工作壓力造成睡眠不夠，研究發現，長期每晚少於6小時睡眠的人，約有700個不同的基因改變，顯示睡眠不足的人容易罹患各式不同的疾病。英國公共衛生局新健康指南除了呼籲中年民眾增加睡眠，其他強化健康要點還包括，戒煙，減少飲酒，多運動，改善飲食，減少壓力，改善睡眠，並做健康檢查，留意可能的病徵。如果能遵循這幾個健康建議，改變生活習慣，將可以有長壽健康的人生。

百草匯

白扁豆

白扁豆是一年生纏繞草質藤本植物扁豆 Dolichoslablab L. 的白色種子。又名峨眉豆、茶豆。原產於印度，漢晉時傳入中國。現中國大部分地區都有栽種。主產於江蘇、河南、安徽、湖南、浙江等地。扁豆種子有白色、黑色、紅褐色數種，其中白扁豆既是食品又是藥品，民間多作進補用。在上海崇明島，農家常用白扁豆炒醬瓜待客，是一道美味的農家小菜。



成分藥理：含蛋白質、脂肪、糖類、植酸鈣鎂、氨基酸、胰蛋白酶抑制劑、澱粉酶抑制劑、葫蘆巴鹼、有毒的植物凝集素、澱粉等。具有抗菌、抗病毒、提高免疫功能、解毒等藥理作用。

藥性功用：味甘、性微溫。歸脾、腎經。功能健脾中和，消暑化濕，養胃下氣，補虛止瀉。用治脾虛濕盛，食少瀉便，脾虛腹瀉，白帶過多，小兒疳積，暑濕吐瀉，醉酒嘔吐，食物中毒等症。

用法用量：水煎內服，每劑10至30克。健脾止瀉宜用炒製品，消暑解毒宜用生白扁豆。

簡易方：

1. 治脾虛腹瀉。炒白扁豆10克，蓮子10克，炒薏苡仁10克。燉煮至熟爛呈羹狀，加適量糖，每日兩次，當點心食用。
2. 治婦人白帶過多。炒白扁豆15克，黨參10克，炒薏苡仁15克，山藥10克，紅棗8枚。每日煎湯飲用。
3. 治百日咳。每日以白扁豆15克，大棗12克，水煎服。連服3至5日。



4. 治食物中毒嘔吐。取鮮白扁豆適量，加水研爛，絞取汁，飲服。
5. 治癰腫。取鮮白扁豆適量，加少量蜂蜜，同搗爛，敷患處。使用注意：凡患瘧疾者不可食。不可大量久食，以免傷脾。

健康小百科

夏日清爽排毒菜

1. 醋拌木耳

主料：木耳、薑蒜末、蔥花。

製法：將乾木耳用冷水泡3至4個小時，再將泡好的木耳洗乾淨後撕成小朵，放入沸水中煮1分鐘左右撈起，放入冷水中，再瀝乾，倒入醋，加入適量的鹽、芝麻油、薑蒜末、蔥花一起拌勻。

功效：木耳素有「人體清道夫」之稱，可幫助排出體內毒素，富含膳食纖維，能促進胃腸蠕動，避免便秘。醋拌木耳口感香脆，而且開胃，還有活血化痰的作用，有習慣性便秘的人，可以經常食用。



2. 豬紅嫩豆腐

主料：豬紅、豆腐、大白菜。

製法：這道菜的做法簡單，將豬紅、豆腐切小塊入清水燉，再放入一些大白菜和適量的鹽，出鍋時滴上幾滴香油。由於這道菜脂肪低，可將植物蛋白和動物蛋白配在一起，還能提高蛋白質利用率。

功效：豬紅中的血漿蛋白被人體內的胃酸分解後，會產生一種解毒、清腸分解物，容易促進腸道蠕動，排出多餘的糞便，達到排毒的功效。



3. 海帶冬瓜湯

主料：海帶結、冬瓜、薑片。

製法：首先將海帶結泡發好，洗淨，同時冬瓜也去皮去脯，洗淨切片。在鍋中加入適量清水，放下海帶結、薑片、料酒，大火煮開後調整為中火煮直至冬瓜煮熟。加入鹽調味即可。

功效：海帶中富含膠質成分，不被人體腸道消化吸收，但可吸附腸道中的有害物質和毒素。而冬瓜屬清熱降濕利尿的食物，是夏季常吃的蔬菜，這樣搭配，既去濕、利尿又通便，排毒效果不錯。

注意：因為海帶中含有豐富的鐵，所以吃海帶後不要馬上喝茶，也不要立刻吃酸澀的水果，否則以上兩種食物都會阻礙體內鐵的吸收。注意冬瓜性寒，脾胃虛弱、腎臟虛寒、久病滑洩、陽虛肢冷者忌食。痛風和甲狀腺機能亢進者亦不宜多食。

