

秋冬養陰

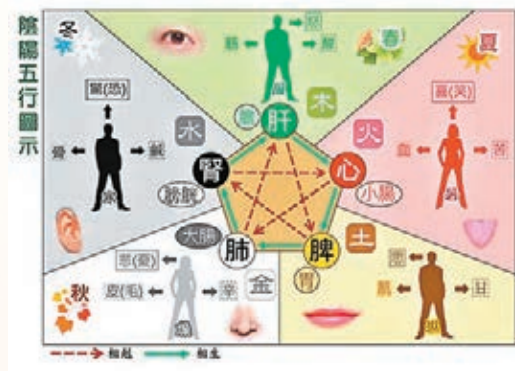
中醫四季養生保健的方法有「春夏養陽，秋冬養陰」之說，該理論源自兩千多年前的《素問·四氣調神大論》。《素問》有言：「逆春氣則少陽不生，肝氣內變；逆夏氣則太陽不長，心氣內洞；逆秋氣則太陰不收，肺氣焦滿；逆冬氣則少陰不藏，腎氣獨沉。夫四時陰陽者，萬物之根本也。所以聖人春夏養陽，秋冬養陰，以從其根，故與萬物沉浮於生長之門。逆其根，則伐其本；壞其真矣。」 文：陳飛松（香港中醫學會）



■冬天陽氣漸收，陰氣生長，人的機體由活躍外向轉為沉靜內向。

春

天是陽氣生發之時，春令對應肝氣，逆肝氣，則少陽之令不能生發，肝氣被鬱，內變為病；夏季的陽氣最為旺盛，夏天對應心氣，逆心氣則心氣內虛為病。秋天陽氣收斂，對應肺氣，逆之則肺氣不能收斂而為病；冬天陽氣閉藏，對應腎氣，逆之則腎氣不藏而下泄。懂得春夏養陽，秋冬養陰，順從適應自然界變化，則可四季安康，降低疾病入侵之風險。



■陰陽五行圖示。



■冬季宜早臥晚起，以適應自然界的閉藏。

精氣內聚 潤養五臟

所謂秋冬養陰，就是要順從秋冬之收斂、閉藏之氣。要使萬物收斂，則可用陰氣來改善陰虛體質，收藏體內陰精，使精氣內聚，潤養五臟。具體做法包括：秋季要早睡早起（比春夏起得稍晚一點），以適應陰長；冬季要早臥晚起，以適應自然界的閉藏。而情緒上也要收斂，不可大喜大悲，以免傷害到五臟。四季的陰陽變化是萬物生長的根本，若與自然違背，雖然不一定會立即生病，可一旦形成習慣，生病的機會就隨之增加。秋冬養陰係中醫因時制宜養生原則之一。秋冬之時，萬物斂藏，養生者宜順時而養，須護藏陰精，使精氣內聚，以潤養五臟。凡有損失陰精的情況皆應避免。秋冬養陰應遵循「順勢而養，微潤勿寒，持之以恆」的原則。春溫夏暑易傷陰，秋涼冬寒易傷陽，人之所知。然而，於春夏人們只知養陰而不知養陽；於秋冬，人們只知養陽而不知養陰。故春夏之際，有因求養陰卻傷及陽者；秋冬之時，有因求養陽而傷及陰者。《內經》以世人之多疏忽，而善養生之聖人能識之，故言「聖人春夏養陽，秋冬養陰」，以順從四時陰陽之變，是謂「以從其根」，順勢而養。

秋冬養陰 微潤勿寒

夏季人體出汗多，消耗大，易傷陰傷氣。到了冬天，陽氣漸收，陰氣生長，人的機體由活躍、外向轉為沉靜、內向，加上氣候乾燥，燥邪傷人。主要表現有：呼吸系統以肺陰虛為主，出現咽乾口燥、乾咳、口舌乾燥等症狀；消化系統以脾陰虛為主，出現便秘、腸燥等問題；生殖系統以腎陰虛為主，更年期女性出現失眠、煩躁、盜汗和心煩等症狀。所以養生應以滋陰潤燥為主，保養好肺、脾、腎三大器官，使身體潤澤氣血平和，遠離疾病，也為明年的陽氣升發打好基礎。

中藥內服養陰常用中藥有生地黃、麥冬、南沙參、西洋參、百合、玄參、天冬、石斛、玉竹、楮實子、枸杞子、女貞子、旱蓮草、龜板、鱉甲等。但以上中藥應在醫生指導下選擇服用，以確保臨床用藥安全有效。食療養陰最常用以滋陰潤燥食材為主，建議在冬季多吃些滋陰潤燥的食物，如銀耳、甘蔗、燕窩、核桃、芝麻、藕、龜肉、鰻魚、烏雞、豬肺、豆漿、乳品、飴糖、鴨蛋、蜂蜜、橄欖等。另外，還可多吃水果和蔬菜如蘋果、梨、葡萄、柑橘及冬瓜、蘿蔔、南瓜、茄子、菠菜、綠葉菜等。

而辛辣的食物，如辣椒、花椒、桂皮、生薑、蒜、蔥及酒等，特別是生薑均屬熱性，又在烹飪中失去不少水分，食後容易上火，所以在冬季要盡量少食。值得一提的是，在飲食調養的過程中，進補不能盲目，每個人體質不同，需要根據自己的體質「對號入座」。滋陰潤燥的食材、中藥大多偏涼性，體質偏虛寒的女性食用過多容易腹瀉，反而受損腸胃。

■芝麻有潤膚、補益精血、潤燥滑腸等作用。

持之以恆 改善體質

綜述可知人體順應自然，陰氣旺盛於外，體內陰精受燥邪所傷而相對較弱，故應注重養護人體陰精。但冬天調養人體陰氣，又不可追求三兩日見效，應以調養勿強

補為基礎，遵循「持之以恆」的原則。調節機體機能或改善機體體質，一朝一夕是做不到的，只有持之以恆，堅持長久，才能收到事半功倍的效果。

養陰食療方：百合大棗銀杏羹

材料：百合、白果（去殼）各50克，大棗十枚，烏梅5枚，牛肉300克，薑（去皮）2克，食鹽10克。
製法：將新鮮牛肉用滾水沖洗，切薄片。白果、大棗、烏梅去核。砂鍋內加入適量清水，煮沸後放入百合、大棗、烏梅、白果和薑片，用中火煲至百合將熟，再加入牛肉片，再煲至牛肉熟，加鹽調味。
用法：佐餐食用，每天兩次，早晚服用。
功效：滋陰養血益氣，兼以斂肺平喘，固精縮尿。

燕窩銀耳冰糖湯

材料：燕窩6克，銀耳9克，冰糖20克。
製法：將燕窩、銀耳用溫水泡發去雜質放入碗內，加入冰糖適量。清水上籠，用旺火蒸10至15分鐘即可。
用法：每日早晚各1次，連食10至15日。
功效：養陰補肺。



■燕窩銀耳冰糖湯。

養陰日常生活須知：

- 起居：早睡早起，不要熬夜，保證充足的睡眠。最好能在晚上11點前睡覺。
- 運動：積極鍛煉，適宜選擇小運動量的運動，如瑜伽、散步、慢跑、做健身、打太極拳等，運動時間也不宜太久。
- 情志：情緒勿大起大落，保持心情愉快不僅可以增進機體的免疫力，而且有利於身心健康。同時還能促進體內骨骼裡的骨髓造血功能旺盛起來。情緒不好的時候可以多出郊外走走。

醫學解碼

文：郭岳峰（香港仲景堂中醫綜合診療中心主任中醫師）

中醫藥可逆轉子宮頸不典型增生

據統計，子宮頸不典型增生經過治療後可以轉化為如下結果：部分恢復正常，部分無變化，小部分轉化為癌。由於不典型增生可轉變為癌，而且還常常與癌並存（同一宮頸上有的地方不典型增生，有的地方生癌），所以有一定程度的潛在惡性，臨床上又把它稱為「癌前病變」，需要積極進行治療。其病因包括：慢性炎症長期刺激，使宮頸充血、水腫，宮頸腺體和間質發生增生而導致宮頸不同程度的肥大；以及在宮頸腺體的深部可能出現黏液瀦留，形成大小不等的囊腫，使宮頸變得肥大。宮頸肥大時可比正常宮頸增大2至4倍，宮頸表面可以是光滑的，也可有糜爛。宮頸肥大的主要臨床症狀為白帶增多。另外，由於結締組織增生及炎症沿宮頸旁或經宮頸韌帶向盆腔擴散，故患者經常主訴有腰骶部疼痛或會陰部墜脹感。

西醫治療：不典型增生可以發生於宮頸外口或移行帶或宮頸內膜表面。如果確診為不典型增生，可根據程度進行治療。

- 輕度宮頸不典型增生：暫時按炎症處理，每3至6個月隨訪刮片，必要時再次活檢，病變持續不變者可連續觀察。
- 中度宮頸不典型增生：應選用電熨、冷凍、激光、冷凝或宮頸錐切術進行治療，術後每3至6個月隨訪一次。
- 重度宮頸不典型增生：多主張進行子宮全切術，年輕病人若迫切要求生育，可進行宮頸錐切術，術後密切定期隨訪。

注意：上述治療多偏重於局部因素，對整體因素考慮不足，因而時有復發。

子宮頸不典型增生屬中醫「腹痛」及「帶下病」範疇。

中醫治療：子宮頸不典型增生屬中醫「腹痛」及「帶下病」範疇，乃肝腎不足，脾虛濕盛，濕熱下注之證，肝、脾、腎三臟關係密切。中醫治療除關注局部因素之外，更注重對患者身體的全面調理。多採用健脾祛濕、清熱解毒法以消除宮頸炎症，待炎症控制，帶下減少後，繼以滋補肝腎，活血化瘀，增強免疫力，防止病情復發。臨床常以完帶湯或易黃湯配合參苓白朮散、五子衍宗丸或左、右歸丸加減變化治療，可以有效逆轉子宮頸不典型增生，且因患者免疫因免疫力提高，因而不易復發。



醫訊

日本發現葡萄籽具抗癌功效

據本報報道，日本九州大學教授發現，從即將發芽的葡萄籽中提取的多酚，有抗癌功效。研究人員將從即將發芽的葡萄籽中提取的多酚，添加到皮膚癌的癌細胞中，發現此多酚能抑制癌細胞的繁殖，但是該實驗不是以人體為模型進行的。而九州大學教授用自身研製的能判定抗癌效果的「HP-SPR-3D」裝置，實現了以人體為模型的準確。該裝置利用激光，快速、準確地測定線粒體，通過線粒體的活性觀察多酚的抗癌效果。此裝置將葡萄籽中提取的多酚通過口服方式添加至胰臟癌患者的細胞內，結果發現多酚與普通的抗癌劑阿黴素、紫杉醇的藥效相匹敵，而且通常服用該成分沒有副作用，該成果已在日本癌學會上首次發表。

■研究人員發現從即將發芽的葡萄籽中提取的多酚有抗癌功效。



咖啡之中「多酚」多具抑制動脈硬化效果

多酚被認為具有抑制動脈硬化的效果，紅葡萄酒和可可等飲品含有多酚已廣為人知。但據日本茶女子大學研究生院學者調查，咖啡也含有可與紅葡萄酒匹敵的多酚。據測定，以相當於100毫升飲料的多酚含量為準，紅葡萄酒依濃度不同含量在150至300毫克之間，平均含量為230毫克。咖啡每100毫升含有200毫克多酚，而綠茶每100毫升多酚的含量則在115毫克左右。

該研究生院學者從以9000名為對象的飲料攝取量調查以及其中109人的飲料攝取量的詳細調查中，調查了上述人的多酚攝取量，結果顯示，一天內攝取的多酚有八成來自於飲料，來自食物的為兩成。並且，從飲料攝取的多酚有半數是來自咖啡。研究學者認為，在發達國家中，日本（由動脈硬化引起）的心肌梗死患者是最少的，成為世界最長壽的國家。究其原因，主要在於飲食生活，另一個就是茶，因為茶中富含多酚。

研究學者指出，儘管多酚的必要攝取量尚不明確，若按之前調查的基準（日均1000至1500毫克）為依據，每天則要喝5杯咖啡，或10杯茶，這樣大致可以獲得多酚的必要攝取量。現在已知，當欲鎮靜情緒，或調整心情時，喝咖啡，不僅可令心情放鬆，而且會對身體健康十分有益，即達到身心俱佳的效果。另外，有研究顯示，咖啡有預防癌症和糖尿病的作用。研究學者還認為，此前的研究表明紅葡萄酒及可可、茶所含的多酚具有抗氧化等功效。然而，喝葡萄酒有酒精攝入問題，喝咖啡有卡路里的攝入問題。喝咖啡令人擔心的是，加入牛奶和砂糖的不良影響，因此，最好喝不加牛奶和砂糖的黑咖啡。

■每100毫升咖啡含有200毫克多酚。



健康小百科

冬季保暖小訣竅

溫差過大可能導致血管收縮，引起血壓變化，心血管疾病患者、年長者、肥胖族群一定要做好保暖措施，以免誘發心臟病、中風。有三高問題的民眾，除了規律服藥外，隨著氣溫降低適時添加衣物，尤其要特別注意保暖，除了穿著保暖衣物外，頭頸部保暖（穿戴帽子和圍巾等）及四肢保暖（如穿戴手套及襪子等）更要注意。生活作息也要規律，情緒不宜起伏太大，保持愉悅快樂的心情，才能避免低溫對健康的危害。

若家有長者，長輩對環境溫度變化反應較不敏銳，當氣溫較低時，家人要特別關照長輩的起居與活動，確實保暖及攝取足夠的熱食與水分；如發生低溫情況，要設法取暖，迅速送醫。此外，濕冷天氣長者應盡量減少外出，以免因地面濕滑，或因老人身體血液循環及神經肌肉系統反應遲緩，而增加跌倒導致前臂骨折及髖骨骨折的風險。



■洋蔥式穿法即多層次穿著，可更好地防濕與防風。

保暖小訣竅：

- 晚上睡前，可先備妥保暖衣物在床邊，不管是半夜起床去廁所，或是隔天早上起床，都要記得先添加衣物保暖後再進行活動。
- 出門時需穿著禦寒衣物，要注意頭頸部及四肢末端的保暖，例如穿戴帽子、口罩、圍巾、手套及襪子等。
- 建議採多層次穿著（例如洋蔥式穿法），最外層可穿著具有防濕與防風功能外套，選擇易於穿脫與合適肢體活動之衣物。
- 若有早起運動習慣的人士，不要急著太早出門運動，建議等氣溫回升以後再出門，也可改在室內運動，運動前記得要先暖身，盡量結伴運動，相互照應。

中風後復康 可搭配針灸

腦中風在發病前常會因為腦部血液循環環微失調，而出現眩暈、頭痛、記憶力衰退、臉頰有螞蟥爬行的感覺、眼皮跳動、嘴角抽動、手指不自主抖動等症狀。發病時可能造成病人突然或持續性的劇烈頭痛、半邊臉麻、一側的肢體麻木、不靈活、無力、說話不流利、嘴角流涎、大小便失禁、意識喪失甚至死亡。西醫根據病理狀態將腦中風分為腦血管阻塞和腦溢血兩種；而中醫則根據病人的症狀，分為中臟腑和中經絡兩種證型。

在發病初期，現代醫學的治療是搶救生命的關鍵；在生命徵象穩定後，復健治療及中醫針灸施治，則可以促進身體機能恢復，減少永久性的功能障礙。中風後的6個月內是復健的黃金時期，除了接受西醫的復健外，更可加上中醫的針灸療



■西醫根據病理狀態將腦中風分為腦血管阻塞和腦溢血兩種。

法。研究顯示，中風後接受針灸療法的病人，其復原的程度較好，且其發生再次中風的幾率較小。在天氣逐漸變冷的時節，高血壓、心律不整、高膽固醇血症、高脂血症的患者，更應定時測量血壓、規律服藥，注意飲食的控制。事先防範腦中風的發生，遠勝於日後任何的治療。