



常做養生操，可舒展筋骨。  
圖：新華社

# 常做「養生十三式」 活得更健壯

中醫學除了治病，亦重治未病、談養生，作為中醫師，日常生活中最常被問及哪些食療可以改善體質。其實食療隨個體不同、節氣不同而有所差別，最老生常談的，還是清淡飲食、五味（辛、甘、苦、酸、鹹）不偏、飲食定時有節制、少食油膩煎炸生冷、多選擇新鮮食物、少吃化學加工食物、不偏食。看似是常識的事情，要執行起來卻很難，能做到，相信離健康不遠了。加上，要養生，除了花錢買好食材，做運動、練養生操，還是需要的，畢竟，健康不是光靠金錢就能一定買到。

文、圖：香港中醫學會 盧慶薇中醫師

現今資訊流行，不難找到一些養生操去學習，其中一個廣泛流傳的，便是藥王孫思邈的《養生十三式》。孫思邈，是隋唐時期的一名良醫，雖然年幼時體弱多病，但憑個人努力，博覽群書，除成為術德兼備的名醫，亦得享高壽，至一百零二歲歿（甚至有傳活至一百四十一歲）。後世從其著作中，總結出《養生十三式》，由於具體操作已不可考，筆者所介紹的操作方法或與其他資源不同，而且每人體質、體能不盡相同，如有疑問，需請教醫療或運動的專業人士。

百零二歲歿（甚至有傳活至一百四十一歲）。後世從其著作中，總結出《養生十三式》，由於具體操作已不可考，筆者所介紹的操作方法或與其他資源不同，而且每人體質、體能不盡相同，如有疑問，需請教醫療或運動的專業人士。



盧慶薇中醫師

## 第一式：髮常梳

將手掌互搓令手掌發熱，手指微打開或用圓齒梳，然後由前額及兩側顛部開始輕揉或輕敲，經後腦按摩至頸項部。早晚各做10次。由於頭部有很多重要的穴位，按摩頭部可醒腦安神。



## 第二式：頭常搖 頸部伸展

以額頭寫「米」字般：仰頭、低頭、左轉、右轉、望左上、望右上、低頭望左下、低頭望右下（次序不限，但每伸展一個方向，需回正中，才做下一個方向伸展，每下約6秒）。伸展幅度是微微牽拉而不疼痛為主，另外，動作要慢，否則會頭暈。



## 第三式：面常洗

暖手後雙手同時放同側臉向外打圈，配合用力閉眼、咬緊牙關、再放鬆面部肌肉的動作，這樣做，可促進面部血液循環。



## 第四式：目常運



(a) 眼部用力閉眼維持3秒，再用力睜眼，做3下。  
(b) 暖手後，掌心敷上，閉眼，眼珠緩緩打圈，切忌用力。

## 第六式：齒常叩

嘴唇微閉，上下牙齒有節奏地反覆分開、合上，相互叩擊出聲，力量以無痛為度，可盡量增加牙齒開合幅度以活動面部肌肉。這動作可促進面部血液循環、刺激唾液分泌、預防牙槽骨退化。注意：有齒患者不宜。



## 第七式：漱玉津

玉津即唾液、口水。  
(a) 口微閉，上下顎微開，將舌頭伸出牙齒外，由上面開始，從左向右，右至左來回慢慢轉動，一共轉12圈，然後將口水吞下去。  
(b) 口微閉，舌頭在牙腔內，圍繞上下顎、左右轉動，轉12圈後吞口水。



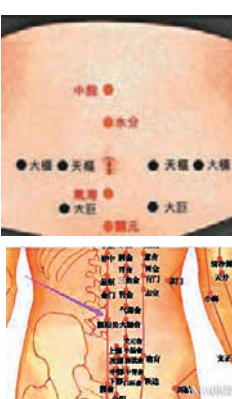
## 第八式：腹常揉

手暖後兩手交叉或單手，圍繞臍臍順時針方向揉。揉的範圍由小到大，做30下，由於任脈在正中線、天樞在臍兩旁，因此，按至臍上下及左右時可稍稍用力。



## 第九式：腰常擺

類似太極起手式般微蹲，上身挺直，保持髖、膝、踝關節同開，然後上半身和雙手有韻律地擺動。當身體扭向左時，右手輕握拳在前，左手輕握拳在後，在前的右手輕捶小腹，在後的左手輕捶下腰部。反方向重複，轉身角度應在45度以下，不宜大幅扭動脊柱。做來回30至50次。這動作可刺激臍下及下腰穴位，促進下腹循環。有腰患者需按狀態進行，有疼痛時應停止。



## 第十式：攝穀道

即提肛。女士亦可同時收緊會陰部肌肉（類似現今盆底肌肉運動）。提肛，即將肛門的肌肉收緊，像忍排便一樣（女士則像忍二便一樣），維持3至5秒。過程保持正常呼吸。這動作隨時都可以練習。



## 第十二式：腳常搓

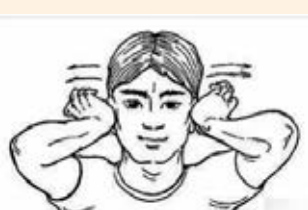
(a) 坐下，單側盤腿，雙手拇指按在足底，餘四指握足面（如圖右所示）。由腳跟向上推至腳趾。共做30下。  
(b) 兩手大拇指輪流按足底湧泉穴。湧泉穴為腎的井穴，按之可開竅醒神。



## 第五式：耳常鼓



(a) 手掌掩雙耳，用力向內壓，然後放手，或有微「嘍」一聲。重複做5下。  
(b) 提拿外耳，向上下、外側牽拉，每下約5秒，力度為可忍受的牽拉感。  
(c) 以同側食、中指在上，拇指在下對摺外耳，再輕微外牽。



最後，希望大家可以明白預期與事實的差別，很多人會預期一個90歲的長者會行動不便，但事實上，還有已達耄耋之年的老友記仍能行動自如、思維清晰。最近曾收看一個採訪不同國家長者的電視節目，不難發現，一些「不認老」的長者，他們退休後仍持續學習、運動健身、玩樂、照顧自己，晚年的生活仍活得健康、精彩、快樂。  
《呂氏春秋·季春紀·季春》：「流水不腐，戶樞不蠹，動也。」意指流動的水不會腐敗，常轉動的門軸不會被蟲蛀蝕。比喻事物常活動則不易被侵蝕破壞，適度運動可保持身體健康。雖然我們不能控制壽命的長短，但活得是否健康，某程度上，還是自己能控制的。

## 健康資訊 免費單車日

一直致力支持女生在特別日子繼續保持生活步伐的女性衛生用品品牌Kotex，不受生理周期影響，讓每位女性都能「成就更大自己」，無論你是誰、有什麼理想，目標是否遠大，都應如此。品牌提倡「Period or not, she can」的理念，將理念融入生活中，舉辦「Let's Move On」品牌活動，傳遞「嗰幾日，唔使妥協」的信息，同時與共享單車公司ofo合作，於昨天及今天（8月5日）舉辦「免費單車日」活動，鼓勵女生們無論是否在生理期，都能繼續享受健康的日常單車活動。



Kotex x ofo 免費單車日

## 夏季BB展



今年荷蘭美素佳兒現場入會區人流眾多

今天至明天仍是2018夏季BB展舉行的日子，荷蘭美素佳兒為感謝香港媽媽信任，呈獻連串驚喜活動及禮遇。如即時加入荷蘭美素佳兒媽咪會，除可獲贈牛牛帳篷外，還可與小朋友一起參加互動遊戲，換取牛牛杯。而準媽媽除可參與以上兩項活動之外，還可以體驗FRISOMUM貼心禮遇，以獲贈更多貼心精美禮品。今年品牌更首次於三號展覽廳特設體驗站，禮品豐富，各位媽咪萬勿錯過。



## 養生攻略

香港註冊中醫師 楊沃林

## 綠茶蒜

好友來電說渾身乏力、沒有胃口。夏季濕氣正當令，體內濕氣過重，就會出現沒有胃口、愛犯困、沒精神等症狀。另外，夏至前後雨水較多，其氣候特點可概括為「濕熱」和「暑熱」。人們常常感覺覺慾不振、胸膈痞悶、口苦黏膩、神疲乏力、頭昏腦脹、心悸短氣、小便短赤等，中醫認為，此為暑熱傷脾所致。濕熱的天氣，多數人睡眠質量下降，易造成植物神經紊亂，血管收縮，致使血壓升高。  
端午時節寒氣與暑濕之氣交互，細菌急劇繁殖，大蒜是天然的抗生素，有很好的殺菌功效，端午後的九毒日期間，可以多吃，針對五毒月和九毒日的季節特點，推薦一種時令的吃法：綠茶蒜。  
綠茶是未發酵的茶，性寒，「寒可清熱」，最能祛火，生津止渴，消食化痰。大蒜和綠茶同飲，能中和寒氣，避免損傷脾胃，茶葉也能抑制大蒜的臭味，二者取長補短，既能發揮各自的優點，還能產生相得益彰的效力。  
做法：

- 取3瓣蒜，並把大蒜搗成泥，放置15分鐘。大蒜含有蒜氨酸和蒜酶等有效物質，碾碎後它們會互相接觸，從而形成具有保健作用的大蒜素；
- 綠茶約4克，加入約400毫升開水沖泡，再把蒜泥倒進去，放涼即可了，也可以加入少量的糖，分次於當日喝完。  
很多人對大蒜忌畏，但你最好要適當食用一點大蒜，因為大蒜可以減弱肝體中合成膽固醇的酶的活性，從而降低體內膽固醇的水平，保護血液維持在健康狀態。  
大蒜有暖脾胃，消積積，解毒、殺蟲的功効。能促進新陳代謝，降低膽固醇和甘油三酯的含量，並有降血壓、降血糖的作用，對高血壓、高血脂、動脈硬化、糖尿病有一定療效。  
夏天天氣炎熱，細菌容易繁殖，吃點大蒜，可以避免得腸炎、痢疾等胃腸道疾病。  
大蒜中含有一種硫化物叫做大蒜素，可以減少血中膽固醇和阻止血栓形成，有助於增加高密度脂蛋白，從根源



綠茶

上降低血栓的形成。  
綠茶，可以降低人體膽固醇和甘油三酯的含量。另外，綠茶中還含有有效成分兒茶素，具有防止血液氧化，預防血壓、血糖的升高，讓血液循環更加順暢。  
綠茶能夠降低血液中的血脂及膽固醇，令身體變得輕盈。還有助於延緩衰老，茶多酚具有很強的抗氧化性和生理活性，是人體自由基的清除劑。  
綠茶還能醒腦提神、利尿解乏。茶葉中的咖啡鹼不但能促使人體中樞神經興奮，增強大腦皮層的興奮程度，起到提神、益思、清心的效果，還可刺激腎臟，促使尿液迅速排出體外，提高腎臟的濾出率，減少有害物質在腎臟中的滯留時間。  
九毒日撞上五毒月，扶陽排毒順應天時，天人合一，用好綠茶蒜，清熱、排毒又快又好，錯過了就要等到明年了。