

拯救人心良方 謹守五常 防治未病

「五常」即仁、義、禮、智、信，乃儒家倡導的普世道德標準；「治未病」為預防未發之病或防止已發之病加重。那麼，兩者之間又怎麼會有聯繫呢？實際上，中醫也起源於中國古典哲學，我們的遠古先賢充滿智慧，他們分別採用最簡單的「陰陽」論和複雜一點的「五行」論來分析歸納萬事萬物。陰陽五行的概念既適用於抽象的精神、意識、文化，又適用於具體的物品、動植物以及人體。

人之所以患病，既有外在因素，比如自然界風寒暑濕燥火等侵襲，又有內在因素比如喜怒哀思悲恐驚七情的太過不及。同時，由於形而上決定形而下，因此一個人的道德操守將會直接或間接地影響到他自身的身體健康狀況；守與不守「五常」亦將對人體的五臟六腑產生影響，從而左右疾病的發生與否。今期，我們就「五常」對人體的影響做一下簡要介紹。

文：香港中醫學會 施卿卿博士 圖：施卿卿博士、資料圖片

一、「仁」對應五行木，對應人體的肝膽。

「仁」即仁愛。「仁」對應五行中的「木」，同時也對應於人體中五行屬木的臟腑包括肝膽及其相關的體系，比如眼睛、指甲、筋脈等。具有仁德之人關愛他人、慈悲為懷。同氣相求，「仁」德所蘊含的木氣便會充養肝膽體系，從而令其肝不鬱滯、膽氣充足、眼睛明亮、指甲潤澤、筋脈滑利。孔子言：「仁者壽」，可見「仁」的力量有多強大！

相反，不「仁」之人易患肝膽疾病諸如肝硬化、膽囊結石、眼睛疾患、指甲枯槁、筋脈拘急疼痛等。如果患有這一方面疾病的患者可以通過培養自己的仁愛之心來配合治療以求改善病情。

二、「義」對應五行之金，對應肺與大腸。

「義」為正當、公義。「義」對應五行中的「金」，同時也對應於人體中五行屬金的臟腑包括肺與大腸及其相關的體系鼻子、皮膚等。有「義」之人處事公正、行為正派，「義」德所蘊含的金氣便會充養肺、大腸體系。因此肺可以正常宣發肅降，呼吸順暢、排便通暢、皮膚潤澤。

不常行「義」之事者易患肺和大腸疾病，比如氣短咳嗽、排便無力不暢以及皮膚病等。有這一類問題的患者可以通過多行義舉比如參加各種義工活動來增強自己的金氣以求改善病情。

三、「禮」對應五行之火，對應人體的心、小腸系統。

「禮」是禮儀、禮法(包括社會的基本規則、秩序和五倫關係)，對應五行中的火以及人體的心、小腸、面部、舌頭、血脈等。「心者，君主之官；主明則下安，主不明則十二官危」，禮對於人體健康的影響就如同君主對一個國家的影響，這種效應在現代文明社會更容易觀察得到。

比如日本是一個注重禮儀的國家，其人



儒家倡導的普世道德標準：仁、義、禮、智、信，非常重要。圖：中新社

均壽命就多年名列世界前茅。因此，遵守禮法之人其心氣足，小腸吸收功能良好，血脈通暢，不容易發生心臟病、血管堵塞、營養吸收障礙等問題。有此類疾病的患者更需努力提升禮儀修養。

四、「智」對應五行之水，對應人體的腎與膀胱。

「智」是明辨是非，「智」對應五行中的「水」，同時也對應於人體中五行屬水的臟腑腎與膀胱，以及頭髮、耳朵、骨骼等。智慧之人會「吾日三省吾身」以求去是非、奮發上進。同理，「智」德所蘊含的水氣便會充養腎膀胱體系，從而令其腎氣充足、聽力清晰、骨骼強健。

相反，不「智」之人易患腎膀胱等疾病諸如腎功能衰退、小便不利、耳聾耳鳴、腰膝疼痛等。如果患有這一方面疾病的患者也可以通過提高自己的分辨是非能力來配合治療以求改善病情。

五、「信」對應五行之土，對應人體的脾胃。

「信」是言無反覆、誠實不

欺。「信」對應五行中的「土」，同時也對應於人體中五行屬土的臟腑脾胃，比如口唇、肌肉等。有「信」則為人處事誠信為先，同樣地，「信」德所蘊含的土氣便會充養脾胃體系，而令其脾胃消化吸收功能良好，口唇潤澤、肌肉豐滿有力。

相反，無「信」之人易患消化不良、慢性胃病、肌肉瘦削無力等。如果患有這一方面疾病的患者也可以通過努力提高自己的誠信來配合治療以求改善病情。



■現時香港需要一劑可拯救人心的救世良方，就是儒家提倡的五常。



■陰陽調和是中醫養生的根本。

■施卿卿博士

清靜仁愛眾病不生

另外，也有一部分人是因為先天五行的某一行太過或不及導致五常的某一方面比較弱，比如先天腎氣不足者，那麼他在「智」即明辨是非這一方面是比较差的。

或許，有的讀者覺得我說的五行、五常太玄了，難以理解，那麼我再從現代科學研究成果略作佐證。根據量子生命科學理論，意識是由高頻高能量的量子構成的，而生命則是由中頻中能量的量子構成的。由於頻率和能量級別的差異，意識可以左右生命的進程。另外美國斯坦福大學生理學家艾爾瑪曾經做一項著名的實驗：他收集了憤怒、悲傷、煩惱之人的氣體，然後通過管道引入裝着一種水的瓶子。後來，他發現瓶子裡的水的顏色發生了變化。憤怒人的氣體導致水變成紫色，悲傷人的氣體使水變

成灰色。然後他分別在小白鼠身上打入幾種顏色的水，過了一段時間後，接受紫色水的那隻小白鼠就先於其它白鼠死了。這個實驗很直接地揭示了情緒對生命實體的影響。

《道德經》說「知常曰明，不知常，妄作凶」。「常」就是自然常態，「五常」是我們生而為人應當力求達到的一種道德常態。我的老師脈法名家李樹森教授在《上工治未病，你就是醫聖》一文中指出：「生命之常理，七情太過是百病之根源，性命樞機在一因一果，無常本是有常，橫禍其實是必然。懂得五常之善守，知中庸不可言傳，小心處事，委曲做人，清靜仁愛則眾病不生，何須醫生勞神！五常不可廢，無藥之藥是『清靜』，清靜內守，五臟條達，則百病自愈！」

克己復禮從今開始

近幾十年來西風東漸，許多香港人在熱衷學習西方文明的同時卻把最寶貴的中國文化精髓給丟了！目前香港時局動盪不安、綱紀廢弛，如果再不改變現狀，我們不難預測：即使日後社會回復安寧，各種疾病的發病率以及各種意外

的發生率將會隨着時間的推移而不斷攀升。如今的香港急需一劑可以拯救人心的救世良方，那便是儒家提倡的五常——仁、義、禮、智、信！今天，我們每一個人需要做的就是克己復禮，就是謹守五常以防未病，讓我們從今天開始！

健康資訊

文：Health

寓慈善於健身 粉跑赤柱舉行

■去年粉跑參賽者拍照留念。



■粉紅5公里慈善跑

由香港遺傳性乳癌家族資料庫（資料庫）主辦的粉跑 Pink Run, HK 2019已開始接受報名，並於11月17日在香港赤柱大街舉行，賽事設有3大組別，包括五公里個人賽（分男子和女子組）、一公里親子賽、粉紅高踭鞋100米（包括個人男子女子、親子及企業組），大小朋友都可以參加。活動所籌得善款，將用於資助本地經濟有困難之高危家庭，進行基因突變測試、輔導工作、預防措施及臨床醫學研究等。參賽者完成賽事後可獲紀念獎牌及總值高達港幣\$600的粉跑禮品，包括限量版KiKi麵套裝、資生



■去年粉跑嘉年華現場



堂 Anessa 防曬用品、ZA 粉紅化妝品、活力肌腱貼 (Acti-Tape) 禮品、小牧味屋零食包等，有興趣的朋友可進入 <https://www.pinkrun.hk/> 報名，截止報名日期為10月22日。

同時，當天亦設粉跑 Pink Run, HK 2019 慈善嘉年華，跑手、參賽者或市民大眾均可免費參與現場各大品牌的攤位遊戲及表演活動，如資料庫「任搶」零食檔、Levi's #ishapemyworld 遊戲攤位、Hearts On Fire 遊戲至 FUN 夾公仔及各式表演等，是一項寓娛樂於慈善、寓慈善於健身的不錯活動。



香港註冊中醫師 楊沃林

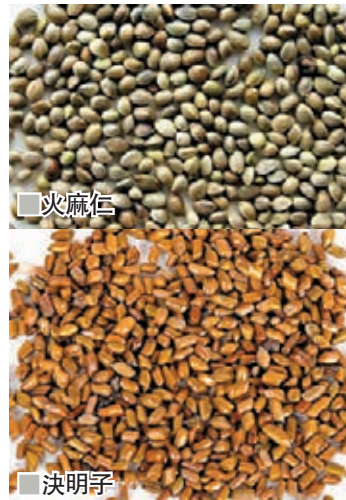
火麻仁配決明子功效倍增

我到中國長壽之鄉巴馬住了幾天，對長壽之鄉有了更進一步的了解。巴馬除了水好、空氣好之外，他們的飲食習慣也不錯。巴馬人幾乎每頓都離不開「火麻仁」，火麻仁湯、火麻仁粥、火麻仁油。

火麻仁是藥食同源的中藥材，香港很多涼茶舖都有火麻仁飲品賣。火麻仁性味甘平，含有大量的脂肪油，能潤燥滑腸，適合體弱者、老人、產婦及津血不足等腸燥便秘症。火麻仁含蛋白質、脂肪油、卵磷脂、葡萄糖醛酸、甾醇、鈣、鎂、維生素B1、維生素B2，脂肪油中含油酸、亞油酸、亞麻酸和大麻酚等成分。其中大量的脂肪油，能潤燥滑腸、滋養補虛。

「欲長生，腹中常清；欲要不死，腸無渣滓。」但現代生活中難以估量、難以數計、難以發現的轉基因食品、疫苗、病毒人為感染、農藥、毒素、西醫藥物、食品添加劑、色素等毒性殘存物，天羅地網的、如影如隨的在侵蝕着我們的身體！現代任何醫學對此都束手無策，大便通暢、清腸排毒是最直接、最簡單而無副作用的有效路徑。

便秘導致腸壁對滯留腸內毒素的吸收，長期便秘，易使人體衰老，也是結腸癌、痔瘡等病的誘因，還是心腦血管疾病突發的成因之一，



火麻仁 決明子

火麻仁使排便順暢而不稀薄，也無腹痛等不適之症，慢性便秘患者，常食用也無流弊。

火麻仁的功能：
一、火麻仁性味甘平，含有大量的脂肪油，能潤燥滑腸，滋養補虛，因此，適合體弱者、老人、產婦及津血不足等腸燥便秘症。
二、火麻仁中多元不飽和脂肪酸能夠明顯改善大鼠心機缺血後的心功能，提高再灌注期間的心肌張力，顯示出了對缺血再灌注心肌損傷良好的保護作用。
三、火麻仁油能夠改變異位性皮

磷脂的脂肪酸譜，升高血液中必須脂肪酸、亞麻酸、α-亞麻酸、ω-亞麻酸水平，顯著改善皮膚乾燥、瘙癢等症狀。

我擅用火麻仁配決明子，功效更臻完善。

古語有云：「愚翁八十目不瞑，日晝蠅頭夜點星。並非生的好眼力，只緣常年食決明。」決明子有保護視神經的作用，對現代電視族、電腦族等易引起眼睛疲勞的人群有補益。

決明子功效：

清涼潤喉、口感適宜，具有清熱平肝、降脂降壓、潤腸通便、明目益精功效。對改善高血壓、高脂血症、大便秘結、視物模糊有很好的效果。

一、火麻仁、決明子茶
做法：把決明子用文火炒至微黃，香氣溢出與火麻仁一起泡飲，通便功效倍增。
二、通便減肥茶
材料：荷葉、決明子、火麻仁、何首烏、扁豆、制大黃
做法：將所有的材料準備好後用開水沖泡，代替茶水飲用。
功效：這道茶飲的主要作用就是減肥降脂，適合一些便秘患者以及肥胖患者服用，效果非常的不錯。