

## 中華醫藥

## 養生篇

逢周三刊出



党毅

養生講堂

下次刊出：二〇〇九年一月十四日

# 踏遍千山人增壽 識盡百草書變輕

在香港行山實在是太方便了，無論是住在灣仔、金鐘、中環、上環，還是住在九龍、新界，甚至長洲、南丫等離島。離山近的地方，步行幾分鐘就可以進入山間小路。香港大學、中文大學、浸會大學等大學校園乾脆就建在半山中。山給了香港俊美的景色，「山高樓為峰」的特別建築和萬家燈火，更使這顆東方明珠大放異彩。

先不提那些建在半山上的林立住宅，也不說那些最受青睞的依山傍海的寫字樓。僅僅從「毅行者」們那向群山挺進的執著，人們就不難看出，山在港人心目中的地位。

由於人均居住面積小，山成了港人的後花園。將閒暇的時光安排在山林中度過，就成了最睿智的選擇。節假日人們喜歡去行山、親近大自然，到公園賞花。一些中草藥課程，更將課堂搬到群山、藥圃中進行。

斷斷續續在香港生活、工作了10個年頭，跟師隨友也登上過大大小小的幾座山。望着那一幢幢建在山頂上筆直的高樓大廈，我常常為香港人那份對山的依戀而感歎不已。站在太平山頂，夜幕下憑欄遠眺，眼前半山腰上和海對面那星星般的燈火，將香港的夜景裝點得更加動人。節假日，成群結隊的行山者為四季綠色的山，添加上更加富有動感的一筆。與山為伴、行山健身……這一香港人特別喜愛的生活方式，更為香港這個國際大都市，融入了健康的活力。

行山，除了在我的記憶中留下了無數美麗的景色和感人的故事之外，也給了我靈感：香港之所以成為世界長壽地區，不正是因為香港人那份與山格外親近的情誼嗎？換言之，擁有長壽的人們，不正是在青山綠樹中汲取到保持健康的營養嗎？

## 山是最好的朋友

## 山是最好的老師

當我們歷盡艱辛，朝着心中的目標攀登時，山教會我們：通向理想的道路都不是平坦的。當我們登上了高山之巔，「一覽衆山小」時，山為我們展示了「無限風光在險峰」的意境。

當我們在烈日下行走，汗流浹背、苦不堪言的時候，山告訴我們，堅持就是勝利的道理。

當我們遭遇挫折、逆境的時候，山用清風



在那秋天掛滿枝頭的果實中——野山橙



菩提樹



山還激發詩詞創作

## 党毅 博士 簡歷

畢業於北京中醫藥大學，並獲得醫學碩士和中國協和醫科大學博士學位。從事中醫養生康復、營養食療領域的教研工作二十餘年。曾任北京中醫藥大學養生康復專業教授、英國 Middlesex University 客座教授、首都保健營養美食學會副會長。現在香港浸會大學中醫藥學院任教，主講中醫養生保健學、中醫營養食療學。曾主編10多部教科書和參考書，發表30多篇醫學論文，並曾赴英國、美國、斯洛文尼亞、瑞典、挪威和韓國等地大學任客座教授及講學。



# 冬季防範腦血管病

**世**界衛生組織發布的「全世界腦血管病死亡地圖」顯示，中國是全世界腦血管病死亡率最高的國家。由於冬季是腦血管病的高發季節，對此，專家提醒，人們要及早對腦血管疾病引發的種種問題提高防範意識。

哈爾濱醫科大學附屬第二醫院神經內科主任梁慶成教授接受內地傳媒訪問時表示，腦血管病具有發病率、死亡率、致殘率以及復發率高等特點。冬季是腦血管病高發季節，患者人數比其他季節多出3倍至5倍，約75%的存活病人會遺留不同程度的偏癱、失語、認知障礙等後遺症，尤其是在東北地區，由於氣候寒冷、飲食結構等特點，這種疾病的發病率較高。

梁教授認為，腦血管疾病的「防」遠重於「治」，做好腦血管病預防才是與這種疾病鬥爭的最好手段。冬天，人們應當注意防寒保暖、堅持體育鍛煉；注意合理飲食，少吃油膩食物。此外，還要記得保持樂觀愉快的心情，防止過度疲勞。

冬季寒冷正是腦血管病的高發期，梁教授表示，此類疾病應當早發現早治療。腦梗死在發病3小時至6小時內進行治療的患者，比6小時後才得到治療的患者致殘率低40%。所以人們一旦出現反覆發作性眩暈、噁心、嘔吐、視物雙影、耳鳴、耳聾、劇烈頭痛、語言含糊、血壓異常等症狀時，要盡快就醫，以免錯過最佳治療時機。

## 生死輪迴的另一層看法

**每**當到了季節轉換的時候，通常比較多往生的個案，剛剛接到電話說阿彌陀經》，回向他能往生極樂。

面對生死之際，我們總是用當下結束一生作為界限，但一生的結束，我們可以確保來生亦能掌握一個好的未來？或者在錯誤中不斷輪迴？因此，面對生死，我們能不能有另一層看法？《鷲掘摩經》中有一個很好的例子給大家參考。鷲掘摩是一個強盜的名字，翻譯為「指鬚」，就是以手指串成的環。鷲掘摩是個殺人魔，他把人殺後，將其手指串成項鍊掛在自己的胸前，所以得此名。

有一天，佛陀為了度化他特別來到他的面前，鷲掘摩看到了佛陀如同看到獵物一樣的歡喜，於是拚命地追趕，但怎麼也趕不上佛陀，於是大聲叫：「停下，比丘！停下，比丘！」

「我已停下來了，鷲掘摩，你也應該停下來。」佛陀回答道。鷲掘摩心想，這個常常強調要說真實話的人現在明明在走，卻回答我說他已經停下了，於是又不客氣的對佛陀說：「你明明在走，為什麼說你已停下來？你這是什麼意思？」

「鷲掘摩！我已停下，不再對衆生施刑杖；你依然濫殺無辜，因此說你沒停下。」佛陀回答。

因為這段因緣，鷲掘摩當下悔悟並皈依佛陀出家。

後來有一次鷲掘摩出外托鉢，看到了一個剛出生的畸形兒，心裡想，衆生實在太苦了，於是回精舍後就向佛陀稟明了此事。佛陀告訴他，你應該回去向這位婦女祝福，並說我此生不會殺生，依此願你及孩子都能安好。

鷲掘摩對佛陀所說的話反應極大並反問佛陀說：「我這輩子殺人無數，我怎麼可以打妄語這麼說呢？」

佛陀還是以同樣的話對鷲掘摩說，鷲掘摩聽後就沒有再說什麼，並依照佛陀所說的話，來到了這位婦女的住處並祝福他們。後來鷲掘摩在佛陀的教導下精進修行，證得阿羅漢果。

我們對生死的看法，通常是這一輩子的生命結束才算一段落，但其實生死之中，生又何嘗死？死又何嘗死？如果我們面對死亡的那一刻，內心對世間的一切現象放不下，則不過是肉體的死亡，心念的執著妄念，則會隨着因果的理則在生生世世中沉淪不斷，但如果我們能在生命肉體還存續的當下，了解所做的錯誤，能夠當下覺醒，徹底改變自己，且不再犯過，就如同鷲掘摩的思想改變，從此放下錯誤的知見，不再摭取錯誤的行為，這種何嘗不是一個新生的開始呢？

怕的就是我們雖知錯誤，卻輪迴於錯誤之中不能自拔。

(作者為佛光山內地與港澳地區總住持)



## 藥花詩賞

詩文：党毅博士 圖攝：陳虎彪博士 逢周三刊出

# 萬壽菊

**萬**壽菊為菊科一年生草本植物，學名為 *Tigetes erecta* L.，英文名為 Big Marigold。原產墨西哥，現廣泛栽培。全年可種植，因為植株葉有臭味，所以又有「臭菊花」的別名。萬壽菊有高棵、矮棵兩種，高棵開花遲，矮棵開花早。花有黃色、橙黃色兩種，單瓣或重瓣，6至10月開花。花大色美，花瓣豐滿，花期較長，是夏秋布置花壇的常見花卉。

正如她的名字一樣，萬壽菊是一種生命力很強的植物，可以適應任何一種土壤。如果你喜歡插花藝術，那麼，萬壽菊就是一個不錯的選擇。因為，即使是剪下來的帶莖鮮花，萬壽菊也依然脆弱持久，因此它的花語是「健康、長壽」。人又何嘗不是如此？不管處在何種環境下都能適應，就是生命力頑強的體現。完全沒有經歷過風吹雨打的花朵，怎能感受到微霜的樂趣；嬌生慣養的溫室草木，怎能引發人們對頑強生命的敬重。細心觀察，萬壽菊呈現給人們的是一種安舒和從容，是一種健康、祥和的感覺，這一切不正是風雨所賦予她們的財富嗎？

## 平肝清熱 祛風化痰

萬壽菊的寶貴之處還在於含有豐富的葉黃素。葉黃素是一種廣泛存在於蔬菜、花卉、水果或某些藻類生物中的天然色素，它能夠延緩老年人因黃斑退化而引起的視力退化和失明症，以及因機體衰老引發的血管硬化、冠心病和腫瘤等病症。葉黃素為黃色着色劑，可為飲料、冷飲、糕點和油脂食品等着色。葉黃素還可以應用在化妝品、飼料、醫藥、水產品等行業中。國際市場上，1克葉黃素的價格與1克黃金相當。

中醫認為，萬壽菊具有平肝清熱，祛風，化痰等功效。適用於頭暈目眩，風火眼痛，小兒驚風，感冒咳嗽，百日咳，乳癰，痄腮等病症。

這，就是萬壽菊的心願，這，就是萬壽菊的本色，聽！



從容徐緩，  
風雨中走來幾位長者，  
久經寒霜，  
卻依然擁有華貴的風格。  
人如其花：福享萬年，  
花如其名：壽比山河。  
雍容可與牡丹同歌，  
昂貴更比金山銀河。  
豐富的天然色素，  
呵護人類的健康，  
奇特的保健療效，  
更能康復多年沉疴。

這，就是萬壽菊的心願，  
這，就是萬壽菊的本色，  
聽！  
那幾位長者在說什麼？  
健康長壽……是他們的花語祝賀。

