

中醫藥

抗衰老介紹

「香港浸會大學中醫藥學院 蔣明博士」

衰老是一種生理現象，是人體成年以後隨年齡增長而發生的一系列生理方面的退行性變化。在外表現為毛髮變白或脫髮，皮膚乾燥而鬆弛，面見皺紋及壽斑，兩目昏花，雙眼神衰，耳鳴耳聾，牙齒鬆動，甚則脫落，頭傾視深，背曲肩垂，行則僂俯等；在其內組織、臟腑均漸萎縮，重量減輕，生理功能相應減退，免疫功能日漸低下。

老年人由於組織器官損害，臟腑功能衰退，免疫功能低下所導致的疾病，一般稱為老年病。在立足於中醫對衰老病理變化認識的基礎上，中醫中藥對老年病的治法多從扶陽補腎、健脾益氣、活血化癥、泄濁除痰等方面着手立論。由於老年病的一些臨床特點，這些治法表現出其獨特的一面：一是以補益脾腎為主，兼顧相關臟腑；二是以補虛為主，同時，多與祛邪之法相伍；三是組方用藥平正，小量緩圖；四是重視保健，有病早治。

如果說藥物干預是專業醫生的職責範疇的話，中醫學以非藥物手段抗衰老部分，是所有老年人和即將邁入老年行列之士都可以在日常生活中參考實行的方法。中醫預防衰老進程非藥物手段方面的內容，主要是本著重視未病先防、有病早治的原則進行的。未病先防的具體內容可由以下諸多方面綜合構成：

- 1.調暢情志
- 調暢情志，保持身心健康是一個不可忽視的重要方面。講究做到有德性。所謂德性是指人的道德心境。孔子曰：「大德必得其壽」，認為德高的人可以長壽。在諸種情志致病因素之中，尤要注意做到：①能控制激怒。心理學家認為，人在激怒時，機體處於一種應激狀態，此時交感神經亢奮，焦慮不安。故多怒的人可能導致高血壓病、潰瘍病、失眠症的發生。有高血壓病、動脈硬化症的人，易發生心肌梗死、中風等嚴重疾患，危及生命。所以，激怒是養生大敵，能夠控制激怒則有益於身心健康。②能化解悲鬱。抑鬱悲鬱情緒被認為是一種「癌症性格」。因為抑鬱過久，可使氣血運行不暢，產生氣滯血凝。氣滯血瘀是心身疾病的病理基礎，也是癌症發病機理之一。學者研究表明，人處在抑鬱狀態時，人體內免疫細胞數量急劇下降，而當這種抑鬱情緒消除後，免疫細胞數量隨之恢復到正常水平。抑鬱的反面，就是樂觀。孔子說：「樂以忘憂」，說明樂觀可以克服憂鬱。宋代詩人宋伯仁《歲旦》寫道：「春風回笑語，心平壽自長。」我國廣西巴馬地區50名平均98歲長壽老人，性格開朗、從容樂觀者佔92%，說明樂觀是長壽之道。
- 2.加強鍛煉
- 運動可以促使機體氣血流通，氣機調暢，從而達到延緩衰老、預防病變的目的。運動包括生活起居、體育文娛活動、體力勞動等。漢代名醫華佗指出：「人體欲得勞動……動搖則穀氣得消，血脈流通，病不得生，譬如戶樞，終不朽也」。合理的運動益處很多，如改善心肺功能，使氣血暢通，使肌肉結實，筋骨強壯，能減少抑鬱情緒，增添樂趣，可以防止肥胖，防止或減輕高血脂、高血壓，降低血糖等。近20多年的生物學研究表明，運動可以大大延緩衰老，延長壽命，所以說：「運動是青春的源泉」。
- 據調查，許多百歲老人長壽的訣竅是勞動。我國吉林省農業勞動模範傅財勞動了100多個春秋；廣西的勞動模範冉大姑105歲時一年仍勞動298天。美國對1000名百歲老人調查，發現大多數人始終在堅持力所能及的勞動，即使體力不支也做些輕微的勞動或家務，直至終生。
- 事實證明，善於動對於勞心者更為重要。因為緊張的腦力勞動沒有足夠的體力活動調節，久而久之，可引起大腦功能失調，對呼吸、循環、消化、運動各個系統也會帶來不利影響。不勞不動實有害於健康，當今的肥胖症、糖尿

病、高血壓病、冠心病等所謂的文明病，以及消化性潰瘍、乃至腫瘤病的發生都與缺乏運動有關。有人將這類疾病稱為「運動缺乏症」或「逸病」，是不無道理的。

運動健身要注意兩個問題，一是活動量與形式應因人而異；二是要持之以恆，細水長流。

3.飲食有節

注意飲食調攝，不僅是養生防老的一項重要措施，也是治療衰老性病變的一大原則。食物經脾胃等臟腑的氣化作用，可轉變為五臟之精，並可補充先天之精。精是生命活動的物質基礎，是正氣力量的源泉，精盛可以防病也可延年益壽。中醫有「藥食同源」的理論，認為只要辨明食物的性味功能，亦可當作藥物來看待。而老年人由於脾胃多虛弱，如果飲食不節、飢飽失常，也會影響脾胃運化功能。所謂「飲食自倍，腸胃乃傷」。

以食養精要掌握以下原則：①明辨食物性味以辨證施食。人體素質有陰陽平和者，亦有陰陽偏頗者。對於後者，更需要用飲食以平調其陰陽之偏頗，如陽盛陰虛者，宜多食滋陰降火潛陽的食物。陽虛陰盛者，宜多進溫陽益氣的食物。②五味貴和，反對偏嗜。「五味」統指一切飲食，「和」即提倡雜食，中醫認為雜食才能滿足人體多種的需求，並可平衡膳食結構，提高營養價值。偏嗜即偏食，過分偏嗜可導致臟氣偏勝，陰陽失調。③葷素結合，以清淡為佳。葷指蛋白質、脂肪一類，一般可選鮮魚、兔肉、牛肉、瘦豬肉、蛤類、鵝肉、蛋類等。素，指各種瓜果蔬菜等，特別是各種蔬菜含有較豐富的維生素、纖維素、稀有元素。我國長壽地區的飲食結構特點，多是大米雜糧加蔬菜為主。酒通血脈，宜少飲，酗酒有害健康，容易導致肥胖、高血壓、動脈硬化、糖尿病等。茶宜清淡，可以消食，最佳飲料是白開水。「鹽入腎」，高鹽飲食可以傷腎，使血壓增高。④飲食有節。節指飲食定時定量，並注意衛生。經常飽食，容易肥胖，易患高血壓病、糖尿病，加快動脈硬化，促進早衰，以致過早出現癱瘓。老年人晚餐提倡「八分飽」。⑤適用藥膳，可以健身。食物與中藥同煮稱為藥膳。它取藥、食二者之長，極有益於養身防老，是中醫養生學一大優勢。藥膳選藥以「味甘性補」為原則。但應根據人體陰陽氣血

沙參麥冬

有養陰潤肺、生津補氣的功效

沙參

麥冬

杜仲巴戟

適合陽虛者壯腰補腎

杜仲

巴戟

下次刊出：2009年1月5日——

党毅博士：《詩詞伴我七十年——謝志偉博士健康管理訪談錄》

編者按：

香港浸會大學中醫藥學院建院十周年，中華醫藥版邀請學院合作，推出院慶中醫藥文章系列，由學院專家、教授親自撰寫，內容包括中醫對常見及專科疾病的治療，如帕金森症、抑鬱症、糖尿病、乙肝、感冒、腰痛等；更有中醫藥抗衰老、中藥辨證、養生等精采內容。「系列」每逢星期一隔周刊出（雙周刊），敬請讀者留意。

潤肺化痰定喘咳

川貝杏梨豬肺湯

對症食療

文：徐長卿 圖：彭珍

冬季是支氣管病的高發季節，這些支氣管擴張症狀（簡稱支擴症），屬於繼發病症。患者過去多曾患過麻疹、百日咳、支氣管肺炎等疾病。以後又經常有呼吸道感染的反覆發作。支氣管及其周圍肺組織的慢性炎症損壞了支氣管管壁，削弱了它的彈性，最後形成支氣管擴張和變形。

支氣管擴張的典型症狀是長期咳嗽，咳大量膿痰，反覆咯血或痰中夾血。有的病人還有一些全身性症狀，如發熱、盜汗、食慾減退、消瘦、貧血等。中醫認為，其病因由於肺熱氣燥，清肅之氣不行，脾胃上輸之津液轉從熱化，煎熬而成痰沫；外邪侵襲，肺氣壅遏不宣，因而咳嗽；肺有燥熱，傷及肺系之脈絡，嚴重者會出現咯血。

患者除了注意在發作期及時診治外，平日採用食療調理，有助病情穩定，症狀改善或消失。

以下推薦一味川貝杏仁百合雪梨豬肺湯——取川貝母、南杏、北杏各10克，百合30克，豬肺一葉出水揀乾水份切件，梨2個，去核切件，共放鍋內，加水煮湯，空腹服食，每日1次。10天為1療程。方中川貝、杏仁、百合清肺化痰、潤肺定喘；梨養陰清熱、潤肺清津；豬肺「以臟補臟」主治肺虛咳嗽、咯血。常服此湯，可清肺化痰、益氣生津、扶正強身。

臨床分享

復健加針灸，中風病人恢復行走

中風後須馬上復健

專題講座

中風治療新趨勢

香港復康會、慈進會、腦友匯與健康資訊天地合辦「中風治療新趨勢」講座，詳情如下：

日期：2009年1月3日（星期六）

時間：下午2：00（入場登記時間）

下午2：30—4：30（講座時間）

地點：九龍亞皆老街147B

醫院管理局大樓演講廳

內容：中風後復康進程、治療方法、預防再中風要訣

講者：伊利沙伯醫院腦內科顧問醫生陳曉明醫生

查詢及報名：

香港復康會社區復康網絡 2361 2838

醫管局健康資訊天地 2300 7733

慈進會 2361 6997

備註：必須報名，準時出席

淺談神經系統(1)

「神經系統」是人體內最複雜的系統，它是一個協調性的網絡，主宰著身體對體內及體外的應變機制，因應著周遭環境的改變及體內的變化來刺激思維，控制自身的反應，作出適當的動作及體內的生理和心理活動，令到整體受到保護以及維持身體處於平衡及穩定的狀態，得以求存。

神經系統組織可分為兩大部分，就是中樞神經系統及周圍神經系統。中樞神經系統位於人體的中軸包含腦部及脊髓，受到頭顱骨及脊椎的保護；而周圍神經系統則是指在中樞神經以外所有的神經纖維包括著腦神經、脊神經及植物神經，連接著中樞神經系統與身體的器官及身體的其他各部分。周圍神經系統亦可再分為軀體神經系統及自主神經系統。

軀體神經系統含有軀體運動神經和軀體感覺神經，連接著中樞神經系統與皮膚和運動器，包括骨、骨連結及骨骼肌，管理著皮膚的感覺及運動器的感覺和