

# 中醫學 非藥物手段

## 抗衰老介紹



枸杞子適合陰虛者，滋養肝腎



用當歸養血之人可

益精氣的食療功效  
長者可多用蓮子山藥

### 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能化解悲懼。抑鬱悲觀情緒被認為是一種「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，使肉體結實，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。食物經脾胃的化作用，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



□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；在內其組織、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變認識的基礎上，中醫中藥對老年病的治療多從扶陽補腎、健脾益氣、活血化瘀、泄濁除痰等方面着手立論。由於老年病的一些臨床特點，這些治療表現出其獨特的一面：一以補益脾胃為主，兼顧相關臟腑；二以補虛為主，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，主要是本着重視未病先防、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：

盛衰而選用，且應適合時令。如氣虛之人可選用人參、西洋參、黃芪、山藥、黃精、蓮子等；血虛之人可選用當歸、熟地、龍眼肉等；陰虛之人可選用枸杞、冬蟲夏草、沙參、麥冬等，陽虛之人，可選用肉桂、巴戟天、杜仲、胡桃肉、肉蓯蓉、紫河車等。一般冬令用溫補，夏日用涼補。

### 4.節欲保精

腎中精氣包含生殖之精，故縱欲不節可直接損傷腎精、催老招病。《內經》認為：若房勞過度則傷腎；「醉以入房，以欲竭其精，以耗散其真，不知持滿，不時禦神，務快其心，逆於生樂，起居無節，故半百而衰也」。因此，老年人要特別注意節欲保精，做到欲不可縱。《類經·卷一》：「故善養生者，必寶其精。精盈則氣盛，氣盛則神全，神全則身健，身健則病少。」

### 5.謹防外邪

衰老，是隨着年齡增加體內物質基礎不斷衰耗，臟腑功能持續減退的過程。老年人體質虛弱，因此，抗衰老、防病變的同時還必須謹防外邪（即外來致病因素）的侵犯，要做到「虛邪賊風，避之有時」。

當然，中醫養生延緩衰老的內容還有其他方面如氣功、自我按摩、藥浴等。

杜仲巴戟  
適合陽虛者壯腰補腎

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、乙狀結膜炎、感冒、腰痛等；更有中醫抗衰老、中藥辨識、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。



### 蔣明博士簡介

蔣明博士於2007年9月加入浸會大學中醫藥學院工作。前為南京中醫藥大學教授，從事《金匱要略》為主的中醫課程教學、科研及臨床工作26年。2000年開始主持南京中醫藥大學《金匱要略》教研室工作。該課程於2004年獲選為江蘇省高等學校二類優秀課程。學術論文「關於痰飲與細胞間質液pH的相關性」獲2003-2004年度南京市第六屆自然科學優秀學術論文獎；學術論文「中醫學發展有賴於對病證關係的再認識」獲2003-2004年度南京市科協第十一屆優秀學術論文獎。目前在學院主要負責教授中醫經典古籍《金匱要略》與《傷寒論》課程。



## 怎樣照顧患先天性心臟病的小孩？

### 照顧

不論病情輕重，都必須定期覆診及檢查；而且要注意：

保持口腔及牙齒健康：在拔牙、補牙或洗牙時，細菌可能經由傷口進入血液循環系統，引致心臟內膜發炎。如需接受牙科治療，必須告知牙醫小孩有心臟病，以便牙醫採取適當治療。

了解病情：家長應了解小孩的病情，當要看其他醫生時，就可告知醫生有關小孩患心臟病的資料。

患有嚴重先天性心臟病的小孩（例如法樂氏四聯症、單心室心臟病等），更需要特別照顧：

監察病情：留意心臟衰竭和紫紺的現象，如情況加劇，要提早覆診。

飲食：醫生無特別指示便不用戒口。不過如小孩有氣喘，餵食會特別困難，家長需多點耐性，甚或

請營養師協助。

服藥：必須定時，分量準確。

必須詳細了解藥效、副作用及服用禁忌。

運動：病況輕微的小孩不需限制運動，但病情嚴重的話（如有心臟衰竭或紫紺），則不宜進行劇烈運動。如運動量明顯下降，可能代表病情已加重。

小部分病童必須嚴格限制運動量，例如患有主動脈瓣狹窄、Q-T間期延長綜合徵、肥厚型梗阻性心肌病等。正在服食薄血藥（抗凝血劑）的小孩不宜做衝擊性運動。

家長應向醫生查詢運動限制，亦要通知學校病童的情況和運動限制。

預防疫苗：病童可接種預防疫苗。

（本文摘錄自方國華醫生的文章）

### 康健與你

逢周一刊出

曹貴子醫生

台行，到嘉義醫院接受針灸與復健，一個月後就能自行行走，不用坐輪椅，醫師表示，中風患者肯接受復健治療，很快能恢復行動能力。

中央社報道陳姓中年男子中風後，沒辦法走路，因朋友家人不斷鼓勵，介紹到醫院找中醫博士何宗融針灸，並進行復健，短短一個月時間，他就不用坐輪椅，重新站起來，周遭的人，包括他自己，都嚇一跳。

### 中風後須馬上復健

醫院復健科醫師周友蓮強調，中風後第一件事，就是馬上復健，即使還躺在床上，就可以進行一些簡單的復健動作，輕微的中風，很容易就可以恢復行走能力，部分人還可以完全康復，最怕就是自暴自棄，不願復健會使得肌肉萎縮，最後無法復原。

醫院護理長施秋雲指出，她父親也是50幾歲就中風，而且還是栓塞型的中風，但是父親每日勤做復健，過了半年就能騎機車趴趴走，因此中風的病人不要灰心，努力復健就有重新站起來的機會。

中醫師何宗融表示，中醫治療中風，主要是針「百會、陰陵泉、陽陵泉、風池、曲池、手、足三里、湧泉」等穴道，根據病人的狀況，增減針灸的穴道，多數中風患者，經過一段期間的針灸，才能逐漸改善病情，像患者陳姓男子，針灸一個月就能恢復行走，算是比較少數。

### 臨床分享

### 復健加針灸·中風病人恢復行走

台行，到嘉義醫院接受針灸與復健，一個月後就能自行行走，不用坐輪椅，醫師表示，中風患者肯接受復健治療，很快能恢復行動能力。

中央社報道陳姓中年男子中風後，沒辦法走路，因朋友家人不斷鼓勵，介紹到醫院找中醫博士何宗融針灸，並進行復健，短短一個月時間，他就不用坐輪椅，重新站起來，周遭的人，包括他自己，都嚇一跳。

中風後須馬上復健

醫院復健科醫師周友蓮強調，中風後第一件事，就是馬上復健，即使還躺在床上，就可以進行一些簡單的復健動作，輕微的中風，很容易就可以恢復行走能力，部分人還可以完全康復，最怕就是自暴自棄，不願復健會使得肌肉萎縮，最後無法復原。

醫院護理長施秋雲指出，她父親也是50幾歲就中風，而且還是栓塞型的中風，但是父親每日勤做復健，過了半年就能騎機車趴趴走，因此中風的病人不要灰心，努力復健就有重新站起來的機會。

中醫師何宗融表示，中醫治療中風，主要是針「百會、陰陵泉、陽陵泉、風池、曲池、手、足三里、湧泉」等穴道，根據病人的狀況，增減針灸的穴道，多數中風患者，經過一段期間的針灸，才能逐漸改善病情，像患者陳姓男子，針灸一個月就能恢復行走，算是比較少數。

## 潤肺化痰定喘咳 川貝杏梨豬肺湯

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，咳大量痰液，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，豬肺一葉去水氽乾水份切片，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。



### 專題講座

## 中風治療新趨勢

香港復康會、慧進會、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