版權所有　翻印必究
中華醫藥 養生篇
逢周三刊出
大公報 Takungpao
二〇〇九年五月十三日　星期三
網址:http://www.takungpao.com
e-mail:tkpmxtsk@takungpao.com
FAX:2572 5593

党毅

養生講堂

中華民族歷來有尋根祭祖的傳統，2009年清明時節在陝西黃陵舉行的「己丑年清明公祭軒轅黃帝典禮」世人矚目，「海內外華夏兒女，雲集橋山，敬獻悃誠」。為參加今年公祭軒轅黃帝的盛事，我走進了那片充滿神奇傳說的黃土高原，來到了神聖的「黃帝陵」前。

中醫養生學說溯源

～寫在「黃帝陵」前

2009年清明在陝西黃陵舉行的「己丑年清明公祭軒轅黃帝典禮」，世人矚目。

黃帝陵

油菜花開百里川，高原黃土育軒轅。
中華兒女清明祭，聚首橋山聖墓前。

日暈——「黃帝顯靈，好兆中華」

公祭中華民族的「人文始祖」軒轅黃帝的典禮結束後，我們去祭拜「黃帝陵」。路上，突然有人驚呼：「太陽！太陽！」衆人抬頭向天空望去，一個罕見的奇異自然景觀呈現在我們的眼前：明亮的太陽周圍，出現了一個圓圓的光環。因為正值中午，陽光特別刺眼，我用墨鏡遮擋住照相機的鏡頭，拍攝下了這張珍貴的照片。（「日暈」是日光通過雲層中的冰晶時，經折射而形成的光現象，圍繞太陽環形，呈彩色）。幾位當地的長者說：雖然「日暈」這種情況在這裡以前也出現過，但正值清明祭拜之際，又在「黃帝陵」的上空出現實屬罕見。這使在場的人們不約而同地發出：「黃帝顯靈，好兆中華」的良願。

心醫——《黃帝內經》

衆所周知，中國文化的根本中心，是以黃老之道為主，然後散而為諸子百家。所謂黃老，即是以軒轅黃帝為綜合起始的階段。面對「黃帝陵」，我不由自主地想到黃帝穿井、創字、播穀、植木、製衣、造車，以及創造中醫學的豐功偉績。也正是因為這一切，中國人尊崇軒轅黃帝為開創中華民族古代文明的先祖。

「黃帝陵」為什麼設在這裡呢？傳說，當年軒轅黃帝功成之後，就是在這裡騎龍飛天的。而「黃帝陵」實際上是黃帝的衣冠塚。

提到黃帝，就會想到《黃帝內經》。就會想到黃帝為了生命科學，請教醫學老師的那一段段智慧的對話和中醫養生學說。

《黃帝內經》是中國傳統醫學四大經典著作之一，也是第一部冠以中華民族先祖「黃帝」之名的傳世巨著，是我國醫學寶庫中現存成書最早的一部醫學典籍。正是《黃帝內經》在理論上建立了「中醫養生學說」。《黃帝內經》被譽為中國人養心、養性、養生的「聖經」，不僅是「中醫養生學說」的源頭，更是一部蘊含中國生命哲學之宗的思想著作。正如文化大師南懷瑾先生所說：「《黃帝內經》，它不是一部醫書，它是包括『醫世、醫人、醫國、醫社會』，所有心醫的書」。

中醫養生學說與21世紀的生命科學

2009年4月23日，香港浸會大學中醫藥學院為慶祝學院成立10周年，舉辦了一個非常有意義的學術講座——系統生物學對中醫藥的研究。中國科學院上海生物科學研究所楊勝利院士，在他的文中特別強調了新的醫學理念——「3P醫學」（預測醫學 Predictive medicine；預防醫學 Preventive medicine；個體化醫學 Personalized medicine）在21世紀生命科學中的重要地位。

人們把21世紀稱為「3P醫學」的時代。它意味着，人們對於疾病的態度將從「重治」轉為「重防」。顯而易見，「3P醫學」與中醫養生學說無論是從人文理念上，還是從對待疾病的態度上，都有着驚人的一致性。

現代醫學越來越重視環境、營養、生活方式等因素與疾病的相關性。人們注意到，20世紀的中藥研究，比較注重中藥有效成分的分離，而21世紀的科學家們卻將目光轉向了在分解基礎上的整合。系統生物學研究從基因組學、轉錄組學、蛋白質組學、代謝組學等不同角度的許多研究資料，都證明了環境在人體疾病發生、發展的過程中起着非常重要的作用。也用先進的科學方法再一次印證了中醫養生學說中的「天人合一」、「整體觀念」、「治未病」等思維方法的大智慧。

在講授《中醫養生學》課程時，我常常開玩笑地對學生說：這是一門永遠學不完的學科，是一個永遠畢不了業的專業。僅以中醫飲食養生理論中關於食物性能「四氣」的概念為例：寒性和熱性之間的差別，是無法用溫度計來判定的。食物在體內「升降浮沉」的作用趨向性，也是無法定位、定速的。再加上因時、因地、因人而異等錯綜複雜的理論等。這使得人們覺得中醫養生、營養在理論和方法上都非常深奧模糊，不像西醫那樣「科學」。然而，長期的應用效驗，又不容置疑地說明這些理論的存在是有客觀依據的，也必然有其物質基礎。這就是為什麼說，學習西方的健身方法可以用腦，而學習中醫的養生之道除了用腦，還要用中國人特有的、秉承於黃帝心脈的「中國心」。

中醫養生學說從何而來？從那秉承於黃帝心脈的、智慧的「中國心」而來。

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，並曾遠赴英國、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。

下次刊出：二〇〇九年六月十日

藥花詩賞　詩文：党　毅博士　圖攝：陳虎彪博士
逢隔周三刊出

向日葵

向日葵（*Helianthus annuus L.*），又名太陽花。英文名為 Sunflower。是一種可高達3米的大型一年生菊科植物。其盤型頭狀花序可寬達30厘米。太陽象徵着光明、象徵着希望。向日葵花不僅形狀像太陽，而且她還有一個神奇的特性，就是她的花序永遠隨太陽轉動。正如她的名字一樣，太陽花與太陽有着不解之緣。雖然，他們一個在天上，一個在地上。但是，似乎太陽花與太陽之間，有一種心靈的溝通和默契。我想：向日葵執著地追尋着太陽，不僅僅是為了從太陽那裡得到溫暖的陽光，更重要的是汲取對未來的憧憬和勇氣。我特別喜歡2008奧運會的那首「北京歡迎你」的一句歌詞：「有夢想誰都了不起，有勇氣就會有奇跡」。無論是一個國家、一個民族，還是一個人，都一樣。

清熱利濕　全身是寶

向日葵花原產美洲，耐寒，宜冷涼氣候。花期3–6月。向日葵一身是寶，其種籽、花盤、莖髓、莖葉、根、花等均可入藥。例如：花盤有清熱化痰、涼血止血之功。莖髓可健脾利濕止帶，為利尿消炎劑。根可清熱利濕，行氣止痛。葵花籽油為重要的食用油。油渣可做飼料。花托、莖稈、果殼，可作工業原料等。中醫認為，向日葵花味微甘，性平，無毒。適用於肝腎虛頭暈，小便淋瀝等病症。

向日葵花草茶

功效：清熱解毒，消腫止痛，平肝祛風。

原料：向日葵花1/2湯匙，檸檬草1/2湯匙，蜂蜜適量，橘皮一瓣。

做法：1．向日葵花、檸檬草、橘皮洗淨。
2．將向日葵、檸檬草、橘皮放入沸水中浸泡4分鐘，調入蜂蜜即可。

向日葵種籽叫葵花籽，可以做為零食瓜子，那甘香的美味，在漫漫的人生路上，曾伴隨了中國人多少次闔家團聚的歡聲笑語。葵花籽含脂肪油達50%以上，其中亞油酸佔70%，此外，尚含有磷脂等，有良好的降脂作用，對實驗性動物的急性高脂血症有預防作用。葵花籽中的油劑，特別是亞油酸部分，能抑制實驗性血栓形成。葵花籽及油還有潤膚澤毛之效。葵花籽性味甘平，入大腸經。炒後性溫燥，多食後易致口乾、口瘡、牙痛等「上火」症狀，適量為宜。

這是一朵有靈性的花，
因為她總是朝向太陽。
這是一朵有意志的花，
因為她永遠追求理想。
這是一朵有內涵的花，
因為她擁有豐富的寶藏。
這是一朵偉大的花，
因為她象徵着一個民族的希望。

自省

每天生活中，不斷在好、壞的境界上過，遇到影響我們起心動念的境界時，通常我們會用什麼心態面對呢？有句話說：「見賢思齊，見不賢而內自省。」但往往眼睛往外看時，又有多少時候，可以靜下心來思忖，究竟自己可有過失？在網路上看到以下故事，可以作為我們面對境界時的參考。

有個初學佛的人，對佛教因果報應的理論存在種種的疑慮，他總覺得，既然善有善報、惡有惡報，為什麼他這麼善良，仍感受痛苦，而那些惡人卻活得很好？於是他向法師請教他的疑慮。

法師的回答，確實值得我們深思，她說：「因果報應是釋迦牟尼佛親口宣說的眞理，是千眞萬確的，不會有絲毫差錯！如果一個人的內心有痛苦，這就說明了這個人的內心有與這個痛苦相對的惡存在；相對地當內心無惡時，自然不會感到痛苦。因此你會感到痛苦，就說明你仍有惡存在。」

「我心一向善良，怎麼會是惡人？」這位信徒不服氣的說。「既然如此，你說說你的痛苦，讓我分析什麼是惡。」法師如是說。

「我常常覺得住處不夠寬廣，收入太少，尤其那些沒有文化水平的人，卻能高收入，但我這種有文化的知識分子，卻只能收這麼一點點回報。還有，我的家人執著不聽勸告，讓我感到不舒服……」就這樣，信徒一股腦將自己的煩惱、痛苦一吐為快。

「你的收入足夠養活你及家人，只是家的面積比較小，但根本不用流浪街頭，這些不是構成你痛苦的原因，但因為你貪求錢多點、房子大一點，因為有貪求所以有痛苦，這種貪求的心就是噁心，如果你可以去除這份貪求，你根本不會感覺痛苦。」「你說沒有文化水平的人卻發大財，你感到不服氣，你嫉妒別人擁有的財富，嫉妒心也是噁心；你認為自己文化水平高就應該有高收入，這是傲慢的顯現，這也是噁心；另外，一個人之所以可以生活富裕，是因為前世布施召感今世有錢，你不懂得這個道理，還以為有文化就該有錢，這就是愚痴，愚痴心也是一種噁心；家人不聽勸告，你感到不舒服，因為你的心量狹隘，不懂得包容，這種狹隘的心、沒有包容的心都是噁心。」

「你知道嗎？貪求的心、嫉妒心、傲慢心、愚痴心、狹隘心……等，都是噁心，你有這麼多的噁心，相對就會有這麼多的痛苦，你想要快樂，除非徹底去除這些惡，能夠這樣做，痛苦也會隨之消逝。」法師慈悲的回答。

我們常將快樂建立在錯誤的知見上，其實一個人的快樂，並不是取決於她的錢財多少，而是內心的積極、樂觀、安詳、寬廣，如果能夠如是，天地之間都能優遊自在。

（作者為佛光山內地與港澳地區總住持）

健康美食站

冰川藍貝意大利風味

藍貝，俗稱藍青口，被喻為海洋裡的藍寶石，乃歐洲宮廷的御用食材，味道鮮甜，肉質細嫩。大家樂嚴選產自北大西洋，在天然純淨、蘊含豐富礦物質的冰川水源中孕育的藍貝——低脂、低膽固醇，更含有豐富的Omega–3及鋅，有助增強免疫力，美味之外，更具極高的營養價值。

每客意粉即叫即製，外軟內韌，保持意粉的天然小麥香味。此外，更選用特級初榨橄欖油烹調意粉，芳香醇厚，含有豐富維他命及抗氧化元素，有效減低壞膽固醇。醬汁則採用以新鮮紫蘇、意大利蕃茜等香料調配而成的獨家香草醬；配合加州白酒令鮮味提升。

除「冰活藍貝意粉」外，還有「煙鴨胸菠菜闊條麵」及「焗肉醬千層麵」。現凡惠顧「意粉系列」，只需加$1便可加配低糖凍蘋果綠茶；加$5更可配蒜蓉包及羅宋湯。

無添加味精　健康糉子

端陽節近，糉子飄香。傳統的鹹肉糉、裹蒸糉是採用肥肉、鹹蛋黃甚至燒鴨、叉燒等「非健康」食材炮製，雖然好吃，但對健康無益。今年端午，粽子的品種十分豐富，創新的餡料有不少健康的選擇，更有飲食集團標明所做糉子採用「無添加味精」配方……

十勝紅豆金栗糉

北海道著名的十勝紅豆，入口粒粒清甜，配以甘香栗子及精選糯米煮成的梘水糉，芳香馥郁。全線東海堂分店有售。

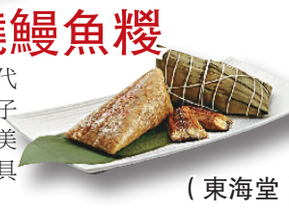
（美心）

玫瑰紫米糉

以滋補的黑糯米作材料，加入清甜豆沙，煙韌有口感。黑糯米有補血養血的食療功效。

蒲燒鰻魚糉

用鰻魚肉代替肥豬肉做糉子餡料，肉質肥美嫩滑，風味別具更有益健康。


（東海堂）

（美心）

粟米珍菌三色糉

由糯米、紅米及黑糯米製成的鹹糉，不但營養豐富，而且含高纖維，再加上粟米、草菇、磨菇、黃耳、雲耳、花生、白果及素火腿等「素」材，適合愛健康風味的素食消費者！

冰糉子

凍食的「迷你」透明冰糉子，是初夏的透心涼甜品。（一盒6隻，每款味道2隻，包括：芒果味、大納言（紅豆）及日本柚子；每隻約60克）。

（東海堂）

甜心冰糉

清新輕盈　創新意念

美心甜心冰糉，外層晶瑩剔透，咬落煙煙韌韌，冰涼透心。三款新口味：奶黃、紅莓味和荔枝味，清新不膩。

一盒3款口味，每款口味各2隻，共6隻
「皇牌組合」：芒果味、抹茶紅豆、芝麻
「清新組合」：奶黃、紅莓味、荔枝味
冰糉產品均以眞空包裝，確保新鮮衛生，並附送精美保冷袋一個。

黑芝麻有潤腸美膚食療功效