中華醫藥 養生篇
逢周三刊出
大公報 Takungpao
二〇〇九年十二月九日　星期三
網址:http://www.takungpao.com
e-mail:tkpmxtsk@takungpao.com
FAX:2572 5593

治未病專題

「冬至一陽生」天人相應治未病

寒者熱之三九天灸療效顯著

今年夏天，本港掀起三伏天灸（穴位敷貼）熱潮。冬至日快到了，正是三九天灸的「初九」（又稱「一九」）貼藥日子，由於三伏天灸的反應熱烈，今個冬季，本地不少中醫師，包括醫管局屬下的中醫門診，紛紛推出三九天灸，據悉市民反應十分踴躍。

註冊中醫師馮玖在接受記者訪問時表示，中醫的天灸療法，無論是三伏天灸或三九天灸，皆體現了中醫學「天人相應」的理論。

馮玖醫師

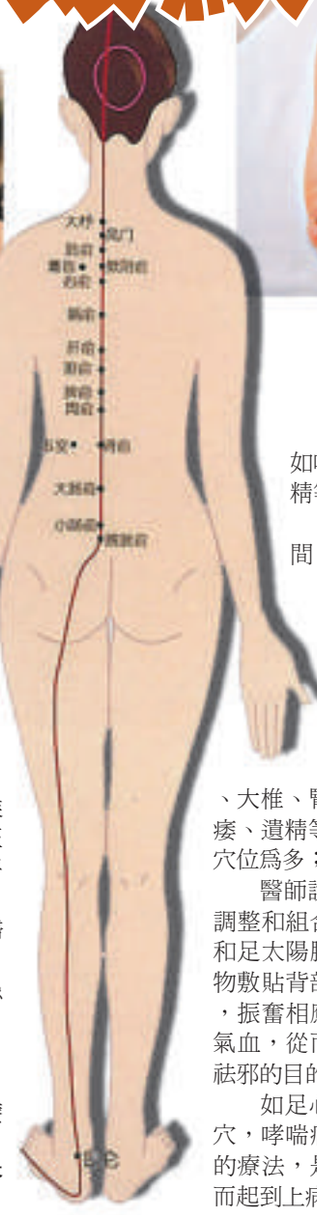
馮醫師說，三伏天灸是「冬病夏治」，在全年天氣最炎熱的日子進行貼藥；而三九天灸則是「冬病冬治」，在全年最冷的日子加強治療。針對的症狀皆爲冬季容易發作的虛寒性疾病和慢性病。不過，前者（三伏灸）是借助自然界和人體處於陽氣最盛之際，加以溫熱性藥物敷貼於特定的穴位上，利用中醫學的經絡傳導作用，調整臟腑功能及平衡機體，達至治未病的預防作用；而三九天灸則在最冷和最易發病的日子，直接使用中醫治療手段「寒者熱之」，達至鞏固療效和預防發病的效果。

不過，馮醫師指出，三九天雖然是全年最冷的日子，但**冬至**在中醫養生學上是一個最重要的節氣，主要是因爲**「冬至一陽生」**，按八卦學說，此時爲地雷復卦，卦象中上面五個陰爻，下面一個陽爻，象徵和顯示陽氣的初生——此際即如農民育苗，婦人懷孕一樣，需要小心保護，精心調養，使其逐漸壯大。中醫學認爲，只有人體內的陽氣充足，才能達至祛病延年之目的。

根據「寒者熱之」的治療原則，冬季多發病以虛寒性疾病為多見，天灸的用藥亦以溫熱性中藥為主，如白芥子（溫肺豁痰）、附子（助陽散寒）、甘遂（瀉水逐飲）、蘇子（降氣消炎）、細辛（散寒化飲）等。將藥材磨成粉，以生薑汁調勻，如加入麝香更有助藥物辛溫性能發揮，分成小塊置放藥膠布上，再貼於特定穴位。

提升正氣預防感冒

馮醫師認爲，陽虛體質及虛寒性疾病都可同時(或單獨)採用三伏天灸和三九天灸。臨床適應的疾病包括哮喘、慢性支氣管炎、過敏性鼻炎、慢性咽喉炎和慢性扁桃體炎等；此外還有慢性胃炎、慢性腹瀉與痢疾等消化系統疾病；風濕性關節炎、類風濕關節炎、肩周炎，以至腰腿痛、容易感冒者都可進行天灸。馮醫師特別提到，際此季節流感高發時，三九天灸有助增強人體正氣，加強體質和提升抗病能力。她說，天灸結合中藥內服及針刺穴位，綜合治療效果更爲全面。



冬季常發病以哮喘、慢性支氣管炎、過敏性鼻炎、感冒、慢性結腸炎、腹瀉、消化不良等為常見，天灸貼藥所選穴位亦以背俞穴（如圖右）為多用

馮玖透露，今年三九天灸的冬治時間表爲：

初九：12月22日~12月24日
二九：12月31日~1月2日
三九：1月9日~1月11日

馮醫師指出，三九貼藥的日子可視乎氣候和個人情況，靈活處理，約在三九的前後二至三天，或每次貼藥相隔一個星期左右，或視乎症狀所需增加貼藥數次皆可。

馮醫師提醒，熱性體質、發熱患者、孕婦、皮膚破損、皮膚過敏者，不宜進行天灸治療。

貼藥期間，忌生冷、辛辣等刺激食物，忌海鮮等發物。

敷貼時若有發泡現象，須小心處理傷口，避免感染。

年老體弱及病者須遵中醫指導慎用天灸療法。

圖文：本報記者　蔡淑芬

腎俞穴
湧泉穴

天灸改善陽虛體質

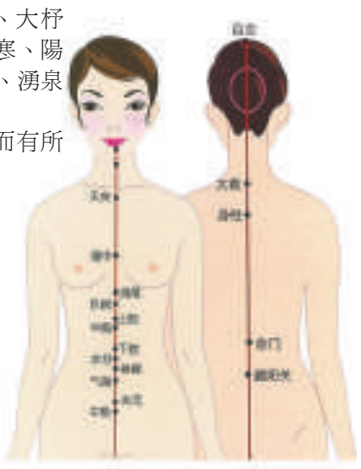
畏寒怕冷，是陽虛者常見症狀。甚至不少秋冬季常發病如哮喘、腰腿痛、慢性腹瀉等；還有痛經、宮寒、陽痿、遺精等現象，皆與腎陽虧虛有密切關係。

馮玖醫師說，不少港人長久的冷飲習慣及經常出入冷氣間（空調）、工作過勞、飲食營養不調等，因而形成陽虛體質者衆，症見如年輕人的慢性支氣管炎，小朋友的過敏性鼻炎、女性的痛經、男性的陽痿與遺精、長者的腰腿痛、關節炎等，通過穴位敷貼和調理，都可以改善症狀，取得良好療效。

馮醫師指出，不同症狀選用的穴位和藥物也有所不同，如慢性呼吸道疾病，選穴以肺俞、定喘、風門、大杼、大椎、腎俞等爲主；痛經、宮寒、陽痿、遺精等，腎俞如關元腰陽穴、湧泉穴位爲多；百日咳加選天突穴等。

醫師說，選穴視乎不同症狀而有所調整和組合。如背部是人體督脈和足太陽膀胱經循行的部位，藥物敷貼背部各穴位，可刺激經脈，振奮相應臟腑功能，調節陰陽氣血，從而達到改善體質，扶正祛邪的目的。

如足心是足少陰腎經的湧泉穴，哮喘病人採用藥物敷貼足心的療法，是借助於經絡的作用，而起到上病下治的效果。



党毅 養生講堂

粥分南北 各有千秋

漫話中醫糜粥療法

臘八粥用糯米紅豆花生蓮子紅棗桂圓肉松子和葡萄乾等煮成

何謂「糜粥」？

粥，古時又稱饘、餬、酏、糜等。是用較多量的水加入米，或再加入其他食物，煮至湯汁稠濃，水米交融的一類半流質食品。《隨園食單》在論及「粥單」時曾指出：「見水不見米，非粥也；見米不見水，非粥也。必使水米融洽，柔膩如一，而後謂之粥」。雖然古籍中有「稠者曰糜，淖者曰鬻」之分，但是在實際生活裡，「糜」與「粥」（鬻）很難截然分開，故常「糜粥」並稱，或以「粥」代之。

自然的植物生長環境，形成了中國南方主要產水稻，北方主要產小麥的糧食作物分布狀況。也形成了南方人以米爲主食，北方人以麵爲主食的飲食習慣。然而，這一界線，在中醫糜粥療法中卻顯得模糊不清。因爲粥是南、北方人都非常喜愛的一種日常膳食，更是中醫飲食療法中的一個重要內容。

通過一碗粥，可以了解中華文明的歷史興衰，可以感受到人民生活的巨大變化。遇到災荒，粥曾救過無數人的生命；對於病人，粥又是調養身體的良藥。老年人用粥呵護脾胃，幼兒以粥減輕消化負擔。富貴者視粥爲補品，貧困者以粥代飯，充飢度日。宮廷皇族啜粥求長壽，平民百姓煲粥盼平安。珍饌者如燕窩粥、鮑魚粥；平常者如白米粥、番薯粥。從來沒有哪種食品能像粥一樣貧富皆食，南北皆吃。

種類繁多，製法有別

關於粥食，歷代典籍醫書記敘甚多。清・《老老恒言》載有粥方百種。清・光緒年間，黃雲鵠著《粥譜》，集粥之大成，收載粥的品種多達200有餘，並簡述了每一粥方的主治功用。

粥可用一種米煮成，如大米粥、小米粥、紫米粥等；也可在米的基礎上，加入各種不同的配料，如梨粥、芹菜粥、紅豆粥、牛肉粥等。南、北方的粥食均種類繁多，各具特色，可謂豐富多彩，變化萬千，如米粥、豆粥、菜粥、果粥、肉粥、魚粥、花卉粥、藥粥等。鹹、甜口味均可。

值得一提的是，清宮御膳的特點之一是講究粥食，所用食物種類之多，花樣之繁，不愧「御粥」稱號。在《皇帝節次照常膳底檔》中，便記載着皇帝每頓膳食都有幾種粥。如：薏仁米粥、豇豆粥等，還有應季節食用的荷葉粥、綠豆粥、大麥米粥等，均爲清代宮廷御膳中常用的粥食。

粥的製作，現在多用「煮」的方法。煮粥是指先用旺火澆至滾開，再改用小火煮。製作時，講究一次加足水，一氣煮成粥，這樣才能收到稠稀均勻的最佳效果。此外，還有以煮好的滾粥沖入各種配料，調拌均勻即成的方法，如香港的生魚片粥等。

北方多用粳米煮粥，雖看上去粥湯稠濃，但含在口裡，仍能感覺出米粒來。南方多用秈米煮粥，以廣式粥爲代表的南方粥，幾乎分辨不出米粒，而潮州的粥則一粒粒的米粒看得清清楚楚。

喝粥有時，配食各異

中國人食粥的歷史，可以追溯到西元前2200多年前的五帝時代。《周書》已有黃帝「烹穀爲粥」的記載。《說文解字》也有「黃帝初敎作糜」之說。喝粥的食物搭配也各有千秋。例如北方人多在晚飯時食粥，因爲粥比較稀，故多配主食，如包子、饅頭、烙餅等。南方人則早、晚食粥，而且多以粥爲主食，配以1至2碟小菜。居住在陝西、山西一帶的人習慣喝小米粥，生完小孩的產婦，在「坐月子」期間，以喝小米粥、配煮雞蛋爲主食。而廣東／香港人多喜歡食各種肉粥、及第粥、艇仔粥、皮蛋瘦肉粥、魚片粥、柴魚花生粥等。通常配以炒麵、蒸腸粉（叉燒、牛肉、蝦米及鮮蝦）、鬆糕、油條、煎堆、鹹煎餅、蘿蔔糕等粵式粥點。

在早晨食粥，有利於適應人體腸胃空虛的特點。正如北宋文人張耒在《粥記》中所說：「每日起，食粥一大碗，空腹胃虛，穀氣便作，所補不細，又極柔膩，與腸胃相得，最爲飲食之良。」現在電飯鍋的使用普及了，爲煲粥帶來了便利。可於頭一天晚上睡前採用定時煲粥的方法，這樣第二天早餐就可以喝到香味甘濃的「晨粥」了。

糜粥養人，代藥之半

粥，被古人譽爲「神仙粥」。蘇東坡食粥後寫下的「身心顛倒不自知，更知人間有眞味」詩句，堪稱讚美粥食的千古絕唱。不僅如此，粥還具有調節胃口，補充水分，宜食宜療的特點。《普濟方》說：「米雖一物，造粥多般……飲膳可代藥之半。」而「莫言淡泊少滋味，淡泊之中情意長」的詩句，則更加精闢地概括了粥食修身、養性的功效。辨證論治的創始人張機（仲景）不但被後人尊爲醫聖，而且堪稱糜粥療法的先驅。所著《傷寒雜病論》，巧用糜粥保護胃氣，助藥治病的例子在字裡行間屢見不鮮：

1、以粥增強藥力　例如太陽中風，以桂枝湯解肌祛風，調和營衛，服藥後即「啜熱稀粥一升餘，以助藥力。」而治療「太陽病，……反汗出惡風者」用桂枝加葛根湯則「不須啜粥」。

2、以粥保護胃氣　例如大建中湯治脾胃虛寒證時，「當一日食糜」，又如理中丸治太陰虛寒證之後，以及豬膚湯治少陰咽痛證之後等，均以粥助藥力且護胃氣；或在瀉實之後，用粥調養以扶正。

粥具有製作簡便、加減靈活、適應面廣、易消化吸收的特點。粥中之米，就如同方藥中之甘草，以「國老」之力，調和諸藥；以包容之性，百搭食物。共成百種口味，百樣功效。與豆搭配，便成爲豆粥；與肉搭配，便成爲肉粥。粥中之米，在與其他食物配伍之時，還可以收到互相取長補短的效果，例如黃大豆含有人體必需的多種氨基酸，尤以賴氨酸含量最高，正好補充了大米等穀類食物賴氨酸不足的缺陷，故米豆混合煲粥？科學的膳食方法，可使蛋白質互補。

以粥養人，老少皆宜。清・黃雲鵠在其《粥譜》中還謂粥「於養老最宜：一省費，二味全，三津潤，四利膈，五易消化」。因融藥療與食療爲一體，粥也易被小兒所接受。此外，中國自古有春食薺菜粥，夏食綠豆粥，秋食蓮藕粥，冬食臘八粥之說，爲四時食補之道。

總之，中醫糜粥療法寓醫於食，實爲「世間第一補人之物」（清・王士雄《隨息居飲食譜》）。

南方煮粥，多用秈米；北方常用大麥、小米煮粥。圖中的蓮藕紅棗燕麥粥，具補脾養血的食療功效

廣東風味的皮蛋鹹瘦肉粥能墜火開胃

（如對中醫養生有興趣，http：//www.tcmforum.com歡迎您。）

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。

生死一如

人活到某一個年齡，總是忌諱談死。但世間上，有誰能免一死？倒是從容面對，將死列入安排之內，既可以讓自己選擇所喜歡的方式走這最後一程，也可免除臨終之際的慌亂。因此有些老人中心，便安排老友記一同前往殯儀館、棺木店……等地方參觀，因爲一同前往，讓本來覺得恐懼害怕的地方，倒也不是那麼畏懼了，更有人歡喜的拍照，希望百年之後，能有一張漂亮的車頭照，走完人生最後的一程。

對於生死的看法，佛敎有很多高僧大德主張。來的時候要歡歡喜喜的來，死的時候也要歡歡喜喜的走，因爲來去之間，並不是我們肉眼所見的樣子，因此他們能夠歡喜面對走完人生的旅程。有個公案提供給大家參考——

德普禪師有很多徒弟，有一天，他召集了所有的徒衆說：「如果有一天我往生了，你們會用什麼樣的形式來祭拜我？」

弟子們七嘴八舌的發表意見，有的說用鮮花素果、有的要以豐盛的菜餚祭拜、有的則說開弔祭會等。

禪師聽完他們的發表後說：「與其等到我死後再來祭拜，我人都看不到了，不如趁着我還活着，我們就來舉辦一次，讓你們來表達心意，我也可以大吃一頓，你們覺得好不好？」

「還有，除了祭祀的東西外，你們打算怎樣布置靈堂，也一併把它布置起來，讓我先睹爲快。」禪師繼續說。

弟子們互相對看，覺得不可思議，不過基於對老師的尊重，所以就眞的把靈堂布置起來，還買來鮮花供果，並準備了老師最喜歡吃的齋飯。

吃完了珍饈美食，德普禪師還對着弟子們說：「你們還沒念祭文呢。」

弟子們只好趕緊將祭文念了。

德普禪師接受了弟子們的安排後，很滿意的對大家說：「這樣的安排很好，我明天中午就死給大家看。」果然隔天中午，禪師就悠悠坐化了。

類似這樣自在面對死亡的方式，佛敎有許多參考的例子。在禪師的理念裡，人出生後必定會死；死了之後也會再生，生死如同一個圓。只是在我們的生命裡，一旦身體敗壞，如同使用的器具舊了、壞了，就需要汰舊換新，是個正常的過程。如同新居喬遷，我們一定是用歡喜的心情住進新屋，而不會哭喪着臉；又如衣服破舊了，我們則會高興的穿上新衣。

所以當世緣已了時，我們應該隨着因緣而去，用歡喜心面對下一個階段的新生。

（作者為佛光山內地與港澳地區總住持）

臨床分享

中醫治更年期兼具瘦身效果

台灣嘉義一名50歲婦人，日前至嘉義醫院中醫部治療更年期不適症狀，治療3個月後，更年期症狀減緩，體重也減輕7公斤。不過中醫師張春芳表示，並不是所有求診的更年期婦女都會有體重減輕效果。

中央社報道，上述女子求診嘉義醫院中醫師張春芳調理身體，經過3個月的吃藥與針灸治療，不僅減緩更年期症狀，整個人也清爽許多，體重足足減輕7公斤。

張醫師表示，原本有人建議陳姓婦人服用荷爾蒙，但是周遭友人都建議看中醫，因爲很多婦女以荷爾蒙治療卻有副作用。

張春芳指出，患者原本直線上升的體重，也減輕許多。不過，並不是每個更年期婦女治療後，體重都會下降。

張春芳說，中醫診斷將更年期婦女歸納爲腎氣漸衰、衝任虧損、精血不足、臟腑功能失調等情形，再依個人體質開立處方及針灸。針灸的穴道包含足三里、三陰交、太溪、申脈、陰陵泉、血海、陰谷等穴道。

婦女更年期症狀，除了會潮熱、盜汗、膝蓋痛，更因新陳代謝減緩，造成腰腹、臀部脂肪堆積，透過中醫的調養，1至3個月後，不僅症狀就會減緩，也能達到荷爾蒙療法的功效，又不會有其他風險。

另外，更年期婦女也可以用食補方式，食用蜂王漿、薏仁、黃豆、牛蒡、山藥等，具有天然荷爾蒙的食物。富含鐵質可補充造血食物，像紫菜、黑芝麻、桂圓、黑豆、金針菜也可多多食用，都有助降低更年期不適症狀。