

養生熱話

霜降

霜降節氣，是秋天的最後一個節氣，按中醫理論，此節氣為脾臟功能處於旺盛時期，由於脾胃功能過於旺盛，易導致胃病的發生，所以此節氣是慢性胃炎和胃、十二指腸潰瘍復發的高峰期。

由於寒冷的刺激，人體的自主神經功能發生紊亂，胃腸蠕動的正常規律被擾亂；人體新陳代謝增強，耗熱量增多，胃液及各種消化液分泌增多，食慾改善，食量增加，必然會加重胃腸功能負擔，影響已有潰瘍的修復。

深秋及冬天外出，氣溫較低，且難免吞入一些冷空氣，可以引起胃腸黏膜血管收縮，致使胃腸黏膜缺血缺氧，營養供應減少，破壞了胃腸黏膜的防禦屏障，對潰瘍的修復不利，還可導致新潰瘍的出現。

同時寒冷的季節裡，大多數人喜歡熱食辣食，如吃火鍋、粥和辣食燒烤等，更是火上加油，增加對胃腸的刺激，可促使潰瘍面積擴大加深，使病情加重。因此，中醫認為霜降須特別調理補養脾胃。

溫胃

散寒

防治關節痛

中腕穴

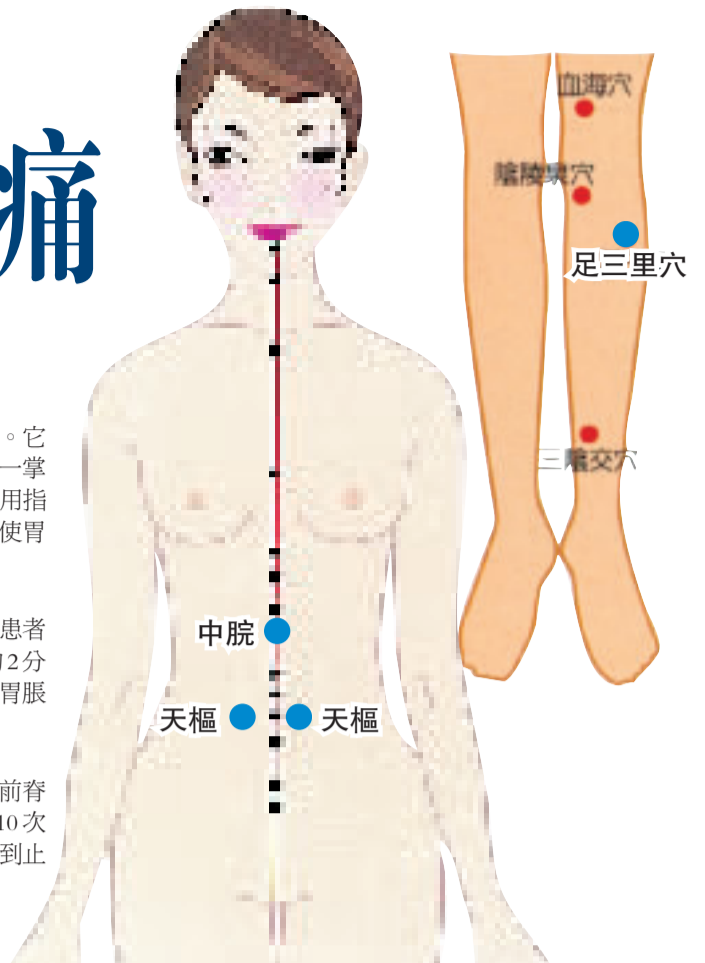
中腕穴是治療胃腸疾病中十分重要的一個穴位。它位於胸骨下端和肚臍連線的中點，大約在肚臍上一掌處。指壓時仰臥，放鬆肌肉，一邊緩緩吐氣，一邊用指頭用力下壓，6秒鐘後將手離開，重複10次，就能使胃部感到舒適。在胃痛時採用中腕指壓法效果更佳。

天樞穴

此穴位於人體中腹部，肚臍左、右三指寬處。患者可平躺在床，用中間三個手指下壓，按摩此處約2分鐘。天樞穴的主治病症包括消化不良、噁心欲吐、胃脹、腹瀉、腹痛等。

足三里穴

足三里穴位於小腿前外側外膝眼下3寸，脛骨前脊外側一橫指處。按壓6秒鐘將手離開一次，重複10次。可促進胃酸分泌，使胃部感覺舒服，而且還能起到止痛的作用。



而且因為秋季進補是為冬季進補打基礎的，脾胃是後天之本，是氣血的生化之源，秋季不先把脾胃養好，冬季進補後承受不了，就會發生腹脹、不能消化甚至腹瀉等現象。

在飲食上，可常食用有益於健脾的山藥薏米粥及紅棗、牛肉、四季豆等。

平日可多吃點溫熱而又不偏燥的食物，如核桃仁、黑豆等，或是服用一些滋補粥湯，如胡椒豬肚湯或黃芪、田七、葱白、生薑燉雞等。

對付霜降時節高發的胃痛，宜溫胃散寒。有意識地選擇一些暖胃食物，如南瓜、胡蘿蔔、甘藍、紅薯、花生等，可達到養胃暖胃的目的。

穴位按摩和胃止痛

除食療外，我們還可通過穴位按摩緩解和治療胃腸疾病，常用穴位有中腕穴、天樞穴、足三里穴。



桑枝是祛風濕藥，對關節屈伸不利有治療功效



川芎是活血藥，能行氣、祛風、止痛

關節須保暖 運動要適當

霜降節氣後，天氣一天比一天寒冷，老年人極容易患上「關節痛」的毛病。「關節痛」也就是膝骨性關節炎（或稱退化性關節炎）的常見症狀。人的膝關節是個活動範圍很大的負重關節，幾乎承受着全身的重量。人到老年以後，膝關節由於長年的磨損，是最容易老化的。老化後的膝關節往往容易發生骨性關節炎，造成行動不便。

膝關節引起的骨性關節炎，主要是關節軟骨由於某些原因而發生退行性病變。隨之而發生關節及周圍韌帶鬆弛失穩，關節滑膜萎縮或增生，分泌的滑液減少或增加，引起關節腫脹、疼痛等。有時骨關節面下骨質疏松，或有小的囊性變化，這種變化可使軟骨深層營養中斷，而使骨關節炎發生或加重。

膝骨性關節炎的發生，與氣候發生關係密切。因此老人到了秋季應注意膝關節的保暖防寒；其次要進行合理的體育鍛煉，如打太極拳、慢跑、做各種體操等，活動量以身體舒服、

微有汗出為度，貴在持之以恆。

關節痛小驗方

◎取桑枝、柳枝各一把，用水煮30分鐘熏洗患處，可治腰腿痛尤其是由風寒引起的腰腿痛。

◎核桃仁可祛風濕。每天空腹吃5至6個核桃，三個月下來，四肢關節硬腫消失，伸屈自如。

◎用吳茱萸、川芎等藥每晚藥浴，可以治療關節痛。



放下身段

每次大型活動過後，因為場地需要復原，大量的搬運與清潔工作，自然落在義工菩薩的身上，還好我們的這一批義工菩薩都是阿裨致致（佛教稱之為遇困難都不會退失信心者），總是有情有義的協助到底。當然我們也不會坐視不理，因此搬搬抬抬、洗地、拖地的一起參與其中，習以為常，這也是修福結緣的機會。

有時也會聽到信徒訝異的說，平常看到你到法會或活動上，總是那麼威嚴的讓人感覺高高在上，原來你們這麼和藹可親，一點架子與身段都沒有。聽到這席話，不禁讓人莞爾。一般在社會上，常有很多框框讓自己動彈不得。比方一個人覺得自己有學問、有地位、有才華，就認為自己比別人高一等，於是自恃自己比別人好，以此做為自己的身段，於是看不起這、瞧不起那，甚至某些工作不肯做，甚至覺得有失顏面，這些都是因為放不下身段。

禪門有個故事，一個信徒到寺院找住持，只看到住持對着身旁的老禪師說：「客人來了，快去沏茶，上茶給客人喝！」只見上了茶後，他又吩咐：「天熱，去切盤水果來！」只見老禪師又連忙進廚房切了水果出來，過了不久住持與信徒講完話，又對着身旁的老禪師說：「你陪信徒聊聊，我有事處理先走一步！」

住持走後，信徒好奇的問老禪師：「這個年輕的住持跟你什麼關係啊？」老禪師回答：「他是我的徒弟啊！」

「你的徒弟？」信徒訝異的脫口而出又問：「既是你的徒弟，怎可以呼喚師父去泡茶？」

「他只不過叫我泡茶，又沒有叫我燒茶，燒茶就比較難了。」老禪師答。

「他還命你去切水果！」「嗯，他只叫我切水果，如果叫我種水果就煩了。」

信徒又問：「他一個人走掉了，還叫你陪我，你不生氣嗎？」

老禪師答：「他年輕，應該去處理事，我年紀大了，所以這些瑣碎的事我來做。」

一個人如果處處有身段，就會處處掣肘，尤其在經濟不景氣的當下，失業之人何其多，假如我們還處於過去的職位抬頭、收入多少、辦公地點……等，不肯放下身段，如何能脫離窮困以待時機？

生命中的因緣際會，塑造了現今的我們，但不可否認的，每個人所做的事，不會為煩惱而做，相信大家都是為了快樂而行，但快樂之道，來自於我們對身邊的一切能放下，人生在世，唯有少執著多放下，生命自能得到自在與解脫，尤其生命中不斷累積的身段框架，如果不懂得一一放下，就會換來許多不自在。何妨學習老禪師沒有身段，自能快樂又逍遙。

（作者為佛光山內地與港澳地區總住持）



身心自在

（逢周三刊出）

一魚多食：燉湯蒸魚球

魚肉脂肪含量很少，鈣、磷、鐵等礦物質含量卻十分豐富。魚肉味道較肉類和普通禽類鮮美，原因在於它所擁有的蛋白質更優。其中以海魚中的碘、鈣、鋅和銅含量十分豐富，能促進機體生長發育，有研究指出，經常食用魚類和其他水產品，能促進智力發育。

香港臨海，交通便捷，本地漁產和外埠運來的海魚供應充足，品種豐富，海魚當中，以石斑最受歡迎。在香港這個美食之都，廚藝高手雲集，海魚的食法更多滋味和姿采。

台北貿易中心早前向內地和香港力推台灣的養殖石斑魚，據說很受市場歡迎。這種暖水性的大中型深

海石斑，低脂高蛋白，富含膠質，肉質細嫩軟，在廚師的巧手烹調下，炮製大斑兩味或三味，一魚幾食，滋味無窮。

用魚頭、魚大骨配沙參玉竹陳皮薑（加赤肉，即瘦肉）燉湯，正是合時妙品，沙參清肺祛痰補氣；玉竹滋養胃陰、潤心肺、除煩燥、止消渴，加上魚頭魚骨的豐富膠質，湯水既能滋潤養顏，又美味可口。

大廚又炮製了一味荷葉香菇金腿麒麟斑片，荷葉香菇和金華火腿的鮮味滲入魚片，可口雋美。

▲沙參玉竹是秋日湯水好配搭，加片陳皮，湯水清新滋潤甜美甘香



▲用金針、雲耳、紅棗作配料蒸魚片，既清香又具食療價值



大廚 健康美食 文：蔡淑芬 圖：彭珍



乳房健美護理知多少？

乳房是女性曲線美重要一環，也是女性重要的生殖器官，護理不好，則不但會容易產生乳房疾病，而且會導致發育不良，形成女性的自卑和心裡壓力，老是想著整容，則容易招致很多人為的損害，若平時保養得好，則不但疾病少，而且發育完美，形狀好，彈性好，予人自信。

乳頭保養的知識：

細菌的感染絕大部分通過乳頭的進入，對未婚的女性來說，乳房內只有很短的一條直管連着乳頭。而結了婚的女性，懷了孕，乳腺便會不斷地發脹，而且從這個直管上生出無數小枝，從這些小枝上，又長出密密的根，好像植物生根一樣，這樣逐漸變成充滿乳房的一圈乳腺，並且在根上又生出密密的小球體，這些小球體叫做乳腺球，是產生乳汁的源泉，而乳頭上的小孔又是細菌入侵乳房的良好通道，因此對乳頭應當好好保養，注意以下幾點：

1、每天在淋浴時，應小心洗淨乳頭，但勿用鹼性太強的肥皂擦洗乳頭。

2、不要隨便用東西塗在乳頭上，抹香粉、香水也勿抹在乳頭上，以免刺激乳頭神經，又或髒東西的黏合堵塞乳頭上的乳腺孔，引起炎症。

3、女性或愛侶的手不乾淨時不要撫弄乳頭。以免細菌進入，引致乳房疾病。

4、女性懷孕時，到7-8個月後，若決定餵母乳就必須每天清潔好乳頭，若乳頭有凹陷者，每次用乾淨的兩指，輕輕把乳頭抽出來，有彈性地來回幾次，以便給嬰兒吮吸。同時，用棉花清水清潔乳頭。

5、餵母乳的女性，餵奶前及後，均要清洗乳頭和乳房，以免細菌感染BB。餵奶完後，把殘餘的奶汁擠出，以保持乳腺管內充滿新鮮的乳汁。

6、若乳頭和乳暈顏色較深，雖然和荷爾蒙有關，但同樣可以用手指輕揉按摩乳暈的周圍加速血液循環，有利色素轉淡。



黃豆豬腳湯

豬腳，是動物膠質良好的來源，含豐富蛋白質、鈣、磷、鐵等營養素，味甘鹹，性平，有通乳、補血等功能。黃豆，含有豐富的蛋白質、維他命A、B等營養素，有健胃、美化肌膚、防動脈硬化、降膽固醇、延緩老化與腹脹瀉痢等功能，對偏食及面黃肌瘦的人來說是最佳補給品，黃豆與豬腳的搭配更是豐胸的黃金組合，並不會因豬腳的脂肪高造成肥胖，常常食用還可塑造魔鬼身材。

自我健乳護乳體操

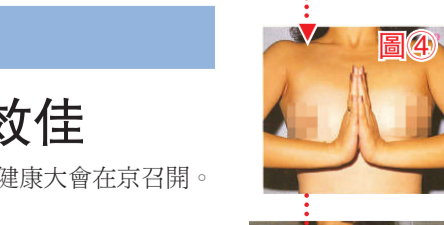
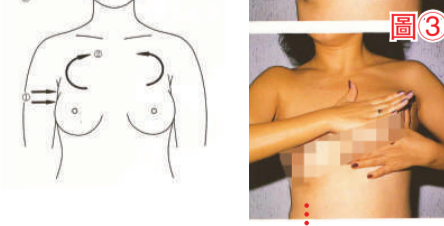
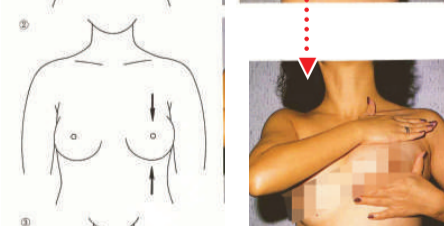
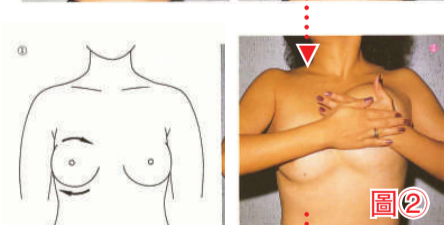
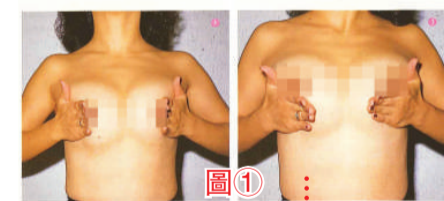
①用雙手掌從腋窩下開始壓緊乳房兩側，然後用力向乳溝中間推，擦兩乳共六十次。（如圖①）

②一手用力托起一邊乳房，另一手由外向內按摩胸肌六十次，然後換另一邊乳房進行。（如圖②）

③雙手按壓在乳房上，用力由外向內運轉按摩，以達到乳房結實和收緊的作用。（如圖③）

④雙手合十，離開胸前一寸，一邊吸氣，一邊兩手掌對頂用力，然後慢慢呼氣、慢慢放鬆手掌，如此重複數次。（如圖④）

⑤雙手向後反扣，吸一口氣，用力擴胸，慢慢吐氣放鬆，再收緊再放鬆……如此重複數次。（如圖⑤）



保健新知

產婦哺乳障礙 推拿按摩療效佳

由中華國際醫學交流基金會和中國醫院協會主辦的第三屆中華婦女健康大會在京召開。20多位專家就婦女兒童健康問題做了報告。

據中醫專家黃政德介紹，中醫按摩是催乳的一種有效方法，通過按摩手法打通乳腺管道，刺激乳汁分泌。合格的催乳師應掌握中醫按摩手法並能嫺熟運用。而目前催乳行業較為混亂，沒有統一標準和技術規範。國內大多數醫院對於產後無乳、乳汁淤積及哺乳期急性乳腺炎等沒有確切有效的治法，多採用醫療設備吸乳和排乳，極易損傷乳房，造成出血甚至化膿。

黃政德認為，根據產婦情況，針對不同穴位，採用不同手法，實施穴位按摩催乳，通過刺激泌乳激素的分泌，讓乳汁充分分泌，且不會造成傷害。