

備戰馬拉松 中醫教你 穴位保健 湯水調理

每年一度在香港舉行的馬拉松盛事，「渣打馬拉松」將於2月20日舉行。今年主辦當局請來了註冊中醫為運動員「加油」備戰，提供穴位保健和湯水調理方法，務求增強參賽者的體質機能，紓緩訓練造成的疲勞，幫助運動員在賽道上發揮最佳狀態，爭取佳績。

兩款食療湯水：西洋參石斛淮山湯及花生眉豆雞腳湯；和一款食療糖水：桑寄生蛋茶，各有不同的食療功效。

西洋參石斛補氣滋陰

西洋參即花旗參，既能補氣又養陰，有清火生津的作用；石斛是名貴中藥，能養胃生津，滋陰除熱。運動員在訓練過程中消耗體能，大量出汗，進食有補充能量，特別是補氣之物，但又能滋陰生津的食療，有助保留體內津液、平衡陰陽，充足體力。此外，沙參玉竹亦為滋陰妙品，加入淮山(山藥)，更有健脾益肺腎的功效。

至於眉豆花生與雞腳煲湯，營養十分豐富，粵人尤喜以花生眉豆煲老火湯，花生潤肺和胃，眉豆健脾祛濕，加上黑木耳和血養榮、木瓜舒筋活絡兼助消化，有助運動員補充體力，祛濕潤肺，輕鬆面對長跑賽事。

桑寄生補肝腎強筋骨

桑寄生蛋茶是廣東民間草藥食療糖水，有補肝腎、強筋骨、祛風濕的功效，對風濕痺痛、腰膝酸軟、筋骨無力有治療效果。現代藥理研究指桑寄生更有降血壓的作用。民間以桑寄生作婦產科食療，對崩漏經多，胎動不安有良效。

此外，醫師建議，運動員在比賽當天可作以下作戰措施——

賽前準備：1.調整心理、放鬆心情、避免過分緊張；2.穴位按壓或敷貼，有疏通經絡、調暢氣機的功效。

賽道上：1.調整呼吸，達到節奏均勻，深度呼吸；2.個人體質不同，會有不同程度體能發揮，應量力而為；3.若遇上長跑可能引致的不同反應，可即時針對穴位作按揉手法，並伸展肌肉。

完成賽事：1.休息和補充水分（如：電解質飲料）；2.拉筋及進行推拿按摩（以輕柔手法為主）。



花生眉豆雞腳湯(4人分量)

材料：花生60g 陳皮1片 眉豆60g 黑木耳15g 木瓜1個 雞腳5-10隻 豬展肉半斤

製法：木瓜去皮核備用，雞腳出水。其餘材料以十碗水，先浸30分鐘，大火煮滾後轉小火煲1.5小時後加入木瓜煲30分鐘

功效：祛濕通絡

花生、眉豆——健脾化濕利水
黑木耳——活血
陳皮——理氣
木瓜——化濕舒筋



桑寄生蛋茶(2人分量)

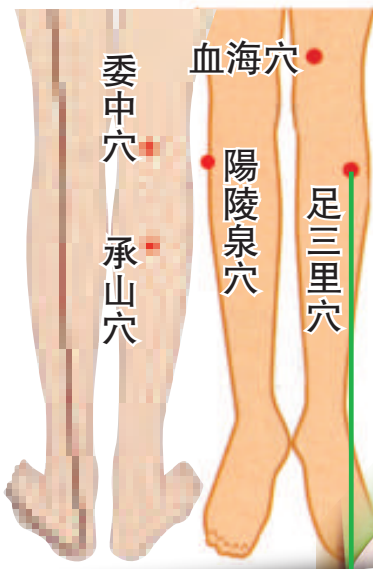
材料：桑寄生15g，雞蛋2隻，蓮子20g

製法：雞蛋煮熟後，去殼留用。其他材料洗淨，桑寄生以布包好，所有材料加六碗水入煲，以大火煲滾後轉文火煲約一小時，加冰糖調味

功效：強筋骨、補氣血

桑寄生——補肝益腎、強壯筋骨
蓮子——健脾益腎

- ◆**太陽穴：**跑步後氣血皆虛，氣血可能上不到頭部，按太陽穴可舒緩經脈，減低痛楚。
- ◆**風池穴：**疏風清腦、通絡止痛。
- ◆**肩井穴：**利肩臂（放鬆肌肉，活血通絡）。
- ◆**內關穴：**止暈止嘔，理氣寬胸。
- ◆**血海穴：**調理氣血，舒緩大腿肌肉抽搐及痠痛（加強體質的保健穴）。
- ◆**足三里：**健脾益氣，通經活絡，能舒緩脛骨前肌的肌肉痠痛（常用保健穴位）。
- ◆**陽陵泉：**舒筋、壯筋；舒緩一切肌肉筋腱病之要穴（筋會）。
- ◆**委中穴：**舒筋通絡，散瘀活血，清熱解毒。舒緩腰腿痛。
- ◆**承山穴：**緩解小腿後側腓腸肌痠痛及痠痛。



疏通經絡 調暢氣機

穴位壓按賽前賽後有療效

註冊中醫莫恆殷表示：「經長時間訓練，跑手或會出現眩暈、腹痛、肌肉抽搐等症狀，即時的穴位按揉可助舒緩不適；而揉揉腳部肌腱的委中穴、陽陵泉穴及承山穴即可減輕肌肉僵硬。」此外，中醫認為賽後調理十分重要，正確的穴位療法有助疏通氣血及調暢氣機，讓跑手加快回復身體狀態。註冊中醫李偉恒即席示範有關穴位按壓療法——



浸足療法

(外用方)

舒筋活血湯：

材料：防風15g、荊芥15g、獨活15g、續斷30g、青皮10g、牛膝30g、五加皮30g、川紅花15g、枳殼15g、伸筋草30g、透骨草30g、忍冬藤30g、威靈仙20g。

製法：以水約5公升，先浸以上材料30分鐘，再用慢火煎30分鐘，可翻煎2次用。

用法：將煎好的藥湯趁熱傾入浴盆中，待藥液不燙足時，將雙足浸在藥液中浸泡。根據情況需要，藥液可浸至踝關節或膝關節部位。泡洗後，乾毛巾擦乾，避風寒。

功效：舒筋活絡

注意：若皮膚敏感、皮膚潰瘍或皮疹患者，不宜使用。



活性普洱精華 茶養生新潮流

香港領先推出抗氧化茶產品活性普洱精華。有關研究稱，「喫茶去R活性普洱精華」所含的茶多酚較傳統普洱茶高八倍，茶多酚含量高達63%，即是說，平時飲8杯以上的茶含有的茶多酚，現時只需一杯就能讓身體加倍健康。

普洱精華是完整的天然茶飲料。在萃取過程中，能完整保留茶葉中的生物活性成分，數秒即能溶化於熱熱水中。1公斤普洱精華由約10公斤雲南有機普洱茶精製而成。富含的高倍天然茶多酚以及多種茶營養成分能直接有效地改善人體代謝平衡，清除人體內在淤積，排除腸道垃圾，通暢身心。此外，熟普洱精華富含100%天然的他汀，「沒食子酸」及茶色素，有助調理心、腎、肝臟功能，護理肝臟，溫養護胃，延年促美，助你紓緩減壓迎接新的一年。

健康講座

認識膽固醇

血液中膽固醇濃度過高，會導致心血管病增加。其實，膽固醇是人體健康必需的元素之一。只有認識膽固醇的來源和功用，才能有效的預防和控制高膽固醇血症。基督教聯合那打素社康服務特別舉辦「認識膽固醇」免費健康講座。

日期：2011年2月23日（星期三）
時間：下午2時30分至3時30分
對象：有興趣人士
費用：全免（名額有限 先到先得）
舉辦地點：基督教聯合那打素社康服務白普理廣田社區中心（藍田廣田邨廣田商場203室）
報名及查詢電話：23403022（基督教聯合那打素社康服務）

中華民族，擁有五千多年的悠久歷史，不但建築、藝術、雕刻、文化、美術、詞賦……樣樣都有着歷史傳統，更凸顯了中華民族的優秀與價值，當中平常我們使用的詞彙，更具有相當的智慧與含意，不過往往我們使用慣了，可能連最簡單使用的詞彙，都不知究竟是什麼意思，反正就是用開了。

其實，很多典故很有意思更具有智慧，例如平常我們都習慣外出購買生活上使用的物資時，都會說我去買點東西，究竟「買東西」的慣用語從哪裡來，為什麼不用其他代名詞？其實是有典故的。

南宋理學家朱熹，在還沒有出仕前，家鄉有個叫盛溫的好朋友，這個人也是博學多才的人，有一天，兩個人在巷子內相遇，盛溫和手上拿着竹籃子，朱熹一見，就問他上哪去？「我到市集買點東西。」盛溫和回答。

朱熹是一位窮理致知研究學問的人，聽完朋友的回話，就反問他說：「你說要買東西，為什麼不說買南北？」

「你知道什麼是五行嗎？」盛溫和反問朱熹。

「這還用問，五行就是金、木、水、火、土。」朱熹答。

「很好，你知道五行就容易了，現在我解釋讓你知，東方屬木、西方屬金、南方屬火、北方屬水、中間屬土。我的籃子是竹子做的，裝火會燒掉，裝水就漏光，所以只能裝木與金，當然不會拿去裝土啦，所以叫買東西，不說買南北。」

許多典故，都具有相當的智慧，只是流傳久了，變成生活上的用語。後代的我們使用之餘，未必能夠了解當中的含意，甚至改變了當時用語的原意。就像佛教傳到中國後，共為中國增添了三萬五千個新詞彙，藉此也豐富了中國文學，因此我們常使用的詞彙中，如：大慈大悲、六道輪迴、功德圓滿、吉祥如意、稱心如意、一塵不染、一心不亂、勇猛精進、三千大千世界、因緣果報、冤冤相報、在劫難逃……等。

許多的名詞其實我們都使用着，但追溯由來，原來很多都來自佛教，這無形中也影響着我們的生活。不過這些名詞，雖然我們慣用，但未必每個用詞都保有原來的含意，就好像「走江湖」，大家聽到了這個名詞，大概就會聯想到在街邊賣膏藥的江湖郎中，其實「走江湖」的用詞，也是來自佛教，過去在江西與湖南之間，出現了很多高僧大德，其中如馬祖道一禪師與石頭禪師的禪法了得，佛教徒為了求法，常常藉着江河船隻，遊走於江西湖南之間，於是便因此而衍生「走江湖」的名詞。平常我們閒暇時，或許可以將這些典故做為了解，也能讓生活增添一些樂趣。

(作者為佛光山內地與港澳地區總住持)

