

每年一度 花卉展今開鑼

醫聖藥圃 芳草回春

一年一度的香港花卉展覽今起揭開序幕。由3月11日至20日，上午九時至晚上九時，在維多利亞公園將展示逾35萬株花卉，花團錦簇，美不勝收。

今年花卉展的主題為「春花妙韻」，主題花為「報春花」——在爭艷鬥麗的花海中，出現一家小小草藥園「適所館」，紅門綠草，芬芳滿溢，原來正是香港中文大學的展示攤位——延緩衰老中草藥。延緩衰老有「回春」之意，與本屆花卉展的主題花「報春花」相呼應。

「適所館」是古代醫聖李時珍的家。明朝大醫家李時珍是蕪州人（今湖北蕪春縣），祖父與父親均為當地名醫，家學薰陶之下，李時珍棄儒從醫，雖得王府賞識，曾任京師太醫院判，然一年後不滿人事毅然辭職返鄉，築居山中名為「適所館」，《本草綱目》亦成書於此。

適所館源於《詩經》〈衛風·考槃〉「考槃在阿，碩人之適。獨寤寐歌，永矢弗過。」適字有「巢」的意思，詩句意思為賢人樂居於山鄉中，自得其樂，從此不再與世俗之人敷衍應酬。李時珍以此提名，正好反映其下半生的心境與生活。他在家裡開闢了一塊地作為藥圃，親手試種了許多藥材，如麥冬、萱草、薄荷、益母草、金銀花、旋覆花、薏苡仁，以及從山中採集來的石斛等，一年四季花開不絕。

花卉展仿效醫聖的「適所館」，悉心布置池塘藥圃，集中展示具延緩衰老功效的中草藥，其中包括滋潤補益性的藥草，如靈芝、百合、枸杞子、何首烏、龍眼肉、石斛、桑椹子、淮山藥、木耳、銀耳等；也有具「清理」作用的薏苡仁、西洋菜、石黃皮、溪黃草、金銀花、蘆薈等。



「適所館」推介延緩衰老中草藥

中醫藥動態

花卉展專題：延緩衰老中草藥

圖文：本報記者

木耳、銀耳：木耳為黑木耳，味甘性平，入胃與大腸經。具涼血止血、和血養榮、止瀉痢的功效。銀耳為白木耳，味甘淡性平，入肺、胃、腎經，具滋陰潤肺功效。



石黃皮：本港山野常見藥草，味甘淡，微溫，性微涼；有清熱利濕、寧肺止咳和消積功效。感冒發熱濕滯咳嗽，可用石黃皮配龍眼肉、南杏北杏和蜜棗煎作茶療。

靈芝 *Ganoderma lucidum*

性味：甘平（《本經》原載：赤芝：苦平；紫芝：甘平）。
功效：補益脾肺，寧心安神，止咳平喘。

龍眼肉 *Dimocarpus longan*

性味：甘平。
功效：養血安神，補益心脾。

石斛 *Dendrobium loddigesii*

性味：甘微寒。
功效：養胃生津，滋陰清熱。



薏苡仁：味甘淡，性微寒，入脾、胃、肺經。有滲濕健脾清理濕熱的功效；又可除痹，主治濕滯經絡關節之筋脈痠痛。



枸杞子：味甘性平，入肝、腎、肺經。有滋補肝腎、明目、潤肺的功效。杞子有延年益壽之功，可用作延緩衰老藥，常與桂圓肉（龍眼肉）等配伍或單方使用。



西洋菜：屬十字花科，味甘、淡、性涼。有清熱解毒、涼血止痛及助消化的功效。粵人常用西洋菜配豬肉和南杏北杏、蜜棗煲湯作食療佐膳。

何首烏 *Polygonum multiflorum*

性味：甘微苦，溫。
功效：補肝腎，益精血，潤精止遺。

淮山藥 *Dioscorea opposita*

性味：甘平。
功效：補肺脾氣，養陰固澀。

百合 *Lilium brownii*

性味：甘微寒。
功效：潤肺止咳，清心安神。

部份圖片由李甯漢醫師、陳錦良博士提供

中醫延緩衰老有妙法

□李甯漢註冊中醫、陳錦良博士

春暖花開，群芳競艷，迎接一年一度的香港花卉展覽。今年是香港中文大學第十年參加展覽，以「延緩衰老中草藥」為主題，展出中草藥約五十種，歡迎參觀指導。

現今香港人工作壓力大、生活緊張、食無定時、欠缺運動，人們往往忽略了健康問題，好多時都會無精神、容易生病，甚至有未老先衰的現象出現，這些問題都是現今社會人們非常關注的問題。

中醫學認為導致衰老的原因，可以分為內因或外因兩大因素。從中醫角度來看，內因即「正氣」，亦即是中醫學所說的陰陽失調、臟腑虧損、精氣神虛衰、氣血失常等多項的內在因素；而外因則所謂「邪氣」，指各種外來致病因素，亦即是惡劣的環境、氣候、四時不正之氣、營養不足、缺乏個人衛生和醫療衛生條件、不懂得養生等的在外因素。

邪之所湊其氣必虛

一般來講，內因是主要導致衰老的原因。如果，人們的機體陰陽調和，臟腑功能正常，氣血旺盛，我們便身體健康，青春常駐，不易未老先衰，延年益壽，即《內經素問·生氣通天論》說：「陰平陽秘，精神乃治」。反過來說，如果正氣不足，無力祛邪，邪氣乘虛而入，侵犯人體，遂生疾病，人們容易生病，及提早衰老。即《內經素問·評熱病論》說：「邪之所湊，其氣必虛」。

當然，人到中年以後，陰陽二氣逐漸衰退，平衡失調，則易患疾病，易致衰老，甚至發展到《內經素問·生氣通天論》所說的「陰陽離決，精氣乃絕」。這時人的壽命也就到了終點，走向死亡。有時由於外因的影響，而導致內因的虛衰，特別是對於不懂得養生之人，每每導致早衰，正如《內經素問·上古天真論》早就指出，「余聞上古之人，春秋皆度百歲而動作不衰……；今時之人不然也，以酒為漿，以妄為常，醉以入房，以欲竭其精，以耗散其真，不知持滿，不時御神，務快其心，逆於生樂，起居無節，故半百而衰也」。意思是說，現代的人們有時會嗜酒無度，起居無節，酒後行房，不懂得保持精氣充沛，不善於調養精神，貪圖一時快樂，以致損傷身體，耗散精氣，往往忽略了養生的重要，所以到五十歲左右便開始衰老了。

調攝保養提升正氣

從中醫角度來看，我們可以通過多種調攝保養的方法，即養生，以增強人們的體質，將人體的「正氣」提高，使身體對外環境的適應能力及抗病能力大大提升，從而減少或避免疾病的發生，使身體處於陰陽協調、體用和諧、身心健康的最佳狀態，從而達到延緩衰老，特別是過早的衰老。

中醫學對調攝養生是十分重視的。早在我國現存最早的醫學專著《黃帝內經》對養生作為一種學說已提出了明確的指導思想和一整套養生原則與措施。《黃帝內經》中提出人的自然壽命大約為一百歲，而能否達到這一壽限，關鍵在於生活是合乎養生延壽之道。茲談談保健養生延壽之道的主要方法：

1、順時養生

係指順應四時氣候、陰陽變化的規律而調養起居飲食。

從起居、精神、飲食等方面綜合調養，以求達到養生的目的。強調要「順四時而適寒暑」，「服天氣而通神明」。認為對自然界氣候、陰陽的變化，「逆之則災害生，從之則苛疾不起」。在這一原則指導下，提出了四季養生法：春生，夏長，秋收，冬藏。

2、調神養生

《內經》云：「失神者死，得神者生」，強調養生尤重調神。

養靜藏神——係指要求人們保持心境的安寧、愉快和達到虛懷若谷、無私寡慾的精神境界，同時做到對一切聲名物慾應有所節制。相反地，如果過分地貪求種種聲名物慾，或所慾不遂而恚憤連連，均可導致損正折壽。所以養靜藏神，則真氣無傷，抗病力強，有利於防病抗衰。

移情易性——移情係指思想焦點轉移他處，或改變內心虛戀，使其轉移到其他的事物上，易性係指排除或改變其錯誤認識、不良情緒或生活習慣，或使不良的情緒情感適度宣洩，以恢復愉悅平和的心境。

3、運動養生

生命在於運動，經常鍛煉身體，能夠增強體質，提高抗病能力，促進健康，延年益壽。

運動養生是養生活動中的一個重要內容。運動的方式很多，對於中老年人以我國的傳統健身術最為適宜。內容包括太極拳、八段錦、各種氣功以及武術運動等。

4、飲食養生

將食物與藥物（以及食物輔料、調味等）互相配合，通過藥物的加工炮製與食品的烹調加工而製作的具有防治疾病和保健強身作用的美味食品。由於有部份食物也是中藥，有所謂「藥食同源」的說法，故人們往往在日常飲食中喜歡加入一些中藥，即將藥療與食療一起應用來進行保健養生的。並且要注意飲食衛生，提倡飲食有節，飲食切忌過量，即太多或太少都不適宜，更需要克服飲食偏嗜，不可偏食，飲食需要均衡。

《內經》更提出：「恬淡虛無，真氣從之，精神內守，病安從來。」只要我們遵守上述養生方法，希望大家都能享萬歲高齡！

