

名老中醫 顏德馨 養生四要

1920年出生的名老中醫顏德馨，在七十多歲時接受記者訪問談及他的養生觀要點：調情志、常運動、勤動腦和節飲食。

顏老認為，人體長壽與衰老均與氣血息息相關。氣血是人體生命活動的基本物質，起着營養機體臟腑，協調生理活動等重要作用。氣血流暢，循環周身，則臟腑和調，健康長壽。氣血流通受阻，臟腑得不到正常濡養，必然導致臟腑功能衰退，機體衰老。日常如能關照對四個會影響氣血正常運行的因素，有利健康有助長壽。

一、調情志。中醫常說：「怒傷肝，喜傷心，思傷脾，憂傷肺，恐傷腎。」它的涵義就是情志的太過與不及，都可導致氣血運行失常，臟腑功能失去平衡。因此，顏老說，他盡量避免發怒，即使遇到一些不愉快的刺激，有兩個宣泄方法：一是回家去向親人訴說衷腸，一吐為快；二是寫字，練字首先要安心調氣，氣調則脈絡自通，一旦「硯田筆墨」得趣，即能心腦舒展，手的精微活動就是「腦的外化」，在絕慮凝神中自我調節，百試不爽。

二、常運動。「生命在於流動。」中青年可以作較大運動量，但老年人必須選擇適當的鍛煉方法，根據自己的身體狀況，制定一套行之有效的鍛煉方法，他提供一個簡單的體操：每天晨晚平臥於地，兩手掌平放於腰腎之下，左右腿交替抬高100次，既鍛煉腹肌，又可使周身氣血和暢。顏老又經常以步代車，以增進氣血流通。

三、勤動腦。是一種涉及全身性的活力，不僅要有視覺、聽覺和其他感覺器官參加，而且還涉及到反射和

意向活動，勤動腦還能使人精神煥發，思維敏捷，朝氣蓬勃，保持良好的心理狀態。顏老一直堅持讀書學習，著書立說，還自己創造了一種動腦的方法，即每晚上床臨睡前在腦海裡總結一天來的工作情況，每晨醒來後在腦子裡制定新的一天的打算。他所有文稿以及工作進程，都是睡前醒後在腦子裡制訂的，從不間息。這樣做，可保持大腦有足夠的信息刺激和血液供應，能培養判斷能力，分析條理化，工作有程序，是防止老年期痴呆症的最佳方法。

四、節飲食。中醫古籍《內經》早就指出：「謹和五味，骨正筋柔，氣血以流，腠理以密，如是則骨氣以精，謹道如法，長有天命。」說明調理好飲食，使氣血流暢，



「胃以喜為補」。吃了覺得舒服，能夠吸收消化，乃養生之道

組織器官健全，人體就可享有天賦的壽命。顏老特別賞識清代著名醫學家葉天士說的「胃以喜為補」這句名言。

所謂「喜」，就是吃了舒服；所謂「補」，應該理解為能吸收消化，如吃了不適，無法轉化為營養，即使山珍海味，人參鹿茸也是有弊無益的。

顏老說，脾胃為生化之源。脾胃虛弱乃衰老之漸，故我不吃過量之食與不喜之飲，以「喜」為界。也不亂吃補品，而服一點不為人重的活血藥與運脾藥，故能每餐必飢，每食必喜，樂而不疲，葆我康寧。

消渴 醫食驗方

林麗華醫師 名醫陳映山學術研究中心(香港)

中醫治療的理念由古至今已是深入人心。先翁陳映山名老中醫，廣東潮州人，從醫50餘年，經驗豐富，造詣精湛，醫譽卓著。潮汕鄉梓，咸知其名，聲望遠播粵閩，影響及於海內外。陳老臨壇擅長內、婦、兒科雜病，對糖尿病、腸胃病、癲癇、神經官能症等治療尤具獨特療效；在臨床實踐中，根據中醫傳統理論及中國地理、氣候、飲食習慣等因素，把中醫治療與食物治療有機結合起來，創製了一系列「醫食同治」的驗方，臨床用之，屢屢收效。

陳老嫡傳學術傳人陳益石家繼承先輩「醫食同治」的理論，結合現代科學技術，將醫食驗方運用於內、婦、兒科常見疾病臨證多年，療效滿意。

近年更將多種醫食同治驗方加以整理、創新和出版，向民眾推廣供醫家參考。如陳老的兒子，深圳、香港名醫陳益石，應香港註冊中醫學會邀請，主持「治病精華傳授班」，受業界好評。

是次向讀者推介的消渴(糖尿病)醫食驗方，針對不同證型，以中醫治療結合食物治療，精選陳老的醫食驗方，達至潤肺生津、滋陰固腎、清熱除煩的功效。



驗方1 潤肺生津方+生津止渴食療方

潤肺生津方

【組成】玄參10克，麥冬20克，五味子4克，生地黃20克，葛根30克，天花粉15克，知母10克，地骨皮15克，黃柏10克，苦杏仁15克，枸杞子20克，什贖丸2粒(送服)。

【功效】清熱潤肺，生津止渴。

【主治】煩渴多飲，口舌乾燥，尿頻量多，舌邊尖紅，苔薄黃，脈洪數。

【用法】每日1劑，水煎，分2次服，連服10劑。以後隔2天服1劑，同時配服滋腎育陰丸、石林亭丸，每日服3次，每次於飯後各服藥丸3克。

【注意事項】服藥期間，戒疲勞；宜清心寡欲，飲食宜以清淡為主，並多吃富有纖維性食物如南瓜、蔬菜等。

生津止渴食療方

【原料】南瓜500克，葛根粉250克，玉米粉200克。

【製法】將原料蒸熟後做成小窩頭。

【功效】生津止渴，養陰消痰。

【用法】每天2次，每次2個，長期服用。

驗方2 滋陰固腎方+滋陰固腎食療方

滋陰固腎方

【組成】山藥20克，生地黃20克，牡丹皮5克，澤瀉5克，葛根20克，黃柏10克，知母10克，龜板15克，龍骨15克，牡蠣15克，地骨皮15克，苦杏仁15克。

【功效】滋陰固腎。

【主治】尿頻量多，口舌乾燥，腰膝酸軟，尿甜或渾濁如膏，舌紅，脈沉細數。

【用法】每日1劑，水煎，分2次服，連服10劑。同時配服育陰丸、八仙長壽丸，每日服3次，每次於飯後各服藥丸3克。

【注意事項】服藥期間，飲食宜以清淡素食為主，戒疲勞、酗酒。

滋陰固腎食療方

【原料】玄參9克，麥冬9克，熟地黃9克，黃芪15克，茯苓9克，花粉9克，山藥3克，豆豉4.5克，粳米50克。

【製法】將上述前8味原料，加500毫升水煎20分鐘，去渣；粳米加500毫升水煮熟至八成熱，加入藥汁，煮10分鐘即可。

【功效】益氣養陰，健脾固腎。

【用法】每天2次，連服2周。



驗方3 清熱增液湯+清熱養陰食療方

清熱增液湯

【組成】竹葉15克，石膏30克，知母10克，甘草5克，黃連4克，黃芩15克，梔子10克，葛根20克，生地黃20克，地骨皮15克，苦杏仁15克，什贖丸2粒(送服)。

【功效】清熱瀉火，養陰增液。

【主治】多食善飢，口渴多飲，形體消瘦，溲數，煩熱汗多，嘈雜，大便乾燥，苔黃，脈滑實有力。

【用法】每日1劑，水煎，分2次服，連服10劑。以後隔天服1劑，同時用枸杞子30克，煎湯送服滋腎育陰丸、八仙長壽丸，每日服3次，每次於飯後各服藥丸3克。

【注意事項】服藥期間，宜清心寡欲，飲食宜清淡為主，經常可以用山藥、玉米、南瓜、芡實、苦瓜等助贖其好。

清熱養陰食療方

【原料】葛根粉、天花粉各9克，麥冬3克，糯米9克。

【製法】將上述原料共研碎沖服。

【功效】清熱瀉火，養胃增液。

【用法】每天3次，連服1周。

心念的善惡

眾生的煩惱無窮無盡，但往往都是自己的假想所困擾。日前收到了一個電話，是位義工菩薩，本來義工工作是為了助人，應該是很快樂的，但來生的習氣難斷，常常用自己平常的習慣及思維方法來假設看到的現狀，因此所學的佛法都使不上力，只看到貪嗔癡三毒的現前。

他抱怨同組義工針對他，故意把他的工作換掉，換了另一組的人來做。其實是負責的人臨時病了，也不知道工作如何安排，所以我們這些代班的人，只好找了空降部隊來替代，與他所說的人一點關係都沒有，但他指責的人還處處為他着想，讓我想起了另一個故事。

有個風水師受託找旺地安葬富商父親的遺骨，在尋找時經過一段陡峭山谷，尤其上山頂更是上氣不接下氣，正找休息處，遠遠望見有人設施茶亭，還在茶紅上寫着奉茶兩字。

風水師喜出望外，馬上打開紅蓋茶壺，豈知茶面上浮了一層稻殼，即使他很小心舀水，還是會吞進一些稻殼。因此喝茶時，就需要先吹開殼，且要小心翼翼的才不會將殼殼喝下去。

他一邊喝一邊抱怨，既然要請喝茶，還要整人？想着想着就問路過的人，這是誰設的茶亭？路人指着前方一間破屋，並說明是這家的老人所設。

風水師以他的經驗看，這老人的住處不好不壞，但屋旁的平地卻是一塊凶地。因為剛剛喝茶給風水師的不快，於是來到這戶人家，還故意告訴老人，他家旁的空地是塊吉地，為了表示他的謝意，

他願意免費幫老人定樁看方位。

奉茶老人很單純且歡喜的感謝風水師的好意，並依照他的定位，簡單蓋了間新草屋搬進去。過了十幾年，風水師路過此地，想起了這件事，於是來到了老人的住處想知道結果如何，一看過去的草屋不見了，卻換成了一棟豪華別墅。

他納悶的按了別墅的門鈴，出來開門的正是那位老人，老人看到了他萬分高興的接他進屋。不等風水師的詢問，老人就滔滔不絕的敘述：「感謝您幫我看這個吉地，自從我搬進這屋後，三個孩子經商個個都賺大錢，由於許多客人來訪，孩子覺得房子簡陋，所以才改建成這樣的別墅，但因您看的方位太好，所以我們並沒有改方位，真是感謝您的幫忙。」

一番寒暄後，臨走前風水師才疑惑的問老先生，為什麼要在茶水中放稻殼？

老人高興的回答：「一般人爬這陡峭的山路來到山頂，通常已經氣喘如牛，如果在這時猛然喝水必定會噎到，因此我故意加入乾淨的殼殼，讓大家都為避免噎到殼殼時慢慢喝，就能避免噎到的問題了。」

心念的善惡，決定未來的結果，好的心念召感好的果報，提供給大家參考。

(作者為佛光山內地與港澳地區總住持)



身心自在 (逢周二刊出)

大芥菜煲番薯

通肺開胃 健脾益氣

不少人誤以為芥菜(包括小芥菜和大芥菜)屬寒涼性菜蔬，其實芥菜味辛性溫(入肺與大腸經)，有宣肺豁痰、溫胃散寒的功效。食療著作《食物與治病》謂：風寒束表：芥菜與番薯同煮食。

芥菜能宣肺，有「發汗」的作用，一方面能將體內的積熱通過發汗而排解；二方面由於芥菜性味辛溫，因此可將因陰濕內壅的痰氣閉塞清除。再加上健脾益氣的番薯中和一下，大芥菜煲番薯成為溫和正氣的家常食療。也是廣東民間一道歷史悠久的家鄉風味。

偶遇風寒感冒初起，家中無對症成藥，可取用芥菜(大、小芥菜均可)數棵，拍兩片生薑煮湯，粗鹽調味趁熱飲食，即能發汗解鬱，通身舒暢。

番薯味甘性平，入脾、腎經，能健脾益氣，因而能清理脾中之濕氣，與芥菜同用，則具通肺開胃之功。

可湯可菜 甘香甜美

大芥菜煲番薯，可湯亦可菜。如作家常蔬菜式佐膳，先將番薯去皮，切滾刀塊；將大芥菜洗乾淨，切大塊；乾冬菇發好，切除蒂部；把清水(或用淡上湯、罐頭豬骨湯或雞湯)放到砂鍋內煮沸，再加入番薯、大芥菜、冬菇、蜜棗一至二粒同煲，煲至番薯軟熟，放鹽調味，原煲上桌即可。

若作湯，可加豬瘦肉(或排骨)、黃豆、薑片煲成老火湯享用。

先將番薯去皮洗淨，切厚塊。芥菜和預先2小時泡軟黃豆分別洗淨備用。

豬瘦肉或排骨飛水備用。瓦煲中放適量水煮沸，放入番薯、芥菜、黃豆、豬瘦肉和薑片，煮滾後改文火煲約90分鐘，下鹽調味即成。

