

健康管理

教學

逢每月第四個周三刊出

編者按：「健康管理」的理念，是讓生活在今天的「現代人」，通過學習與健康有關的中西醫養生保健知識，再引入科學的人體健康管理方法，成功、有效地管理好自己和他人的健康。

何謂養生？養護生命，享受生活是其真境。如何活出更幸福、更豐富的人生？如何擁有高品質的生活？從古到今，智慧的中國人在衣、食、住、行，以及情志、運動等生活實踐中，總結出了無數種養生方法，積累了豐富的經驗。此欄目以浸大中醫藥學院創新推出的健康管理碩士課程為基礎，由師生攜手共辦的形式，與讀者分享他們在健康管理教學過程中的所得、所感、所思、所悟，有藥膳、有功法、有讀書心得，也有養生實例。專欄於每月第四個周三刊見《中華醫藥》養生篇版面。

□程馮秀嫻

香港浸會大學中醫健康護理學碩士課程學生 (2010-2012)

材料：

- 1. 黃花魚一條…………… 約 300g
- 2. 黃芪…………… 20g
- 3. 雞內金…………… 10g
- 4. 乾海藻…………… 1g
- 5. 粳米…………… 100g
- 6. 清水…………… 1500ml
- 7. 薑(切絲)…………… 適量
- 8. 蔥(切蔥花)…………… 適量
- 9. 鹽…………… 適量

製作程序

(一) 魚小塊

將黃花魚去鱗及內臟，洗淨、用乾布抹乾，置於碟中，放上適量薑絲，備用。
將適量清水放置鍋中，煮沸，放上蒸格，把備用之黃花魚放在蒸格上，然後蓋上鑊蓋約10分鐘蒸至魚熟，將已蒸熟之黃花魚取出，先將魚湯另放入盛器中，然後用筷子將魚骨除去、把魚肉拆成小塊備用。

(二) 海藻塊

將乾海藻掰成小塊，放入一碗清水中浸泡至軟；
將已浸軟之海藻塊取出放在小碟上，加上少許薑絲，然後放在鍋中，隔水蒸熟，備用。

(三) 藥湯

將清水1500ml置於鍋(煲)中，加入黃芪20g及雞內金10g，先用大火將上述材料煮沸，後用小火將上述材料煎至藥湯約1000ml，將藥湯倒入盛器中去滓備用。

(四) 藥粥

將藥湯約1000ml放回鍋(煲)中，再用大火煮沸，用筷子或湯勺攪拌湯，邊攪拌邊放入粳米100g至再煮沸，蓋上鍋(煲)蓋，改用文火，慢火熬至黏稠成藥粥。

(五) 海藻黃金粥

將藥粥再用大火煮沸，攪拌，邊攪拌邊放入黃花魚肉及魚湯，繼續放入適量食鹽調味，攪拌至均勻，然後盛粥於碗中，再放上熟海藻塊、配上薑絲及蔥花，美味可口的「海藻黃金粥」便完成。

海藻黃金粥



這是一碗製作精美的粥，然而，它帶給我們的不僅僅是營養和美味，它還講述了一個終身學習的感人故事。

作者秀嫻同學，在她修讀中醫藥學學位課程期間曾是我的學生。畢業之後，她又繼續攻讀針灸學碩士學位。令人敬佩的是，當她得知浸大開設了「中醫健康管理學碩士學位課程」的消息後，她又走進了課堂。問其原因，她說她對預防醫學、中醫養生保健學非常感興趣，特別是運動養生、飲食養生等非藥物方法應用在預防疾病及康復治療中均具有良好的臨床成效，而中醫健康管理學就是這方面的理念。她希望透過修讀這門科學能夠將所知所學的知識再作進一步貫通，並以研究「中醫健康管理」和實踐「治未病」為今後的理想目標。

能夠設計製作出這樣的粥，可以反映出作者所具備的某些特性。

1) 豐富的生活閱歷：曾經聽我的一位朋友說，香港有句俗語叫「食過夜粥」，用來形容習過武的人。這和早期香港的武館制度有關。在當時，一些高徒每天很晚才離開武館，師母為慰勞他們，常會為他們煮一鍋粥作宵夜，因這些高徒都有一定的武術根基，故「食過夜粥」便成為練武有相當基礎的代名詞了。食過百種粥、百種味之後的人，最懂得粥的寓意，也可說是作者多年研習「武學」的寫照。

2) 堅實專業基礎：她將長期以來打下的堅實專業基礎和嚴謹的科研態度全部融入到這道作品中。首先，她選擇了「粥」，這種很具食養特性的食品形式，表現了作者對飲食養生的領悟。再看作者對原料的選擇和烹調藝術的考究，使人不難看出這是一碗用心煲成的、含有多元化知識的粥。

3) 淡定的人生態度：粥食的製法是非常耗費時間的，在這爭分奪秒的國際大都市裡，有多少人能耐住性子，為自己、為家人煲一鍋這樣的粥呢？這是一種平凡人，卻又有一顆熱愛生活之心的人才能做到的。值得一提的是，在作品發表之前，作者還發給我一首五言詩，與讀者分享：

仔細來品嘗，從容去回味。
過量眩傷身，適度可養胃。

「粥」的粵語發音和「充足、富足」的「足」同音。能夠有耐心煲粥，用心品粥，有知「粥」常樂的境界者，往往是經歷了許多人和事之後，方可以到達的境地。

指導老師點評： 一碗粥的啟示

設計思路

中醫認為「脾為後天之本」、「胃納水穀精微」，人體一切所需精微物質皆賴脾胃運化轉輸、升降正常來維持，故若脾胃功能虛弱，乃影響機體健康之主要因素之一。脾胃既為機體消化之樞紐，需好好濡養衛護，使「真氣」內存，以防疾病發生及防止疾病傳變。

「海藻黃金粥」乃針對上述意念而設計。

功效、適應證、宜忌

功效 健脾益胃，消食磨積，填精益髓。
適應證 小兒傷食、嘔腐吞酸、脘腹脹滿所致胃痛，小兒疳積，再生障礙性貧血等症。
宜忌 宜早、晚溫熱服食。黃花魚易動風發氣，故宜適量，不宜多食。

方解

- 1、黃花魚又名黃魚，學名石首魚等，性味甘、平，肉質細嫩鮮美、刺少。含蛋白質、脂肪、鈣、磷等，熟食可滋補健身，凡久病體虛，婦人產後體虛，再生障礙性貧血等；有補氣益血的功效。
 - 2、黃芪性味甘、溫，入脾、肺二經，具有益氣健脾之功效，有「補藥之長」之稱，治脾胃虛弱。
 - 3、雞內金又稱雞內皮，為雞的砂囊角質內膜；性味甘平，歸脾、胃、膀胱經。功專健脾胃、消食磨積。主治食積不化，小兒疳積等症，對食滯胃脘之胃痛有顯著療效。
 - 4、海藻顧名思義，是生長在海中的藻類，屬馬尾藻科植物。生長在低潮線以下的淺海區域。海藻含有豐富的蛋白質、維生素、礦物質及食物纖維。具有提高人體免疫力、抗癌、抗病毒等作用。並含有大量的葉綠素，可淨化血液，清除體內毒素。
 - 5、粳米能補中益氣，健脾和胃。《食鑿本草》謂：「補脾，益五臟，壯氣力，止泄痢」。
 - 6、薑、蔥、鹽共用和有胃通陽之功效。
- 上述各品相須相使合用，共奏和胃健脾，補益氣血之功。

指導老師党毅博士簡歷

畢業於北京中醫藥大學中醫系，獲醫學碩士學位。後考入中國協和醫科大學，獲博士學位。從事中醫養生康復、營養食療教學與研究20餘年。曾任北京中醫藥大學教授、英國 Middlesex 大學客座教授。現於香港浸會大學中醫藥學院任教，兼中醫健康護理學碩士課程副主任。主編10餘部教科書和參考書，發表研究論文30餘篇，並曾赴美國、斯洛文尼亞、瑞典、挪威、荷蘭、韓國、新加坡、台灣等國家和地區講學。業餘愛好旅遊及詩詞、散文等文學創作，發表作品百餘篇。



汪履秋 老中醫 10 常保健法

中醫養生之道，源於《內經》攝生篇。1919年出生的江蘇老中醫汪履秋在七十五高齡時接受訪問稱，其養生之道正是效法《內經》的做法。他說，生活方法除了飲食有節、起居有常，就是早晨做氣功，午後散步，平時做做「十常保健法」，動靜結合，保健益壽。

汪老每日三餐，定時定量，飲食無偏嗜，葷素搭配，不食脂肪肥肉，以高蛋白低脂肪為原則，喜食豆製品。每於高溫和時節以素食清淡為主。定時作息，每天睡眠八小時，實際入睡五小時，間有失眠，往往以背誦詩歌可入睡，如確實不能入睡，偶服安定2片。晨起練氣功約50分鐘，名為「內動一指禪」。

防便秘吃菠菜香蕉

每天7點進早餐，食後少許登園(註：園乃廁所之意)，以防便秘。每晚吃香蕉一至二根，或晚餐佐以菠菜之類。午飯後午睡，於兩點半起身外出散步一個半小時，回來後靜坐，讀書寫作，從不過勞。晚餐時進白酒25毫升，以低度酒為主。

汪老每天看完央視「新聞聯播」之後，做「10常保健法」。睡前先洗面後洗足，晚10時入睡，平時常與孫兒戲弄或與同道友人聊天，不分輩次。其從不吸煙，對於飲茶亦不太嗜好，早中餐後飲一杯淡茶。從不服保健藥品。

汪老說自己平時很少生病，只患老年高血壓病，但無任何症狀，這與其日常生活有規律、勞逸結合不無關係。

75歲的時候尚未退休，仍從事醫療、科研工作。

每天半天下班，診治病人30人次。科研工作指導學生去做。人到老年就要預防疾病，其未滿六十就開始鍛煉，開始跑步鍛煉，到七十歲時改為散步；六十五歲開始做氣功。

汪老說健腦的方法就是用腦而不損腦。說到房事他認為應該節制，但須因人而異，如本元氣足，可以放寬；腎虛精衰，就應節制。

除了早晨做氣功、午後散步之外，平時常做「10常保健法」。並向讀者推介——

- 1、髮宜常梳，每天梳頭3次。
- 2、面宜常擦，早晚各1次，每次50下。
- 3、目宜常運，每日1次，眼球轉動10次。
- 4、鼻翼常按，按迎香穴，每日2次，每次50下。
- 5、耳宜常彈，每晨1次，彈100下，又稱鳴天鼓。
- 6、齒宜常叩，每晨叩100下。
- 7、唾宜常嚥，每日1次，不拘次數。
- 8、腹宜常摩，每晨1次，摩100下。
- 9、腰宜常伸，每日1次，空拳擊腰，左右旋轉，不拘次數。
- 10、足心常摩，每日摩3次，每次50下。

以什麼為依

小時候，爸爸媽媽說什麼，就是生活的中心；上學後，老師教導什麼，回家或與朋友互動，就會說：「老師說……。」中學時，同學彼此相互成長，同學的話成為主軸；到了談戀愛的階段，男朋友、女朋友的話就變成當時所依。不同階段，不同所依，究竟什麼才是標準，什麼才是真正的依靠？

有一天，一位經常跟隨釋迦牟尼佛到處弘法的弟子對他說：「佛陀，您是世界上最偉大的老師。」佛陀聽到這話並沒有感覺喜悅，反而問他說：「你見過世界上所有的偉大老師了嗎？」

「沒有。」
「那你認識現在在世的所有老師，或未來將出生的所有老師嗎？」

「不認識。」弟子回答。
「那你說我是世界上最偉大的老師，這句話既沒有根據也沒有意義，因為你沒有辦法知道，你所謂的話究竟是真是假。」

弟子辯解說：「因為您的教示這麼高明，我只是想稱讚您……。」

佛陀說：「如果你覺得我的教示好，對你有幫助，那就去實踐它、遵循它，這比稱讚我還更能讓我高興。」

接著他對身邊的另一位弟子說：「如果你想買貴重的黃金，在還沒有確認這黃金的質量以前，你會付費嗎？」

「當然不會，如果是假的，那不就虧大了。」弟子回答。

「是的，就像我所教導的內容一樣，你們應該自己去試驗，看看我所說的是不是真實的，如果做過之後，發現這些教示對你有用，那你就去實行。而不是因為尊敬我，才去實踐我所說的話。除此之外，在這世間上還有很多偉大的老師，他們也都有方法幫助人，因此，不要對別人的教示批評，更不要輕視任何一個人，這不是你該做的事，你只需要去做讓自己能離苦得樂的事，有因緣也幫助人離苦得樂。」佛陀如是開示。

現代的資訊快速，每天都有不同的訊息，就以挪威的慘案為例，因為搶新聞而倉促報導涉案兇嫌是穆斯林，錯誤的報導讓媒體陷入窘境。

如何以理性、客觀且尊重的態度來面對人與事？佛陀告訴我們要「依法不依人」。什麼是依法不依人？就是所說的內容如果契合正法，即使說話的人是凡夫或外道，也可信受奉行；反之，所說的法如果不契合正法，即使此人雖是大家都所擁戴的，也要捨離不可以作為所依。

每個人都有思想、見解，但人常因不同因緣而改變看法，且人有生老病死，來去之間還流變化，但真理(法)即使過去、現在、未來都不會改變，因此當我們接受到所有的教言，要先去體驗，才能作為所依。

(作者為佛光山內地與港澳地區總住持)



身心自在

法苑珠林

法苑珠林

法苑珠林

法苑珠林

名貴養生經驗 (逢每月第四個星期三刊出，公眾假期順延)