



不吃藥的生活

拍拍打打 自療養生

陳慧齡 香港浸會大學 中醫健康管理學碩士課程學生 (2011-2012)

【養生篇】

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《中華醫藥》。

工作節奏緊張，生活壓力增加，大多事物干擾，地球資源短缺，生物鏈受污染……人要健康長壽，談何容易。我畢竟亦是塵世中人，仍要肩負養家、養兒的責任，不可隨意放下工作，又不願養生，那就得學《莊子·養生主》庖丁解牛的庖丁了，庖丁不去做傷害刀刃的事情，而我就學不去做對自己身體或健康不利的事情。

放下西藥的日子

因為肌肉纖維痛的關係，身體會不知何時何處莫名地疼痛，我必須每天吃兩種不同的止痛藥，有時發作起來又紅又腫又痛，還要增加藥量，很多時也會夜半痛醒而不能入睡。我也試過物理治療，但只可短暫的止痛，翌日又痛不可耐。從電台節目中聽到了一句「是藥三分毒」，像當頭棒敲醒了我這個長期服藥者。偶然在網站看到一本《不吃藥的生活》的書，我開始盤算自己如何可以過不吃藥的日子。剛巧醫療保險要轉換主理醫生，痛症又發作在我的腳面上，紅腫一大片，又痛又難移玉步。在同事的建議下，我決定去看針灸，把手上的藥放下了。

生活改變了

嘗試了一個半月每星期兩次的針灸，紅腫減退了



指導老師點評：我的健康我做主

陳慧齡同學渴望過一種「不吃藥的生活」，本着「求醫不如求己」的理念研習「少林拍打延壽功」，並運用拍打療法促進康復的實例，對我們如何進行個人慢性非傳染性疾病（簡稱慢病）的健康管理很有啟發。

近年，人們對個人健康維護崇尚「我的健康我做主」。很多慢性病人，甚至有些患了「不治之症」的病人，都在這個信念的鼓勵下，自救、自療而得以康復，並重新擁有健康，盡享生活樂趣。有的人自製按摩椅，有的人堅持敲膽經，而作者選擇的拍打療法也屬於一種行之有效的自然療法。

所謂拍打療法，是用手掌、手法或工具如：槌、木棒或特製的拍子，在患者某些特定部位上進行輕重不同而有節奏的拍打，以治療疾病的一種方法。通過拍打將體內代謝產物「痧」經過一系列複雜的生化過程排出體外，達到保持健康的目的。

談到健康，人類經歷了一個不斷認識的過程：繼1948年世界衛生組織（WHO）成立時在其憲章中給健康下的定義之後，1986年，在WHO參與主辦的首屆國際健康促進大會發布的《渥太華憲章》中，對健康的定義又做了修訂：「健康是每天生活的資源，並非生活的目標。健康是一種積極的概念，強調社會和

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，兼中醫健康管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。

中醫養生素食

粥油勝參湯

粥熬好後，上面浮着一層細膩、黏稠、形如膏油的物質，中醫叫做「米油」，俗稱粥油，它具有很強的滋補作用，甚至可以和參湯媲美。

通常所說的粥油是由小米或大米（用糯米尤佳）熬粥後所得的。中醫認為，小米和大米味甘性平，都具有補中益氣、健脾和胃的作用。二者用來熬粥後，很大一部分營養進入湯中，其中尤以粥油最為豐富，是米湯的精華，滋補力之強，絲毫不亞於人參、熟地等名貴的藥材。

清代趙學敏撰寫的《本草綱目拾遺》中記載，米油「黑瘦者食之，百日即肥白，以其滋陰之功，勝於熟地，每日能撇出一碗，淡服最佳」。

清代醫學家王孟英在他的《隨息居飲食譜》中則認為「米油可代參湯」，因為它和人參一樣具有大補元氣的作用。

喝粥油的時候最好空腹，再加入少量食鹽，可起到引「藥」入腎經的作用，以增強粥油補腎益精的功效。據《紫林單方》記載，這種吃法還對患有性功能障礙的男性有一定的治療作用。此外，嬰幼兒在開始添加輔食時，粥油也是不錯的選擇。

煮的時候最好用小火慢熬，而且不能添加任何佐料。研究表明，新鮮大米的米油對胃黏膜有保護作用，適合慢性胃炎、胃潰瘍患者服用，而貯存過久的陳舊大米的米油則有致瀉的作用。因此，熬粥所用的米必須是優質新米，否則，粥油的滋補作用會大打折扣。



◀ 糙米

▼ 小米



少許，痛的感覺明顯地減少了。這位楊醫師不但悉心照顧我的痛症，還關顧我的整體健康，而且不時教我中醫知識，漸漸地我便對中醫產生了興趣。從書店購來很多書和光碟，還讀了不少工聯會的短期中醫、針灸和保健班等課程。在中醫學文憑畢業後，我又繼續修讀中醫健康管理學碩士課程。

尋尋覓覓

藥物只能給我暫時緩解止痛，藥效過後，痛苦仍在，並沒有根治病源。因為當時不知，才會認為這是唯一的方法。我為了不想讓藥物伴隨終身，所以開始尋覓解救的方法如練習「少林延壽功」等（看另文）。由於以往沒有好好善待自己，錯吃了許多生冷食品、太晚才去睡覺；因為疼痛更不想運動等等，才有今日的結果。這些都是多年積聚而成的苦果，難道自己不應付上責任嗎？我體會到：健康要靠自己努力經營，並不是只依賴醫生、藥物、金錢來營造。

善待自己

養生就是「善待自己」。「善待」不是要大灑金錢，買東西來滿足自己的擁有慾；也不是任意妄為，想做就做的放縱。是要管理好自己的起居飲食，勞逸適當，對自己的健康負責任。

身體健康是由自己經營的，自己才是自己生命的主人。不做、不幹傷害身體的事；學懂識別身體發出的警號；遠離傷害自己的生活方式。

現在的科技可延續生命，但要有一個有質素、有生氣的生命，還得靠自己悉心保養，謹慎飲食，不胡作妄為。如果是生活方式錯了，那就得從新開始，找出合理的生活態度和方式。

希望大家也「善待自己」，擁有健康的身軀與優質生活。

個人的資源以及個人軀體的能力。」

究竟是什麼原因使很多長壽者得以享受逾百歲的「天年」？美國曾經對這一問題進行過研究，調查結果表明：醫學高科技對美國人的健康長壽貢獻並不大，公共衛生和全民對疾病的重視，是重要原因。這又一次說明了一個道理：影響人類健康長壽的關鍵因素不是高度發達的醫學，而是健康教育。舉例來說，WHO預測，煙草將殺死三分之一抽煙的中國男人，加起來是1億中國人。這用醫學高科技能夠解決的問題嗎？不是！又例如，我國癌症的死亡率150萬人/年、心血管病的死亡率300萬人/年。而引起這些病的原因，往往是長期不健康的生活方式造成的。這用醫學高科技能夠解決的問題嗎？也不是！

從慢病人數來看，中國是世界第一慢病大國。中國是一個智慧的民族，在針對慢病的預防、治療及康復方面積累了豐富的經驗。正因為如此，才創造了智慧的中醫學，近年又走上了一條中醫健康管理的探索之路。關於慢病的健康管理，世界衛生組織總幹事陳馮富珍女士明確指出，「今天，慢病不再只是一個醫學問題，也不再只是一個公共衛生問題。」要慢病患者重新擁有健康，必須改變有病只靠醫院的固有觀念，提倡「我的健康我做主」。



嘗試過打太極、柏拉提、瑜伽等運動；也學過針刺、艾灸、拔罐、推拿、按摩、砭石、刮痧等技術。對於個人來說，最有效的竟是「拍打功」，它對我的痛症和整體健康都有效。

第一天老師上課向同學述說自己為何學「拍打功」，由於大病經朋友介紹上少林寺求救，希望學得一招半式得以續命。因為時日無多，許多功法也必須要修煉多年才有效，唯一見這個「拍打功」，可以用較短時間可收到效果。果然，他勤奮地練習，真的治愈了他的病。他也叮囑我們要勤練功，管理好自己的健康，貴在「堅持」。

「少林拍打延壽功」的功法分為「放鬆功」、「舒展運動」、「經穴拍打」、「培元氣功」四組，是一種綜合的祛病延壽功法。我只學懂了初階較為皮毛的功法，但多次驗證在我經常發作的部位，反應良好，效果快。有病則可祛病，無病亦可防治，實為保健和養生的基本功。

放鬆功

是練功之預備式，也是通知大腦要清靜，收斂心思，以專注的心來練功，不可有雜念。人不放鬆，血氣很難通達身體各部。要求鬆靜站立，靜立片刻，氣息舒暢才可運動。

舒展運動

有如做任何運動之前，都必要熱身一樣，這部分是要先讓手足伸展，對全身經絡先有舒緩的作用，以免運動後損傷筋骨。

經穴拍打

每個穴位對稱地拍打36或64次為基數。
1. 由下肢部開始：委中、陰陵泉、足三里、三陰交、風市、鼠蹊和腕節骨。
主要機理是在下肢三陰、三陽經上的穴位

少林拍打延壽功



拍打，以瀉體內毒素、排濕氣和疏通下淋巴。
2. 拍打上肢部：腋窩、手臂、手背、八邪、合穀、大陵穴、小魚際、勞宮、小手指互勾、內關。
主要機理是在上肢三陰、三陽經上的穴位拍打，以扶正祛邪、通絡止痛、美容去斑為主，又可促進手臂的氣血循環。

3. 拍打胸腹背部：腎俞、肋部。
可增強肝、脾、腎功能，調理氣機，疏利心血。

4. 拍打頭面部：後腦、百會、前額、眉骨、迎香、人中及嘴唇四周、人中及迎香、耳廓。
可開竅醒腦，增強免疫力，預防呼吸道疾病。

培元氣功

1. 站樁功：以改善腰酸背痛，充足腎氣，放鬆命門以達補腎之效，以求「氣行血亦行」、「氣到則力到」。

2. 最後收式：引氣歸元，全身放鬆，順氣調息。將練功所得體內之氣導引歸入丹田，再通過搓手、浴面、恢復常態、收功。

因平日工作較忙，只能取其中一部分來做。但我每周也會做一次全功。有些穴位是用來排毒，如委中可拍至出痧效果更好。如遇上膝蓋痛，我就會毫不猶豫地拍打膝蓋，直至出了紅點，有點像刮痧一樣，痧出了就很快痊癒。有時在家中也會用自製的拍打板來做拍打保健。上班途上我也會做。



自製拍打板

春季孩子長得快 多吃芝麻助發育

春季，孩子生長速度比其他季節明顯增快。一旦鈣、磷等生長素攝入不足或吸收不良，缺乏日照照射，或不能及時補充維生素D，都易發生佝僂病，也就是俗稱缺鈣。所以春季應該給孩子多補充一些生長素，多吃點芝麻是個不錯的方法。

芝麻有其獨特的營養價值，所含眾多的營養素中有四高，即高鈣、高鐵、高蛋白和高亞油酸，再加上豐富的磷、核黃素和芝麻酚等，都是兒童身體生長發育所需的營養要素。

芝麻含鈣量尤高，每100克中含鈣870毫克。奶及奶製品是鈣的最好來源，其次是蔬菜和豆類，芝麻所含鈣比蔬菜和豆類都高得多。兒童經常吃點芝麻對促進其骨骼、牙齒的發育大有益處；還能預防缺鐵性貧血。

芝麻食療方

高血壓 黑芝麻、醋、蜂蜜各35克，充分混勻，日服3次。

腰酸腿軟 芝麻250克，粳米250克共研末，加蜂蜜煉成小蜜丸，每日早晚各用15克。

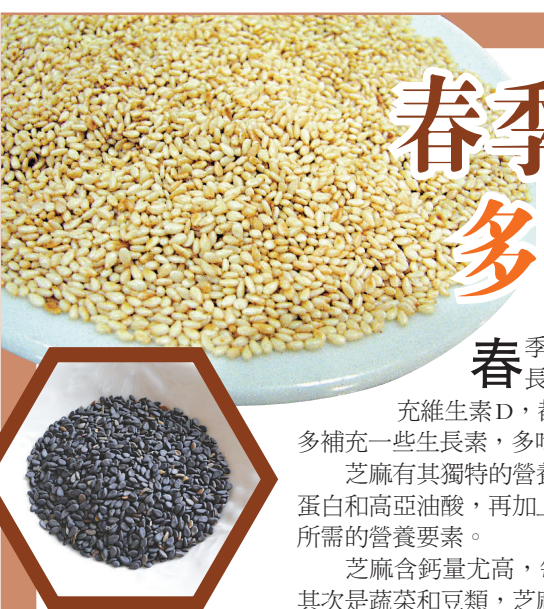
便血 黑芝麻500克炒焦，紅糖500克，拌勻，隨意適量服用。

老年咳嗽 炒黑芝麻250克，生薑200克搗汁去渣，再與芝麻同炒，加蜂蜜（蒸熟）、冰糖（搗碎蒸溶）各120克，混合後裝瓶，每日早晚各服1湯匙。

▼用芝麻醬加少許醬油、麻油拌雞絲、葱絲，再灑上熟炒芝麻佐膳，是有益食療



中醫：養肝腎潤腸烏髮



芝麻有滋養肝腎、潤燥滑腸、烏髮黑髮等良好功效，久服還能益壽延年。《本草綱目》中說「主傷中虛羸，補五內，益氣力，長肌肉，填腦髓。」《抱朴子》記載它有「耐風濕、補衰老」的作用。《名醫別錄》中說芝麻有「堅筋骨」、「聰耳目」的功效。《玉楸藥解》中也說芝麻可「補益精液，潤肝臟，養血舒筋」。這些記載，與現代研究所得出的醫學理論是一致的。因此，芝麻不但是民間喜愛的調味食品，而且又是治療疾病、強身延緩衰老的良藥。

下面列舉治療常見病驗方數個，供讀者參考：

頭髮枯脫、早年白髮 取芝麻200克，何首烏200克共研細末，每日早晚各服15克。

乾咳少痰 取黑芝麻250克，冰糖100克，共搗爛，每次以開水沖服20克，早晚各一次。

便秘 黑芝麻30克，核桃仁30克，共搗爛，加蜂蜜20克，用開水攪勻，一次服下。

成功非偶然

成功，相信是所有人都希望達到的理想，儘管再渺小的人物，也會希望生命活得精彩，但看到別人成功的同時，我們是否也能再進一步地，看看成功的背後所付出的努力與存在的理念呢？

最近體壇上出現了一股林書豪熱潮，間接的影響了一批平常對籃球並不關心的人，也因為他而關注球賽。現在林書豪的名氣在全球火熱，擁有無數的網民支持。林書豪的成功，並非偶然，傑克生剖析林書豪與眾不同的特色：

1. 永遠相信自己：林書豪畢業於哈佛，能進入NBA也與具有亞裔美國人有關，然而他先後被勇士與火箭釋出，對此並沒有打擊他，倒是他深信自己能在籃球場上走出一條路，於是打落腳尼奇。

2. 努力訓練：剛到尼克，林書豪也不是受到重用，儘管沒有機會上場，他平時仍不斷努力練習，等待機會來臨才不會錯過。

3. 抓住機會：後來巴隆戴維斯、安森尼受傷，隊中之史陶德邁爾又回去奔喪，這時林書豪有機會上戰場，讓他有機會能展現實力。

4. 找到自己的價值：如果不能擁有無法讓球隊放棄的價值，隨時都有可能被取代，因此，塑造自己的風格，找到自己的價值，是生存條件之一。

5. 謙遜的態度：儘管一場一場的勝利光環都加諸

在林書豪的身上，對此他並不感自豪，反而將功勞歸功在全隊上，他知道光是一個人的力量並沒有辦法讓球隊獲勝，只有隊友及教練精心合作才能成功。

6. 協助他人：林書豪打球時，往往將可以自己一個人表現進球的機會讓給隊友，不會搶着出位，因此與隊友建立了好的關係。

7. 家人的支持：在他尚未被發掘前，一路走得並不順遂，但家人始終全力支持讓他實現夢想。

對於林書豪的種種評價中，尼克教練安東尼會說，林書豪的內心世界十分巨大，他沉着冷靜，帶動全隊從容應敵，讓隊友們適得其所。

生命中有許多轉折處，好與不好，都決定在自己，看到別人的好與成功，除了欣羨之外，如果能觀察其成功的原因，就能幫助自己克服外在的障礙與內在的消極。

尤其當我們展現自己的才能時，往往忽略了關懷、幫助他人，因此身邊的緣無形中出現了對立與障礙。儘管有好的機會出現，有時也因此讓機會流逝。所以，廣結善緣確實也是幫助成功的原因之一。

事在人為，希望林書豪的例子，能夠激勵我們克服困境，創造生命的奇迹。

（作者為佛山內地與港澳地區總住持）



身心自在 逢週三刊出