

中華醫藥

逢一、三、五、日出版
網址: http://www.takungpao.com
FAX: 2572 5533
版權所有 翻印必究

寄情青山綠水

漫話旅行養生

董玄 香港浸會大學 中醫健康管理學碩士課程學生 (2011-2012)

【養生篇】

不記得是誰說過，旅行是一種不帶驚慌的逃跑。這個比喻對於生活在快節奏的現代都市人來說很是恰當。據個人經驗，在生活工作壓力即將達到自身承受力的極限時，一段旅行的願望就會忽然出現在我的腦海中。但是，我總是執著的認定，這些看似隨性而至的旅行，其實在很早以前或許就已經被設定在我的人生裡。每次旅行，那些本應該完全陌生的地方，總能給我一種彷彿很久遠的熟悉感覺，安心且愜意舒適。

擴闊視野形神共養

養生強調「形神共養，養神為先」。嵇康在他的養生名篇《養生論》中關於養「神」的重要性有過精闢論述：「精神之於形骸，猶國之有君也。神躁於中，而形喪於外，尤昏君於上，國亂於下也」。可見「形」與「神」的高度統一以及「神」對於「形」的統帥作用。「形神合一」是中醫學的生命觀，形者神之質，神者形之用；形為神之基，神為形之主；無形則神無以生，無神則形不可活；形與神俱，方能盡終年。因此，只有做到「形神共養」，才能使身體保持健康的狀態。對於我來說，每次旅行都是一次很好的「形神共養」的體驗，旅行後精神和體力都會得到很好的恢復，能夠以飽滿的熱情和精力開始新的工作生活，所以我喜歡旅行，也深深體會到旅行作為一種養生方式可以給人帶來的益處。下面就和大家一起分享一下我的旅遊養生心得。

旅行可以養「形」。湖海之濱，森林之中，負氧離子豐富，空氣清新。在這種天然氧吧中，走走看看，呼吸下新鮮的空氣，活動下已經僵硬的筋骨，是一種很愜意的享受。如果途中可以泡泡溫泉，那更是再幸福不過的了。我在2010年秋天的阿爾山之旅就是這樣的「妙極」體驗。

阿爾山，位於內蒙古自治區興安

盟西北部，橫跨大興安嶺西南山麓。阿爾山全名「阿倫·阿爾山」，是蒙古語，翻譯成漢語為「熱的聖泉」。名副其實，阿爾山就坐落在一個巨大的礦泉群體之中。這些礦泉從化學性質上可分為偏矽酸泉、重碳酸鈉泉、放射性氡泉；從溫度上可分為冷泉、溫泉、熱泉、高熱泉。

阿爾山地處偏北，氣候寒冷，一年之中有六個月可以看到積雪。這種氣候下身體受到適當的寒冷刺激，使心跳加快，呼吸加深，體內新陳代謝加強，產生的熱量增加，有益健康。但在這種長期低溫的環境中，固攝陽氣尤為重要。為防止陽氣外泄，運動時應該適當控制運動量，以微汗或不出汗為宜，泡溫泉則是最適合的方式了。在一天的登山跋涉後，我們也入鄉隨俗，充分享受阿爾山溫泉帶給我們的溫暖。無論天氣多麼寒冷，躺在暖和的溫泉水裡，讓身體得到最好的保暖，出一點點汗，再欣賞一下冬季獨有的雪景，享受置身於天城之中的感覺。在這個集大自然萬千寵愛於一身的人間勝地，品嚐着從五里泉湧出的甘甜的礦泉水，飽覽阿爾山天池美景，欣賞玫瑰峰的落日，耳邊繚繞着悠揚的蒙古長調……泡過溫泉後，全身的肌肉酸痛也隨之消失，體力得到了很好的恢復，達到養「形」的目的。

旅行還可以養「神」。在旅行過程中，暫時遠離了世俗的喧鬧，靜靜地欣賞沿途的秀麗風景。在旅行中可以走到視野遼闊的自然環境中，使人心情舒暢寧靜。

風景如畫



鳳凰小貓一隻



放下執著休閒養生

在鼓浪嶼，每天早上到海邊散步，坐在礁石上，聽一聽海的脈搏，讓海風吹去煩躁的心情……呼吸着海邊鹹鹹的空氣，聆聽鋼琴博物館裡飄來的《鼓浪嶼之歌》那悠揚的琴聲，慢慢地就會沉溺到這種美妙的環境中，隨着旋律輕輕地哼歌起來，此時此刻，一切煩惱彷彿都不存在，與大海的遼闊相比，一切困難都變得很渺小，感覺自己忽然變得勇氣十足，原本煩躁的心情一下子平靜下來，連呼吸都順暢很多；在呼倫貝爾草原策馬奔騰，看着遠處連綿的群山，聽着悠揚的馬頭琴聲，心情也會格外舒暢；在佛香繚繞的五台山，聽着古廟中綿綿不絕的誦經聲，令人平靜超然；在繁華燈影裡的江南烏鎮，聽着耳邊的吳儂軟語，讓人感到細膩溫馨，親切且安舒；在烏蘭浩特的成吉思汗廟，聽着一代天驕的英雄故事，遙想着當年的漢北鐵騎金戈鐵馬的生活是多麼的輝煌，而如今時過境遷，黯淡了刀光劍影，遠離了鼓角爭鳴，一切繁華都會成為過眼雲煙，而時間的車輪從來沒有停下過，推着歷史不斷前進，不禁有感於歲月的滄桑與永恆；在細雨中沱江邊的古鎮鳳凰，親眼看到沈從文先生在《邊城》中用淡淡的筆墨向人們呈現出濕潤透亮的湘西美景，看着老船夫和翠翠經常眺望的白塔，想像着眼前的白塔究竟傾聽過多少他們無處訴說的心事……《內經》中有言：「恬淡虛無，真氣從之；精神內守，病安從來？」旅行中，一切節奏慢了下來，思緒也隨着慢下來，讓人有時間、有心情去思考內心深處的一些問題，在繁忙的都市生活中，給心一個「恬淡虛無」的機會，達到養「神」的目的。

當然，作為一個天生喜愛動物的人，旅途中我自然不會放過尋找它們的機會。相機中留下了無數飛鳥的倩影，小貓的靚照，當然主角還少不了我心愛的植物。工作之餘，偶爾閒暇的時候翻一翻這些照片，回憶起旅程中的美好點滴，莞爾一笑，調節一下心情，也算是旅行給我帶來的又一種愉悅身心的享受。

在繁忙的都市生活中，在熙來攘往的人群裡，人們往往執著於尋找實現自己的價值，而忘記放慢腳步欣賞沿途的風景，忽略了自身的健康。旅行是一種既能養形又能養神的休閒養生方式，也是一種生活方式。旅行，就是一雙堅定的腳，一雙舒適的鞋和一隻鼓鼓的包，再加上注視遠方的眼神與嚮往自由的心情，可以是尋找，可以是逃避，可以是追憶，可以是奇遇……不管為了什麼，行走的過程中都充滿着驚喜，用腳丈量土地的同時，在丈量着自己。在隱隱青山、悠悠綠水中「養形養神」，不但收穫了喜悅，也收穫了健康。

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、營養療效教學與研究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。

健康新產品

天然礦物補水護膚

季節交替，天氣變化無常，皮膚敏感又乾燥，天然礦物補水面膜讓肌膚享受天然溫泉 Spa。URIAGE「依泉」天然礦物補水面膜採用來自法國三大溫泉 URIAGE 鎮礦物活溫泉的源頭泉水，具天然「等滲性」，其分子與皮膚細胞極為相近，礦物成分直透肌膚細胞，提升細胞活氧，讓肌膚啟動自我修復能力，從根本解決缺水的問題。

活溫泉水100%天然純正，終年保持27度恆溫、無菌，蘊含豐富天然礦物質及微量元素。當「銅」及「鋅」礦物離子有活化肌膚再生之功效，令皮膚富有彈性；而高含量的「鈣」抗敏離子，增強皮膚防禦層，對抗日益嚴重的城市污染，並能迅速舒緩泛紅、刺癢。

天然礦物補水面膜還含透明質酸及甘油，將水分牢牢鎖住，確保肌膚滋潤；敷用面膜後使用天然礦物溫泉水噴霧，保濕效果最佳。活溫泉水適合任何膚質，包括嬰孩及敏感肌膚，濕疹、暗瘡等各類問題膚質。臨床測試證實 URIAGE 活泉水能抗敏，緩解刺癢，促進傷口愈合。



對症食療

中藥茶療改善春天過敏性鼻炎

農曆三月春暖花開，同時也是一個疾病多發的季節，如德國麻疹、麻疹、水痘、皮膚炎、肝炎和過敏感等都是驚蟄期間易發病。在嶺南地區，春天鼻病高發，特別由於香港居住環境狹窄，氣流通不，空氣污染，家居慣用及過度使用空調，人們缺少運動等因素，患慢性鼻炎、過敏性鼻炎、花粉症者眾，其中又以兒童及青少年學生為多。尤其因考試測驗創書或「打機」至深夜睡眠不足者，早起鼻塞頭痛，噴嚏頻頻。

中醫認為「肺開竅於鼻」，鼻病與肺臟關係密切（春季風邪首先侵犯人體上部）。防止鼻病發作首先要強壯肺臟。達到強肺要積極運動，爭取多到戶外呼吸新鮮空氣，多作深呼吸練習以增肺活量；此外，可適當飲用中藥茶，進行簡單的穴位按摩和腳泡治療，效果明顯。

辛夷花茶療

辛夷花又名望春花，性溫、味微苦辛。《本草綱目》指辛夷花善治「鼻淵，鼻軌，鼻塞，鼻瘡及痘後鼻瘡」。研究表明，辛夷含揮發油，對常見皮膚真菌有抑制作用，並能收縮鼻黏膜血管，為治鼻淵頭痛、鼻塞不通、不聞香臭、常流涕涕症的要藥。治急性或慢性鼻炎、過敏性鼻炎、肥厚性鼻炎、鼻竇炎、副鼻竇炎等，均有一定療效。

治過敏性鼻炎：取辛夷花3克放入茶包袋，若是偏風寒犯肺者（多流清涕）：加藿香10克；偏風熱壅盛者（多流黃涕），加槐花



20克。放進杯中，以沸開水泡5分鐘左右，頻飲，每日1至2次（劑）。

辛夷內服，常用量為6至10克，煎藥時宜用茶包袋或乾淨紗布包裹。同時，應注意以下幾點：辛夷用量應嚴格掌握，不要過量；偶見出現頭暈、心慌、胸悶、噁心、全身皮膚瘙癢等過敏反應，必須立即停藥；辛夷花能興奮子宮，孕婦忌用；辛夷性味辛溫，陰虛火旺者忌用。

鼻敏感屬中醫鼻軌、嚏嚏等病症範疇。主要與肺、脾、腎等臟有關。肺開竅於鼻，若肺氣不足，風寒或風熱邪氣侵襲，則肺失宣降，鼻竅不通。腎為先天之本，脾為後天之本，若先天不足或後天失養，正氣不足，正邪交爭，故纏綿難愈。

旅途中的藥用植物草決明

▲阿爾山沿途風景

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。

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》。

以貌取人

面對一個不認識的人，相信大家都會以外表做第一個判斷，如果沒有深入的了解，就以外表或傳言來判斷一個人的好壞？又會有什麼結果與問題呢？

相傳戰國時代的魏文侯曾問名醫扁鵲說：「你們家三兄弟醫術都了得，但哪一位的醫術最好？」扁鵲回答：「大哥最好，之後是二哥，我的最差。」

「但你們三人以你的名聲最大又是為什麼？」「大哥的醫術能在一個人還沒發病之前，就將這人的病因去除，但一般人了解這的重要性，只有我們懂醫的人才了解，所以他的名氣傳不出去。二哥幫人治病，則是在病剛有徵兆時下藥，且藥到病除，一般人就只看到他治好輕微的病情，所以能傳出的名聲也就只有在鄉里間。而我則以治嚴重的病為主，因為病入膏肓，一般覺得很嚴重，我又能治療讓他起死回生，因此名氣就不脛而走。」

以外表取人、以名聲取人、以言語取人、以學歷取人、以傳說取人……，是我們衡量的方法，但又有多少的良機，可能因為我們錯誤的判斷，而斷送了又好緣呢？

一休禪師有一次接受將軍的宴請，平常他就習慣不修邊幅，當天也如常的赴宴，但來到將軍府，外面的守衛看到他的穿著，喝斥地說：「哪來的頭和尚，快走，免得影響我接待客人。」「你們家主人請我來吃飯，請通報。」禪師回答。

守門的衛士上下打量了一翻說：「我們家主人請的是鼎鼎大名的一休禪師，你看你的樣子像什麼樣？我家主人怎麼可能請你來吃飯？快走。」一休禪師無奈，只好回頭去穿莊嚴的法服來應供，回頭衛士看到禪師的穿著，連忙恭恭敬敬地請他入席。

宴席開始，禪師將送來的菜餚一盤盤往自己的衣袖裡放，將軍看眼裡感覺十分驚訝，怎麼有名的禪師為了帶菜回去，當眾的如此做？就小聲的對禪師說：「師父，如果你需要帶菜回去，我等結束時幫你備辦，現在人多，你這樣做不好看……」禪師回答說：「我剛剛來的時候，因為穿著破爛，外面的侍衛看到我的穿著不讓我進來，我只好回頭去穿這件衣服他才讓我進來，所以你是請我的衣服吃飯不是請我吃飯。」話說完，就把衣服脫了留在位子上，自己穿著那破爛的衣服回去了。

一個人的外表不重要嗎？當然重要，但比外表更重要的，是我們行為操守，以及勤奮努力、與人為善。才德兼俱固然很好，但如果才貌不足，卻能以眾為我，以德服人，相信也能流傳萬芳，甚至比亮麗的外表更重要。處在這訊息紛擾的世間，何妨給人一點機會、時間，讓其能力發揮，至少不會因傳聞斷送了人的機會與能力。

(作者為佛光山內地與港澳地區總住持)

逢周三刊出



中醫養生素食

健脾胃補肺腎 山藥「馬介休」

馬介休球是葡萄牙菜的著名小食。馬介休是葡國一種鹹魚，帶點霉香，鹹鮮美味。將馬介休與薯仔茸混和調味炸成櫻桃球狀，伴沙律菜和黑橄欖食，很受歡迎。

將馬鈴薯換成新鮮山藥（淮山），蒸熟搓茸，加入素鹹魚切碎，用鹽和胡椒粉調味，搓成橄欖球狀炸香，佐以鹽水浸黑橄欖（超市有售）和喜歡的蔬菜或水果，如番茄、生菜、火箭菜、椰菜絲等同食，也很有馬介休小食風味，令素食口味一新之餘，更有健脾開胃，補益肺腎的食療益處。

如作宴客菜式，則可炮製成山藥二食，香炸山藥馬介休球圍碟伴邊，碟中則由鮮山藥（切片）與雲耳、百合（用橄欖油更佳）炒合做主菜，是清淡香甜和香口口味的配搭。

山藥在中國各地均有出產，而以河南新鄉地區，古懷慶產的懷山藥為最佳，質堅實，粉足潔白。性味甘平入脾、肺、腎三經。是物美價廉的補品，補而不膩，香而不燥。

歷代醫家盛讚山藥為「理虛之要藥」。山藥食用，可碾粉加糯米粉蒸成山藥甜糕；可以鮮山藥切片煎湯，又可煮粥吃。

中醫臨床常以山藥入藥或作食療輔治——
消渴（糖尿病）：鮮山藥蒸熟，每次飯前吃山藥90~120g。（《河北中醫藥方選》）

古醫籍《神農本草經》載：「除寒熱邪氣，補中益氣力，長肌肉，久服耳目聰明。」

文：蔡淑芬
圖：彭珍

下次刊出：4月25日