養生長壽的心法

情志養生謹記「十二少」

適逢剛過去的10月10日是世界心理健康日，筆者在此也談談中醫與心理健康。健康不僅僅是沒有疾病和虛弱的症狀，而且還要有良好的精神狀態和社會的適應能力。「自身有病自身知，身病還將心自醫，心境靜時身亦靜，心生還是病生時」是《壽親養老新書》內的一首詩。古人認為，要保持情緒穩定，維持心理健康至關重要。所謂精神養生，就是在「天人相應」的整體觀念下，藉着怡養心神、調攝情志、調劑生活等方法，維護和增強心理健康，達到形神俱備、身心健康。諺語有云：「藥補不如食補，食補不如『神補』」。除了健康飲食、適量健身以及優質睡眠，古代懂得養生的人常把「養心神、調情志」視為養生長壽的心法，也是防治疾病的良策。

◆文：藍永豪博士（香港中醫學會教務長）
圖：藍永豪、資料圖片

◆中醫認為，健康不僅是沒有疾病，心理健康同樣重要。

養生之道貴乎「法於陰陽，和於術數，食飲有節，起居有常，不妄作勞」，即順應自然，主張遵循自然變化的規律，使生命過程的節奏，順應時間、空間的移易和四時氣候的轉變而進行調整，而情志養生，正正是探討心理健康的方法。

情志養生首先要做到的是晉代葛洪的「十二少」，也就是少思、少念、少笑、少言、少喜、少怒、少樂、少愁、少好、少惡、少事、少機，務要保持清心寡慾、逍遙自在的本性，做到「為而不爭、榮辱不驚、不爭名逐利、不隨波逐流」。若能達到這個境界，就是做到《黃帝內經》所言：「恬淡虛無，真氣從之，精神內守」而不生疾病。

◆藍永豪中醫

心理健康的特徵

一．幹勁十足：良好的精神狀態，時刻感覺愉快愜意，且幹勁十足，均為健康的重要指標。七情調和、精力充沛，心情愉快，反映着臟腑健旺，功能正常。

二．思想正面：遇事沉著，處事不驚，縱然面對逆境，仍能抱着「屢敗屢戰、越戰越勇」的態度，保持樂觀，積極尋求援助的話，這反映體內精髓充、心血足、肝氣暢。

講究一個「和」字

中醫常將身心視為一個整體，還將常有的七種情緒變化稱為「七情」，要達到心理健康，首先要懂得身心諧和及七情調和。

一．身心諧「和」：中醫認為，心理因素能大大影響着人體的健康。要維持身體健康，陰陽平和，氣血通暢，中醫強調要身心結合，不可偏廢；養生重在養心，當中所講究的，不外是情緒穩定、精神調和。

二．七情調「和」：中醫的七情，分別是「喜、怒、憂、思、悲、恐、驚」七種情緒變化，精神保健強調的是始終保持良好的情緒狀態，假如個別的情緒持續時間太長或過於劇烈，可造成氣血逆亂，臟腑機能失調，從而誘發各種疾病。

情志養生的秘訣

一．避免過勞

勞神太過會暗耗心血，一旦心血虧虛，則神志不寧，而出現各種心理活動異常。

二．排解與疏導

適當發洩能避免積聚壓力而影響身心，宜透過做一些自己喜歡的事情來排解壓力，疏導情緒，如找好友傾訴、聽演唱會、看球賽，或唱歌、琴棋書畫、品茶嘗鮮、進行運動鍛煉，都能使心境平和，使心理達到平衡。

三．樂觀應對

以「處之泰然」來應對事物，放鬆自己，笑對人生，可以驅散哀愁，又能疏暢氣機，讓人精神振奮，得以繼續前程；若能做到心情舒暢，則五臟百脈調和，少生疾病。

四．知足則常樂

保持知足常樂的心態，珍惜自己已得的一切，用心經營生活，好好締造自己所處的生活與工作環境，來增加滿足感。保持心神清靜的秘訣，在於用簡單的心去追尋自己的幸福，不盲目攀比也不妄自菲薄。

五．常交朋結友

多參與社區活動和義工服務，多與家人、朋友、鄰舍交流傾訴，合群則不孤獨，必要時當尋求專業人士的支援，便是鄰舍之間也能守望相助。

六．多拓展興趣

多做一些自己感興趣的事，天氣好可選擇生態遊、出海釣魚、遛狗、野餐、在郊外耍太極八段錦等，既能強健體魄，使氣血流暢，靜心寧神，又可以暫時拋開繁囂的生活，觀怡人的自然景觀放鬆心情，讓生活張弛有度。

七．勤力做運動

加強體質鍛煉，可調節情緒；專注於運動時，可讓頭腦更加澄明，思維更加開闊，又可暫時忘卻繁囂的俗務。

八．為理想奮鬥

認定理想，憑藉堅定的信念，滿懷信心同時又能量力而為，才能保持健康的心理狀態。

◆大家應保持心情開朗，做運動鍛煉身體，享受健康生活。

偏頗體質的心理特徵與其飲食調養

有研究發現，體質可分為不同類型，體質不同，所需採取的保健方法也不一樣。所以，及早了解體質並採取適當措施改善體質，就能做到未病先防。事實上，不同的偏頗體質的心理特徵各異，相關的飲食養生原則自然也不同，例如：

一．氣虛質的心理特徵為性格內向和不喜冒險。其飲食養生的關鍵在於選食有補氣、健脾胃的食物，如粳米、糯米、山藥、黃豆、白扁豆、雞肉、香菇、大棗、蜂蜜等，少吃具有耗氣作用的食物如空心菜、生蘿蔔等。

二．陽虛質的心理特徵為性格多沉靜和內向。其飲食養生的關鍵在於平時可多食甘溫之品，如牛肉、羊肉、黃鱔、韭菜、胡椒、生薑、大蒜、茴香等，少食生冷與寒涼食物如黃瓜、藕、梨、西瓜、荸薺等，少飲綠茶。

三．陰虛質的心理特徵為性情急躁、外向好動、活潑。其飲食養生的關鍵在於飲食上宜滋補、清淡，應多吃甘涼滋潤之品，如瘦豬肉、鴨肉、荸薺、銀耳、芝麻、雞蛋、海參等，少食羊肉、韭菜、辣椒、葵花子等性溫燥烈食物。

四．痰濕質的心理特徵為性格偏溫和及穩重，多善於忍耐。其飲食養生的關鍵在於飲食上以清淡為主，控制肥肉及甜、黏、油膩食物及刺激性飲料、酒類等的攝入，切勿過飽多食，可多吃些健脾利濕之品如白蘿蔔、薏苡仁、扁豆、紅小豆、海帶、冬瓜等。

五．濕熱質的心理特徵為容易心煩氣躁。其飲食養生的關鍵在於忌滋膩，飲食以清淡為主，可常吃甘寒、甘平類食物如赤小豆、綠豆、空心菜、芹菜、黃瓜、藕、冬瓜等，飲食忌滋膩，應少食羊肉、韭菜、生薑、辣椒、胡椒、花椒等甘溫油膩及火鍋、烹炸、燒烤等辛溫助熱之品，且要戒除煙酒。

六．血瘀質的心理特徵為易煩和健忘。其飲食養生的關鍵在多選食具行氣活血作用的食物，可常吃桃仁、油菜、山楂、醋、玫瑰花、金橘等具有活血、散結、行氣作用的食物，少吃肥肉等油膩、生冷之品，睡前適當可喝少許紅酒。

七．氣鬱質的心理特徵為性格內向不穩定和敏感多慮。其飲食養生的關鍵在於多選食具寬胸理氣作用的食物，如黃花菜、蕎麥、海帶、茴香菜、山楂、玫瑰花、柳丁等，並可適當少量飲酒以活血行氣。

◆不同的偏頗體質的心理特徵各異，相關的飲食養生原則自然也不同。

養生攻略

◆香港註冊中醫師 楊沃林

每日一隻雞蛋營養多

◆雞蛋

我每日早上都會吃一隻雞蛋。雞蛋，我們都不陌生，是人類最好的營養來源之一，雞蛋是我們日常生活中經常吃到的一種食物，而且其中所含有的營養物質相對非常豐富，研究數據顯示雞蛋中含有人體所需要的十幾種營養成分。雖然現在能夠補充營養的食物種類越來越豐富，但許多人仍然會選擇在早上期間吃一隻雞蛋。

雞蛋是人人都能吃得起的「補品」，中醫認為，雞蛋有補氣寧心、養血安神、健腦益智、護肝明目等功效，尤其是蛋黃，更以滋陰潤燥見長，特別適合秋天食養。

醫聖張仲景甚至將雞蛋入藥，經典方劑黃連阿膠湯及百合雞子湯中都有雞蛋的身影！

說到雞蛋，最健康方便的烹飪方式就是水煮了，水煮雞蛋不僅簡單而且營養的流失也更少！

養護肝臟

人的身體健康跟肝臟有非常大的關係，所以很多人日常生活中也會積極保養和養護肝臟，如果不想肝臟健康受損的話，大家可以考慮早上吃一個水煮雞蛋，也許能夠起到養護肝臟的效果。

肝臟是我們身體中非常重要的一個內臟器官，其主要功能是分解和代謝身體當中的有害毒素和廢物。

補腦益智

大腦是身體的總指揮，我們日常生活當中的一些行為和活動，幾乎都受到了大腦的支配。如果腦部功能出現了問題，那麼很容易影響到正常的生活，所以積極保養和養護大腦，對於維持人體功能是非常重要的，也可以考慮適量吃點雞蛋，其中的鈣元素卵磷脂等等，能夠起到補腦健腦的效果。

保護視力

近幾年伴隨着電子產品的普及，玩手機的情況非常普遍，長時間玩手機很容易影響到人的視力，造成視力下降的現象。視力下降可能會影響到人的正常生活，所以積極保護視力是非常有必要的，除了少看手機之外，大家也可以考慮適量吃點雞蛋，其中的卵黃素或許有助於提高視覺神經的敏感性。

但是，近幾年總能看到許多人表示，雞蛋中的膽固醇含量過高，經常食用雞蛋會升高膽固醇水平，增加心腦血管疾病的患病風險，吃太多還會給肝臟帶來過多的代謝廢物，肝臟不好的人要少吃雞蛋。

許多心腦血管疾病患者非常害怕吃雞蛋，因為害怕吃完雞蛋以後會升高膽固醇水平，這樣會容易給自己的疾病帶來影響，其實這是一個誤區。

中國有一項研究，對2.8萬名沒有出現心腦血管疾病的患者進行了長達10年的隨訪調查研究。

最後，這項研究發現每天吃一個雞蛋並不會增加心腦血管事件的發生，也不會增加心腦血管死亡風險，每天吃一個雞蛋，反而能夠降低9%的中風風險。

◆以「職業導向」為主的護理課程，培訓護理員為安老院友提供適切的照顧。

健康資訊

培育護理人才 參與安老服務

香港文匯報訊 香港特別行政區行政長官李家超日前發表任內第一份的施政報告，面對社會上不同的挑戰社會各界自然對報告有期望，冀新的施政方針能為香港的發展帶來一番新景象。仁愛堂行政總裁方啟良表示：「在仔細閱畢整份施政報告後，除了樂見政府對安老服務的重視，「老有所養」是政府政策目標之一，以「居家安老為本」，會在保障本地工人優先就業的大前提下，適度放寬輸入院舍護理員的比例，以紓緩業界現時人手不足的問題，發現仁愛堂現時的服務方向與施政報告在安老政策的方向不謀而合，令我感到振奮的。仁愛堂作為香港六大慈善機構之一，將積極配合政府最新施政方針回應社會需求。」

仁愛堂轄下的仁愛堂YES培訓學院（下稱YES），作為一所培育業界護理人才的機構，多年來已一直致力透過專業進修課程培訓生力軍，鼓勵本地勞動人口投身護理業界，以解決人手不足問題。YES開辦以「職業導向」為主的護理課程，每年為超過2,000人提供進修課程，在過去10年已成功培訓超過11,000位專業學員。YES充當業界與護理學員之間的橋樑，確保學員質素之餘亦引導學員入行。

YES積極參與由社署推出的「院舍員工培訓資助計劃」，並成為認可的培訓機構之一。在過去三年多，曾為全港多間津、私營安老院舍完成培訓。YES在疫情間同樣堅守崗位，全力支援安老服務業。年初，第五波疫情在院舍爆發，YES馬上響應社署號召，為其新招募的內地臨時合約照顧員提供全面的護理員培訓課程，在短時間內培訓出超過400位護理員，為患病的院友提供適切的照顧。可見適度輸入外地人才，的確可解決人手不足的燃眉之急。