

健康長壽根本秘訣

在卷帙浩繁的中華文化典籍中，《黃帝內經·素問》開篇即道出了一條顛撲不破的真理：「上古之人，其知道者，法於陰陽，和於術數，飲食有節，起居有常，不妄作勞，故能形與神俱，而盡終其天年，度百歲乃去。」這短短三十餘字，如同一位穿越千年的智者，向我們揭示了健康長壽的根本秘訣。它並非奇技淫巧，亦非靈丹妙藥，而是將生命融入自然節律的樸素哲學——「飲食有節，起居有常，不妄作勞」。在節奏飛快、物質豐裕的今日，重溫這十二字箴言，無疑是對現代生活方式的深刻反思與靈魂叩問。

● 文：香港中醫學會會長 李振輝 圖：資料圖片

▶ 古人講究修身養性，亦助延年益壽。



飲食有節 起居有常 不妄作勞

工作防能量過度耗散

於進取與躺平間，把握生命的耗散與儲備，「不妄作勞」是防止生命能量過度耗散的智慧，它涉及形、神、意三個層面。

一、不妄「形勞」：超越身體的極限

這裏的「形勞」指體力勞動與體育運動，生命在於運動，但關鍵在於「適度」。過度的、超越身體承受能力的運動，非但不能養生，反而會耗傷氣血，損傷筋骨。《內經》警示「久視傷血，久臥傷氣，久坐傷肉，久立傷骨，久行傷筋」，明確指出了任何一種姿勢或活動的「過度」都會帶來傷害。現代健身文化中不乏「挑戰極限」的口號，但真正的健康之道，應是選擇適合自身年齡與體質的運動，如太極、瑜伽、快走、游泳等，以「微汗出」為度，達到流通氣血、強健體魄的目的，而非追求筋疲力盡後的虛脫。

二、不妄「神勞」：守護心靈的寧靜

在資訊爆炸的時代，「神勞」已成為現代人最大的健康威脅。持續的焦慮、思慮過度、精神內耗，

起居生活應順應規律

在起居生活上，將個體生命的小宇宙，對接自然天地大宇宙的橋樑，是關於睡眠、工作與休息的節律藝術。

一、順應四時：與天地同頻共振

《內經》強調「夫四時陰陽者，萬物之根本也。」起居有常的首要原則，是順應春生、夏長、秋收、冬藏的節律。春季萬物復甦，應夜臥早起，廣步於庭，以助陽氣生發；夏季陽氣旺盛，可稍晚入睡，早起，但應避開午時酷暑；秋季天氣轉涼，宜早臥早起，使志安寧；冬季陽氣潛藏，則應早臥晚起，必待日光，去寒就溫。這種「與天地同步」的生活，能最大限度地借助自然之力，保養人體的精氣神。

二、規律作息：修復身心的黃金法則

於每日而言，「起居有常」的核心是規律的睡眠。現代科學已證實，人體存在一個名為「晝夜節律鐘」

都在無形中大量消耗着我們最寶貴的「神」與「心血」。中醫認為「心主神明」，過度的神勞會導致心悸、失眠、健忘、注意力不集中，甚至引發抑鬱與焦慮症。「不妄神勞」，意味着要學會為心靈「減負」。這需要我們培養定力，減少無謂的思慮，對氾濫的資訊進行斷捨離，練習正念冥想，並在繁忙中為自己留出獨處與靜思的時空，讓紛亂的心神得以歸位。

三、不妄「慾勞」：節制慾望的洪流

人的慾望無窮，但精氣神有限。若放縱慾望，孜孜以求，必然導致身心交瘁。《道德經》言：「五色令人目盲，五音令人耳聾，五味令人口爽，馳騁畋獵令人心發狂。」過度的感官刺激和物質追求，會麻痺我們的本真，掏空我們的生命能量。「不妄作勞」在此層面上，是一種「知止」的智慧。它要求我們認清生命的本質需求，分清「需要」與「想要」，在滾滾紅塵中保持一份內心的清明與淡泊，將能量專注於真正有價值、能帶來內心寧靜與喜悅的事物上。

三、勞逸結合：張弛有度的生命韻律

一個健康的生活節奏，應是工作、學習與休息、娛樂的交替進行。長時間的精神專注或體力消耗，會導致「勞則氣耗」。適時的休息，哪怕只是片刻的閉目養神、一段輕鬆的散步、一次深長的呼吸，都能讓緊繃的神經得以鬆弛，讓消耗的氣血得到補充。這正如弓弦，一直緊繃終會斷裂，有張有弛方能持久。

五味飲食取平衡之道

在飲食方面，於五味紛陳中，尋求身體的平衡之道。「飲食有節」遠非「吃飽」那麼簡單，它是一個涵蓋了質量、數量、時間與心態的完整體系，是對待生命的儀式感。

一、節制「量」

在現代社會，我們時而因忙碌而飢腸轆轆，時而又因應酬而暴飲暴食，這種「飢一頓，飽一頓」的狀態，讓我們的消化系統無所適從，如同進行一場沒有硝煙的戰爭。《養生延命錄》有云：「所食愈少，心愈開，年愈壽；所食愈多，心愈塞，年愈損。」這並非提倡過度節食，而是強調「七分飽」的智慧。當胃部留有餘地，氣血方能通暢運行，集中於運化吸收，而非堆積壅滯。長期的過量飲食，損傷脾胃，是導致現代常見都市病源發主要原因之一。因此，學會在美食面前適可而止，是對身體最基本的尊重與愛護。



二、調和「質」

食物品質的選擇與配搭是一種平衡，過度精製的米麵、糖類，雖能帶來短暫的愉悅，卻缺乏膳食纖維與微量元素，長期食用易導致營養失衡。而五穀雜糧、蔬菜水果這些「粗糲」的食物，則是人體清道夫，能促進腸蠕動，維持腸道菌群健康。其次，是寒與溫的調和。按中醫理論食物之性亦有寒、涼、溫、熱之分。體質偏寒者，若長期嗜食生冷瓜果、冰鎮飲品，無異於雪上加霜；而體質偏熱者，若偏愛辛辣燥熱之品，則會火上澆油。懂得根據自身體質與時令季節選擇食物，如冬吃蘿蔔夏吃薑，便是「飲食有節」的深刻體現。

三、恪守「時」

人體的消化酶分泌、胃腸蠕動都有其固有的晝夜節律，定時定量地進食，能讓消化系統形成穩定的工作預期，高效運轉。反之，深夜的燒烤、凌晨的宵夜，則是在強行喚醒本該休息的器官，長此下去，必致功能紊亂。傳統的「過午不食」或現代營養學建議的「晚餐要少吃」，其核心都在於減輕夜間身體的代謝負擔，讓身體有足夠的時間進行調息與修復。

四、涵養「心」

這是最易被忽略，卻至關重要的一環。「飲食有節」更是一種心境的修煉。在「快餐文化」盛行的今天，我們常常邊工作邊囫圇吞棗，或盯著手機屏幕機械地進食。這種心不在焉的飲食，使得身體無法準確感知飢飽信號，也影響了消化液的分泌。讓吃飯回歸吃飯本身——懷著感恩之心，細嚼慢嚥，充分感受食物的色香味，讓身心在用餐的片刻獲得



「粗糲」的食物是人體的清道夫。

真正的寧靜與滋養。這便是《千金要方》所倡導的「食當熟嚼，使米脂入腹」。

結語：

「飲食有節，起居有常，不妄作勞」，這十二字，共同構築了一個樸素而完整的養生體系，它並非高深莫測的理論，而是融入日常點滴的生活藝術。它告訴我們，健康不在於外求，而在於內守；不在於一時的猛藥，而在於持久的習慣。在這個追求達成與效率的時代，這句古老的格言彷彿一劑清涼散，提醒我們慢下來，聆聽身體的聲音，順應自然的節奏。它是一種生命的態度：在飲食中學會克制與感恩，在起居中學會規律與順應，在勞作中學會平衡與知止。當我們開始實踐這份智慧，便是在紛繁擾攘的現代生活中，為自己開闢一方身心和諧的淨土，從而真正實現「形與神俱，盡終其天年」的理想生命狀態。這不僅是對個體健康的追求，更是在快節奏時代裏，對生命本質的一場溫柔回歸與深刻致敬！



原來心臟是很感性的

西方理解的「心臟」，就是那個器官負責泵血的機器，而東方則稱心藏神，是君主，是……等。

不難發現，人們在表達愛意時，往往比出的手勢，正正就是心形的手勢，藝人對粉絲比出心形手勢，男友對女友或女友對男友也是比出相同手勢，何解呢？

唯一的解釋就是心臟絕非只是一個分配運輸血液的總部，而是表達心意、情感的器官。所以，心臟是一個很感性的器官，容易受到情緒的影響，而情緒動盪又分別有水和火的體制，水的體制會影響下壓，而火的體制會影響上壓。因此，堵塞、驚恐、不安、脾氣等，會影響心臟的脈搏，尤其是上壓！

可有留意我們的器官安排？心臟在左上方，而腎臟則在下方，何解？那就是宇宙的神奇傑作。因火性向上，而水性則向下，於是水性的清涼調溫功能就能調治火性的偏激惡性，不會導致水火不融，而是水火既濟。

而水與火失衡，情緒波動，血壓就會上升，仔細分類：

（一）最常見的現象：當心臟感覺到任何管道出現堵塞或血管緊張收縮，心臟即時緊張，心跳加速，血壓上升。五行數理就是甲剋戊，以及乙剋己，包括生活壓力過大、心事重重、憂心忡忡等。

（二）血管出現破裂危機：數理就是乙辛沖，或呼吸系統出問題或脾氣過大激心即丁剋辛，嚴重會出現爆血管。

（三）身體器官臟腑協調出現問題：即五行生扶系統金生水，水生木，木生火，火生土，土生金循環不佳。

（四）水出現反差：驚恐，凡事向壞處預設，排洩功能出事，數理戊剋壬，己剋癸。嚴重的激心，乙剋己，但己土要剋壬水，甚至可引至吐血。

其次，就是動態非經常性壓力來引發之高血壓，當姓氏受剋，3畫或13畫之姓氏甲木受庚日，庚月，庚年所剋，乙木8畫或18畫之姓氏受辛日，辛月，辛年所剋，丙火7畫或17畫之姓氏受壬日、壬月、壬年所剋，丁火2畫或12畫之姓氏受癸日、癸月、癸年所剋，戊土5畫或15畫之姓氏受甲日、甲月、甲年所剋，己土10畫姓氏受乙日、乙月、乙年所剋，庚金9畫之姓氏受丙日、丙月、丙年所剋，辛金4畫或14畫姓氏之人受丁日、丁月、丁年所剋，壬水1畫或11畫姓之人受戊日、戊月、戊年所剋，癸水6畫或16畫姓氏之人受己日、己月、己年所剋絕，那就會因遇到人與事的衝擊而出現血壓之上升。

因此，面對衝擊和壓力，心臟會以感受作為一個指標，用作為行動綱領，指引大腦以團戰分工的方法，組建一個心思熟慮的決定和行為反應。

總言之，要行事不想感情用事，影響行事的圓滿度，你不難發現，左腦負責理性的思考，而人體的左半自然也有理智、理性的特性，這就是心臟之體位之所以在左邊的原因，造就理性與感性的平衡。至於心與腦就是個人意志與團體分工的平衡了！

這就是身體陰陽之道了。

生蛇增加患癌風險 疫苗接種積極防蛇



● 癌症患者生蛇風險記者會



在早前舉行的癌症患者生蛇風險記者會上指出，全港超過九成25歲或以上人士帶有俗稱「生蛇」的帶狀疱疹生蛇病毒，大多數癌症患者都具生蛇風險，當身體虛弱時會引發「生蛇」。研究顯示，每三個人當中就有一人一生中會生蛇，而癌症患者的風險更比一般人顯著地高。化療癌症患者生蛇風險可高達25倍，甚或需中斷治療及面對嚴重併發症，內科腫瘤科專科吳劍邦醫生表示：「與一般人群相比，接受化療的癌症患者患上生蛇的風險可高達25倍。生蛇風險在癌症確診後的首2年內特別高，而且風險在其後時間仍然顯著，除了生蛇引起的神經痛楚，癌症患者更容易引發嚴重併發症。免疫力低下人士如癌症病人，出現生蛇併發症的風險比一般人高，而且生蛇的症狀往往更持久、範圍更廣，更可能演變成病毒血症、肺炎、肝炎、腦炎等嚴重併發症，復發生蛇的風險亦更高。其中最令許多患者驚恐的後遺神經痛，免疫力低下的癌症患者患上的風險更增加達3.3倍，痛楚可持續數年甚至終身。在生蛇急性感染期，癌症患者往往需要暫停化療，這不但可能會影響整體治療成效，亦會增加急症入院、住院和抗病毒藥物使用的機會。另一方面，治療生蛇的抗病毒藥物可能與癌症治療藥物產生相互作用，需由醫生仔細調整藥物方案。」

吳醫生引述一項英國研究指出，成人生蛇患者日後患癌的風險比一般人高出2.4倍；另一項研究亦發現，新冠疫情後，生蛇可增加患大腸癌的風險，影響可持續超過3年，特別對年長人士或長期病患者影響更大。吳醫生指出，據癌症權威指引，如美國國家綜合癌症網絡和美國臨床腫瘤學會，均建議癌症患者接種疫苗以預防生蛇。不論是在癌症治療開始前、治療期間或完成後，均可考慮接種。對於接受持續治療的患者，應在免疫反應最穩定的時期進行接種，關鍵是為每位患者作出個別評估。

● 文：Health