



### 五行生態系統(上)

倘若大家回想第一次乘搭飛機的經驗，不難發現再美麗的城市景致，一旦飛機飛到某個高度，也會被一片白雲遮蓋，景致很快就消失了。這是什麼自然現象？當然是因為高空天氣寒冷，水氣凝結成雲層，此時地面或許陰雨，雲層之上卻仍是晴空萬里。所以說，太陽的熱力將地面水氣蒸騰上升，遇冷凝結成雲；雲層中的水氣聚到一定重量便下降，若遇到較暖的空氣則化為雨水，滋潤大地。

我們的身體何嘗不是如此？身體內的「太陽」是腎陽（命門之火），它透過血液循環與三焦通道，將熱力傳送到身體的「大地」——也就是中焦的消化系統和下焦的腎臟、泌尿系統，甚至四肢，並將水液氣化上升，滋養各個臟腑。正因為有這個氣化過程，各臟腑才能呈現陰陽並存且平衡的狀態：有腎陽，就有腎陰；有肝陽，就有肝陰；有脾陽，就有脾陰等。這在中醫五行裏，就是人體「水」的體制。

而生命之源是「火」，即一切能量。我們一出生就有一個儲存先天能量的容器，就是腎臟，所以腎為先天之本。但腎臟所藏的先天之精是有限的，我們必須透過後天進食，才能補充能量，因此脾胃為後天之本。腎為「作強之官」，主水液代謝與生殖發育，其功能正常則能生木（肝），肝木生心火，心火溫脾土，脾土生肺金，肺金清肅下行以助腎水。如此水生木、木生火、火生土、土生金、金又生水，五行循環相生，五臟就能各安其位、協調運作了。尤其是中醫看體質：身體就是一個小氣候生態。

中醫最核心的觀念，就是把人體當成一個小型的自然生態。地球上不同的氣候帶——溫帶、寒帶、亞熱帶、炎帶——各自有溫度、濕度、風速、日照的規律，人體的體質也一樣。健康的體質就像溫帶，四季分明、不冷不熱、水氣循環順暢；一旦體質偏斜，就像地球某個區域出現極端氣候——要麼太冷，要麼太熱，要麼又濕又悶，要麼乾旱龜裂。這些氣候狀況，中醫用兩個字來概括：陰與陽。陽代表溫暖、推動、乾燥、明亮；陰代表寒冷、寧靜、滋潤、暗沉。身體的毛病，說穿了就是陰陽失調，也就是「小氣候」亂了。

#### 一、溫帶體質（陰陽平衡）——健康的基準

溫帶地區，冬不太寒、夏不太熱，雨量適中，風調雨順。對應到人體，就是陰平陽秘的平和體質。體質適中，手腳溫暖，精神飽滿，大小便正常，皮膚光滑，不容易生病。這種體質下，氣血運行就像河流在春天解凍後順暢流動——溫則行。溫帶氣候讓萬物生長有序，人體也是如此：心火溫暖腎水，腎水滋潤心火，脾胃升降自如，上下交通無礙。保養之道就是「順應自然」，不偏食、不熬夜、不過勞，維持現狀即可。

#### 二、寒帶體質（陽虛、陰盛）——寒則凝

寒帶地區，終年低溫，冰天雪地，水結成冰，風如刀割。對應到人體，就是陽氣不足、寒氣偏盛的體質。這種人怕冷，手腳永遠像冰棒，腰膝發冷，精神萎靡，喜歡喝熱飲，大便稀軟，小便清長，舌頭淡白，脈搏沉細。中醫說「寒則凝」——就像河水在冬天結冰，流不動了。身體裏的氣血、津液遇到寒氣，就會凝固、停滯、運行變慢。

- 引發的毛病：
- 血寒則凝：血管收縮，手腳冰冷、凍瘡、痛經（經血像血塊）、心絞痛。
  - 氣寒則滯：腸胃蠕動慢，脹氣、便秘（寒性便秘）、消化不良。
  - 水寒則積：腎陽虛無法蒸騰水液，導致水腫、夜尿多、尿頻。
  - 關節寒凝：風濕性關節炎、類風濕，遇冷就痛。
  - 情志寒凝：抑鬱、不想動、對什麼都沒興趣（中醫叫「寒痺」或「陰抑」）。

(待續)

●對女性而言，養顏的根本並非依靠昂貴的化妝品，唯有由內而外地滋養，才能真正延緩衰老。 AI生成圖片

# 中醫養顏小錦囊：美顏先養臟



隨着年齡增長，中老年婦女面對的不僅是歲月在臉上留下的痕跡，更有臟腑功能的自然衰退。對女性而言，養顏的根本並非依靠昂貴的化妝品，而在於調理氣血、平衡陰陽、養護臟腑。唯有由內而外地滋養，才能真正延緩衰老，綻放健康而自然的光彩。母親節將至，作為子女，不妨為媽媽準備一份中醫養顏小錦囊，讓她在日常生活中也能輕鬆調養身心，保持美麗與活力。這份心意，比任何禮物都更能溫暖人心。

●文：香港中醫學會  
副會長 王錦超  
圖：資料圖片



## 媽媽媽媽 身心常保活力 輕鬆調養

### 根據生理變化從調理臟腑入手

女性步入四十歲以後，腎氣漸衰，天癸竭，沖任二脈虧虛，這是《黃帝內經》早已指出的自然規律。腎為先天之本，主藏精，精生血。所謂「髮為血之餘，腎其華在髮」。當腎精不足，頭髮便會乾枯、變白，甚至脫落。與此同時，肝藏血、主疏洩，隨着年齡增長，肝血亦日漸虧虛，導致眼睛乾澀、視物模糊、指甲脆裂、面色萎黃。

脾胃為後天之本，是氣血生化之源。當脾胃功能減弱，運化水穀精微的能力下降，氣血生成不足，不僅容易出現食慾不振、腹脹便溏，還會因氣血不能上榮於面而導致肌膚鬆弛、皺紋叢生、面色無華。此外，心主血脈，其華在面，心血不足則面色蒼白或晦暗，唇舌淡白。肺主皮毛，若肺氣虛弱，則皮膚粗糙、乾燥、缺乏彈性。可以說，中老年婦女的容顏衰老，本質上是五臟六腑功能逐漸衰退的外在表現。

根據婦女的生理變化，養生的核心需求應當圍繞「補腎填精、養肝明目、健脾益氣、養血安神」展開。腎精充足，則骨骼堅固、聽力敏銳、頭髮烏黑；肝血充盈，則眼睛明亮、情緒穩定、筋脈柔和；脾

胃健運，則氣血充足、肌肉結實、口唇紅潤；心血通暢，則面色紅潤、精神飽滿、睡眠安穩。正所謂「有諸內必形諸外」，內在臟腑的和諧直接決定外在容顏的狀態。因此，養顏之道必須從調理臟腑入手，而非僅依賴外在的遮蓋與修飾。

中老年婦女常見的健康問題，多與臟腑失調密切相關。例如，更年期綜合症表現為燥熱汗出、煩躁易怒、失眠多夢、心悸怔忡，常由腎陰不足、虛火上炎、心腎不交所致。骨質疏鬆症則表現為腰膝酸軟、骨節疼痛、易於骨折，其根源在於腎精虧虛、骨髓不充。高血壓與眩暈多屬肝陽上亢、肝腎陰虛，常伴隨頭暈耳鳴、面紅目赤。失眠健忘則多與心血不足、腎精虧虛、心腎不交相關。便秘常因腸道津液不足、氣虛推動無力，屬脾肺氣虛、陰液虧虛之表現。此外，面色晦暗、黃褐斑、眼袋浮腫、頭髮枯黃等容顏問題，無一不與氣血失調、臟腑功能減退有關。中醫養生的智慧，正在於透過調整飲食、作息、情志與運動等多方面，使人體恢復陰陽平衡的狀態。

### 簡易實用易於堅持養生方法

#### 一、規律作息

中醫認為，夜晚十一時至凌晨三時是膽經與肝經當令之時，此時熟睡對養肝血至關重要。因此，應盡量在晚上十一時前入睡，並保證充足的睡眠時間。

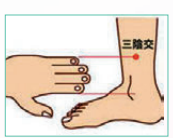
#### 二、按摩穴位

常用於中老年養顏的穴位包括：

**足三里**：位於膝蓋外側凹陷處往下約四指寬，是健脾和胃、強壯身體的重要穴位。



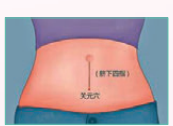
**三陰交**：在內踝尖上三寸處，能調補肝、脾、腎三經氣血。



**太溪**：位於內踝尖與跟腱之間的凹陷處，是補腎的要穴。



**關元**：在臍下三寸，能培補元氣、溫腎壯陽。



每天早晚用拇指按揉每個穴位三分鐘，以局部酸脹感為度。長期堅持，可顯著改善體質與膚質。

### 飲食調養 多吃黑紅黃食物

在飲食調養方面，中老年婦女的飲食應以清淡、易消化、富含營養為原則，並適量多食黑色、紅色、黃色食物。

**黑色入腎**：如黑芝麻、黑豆、黑木耳、桑椹，有助於補腎填精、烏髮養顏。

**紅色入心**：如紅棗、枸杞、紅豆、花生衣，能養血安神、滋潤面色。

**黃色入脾**：如山藥、地瓜、小米、南瓜，能健脾益氣、增強運化功能。

同時，應減少油膩、生冷、辛辣刺激的食物，以免損傷脾胃或助火生熱。每日適量飲水，尤其是溫開水，有助於促進新陳代謝、滋潤皮膚。

### 簡單易做 養生茶飲及食療

除了日常飲食與作息調理，中醫養生更重視針對個體差異進行食療。以下推薦三款簡單易做的養生茶飲或食療，非常適合在家自行製作，既能養顏又能強身。

#### 黑芝麻桑椹枸杞飲

**材料**：黑芝麻15克、桑椹乾10克、枸杞10克、紅棗3枚。

**做法**：黑芝麻用小火炒香，研成粗末；紅棗洗淨去核，切片；將所有材料放入鍋中，加入500毫升清水；大火煮沸後轉小火煮15分鐘，即可飲用。

**功效**：補腎填精、養肝明目。適用於腎虛所致的頭暈耳鳴、眼睛乾澀、面色無華、腰膝酸軟等。



#### 山藥蓮子薏米粥

**材料**：新鮮山藥100克、蓮子30克、薏米30克、小米50克、紅棗5枚。

**做法**：山藥去皮切塊，蓮子去心；薏米、小米洗淨後用清水浸泡30分鐘；將所有材料放入鍋中，加入足量清水；大火煮沸後轉小火熬煮40至50分鐘，至粥稠米爛即可。

**功效**：健脾祛濕、益氣養血、安神助眠。適合脾胃虛弱、濕氣較重者，可改善消化功能、減輕身體困重，改善面色。



#### 當歸紅棗桂圓茶

**材料**：當歸5克、紅棗5枚、桂圓肉10克、生薑2片、紅糖適量。

**做法**：當歸切片，紅棗洗淨去核；將所有材料放入保溫杯中；用沸水沖泡，加蓋燜15至20分鐘；待溫度適宜時飲用。

**功效**：溫養血脈、散寒暖宮、改善血液循環。適用於血虛所致的面色萎黃、手足不溫等。

**注意**：體內有熱、口乾舌燥、咽喉腫痛或正值感冒發燒者不宜飲用。



## 素食保留傳統風味

在太古康蘭居有間「好素純素餐廳」，餐廳主廚Ken本身是素食者，對烹調要求嚴謹，食材搭配講究，菜式兼顧健康與美味。其中，較受歡迎的菜式如私房養生純素薑醋、酥脆素魚皮、芫荽山竹素肉球、好素燉湯、避風塘素G鎚，以及素餃子等，這些菜式的口感與傳統肉類相近，既新穎又保留傳統風味。



●素餃子

●芫荽山竹素肉球及酥脆素魚皮

●文：Health ●避風塘素G鎚

## 關注罕見病「肺動脈高壓」

對大部分人而言，走路是簡單不過之事。然而，對於罕見病「肺動脈高壓」（PAH）的患者來說，走一小段路也可能氣喘，甚至連把握綠燈時間過馬路亦很困難。肺動脈高壓是一種嚴重且致命的罕見病，患者的肺動脈血管壁增厚、血管收窄硬化，阻礙血液流動，右心室需更用力泵血至肺部，長期負荷導致心肌勞損及心衰竭。根據統計資料，即使現有藥物治療，嚴重患者5年存活率仍不足一半。

早前，香港罕見疾病聯盟舉行新聞發布會，呼籲各界關注肺動脈高壓，並指國際已更新肺動脈高壓的



●香港罕見疾病聯盟舉行新聞發布會。

治療指引，然而新療法未納入安全網，患者無法獲取資助，期望政府積極引進罕見病先進治療，實現香港成為國際醫療創新樞紐的同時，醫院管理局可盡快參考國際指引將新療法納入標準治療，並將新療法納入藥物名冊及安全網，令患者早日獲得適切治療，生命以至生活質量得到更佳保障。

●文：Health