

養生三大要素

撰文：香港保健食品協會 · 27/01/2023 ·



現代人生活作息不良、精神緊張、環境空氣欠佳等，往往令身體出現小毛病，影響生活。中醫「養生固本」就借這個「本」來概括人體內在的生命力，這種生命力讓人類有能力抵禦各種外邪的侵襲、有能力適應各種環境、有能力自我康復。

養

生的三調養——正氣、陰陽、臟腑，就是「本」的具體體現和載體，可以用於判斷自身的健康狀態和問題之所在。

養生的關鍵

正氣

正氣就是幫助人們抵禦外邪，避免生病，以及加速病後康復。只要人體正氣充足，致病的外邪就不能輕易入侵人體，也就是「正氣存內，邪不可干」。隨著年齡增長、不良的生活習慣，加上其他各種異常的外邪——例如寒冷、潮濕及環境污染等，導致外邪入侵身體，正氣虛弱。

如何判斷自身正氣是否充足？

正氣不足時，就會出現目光呆滯、反應遲鈍、食欲不佳、容易疲勞、記憶力欠佳等症狀。如上述症狀持續一段時間，則是正氣不足，需及時扶正氣。如果未能從初始階段及時調養，就容易發展成抵抗力差、容易患上疾病、久病不愈等問題。

要扶助正氣，就需要從自身飲食生活習慣著手。飲食方面，可以多食補益類食物，盡量少食寒涼或耗氣的食物；冬天注意保暖、夏天注意防暑；避免熬夜，每日20分鐘午休。除了日常生活保養，適當使用一些中草藥，如靈芝、黃耆、黨參、陳皮等煲湯或沖水飲，也可達到扶助正氣的作用。

陰陽

《黃帝內經》曰：「生之本，本於陰陽」，萬物生命的根本在於陰陽，人也不例外。保持陰陽協調平衡，人體的生命活動就正常；一旦陰陽失衡，生命活動就出現混亂，嚴重還會引致疾病。陰、陽對人體都很重要，缺一不可，更重要的是兩者平衡。

陰虛並非女性專利，陽虛亦非男性獨有，所有人均有機會出現陰陽不平衡的情況。有陽虛問題的人會加速衰老，更早脫髮、掉牙、受筋骨疼痛困擾；有陰虛問題的人則容易心煩氣躁、排毒不順、導致消化系統疾病。而且，陰陽會互相影響，當陰虛或陽虛持續，會形成陰陽俱虛的情況，使健康狀況更差，所以調理陰陽必須及早。

《黃帝內經》的「上醫治未病，中醫治欲病，下醫治已病」，將疾病分為「未病、欲病、已病」三個層次，平人（亦即常人）是健康的陰陽平衡；「欲病」就是現代所指的亞健康，雖然未實際患病，但已經出現陰陽不平。應積極養生，及早調理身體回復平人、未病狀態。

臟腑

臟腑，就是指人體內臟的總稱，包括五臟、六腑，五臟為心、肝、脾、肺、腎；六腑為膽、胃、大腸、小腸、膀胱、三焦。中醫認為人體是一個有機的整體，每一個臟腑都是一個功能群。中醫不僅注重每個

臟腑各自的生理功能，而且非常重視臟腑之間的功能聯繫與協調，就像環環相扣的齒輪，相互促進、相互制約，任何一個臟腑一旦脫離整體就會失去意義。只有每個臟腑都發揮了正常的功能，各司其職、相互配合、相互協調，人體這個大機器才能正常地運作。

君主之官 —— 心

「心」像是一家之主，一國之君。生命能夠延續，血脈能夠充盈，人體能夠隨時應對環境變化及時做出調整，全都有賴於「心」。

世界衛生組織《心血管風險評估和管理袖珍指南》中提到，血管疾病是造成全球殘疾和死亡的主因，可通過預防措施降低心血管疾病的風險。

想養心，就要「莫生氣、管住嘴、多運動」。飲食保持規律，少鹽少油，多菜少肉七分飽；充足睡眠，建議午休20分鐘；多行走，多運動郊遊，可有益身心，令心情愉快。另外，中草藥的丹參、三七、山楂、銀杏葉等有活血化瘀，保護心腦血管的作用。

將軍之官 —— 肝

肝的調和，使心情暢快輕鬆，把消化排泄指揮妥當。所謂「肝膽相照」，肝的功能好了，膽就能順利排出膽汁，消化肥甘厚膩的食物，大便就能順利排出，女性的月事規律，氣血也順暢了。「肝喜調達而惡抑鬱」，肝主疏泄。心情好，氣機暢達，脾胃機能佳，便可促進食物的消化、營養的吸收和廢物的排泄。反之，如肝的疏泄功能失常，嚴重的話會影響脾胃功能，這也是為甚麼人心情欠佳時往往胃口變差，吃不下飯。此外，肝作為重要的解毒器官，過量飲酒、三高（高鹽、高糖、高脂）飲食都是損害肝的重要因素，不可不防。

要想養肝，就要有意識地避免鬱悶，保持心平氣和；飯酒適量，避免酗酒；看電視、使用電腦每小時要讓眼睛休息一下，眺望遠處的風景。古代醫書《嚴氏濟生方》記載的「葛根湯」、《世醫得效方》記載的「枳椇子丸」都是中醫養肝名方，顯示古代醫學對養肝的重視，兩方中含有的葛根、梔子、枳椇子，有保肝利膽的作用，保護肝臟健康。

倉廩之官 —— 脾

俗語說「先天不足，後天彌補」，脾胃為後天之本，氣血生化之源，後天彌補就要靠脾胃。可見，後勤部長的位置非脾胃莫屬。

現代醫學研究表明，猴頭菇、香菇中的多糖能有效保護腸胃，而低聚糖等益生元能促進腸道環境的有益菌繁殖。想要掌握脾胃的調理之道，第一步從重視脾胃健康開始，不要忽略身體的每一個小信號，將脾胃健康的煩惱阻止於細微之時。飲食要定時定量，多菜少肉七分飽，細嚼慢嚥，進食時盡量不要冷熱交替；多吃有補益脾胃作用的食物如粳米、小米、山藥、蓮子肉等，少喝冷飲、綠茶；平時注意胃部、腹部的保暖，不宜穿露臍裝。憂思傷脾，情志方面不要太過思慮。世間美好，豈止於食，我們應該學會善待腸胃，善待自己的身體，因為一切好滋味，都要依靠好脾胃。

相輔之官 —— 肺

肺是宰相，輔佐君主的重臣。肺與心同處上焦，相互依存。肺主氣、心主血，氣離血死、血離氣枯。肺主皮毛，肺氣足，皮膚氣血充足、營養供應源源不斷，就會柔軟光滑、毛孔細膩；肺氣虛，皮膚毛孔變粗、抵抗力下降，容易過敏、長粉刺等。肺開竅於鼻，正常時鼻子光亮、毛孔細；肺氣虛時鼻頭發紅、毛孔粗大。可見，但凡皮膚、咽喉、鼻等的病症都和肺相關。

肺怕燥、怕熱、怕寒、怕髒，所有這些都會傷肺；肺通過鼻子、皮毛感知天氣變化，並及時上奏君主，再由心調動五臟六腑適應環境變化，以穩定身體狀態。要養好肺，就要做到「常滋潤、勤通風」。少吃辛辣刺激的食物，多吃生津清潤食物，例如楊桃、雪梨、玉竹、百合、銀耳等。另外，無花果、白茅根有潤肺作用。《神農本草經》記載，無花果有滋補、清熱潤肺的作用，白茅根可用於調理肺熱咳嗽，並有味甘而不膩、性寒而不傷胃的特點。

作強之官 —— 腎

腎為「先天之本」，決定了身體的底子到底有多厚實，而且腎臟還擔負著繁衍生命、傳宗接代的重大職責，地位超然。夜生活過度豐富、夜夜笙歌到天亮，冬天劇烈運動，特別是晚上運動到大汗淋漓，長期身處過於溫暖的居室等，這些都讓腎臟無法正常進行。會出現憔悴早衰、頭髮乾枯脫落、月事漸少、腰膝痠軟、骨質疏鬆、記憶力下降這些腎虛的現象。

要養好腎，就要「不過鹹、重保暖、常運動、心神靜」。飲食方面，要控制鹽的攝入，每天不多於6克食鹽攝取，養成定時喝水的習慣，不要等口渴才去喝水；不憋尿，注意頭部、腰部、膝蓋、腳部的保暖；適當運動，多步行、多做養生操；閱讀是靜心的好途徑，不僅可以清淨心情，還可以增進知識，一舉兩得。

三調養開啓健康之門

正氣、陰陽是整體調理，臟腑是重點突破。中醫學理論強調整體觀，意指人自身是一個整體，講求人體自身內部的平衡。所以，調養就是從整體的方式去調理一個人，建立「治未病」的觀念是養生的首要任務；及時調養身體以達最大效益。正氣、陰陽、臟腑三者共同發揮作用，共同灌注身體源源不絕的生命力，是打開健康之門的重要方法。◆