

推薦序

中醫藥學的傳承、發展是當前人們的共同心願和奮鬥目標。近些時，我看到香港大學蘇晶博士所撰《醫話養生》稿，作者以簡要的筆法，將養生要術，採用漫談、口語化形式予以表述、析論。我比較讚賞的是，該書重點闡論養生意念和養生的諸多措施，這是符合科學理念和調養要則的。

敝見認為：當前的中醫藥著述，應該在下述兩個方面多所致意。其一是學術臨床著作，應力求提高學術品位，為中醫藥的傳承、創新做貢獻；其二是對當前尚缺少的中醫藥普及性讀物，宜組織有關專家，撰述諸多通俗編著，以加強學術交流，因為這些作品，較易「利溥天下」，其精品論著，亦利於國際間的學術交流。

中醫藥是中華優秀文化的瑰寶，為中華民族的繁榮昌盛做出了巨大貢獻，也對世界文明產生了積極的影響。《醫話養生》以通俗的文風，突出養生主旨，基本上達到「周旋中規，析旋中矩」的規範意境。

作者介紹多種養生措施，並力誠讀者不僅未病先防，更要注意患病後的適度治療，這是養生保健之要。作者在防治方面，力求遵循「過猶不及」之古訓，堪稱是本書的「點睛之筆」，我亦深有同感！是為序。

余瀛鰲

中國中醫科學院

2013年6月

目 錄

推薦序

ii

養生長壽篇

本篇導讀	1
陽氣——人身之大寶	2
自然真樸，幽靜旺壽	4
何時最宜晨運	6
中醫學的核心理念	9
健康在於順時保養	11
當爸媽患上退休綜合症時	13
退而不休，養生「四樂」	15
你的心安寧嗎？	17
健康才是真正的財富	19
教你做精明的長壽者	21
你了解自己嗎？	23
你的健康誰做主	25
音樂帶給你的好處	27
仁子藥食，潤肺防燥	29
歲末話天年	31

愉悅幫人走出抑鬱	33
四大支柱，助你長壽	36
過激運動，得不償失	38
閉目——養五臟，明頭目	40
五行音樂，幫我拂去鬱怒	43
壽從筆端來	45
平凡動作，不凡效果	48
邪之所湊，其氣必虛	50
十分鐘，降脂降糖	52

防病治療篇

本篇導讀	55
怪病怪誰	56
電磁干擾，不可掉以輕心	58
百病生於氣	60
我們為甚麼會疼痛	63
睡出健康來	65
談「肥」色變	68
疲倦的背後	70

準媽媽，準備好了嗎？	72
胎教幫你生個聰明寶貝	74
針灸熱潮，亦需辨證	76
中醫用藥，如烹小鮮	78
天佑中華有中醫	80
中醫是如何治病的？	83
條條大路通羅馬	86
過度治療，不可取	88
損傷與修復	91
中醫治病，不神秘	94
人體是一個小宇宙	96
治病如治水	99

修心養性篇

本篇導讀	101
慢是一種美	102
朋友——人生的財富	104
我們的家真的變成「睡城」了嗎？	106
醫生與病人，各有不同的訴求	108
生命的支柱	110
該放手時就放手	112
天人同紀，賞而勿罰	114
人狗情未了	116

高壓力下，從何入手？	118
制怒有方，寬容為本	120
讓眼淚流出來	122
心情與美食	124
不刻意尋找生活樂趣	126
健康生活，從心出發	128
學會分散風險	130
把自己交給快樂的人	133
尊重情緒，順性而發	135
七個蓋子，蓋十個桶	137
工作才是看得見的快樂	139
生命的一葉輕舟	141
美在不言中	143
營造健康生態	146
以情勝情，不拘一格	149
情緒不穩可致不孕	152
一樣的舞台，不一樣的人生	154

藥食調攝篇

本篇導讀	157
五蔬為充，五果為助	158
補藥濫用綜合症	160
茯苓——健身之寶	162

順秋氣，斂氣淡志	164
豆腐之功與過	167
食藥同源，防治百病	170
人參忌萊菔子新說	172
「十個網球」原則	175
不時不食	178
美其食，樂其俗	180
不良晚餐，誘發疾病	182
產後脫髮宜吃綠菜	184
孕期營養要搭配	187
開心食物	189

後記

191

養生長壽篇

本篇導讀

據香港政府官方統計，香港地區女性 2011 年的平均壽命達到 86.7 歲，位居全球之首，打破了日本女性保持二十六年的長壽紀錄，可見長壽不難實現，但如何才能健康長壽？有品質、有尊嚴的長壽？本篇能讓你了解自己，了解生命不同階段的特點，通過營造良好的生存環境、適宜的運動、陶情養性，建立一個合理的生活方式，達致身心的健康。請記住：健康才是你真正的財富。

哪些因素會影響人健康長壽？本篇告訴你養生長壽的三大秘訣：

順應環境：自然真璞，幽靜旺壽；順應四時，養陽氣、潤秋燥。

調暢情緒：靜養心，動養身；少欲恬淡，詩書畫樂。

適當運動：運動有時，運動有度，嬰兒爬、中年走、老年拍打。

陽氣——人身之大寶

冬季如何進補是個熱門話題。臨證時，很多病人都希望多食參茸類中藥，以補身強體。說到藥食調補，一般適合於年老、久病、體虛之人，中醫稱之為「虛則補之」，不是所有的人都適宜參茸進補。冬天，自然界陽氣漸衰，陰氣漸盛，所以，保養陽氣是冬季養生的關鍵。陽氣是甚麼？古代醫家張介賓將陽氣比喻為「人身一丸紅日」，即指自然界中的太陽。太陽不僅為自然界帶來光明和溫暖，還是萬物生長化收藏的動力。天人同紀，陽氣也是人體生命活動的原動力。具體來講它的作用有五：一是推動作用，使全身氣血得以運行，以滋養五臟六腑，四肢百骸；二是護衛作用，陽氣可以防止外來風寒暑濕燥火的侵襲，是人體的防禦屏障；三是氣化作用，主要幫助臟腑，使水液、水濕得以運化和敷佈；四是溫煦作用，溫養臟腑、溫通經脈；五是固攝作用，當人體大汗出、大失血、大便溏瀉時，陽氣有止汗、止血、止瀉的作用。老年人多陽虛，久病、體虛之人亦常常耗損陽氣，所以古代人崇尚陽氣，在冬季陽氣漸衰的時節，借食物藥物來調補糾正人體陽氣之偏，這是古人養生智慧的結晶。那麼如何保養陽氣呢？

四時氣象本於天，攝養之法用於人

去寒就溫：冬三月，此為閉藏之時，自然界萬物潛藏，人體不要擾動陽氣，要保暖，特別是足部保暖，每晚用溫水泡腳，當為首選保養陽氣之法，長期堅持，必有功效。

必待日光，早睡晚起：老年人多腎陽虛，晨運不可過早，必待日光，才可進行戶外活動；外出之前，喝些溫水，使身體溫暖，氣血得以運行，以對抗晨寒。必待日光，一則可以防止傷寒之類外感病的發生；二則空氣經過陽光照射，污染可以減輕，呼吸新鮮的空氣，才可達到增強體質的目的。

舒暢情懷：冬季自然光照少，天氣又寒冷，人們多在室內活動，情緒易低落，抑鬱症的發作亦較其他季為多。所以，適當的調節情志，使自己保持良好的心態，樂觀積極的情緒，是調動和維持人體機能活動的前提。

藥食調補：冬季人體陽氣不足，適當進食溫補之品，如羊肉、牛肉，或涮火鍋，既可以避外之寒，又可以溫通經脈之氣。同時，選擇適當的溫陽藥物，如黨參、高麗參、附子、鹿茸、黃芪等，強壯脾腎之陽，使先後天互生互化，不僅為身體調補修復，而且也為春季臟腑功能的生發奠定基礎。

自然真樸，幽靜旺壽

國際老年醫學會主席馬康姆·詹森說：「人類壽命的延長，很大程度上取決於生活方式及環境的改變。」並說：「目前導致死亡的兩種主要疾病是癌症和心血管疾病，科學家認為，90% 的癌症與環境有關。」

世界衛生組織承認的五大長壽地區有：前蘇聯高加索地區、中國廣西巴馬瑤族自治縣、新疆莫吉沙縣、尼瓜多爾貝卡幫巴地區、巴基斯坦罕薩地區。這些長壽地區的共同特點是遠離喧囂的城市，多處於四季氣候變化不大，溫度、濕度適宜，有山有水，樹木叢生，植被面積大，雨量充足，日照時間長，空氣新鮮的幽靜山區。那裏的人們，過着純真質樸、自給自足的生活，吃的是自己種植的五穀雜糧和無污染的青蔬水果；喝的是山泉溪水；沒有噪音；環繞身邊的是鳥語花香的環境和未受污染之空氣。



巴馬長壽村自然環境

環境污染是人類的天敵

大氣污染：據報導，造成大氣污染的物質有 150 種左右，主要包括黑煙、漂塵、一氧化碳、碳氫化合物、氮氧化合物等，它們引起人體呼吸系統疾病或慢性中毒，或引致癌症。

水質污染：水污染是誘發胃腸道傳染病發生和流行的主要原因，如：霍亂、傷寒、副傷寒、痢疾、甲型肝炎、脊髓灰質炎等，烈性傳染病至今仍威脅着人類的健康。

噪音污染：噪音分為自然噪音和人為噪音兩大類，自然界的風雨聲、雷電聲、蟲鳴獸吼聲，會對人類造成生理和心理上的威脅與恐怖；汽車、火車、輪船、建築工地機器等轟鳴音，日益浸透到我們生活的各個角落，常誘發神經、循環、消化、內分泌等系統的疾病。

固體污染物：隨着科技的發展，特別是電腦資訊科技的發展，固體污染物近年日漸增多，電子器件、各種電池、塑膠產品、化纖物等，與人們的生活形影不離，以其看似微不足道的魔力正在慢慢的侵襲和破壞着人體的生理活動，形成多系統損傷性疾病。

幾十年前，都市人說返鄉下，似乎已親感那長途跋涉之苦；如今返鄉下，是一種時尚，因為都市人太需要親近自然、淨化自己了。

何時最宜晨運

冬天是一年中最寒冷的季節，自然界的陽氣閉藏，動植物為了維持各自的生存，都處於蟄伏狀態，儘量降低代謝，減少消耗。冬天養生的主要目的就是保養陽氣，所以要「早臥晚起，必待日光」。所謂「必待日光」，是指冬季養生健身必須等待太陽出來，借自然界陽氣的生發之機，養人體之陽。那麼，陽光對冬天養生健身有甚麼作用呢？



陽光下運動

首先，中醫認為陽主動，陰主靜，人體的各種功能活動，包括行為、言語、思維等都與陽氣有關，即「陽氣者，精則養神，柔則養筋」。一天之際在於晨，只有太陽升起，人體的陽氣隨之升發，各種功能活動才能正常發揮。所

以，無論氣功、太極、吐納等健身方法，都應待日光，陽光有助於身體陽氣的運行與保養。

其二，現代都市經過一天的喧囂，汽車、空調、工業生產等排出諸多的廢氣，造成了空氣污染，據有關研究報導，污染的空氣只有經過太陽光的照射，才會將有毒的氣體分解，使其淨化。健身晨運是為了增強體質，而新鮮純淨的空氣才是我們所期待的。

其三，陽光還對鈣的吸收有不可替代的作用，一提到骨質疏鬆，人們常常盲目補鈣，其實，補鈣要適當，同時要適當的曬太陽，日光可使體內維生素 D 的濃度增高，以調節鈣代謝。

其四，沐浴明媚陽光，在藍天下、沙灘上、綠樹花叢中健身，不僅氣血運行舒暢，輕勁多力，而且心情也格外愉悅，心身共養，才是養生的最高境界。陽光通過對眼視網膜的刺激，使松果腺分泌褪黑激素，褪黑激素對人體的神經內分泌系統、免疫系統、睡眠的品質有調節作用，可以幫助改善中老年人的睡眠。

其五，太陽帶給人溫暖，太陽出來，普照大地，氣溫回升，對於心腦血管系統，特別是血液循環大有裨益，有報導指出，心臟病突發與冬季寒冷天氣有關，提醒中老年人晨運應注意保暖，必待日光。可見遵循古訓，養生健身，方可效如桴鼓。

陽氣五大作用表

陽氣五大作用	推動作用，使全身氣血得以運行，以滋養五臟六腑，四肢百骸。
	護衛作用，陽氣可以防止外來風寒暑濕燥火的侵襲，是人體的防禦屏障。
	氣化作用，主要幫助臟腑，使水液、水濕得以運化和敷佈。
	溫煦作用，溫養臟腑、溫通經脈。
	固攝作用，當人體大汗出、大失血、大便溏瀉時，陽氣有止汗、止血、止瀉的作用。

中醫學的核心理念

三十多年前，美國總統尼克松曾提出要在今後三十年內解決兩大難題，一是要實現人類登月的計畫，一是要攻克威脅人類健康的癌症。三十年過去了，人類登月成功，但攻克癌症卻比登天還難。這告訴我們，在人類探索未知世界中，最難認識的就是人類自己。人體是既開放而又相對封閉的複雜的系統，生命活動不僅隨着自然界時空的變化而改變，同時要承受人類改變自然、征服自然所帶來的結果，如環境污染、氣候暖化、輻射侵襲；還要面對社會發展帶來的精神壓力、物欲膨脹、內心失衡。人體處在內外夾攻的狀態，癌症非但難以攻克，更有發病年輕化、發病率上升的趨勢，這是全人類共同面對的挑戰。醫學的昌明非常重要，但多因素、多角度的深層思考和換位思維也是必要的。

2008年，《黃帝內經》學術研討會在香港舉行，海內外的專家對這部中醫學的奠基之作給予了高度的評價，來自倫敦大學的馬堪溫教授將《黃帝內經》的核心理念概括為重生、尊生、保生六個字，道出了沉澱五千年的東方文明對生命及生命規律的認知心路，也開闢了我們面對未知

疾病時的新思路。

重生：上古之人，重視生命，在《黃帝內經》的開篇《素問·上古天真論》首論生命的重要，稱養生得道的人為「真人」、「聖人」、「賢人」、「至人」。提出「法於陰陽，和於術數，食飲有節，起居有常，不妄作勞」的養生方法，告誡人們「外避虛邪賊風，內養精神情志」、「恬淡虛無，真氣從之，精神內守，病安從來？」的養生原則。

尊生：尊重生命，就是尊重生命的規律，生長壯老已是生命的客觀規律，中醫的理念是根據生命活動的不同階段特徵進行調養，如：在青少年時期，要幫助其健康的成長；中年人要保證其精力旺盛，更好的服務於社會；老年人要通過各種醫療手段，減少疾病，提高生命品質，健康長壽，以盡終天年。尊重生命，還要尊重生命賴以生存的客觀環境，「人以天地之氣生，四時之法成」，「人法地，地法天，天法道，道法自然」，提倡順從自然規律的和合天人觀，而不是征服和改造自然，更不是戰勝自然。

保生：中醫強調治未病，包括在未病之前加以防範；已病之初及早治療，防止傳變；無論是疾病的診斷，還是治療用藥，均以保護人體的正氣為核心理念，儘量採用平和的方法，在不破壞人體基本生理活動的前提下，幫助人體恢復健康，陰平陽密，正氣存內，病安從來？

與其說癌症威脅人類健康，不如說忽略重生、尊生、保生，才是人類的天敵。

健康在於順時保養

冬季天氣寒冷，老年人很容易中招外感，天寒也會令人體氣血運行不暢，導致身體各種痛症的發生。所以很多老年患者常常詢問冬天如何增強體質的問題。冬天機體的生理功能和基礎代謝下降，寒冷使人減少室外活動，脂肪組織貯存增加，容易發胖。冬季選擇適當的運動有助把身體多餘的脂肪燃燒掉，並提高身體的免疫力，一舉多得。然而，需要指出的是，不同年齡、不同體質的人冬季運動的方式也應不同。

我認為，「生命在於運動」的提法不妥，應當是「生命在於保養」，而運動則是保養生命的一個重要環節。冬季運動的宗旨是保養機體各臟腑組織功能活動的正常運行，也就是保養生命。既然冬季內臟的代謝會下降，循環就不活躍，我們運動就是提升內臟的活力。對於年輕人，在冬季多做些激烈運動：如打球、跑步等。這些競技性較強的運動，可以全方位提高血液循環能力、機體反應能力和平衡能力，還可以加速排洩（毒），增強心、肺活動，消耗脂肪，使身體更健美健康。對於中年人，不宜做過於劇烈的運動，宜選擇騎單車、游泳、乒乓球、高爾夫球或者瑜

伽、體操等，這些運動能鍛煉耐力，使經筋柔軟順和，但又不會使心臟負擔突然加重，比較安全。

老年人大多進入了身體退化階段，內臟機能的退化是不爭的事實，所以不要強其所能。老年人與其說運動，不如說活動更適合。最佳的活動應當是散步、漫步跳舞、打太極拳劍等。這些活動既能鬆骨活絡、強筋健體，又能預防骨質疏鬆，不像跑步那樣損害關節。冬季是心血管病的高發季節，過激的運動常導致心肌梗塞、高血壓、中風等疾病的發生，實在得不償失。國外有研究證明：老年人跑步只會縮短壽命。

花絮

冬季運動的注意事項：首先準備工作要足夠，熱身時間過短很容易引起關節損害。其次，運動之後要有放鬆活動，如按摩、熱水浴可使肌肉、關節消除疲勞。其三，如運動損傷了肌肉與關節，要及時治療，備一些家庭用藥（如膠布、暖水袋或者冰袋等）以作應急。

當爸媽患上退休綜合症時

很多人，特別是年輕人，總喜歡說一句話：「等我退休了，我要做我自己想做的事。」有一位同事的孩子，才10歲，有一天，突然對媽媽說：「可不可以讓我早點退休。」媽媽詫異的問：為甚麼？孩子回答：非常羨慕外公外婆退休之後的生活，經常旅遊觀光、參加合唱團、進行多種健身運動和朋友聚會聊天，盡情享受生活。

的確，退休使人從繁忙的工作中解脫出來，丟掉了社會擔子，可以按着自己的意願重新安排生活。但大部分剛剛退休的人士，還是心理準備不足，甚至認為自己沒有社會價值了，不願意面對朋友、家人、同事，精神便一天天頹廢下去。我父親就曾經有過這樣的一段經歷。父親是西醫，又長期從事醫院的管理工作，剛退休時，自己很失落，曾寫詩來表達自己內心的苦悶與無奈：平平淡淡四十載，無苦少酸更多甜，生老病死是規律，告老還家度暮年。之後在我們子女多方的勸慰、鼓勵下，父親很快開始了有規律的退休生活：讀書、看報、運動、自我保健，生活變得多姿多彩，每年還義務為退休人士做身體檢查，主動參與退休老幹部的各種活動，二十餘年，堅持不懈，樂在其中。