

節目：香江暖流「健康是福」2019年05月03日

資料提供：陳翠萍中醫師

查詢電話：23880093

養生防癌

現代生活越來越富庶，同樣地各式各樣的癌症亦越來越多，好像身邊總有人有機會患上癌症，所以懂得養生，遠離疾病，甚至遠離癌症變得重要。

「有諸內，必形諸外」，出自金元四大家之一的朱丹溪的《丹溪心法》，意思是身體內的疾病和表現，能夠從表面的體徵窺探到一些狀況。

養生是一種綜合性的恆常活動，透過調養精神、調節飲食，鍛煉形體等各種方法來保持健康。

可否健康長壽，不是在於是否懂得，最重要是在日常生活能夠貫徹應用。

生活習慣

1. 睡眠規律

老人有睡得少的現象，是因為氣血陰陽都虧虛，而不是生理睡眠的需要減少。

老人睡眠深度變淺，質量不佳，更應增加休息，午睡尤其重要；

老年人應該「遇有睡思則就枕」，即是有睡意就去睡一睡，休息一下，這才符合養生。

睡眠亦有一定的規律，春天夏天宜早起，秋天冬天可以睡晏一點。

子午覺是古人睡眠養生法之一，即是每天於子時、午時入睡，子時是 23 點到 1 點；午時是 11 點到 13 點。

老年人仰臥、俯臥、左側臥均不適宜，以右側臥最好；

右側臥可使心臟在胸腔中受壓最小，有利減輕心臟負荷，使心輸出量增多。而右側臥時肝處於最低位，肝藏血最多，加強對食物的消化和營養物質的代謝。

2. 大小便習慣

二便是人體新陳代謝、排除代謝廢物的主要形式。二便正常與否，直接影響到人體的健康。

漢代王充在《論衡》中指出：「欲得長生，腸中常清，欲得不死，腸中無滓」。

即是要保持大小便通暢，才能養生。

一般正常大便是質軟，黃色深至咖啡色，沒有異味，大小適中，一日一到二次排便，有規律。

若在飽食後大便，便後可喝點暖的飲料，幫助胃氣，有利消化。

若在飢餓時大便，為了防止大便後氣泄，排便時宜取坐位，便後食一點東西，還可做提肛動作 3~5 次，以補固正氣。

每天晚上睡覺前，用溫水清洗一下肛門，保持肛門清潔和良好的血液循環。

3. 洗澡時間

吃飯前後 30 分鐘內不宜沐浴，另外最好在睡前至少 1.5 小時沐浴。

運動習慣

勞逸要得宜

正常的勞動，運動，可以促使氣血流通，增強體質，延緩衰老；

過度的勞動，運動，會傷氣力，可見體力衰退，精神疲倦；

過度的安逸，不勞動，不運動，會致氣血不暢，肢體乏力，或引起諸多病痛。

運動量太小則達不到鍛煉目的，起不到健身作用；

運動量太大則超過了機體耐受的限度，反而會使身體因過勞而受損。

娛樂養生

娛樂養生，多做輕鬆愉快的活動，例如：琴棋書畫、花木鳥魚、旅遊觀光、藝術欣賞等，可舒暢情志、怡養心神；情志暢順，則百脈疏通，氣血調和。

飲食習慣

不偏食，不過飽，不過飢，食量適中；

暴飲暴食，饑飽無常，偏食嗜食等，不單增加胃腸負擔，損傷脾胃，引致脾胃升降輸布失常，又會積濕生痰，化熱或變化其他疾病。

少食生冷，醃製食物，加工食物，亦要注意飲食衛生，防止病從口入；

遵從「早飯宜好，午飯宜飽，晚飯宜少」的原則。

保健湯水

(一) 茯苓白術黨參瘦肉湯

材料：茯苓 15g, 炒白術 15g, 黨參 18g, 淮山 12g, 蓮子 15g, 炙甘草 6g, 陳皮 1 片, 瘦肉 220g

做法：水滾後先放瘦肉，之後放其他材料同煲約 1 小時，飲用時可加鹽調味。

功效：健脾安神補氣

(二) 五指毛桃黨參瘦肉湯

材料：五指毛桃 15g, 淮山 15g, 枸杞子 18g, 圓肉 12g, 黨參 15g, 瘦肉 220g

做法：水滾後先放瘦肉，之後放其他材料同煲約 1 小時，飲用時可加鹽調味。

功效：健脾化濕補氣

保健按摩

(一) 熨目

做法：兩手互相摩擦搓熱，然後將手掌放於兩眼之上，反覆做熨眼三次；跟著用食指、中指、無名指輕輕按壓眼球，稍停片刻。

功用：養睛明目。

(二) 摩耳

做法：兩手掌按壓耳孔，再驟然放開，連續做十多次。跟著用雙手拇指、食指循耳廓自上而下按摩 20 次，再按摩耳垂 30 次，以耳部感覺發熱為度。

功用：增強聽力，清腦醒神。

(三) 按雙眉

做法：用雙手拇指關節背側按摩雙眉，自眉頭至眉廓，經攢竹、魚腰、魚尾、絲竹空等穴。做時可稍用力，感覺略有痠痛為佳，連續按摩 5~10 次。

功用：明目、醒神。

(四) 摩腹

做法：用手掌面按在腹上，先以順時針方向，再以逆時針方向，各摩腹 20 次。站著或臥著做均可。飯後，臨睡前均可進行。

功用：飯後摩腹，有助於消化吸收；臨睡前摩腹，可健脾胃、助消化，並有安眠作用。

(六) 摩湧泉

做法：用左手拇指按摩右足湧泉穴；用右手按摩左足。按摩時，可反覆摩搓 30~50 次，以足心感覺發熱為度。此法適宜在臨睡前或醒後進行。

功用：調肝健脾、安眠強身。

總結

老年人應重視健身養體，心胸開闊，情緒穩定，熱愛生活。

以上內容參考書目：

《中醫養生學》（上海科學技術出版社），王玉川主編，1992年版

