

香港特區【立法會選舉委員會】成員、香港特區【中醫藥管理委員會】中醫考試組成員  
港區全國人大選舉會議成員、【香港醫院管理局】健康資訊天地 顧問、【廣州市名老中醫】何藹謙【主任醫師】授男  
【香港中醫師公會】副理事長、教務主任、【福建中醫學院】教授、[中國醫藥學會]醫務、學術委員會副主席  
亞洲電視「下午麼麼茶」中醫嘉賓、香港電台第五台「香江暖流」中醫嘉賓、商業電台第一台中醫嘉賓

## 何 國 璋 教 授

地址：油麻地 彌敦道 518-520 號 彌敦行 13 樓 C 室 電話：23849490 傳真：23881574

### 長者冬季保健秘訣

02-01-2004「香江暖流」講稿

嚴寒的冬季，朔風凜冽，陽氣潛藏，陰氣盛極，草木凋零，自然界的蟄蟲伏藏，用冬眠狀態養精蓄銳，以便為將來春天生機勃發作好準備。人體的陰陽消長代謝也處於相對緩慢的情形，成形勝於化氣，因此，冬季養生，要著眼於「藏」。《黃帝內經》：“冬三月，此為閉藏……使志若伏若匿、若有私意、若已有得”，意思是說，人們在冬季要保持精神安靜，要想辦法控制自己的精神活動，最好能做到含而不露，好像把個人的隱私祕而不宣，又如得到渴望之珍品那樣滿足。在冬季人們要把神藏於內，不要暴露於外。

《黃帝內經》裡所說：“精神內守，病安從來”；“躁則消之，靜則神藏”，不僅冬季要做到精神安靜，神要藏於內，即使春、夏、秋二季也需要神藏，只是程度不同而已。

研究證實，人在入靜後，生命活動中樞的大腦又回復到人的兒童時代的大腦電波波慢狀態，也就是人的衰老生化指標得到了「逆轉」。凡經過重大精神挫折、思想打擊之後，又未得到良好的精神調攝，多種疾病的發病率都有明顯增加。經常保持思想清靜，調神養生，多練氣功，可以有效地增強抗病能力，減少疾病的發生，有益身心健康。

要使「神藏於內」，首先要加強道德修養，少私寡欲。孔子提出「仁者壽」，「大德必得其壽」，這是很有道理的。道德高尚、光明磊落、性格豁達、心理寧靜，有利於神志安定，氣血調和，人體生理功能正常而有規律地進行，精神飽滿，形體健壯，這說明養德可以養氣、養神。少私，是指減少私心雜念；寡欲，是降低對名利物質的嗜欲。如若不然，私心太重，嗜欲不止，欲望太高太多，達不到目的，就會產生憂鬱、幻想、失望、悲傷、苦悶等不良情緒，從而擾亂清靜之神，使心神處於無休止的混亂之中，導致人體氣機紊亂而發病。正如《黃帝內經》裡所說：“怒則氣上，喜則氣緩，悲則氣消，思則氣結，驚則氣亂，恐則氣下”，氣上、氣下、氣結、氣緩、氣亂、氣消，均為人體氣機失常，而氣機失常將導致人體生命活動的受損。《太上老君養生訣》裡清楚指出：“目夫善攝生者，要先除六害，然後可以保性命，延駐百年。何者是也：一者薄名利，二者禁聲色，三者廉貨財，四者損滋味，五者除佞妄，六者去妒忌。”六害不除，萬物憂心，神豈能清靜？

「神藏於內」的第二點是：要能調攝不良情緒。人生活在世界上，總會遇到不順心的事、不高興的事，甚至是悲觀、憤怒、興高采烈。學會調攝情緒，寵辱不驚。如遇事節怒，寵辱不驚，都是節制活在調攝情緒中的運用。此外，亦可採取疏泄法；就是把積聚、抑鬱在心中的不良情緒，透過適當的方式宣達、發泄出去，以盡快恢復心理平衡。

在冬季，除要做到「神藏」外，還要防止『冬季性情感失調症』。人的心理、生理與外界自然環境的變化是息息相關的。季節性情感失調症是由於嚴寒的氣候作用於人體所致。其發生機制為：寒冷使機體的新陳代謝和生理功能處於抑制和降低狀態，體內調節物質代謝的環磷酸腺苷、環磷酸鳥苷的含量減少，核糖核酸和脫氧核糖核酸的合成代謝減慢，腦垂體、腎上腺皮質功能亦受到明顯的抑制，使得血液循環變慢，腦部供血不足，自主神經功能發生紊亂，因而出現了精神萎靡、注意力不集中等一系列症候。

防護之法之一是，延長光照時間：因為冬季光照時間短，是情緒抑鬱的重要原因。當黑夜來臨時，人體大腦松果體的褪黑激素分泌增強，它能影響人的情緒，而光照可抑制此激素分泌。第二種辦法是加強體育鍛鍊，因為透過體育鍛鍊能調整肌體的自主神經功能，使過度興奮的交感神經得以抑制，減輕因自主神經功能失調而

引起的緊張、激動、焦慮、抑鬱等狀態。三是要多吃富含維生素 C 的新鮮蔬菜和水果，以及富含維生素 B1、B2 的豆類、乳類、花生、動物內臟等，因為是若維生素 C 和 B 族維生素缺乏，可影響大腦的功能和情緒。

在冬天，還應注意日常起居的保健，如**要早睡，遲起床**，最好要待太陽出來之後才起床，這樣就可以保養人體陽氣，保持溫熱的身體，而遲起以養人體陰氣。而且還可以躲避嚴寒，求其溫暖。除起居作息合理安排外，還必須保持室內溫暖恆定。室溫過低則易傷元陽，室溫過高，室內外溫差大，容易外感。

另外，**穿衣亦要有講究**，由於老年人生理機能下降，皮膚老化，血管收縮較差，加上代謝情形低，以質輕又暖和為宜。而青年人代謝能力強，自身調節能力比較健全，對寒冷的刺激，皮膚血管能進行較大程度的收縮，來減少體熱的散失，因此，穿衣不可過厚。但嬰幼兒則不同，其身體較稚嫩，體溫調節能力低，應注意保暖。但因幼兒代謝旺盛，也不可穿得過厚，以免出汗過多，影響健康。

所以，長者或身體虛弱的人士，**在冬季應戴帽、圍項巾、保持腳的溫暖**，所謂「寒從腳起」，腳離心臟最遠，血液供應少且慢，再加上腳的表皮下脂肪層較薄，保溫性較差，因此，腳的溫度最低。足部受寒邪，勢必影響內臟，會引致胃脘痛、腹瀉、行經腹痛、月經不調、陽痿、腰腿痛等病症。尤其是腳還與上呼吸道黏膜之間的神經，有著密切的聯繫，一旦腳部受涼，會引起黏膜的毛細血管收縮，造成血流量減少，抗病能力下降，從而引致上呼吸道感染。

在冬天，**睡眠時不要蒙頭睡覺**，因為蒙頭睡覺，被窩裡的空氣不流通，氧氣就會越來越少，時間一長，空氣就變得混濁不堪。這樣，人就會感到胸悶、惡心或從睡夢中驚醒，出虛汗，第二天會感到疲勞。**不要夜間憋尿**，尿液中含有尿素、尿酸及各種有毒代謝物質。尿液在體內積存時間過長，這些有毒物質對機體就可能產生有害影響，並可能引起膀胱炎和尿道炎。

以下介紹兩款食譜給大家：

#### 一) 蘿蔔牛腩煲

材料：蘿蔔一斤，牛腩一斤半，紅棗 2 粒，蒜頭，生薑，蔥段適量，鹽適量。

製法：蘿蔔去皮，切成塊，先煮脫，撈起蘿蔔備用；牛腩用沸水煮十五分鐘，投入冷水中清洗，切成塊；燒熱少許油，爆香蒜頭、生薑等，倒入牛腩略炒片刻；將牛腩盛入瓦煲內，加入蘿蔔汁、紅棗、清水及調味、煮至牛腩夠脫，之後加入蘿蔔及蔥段，再煮片刻至汁稠，即可上桌供食。

功效：健脾益胃、固腎益精、強壯筋骨。按語：蘿蔔「冬吃蘿蔔夏吃薑，不勞醫生開藥方，蘿蔔上了街，藥鋪不用開」。蘿蔔在很早已用於中藥作治病，它有順氣消食、止咳化痰、除燥生津、散淤解毒、清涼止渴、利大便等功效。如用白蘿蔔煎湯，可治傷風感冒；用蘿蔔、生薑、蜂蜜、水煎服，治咳嗽、哮喘；煤氣中毒頭暈、噁心，服白蘿蔔汁；用白蘿蔔汁和藕汁混合服下，治吐血、便血等等，既簡便，又有效。

#### 二) 蓮子百合煲老鴨

材料：蓮子 1 兩，百合 1 兩，茨實 5 錢，生薏米 1 兩，鴨肉半隻，紅棗 2 粒，陳皮 1 塊，生姜 2 片，鹽少許。

製法：先將鴨去內臟去頭爪去骨，用滾水、生姜飄洗乾淨，切塊備用；其餘材料浸洗乾淨；將所有洗淨材料放入瓦煲內，加入清水適量，滾後改慢火煲 2~3 小時，加鹽調味即可飲用。

功效：養陰安神、健脾益腎。鴨肉營養豐富，是滋補妙品，《日用本草》說鴨能“滋五臟之陰”，鴨肉尤適用於體內有熱，上火的人食用，特別是一些輕微發燒、虛弱、食少、大便乾燥和水腫的人，食鴨肉最有益。但對中脘虛寒的人，不宜食用。