



養生之道

文 | 溫煥容
(明慧中醫診所院長)

不花時間養生，就要花更多時間、金錢來治病。《明慧診間》從針灸、用藥、飲食起居注意事項和保健方法，引領大家認識中醫診療的觀念與方法。

1980年英國神經學教授約翰·羅伯，用儀器檢查一位數學系天才學生的大腦，他的智商是126，檢查結果竟然發現他沒有大腦組織，腦部只有水，也就是水腦。引發人們討論腦力在哪裡？精神意識在哪裡？

二次世界大戰，有一位被炸彈炸掉頭的士兵，跑了500公尺才倒下，是誰在指揮他跑？明朝歷史記載，有一次戰役結束收兵時，見草叢中躺著一位斷了頭的士兵，手、腳還在動，被同袍帶回家後，還活了20年，而且學會了編織。宣布腦死的人，生理現象照常運作，是誰在運作生理功能？

人體的內臟器官：肝、脾、肺、腎、腸、胃、膀胱和膽都有月（肉）字部，只有心臟沒有。其重大意義在《黃帝內經》所說的：「心藏神。心者，君主之官，神明出焉。」君主最大，為真命天子，代天行令，而神明指的是精神意識和思維的活動。

思字上為田，下為心，含心

是誰在想你



字大都和「神」有關；而田字原是凶，是嬰兒頭頂腦殼未合的跳動處，又叫凶門、頂門、腦門，所以凶指的是腦子。嬰兒從吃奶的營養中，化生精微物質，而成精髓去修補腦髓，腦髓化成腎精，下至臍下丹田處，再化成腎氣，由下而上至心，水火既濟，又化為心神，此一循環叫作思。由腎精、腎氣到養心神的路徑，被稱為小周天。

心作用於腦力，常見：心法、心算、心思、心機、心無二用、心領神會、心不在焉、匠心獨運。

《黃帝內經》關於心為君主，

還說：「主明則下安，以此養生則壽。」又說：「主不明則十二官危，使道閉塞而不通，形乃大傷，以此養生則殃。」

平常可以看到主明的現象：心平氣和、心如止水、動心忍性、將心比心、心心相印、推心置腹、動人心弦、刻骨銘心、菩薩心腸。

君主不明時就會看到：心虛、人心渙散、人心不古、心懷鬼胎、包藏禍心、人心隔肚皮。

君主之官還橫跨了精神的七情領域——在喜可見：心花怒放、大快人心、心想事成；在怒可見：心煽、心波、口是心非；

在憂可見：心焦、心急如焚、心神不定；在思可見：心鏡、心境、心情、挖空心思、心猿意馬、捫心自問；在悲可見：心碎、心酸、心寒、椎心泣血、心力交瘁；在恐可見：心悸、人心惶惶、心有餘悸；在驚可見：怵目驚心、驚心膽顫、提心吊膽。

總結而言：相由心生，境由心造，萬病由心生。心在五行上屬君火，要健康，過有意義的人生，就要愛心、護心，讓心火照亮人的一生活。

(轉載自《明慧診間—容光必照》/ 博大出版)



民間妙方

生活養生小妙招

文 | 小萍

日常生活中，常常會遇到一些小問題、小狀況，如果知道如何處理，您就會覺得得心應手，輕鬆許多。以下介紹一些生活養生小妙招，提供您參考。

三七土豆燉牛肉淨化血管

材料：三七塊30g、土豆(馬鈴薯)500g、牛肉500g。

作法：三七塊敲碎，牛肉、土豆(馬鈴薯)洗淨切好，全部放入鍋裡燉熟。一週吃3次。

三七能活血化癥、降血壓、抗衰老、增強免疫力等；土豆(馬鈴薯)能健脾利濕、解毒消炎、降糖降脂、保護心臟等；牛肉有補脾胃、強筋骨、益氣血、消水腫等功效。三者共食，對於淨化血管，功效卓著。

整版圖片：ADOBE STOCK

春捂秋凍



醫道尋真

文 | 肖川

俗語云：「春捂秋凍，不生雜病。」春天不要急於脫掉棉衣，秋天也不要剛見冷就穿得太多，適當的捂一點或凍一下，對身體健康有好處。

「春捂秋凍」體現的是中國古中醫「天人合一」的養生觀。《黃帝內經》中就曾說過：「人以天地之氣生，四時之法成。」故陰陽四時者，萬物之終始也；生死之本也；逆之則災害生，從之則苛疾不起，是謂得道。」說的就是人生於天地間，需要憑藉自然之氣生長，需要順應一年四季陰陽變化的規律，才能生長發育。要想保持身體健康，人就要順應陰陽變化規律。

具體怎麼順應呢？《黃帝內經》上說：「所以聖人春夏養陽，秋冬養陰，以從其根。」一年四季，春天，陽氣開始生發；夏天陽氣生發到極點，萬物繁盛；秋

天，陽氣開始斂降，天氣轉涼；冬天，陽氣潛藏於地下，水冰地凍。所以養陽的是陽氣的生發，養陰的是陽氣的潛藏。

春天是陽氣開始生發的時刻。學過物理學的人知道，一個物體由靜到動的起始狀態是阻力最大的時候，所以陽氣剛生發的時候也是最困難的。此時要想方設法的保全和固護陽氣，比如：可以穿得稍微厚一些，少吃些寒涼的食物，來幫助陽氣的生發。

夏天陽氣生發到極點，人的活動也要和這個適應。人體可以多運動，可以出大汗，藉以排出人體的毒素。此時人體的陽氣都浮現於體表，容易出現內寒，所以不要吃太多的冷食，也不要總是待在空調屋內。

秋天天氣轉涼，秋高氣爽，陽氣開始斂降。和春天一樣，秋

天也處於陰陽的轉換的關鍵時期。為了幫助陽氣斂降，可以稍微少穿衣服，還可以常吃一些山藥，滋陰降火。

冬天陽氣潛藏，萬物蕭索，好多動物都冬眠。人也要注意不要使陽氣外泄，不要冬泳，穿著一定要暖和一些；不要吃太辛辣，以防傷陰；不要劇烈運動，

不要去三溫暖，因大汗出，陽氣隨之外泄。民間有諺：「吃冬天麥蓋三層被，來年枕著饅頭睡。」意思就是今年雪下得大，陽氣潛藏得好，明年莊稼會大豐收；人體也是這樣，如果冬天陽氣潛藏得好，來年生發的時候，才有原料可用。願大家都能順應四時養生，保命全形。



秋天不要剛見冷就穿得太多，適當的捂一點或凍一下，有助於健康。

保健常識 關於ω-3脂肪酸 您知道多少？

編譯 | 高新宇

ω-3脂肪酸，特別是二十碳五烯酸(eicosapentaenoic acid, EPA)和二十二碳六烯酸(docosahexaenoic acid DHA)是人體必不可少的脂肪酸，它們對整體健康，包括心臟都是非常重要的。

最近的研究證實，經常食用海洋類和其他來源(包括：某些植物來源)的ω-3脂肪酸，能夠降低10%的致命性心臟病發作。意大利的一個大型實驗發現，心肌梗塞倖存者，每天服用1克的ω-3脂肪酸，三年後突發

心臟病死亡機率降低了50%。

ω-3脂肪酸對健康的好處

除了降低血壓和血甘油三酯之外，ω-3脂肪酸還能改善血管內皮功能，是促進血管內皮細胞生長主要因素。它對心血管系統的作用，包括：抗心律失常、阻止血管內血栓形成、抗動脈硬化(防止動脈內層脂肪沉積和纖維化)和抗炎等功能。

不是所有的ω-3脂肪酸都是相同的

最重要的是要知道，不是所有的ω-3脂肪酸都是相同的。雖然海洋動物和某些植物內都含有豐富的ω-3脂肪酸，但動物和植物ω-3脂肪酸是不能互相替代

的。植物性ω-3脂肪酸有18個碳原子(ALA)，而海洋食物性ω-3脂肪酸有20到22個碳原子(EPA/DHA)，無論是植物性，還是海洋性的ω-3脂肪酸，都是在第三個碳原子的位置有一個雙鍵，故名「ω-3」，但它們是有區別的。

動物源ω-3脂肪酸(EPA/DHA)

動物源ω-3脂肪酸(EPA/DHA)是身體的「必須」脂肪酸，是許多生物效應的結構性元素，因為人體不能夠合成，必須從飲食中獲得。目前已知它參與細胞內和細胞間的抗炎和通訊功能。EPA和DHA在人體內廣泛分布，包括：心臟和大腦。研

究表明，無論在大腦、胎盤和肝臟，EPA/DHA都有特定的轉運方式。腦組織中的ω-3脂肪酸有90%以上為DHA；前額皮層脂肪組織中有多達30%是DHA；胎兒正常的大腦發育完全依賴於DHA。而所有其他的ω-3脂肪酸，包括：ALA，無論你吃了多少，在腦中的含量都是微量的。

植物源ω-3脂肪酸(ALA)

植物源ω-3脂肪酸為短鏈脂肪酸(ALA)，只是一種能量的來源(不是結構性元素)，而且在飲食內普遍存在，如：亞麻籽、亞麻籽油、奇亞籽、堅果(尤其是核桃)和綠葉蔬菜內，因此沒有必要特意補充。只有

1~3%的ALA，才能轉化成長鏈脂肪酸，遠不及直接攝取海洋來源的EPA/DHA。

近年來，一些避免動物性食物的人相信，食用植物來源的ω-3脂肪酸也可以滿足身體需要，但是科學並不支援這一說法。據ω-3脂肪酸研究專家霍姆(Nils Hoem)博士介紹，當食用三文魚、磷蝦或魚油之後，血液內的脂肪酸水準在3天之內都升高，因為你的身體在分配、重新分配和再重新分配它的去處，說明它並不是簡單的食物。而在食用短鏈ω-3脂肪酸(ALA)之後，血內的脂肪酸高峰在幾小時之內即消失，10小時之後已經達到基礎水準，這表明人體利用動物性和植物性脂肪酸的方式是不同的。

(資料來源：<http://articles.mercola.com/>)