

冬季養生 以「藏」為原則

文 | 劉明

「春生、夏長、秋收、冬藏」，依據中醫的養生觀點來看，冬季寒冷，萬物收藏，人的生活作息也要順應大自然四季變化來調整，才能達到最佳的健康狀態。

《黃帝內經·素問·四時調神大論》有云：「故四時養生者，萬物之終始也，生之本也，逆之則害生，從之則苛疾不起，是謂得道。」如果違反了大自然的法則，就容易引起疾病的發生。

冬季養生的基本原則就在於「藏」。作息上應當「早睡晚起」，早點處理好一天的事情，然後上床就寢，不要熬夜。早晨如有外出活動的習慣，也應該避開清晨低溫的時段，最好等太陽出來，陽氣生發以後再出門。可以選擇和緩的活動，例如：氣功、健康操或輕度的有氧運動，不宜過度劇烈，尤其忌諱全身大汗淋漓，招致風寒。

早晚氣溫低，保暖工作更是重要，特別是家中的年長者需要小心看護，適時提醒添加衣物、帽子、圍巾、手套等禦寒物品，尤其心腦血管疾病患者要特別注



意，冬季是許多慢性疾病高發期。

情緒方面要維持平穩的心情，不宜有太大的情緒起伏變化，例如：過度緊張、焦慮、興奮、激動等，都容易引起不良的刺激作用，應盡快讓心情恢復平靜。

「養腎」是冬季養生的一個重點，飲食原則由於「腎主鹹，心主苦」，故應「少食鹹，多食苦」，因鹹多會助滲水，抑制心陽氣，苦多則助心陽，可保暖。

建議多吃牛肉、鵝肉、羊肉、核桃、蓮藕、甘薯、南瓜、蛋、蝦、牛奶、豆類、香菇、土豆、花椰菜、甘藍菜、白蘿蔔、紅蘿蔔，以及補腎的黑色食物，如：黑豆、海藻、黑木耳、黑芝麻等。

至於「進補」，由於每個人體質不同，建議先做簡單判斷或詢問中醫師，瞭解自己的體質再進補，以免造成不良的副作用。溫補藥膳，例如：常見的薑

母鴨、八珍湯、藥燉排骨、十全大補湯、當歸羊肉湯等，可以祛寒、補充能量。但是現在營養過剩、熱性體質的人增多，就不適合選用這些藥膳，適合以不易上火的平補藥膳，例如：四神湯、四君子湯等，來健胃補脾。

另外，可以多加強合谷、太衝、湧泉、三陰交、足三里、太溪等穴位的按摩，溫暖全身陽氣，增強免疫力。

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。

冬季養腎：艾灸+泡腳

腎氣不足的人在冬天容易手腳冰涼，身體的氣難以運到最末端，改善的方法可以運用「艾灸+泡腳」來緩解。每天以艾條灸治腳底的湧泉穴15分鐘，可以幫助陽氣向上走；睡覺以前再泡腳15分鐘左右，堅持一段時間，能夠收到很好的效果。

整版圖片：ADOBE STOCK

養生之道 打坐：泰足球隊生存的關鍵

文 | 張玲莉

2018年6月，泰國13位足球隊員在洞穴遇險，牽動全球億萬人心，終於在國際救援團隊展開史上最艱難的「不可能的救援行動」之後被全數安全救出，堪稱「奇蹟」！

年齡介於11至16歲的野豬足球隊員和25歲的教練，一行13人，於6月23日在足球訓練後，進入Tham Luang洞穴，不料大雨漫進洞穴，阻斷回返之路，他們不得不向別處避難逃生，離洞口越來越遠。

直到他們被困10天之後，才被一名英國潛水員發現，當時他們飢腸轆轆，體力虛弱，但都很健康。

當地時間7月8日開始救援行動，3天之後，這12名男孩和教練從淹水的通道中被救出來，送往醫院接受體檢和治療，而他

們在地下洞穴至少被困了18天的時間。

醫院檢查結果，獲救隊員們都驗出白血球指數偏高，進行抗生素和疫苗治療，其中2位男孩肺部有輕微感染，但是13人都被描述為身體狀況恢復良好，平均體重只減少了2公斤。人們都十分好奇，他們是如何撐過這18天？他們帶了多少食物入洞穴？

打坐保留了最好的體能

所幸遇險當天是一位隊員的生日，男孩們進洞前先買了一些零食，這是他們所有的食物。由於他們是一個非常團結的團隊，所以在教練的統籌下，大家能夠很理性的分配食物，優先給身體狀況不好的隊員，同時彼此互相幫助，甚至一起唱歌打氣。教練還將絕大部分食物給孩子們，讓他們有更多存活機會。

教練也教他們喝岩洞牆壁上流下來的乾淨活水，禁止喝洞裡被污染的髒水，以保證人體所需

基本的供水。

此外，支撐他們活命的一個很大因素是「打坐」，根據泰國潛水員表示，曾經做過12年和尚的年輕教練，在漫長的等待中，教所有的男孩們打坐冥想，以減少體力消耗，從而保留了最好的體能，撐到獲得救援。

打坐有神奇的養生功效

打坐又稱為靜坐、冥想，經常打坐對身體有很多好處，可以暢通氣脈、促進血液循環、減輕壓力、改善失眠、增強免疫、祛病健身……甚至有助於增長智慧，開發潛能。

一個人打坐盤腿的時候，身上的氣就聚集在丹田之下，感覺腹部和腿部暖洋洋的，原因就是打坐會把身體分散的能量聚集起來，然後把它點燃，就能達到打坐所要達到的一個功效。

近年來，西方社會興起一股打坐熱潮，包括：學校、公司、醫院、政府機關、律師事務所等，

不同領域、職業、階層，都可以看到各式各樣的打坐冥想課程，蔚為美國、英國等國家主流社會的時尚，包括：美國前副總統高爾（Al Gore）和李察·吉爾（Richard Gere），都是喜愛打坐的名人。

美國有些學校推廣打坐以後，校園暴力大幅降低，也有許多醫院教導病患打坐冥想，以減輕疼痛和壓力。

打坐能減輕心理壓力

喬治城大學（Georgetown University）醫療中心的研究人員以89例焦慮症病人做觀察，使用正念禪修和普通減輕心理壓力（良好的睡眠、飲食習慣和其他輔助方法）二種方法給予治療，再來對比其療效。

結果顯示，接受普通的改善睡眠等減壓方法的試驗者，焦慮情況惡化，無法承受心理壓力的測試，而進行打坐冥想的試驗者卻能通過測驗；而且，打坐「片



刻」就可以達到減輕焦慮的作用。

《金融時報》曾經對美國通用磨坊（General Mills）實行的一種獨特企業文化做了一篇深入報導。通用磨坊的主管和員工在辦公室打坐冥想以提升專注力，對於紓解壓力、提高工作效率和質量、激發更多創造能力、增進員工之間的向心力，都大有幫助，甚至被視為一種新型的商業技能。冷靜內斂、注意力集中等正面思維對於商場人士非常重要，而打坐冥想正是加強正能量的最佳管道。

綜上所述，「打坐」有讓人減輕焦慮、保持冷靜、穩定情緒、保存能量、增強免疫力等功效，而這些好處，讓球員們維持身體的最佳狀態，正是幫助泰國足球隊員們撐到最後，獲得救援的重要因素。

洗腎的人為何體力比較差



醫師講堂

文 | 鄧正梁
(正梁中醫診所院長)

東方人慢性腎衰竭與洗腎的原因——腎絲球腎炎占多數，西方人則糖尿病與高血壓性腎炎是洗腎的最重要原因，腎絲球腎炎則排行第三。

洗腎的方法就是透析，是利用半透膜將小分子和大分子分離的一種技術。一般而言，透析有血液透析和腹膜透析二種，血液透析還可以用於對病人的搶救，例如：藥物中毒引起橫紋肌溶解症等，可急速將毒素濾出；腹膜透析可應用於腹膜完整且神智清醒，能自我操作腹膜透析器材的病人，腹膜透析者有較大的自由，且腹膜透析的不間斷性，在感染控制得當的情況下，併發症較少。

大多數情況下，透析病人的生活質量比其他內科慢性病還低，因為血液透析機直接接觸循環系統，常引起低血壓、發熱、骨質疏鬆和微量元素失調

等問題，常見的症狀還有許多，如：手腳筋疼痛異常、頭暈目眩、血磷偏高、心臟無力、情緒化易發怒、病毒易侵入、生病不易治癒、思考能力變差等；從中醫角度看，就是腎精虧虛，毒邪內生，因為透析會將身體許多精微物質濾出，腎藏精，精微物質與精氣有關，精氣耗散，體力容易不夠。透析濾出孔太大，人體重要物質會流失太多，濾出孔太小，毒素排不乾淨，所以要調到適當大小，但體內抗體與微蛋白仍是會被濾出，例如：紅斑性狼瘡病人洗腎後，常不需要再去吃類固醇，因為抗體被洗掉了，不會引發過多的不正常免疫反應。

人體腎臟在正常運作下，除由腎絲球過濾血液成為初步的尿液外，腎小管還會再吸收，將濾出物再進一步吸收精微物質回身體內，以達到充分的循環利用。透析半透膜孔比腎絲球孔大一些，又沒有再吸收利用機制，當然人的精氣就會耗散得較多一些，所以腎病友洗腎後會有諸多心理症狀，有類似憂鬱症、莫名

的沮喪、發呆、精神無法集中思考，與精氣耗散不無關係。

此外，腎臟還有內分泌造血功能，洗腎病人需要不斷的注射紅血球生成素（Erythropoietin，簡稱EPO），以維持一定的血紅素濃度；腎臟對血液的清潔是時時刻刻，透析是在固定時間，累積一定量後才清除，當然體內毒素還是較多，所以人容易疲勞。



洗腎的方法就是透析，是利用半透膜將小分子和大分子分離的技術。