養生之道

元宵節兩個傳統活動 祛病延年消百病

文｜洪宜晴

談到元宵節，人們總會想到賞花燈、猜燈謎和吃湯圓等等，不過元宵節還有一些有趣又健康的習俗，像是跳繩和走橋活動，帶有祛病延年和消百病的意味。

現在一起來看看，元宵節為甚麼會流傳這些習俗下來呢？又如何與健康有關呢？

跳繩祛病延年

跳繩，在唐朝稱「透索」，宋朝稱「跳索」，明朝稱「跳百索」、「跳白索」，清朝稱「繩飛」，清末以後稱作「跳繩」。元宵節的跳繩活動，則可以追溯至南北朝，而明、清時期，跳繩大多都在正月十五日這天舉行。

明朝劉侗及于奕正撰寫的《帝京景物略·燈市》中記載：「正月十五日，二童子引索略地，如白光輪，一童子跳光中，曰跳白索。」

清代《樂陵縣志》記載：「元宵期間，女子以跳繩為戲，名曰跳百索。」

不只古時中國流傳著跳繩活動，朝鮮也有小孩在元宵節玩跳繩的習俗，作為祛病延年的娛樂活動。

跳繩屬於有氧運動，不只可以幫助孩童長高，也可以達到健身的效果。在跳繩的過程中，雙手擺動及跳躍的動作，可使全身多處肌肉收縮，達到改善血液循環，強化心肺機能的效果。

跳繩需要的繩子很便宜，也可以自己製作，親友團聚時，還可以採多人跳繩，短短5分鐘，就可以達到慢跑半小時的運動成效，可說是方便又經濟的娛樂活動。須要注意的是，現在環境多為硬質地板，跳繩時應穿著運動鞋，以減輕關節負擔。

走橋消百病

不同地區皆可看到元宵走橋的習俗，又稱過吉祥橋、踩橋、踏橋、走百病、消百病、散百病、遣百病、走不病等，在古籍中，可以看到許多關於走橋的記載。

明代《帝京景物略》記載：「（正月）八日至十八日，集東華門外，曰燈市。……婦女著白綾衫，隊而宵行，謂無腰腿諸疾，曰走橋。」

明張宿《走百病》則記載：「白綾衫照月光殊，走過橋來百病無。再過前門釘觸手，一行直得一年娛。」

周用《走百病行》又說：「都城燈市春頭盛，大家小家同節令。姨姨老老領小姑，攢掇梳粧走百病。俗言此夜鬼穴空，百病盡歸塵土中。不然今年且多病，臂枯眼暗偏頭風。」

古代婦女待在家中，並不常有機會出門，元宵節這天，是女性少有可以出遊的日子，「走橋」也象徵著至少要走一段路，因此在這個節日裡，一家人總要結伴出遊到戶外走走，兼賞燈，祈求百病盡歸塵土中。

元宵節是當年第一個月圓之日，象徵著春天的到來，中醫認為，春乃萬物生發之時，是恢復身體元氣的最佳時機，此時到戶外散步走橋，對經絡通暢、舒展筋骨和增進新陳代謝，大有助益。

散步，沒有時間和場地的限制，而且在走路的過程中，可以塑造腿型，若能注意正確筆直的走路姿勢，還能夠保持良好的腰形。不過現在空氣汙染日漸嚴重，在外出散步前，應該注意空氣質量指標，若空氣質量不佳時，應減少戶外運動。

正月十五時，人們向神明祈求新的一年國泰民安，共同祝願趕走厄運，而在賞燈和吃湯圓後，也別忘了可以跳繩或走橋，散步一會兒，讓自己今年健康，散百病。

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。

抹茶牛奶湯圓 補鈣養生

準備包餡的甜湯圓，放入滾水，煮至浮起後，撈到碗裡備用；再將低脂牛奶加熱後，放入湯圓；加些抹茶粉調味，不再加糖。此道抹茶牛奶湯圓有補充鈣質、抗氧化、減緩老化的功效。

按摩「耳後窩」 降糖調血

按摩方法：每天午飯和晚飯後半小時按摩1次，以雙手拇指緩緩用力按壓耳後窩，慢慢吐氣，持續5秒以後再鬆手，反覆按壓10～15分。

耳後窩是專門降糖調血的「養生窩」，位於耳垂後方凹陷處。由於耳後窩深層分布有迷走神經，刺激它，可促進胰島素分泌，有效降低血糖，並幫助激發三焦經之氣，有預防糖尿病併發症的效果。

整版圖片：ADOBE STOCK

保健常識

吃湯圓噎住 先別急著拍背

文｜張軒

元宵節，中國人習慣吃湯圓應景。急診醫師指出，每年總會出現幾例吃湯圓不慎，噎住的個案。

如果只是輕微噎住，千萬別急著拍背，應該先讓對方自發性咳出來，才不會造成異物越卡越深。同時要記住3個口訣——「1看、2call、3施救」，才能避免憾事發生。

先嘗試自發性咳出來

急診室主任林技政表示，當民眾異物卡住時，要記住「1看、2call、3施救」，旁人先確認當事人是不是真的異物完全塞住，還能否自主咳嗽或呼吸；當不知道如何處理時，「call」現場其他人員幫忙，或撥打119求救；一旦病人沒有呼吸心跳，要立即做CPR施救。

或用哈姆立克法急救

若當事人只是輕微噎住時，千萬別急著幫當事人拍背，因為多數人認為，噎到時，要幫他拍背，可以幫助他將異物吐出來，其實這時只要呼吸道沒完全阻塞，當事人是能自發性的將異物咳出來，一旦有人幫他拍背，反而會造成異物往下塞得更深，導致呼吸道完全被阻塞的情形發生。

民眾可用哈姆立克法急救，這種急救法是站在患者正後方，以手環抱患者腹部，雙手握拳抵住上腹部，多次往體內按壓，增加腹胸腔的壓力，讓患者試著將食塊吹彈出體內。

林技政提醒，不論是吃湯圓、麻糬等，難以消化的東西時，要細嚼慢嚥，盡量別邊吃邊講話，以免食物掉入氣管，導致阻塞，造成缺氧、呼吸心跳停止。若不慎發生此情況，現場人員可先以CPR進行施救，避免憾事發生。

（轉載自自由時報）

大詩人陸游養生有術

醫師講堂

文｜鄧正梁
（正梁中醫診所院長）

陸游（公元1125年～1210年），南宋詩人、詞人，字務觀，號放翁，山陰（今浙江省紹興市）人，現今世人都認為——陸游是南宋詩人之冠。

養生要細心照護

陸游，「年十二能詩文」、學劍，並鑽研兵書。29歲赴臨安省試，名列第一，次年參加禮部考試，為秦檜所黜。乾道六年入蜀，起通判夔州；乾道八年（公元1172年）投身軍旅生活，歷經多次升降官職。在宋光宗紹熙元年（公元1190年）之後的二十餘年，長期蟄伏在山陰老家農村，「眼明身健何妨老，飯白茶甘不覺貧」。因養生有術，嗜食薏苡仁與木耳，到晚年，依然耳聰目明，享年85歲。

陸游身體狀況相當好，有詩云：「年事依稀鬢復青，看書細字眼猶明。六十還朝今八十，都為修史幾個知？」八十歲了，髮鬢仍黑，眼睛猶明，修史二十年，不是不服老，是真身體好。這除了老天的眷顧之外，還有陸游深諳養生之術，其詩云：「老人不妄語，聊賦養生詩，吾身本無患，衛養在得宜。一毫不加謹，百疾所由茲。」「細讀養生主，長歌歸去來。」「養生如藝樹，培植要得宜。常使無夭傷，自有干雲時。」養生除要懂養生之術，還要細心照護，絲毫馬虎不得。

養生由小勞動切入

那養生如何切入呢？陸游有詩云：「長生豈有巧，要令方寸虛。」「放翁胸次誰能測，萬里秋空未是寬。」也就是欲望要降低，心胸要寬廣，「方寸虛」是有心虛靜泰、少私寡欲的意思。大詩人偶爾也做一些小勞動，活動筋骨，有詩云：「整書拂几當嬉戲，時取曾孫竹馬騎。故故小勞君會否，戶樞流水即吾師。」「一帚常在傍，有暇即掃地。既省課童奴，亦以平血氣。按摩與導引，雖善亦多事。不如掃地法，延年直差易。」掃地，比按摩導引，對於養生延年更好，既活動了筋骨，也讓氣血平和。

文學界壽星善於養生

陸游年紀大了之後，喜歡食粥，幫助消化，亦可加補益之品，有詩云：「世人個個學長年，不悟長年在目前，我得宛丘平易法，只將食粥致神仙。」詩中提到的「宛丘平易法」，是指「蘇門四學士」之一的張耒，他有《宛丘集》問世，書中一篇〈粥記〉贈潘邠老，大力宣揚食粥的益處。「秋夜漸長饑作祟，一杯山藥進瓊糜」，睡前食粥，還是用山藥熬成的，很有補益之功。

陸游喝茶，深得品茗之趣：「細啜襟靈爽，微吟齒頰香。歸時更清絕，竹影踏斜陽。」「世味年來薄似紗，誰令騎馬客京華？小樓一夜聽春雨，深巷明朝賣杏花。矮紙斜行閒作草，晴窗細乳戲分茶。素衣莫起風塵嘆，猶及清明可到家。」

陸游本想為國家做一番轟轟烈烈的事業，卻一直鬱悶不得志，現於晴窗下品味清茗，像極了閒適恬靜的世界，為陸游帶來一方清淨之地，心靜志伸，閒曠豁達。

生病了，他就當作是人生的警告：「我少本多疾，屢亦頻危殆，皇天實相之，警告意有在。」不可馬虎大意，即使治病也是順應自然，疏導去疾，所謂稟之自然，置之自然：「御疾如治河，但當導之東，下流既有歸，自然行地中。」

「已迫九齡身愈健，熟觀萬卷眼猶明」，陸游善於養生，才能成為中華文學界的壽星。