

# 養生之道 | 吃得健康又長壽的秘訣

文 | 郭茵鈴

以前的人見面總問：「您吃飽沒？」在現代便利的社會環境中，吃飽不是問題，吃太「撐」的飲食習慣，倒是容易出現毛病。

古云：「飯吃七分飽，健康活到老。」已有研究表示，「吃太飽」會對身體造成負擔。

## 諺語：少餐申後飯

有句養生諺語：「避風如避箭，避色如避亂，加減逐時衣，少餐申後飯。」申時為下午3～5點，「少餐申後飯」是建議人們晚飯要少吃或別超過申時才吃。古人夜間沒有太多照明設備，就寢時間比較早，若太晚吃飯，吃飽就上床睡覺的話，胃裡面的食物很難消化。

儘管現代人夜生活較長，但晚飯後的工作量、活動量比白天少，加上混合型的食物胃排空需要耗費4～6小時，若在晚上7點過後才吃晚餐或消夜，容易影響消化。因此晚上7點過後，就應該盡量少吃或不吃，以免影響消化及睡眠質量。

## 養生家石成金：飲食八宜

清代養生家石成金著有《長生秘訣》、《長壽譜》、《食愈方》、《延壽方》等。他提倡「善養生者當以德行為主，而以調養為佐，二者並行不悖」，人如重德可以延年，並以食療、食補為輔。



石成金在《傳家寶》中提到：「大略飯食宜多，肉蔬雜味宜少。食宜早些，不可遲晚；食宜緩，不可粗速；食宜八分，不可過飽；食宜淡些，不可厚味；食宜溫暖，不可寒涼；食宜軟爛，不可堅硬；食畢再飲茶兩、三口，漱口齒，令極淨。」石成金認為用餐不可吃得太飽，八分飽為宜，吃的時候不可吃得過快，他也提到用餐後不要馬上躺下或動怒，以免消化不良。

## 百歲中醫干祖望：倡導蟻食

百歲中醫專家干祖望，90歲時仍然可以爬樓梯，100歲時思維依舊敏捷，可以自行讀報。老

中醫留給大眾八字養生秘訣——「童心、蟻食、龜欲、猴行」。

干祖望談的「蟻食」是甚麼？即吃的時候要像螞蟻一樣吃雜食，螞蟻找到甚麼就吃甚麼，吃得少又細嚼慢嚥，不只營養均衡，也減少腸胃的負擔。雜食也就不會挑食，攝取各類食物才能獲得食物中的各種營養素，維持身體功能正常。

## 林靜芸醫師：空腹12個小時讓腸胃休息

林靜芸出書分享《不老的幸福：活得健康熱情不顯老》，她發現養生很簡單，只要睡得好、起得早、七分飽、整天忙，就可以愈活愈有勁。

美國聖地牙哥沙克學院發表的老鼠實驗發現，兩組老鼠同樣給高糖、高脂飼料，一組老鼠整天24小時都可以進食，在38週後會變胖且有高血壓、高血脂或糖尿病的新陳代謝疾病；另外一組老鼠一天只有12小時可進食，但這組老鼠卻不會肥胖，也不會得到新陳代謝疾病，可見讓腸胃休息有多麼重要。因此林靜芸醫師認為，理想的第一餐與最後一餐應距離12小時，也就是每天有12個小時空腹，可以讓腸胃休息，有助於生命時鐘變慢，自然而然地也就不容易顯老。如果一天當中，進食的時間愈長，細胞的生命時鐘也就愈快，身體變胖，健康狀況變差，容易造成新



## 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。

#### 潤肺補氣方

藥材：等分量的枸杞、菊花、紅棗、黃耆、麥門冬，再加上1/10的山茱萸、五味子。

功效：補元氣兼顧肺管，增強抵抗力，不會太燥或太涼，一般人都可以服用。

陳代謝疾病。

民以食為天，人的健康與否與個人的養生習慣有著重要的關聯。中醫觀點認為「飲食自倍，腸胃乃傷」，口腹之欲易滿足，但若飲食沒有節制，可就傷了腸胃。養成良好的飲食習慣，才能常保健康，或許我們不用再問：「您吃飽沒？」，得改問候：「您吃得健康嗎？」

穴位置：溫煥容醫師提供；其他圖片：ADOBE STOCK

## 咳嗽



### 按穴療法

文 | 溫煥容 (明慧中醫診所院長)

中醫說五臟六腑皆令人咳，咳嗽由感冒引起的最多，另外鼻涕倒流、食道逆流、在冷氣房、

最好的醫生是自己，最聰明的醫生是預防疾病。忙碌的現代人學得簡易按穴法，許多初發的疾病即可自行調癒，享受中醫的生活化、簡單性、即時性，以及便宜性。

暖氣房、新裝潢的房間待太久、抽菸，還有遇到過敏原都會引起咳嗽。

老人家晚上容易咳，不一定是感冒，是聲門肌較鬆弛，容易關不緊，口水跑到氣管嗆到了。風池、內關、合谷、曲池、中渚、足三里等穴都可治咳嗽。

咳聲陣發，一咳就連續咳

的，按曲澤穴；咳到會喘的，按魚際穴；咳到頭痛的，按列缺穴；咳到喉嚨痛的，按中渚穴；咳到想吐的，按內關穴或足三里穴；遇冷空氣就咳的，按風池穴或魚際穴。

咳嗽時最忌冰品，會讓你咳咳停，一直好不了；重口味和有發性的食物也要減少攝取，才不會有痰都咳不完的感覺。

久咳可用香蕉去皮燉少量冰糖或酒；用金桔燉冰糖；蒸整顆洋蔥，碗內勿加水，外鍋放一杯水。一入夜平臥就咳，用生薑片含口中半小時，所出的汁液，慢慢吞下，三十分鐘後把薑吐掉再去睡。

老乾咳無痰的，用空拳槌鎖

骨下，連續三十六下，有利痰崩解。

列缺穴：位於手腕內側橫紋外，將拇指、食指分開，兩手交叉，食指盡頭處離腕關節一寸五分。此穴又可治咳嗽及因咽喉腫而引起的發燒。

魚際穴：位手拇指掌面，肌群隆起像魚肚的邊緣，第一掌骨橈側中點。魚際穴和中渚穴一齊按，可治療講話太多而引起的失聲。

曲澤穴：位於手肘內側橫紋正中，動脈旁。此條經絡圍繞心臟附近，咳到胸痛，咳得很煩，按一按喉頭就鬆了，效果很好。

(轉載自《按開人體的竅》)



## 元氣與健康



### 醫道尋真

文 | 肖川

人為甚麼生病？又如何恢復健康？如何預防疾病的復發？看似簡單，實難回答，但是毫無疑問的是，元氣對於維護人體健康有極為重要的作用。

道家認為人體是一個小宇宙，我們可以把人體和宇宙相類比，中醫叫取類比像。在我們太

又是人體臟腑等重要器官所在，四肢末端元氣最少。只有元氣充沛，才會充斥全身。

元氣是先天帶來的，不可再生，它的多少就是我們所說的氣數。一個人氣數已盡，就是說他的元氣耗盡了，到壽了。大家知道恆星雖然壽命很長，也有終結的時候，人體的元氣也是這樣的。

#### 元氣決定治療的療效

《黃帝內經》中講：「正氣存內，邪不可干。」這個正氣就是元氣，具體包括氣液陰陽。元氣是抵禦邪氣的根本，它不斷的把邪氣及病理產物通過經絡，從軀幹推向人體的體表及四肢末端，直至排出體外。如果元氣不足，外敵就容易入侵。比如：有人容易感冒，有的人就不會，也和元氣的多少有關。如果已經得了病，人體的元氣又不足，疾病就會從四肢末端向身體中心發展，漸漸侵襲臟腑，疾病則日益加重。如果元氣虛極，外邪甚至會長驅直入，人會出現猝死。如

果經過治療，元氣充足之後，它就會把病邪往四肢末端推。舉個例子，有的人感覺疼痛從手上往肩膀走，就是疾病加重了；如果經過治療後，疼痛從肩膀往手上走，一般是好轉的表現。在針灸治療中，很多人針灸以後，會有手心、腳心排寒氣的現象，就是元氣恢復，排邪外出的表現。

元氣對治療的療效有決定作用。如果元氣不足，四肢末端的經絡中就是空虛的，久之經絡也會淤塞不通，因為經絡中沒有氣，這時你去扎四肢末端的穴位，就不起作用，也不能得氣。

#### 元氣可提供載體

元氣不僅給人體各項活動提供動力，還給各種代謝產物提供載體。如果元氣不足，人體的代謝產物也容易聚集，產生痰濕、瘀血等，你單純的化痰或活血化瘀，是不會起作用的。

王永民老師講過一件事情，說河南省有一個中醫給人開活血化瘀藥物，可是吃了很長時間

了，瘀血也化不掉。王老師在活血化瘀的藥物中加入了一味人參，很快瘀血就沒有了。他說就像老太太鏟雪，老太太沒有力氣，連鐵鏟都拿不起來，你讓她去鏟雪，她怎麼能夠把雪鏟掉呢？

如果治療的對路，人體的元氣得到了恢復，疾病治好後不容易復發。記得一個美國的學生對我說，他的同行用某某奇穴把病人治好了，但是過幾天又復發了，所以他們很苦惱。這不是某某奇穴不管用，我的體會是他們沒有兼顧人體的元氣這個根本。

總之，元氣是維持生命的基本物質，它對人的壽命、健康、治療的效果和預防復發等等，都有決定性的作用。所以我們一定要注意保養我們的元氣，至於具體方法，以後再和大家探討。



人參