

慶端午，話養生

文／護理部 華琦珊 護理師

中國人歷來講究養生，五千年的華夏文明，傳承下來許多養生法寶，而享年 102 歲的故董事長陳立夫陳資政，一生致力推廣中國傳統醫術，發揚光大中醫中藥，其 高壽的原因即來自一套特殊養生方法，四十八字養生真訣。「養身在動，養心在靜；飲食有節，起居有時；物熟始食，水沸始飲；多食果菜，少食肉類；頭部宜冷， 足部宜暖；知足常樂，無求常安。」綜觀前人養生方法，歸類有下列幾點：

一、順應四時：

不同的季節對人體健康都有其不同程度的影響。春秋氣候怡人，容易適應而少病；夏日高溫，易受暑熱之侵；冬日冷冽，易受寒致病。中醫認為，自然環境多變，人 宜順應之，四時皆有不正之氣，要謹而避之，以免致生百病。所以夏天宜待在空敞通風的地方，或在樹蔭涼亭下，保持心情平靜，承受大自然清靜的氣息，外界炎熱 的感覺也就自然消散了。但需避免貪涼露宿，或睡著後吹風取涼，導致風邪侵入肌膚腠理，造成神經血管疾病或風寒等症。

二、節制飲食：

夏季酷熱多雨，暑濕之氣容易侵犯人體，表現為胸悶、胃口不佳、四肢無力、精神萎靡、嗜睡、多汗、疲倦等，因為腸胃消化能力減弱，飲食應清淡、量少、少油 膩，以減少腸胃的負擔。夏季蚊蠅滋生，是腸胃道傳染病盛行的季節，應做好環境衛生，另外要有乾淨的飲食，餐具應多消毒，飯前飯後多洗手，不吃剩菜剩飯和生 食，預防病從口入，如此在夏季裡就可減少疾病的發生。夏天天氣炎熱，人們的食慾通常會減低，所以飲食的調配上要清淡，且要注意食物的色、香、味，用以增加 食慾。一般人多喜歡在此季節食生冷冰凍食品，但貪吃此類食物，容易導致腸胃不適，久而久之，脾胃消化吸收代謝功能也會受到影響。另外端午節到了，端午節吃 粽子是民間習俗，但千萬不可過量，以免脾胃運化失常，損傷脾胃功能。

三、調和心性：

端午時節是一年中陽氣至盛的時段，天氣較煩悶，假如工作壓力大又晚睡，再加上不如意事情，人體生理氣血運行不順，則容易煩躁憂鬱、心悸胸悶。情緒的變化，能影響臟腑的功能，亦可導致精神疾患，如喜傷心、怒傷肝、憂傷脾；故古老的養生典籍《黃帝內經》提倡“恬淡虛無，志閒少欲。”無爭、寡欲、恕人、為善；看的開、放的下；不以物喜、不以己悲；勘破人生，超越生死，了無執滯，心無恙礙，自可意淨心安，健康長壽。

四、起居有節：

生活有規律，勞動勿過極。“流水不腐、戶樞不蠹”，所以平時養成早睡早起、適度運動的習慣很重要，且需注意勿過勞，過勞則易致病，中醫有云“久視傷血、久臥傷氣、久坐傷肉、久站傷骨、久行傷筋。”

五、活絡筋骨：

夏季養生，宜使脾胃心肺之氣調順，介紹簡易自行導引方法如下：身體端正、挺胸、舒張手指，或手臂向上伸展，待幾秒後再放下，腰脊亦隨之伸展，使胸腔氣開，達於四肢末端，全身氣機暢通，增益心肺功能，調理脾胃代謝，通調氣血循行。有憂鬱情緒也隨之化開。另外每日可沿著頭髮生長方向梳理一至二百次，不可重壓，自然可以祛風明目。平時若能利用時間到戶外快步行走半小時或一小時，不僅對骨骼、肌肉有好處，甚至可刺激腦部。當走路時，肌肉的活動會刺激腦幹，同時會使得腦部的皮質活潑起來，可預防老年痴呆。

六、崇尚吐納：

古代的吐納導引，又稱氣功，是中國獨創的養生法，即集中意志力，透過細、緩、綿、長的深度換息方式，讓體內各組織細胞充分呼吸，進而達到強身防病之目的。所以《內經》說『呼吸精氣，獨立守神，肌肉若一，故能壽敝天地。』

七、夏季養生食療

食物同藥物一樣，也具有治療疾病的作用，歷代醫家都主張「藥療不如食療」，就說明了食

療的重要性。食物不僅可以補充人體所需的營養物質，而且可以改善人的體質，提高抗病力，從而達到治病防病的目的。

在中醫養生方面，講究按體質進食，目的是防止食入後跟體質不合而產生不適。如寒性體質的人，應忌吃生冷寒涼的食物；熱性體質的人，應忌吃蔥、蒜等辛溫食品；而外科感染性疾病和過敏性疾病，應慎吃辛辣刺激性食物，也不能吃蝦蟹等含有特異性蛋白的食物，以免產生過敏反應或加重病情。

隨著中醫養生風潮的興起，愈來愈多的人已經懂得"正確吃法"的重要性，也開始懂得從飲食方面來改善體質，進而達到養生的目的。

夏季養生食療：

1. 蓮藕排骨湯

材料：蓮藕 6 兩、豬小排半斤、鹽 1 小匙。

作法：豬小排洗淨，熱水川燙備用，蓮藕削皮洗淨切小段。取蓮藕和豬小排放入鍋中，倒入清水適量，放入電鍋燜煮，熟後再加鹽即可。

功效：蓮藕涼血能清暑益氣、止渴潤喉、健脾開胃，適合夏天倦不思飲食時食用。

2. 豆豉苦瓜烏骨雞湯

材料：烏骨雞半隻、苦瓜 1 條（約 10 兩）、小魚乾 1 兩、淡豆豉 2 大匙、鹽 1 小匙。

作法：烏骨雞半隻切塊，苦瓜去子洗淨切小塊，用水泡去苦味，小魚乾用水泡軟。

將上述材料加適量水至電鍋燜煮。

功效：淡豆豉味苦、性寒、健胃助消化、消暑降火，適合天氣熱時，火氣大，口乾舌燥，胃口差時食用。

3. 綠豆薏仁粥：

材料：綠豆、薏仁、白米、白糖。

作法：取綠豆、薏仁適量，洗淨後清水浸泡 2 小時，再加米及多量的水同煮，至熟爛後加入白糖拌和即成。

功效：薏仁健脾去溼。綠豆自古以來，即是一道良好的清熱解毒食品，它味甘性寒，通行十二經絡，既善解諸毒，又為清暑止渴要藥。

4. 木耳蓮子紅棗湯：

材料：木耳、蓮子、紅棗、冰糖。

作法：白木耳適量，洗淨後清水浸泡 2 小時，取多量的水煮至粘稠後再加蓮子、紅棗、冰糖同煮。

功效：白木耳含豐富的鈣質與膠質。蓮子味甘、澀、性平；清心益腎、固脾止瀉，有收斂、鎮靜和輕微的滋養作用。紅棗味甘、性溫；調補脾胃、益氣、生津、滋補、安神、改善脾胃虛弱、氣虛不足、倦怠乏力。

5. 菊花枸杞茶：

材料：菊花、枸杞、冰糖、茶包。

作法：取菊花數朵、枸杞子數粒、適量冰糖與茶包沖泡即可。

功效：菊花具有疏風、清熱、平肝、明目、解毒等功效。不僅常用於治風熱感冒、頭暈目眩等病症，還是一味能延年益壽的良藥。

現代科學研究證明，菊花具有明顯擴張冠狀動脈、增加冠狀血流量、增加心臟收縮力和降壓作用，而且對中樞神經有鎮靜作用。單用菊花代茶飲，可用於治療高血壓、動脈硬化等疾病。

枸杞子味甘、性平。補肝腎、生精血，與菊花配用加強明目作用。