

提早養生 拒絕未老先衰

文／中醫內科 主治醫師 王玟玲

正值壯年的您是否已見頭髮早白、牙齒動搖、耳目失聰、健忘失眠、筋骨不利、力不從心的症狀呢？這些都是未老先衰的警訊。

衰老屬於自然現象，是一個隨著人體臟腑功能漸進衰退的過程。中醫古籍提及「五八腎氣衰」、「年四十而陰氣自半」，女性由陽明經脈衰退開始，故以面部蒼老為先兆；男性以腎氣衰退為先，因而衰老以毛髮牙齒脫落等形體衰退最早出現。因此，抗衰老應從中年甚至更早著手加強。

中國古籍《黃帝內經》中闡述許多養生思想精髓，《素問·上古天真論》：「法於陰陽，和於術數，食飲有節，起居有常，不妄作勞，故能形與神俱，而盡終其天年，度百歲乃去。」明確指出經由順應四時、養正避邪；鍛鍊身體、強筋壯骨；節制飲食、滋補氣血；按時作息、怡養神氣；勞逸適度、保精養神等養生方式，便可達到抗衰防病、延年益壽的目的。

根據世界衛生組織的資料，人類的健康與否及壽命長短，決定於5個要素，其中生活習慣佔60%，遺傳佔15%，環境佔10%，醫療佔8%，氣候佔7%。由此看來，健康狀況與壽命長短60%取決於自己的生活方式，這與中醫古籍所載不謀而合。所以當您在日常生活中如果有一些不良的生活習慣，諸如暴飲暴食、偏食、長期壓力緊張、過度勞累、酒色過度等，因而造成氣血陰陽失調、脾腎精虧氣耗，就會未老先衰，各種中老年疾病將接踵而來。

台灣已進入高齡化社會，注重養生是延緩衰老最重要的方法，更可防治老年性疾病，提升生活品質。

中醫抗衰老的原則與方法

● 未病先防、未老先養

《素問·四氣調神大論》：「聖人不治已病治未病」，養生抗衰老是以預防疾病、保健益壽為目的，應從青壯年著手進行。

●生活有節、怡情修志

中醫抗衰老的養生方法包括飲食有節、起居適宜、心神舒暢、睡眠安穩，順應四時等。壓力及睡眠障礙都與疾病的發生有密切關係，以現代人的生活方式而言，更應注重精神養生及睡眠養生，使能達到「陰平陽秘，精神乃治」的境界。

在精神養生方面，《素問·上古天真論》：「精神內守，病安從來」，強調情緒切忌過激，心神內守，少貪節慾，百病不生。在睡眠養生方面，強調子午覺對人體健康的重要性。《靈樞·大惑論》：「陽氣盡則臥，陰氣盡則寐」，其睡眠理論指出，子時為晚上11點至凌晨1點，是肝、膽經循行時間，此時陰氣最盛、陽氣衰弱，並為陰陽大會、水火交泰之際，稱為「合陰」，適合養陰。人們必須儘快就寢，並且長眠、深眠，才能將生理功能調整到穩定狀態，得到充分的休息。午時為中午11點至下午1點，是心經循行的時間，此時陽氣最盛、陰氣衰弱，稱為「合陽」，適合養陽。中午小憩30分鐘至1小時，能幫助腦力及體力的恢復。

此外，天人合一，順應四時的養生法，更說明人體五臟的生理活動必須順應四時陰陽變化，才能與外界環境保持平衡。人們要順時養生，五臟四時養生為春天養肝，夏天養心，長夏養脾，秋天養肺，冬天養腎。《素問·四氣調神大論》更提到「春夏養陽、秋冬養陰」。

對您有益各種養生功法

●氣功

氣功是透過調心、調息、調身等方式，經由控制意念、呼吸和身體、來調整臟腑活

動，增強身體的穩定性與協調性，進而達到祛病益壽的目的。

●導引養生操一八段錦

- 1.兩手托天理三焦：調三焦，和脾胃，宣肺氣。
- 2.左右開弓似射雕：擴胸宣肺氣，通利關節，強健下肢。
- 3.調理脾胃單舉手：調理脾胃，消食去積，疏通肩背經絡。
- 4.五勞七傷往後瞧：清肺氣，提精神，利頸椎。
- 5.搖頭擺尾去心火：強壯肩、臂、腰、背肌肉，通其經絡。
- 6.兩手攀足固腎腰：固腎、養精、壯腰膝。
- 7.攢拳怒目增氣力：增進全身氣力，強壯手臂、肩、背、胸、腹部肌肉。
- 8.背後七顛諸病消：強化頸項腰膝的筋及肌肉，疏通全身經絡。

●穴位按摩及溫灸

穴位按摩：每個穴位按壓5秒，持續做3分鐘。

穴位溫灸：每個穴位5分鐘

1.足三里

取穴：外膝眼下方四指幅，脛骨前緣1橫指處。

功效：健脾和胃、扶正培元。

足三里穴是防病保健、強身壯體的要穴。《針灸真髓》：「三里養先後天之氣，灸三里可使元氣不衰。」

2.關元

取穴：肚臍下方4指幅處

功效：益氣壯陽、培元固本。

3.五柱穴

取穴：中脘穴上下左右各3指幅處的穴位，中脘穴位於劍突及肚臍連線中點處。

功效：促進消化功能、增進食慾、健脾益胃。

●抗衰老中藥

歷代中醫藥書籍記載有各種抗衰老方藥，中藥抗衰老的作用為調整神經內分泌系統、調節免疫功能、清除自由基、促進物質代謝及強壯作用、改善微循環等。服用抗衰老中藥前須諮詢中醫師，醫師會根據病人症狀的不同和體質的特點來確定衰老的類型。千萬不能自行濫用及過量使用！

抗衰老中藥舉例：

功效	中藥	方劑
烏鬚黑髮	何首烏、熟地、女貞子、桑椹	二至丸、桑椹膏
耳聰目明固齒	枸杞子、杭菊花、補骨脂	杞菊地黃丸、明目地黃丸
安神益志	人參、茯神、蓮子、龍眼肉、夜交藤	定志丸、養心湯
補益心肺	丹參、人參、麥冬、玉竹、五味子	丹參飲、生脈散
健脾和胃	黨參、山藥、白朮、陳皮	四君子湯、參苓白朮散
補氣養血	黃耆、人參、當歸、熟地、阿膠	八珍湯、十全大補湯
補腎填髓	黃精、肉苁蓉、菟絲子、鹿茸	六味地黃丸、補髓丹

●養生藥膳

延年益壽藥膳是選用滋補強壯的中藥配合食物烹調而成，具有增強免疫力、抗衰老、強健體魄、延年益壽的作用，民眾可以根據自己的體質選用合適的藥膳。

1.益壽粥

材料：燕窩3錢、杜仲3錢、菟絲子3錢、肉苁蓉5錢、枸杞5錢、冬蟲夏草3錢、生山藥3兩、米100公克、高湯熬煮。

功效：大補元氣、增強免疫力、延年益壽。

2.歸耆雞湯

材料：當歸1錢、黃耆5錢、枸杞2錢、雞腿1根。

功效：補氣養血

3.文蛤海參湯

材料：海參5兩、文蛤1兩、蓮子3兩、蔥薑調味料適量。

功效：補腎潤燥、養血滋陰、延緩衰老。

4.松棗餅

材料：松子6兩、山藥1斤、紅棗1斤。

功效：補益脾胃、滋養氣血。

5.甘麥大棗茶

材料：浮小麥1兩、甘草3錢、紅棗10粒，用1000-1500c.c.水煮茶飲用。

功效：減緩焦慮、心神不寧及失眠。☯

