

陰陽輪回在冬至

滋陰斂陽膏方養生

深圳和順堂中醫館楊一松教授說，冬至養生，要關注禦寒、養藏、補陽及益陰四個方面。

首先，冬至是「數九」的開始，養生的首要任務是做好防寒保暖。在飲食上以溫熱為主，如食用糯米、狗肉、大棗、桂圓、芝麻、韭菜、木耳等，少吃冷飲、海鮮等寒性食物；外出時注意保暖，老人在早晚氣溫較低時盡量少出門，適度保暖、適量運動。

所謂養藏，指的是冬至後，天氣寒冷、陽氣伏藏，要順應這一變化，注重於「藏」，早睡晚起，勿過度操勞；避免急躁發怒，以免擾動閉藏在內的陽氣。

冬至時陰氣已達到極盛，陽氣開始萌芽。順應這一趨勢，冬至養生亦應適當補養陽氣，可以適當吃一些羊肉、枸杞、韭菜等藥食，注意生活規律，定時開窗換氣，常呼吸新鮮空氣適當進行室外體育鍛煉。

至於益陰，《內經》有「秋冬養陰」之說，滋陰陰精是冬至養生的重要內容。辛辣厚味、燒烤油炸食物少吃為妙，平時多喝水、多吃水果。

4類人群需冬至進補

冬至進補既可治病，又可防病，中醫認為，凡先天不足，後天失調，久病體虛，勞

力過度，勞神內耗，產後，術後及虧虛早衰者，均為冬至進補的對象。四類人群需要冬至進補。

陽氣虛弱者。陽虛的人常會流清水涕、手足冰涼、易生凍瘡、夜尿頻頻。這類人可用乾薑、人參、熟附子、辣椒、羊肉等共食之，三九天尤為需要。同時還可服用金匱腎氣丸等，以生發陽氣。

易患冬病者。慢性支氣管炎、凍瘡、尿多症等冬至病，在中醫看來屬腎氣虧虛、陽虛外寒。調治的辦法是溫藥和之。如熟附子、肉桂、海馬、狗腎、人參、甘草、枸杞子等皆可使用。還可食補，如生薑肉湯對咳嗽療效較好。

養生益壽者。養生益壽，冬至進補就是個很好的辦法。原則上說，有不足就要補充。例如，用腦多者應經常吃核桃，體力消耗大者，要及時補充水果、蔬菜等。補多少、怎麼補，要因人而異。

防春夏病者。冬天調養得好，春夏發病就少。正是基於這個觀點，冬補應以高蛋白、高熱量的食物為宜。可用各種魚類及牛、羊、狗肉，加放中藥人參、黃芪、桂圓、紅棗等，或為湯、或為膳。只要脾胃吸收好，進補後定會使人儲備更多的能量，增強免疫抗病能力。

什麼是膏方

膏方是將藥物濃濃地煎湯，再加入阿膠、鹿角膠、龜板膠等膠質藥物，共同煎熬成膏狀，根據需要，可加入冰糖、蜂蜜或餡糖等。服用時，取一湯匙補膏，放在杯中以開水沖服，十分方便。配製膏方最好請醫生根據患者體質與所患疾病，辨證與辨病相結合，進行處方，如同量體裁衣一樣的補膏。

膏方不是千人一方

深圳和順堂中醫館梁森主任介紹，具有近千年歷史的膏方藥，都是在中醫師悉心診察詢問病人的詳細情況，望聞問切四診合參後，在中醫整體調整觀念的指導下，進行辨證論治，全面考慮體內氣血陰陽的變化後制訂的方劑，針對性非常強。

比如氣虛體質的人，表現為神疲倦怠、動則氣喘、飲食無味、脈弱無力等，可以選用由人參、黃芪、茯苓、白朮等中藥製成的膏方；血虛體質的人，表現為面色蒼白、頭暈健忘、失眠少神、脈細無力等，可以選用由阿膠、熟地、當歸、白芍等中藥製成的膏方；陰虛體質者，表現為形體瘦削、口乾咽燥、渴欲飲水、潮熱盜汗等，可以選用由麥冬、沙參、龜板、枸杞等中藥製成的膏方；陽虛體質者，表現為畏寒肢冷、性慾冷淡、尿頻遺尿、腹中冷痛等，可以選用由鹿角膠、杜仲、蛤蚧、核桃仁等中藥製成的膏方。

梁森主任說，膏方雖好，使用時也應區別對待，不可盲目使用。而且老幼婦男，進補有別。老年人每因氣弱而血行不暢，血液有高粘、高凝和易於血栓形成的傾向。所以老年人進補，要通補相兼，動靜結合。因為「補」為「靜」藥，必須配以健運中州，活血化癥的「動」藥，才能達到「固本清源」的功效。女性以肝為先天，補品中須以疏洩肝氣為輔。小兒應以補「後天」為主。所謂「後天」是指脾胃，脾胃健運就能健康成長，正常發育。

冬至是個非常重要的節氣，古云：「斗指戌，斯時陰氣始至明，陽氣之至，日行南至，北半球晝最短，夜最長也。」說明冬至是陰氣盛極而衰，陽氣開始萌芽的時候。中國自古就有「順時攝養」的說法，節令更替，冬至養生亦當做相應調整，利用膏方養生，更是中華傳承千年的滋補風。深圳和順堂中醫館的中醫師為讀者介紹了各類冬至調養的知識。

香港商報記者 青茶

「補冬」常用藥膳方

中醫常用的「補冬」藥膳方有三類：人參、當歸、田七、杜仲等單方，八珍（當歸、地黃、枸杞、芍藥、白朮、茯苓、大棗、甘草）和四味（當歸、芍藥、川芎、地黃）（蓮子、芡實、山藥、茯苓）。

進補時，可根據自身情況取八味、四味、單味均可，將備好的中藥裝入紗布袋，放進大沙鍋內，倒入清水浸泡30分鐘，把清洗乾淨的家禽、豬腳、豬腰、鯉魚、甲魚等經過處理後，放入沙鍋與藥同煮，開鍋後文火慢燉至有

效成分完全滲入湯中，肉中的軟骨鬆軟宜嚼，滋味醇香又可進補。



T6

養生之道

責任編輯 林濤 宋君 美術編輯 謝都

二〇一二年十二月二十四日 星期一

方藥故事

一味丹參 一片丹心

丹參是一味常用中藥，因其藥用的根部呈紫紅色得名。民間將其稱作「丹心」，與一個感人故事有關。

相傳很久以前，東海岸邊一個漁村有一青年「阿明」。他從小喪父，與母親相依為命，在風浪中長大，練就了一身好水性，人稱「小蛟龍」。有一年，阿明的母親患病，久治不愈。他聽說東海中一個無名島生長著紫藍色花、根呈紅色的藥草，以這種藥草的根煎湯內服，可治愈其母親的病。但無名島的海路不但暗礁林立，而且水流湍急，欲上島者十有九死，猶過「鬼門關」。阿明救母心切，毅然決定出海採藥。他憑著高超的水性，抵抗各種險阻磨難，順利登島挖了一大捆藥草。返回漁村後，阿明每日按時侍奉母親服藥，母親的病很快就痊癒了。

村裏人對阿明冒死採藥為母治病的事，非常敬佩。都說這種藥草凝結了阿明的一片丹心，便給這種根紅的藥草取名「丹心」。經過悠久流傳，「丹心」因其諧音就變成「丹參」了。



丹參：活血祛瘀

味苦、性微寒，活血調經，祛瘀止痛，涼血消癰，清心除煩，養血安神。常用於治療血瘀、血熱、血虛、血滯、血熱、血熱兼瘀或血熱兼瘀所致的各種病證。

神曲神舞 style 減肥又塑身

從神曲《high歌》、神作《忐忑》、《江南 style》到航母 style，大批潮人爭相模仿，其實這各種 style 都是很不錯的減肥塑身方法。

航母 style 走你 瘦手臂

遼寧艦上騰-15 順利起降，兩名指揮起飛的指揮員帥氣的地飛動作姿態讓很多人模仿。單膝跪地，將力量集中在彎曲的前腿上，後腿用力伸直，最後手臂向前用力做出指示動作。這個動作融合了靜態瑜伽的拉伸鍛煉和局部動作的力量訓練，再加上前期的跳躍、旋轉和左右互換的姿態，充滿樂趣又增加運動範圍，有助鍛煉局部肌肉，尤其是瘦手臂。



航母 style 走你

江南 style 減肚腩

韓國歌手 Psy 的神曲《江南 style》，融合了有氧健身操、現代節奏舞，輕鬆跳起來，非常消耗熱量，減肥十分有效。尤其 MM 們更要學這套學騎馬舞，可以幫助你戰勝脂肪，塑造 S 曲線。「騎馬舞」對於經常久坐的白領也非常有用，幾個動作可以鍛煉腰部，每天腰部用力做動作，可以緩解腰疼。



江南 style

每天跳《江南 style》中蛇尾步招式可以瘦腰。練習時膝蓋要彎曲，基本上沒有打直，膝蓋動率很強，先動胯，同一方向帶動膝蓋，腳踏起，隨之很快滑過來，收的時候兩條腿打直，還有一個動作要領是先抬起大腿，小腿同時跨動，重心往後，反覆循環。

手交叉招式，多做可鍛煉大臂。這個比較簡單，只需要去模仿，雙手交叉，加微微跳躍。

騎馬動作可減肚腩。雙腳點起，膝蓋彎曲，半蹲狀態，雙手做成騎馬姿勢，可以稍微誇張一點，然後在跳動的同時，腰隨胯擺動，做出在馬背上動的感覺，雙腳交替跳躍，並把腳點起。

神曲《忐忑》瘦臉

無敵神曲《忐忑》主要針對少鍛煉的臉頰，有雙下巴、臉頰肉和抬頭橫紋等煩惱的人，想充分鍛煉面部肌肉群，學學神曲《忐忑》吧。

《high歌》塑肩頸

演唱《high歌》時需要非常強的肺活量，還需要保持腰背挺直肩頸挺直，因此練習一段時間後，不僅全身供氧充足於瘦身，而且肩頸部也能成功塑形。

穴穴通

找準四穴止癢癢

不少人一到冬天，皮膚就癢癢難耐。中醫認為，冬季癢癢多因血虛生風導致，與肝、脾、腎功能不足有關，按按這些部位對應的腿上的4個「止癢穴」，每次按揉3-5分鐘，每天3-5次，可有效緩解皮膚癢癢。

血海穴 血海穴是足少陰脾經上的穴位，位於大腿內側，髕骨內上緣上兩寸。按摩此穴有助調節血液循環和祛風。

三陰交 三陰交是足少陰脾經上的穴位，腎、肝、脾都必須經過這裏才能行走。位於內踝尖上約四指寬的位置，按穴活血通絡。

太溪穴 太溪穴是腎經上的穴位，位於足內側、內踝後方與腳跟骨筋腱之間的凹陷處。此穴具有補水作

用，水多了，自然克風木。太溪穴不好找，可用湧泉穴替代，它也屬於腎經上穴位，位於足底腳心。按揉湧泉穴時，必須在出現了發熱、酸脹感後，再按揉3-5分鐘才有效。

行間穴 行間穴是肝經上的穴位，位於足背側，第一、二趾間，趾蹠緣的後方赤白肉際處。此穴平肝祛風、止癢。

此外，按穴也可配合飲食，多吃黑芝麻、梨、荸薺、胡蘿蔔、藕等養血潤燥，對緩解冬季癢癢都幫助。



行間穴

養生錦句

●食療歌

只要對症用得著，各類食品都是藥；梨汁飲後化痰癆，蘋果消食營養高。木耳抗癌素中藥，黃瓜減肥美容俏。紫茄祛風通脈絡，蓬蒿除煩解酒妙。胡椒驅寒又除濕，大蔥薑湯防感冒。大蒜抑制腸胃炎，菜花常吃癌症少。蜂蜜潤肺又益壽，葡萄味美人不老。柑桔消化化痰液，抑制癌癥猶猴桃。芹菜能降高血壓，蘿蔔化痰腫氣消。生津止渴數烏梅，潤肺烏髮數核桃。

●飯後養生

飯後百步走，一天精神抖；飯後宜耐怒，五臟六腑舒；飯後手旋腕，化食易吸收；飯後當漱口，牙齒終生固。

●養生經

每天要吃醋，不用上藥鋪；睡前燙燙腳，睡個安穩覺；早晨淡鹽水，醫生不跑腿；三餐安排巧，一天精神好。

國藥寶典

二陳湯

二陳湯是有名的燥濕化痰、理氣和中藥方，由陳皮、半夏、烏梅、陳皮、茯苓、甘草組成，因配藥時選取半夏和陳皮應以陳舊者為佳而得名。方中半夏，燥濕化痰，降逆和胃，為君藥；臣藥中陳皮理氣行滯，茯苓健脾滲濕、健脾杜生痰、滲濕助化痰；佐藥生薑化痰和胃，解半夏之毒，烏梅收斂肺氣，與半夏相伍，散中兼收，祛痰而不傷正；使藥甘草調和諸藥，兼以潤肺和中。

二陳湯源於宋代《太平惠民和劑局方》，主要治療咳嗽、嘔惡、痰多色白易咯、舌苔白膩、脈滑等病症，現在臨床上常用於治療慢性支氣管炎、慢性胃炎、神經性嘔吐等。



半夏

香港/中國內地有售

金活 健康之家

快用飛鷹活絡油

一試便效

家英司減替推許

飛鷹活絡油

驅風散寒 舒筋活絡 祛瘀止痛 活血通絡

金活 Kingworld

Kingworld Medicines Group Limited
金活醫藥集團有限公司 股份代碼 01110 HK
詳情請查詢 0755-8229 2888
或者登錄 www.kingworld.com.cn