

食療與養生

從大街小巷，到大小餐廳，再到大小醫院，故鄉台灣處處是人潮，創造出經濟奇蹟的台灣，那來這麼多的病號！是「忙」出來？是「吃」出來？富貴與健康並不成等號，如何活得健康、快樂、長壽？請看傳統中醫的養生術。

3年前我自美國返回闊別20年的故鄉台灣，看著人潮車輛的熙來攘往，不管是大熱天或大寒天，總是人潮不斷，使我領悟到台灣的經濟奇蹟，原來是全國上下如此拚出來的。

再看大小餐廳，經常高朋滿座，也從早吃到晚，社交應酬，盡是山珍海味，美食佳餚，就是少了蔬菜，這也應了主人看著滿桌的肉食，嘴巴還要客氣地說：「沒菜，沒菜，請不要客氣。」這也是經濟富裕的一大奇蹟。聽說XO高貴洋酒，亦有當牛飲般的作樂，在在顯示了富裕之相。

可惜，當到醫院一看，竟然也是人滿為患，有如菜市場的擁擠，不禁令我驚訝，富裕的台灣，那來那麼多患者？而台灣十大死亡病因中，多是與富貴病有關，可說是「忙出來與吃出來」的。另外，也看到許多自國外引進的健康食品、健康器材、美容化



粧品的直銷行業大行其道。可見人人都想健康長壽。然而肥胖病、高血壓、糖尿病等屬老年疾病，卻有年齡下降的趨勢，這些都是值得大家注意的警訊。

由此可見，富貴與健康並不成等號。如何活得健康、快樂、長壽？在我們擁有四、五千年歷史的中醫典籍及歷代醫家，便有許多寶貴的養生之術，只是這種

得來全不費功夫的珍貴理論知識，卻被大家忽略了。物美價廉之物不知珍惜，反而要去追求遠來的東西，多麼可惜啊！

現在，且讓我們來窺探中醫的養生之術。由於中醫博大精深，不是三言兩語所能道盡，因此，將分幾次篇幅，從最基本的中醫學理的了解，再進一步分析人與食療的養生之術，人與自然的

養生之術，以及人與七情的養生之術，當我們了解這三方面的原理原則之後，便知道如何來調適我們的生活起居，以達到養生之目的了。

陰陽平衡觀

營養均衡／精力充沛

歷代中醫大師藉著觀察人與宇宙自然間的關係，將人體比喻一個小宇宙，利用陰陽五行學說來解釋人體五臟六腑、組織、器官間的相互關係，把人體看做是一個有機的整體；治病更是標本兼顧，扶正祛邪為治療原則，以求達到陰陽平衡，則疾病自癒。

什麼是陰陽平衡？陰是指營養物質、津液、水液、血液、精血而言；陽是指身體臟腑器官組織等的功能，以及人體的活動力、精力、能量（即氣）而言。當我們每天攝取充分的平衡營養物質以及水分，供給身體所需，自能產生能量，推動各臟腑器官組織的活動，使其發揮功能，這便是陰陽平衡。

如果營養偏失，勞逸失衡，臟腑功能活動失常，便是陰陽不平衡，而產生病變。但陰陽不平衡也會因受長期自然因素的影響（如季節氣候變化無常），或心理因素（七情的過分）的影響而造成。

經絡學說

不通則痛／通則不痛

中醫的經絡學說已提及到，經絡是人體氣血運行的通道。全身分布十二條經絡及奇經八脈，每條經絡各有一臟腑相連屬，不同於西醫所謂神經血管系統。

當我們人體經絡氣血循環順暢，則身無病痛，一旦經絡受阻，氣血循環不順暢，便是「不通則痛」。因此，針灸便是在調整經絡的氣血循環，當循行順暢，則不痛，這便是「通則不痛」。

穴位正是病痛及敏感反應點，也是經絡臟腑氣血輸注於體表的部位。因此，如果我們學習了解一些基本穴位及指壓方法，當可緩解病痛，促進全身氣血循環，也是養生保健之一。

臟腑學說

功能正常／健康之道

中醫的五臟，是指心肝脾肺腎，屬陰，在生理上具有生化和儲藏精、氣、血、津液等精華營養物質。而其所包涵意義更廣於西醫所指之五臟。

心主血脈（即推動血液循環），主藏神（指人體生命活動之外在表現，以及人之精神思維活動）。開竅於舌。

肝主藏血（即貯藏及調節血液的流量），並主疏泄（氣機疏通暢達），主情志及消化，主筋（肝血足，則筋健靈活），開竅於目。

脾主運化（輸送、消化吸收營養物質），主肌肉四肢（肌肉四肢有賴脾氣之運化水穀之滋養）。開竅於口。

肺主氣（呼吸之氣及一身之氣），主宣發（輸送氣至全身），開竅於鼻。

腎主藏精，主發育與生殖，主骨生髓，亦即腎除了狹義的二個腎外，更指內分泌系統、生殖系統及腦髓神經系統而言，開竅於耳。

六腑即是指小腸、肝、胃、大腸、膀胱、三焦，屬陽，在生理上具有受納和腐熟水穀，傳化和排泄糟粕的功能。古代大師用五行，木火土金水的屬性，來分別說明五臟六腑的相生（即互相資助）、相剋（互相制化）的關係。

當我們人體的臟腑、經絡、氣血都處於平衡狀態下，便是健康，一旦出現偏差，不加以調整的話，久而久之，便是疾病的產生。因此，如何促進氣血循環順暢，臟腑功能正常，以達到陰陽平衡的健康之道，便是我們需要努力的目標了。現在將從人與食療，人與自然，人與七情的養生之道來探討。

中醫食療法

先從食療談起，食療與中醫藥具有共同的理論基礎。

四氣五味—食物具有四氣五味的特性。四氣即是寒熱溫涼四種性能。寒涼食物具有滋陰、清熱、瀉火、涼血、解毒的作用。溫熱食具有溫經、助陽、活血、通絡、散寒等作用。

五味即是酸苦甘辛鹹五種滋味。酸味具有收斂固澀作用，入肝，如烏梅。苦味具有降火、清熱作用，入心，如苦瓜。甘味具有補的作用，入脾，如紅棗、山藥。辛味具有發散作用，入肺，如蔥、薑。鹹味具有軟堅散結作用，入腎，如海帶、甲魚。

五味食物平均攝取，則能五臟平衡，當身體有某一臟腑發生病變時，則必需避免屬於該臟味道之食物，例如有腎臟病的人，便必須忌鹽；有糖尿病的必須忌

甘（即甜味食物），就是例子。

食物的升降浮沈—食物也具有升降浮沈的性能，與氣味有密切關係。如食性溫熱，食味辛、甘、淡的食物，性多升浮，屬於陽性，如蔥薑蒜椒即是。當我們感冒受風寒時，喝點蔥薑湯，具有發散風寒的作用。而食性寒涼，食味酸苦鹹的食物，屬於陰性，如李、杏、梅子、蓮藕，具有收斂生津的作用，如望梅止渴。

食物的補瀉—食物亦具有補瀉的屬性，所謂補，即是具有益氣、養血、壯陽、滋陰、生津等功效。如蓮子、龍眼，具有安神養血的作用，百合具有潤肺止咳

、清心安神功效。

所謂瀉，即是具有解表、清熱、瀉水、利尿、祛痰等功效。例如：綠豆、苦瓜，具有清熱瀉水的作用。

食物的配伍—食物的配伍也與中藥相類似，如螃蟹炒生薑，便是藉著生薑的辛溫，以消除螃蟹的寒性。而蘿蔔能減弱各種補品的功效。因此，在吃補藥時，醫師會告訴你不能吃蘿蔔，其道理在此。

食物的調配—食物也有主副之分，我們東方人以米為主食，肉類、蔬菜、水果為副食，主副食物調配得宜，則能補精益氣。

如果過食肉類，高熱能的肥甘原味，則容易生痰水、生濕，造成高血壓、高血脂、高膽固醇便是。如果過分偏食蔬菜，亦會造成氣血不足、精力缺乏的貧血。因此主副食都要平均攝取，才不會造成營養失衡。

而五味亦以清淡為主。因為過食酸，會傷肝。過食鹹，會傷腎。過食甜，會傷脾。過食辛辣，會傷肺。過食苦味，會傷心。

平時對吃食物的質與量，以使胃部覺得舒服便可，過食山珍海味，反而不易消化，損傷脾胃功能，亂吃補藥，非身體所需，對身體反而造成傷害。◆

醫生的話

陽明醫院新陳代謝科主任／洪建德

遠離可樂

在我初中一年級的時候，可樂終於打入台灣的市場，那時的可樂是180CC，非常小的一瓶，售價十幾元，在當時是非常昂貴的飲料，偶爾會存些錢，買來喝，覺得非常可貴。

高中時整個台灣的經濟已有一點好轉，那時跟同學打完球之後，會想到冷飲店買一瓶770CC的大可樂來喝，770CC的可樂居然一口氣就把它喝完，如此經3、5年。

在大三的時候我得了十二指腸潰瘍，雖然十二指腸潰瘍不一定跟喝可樂有相關性，不過太強的碳酸、咖啡因，以及可樂，造成胃黏膜的刺激，已經是不爭的事實，我還是不信邪，因為可樂對我來說，吸引力實在太大了，於是就繼續喝可樂，結果每次喝可樂，胃就會痛，到後來就不敢再喝了。

由於小時候就非常注重口腔的衛生，所以沒有蛀牙，但長大後我的牙齒也在不知不覺當中，有崩裂的情形，牙齒一塊一塊的掉下來，非常令人心疼。

牙齒的外面是法瑯質，法瑯質是非常堅

硬的含鈣物質，大家都知道含鈣物質最怕酸性的溶液，可樂就是酸性的溶液，所以它會造成法瑯質的腐蝕，所以當外力增加的時候，法瑯質就剝落了。

現在可以看到便利商店，一家一家的開，胖兒童越來越多，太多的人都以可樂來當做飲料，當做飲料有什麼不好呢？因為可樂含有非常高的熱量。一瓶易開罐300CC含有125卡，過多的熱量是引起肥胖的原因，另外每天吃很多砂糖也是引起糖尿病患另一壓力之一，因為太多的砂糖對於胰臟來說是很強的刺激。

當然我們可以喝不含砂糖的可樂飲料，例如：像低熱量可樂，低熱量可樂它含有阿斯巴甜或糖精，前者是很少熱量，後者是沒有熱量的人工甘味料，可是它還是含有太多的咖啡因，咖啡因是引起人類興奮的一個刺激物質，人類老是在興奮之下，如何保持平常心呢？

碳酸飲料多多少少含有鈉鹽，也是對高血壓不利的因素，因此我漸漸離可樂。