文／丘岡弘

從易卦論冬季養生

自然的地球物理環境作用，產生了四季變化，
過去的春耕、夏耘、秋收、冬藏，
在中國人由來已久的冬季時節進補習俗，主要的目的是爲了儲存能量，養精蓄銳，以便春天來臨時，又可以神采奕奕地持續爲生活努力。

農曆十月的養生之道

冬季在農民曆上的節氣，爲十月（立冬、小雪）十一月（大雪、冬至）十二月（小寒、大寒）。當大自然環境的風，從西北方吹呼而來，隨著涼氣漸次逼人，一天比一天的冷起來時，就是冬天的頭一個月—十月，在八卦的十二律呂，定位爲「坤」卦，此時天地六陰窮極，百蟲閉關，草木歸根，寂然不動，顯示這些現象，聰明的人類，必須快速去適應外頭世界的自然規律，這時候的生活作息，應該早睡晚起，一定要等待天亮時，使體內溫熱的氣暢達，神氣養足，方才起來，讓寒風邪氣，難從外頭入侵傷害人體小腸，造成脈絕而精氣外溢，嚴重時，脈閉結不通，容易暴斃身亡，尤其是上年紀的老年人，更加要小心注意。

所以和小腸相關連的心臟與肺臟在十月比較衰弱，而腎氣卻很強旺，相對地，人體體內的代謝和消耗減緩，致使抵抗力降低，容易罹患各種心臟血管疾病、呼吸道及消化道等疾病。在飲食上，適宜吃含辛味性和苦味性的食物，以保養腎氣，食物的取材應該多選擇清淡，又可保持適當熱量的冬冷農作物，鮮香菇、洋菇、猴頭菇（鮮菇類含豐富礦物質）、甘藍、菠菜、大頭菜（蕪菁）、卷心白菜、菜豆、花菱、胡蘿蔔、白蘿蔔、南瓜、馬鈴薯、玉蜀黍、深綠色葉類（越接近外頭的葉子部份，所含養分越高），在適當的時候，可添加少許溫和性帶有辛味或苦味的中藥材料，當作佐料來增進香味。

烹調應當以清爽、少油的方式爲佳，或是使用少量鹽漬類的蔬菜來增進食慾也行，如：雪菜、酸菜、貢菜、蘿蔔乾等皆適合。這個月令，不要損傷筋骨，否則會引起血脈滯澀，連帶著津液也難於流暢，亦不要過度宣泄肌膚，形成太過乾燥，便會出現冬季皮膚搔癢症，遇寒則加重，暖和則減輕。如果發現皮膚乾燥、發癢、脫皮、紅疹的症狀，越抓越癢，還會出現魚鱗癬樣皮屑掉落，此時最重要的是維持皮膚滋潤，減少角質層的水份、脂肪流散，應改變洗澡方式，避免使用肥皂或各種清潔劑，洗澡水不可太熱，並盡量減少沐浴的次數，避免水份及脂肪因熱過度流失，洗完後可用油性化妝品、乳液、綿羊油、凡士林、紫雲膏、艾膏、甘油等滋潤保養品敷抹，形成一層薄膜，來改善皮膚乾燥的情形，及防止水分蒸發。在室內應當提高濕度，使用電熱器要有加濕裝置，或屋內放置一盆水，保持濕度並降低溫度。這些症狀以中老年人居多，最容易發癢的部位在頭面部、前胸、頸周圍、雙手四肢的外側暴露部位及腳踝以下血液循環不良的地方。冬季癢，是由於身體爲了防止體熱的過分發散，讓血液循環減緩，致使表皮血液循環

欠佳，皮脂腺退化，油脂分泌減少，變成無法有效滋潤皮膚，汗腺分泌減少，皮脂表面角質層含水量降低，最後出現遇乾冷空氣即敏感，癢個不停，甚至龜裂的情形。

在食療方面，建議食用乳品類、蛋類、核桃、杏仁、松子、葵瓜子、開心果等補虛潤澡，濡養肌膚。多吃淮山、薏仁、糙米、蓮子、菱角、蓮藕、梨、柳丁、橘子、蕃茄、紅蘿蔔、白蘿蔔等增加身體之熱能以抗禦寒冷，青菜不忌，但禁忌過度辛辣發散的蔥蒜。

中藥方面，內服四物湯、八珍湯、十全大補湯等養血潤燥，改善全身血液循環，使細胞得到充分營養。另外也要注意飲食均衡、營養習慣，調整生活作息，切勿熬夜，每天喝水量充足，適切的運動，達到活絡氣血，補充能量，讓皮膚再生能力強，而不是增加皮膚的負擔。

農曆十一月的養生之道

北風冷颼颼，寒流一波波的過境，寒冷的氣流加劇時，爲冬天的中間月令——十一月，在八卦定位爲「復」卦，是天地陰陽氣變化樞紐，意思指陰氣到此時候已經極限了，自然界的陽氣正慢慢的上升，開始萌動，太陽開始北移，白天的時間變得越來越長，這是宇宙永恆不變的規律，聰明的人類，應當靜心安養，順乎自然界的陽氣生發，莫讓寒風邪氣，入侵傷害人體腎臟，形成骨及肩背的筋絡受傷。雖然腎氣旺盛，心臟與肺臟依然衰弱，此時雖然寒冷，衣服穿著感覺到暖和即可，再根據氣溫的下降，慢慢加厚，不可使自己太過溫熱，或用火頻繁地烘烤，這樣容易損害身體。人的手足與心臟是裡外相應，所以不能用火烤，否則手足引火氣入侵心臟，使人產生煩躁不安的感覺。而且還要小心東西方向吹呼的寒風，身體虛弱者及老年人要特別注意，不要被寒風邪氣引起的感冒，變成嗽逆、麻痺、昏眩等疾病。雖然是陰陽精氣正在交接的時候，可是自然界萬物在外的陰氣仍然張揚，陽氣仍然屬於伏潛狀態，不可宣泄過度，使人常常出汗，會讓腰脊疼痛，產生四肢麻木不通的現象，及腎臟受到損害。

飲食方面，適宜多吃苦、辛味性及適量甘味性的食物，盡量少吃鹹味性的食物，以助肺安神，調理脾胃，補養心臟的氣，起居飲食不可違背這種規律，因爲人體需要此種生發的陽氣來護養身心，保全生命活力。但是如果有貧血、虛弱、四肢麻木等症狀者，應多補充食用健素、酵母素的營養，達到「冬食熱，以養陰」的效果。在這人體陰陽氣機交變的相關時刻，冬令進補常選擇在冬至日開始，補藥材料種類繁多，性能不一，適應範圍也不相同，要先了解體質或根據症狀，然後有選擇性的購買服補，才能藥証相符，收到良效。不過現代人飲食豐盛，幾乎是天天吃高油脂、高熱量的食物，反而有營養過剩的危機，進補已不需要了。若眞要進補，要注意進補型態。

在冬天陽虛怕冷、筋骨痿弱、腰膝酸痛、腎虧陽萎的症狀，可用補酒，但平時有胃痛、血壓高或肝病者不適宜。有精血虧損、體瘦的虛弱病症，適用膏滋類，能在秋末冬初時服用效果最佳，但因爲多滋膩，食慾不振、消化不良者，就不宜。雖然滋補作用比不上膏滋類，通氣活血也比不上補酒，但是藥性平和的丸散類適於常常服用。應用最寬廣靈活又方便，效果也不錯的是湯劑類。接著觀察脾胃吸收能力，脾胃虛弱不受補的人，吃補得不到好處，反而腹脹、食慾不振甚至大便瀉泄，在進補前應先服用健脾益氣的白朮、陳皮、砂仁或開胃的山楂、麥芽等，使脾胃一開，再進補，自然能吸收了。再來注意是否有感冒現象，若是有，要先驅邪，冒然進補，



■農曆十一月雖然寒冷，但衣服若穿得過於溫熱反而有害身體。

反而會使病邪內陷，更不容易排除。

另外一些屬於濕痰、瘀血的症狀，都不能進食補藥，否則補藥與邪氣膠結，會助長病邪的力量，此種情況，要請教醫師先將問題解決，才能進補。中醫認爲「藥食同源」，食物各有所長，應依個人體質特點，循序漸進，以食療配合藥補，更能促進五臟六腑的氣血平衡作用。

陽虛的人大部份腰膝酸軟，小便頻頻，身體寒怕冷；陰虛的人多手足心發熱，心煩口躁；氣虛的人爲動輒氣短、出汗，常覺得疲乏無力；血虛的人則心悸、失眠、頭暈眼花。冬季食補應以高營養素的食品爲主，如羊肉、牛肉、雞肉、鴿肉、甲魚、魚類、蛋、海參、魚翅等食品；藥材方面，溫補氣血藥是黃耆、肉桂、黨參、白朮、茯苓、當歸、首烏、枸杞、桂圓、紅棗、黃精、熟地、菟絲子等，酌加滋陰藥爲沙參、麥冬、白芍、玉竹、女貞子、西洋參、太子參、旱蓮草。一般健康的人不必進補，但是冬天排尿增加，排出較多鈉鉀鈣等無機鹽，而且因爲溫度低，消耗的熱量最多，應適度補充、吸收蛋白質、礦物質、多種維生素和脂肪，如多吃些蔬菜、動物內臟、瘦肉、魚類、蛋類等。若因過量食補藥膳，造成流鼻血、牙齦出血、頭痛腹脹、口乾舌燥、煩熱、便秘、痔瘡出血等反應現象，則可食用白蘿蔔湯、冬瓜湯、茶，或吃涼性水果（西瓜、柳丁、橘子）及青菜類，可解除燥熱之性。

其實冬令進補，不見得一定要食補，中醫冬季養生原則，強調精神內守，節制情欲，不貪非份，減少無謂的耗神，不如花些時間仔細評估自身的健康狀況，調整生活作息的形態，睡眠要充足，讓攝取的蛋白質、脂肪能充份地被分解，適當的運動讓心情得到協調，並能促進新陳代謝，增強胃腸吸收功能，才是眞正健康的本錢，比較實用。

農曆十二月的養生之道

冬天的最後一個月——十二月，在八卦定位爲「臨」卦，陽氣由下往上成長，漸漸往上逼迫陰氣，大自然的環境，也就越來越有利於人類的身心了，可是寒風邪氣依舊，陰氣施行於外，陽氣潛伏於內，聰明的人類，應該遠離寒冷的地方而趨就溫暖的處所，使自己感到暖和，飲食適量，以適應外界寒溫的變化，這時候只宜略微的宣泄，不可過度宣泄皮膚使大汗淋漓，以培植胃氣，因此月令的脾臟之氣旺盛，而腎氣不行了。所以在飲食方面，宜多吃苦味性的食物，少量甘味性食物，補助心臟與肺臟，調理腎臟。

中醫歷來對於脾胃功能十分重視，認爲脾胃屬土，土生萬物，在嚴冬寒冷的十二月令時候，服用適當藥粥，可健脾養胃，補氣養血，暖身驅寒。對於身體機能衰退、免疫功能降低、胃腸薄弱、消化力減緩等現象者或上年紀的老人，可適時給予藥粥，主要用乾果、豆類組成，如花生、白果、松子、紅棗、紅豆、栗子、薏仁、糯米、藕乾、蓮子、桂圓…等，並無一定的配方，煮熟成粥後，由於極易消化吸收，可立即補充能量，增強抗病能力，提高抗寒能力，預防疾病的發作，不然冬傷於寒，春必溫病。