

養生養心 健康隨身



心平氣和、心安神定和心廣體胖，這幾個詞語都反映心主宰身體運作。根據「精神健康月」籌備委員會發表的「全港精神健康指數調查2020」報告，顯示今年市民的精神健康指數是2012年以來最低，近六成受訪者不合格。^(註)

中國人的養生哲學，由中國醫術，乃至發源於中國的道家思想，或是在中國盛行的佛教信仰，都着重養心、修心，以及心和身的莫大關連。今期專題就讓我們學習如何可以輕安養生！

文：劉卿如
圖：叁木、本刊記者



黃嘉倫醫師說：
「中醫養生的重要原則是
因人、因時、因地。」



未病先防 既病防變 病後防復

一般人患病求醫，醫生只會醫病，很少說如何防止生病，但是中醫重視「治未病」。註冊中醫黃嘉倫表示，「治未病」意思是防止疾病發生和發展，中醫強調三個概念：

1. 未病先防，即平時做好養生，預防疾病發生；
2. 既病防變，意思是患病後，防止疾病轉變或惡化；
3. 病後防復，意旨病後身體處於虛弱情況，血氣未恢復，要做好措施防止疾病反覆。

預防勝於治療，黃醫師表示，中醫認為生病才醫治就如口渴才挖井或打仗才製造兵器，太遲了。所以平時要預防生病，做好養生。

隨着人們的生活質素提高，愈來愈多人注重養生。黃醫師說，養生就是注重生命和生活。人的生命與生活與大自然緊密關聯，所以中醫強調「天人相應」的觀念，意思是養生要順應大自然的規律，因應時令氣候、地理環境，制定相適宜的養生方法；也注重個體化，因為每個人體質不一樣，不同年齡、性別有不同養生法則。因人、因時、因地是中醫養生的重要原則。



因人際宜 養生有法

黃醫師以三個年齡層分析養生的方法：

年輕人	腑臟機能趨向成熟，陽氣充足，不需要補血氣。如果學業和生活壓力大，可能導致肝鬱，睡眠質素欠佳，才用藥物調理睡眠和情緒問題。年輕人容易心火旺盛，要注意安神定志，情緒調節，以免心火太旺盛，造成面部痤瘡、口氣重。
中年人	為事業拼搏，身體機能被消耗，血氣不足，需要調補血氣。如果工作時，無精打采，昏昏欲睡，中午可以散步取陽，曬太陽能提升開始衰退的陽氣。
長者	踏入晚年，腑臟機能衰弱，陰陽氣血各方面大量消耗，可以用藥物調整和補充陰陽氣血。長者不宜做激烈運動，可以靜養或透過練氣功（如八段錦和太極拳等），改善衰弱的陰陽情況。

黃醫師又以性別分析養生：

女性	具有經帶胎產的特質，血消耗大，需要滋陰補血。中醫認為，肝主藏血，脾主統血，因此女性的養生尤以肝脾為重。
男性	男士體力勞動比較多，消耗很多氣，注重補氣。中醫認為肺主氣，腎主納氣，因此男性的養生尤以肺腎為重。



陳皮生薑水，溫中散寒，理氣調中。

生薑辛辣性溫，有發汗解表，溫中止嘔的功效。

順應四時 飲食節制

黃醫師從日常生活解釋應如何順應四時，例如調整自己的生活，順應四時法則，意思是作息定時，飲食有節制。早上可以吃得豐富些，中午吃飽，晚上不宜吃太多等等。其次，順應每日陰陽變化，日間的陽氣最盛，宜勞作；中午過後，陽氣下降，要適當把生活或者工作節奏放慢；夜晚陽氣要潛藏，宜盡早作息。

病從口入，養生與日常飲食息息相關，他指出，春夏養陽，秋冬養陰。春夏調補氣血，可吃生薑溫陽（可以把生薑切成薄片直接含服，亦可以煮薑汁、醋泡生薑或以薑佐膳），以調補胃氣，提升陽氣。順應春夏陽氣升發作調補，秋冬季節養陰，吃白蘿蔔能清熱養陰。



按摩內關穴2至3分鐘，能安心安神。內關穴位置在內手腕的橫紋上2寸，往前臂約三手指指寬的中央處。

「五志」與興趣幫助養生

心情影響身體，黃醫師表示，中醫說人有「五志」，意思是人有五種不同情緒：憤怒、喜悅、思慮、悲傷和恐懼。「五志」太過（即人的五種不同情緒如果過於表現），會對身體臟腑造成影響：

1. 「憤怒」傷肝，過度憤怒容易導致肝陽上亢。若人憤怒到導致爆血管，這是肝陽上亢的表現。
2. 過度「喜悅」會損害自己的心，過度亢奮，心跳加速，影響健康。
3. 「思慮」對應脾臟，過度思慮影響脾臟運作，運化食物的能力下降，令人不想吃東西。
4. 「悲傷」對應肺臟，過度傷心會使氣喘氣促，出現上氣不接下氣的情況。
5. 「恐懼」對應腎臟，過度恐懼會傷腎臟，若受過度驚嚇，腎氣受傷，難以控制大小便。

古今養生重視興趣，黃醫師表示，陶冶性情，能令心境愉快和平和，可以透過培養興趣養生，例如古人以琴、棋、書、畫養生。黃醫師認為音樂、遊戲、閱讀、茶藝、園藝、書法以及各種藝術活動，均可抒發情緒，令人心情愉快。

人的一生大約用三分之一時間睡覺，睡眠充足，精神百倍。黃醫生透露睡得好是順應天時，古人說：「日出而作，日入而息。」所以夜晚做靜態事情，宜散步、靜坐和冥想幫助入睡；不宜做劇烈運動或聽壯志激昂的音樂。中醫有不同的方法令人安心安神，黃醫師推薦穴位按摩，只要按摩內關穴，能安心安神。內關穴在手腕橫紋上2寸，可輕輕按揉2至3分鐘，達到寧心安神效果。



長壽之道 早睡早起

剛剛度過100歲生日的馮婆婆走路穩健，思路清晰。她坦言自己沒有吃過甚麼補品，年輕的時候，正值中國解放，丈夫來了香港工作，她在內地生活，即使小產，也沒有吃甚麼滋補。後來她來到香港，一直奉行飲食簡單、清茶淡飯的習慣，甚麼都吃，平時喜歡吃魚和菜，也喜歡喝湯水。馮婆婆喜歡去茶樓飲茶，喝茶之餘吃些簡單的小點，但她不喜歡外出吃飯。

馮婆婆透露家人也長壽，她的姐姐和兄弟都超過80歲，她的弟弟現在90幾歲了。談到長壽，馮婆婆的秘訣是早睡早起，夜晚九點半睡覺，大約五點起床做運動和吃早餐。

她退休近30年，生活清閒，平時喜歡逛街和做運動，例如做六通拳，她亦曾經在電視教觀眾做毛巾操。雖然現在有疫情，但她如常去長者中心找人聊天、看電視、做運動和騎健身自行車。此外，她喜歡去旅行，經常參加青年會和耆康會的香港一日遊，也去內地旅行。

馮婆婆除了行動自如，還能自理，許多人讚歎不已。不過馮婆婆透露自己曾經中風，入院醫治了5天，幸好不嚴重。出院回家後仍能自己煮飯；做了物理治療，現在情況改善了，從此走路要用雨傘借力。她笑着說：「沒有做任何事情預防生病，只會做運動。」



100歲的馮婆婆平常清茶淡飯，生活規律。

心境豁達 身心健康

馮婆婆退休前，在酒店工作了20幾年，至70歲才退休，但是她退而不休，繼續在快餐店工作了大約兩年，她說只要能工作就工作，後來患上白內障才辭職。說到工作，馮婆婆興高采烈地分享：「以前工作開心，即使下班，也不想回家。」她透露薪金雖然不高，但工作自由，同事善良，經理也很好，大家有商量，例如經理批准她在節日提早回家拜祭。她退休後，經理和同事找她喝茶聊天。為何總是遇到好的上司？她笑稱，自己工作從來不計較，即使工作量增加也沒怨言。現時在長者中心，她也會幫忙澆花，已經做了好幾年。



馮婆婆曾在電視上教觀眾做毛巾操，毛巾操能活絡身體筋骨。

馮婆婆年輕的時候經歷不少苦難，不過，她懂得放下和感恩。她透露未結婚前，在故鄉耕田，解放才來到香港。她形容早期在香港生活非常艱難，住在簡陋狹窄的房子裏，未能適應香港的環境，想過回鄉生活，丈夫勸她留下。當年她的鄉里在香港開製衣廠，她就去做製衣女工。鄉里會叫傭人煲湯，然後留一碗湯給她喝。馮婆婆非常感恩地說：「我去到哪裏都有朋友。」

對於人生中最嚴重的打擊——丈夫離世。她說：「當時思慮過多，非常傷心，覺得自己很淒涼，經常涕泗縱橫。親戚和鄰居幫助我，很多人關心我。丈夫離世十幾年，我也放下了。」

馮婆婆不計較的性格令她人際關係良好，除了舊日和同事相處愉快，現在和朋友相處也很開心，支撐她度過很多難關，例如她的丈夫走了，朋友連續幾個月來到她家，幫助她打理家務。平時同鄉會找她喝茶聊天、鄰居買餛飩和買早餐給她。她一直笑盈盈，有感而發：「每個人對我很好，我心情好，不會生氣，自然長壽。」



馮婆婆有良好的社交圈子，
有助她保持心境健康。



凌雲寺住持衍悌法師認為，
生活簡單就是養生。

簡樸飲食 平衡身心

佛教提倡簡樸生活，凌雲寺住持衍悌法師說，生活簡單就是養生，素食對身體健康有幫助，身和心分不開，有健康的體魄才能修行，所以身心需要穩定、平衡。

法師透露，出家人吃素食，也會喝茶。平時吃豆腐、青菜和吃粥等。吃粥有十利，容易消化。佛教有過午不吃的傳統，出家人每天兩餐是正食，正餐豐富，夜晚要少食。夜晚如果吃藥，會吃一塊餅乾或者麵包。

法師指出，「過午不食」，指出正常飲食是兩餐，已經符合人體健康。以勞動為主的人比較辛苦，吃三餐正常。廣東人喜歡吃宵夜，但吃宵夜對身體不健康。出家人飲食簡樸，除非需要體力勞動，喝高能量的湯水，例如北芪、黨參和南棗水等，補充付出的體力。法師不推薦甚麼保健品，她說勞動和適當曬太陽可以養生。

凌雲寺的菜田種了不少有機植物，
可自給自足生活。



遠離貪、嗔、癡 身心康泰

法師開示幾項養生的規則，首先要生活有序，養生離不開生活，作息要跟着太陽走，日出工作，日落收斂自己的活動，最好打坐或休息。法師透露僧人生活都是早睡早起的，她4點起床，9點半睡覺。她建議大家再晚也要在夜晚12點前休息，如果夜晚12點後仍然工作或者飲食，身體自然變差。法師慨歎時代改變了，現在很多孩子在夜晚12點後才休息，影響思維和視力。

其次，法師認為修心很重要，她說：「病源來自七情六欲，七情和五臟相應，太多思慮加重脾的負擔，恐懼影響腎臟。思維影響身體，所以佛教總括為貪、嗔、癡影響健康，一切病來自三種心，即是貪心、嗔心和癡心，修行要遠離三種心，才能身心康泰。」

最後，法師認為閱讀經文，可以增長養生之道。法師指出，很多佛經都提到養生，例如《藥師經》提到憂慮會影響工作和生活，近來政治不穩定，疫情襲港，香港人失業，結果影響很多人的情緒，病也隨之來了。法師說，《地藏經》強調因果，詮釋有些人為何短壽。《地藏經》第四卷「若遇殺生者，說宿殃短命報。」意思是過去生不珍惜生命，所以短壽。為何有些人不斷患病？因為傷害很多眾生。每部經基本上教我們調心，心主宰一切，心為萬物之靈，心靜身體自然健康，心情好，身體好。如果身體不好，可能因果關係不能理順。

粥有十利

據《摩訶僧祇律》卷二十九舉出食粥之利，即：

1. 資色，資益身軀，顏容豐盛。
2. 增力，補益衰弱，增長氣力。
3. 益壽，補養元氣，壽算增益。
4. 安樂，清淨柔軟，食則安樂。
5. 辭清，氣無凝滯，辭辯清揚。
6. 辯說，滋潤喉舌，論議無礙。
7. 消宿食，溫暖脾胃，宿食消化。
8. 除風，調和通利，風氣消除。
9. 除饑，適充口腹，饑餒頓除。
10. 消渴，喉舌潤，乾渴隨消。



衍悌法師指出，
每部佛經概括養生，
遠離貪心、瞋心和癡心。



結語

心靈與健康關係密切，健康的精神生活能有效防止患病，正確的人生態度能夠避免很多煩惱。衍悌法師說，做事正確，問心無愧就是健康的精神生活。只要無愧於人，無愧於天，無愧於大自然，當君子坦蕩蕩，在健康的心態和環境下待人接物，自然安心。我們的工作和家庭容易遇到很多問題，要反思甚麼原因造成，例如幫助一個人，會思考帶着甚麼心態去幫助，只要做到問心無愧，就能安然。法師還從個人行為方面分析如何提升心靈健康，她呼籲大家遠離自私，自私的人以利益為前提，沒有承擔力，任何事情都維護自己、保護自己。自私的人會苦惱，人有太多煩惱，會傷脾，脾不好，身體吸收不好，容易患病。只要保持正向心態，理順自己的生活習慣，自然身心康泰。

註：

「精神健康月」是由勞工及福利局聯同多個政府部門、公共機構和非政府機構合辦的活動，其籌備委員會研究工作小組委託中大傳播與民意調查中心於2020年6月22日至7月6日期間，向15歲以上香港市民進行抽樣電話訪問，成功訪問1,002人。問卷利用「世界衛生組織五項身心健康指標」量度受訪者精神健康指數，亦問及工作、學業、身體狀況、家庭、人際關係、居住環境、財政狀況、個人前途、社會爭議及疫情等對受訪者精神健康的影響。



《香港佛教》養生食療湯方及茶方，
可掃描二維碼參看