

清晨爽利

播出時間：星期一至五早上 5:00 — 6:30 香港電台一、五台 聯播

星期六早上 5:00 — 6:30 香港電台第五台播出

環節：健健康康在清晨

主持：錢佩卿

嘉賓主持：崔紹漢博士 (中大臨床生化博士, 浸會大學中醫學博士)

*此環節逢星期二早上 6:00 新聞後播出

中醫養生金句之繪畫怡情論養生篇

中華藝術博而深

繪畫怡情論養生 (34) (07/09/2021)

蘇東坡的養生之道 (4)

上一篇介紹了蘇東坡的養生具體方法中的第 4 項「起居三適」(即旦起理髮、午窗坐睡和夜卧濯足)，本篇繼續介紹第 5 項的香薰療法和第 6 項藥食養生。

5. 香薰療法

香薰療法是用具有芳香氣味的藥物防治疾病的養生方法。在宋代海南既是沉香、檀香等香料植物的原產地，更是香料貿易的商埠。蘇東坡使用香薰療法作保健，為養生提供了得天獨厚的條件。他常常把多種香料混合使用，曾作詩云：「沉香作庭燎、甲煎粉相和。」「甲煎」是一種螺殼與麝香混合製成的香料，與沉香混合燃燒，能增強藥效。蘇東坡在其《夜燒松明火》詩中又提及：「總帳芬椒蘭」是指燃燒由松枝製造的焚香所發出的香氣。

傳統中醫有與香薰療法近似的煙熏療法和香佩療法，前者是利用藥物燃燒後的氣味來治療疾病的一種古老方法。自戰國時期開始，中醫已經有使用煙熏療法來防病、治病。煙熏法的治病機理是直接利用藥物煙熏，以產生開竅醒腦、殺蟲止癢、通絡止痛、化痰止咳、透疹散毒和保健的效果，亦有舒緩情緒的作用。

至於香佩療法，則是將芳香性藥物裝入小布袋或香囊內，並佩戴在身上以防治疾病，也是有悠久歷史的療法。早在春秋戰國時期就有香佩療法的記載，《山海經》云：「熏草……佩之可以已癘(防穢避邪)。」

6. 藥食養生

之前提過，蘇東坡對中醫的理、法、方、藥有深入的認識，而藥食(即食療)是他養生方法的主體。他初到海南時，曾慨嘆「病無藥」、「蒼術、橘皮之類皆不可得。」但適應環境後，他發現海南雖然缺乏在中原地區常見的藥材，卻有不少在當地生長，醫書典籍未有記載而有藥用價值的海南藥材(「海藥」)，他在其詩文中提過的就有三十多種，包括香櫟(行氣藥)、沉香(行氣藥)、海蛤殼(化痰藥)、檳榔(行氣藥)、益智仁(補腎陽藥)、高良薑(溫里藥)等嶺南特有藥材。之前亦提過蘇東坡在海南除了一些舊患或退行性疾病外，未曾患嚴重疾病，因此他選用的藥材多為保健養生之用，例如他提過「補腹去風、駐顏、令人膚革滑淨」的泉耳(蒼耳)、「花、葉、根、實皆長生藥」的菊花、「愈風痺、強腰足」的松節等。他更將藥材配成方便攜帶和服用的丸、散如海漆葉丸、漆葉青黏散、蒼耳霜等配方成藥；又鑽研了別出心裁的藥膳如代茶飲子、山芋羹、松子酒、菊花酒、菌饅頭等。

香薰塗按穴位助眠(代替湯水)

對受壓力、焦慮不安及情緒困擾的人來說，充足而優質的睡眠十分重要。筆者通過臨床觀察，發現把精油塗於中醫常用的鎮靜安神穴位，對部份人或可起助眠作用。中醫認識到人體有些穴位經針灸或按壓刺激後可起到舒緩緊張情緒及安神助眠的作用，包括百會、安眠、風池、神門、內關、湧泉等(見附圖)。如果利用一些同樣有調控情緒、鎮靜安神的精油，配合相關穴位進行治療，有可能產生協同效應，得到相得益彰的效果。具體的使用方法如下：

- (1) 每晚臨睡前約半小時內任何時間使用一滴精油塗於兩至三個穴位上，每個穴位不應多於一滴，否則可能會有反效果。
- (2) 使用精油助眠，宜兩、三組穴位交替使用，每次兩至三個，每週交換 1 次。
- (3) 皮膚敏感者須小心觀察，如出現皮膚敏感反應如皮疹、痕癢、紅腫等情況，應立即停用，如情況嚴重應盡快求醫。

建議選用下列之精油：

1. 薰衣草(Lavender)

含有平衡情緒的能力及鎮靜成份，能幫助舒緩中樞神經，常用於減壓及失眠。當感到壓力或焦慮而難以入睡的時候，薰衣草的安神作用可有助入眠。

2. 雪松木(Cedar Wood)

對於心理及精神緊張、焦慮、強迫症及恐懼等症狀有安撫及舒緩作用，可降壓及改善睡眠質素，亦有助沉思冥想。

3. 迷迭香(Rosemary)

具有鎮靜安神、醒腦作用，亦有助舒緩消化不良和胃痛。可改善失眠、心悸、頭痛、消化不良等。

患有低血壓及懷孕婦女忌用上述方法。

小貼士

穴位圖

1. 百會穴

定位：在頭頂部，前髮際正中直上五寸，或兩耳尖連線的中點處。



2. 安眠穴

定位：位於頸後雙耳後下部，約耳珠與髮際凹陷中。



3. 風池穴

定位：在後頸部，枕骨之下，胸鎖乳突肌與斜方肌上端的凹陷處。



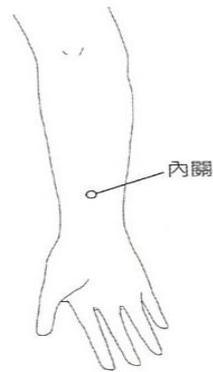
4. 神門穴

定位：位於雙側手腕橫紋中尾指對下的肌腱凹陷中。



5. 內關穴

定穴：位於雙側腕橫紋上二寸，手臂內側的肌腱之間。



6. 湧泉穴

定位：是足少陰腎經的起始穴位，位於腳底前三分一處（不計腳趾），當屈趾時腳底正中的凹陷中。

