

# 清晨爽利

播出時間： 星期一至六早上 5:00 — 6:30 香港電台一、五台 聯播

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

中醫養生金句之逆齡生長篇

人生過半近黃昏

逆齡生長有可能(30)——「年輕 20 年」(11) (18/06/2024)

關鍵 II —— 活動(4)

一連 3 集介紹了 Mike Chan 從現代醫學角度提出活動對逆齡生長——年輕 20 年的重要性，本集則從中醫角度去理解這課題。

中國傳統的運動(包括體力勞動)養生法是指運用傳統體育運動方式進行鍛煉，以活動筋骨、調節氣息、靜心安神來暢達經絡、疏通氣血、調和臟腑，達到增強體質、益壽延年的目的。有一套較為有系統的理論、原則和方法。強調機體內外的協調統一，和諧適度，可以歸納為三大原則：

(一) 要掌握動形的概念

《呂氏春秋·盡數》提出「動形」的主張，云：「流水不腐，戶樞不蠹，動也，形氣亦然。形不動則精不流，精不流則氣鬱。」其實「動形」是有要領的，就是先有意守，繼而調息，才能動形。意守最關鍵，只有精神專注，方可寧神靜息，呼吸均勻，導氣血運行，亦即以意領氣，以氣動形。如此一來，在鍛煉過程中，內煉精神、臟腑、氣血；外煉經脈筋骨、四肢，使內外和諧、氣血流暢，整體得到全面鍛煉。

## (二) 要掌握運動量

要注意掌握運動量的大小。運動量太小則達不到鍛煉目的，起不到健身作用；太大則超過了機體耐受的限度，反而令身體因過勞而受損。

## (三) 要持之以恆，堅持不懈

鍛煉身體並非一朝一夕的事，要持久而不間斷。「流水不腐，戶樞不蠹」，說明「動則不衰」的道理：水常流方能不腐，戶樞常轉才能不被蟲蠹。

此外，中醫養生主張動靜配合，按照《周易》的陰陽原理，認為「動則生陽，靜則生陰」。「動則生陽」的意思是運動 / 活動可以激發人體活力，也就是調動人體的陽氣，使陽氣充沛，包括人體的生理功能、活力、抗病能力等。「靜則生陰」是指安靜令人體的物質基礎(如碳水化合物、蛋白質等)得以建立，臟腑功能得以有機會修復調整，也就是調動人體的陰氣 / 陰份(包括血液、津液、水份、分泌等)，使之充沛。由此可看到動靜結合的重要性。

中醫運動養生主張動靜結合，應該像衍生自《孫子兵法》的成語所言：「靜若處子，動若脫兔。」就是不動的時候就像未出嫁的女子那樣沉靜，一行動就像脫網的兔子那樣敏捷。用於養生之道，如果能夠宜靜宜動，雙管齊下，必能達到增強體質、益壽延年的效果。於此筆者想起雙管齊下這句成語，原來和繪畫有關，典出《唐朝名畫錄》：「惟松樹特出古今，能用筆法，嘗以手握雙管，一時齊下，一為生枝，一為枯枝……」

話說唐代畫家張璪，以善畫山水松石出名。他畫畫前，必先屏息靜氣，以得靈感。當靈感一至，他便提筆揮毫，疾如雷電，迅間便完成一幅彩墨豐富生動作品。與張璪同期的另一位畫家畢宏，仰慕張璪，聽聞他畫松有獨到之處，便請求張璪當眾示範，張璪答允。當其時，只見張璪雙手各握一筆，左右開弓，同時落墨，但兩手所畫之景物截然不同，各有奇趣，令在場的觀眾，拍案叫絕。更令人驚嘆的是張璪所用的竟然是兩支禿筆，偶然還光用指頭蘸墨，在畫紙上如流水行雲般來回走動擦按，卻把蒼勁的松樹、奇特的山石，淙淙的流水，表現得活靈活現。

張璪畫完，正想離去時畢宏向他請教師從那位名家，張璪謙遜地回答說：「我只是以大自然為師，長期用心觀察事物，久而久之，物像刻在心中，要畫畫時，便自然得心應手。」後人使用「雙管齊下」這成語來表示用兩種方法去完成一件事，成功的機會當然加倍。

人的活動，除了對增強體質，有利養生，和益壽延年外，更加可以激勵個人的鬥心，發揮正能量，大家聽聽林子祥唱的《男兒當自強》便可能有所領略。

## 桑椹榛子粥 (2 人量)

材料：桑椹及榛子各 50 克、蕎麥 30 克。

製法：洗淨材料，加水 6 碗用猛火煲滾後，改用慢火煲至蕎麥開花即成。

功效：桑椹滋陰補血、生津潤燥，榛子健脾開胃、明目，蕎麥開胃寬腸、下氣消積、解濕熱毒；此食療有滋陰補血，健脾開胃功效，能增強體力。

## 小貼士

筆者之前介紹過浸大退休教授陳永康教授的著作《奇妙創造與人體奧秘選讀》中，有一篇談論抗氧化劑在保存食物方面的作用。最近談及活動，尤其是帶氧運動，筆者從該書中看到一篇相關的文章《增強〈載氧量〉「肌紅蛋白」》，覺得很值得向大家推介。