

家庭養生

傳統醫學重視養生之道，中醫典籍《黃帝內經》中已有論述如何養生，在《素問·四氣調神大論》說：「聖人不治已病治未病，不治已亂治未亂，此之謂也。夫病已成而後藥之，亂已成而後治之，譬猶渴而穿井，鬥而鑄錐，不亦晚乎。」意思是指聖人不會等到疾病發生才開始治病，他們會於疾病發生前着手治理，假如病已成才用藥，就如口渴才挖井或是戰爭發生後才鑄兵器一樣，已經太遲了。

傳統醫學養生的基本原則主要是順應自然並因時、地、人制宜，透過動靜結合、外避邪風和內養正氣以維持人體的健康水平。現今香港社會物質富裕，進補「過量」比「不足」為多，但相反消耗「不足」卻比「過量」為多，這是什麼意思？香港是一個生活機能上非常方便的城市，隨街可找到各式各樣的餐廳或便利店，除了美食外，各種補充劑或中藥補品亦能方便購買，在這個環境下，營養或進補過量十分常見。另外，香港人工時普遍偏長，市區綠化環境少及空氣污染等種種外在因素下，大多數市民運動量不足，不能動靜結合又怎能談養生呢？



香港夏天潮濕炎熱，全球氣候暖化，寒冷天氣時間縮短，凍飲成為不少人每天的必需品，凍飲有消暑功效，但香港人經常出入空調環境，如果再加上好食生冷，好凍飲，身體定必容易積寒。脾為後天之本，主運化水谷精微以營養全身臟腑。寒邪其性收引凝滯，易傷人陽氣，凝斂氣血，鬱阻氣機，好食生冷易傷脾臟陽氣，脾陽受損可出現腹部冷痛、嘔吐泄瀉、四肢清冷等症狀，當脾臟功能受損，不能正常運化水谷精微，繼而影響其他臟腑之功能，所以中醫師會經常建議病人戒凍飲或戒食魚生等生冷食物，以改善脾胃功能。

個人認為，最好的養生之道在乎中庸，日常生活需要勞逸有度、飲食有節、形神並養，與其着重進補以改善體質，倒不如先留意日常生活有什麼習慣會影響健康。最簡單的第一步：一，先嘗試減少凍飲，避免脾陽受損；二，避免出汗後立刻進入空調地方，以避邪風，減少患病機會；三，每天晚餐後到公園步行半小時，習慣運動以達到動靜結合；及第四，注重自身的情緒健康，形神並養。以上各點看似老生常談，但要持之以恆在生活中實踐對很多人來說都有難度，《濟陽綱目》論及「養生以不傷為本，此要言也」，正是我想指出的養生之道。🏠