

香港中文大學中醫學院講師

陳錦良博士 編著

中醫養生

扶正抗疫錦囊

非賣品



中醫養生

肺正抗疫錦囊

目錄

中醫養生之道	03 - 04
四季養生	05 - 12
調神養生	13 - 14
生活飲食養生	15 - 16
運動養生	17 - 24
日常生活簡易防疫方法	25 - 26

聯合出版：

屯門民政事務處、道教香港青松觀、香港中文大學中醫學院、
屯門健康城市協會、青山寺慈善信託理事會、香港黃金海岸獅子會
編著：香港中文大學中醫學院講師 陳錦良博士
出版日期：2021年3月





中醫養生之道

2019新型冠狀病毒所引發的新冠肺炎已於世界各地廣泛流行，全球受感染人數已超過一億，疫情仍有擴散的趨勢。目前，雖然預防疫苗已面世，但防疫工作仍不可鬆懈，防疫工作應由個人做起，團結各方力量做好防疫，方能戰勝病毒。

從中醫角度，《黃帝內經》說：「正氣存內，邪不可干」，即正氣（即西醫所指的抵抗力）充足，外邪（病毒或致病因素）就無法侵襲我們的身體，我們就不會因感染而生病。因此，我們對抗瘟疫（新冠肺炎）的最佳方法就是培養正氣，讓正氣充盈。人們可配合「中醫養生」方法，讓身體處於陰陽調和，身體機能達至最佳的狀況，就可以大大降低受感染的機會。



「中醫養生」之道，簡單而言就是順應自然，系統安排人們的生活方式。養生的內容可歸納為以下四個範疇：四季養生、調神養生、生活飲食養生、運動養生。



以下從「中醫養生」的四個範疇作詳細介紹。相關內容謹供參考，如有需要，敬請諮詢註冊中醫尋求更具體的治療方案，切忌耽誤病情。祝願各位能夠保持「正氣存內」，擁有健康體魄，就可免受病毒入侵。



四季養生

四季養生就是着重人與自然的關係，按中醫理論當中的「天人合一」即表明人與天(大自然)有着密切的聯繫、互相影響，人應順應自然環境及四時氣候的變化，透過不同的方法去顧養生命、調整生活習慣、增強體質、適當鍛煉、預防疾病，這就是四季養生。

這方法是一種既方便，而又有良好效果，更不用花費多少，就能夠讓大家保持一個良好身體狀態，使我們少生疾病，從而達到延年益壽的目的。

春季

特點

春季是萬物生發的季節，天氣變化最為反覆無常，經常出現乍寒乍暖的氣候，會使人出現各種不適的症狀或容易患上各種的疾病，正所謂「百草發芽，百病發作」，保健養生尤為重要。



起居

春回大地，萬物復蘇，人們將回歸大自然的溫暖中。民間有云：「二月休把棉衣撇，三月還有梨花雪」，人們應注重保暖，防止感冒，這既是順應陽氣生發的養生需要，也是預防疾病的自我保健方法。

情緒

在春季養生中，調養性情特別重要，春季屬於五行中的木，肝屬木，木的物性是生發，肝臟也具有生發的特性。立春後，要避免暴怒，更忌情懷憂鬱；應該時常保持樂觀向上、恬靜、愉悅的好心態。

飲食

飲食方面，著重護肝，可食養肝護肝、健脾的食物。可多吃護肝食物，例如：菊花、夏枯草、枸杞子等；多吃健脾食物，例如：淮山、芡實、蓮子等；少食油膩難消化或煎炸辛辣過熱的食物。

食療

健脾消滯湯

組成：淮山5錢

芡實5錢

山楂3錢

炒麥芽3錢

茯苓2錢

陳皮2錢

可配豬腱或肉排煮湯。

功能：健脾開胃、疏肝理氣。



淮山



芡實



山楂



炒麥芽



茯苓



陳皮

夏季



特點

夏季天氣炎熱潮濕，尤以中午暑熱旺盛，容易引發陰津耗傷而導致「中暑」等疾病；因此，夏季養生以生津止渴，清心祛濕為主。

起居

夏季天氣炎熱潮濕，加之熱則汗出，人們夏季長時間在室外暴曬，容易造成氣陰兩傷；所以夏季不宜長時間在室外逗留特別在正午時間，在戶外長時間工作的人群必須注重補充水份，穿着吸濕性強，透氣性好，輕薄涼爽的衣服。

情緒

夏季天氣高溫炎熱，容易心火過度旺盛，使人容易頭腦糊塗，不能安下心來思考問題，情緒煩躁；應該時常保持心平氣和，適當舒發煩躁的情緒。

飲食

飲食方面，可多食用清淡可口、甘寒生津、解暑利濕的食物。苦瓜是夏季飲食養生的一個上佳選擇，苦瓜性寒味苦，有降邪熱、解疲乏、清心明目之功能；另外可多吃例如：西瓜，綠豆之類食物，以防中暑。

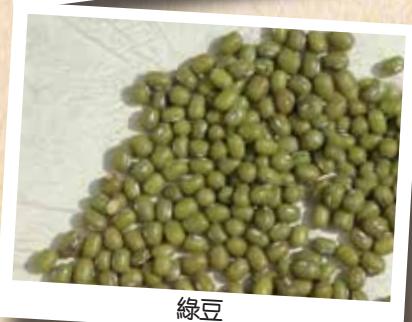
少食油膩、難消化、煎炸食物，避免火上加油而降低脾胃正常的功能。夏季人體水分和鹽流失較多，可以適量飲些淡鹽水，但切忌飲水過多。

食療

冬瓜薏米綠豆湯

組成：冬瓜240克、薏米30克、綠豆30克，煮湯食豆。

功能：消暑利濕。



秋季



特點

秋季燥氣當令，五行屬金，金主肺，肺喜潤惡燥；肺通過氣管和鼻孔與外界相通，因此，秋季容易患感冒、咳嗽、肺炎、哮喘等肺系疾病；秋季養生，重點在肺。

起居

秋季是炎夏到寒冬的過渡時期，萬物蕭蕭，俗話說：「春捂秋凍」，特別在初秋不宜過早添加衣物，盡量保持身體處於微涼狀態；深秋後適宜添加衣服，俗語有云：「白露秋分夜，一夜涼一夜」，深秋要注意保暖保濕。

情緒

秋季是陽消陰長的過渡季節，大自然環境變化，樹木凋謝落葉，容易使人產生負面情緒，出現悲觀、哀傷的情緒。秋季亦是容易誘發抑鬱症的季節，調神養生尤為重要。

如果出現情緒低落，可以通過增加曬太陽或嘗試飲食咖啡、綠茶、香蕉、巧克力等，來興奮神經系統，從而達到心情開心愉快；可多參與讓人振奮精神的娛樂活動，例如跳舞、唱歌、聽音樂等；或者可以約上三五知己到郊外呼吸新鮮空氣，多接受陽光，多參加正常社交活動；切忌長期處於陰暗、孤獨的環境。

飲食

飲食方面，可多食滋陰潤燥食物。

初秋期間可多食清潤食物，例如：馬蹄、雪梨、甘蔗、銀耳；深秋後可多食溫潤食物，例如：芝麻、花生、合桃、蜂蜜、柑橘等食物；少食辛辣燥熱食物，免傷肺氣及大腸津液。

食療

百合潤肺湯

組成：百合 30 克、沙參 30 克、雪梨 4 個、銀耳 6 克、羅漢果 1/4 個、豬肺 1 個，可配豬腱或肉排煮湯，飲湯食肉。

功能：滋陰潤肺。



冬季



飲食

冬季除了要起居注意保護陽氣外，內補陽氣也是非常重要的，可多食溫補腎陽的食物。

在食療當中，首選羊肉。羊肉味甘，性溫，能補血益氣，溫中暖腎；其它溫補食物，例如：牛肉、鷄肉、炖品火鍋之類都合適的；少食辛辣之食物，免傷及腎精(陰)。

食療

合桃補腎湯

組成：合桃30克、黨參30克、杜仲15克、巴戟天15克，可配豬腱或肉排煮湯，飲湯食肉。

功能：補腎壯腰、益氣健脾。



合桃



黨參



杜仲



巴戟天

特點

冬季天寒地凍，萬物蟄伏封藏，晝短夜長，是一年當中最為寒冷的季節；陰氣最盛，陽氣最弱，天氣寒冷，冬季養生著重於閉藏養陽。

起居

冬季是一年四季當中，人類需要睡眠時間最長的季節，太陽出來以後再起床外出；倘若冬季夜臥早起，摸黑外出，長期以往，定會損傷人體陽氣。

注意多穿保暖衣服，預防風寒感冒，「冬傷於寒、春必病溫」，避免冬季受寒，以防止來年發春溫病。

情緒

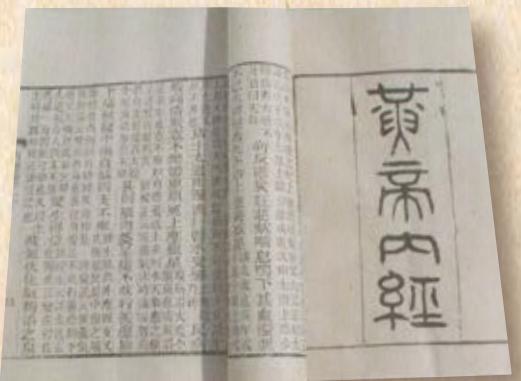
冬季是特殊的季節，天氣寒冷、陽光少、樹木凋零，容易誘發部分人感覺到悲傷、壓抑、無助、焦慮，生活能力和活力均有下降，什麼事情也提不起勁。

跟秋季相近，多做提升情緒的事情，盡量保持正面的思想。

調神養生



《黃帝內經》說：“虛邪賊風，避之有時，恬淡虛無，真氣從之，精神內守，病安從來。是以志閒而少欲，心安而不懼，形勞而不倦……故美其食，俊其服，樂其俗，高不下相慕……所以能年皆度百歲，而動作不衰，以其德全不危也。”



從《黃帝內經》中已清楚說明，四時不正之氣和有害的病致因素，需要及時避開，思想及情緒上，時刻要保持清靜，心無雜念，正氣就得以調和，身體處於良好的精神狀態，疾病又從哪裡發生呢！

人們的思想要正面，心理上能做到安閒而少慾望，心境能安定而無恐懼之感，身體雖勞動而不至於過分疲勞，真氣就能由此而調順，每個人都能隨心所欲，達至願望。

飲食上，吃任何食物都覺得滿足，穿什麼衣服都感到舒適。不管在什麼樣的風俗習慣中生活，都得樂在其中，不論社會地位高低，都能做到安分守己，滿足於自身的社會地位，正是因為比較全面地實行了正確的生活態度，我們能夠盡享天年，能活到過一百歲，身體活動自如，動作敏捷。

唐初名醫孫思邈所著《千金要方》也曾說：「少思、少念、少慾、少事、少語、少笑、少愁、少樂、少喜、少怒、少好、少惡」；《黃帝內經》亦說：「怒傷肝，喜傷心，悲傷肺，憂思傷脾，驚恐傷腎，百病由於過度動氣」；清楚說明人們應該避免情志宣泄太過，要適當地控制情緒，盡量避免讓情緒太過起伏，因為情緒太過波動會導致身體陰陽紊亂，而導致生疾病。



生活飲食養生



《黃帝內經》說：“上古之人，飲食有節，起居有常，不妄作勞，故能形與神俱，而盡終其天年，度百歲乃去。今時之人不然也，以酒爲漿，以妄爲常，醉以入房，以欲竭其精，以耗散其真，不知持滿，不時御神，務快其心，逆於生樂，起居無節，故半百而衰也”。

意思是說，遠古之人，強調飲食要有定時和定量的節制，起居作息時間上要有規律，無論體力勞動或腦力勞動，都要設限度，切忌過度疲勞。從前古人能做到正確的生活方式，所以形體健康，精神健旺，身體和精神都均衡相稱，能活到一百歲以上的壽命，盡享天年。

現代的人，往往不懂得養生方法，以酒當作日常生活的飲料一樣，飲食無度，損害身體，把沒有規律的生活方式當作為正常性的生活習慣，違反常規的生活，每每酒醉後肆行房事，因而導致精氣的衰竭。由於不懂得保持精力及調養精神，只貪圖一時快樂享受，而不顧健康，這些做法違背養生之道，所以五十歲左右便就衰老了。



因此，我們應飲食有節，克服飲食偏好，切忌肥甘厚味，避免過饑或過飽，多吃新鮮蔬菜食物，有均衡的飲食習慣，不吃已變壞或不潔的東西。



運動養生



生命在於運動，經常鍛煉身體，能夠增強體質，提高抗病能力，促進健康，延年益壽。

清代傑出的教育家顏習齋說：“養身莫善於動”。運動的方式很多，如跳繩、步行、跑步、游泳、體操等。對於中老年人，以我國的傳統健身術最為適宜，包括太極拳、八段錦、各種氣功以及武術運動等；特別是太極拳是最受群眾歡迎的，該拳法特點是動作柔軟放鬆，也適合體弱者運動保健，步行亦是中老年人最適合的一種運動。



《黃帝內經》說：

“邪之所湊，其氣必虛”，“正氣存內，邪不可干”。

意思是說，病邪之能夠侵犯人體，是因為正氣不足所致，若正氣充足，雖處在不良的氣候或環境之中，病邪亦不能侵犯人體。指出人之病與不病，主要是決定於人體正氣的足與不足。

八段錦是我國古代著名的養生功法，古樸高雅，簡單易學，動作具有柔和緩慢、動靜相兼神形相合的特點，長期練習可以平衡陰陽、疏通經絡分解黏滯、滑利關節、活血化淤、強筋壯骨、增強體質。

練習八段錦要求心平氣和，豁達樂觀，祛除雜念，坦蕩安穩，最後達到自我調整，獲得身心健康的目的。

八段錦練功口訣

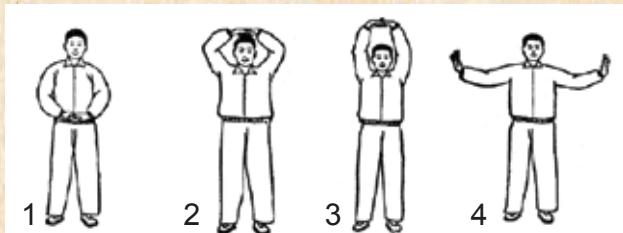
雙手托天理三焦；左右開弓似射雕。
調理脾胃須單舉；五勞七傷向後瞧。
搖頭擺尾去心火；兩手攀足固腎腰。
攢拳怒目增力氣；背後七顛百病消。

第一式“雙手托天理三焦”

預備式：自然站立，兩腳平行分開，兩臂自然下垂，眼看前方。

動作：兩臂慢慢向上高舉頭，翻掌，掌心向上，吸氣；呼氣，兩臂慢慢放下，足跟輕輕落地，還原到預備姿勢。

「三焦」是氣的升降出入的通道，“雙手托天理三焦”通全身的伸展活動，伴隨深呼吸，調節氣機升降，增強通行元氣的功能。

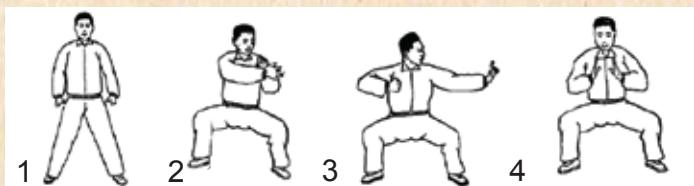


第二式“左右開弓似射雕”

預備式：雙腿分開成馬步，兩手半握拳，平放胸前。

動作：伸直左臂，食拇指向上翹起；右手半握在胸部如拉弓，緩拉至右胸前後吸氣。呼氣，還原成預備式，如此左右輪替。

“左右開弓似射雕”主要練肺，可疏通經絡之氣，增強肺活量。

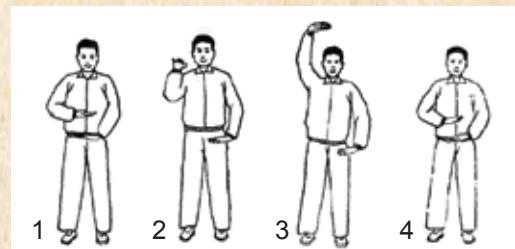


第三式“調理脾胃須單舉”

預備式：自然站立，兩臂平放胸前，兩掌心向指尖相對。

動作：翻掌，左手舉成單臂托天狀，右手按於右膝旁。左右姿勢互換，反覆進行。上托下按時吸氣，左右換式時呼氣。

脾胃居中焦，中焦為氣機運轉之樞紐，清升濁降，則神志安和。通過左右上肢一手舉，一手按，上下用力對拉，使兩側器官和肌肉進一步受到牽引，達到疏導中焦之氣、調理脾胃的作用。



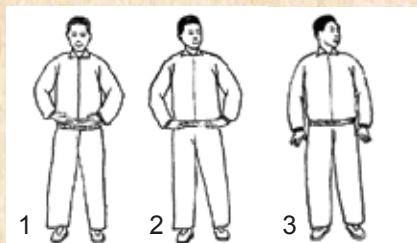
第四式 “五勞七傷往後瞧”

預備式：自然站立，雙手叉腰。

動作：頭慢慢向右轉，眼看後方，吸氣；還原成預備式，同時呼氣。如此左右輪替。

「五勞」指“久視傷血，久坐傷肉，久立傷骨，久行傷筋，久臥傷氣”。

「七傷」即七情（喜、怒、憂、思、悲、恐、驚）的傷害，可導致臟腑氣血勞損。「往後瞧」的轉頭運動，可刺激頸部腧穴，疏通頸部經絡，從而對手足三陽經起到良性調整作用，調理全身氣血。

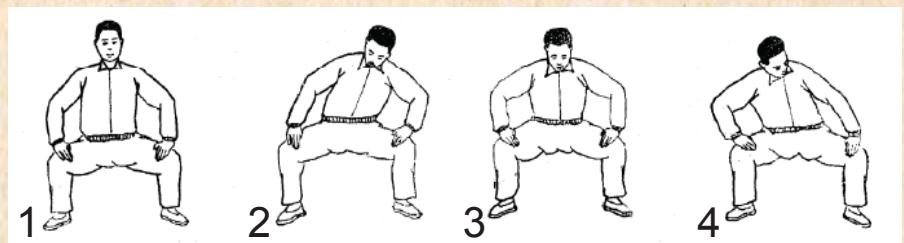


第五式 “搖頭擺尾去心火”

預備式：馬步，挺直上身，雙手自然安放在腿上。

動作：上身前俯深屈，頭部在左前方緩緩作圓環轉動，同時臀部相應右擺，左腿及右臂適當伸屈，以輔助擺動，呼氣。轉動數圈後，還原姿勢，吸氣，再向右方如法進行。

通過搖頭擺尾的動作，引動心火下行與腎水交通，使上下相交，水火相濟。

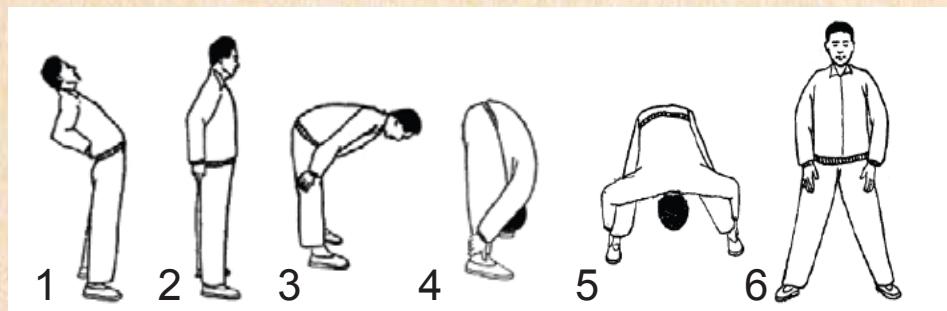


第六式 “兩手攀足固腎腰”

預備式：直立，雙臂平屈於上腹部，掌心向上。

動作：向前彎腰，翻掌下按至足背，雙手攀握足尖，臂膝伸直，頭略昂起；然後回復直立姿勢；兩手握拳，並抵及腰椎兩側。前俯後仰時呼氣，還原吸氣。

腰為腎之府，通過前屈後伸脊柱，可以起到固腎壯腰的作用。



第七式 “攢拳怒目增氣力”

預備式：馬步，兩手握拳放在腰旁，拳心向上，雙目圓瞪。

動作：右拳用力擊出，臂隨伸直；同時左拳用力緊握，左肘向後挺，兩眼睜大，向前虎視。左右交替進行，擊拳呼氣，收拳吸氣。

通過拳頭緊攢、瞪眼怒目，使肝血充盈，肝氣疏泄，從而起到強筋健骨的作用，擊拳時配合“哈”聲，可將吸入過多的氣噴出。

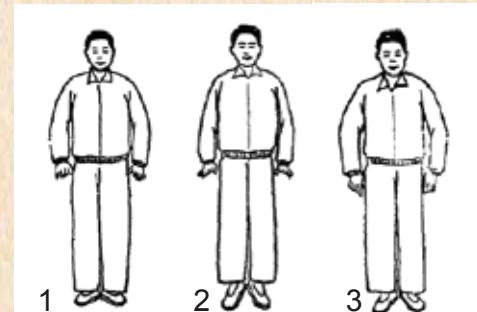


第八式 “背後七顛百病消”

預備式：自然站立，雙方交叉抱頸項，頸向後抵，手向前撫。

動作：兩腿足跟並攏，提起，以前腳掌支撐身體，保持直立姿勢，雙手撐；之後足跟著地，還原為立正姿勢。提跟時吸氣，頓地時呼氣。

“背後七顛百病消”通過輕微震動，使全身各臟腑、各系統重定，使機體功能增強，體現了中醫「治未病」的觀念。



日常生活簡易防疫方法

目前2019冠狀病毒疫苗已面世，接種疫苗可有效預防感染或預防引起嚴重併發症的發生，但我們仍要盡可能避免接觸2019冠狀病毒的機會，應從日常生活中做好各項預防措施。

- 1) 配戴合適的口罩：不論在任何公眾場所，應配戴合適口罩，除特殊情況或豁免的條件下放可除下口罩；必需配戴合適的口罩，包括：合適的防護功能、合適的尺寸、合適的配戴方法，詳情請參考政府相關部門所發出的指引；
- 2) 如出現病徵時，應立即配戴口罩及看醫生：及早求醫及向醫護人員如實告知任何接觸史、外遊史，盡快控制病情，做好隔離工作，有助防止傳播病毒；
- 3) 保持合適的社交距離：人多或用膳期間，應保持至少1.5米社交距離；
- 4) 避免到訪疫情嚴重的地方：以減少接觸病毒的機會，時刻注意當地的外遊或到訪警示；
- 5) 經常保持雙手清潔：經常用含酒精成分的搓手液或用肥皂和清水洗手，以殺滅手上的病毒；

日常生活簡易防疫方法

- 6) 避免觸摸眼、鼻、口：接觸公共設施後，必需清潔雙手，因病毒可以停留於物品表面，如果用手接觸物品後再觸摸眼、鼻、口，有可能讓病毒進入體內並感染疾病；
- 7) 打噴嚏或咳嗽時用紙巾掩蓋口鼻：打噴嚏或咳嗽時會讓飛沫從口鼻噴出，傳播病毒；有良好的衛生習慣，可保護周圍的人；如未能及時使用紙巾掩蓋口鼻，可用彎曲的肘部遮擋口鼻；
- 8) 妥善保養排水渠管和定期注水入U型隔氣：需要確保去水渠的U型隔氣儲有足夠的水，保持環境衛生，預防疾病傳播；
- 9) 先蓋廁板後沖廁：沖廁時會令水花四濺，因此蓋廁板沖廁有助減低污水濺上；
- 10) 避開野生動物：避免接觸及進食野生動物（包括野味）、避免接觸禽鳥及其糞便。

養山堂



聯合出版