

長者

四時養生手冊



晉色園九十周年紀念
弘道揚善晉色園 · 育德扶困世代傳

1. 序言	1
2. 獻辭	3
3. 引言	5
4. 衣食住行話養生	7
5. 修心養性壽而康	35
6. 四季時令知宜忌	47
7. 養生技法保平安	61
8. 結語	77
9. 附表一：生活作息建議時間表	78
10. 附表二：五行歸類表	79
11. 經文淺釋	81
12. 長者四時養生計劃	87
13. 感言	89



晉色園主席 李耀輝監院

九十週年紀慶籌委會即將出版《長者四時養生手冊》一書，付梓前交來了書稿，囑託我寫序。本園向來致力於老人服務，能為老人做點事，本人樂意至極。

我們知道，「養生文化」一向是道教文化的核心內容之一，歷代高道們不但大多「養生有術」，而且精通醫理。另道教主張「我命在我，不屬天地」的貴生觀念，認為人的天賦壽命長短，由自己決定，通過修煉（養生）能夠延年益壽，甚至長生久視。在道教看來，人的形體生命由三個方面所構成，即元精、元氣、元神，亦即所謂的「精、氣、神」生命三寶。

《高上玉皇心印妙經》曰：「上藥三品，神與炁精。」如果離開了神炁精，人就不能生存了。所以人的健康和智慧，都離不開這三者的維持。精炁神三者，精是基礎，是生命的基本物質，《黃庭經》說：「積精累氣以成真」，精是身中液體物質，包括身中各臟腑中的液體；氣是生命的動力；神則是生命的



主宰，是身中氣化的微妙不可積見者，然而又是實有者，所謂「精氣足則神旺」。此三者運行於身，人便不死。三者旺盛，人便健壯；三者損弱，人便衰病。概覽《長者四時養生手冊》，全書內容與「三寶」始終維持著脈動的關係。篇首的「衣食住行話養生」、「修心養性壽而康」及「四季時令知宜忌」等章目，都是教導我們的老人家要如何保養身體內的精炁神。作者以顯淺、平實的筆調，教導長者如何的調養、運動和一些生活飲食方面應注意的事項，深入淺出，圖文並茂，確是一本實用的好書。往後，類似的書籍，我園將會繼續支持，多加著墨的。

本人認為，「道教養生學」的內容是非常龐大的，其關涉到一個人身體的方方面面，除了注重「養身」，還須注重「養心」；《長者四時養生手冊》不但載錄了「讀經養心」的環節，還附設「經文淺釋」，實在難能可貴！其實，道教養生理論大都濫觴於道家思想，根據老子的哲學理念，「道」化生天地陰陽，天地陰陽化生人，人則與天地共同生育萬物。基於這一思想，崇尚自然、反樸歸真和主張清靜無為，為道教信仰者的修煉活動提供了理論依據。我想，我們的長者如能把握這些養生重點，必定能夠全性保真，以養天年的。最後，願黃大仙師保佑為此書出力的諸位同事及黃錦財同道所帶領的班子福壽康寧、道炁長存！



李耀輝

庚寅年暮秋於薈色園鳳鳴樓監院辦公室



耆色園九十周年紀慶籌備委員會主席 黃錦財先生

經過多年發展，耆色園昂然步入九十周年，於醫療、護老、教育及宗教服務等範疇建立穩固基礎，屬下逾四十個單位服務普羅市民。為使坊眾更了解本園的服務和運作，本園特別成立「耆色園九十周年紀慶籌備委員會」，籌備一系列的紀慶活動，展示本園的服務成果及與市民分享共渡九十週年的喜悅。

本園首個醫療單位——中藥局於1924年成立，其後因應服務需要而陸續開展不同類型服務，包括西醫、牙醫、物理治療及中醫針灸門診服務；在2009年更與香港理工大學合辦眼科視光學中心，提供綜合眼科視光檢查服務。經過八十多個寒暑，本園深切體會市民對醫療服務的強烈需求，同時亦察覺到社會變遷帶來生活習慣的轉變，對市民健康的影響。



在物質較豐裕但生活節奏緊張的環境下，不少香港市民都患上長期病患，如糖尿病、心腦血管疾病等，其實人們如果能夠留意生活及飲食習慣，便可大大減低罹患此類病症的機會。而本園一貫的醫療服務政策，是為市民提供優質的社區基層醫療服務及提倡『預防勝於治療』的理念；因此紀慶籌委會全力支持舉辦『長者四時養生計劃』。計劃內容主要分為兩個部分：編製「長者四時養生手冊」及試驗以四時養生概念調節長者生活習慣對健康的影響。在試驗完成後，本園會推出簡佈會分享個案經驗、向公眾派發「長者四時養生手冊」及舉行四時養生講座，務求令更多普羅市民認識四時養生的概念，宣揚健康資訊之餘，亦提倡道教文化於日常生活的應用。此計劃不但融合中西醫藥以及道教養生文化，更與本園安老護耆的服務使命不謀而合，因此計劃在可聚耆英地區中心及可蔭護理安老院試驗推行，實在是體現了本園安老護耆、救疾扶傷的服務精神。

『長者四時養生計劃』籌備經年，有賴工作小組及前線同事和義務參與的長者全力協助才得以順利完成，謹此致以衷心感謝。此外，手冊內容充實豐富，除提供醫藥知識，更可作日常消閒讀物，祈望手冊能傳揚健康訊息，讓各界市民讀後均有所得著。

養生是中醫傳統醫術中的一大特色，以順應自然節律為藍本，透過生活中每一細節，調節人體作息，達到保健強身、未病先防、延緩衰老的效果。而養生理念當中，大多以道家思想為核心，提倡性命雙修、形神兼養、道法自然，並為後世留下許多切實可行、有益身心的作息守則和生活智慧。

本手冊以傳統養生理論為指導基礎，按日常作息的不同範疇，提供生活小貼士，讓長者、護老者以至所有關注健康的人士，都可按圖索驥，輕而易舉地找到一些頤養身心的方法。具體內容按下列四大章節，逐一闡釋：

一. 衣食住行話養生

這章節根據日常生活必不可少的衣、食、住、行四大分類，提出簡易可行的生活法則，說明只要持之以恆，每天邁進一小步，健康就掌握在自己手中。

二. 修心養性壽而康

說到養生，大家都想到補身，往往容易忽略心理健康的重要。其實，保持情志舒暢是追求健康的首要條件，本章節介紹的遊藝興趣活動，讓你心境不老。

三. 四季時令知宜忌

人和大自然有密不可分的關係，中醫理論的天人合一，強調人體順應自然節奏，才能達到陰陽平衡、氣血調暢的和諧境界。這章節有關一年四季各時令的生活宜忌，大家不可不知。



四. 養生技法保平安

中醫養生講求食養、術養，即除了飲食調理之外，還有不少方法和技術，有助保健延年，例如穴位按摩、刮痧、溫灸、浸浴等等，在本章節中與你一一分享。

衣食住行話養生

在日常生活中，進行起居調攝，根據自然常規和人體的生理節律，作出適當的安排，不但令生活井井有條，更是健康長壽的不二之法。以下按衣食住行四大項目，介紹具體的注意事項。

衣

衣裝



服裝是禦寒防暑、保護肌體的日常用品，對維持適當體溫，保持正常生理環境起重要作用。我們選擇衣服時，應注意其保溫性、透氣度、吸濕功能和色澤等。

- ※ 保溫性高的物料如毛織品，因散熱度低，適宜較寒冷的冬春季節穿著。
- ※ 麻布和紗質衣料，因其透氣度高，宜於夏季選用。



- ※ 棉質物料除了透氣，亦有很好的吸濕功能，通爽吸汗的特點，適宜用作內衣。
- ※ 衣服顏色與熱力的吸收和反射有關，深色的衣料較吸熱，於寒冬中比較適宜；淺色的物料則有反射熱力的作用，夏季選用較多。
- ※ 衣著色調也反映心情的變化，長者不妨多穿鮮艷衣物，以增加活力，令精神振奮。
- ※ 至於質地的選擇，以柔軟、輕巧、舒適為原則，亦要尺碼適中稱身，不寬不窄，不妨礙日常活動。
- ※ 在寒熱轉變時，衣服的增減應注意循序漸進的規律，切忌急穿急脫，忽冷忽熱，容易造成着涼感冒。
- ※ 出汗之後，宜盡快更換濕衣，以免汗濕滯留肌膚，引發疾病；亦切忌當風更衣，因汗孔未閉，驟然脫衣，易受外感風寒。
- ※ 注意衣物衛生，勤加清洗。

佩飾

除了服裝之外，日常生活中還有一些佩飾是不可或缺的：



帽子

- ※ 「頭為諸陽之首」，戴帽子有保護頭部，顧護陽氣的作用。
- ※ 容易頭痛眩暈的長者，日常外出時，適宜戴帽子避風寒和冷氣出口的风邪吹襲。
- ※ 夏日炎炎時，宜戴闊邊帽遮擋陽光，避免烈日曬傷眼睛及皮膚。
- ※ 選擇帽子時，注意質料宜透氣度高，不要太沉重，免令頭部感覺明顯負擔和局促感，不會悶得一頭大汗。
- ※ 尺碼配合頭圍，不宜過寬、過緊。

衣食住行話養生

鞋襪

- ※ 長者多見四肢遠端血液循環欠佳，引致手足冰冷。中醫角度，足部是陰經交匯的位置，保持其血氣循環、經絡暢通，非常重要。
- ※ 襪子是保護足部的好幫手，寒冷時宜穿保暖的羊毛襪，炎熱時宜選棉質吸汗通爽的物料。
- ※ 襪子濕了要更換，亦要時常清洗，避免足部濕氣浸淫，引發香港腳的感染不適。
- ※ 鞋子是每天穿著的隨身物，其衛生情況卻常常被忽視。鞋子穿著以後宜放置於陽光下晾曬，並要定時清洗，避免細菌和真菌的滋生。
- ※ 選擇鞋子時注意大小適中，鞋頭要夠闊、夠高，才可提供足夠的空間給足趾。鞋底的軟硬合宜，如有足患或足跟骨刺者，因應個人需要選配柔軟的鞋墊。
- ※ 鞋底的厚度大約為一吋至一吋半，不宜太薄，能承受扭力、有足夠的彈性及吸震功能為佳，不宜經常穿高跟鞋或平底鞋。鞋底的前腳掌位置（前三分之一）需柔軟，方便起步行走，但中間部份要堅硬，防止足底筋膜被過度伸展。若整個鞋底也堅硬亦屬不理想，因為容易引致跟腱炎。鞋底也要有坑紋，以減低滑倒的風險，質料以飛機輪膠、乳膠底及混合橡膠為佳。
- ※ 鞋杯或後跟位置要堅固，以固定及承托足後跟，減低足踝扭傷的機會，避免常穿著涼鞋。另外，後跟肌腱位置要有軟墊，能減輕鞋杯與腳跟皮膚的磨擦力，避免磨損皮膚或產生水泡。
- ※ 鞋帶或魔術貼可調校鬆緊闊窄，使鞋子更貼腳面、固定足部，防止足掌在鞋內前後移動，導致扭傷或跌傷。
- ※ 嚴重糖尿病者，常會出現下肢感覺減退，應減少穿涼鞋或拖鞋外出，避免足部破損而不自知，繼發感染。





拐杖

- ※ 拐杖古時稱為「扶老」，用於行走時借力，又能使手足相顧，有助行走時身體動作協調。
- ※ 長度比人高一呎的稱為「杖」；長度及腰的短杖稱為「拐」。
- ※ 《禮記》早有記載，隨年紀增長，長者在有需要的時候就要使用手杖，不要逞強，自以為身體壯實而棄之不用。
- ※ 選擇拐杖宜質料堅實耐用，輕便易攜。
- ※ 長短適中，配合使用者高度。
- ※ 可根據醫療人員的建議，選擇適合自己的手杖。



衣食住行話養生



玉珮

- ※ 玉石是一種天然礦物，玉在山而草木潤，玉在河則河水清，可見玉石養生，有益無損，是用作益壽延年和煉丹術的主要材料。古時相傳，嘴含玉石，能生津止渴，平煩消翳，是養生的法門。
- ※ 典籍記載：玉有安魂魄，疏血脈，潤心肺，明耳目，柔筋強骨等功用。
- ※ 現代研究指，玉石含有多種對人體有益的微量元素，如鋅、鎂、鐵、銅、錳等，佩帶玉石讓微量元素經人體皮膚吸收，所產生的效應與人體發生諧振，從而使各項生理機能更加和諧協調。
- ※ 佩戴玉鐲，更可透過相互摩擦，令手腕背側的「養老穴」得到刺激，達到長期的良性按摩效果，有助緩解老人眼疾，又可蓄元氣，養精神。



食

飲食原則

「民以食為天」，飲食是供給人體營養的來源，維持生命活動的必要條件。適當地選擇食物，有助強身健體、延年益壽，並可產生抗疾病、防衰老的功效。所以合理地揀飲擇食是養生的主要方法。

※ 成分組合，適度調配：

- 「五穀為養，五畜為益，五果為助，五菜為充，氣味合而服之，以補精益氣。」
- 意思是五穀類即粥粉麵飯等澱粉質食品，是每餐必備的主要糧食；五畜是指含蛋白質的肉類，對身體有補益作用；至於五果、五菜即蔬菜水果，有輔助和補充營養的功能，每天亦不可缺少。



衣食住行話養生

※ 五味均衡，有益五臟：

- 「五味入胃，各歸所喜，故酸先入肝，苦先入心，甘先入脾，辛先入肺，咸先入腎，久而增氣，物化之常也。」
- 從中醫角度「苦、酸、甘、辛、咸」這五種味道，分別歸屬五臟「心、肝、脾、肺、腎」。
- 各種味道都要均衡進食，不宜太過亦不可偏頗，才對身體有益。



※ 五色齊全，食慾大增：

- 青紅黃白黑，五種顏色的食物亦對五臟有相對應的補益作用。
- 現代營養學的說法，指不同顏色反映內含不同礦物質、維生素及營養成分。
- 選擇不同顏色的食材，亦能刺激食慾，令人胃口大開。

※ 定時定量，少食多餐：

「不欲極饑而食，食不可過飽；不欲極渴而飲，飲不可過多。」



- ※ 進食宜緩，細嚼慢嚥；從容專注，不可急速。
- ※ 進食宜樂，輕鬆開懷；惱怒憂思，妨礙消化。
- ※ 飲食衛生，材料新鮮；清淡少油，濃味可免。
- ※ 飯後即睡，不利消化，散步摩腹，脾胃有益。
- ※ 注意睡眠前3小時盡量避免進食，讓胃部有足夠時間消化和排空，可大大減少胃液倒流引發胃痛、痞脹、吐酸的機會。

進補須知

中醫有「醫食同源」的理念，認為透過日常飲食進行調養，是養生的重要環節。坊間常有親友鄰里互相流傳的藥方湯方，其實所謂「補品」亦未必人人合用，我們必須注意：

- ※ 不宜盲目進補，未經診斷或不了解自身狀態，切忌人云亦云，誤服補藥。
- ※ 外感未清不宜進補，否則閉門留寇，助長病菌於體內生長，疾病更難消除。
- ※ 中醫講求辨證論治，進補亦分陰陽氣血，由醫師診斷後指導補益方向，始能達到最佳效果。
- ※ 部分補益藥物與食物會有配搭上的禁忌，例如人參忌蘿蔔，兩者性質相反，蘿蔔破氣解除人參補氣的功效。故此，服用補品前，宜先請教中醫師有關注意事項。

衣食住行話養生

養生食品

下列為常用的養生補益食材，可用作日常湯水調養，宜按照中醫指示使用。對於長期病患者，如高血壓和糖尿病等，服用藥材補益湯水時更須緊謹，必須以中醫診斷處方為準：

益氣類——



黨參：味甘微苦，性溫。益氣強身，增強抵抗力。



黃芪：味甘，性微溫。補氣升陽，利水消腫，調整免疫功能。



茯苓：味甘淡，性平。健脾和胃，寧心安神，滲濕利水。



山藥：味甘，性平。補肺健脾，固腎益精，止瀉痢。



養血類——



熟地：味甘，性微溫。補血滋陰，益腎填精。



何首烏：味苦甘澀，性溫。補益肝腎，養血烏髮。



龍眼肉：味甘，性溫。養心安神，健脾補血。



桑椹：味苦甘，性平。補益肝腎，滋陰養血。

滋陰類——



枸杞子：味甘，性平。滋腎潤肺，平肝明目。



玉竹：味甘，性平。潤肺養陰，除煩止渴。



黃精：味甘，性平。益脾胃，潤心肺，填精髓。



女貞子：味甘微苦，性平。補益肝腎，滋陰明目。

衣食住行話養生

補陽類——



菟絲子：味甘辛，微溫。補肝腎，堅筋骨，填精髓，益氣力。



肉苁蓉：味甘咸，性溫。補腎助陽，潤腸通便。



杜仲：味甘，性溫。補肝腎，強筋骨，降血壓。



鹿茸：味甘咸，性溫。益精血，強肝腎，壯筋骨。

其他養生食品，可於日常膳食和湯水中自行加入，又可選用單味或組合製成粥品進食：



薏米：健脾，補肺，利尿，現代研究指有抗氧化、抗癌等療效。



蓮子：固精止泄，健脾養神，日常食用宜去蓮子心，免其苦寒。



蓮藕：健胃解渴，活血化瘀，消渴糖尿病患者適宜。



杏仁：順氣化痰，清肺止咳，北杏有毒性，醫師處方使用較多，日常食用宜選南杏為主。



芡實： 益精補腎，對年老腎虛，尿頻失禁者有益。



核桃： 溫肺潤腸，補腎助陽，健腦黑髮。



芝麻： 強筋健骨，潤腸通便，亦令人耳聰目明，為古時養生上品。



百合： 潤肺止咳，調和脾胃，寧心安神。



木耳： 通行氣血，補而不燥，對高血壓、高膽固醇者有益。



生薑： 和胃祛風，消除惡心嘔逆，亦疏風散寒，提神順氣。



菊花： 除熱解渴，清肝明目，可日常代茶飲用。



薄荷： 疏風通竅，清利頭目，可日常代茶飲用。

衣食住行話養生



茗茶

飲茶品茗是中國人飲食文化中的一大特色，當中的茶葉品種繁多，各有特色，加深了解之後，讓茗茶不單成為閑暇興趣，也是養生保健良方。

- ※ 茶葉按其品種和發酵程度的差異，而具有不同的功效。
- ※ 未經發酵的綠茶，輕清通竅，對與風熱外感或鼻敏感等五官科症狀，有獨特療效；
- ※ 半發酵的花茶，如香片、玫瑰等，則芳香化穢，疏肝理氣，對於情緒不舒、肝鬱氣結有舒緩作用；
- ※ 重度發酵或全發酵的茶葉，如普洱及其他紅茶，對消除脾胃積滯，幫助消化，效果尤佳。
- ※ 由於茶葉含有咖啡因，對人體有興奮和提神的作用，常有失眠情況者，不宜飲濃茶或於中午後避免飲茶。
- ※ 不發酵或輕發酵的茶葉性質清涼，清熱作用較佳，對於胃部素有不適人士，飲用後如感冒悶惡心，則不宜多飲，可選擇性質較溫和的普洱或紅茶。



※ 下列為沖泡各種茶葉的注意事項：

類別	綠茶	白茶	黃茶	青茶	黑茶	紅茶
發酵程度	未發酵	輕發酵	輕發酵	半發酵	重發酵	全發酵
性質	清涼	清涼	清涼	清涼	溫和	溫和
品種	龍井 碧螺春	白牡丹 壽眉	君山銀針	鐵觀音 香片	普洱 六安	祈門紅茶
水溫	75-80度	75-80度	75度	100度	100度	100度
浸泡時間	2-4分鐘	2-4分鐘	2-4分鐘	1分鐘	1分鐘	5分鐘
沖泡次數	3次	3次	3次	5次	5次	2-3次

限食養生



一些有關延緩衰老的現代研究指出，適當地限制和控制飲食，是延長壽命、有益健康的方法，這與道家傳統的辟穀養生，不謀而合。辟穀術有助淨化身心、祛病延年。方法是在一段時間之內，按照一定的程序和法則，逐漸減少進食五穀類及各種固體食物。藉以清除體內廢物宿便，重新啟動身體的自癒機能，達到陰陽平衡，氣血和暢，醒腦開智，美顏防老的境界。

衣食住行話養生

正規的辟穀術必須專人指導，有一定修為才可進行，而我們介紹的辟穀術，只是借此概念而設計的入門初階，重點強調養生不單著重吃甚麼，也要注意少吃甚至不吃甚麼，才是平衡互補的中庸之道。

- ※ 許多都市病如高血壓、高膽固醇、糖尿病等，都與飲食習慣有關，食物多鹽、多糖、多油和過量進食，成為現代人的通病。因此，緊守「常須三分饑與寒」的養生原則，每餐吃至七分飽便足夠了。
- ※ 根據人類的牙齒結構，比較接近草食性動物，只有上下各一對犬齒用來食肉。由此推斷我們的食物組合，應按6份穀物：3份蔬菜：1份肉類的比例安排，盡量減少進食動物性的蛋白質和脂肪，如：肉類、蛋類和奶類。
- ※ 消化吸收是一個複雜的生理過程，對身體造成很大負擔。故此，在感冒或身體不適時，亦應該讓脾胃休息一下。如不感到饑餓，大可暫時禁食或只吃稀粥，減少進食固體食物，有助集中身體精力對抗疾病。
- ※ 糖尿病患者最宜辟穀，因為五穀類吃進身體都轉化為糖分，不能多吃。日常可以選擇麥包作為主食，多以瓜菜佐膳，如：南瓜、蘿蔔、豆品都可稍為多吃，以減飯量。
- ※ 早餐宜好，指早餐的營養價值要高，補充身體所需能量；午餐宜飽，因為午間進食後還有半天的活動時間，不過量的飽足感是可以接受的；晚餐宜少，以免飽食後沒有運動消耗，反致消化不良及影響睡眠。



住



居室

一生人有一半以上的時間，在住宅中渡過，因此居住環境與我們的生活有密不可分的關係。雖然香港的土地矜貴，寸金尺土，我們還是可以在有限的空間之中，創造屬於自己的最佳環境。

衣食住行話養生

- ※ **明暗適中：**日間盡量讓天然光線射進室內，陽光的紫外線有殺菌消毒，提高人體免疫力的作用。如遇西斜，光線暴烈，則宜以窗簾遮擋。
- ※ **空氣流通：**保持室內的空氣對流，窗戶要適當打開。
- ※ **乾爽舒適：**一年四季的濕度各有差異，一般在相對濕度35% - 60%之間，均屬於濕度適中。由於本港屬沿海地區，濕氣較重，有需要時宜配置抽濕工具，有助消除倦怠及老年風濕關節不適的情況。
- ※ **溫度合宜：**夏季的室內溫度不高於攝氏32度，冬季則不低於16度為宜。氣溫過高兼濕度上升，容易引發中暑症狀，而氣溫過低則可能產生老年低溫症。室內外溫差明顯時，心肺不適的長期病患者更需注意，如感胸悶不適，呼吸不暢，應即時求助。
- ※ **陳設簡單：**長者家居勿讓雜物堆積，影響日常行走活動的安全。
- ※ **衛生清潔：**注意家居衛生，定時清潔，避免病菌滋長。
- ※ **家居安全：**有需要時可於家居內安裝扶手以方便長者安全活動。潮濕的浴室內可放置防滑墊，以減低滑倒的危險；亦可考慮安裝企缸，以減低長者使用浴缸上落時的風險。



香薰

芳香可驅除穢濁之氣，兼具抗病保健的作用，是傳統的天然療法。

- ※ 焚香是其中一種香薰療法，過程中注意空氣流通，並小心香灰的處理，免生火警。
- ※ 選擇香枝時，以檀香、沉香為主，以天然材料無人工香精為佳，否則燃燒化學香料的副作用有害健康，令療效適得其反。
- ※ 可選擇溫灸常用的艾絨或艾條為燃燒材料，具有辟穢淨化，殺蟲驅蚊等作用。
- ※ 香枝或艾絨的份量不宜過多，香枝一枝便可，一般燃燒時間在半小時之內，免生過多煙霧，反不利呼吸。
- ※ 以鮮花或橘子類果皮，如檸檬、西柚、香橙等，天然風乾成芳香乾花擺設，是美化居室的點綴。
- ※ 種植花卉盆栽，新鮮芳香，效果更佳。

衣食住行話養生

園藝

透過栽種植物，不但能陶冶性情，培養興趣，亦能淨化空氣，令人心曠神怡。香港居室難有大花園，但小盆栽的作用也功不可沒。

- ※ 植物的光合作用，將居室的二氧化碳轉換成充足的氧氣，有助改善室內的空氣質素。
- ※ 水種的長綠植物如萬年青、富貴竹等，容易栽種，但須定時換水，免生蚊蟲。
- ※ 香草類的植物，如：九層塔、薄荷、臭草等，不單具觀賞價值，更可用作調味食用。
- ※ 居所有小陽台或地方充裕的話，甚至可小量栽種食用植物，如：番茄、辣椒、白菜、蜜糖豆等，一般用8吋或以上的盆子，便可在家中嘗試當有機農夫。





睡眠

睡眠反映人體陰陽變化的規律，佔據人生中三分之一的時間，故良好的睡眠質素，對身體健康極為重要。

- ※ 睡眠具有消除疲勞，保護大腦，增強免疫力，促進細胞修補和再生的作用。
- ※ 隨着年齡漸長，成年人需要的睡眠時間較兒童為少，長者更多見睡眠深度不足，少寐易醒等情況，與老年氣血虧虛、陰陽不調有關。
- ※ 長者無日間上班之慮，宜以午睡補充夜間睡眠不足。
- ※ 「子午覺」是傳統養生規律，即每天的子時(夜間11-1時)和午時(中午11-1時)，陰陽交匯的時候，人體應處於休息靜止狀態，儘管未能入寐，亦應於這時間內安坐、閉目養神。
- ※ 睡眠姿勢主要分為仰臥、俯臥和側臥。當中以側臥較好，有助經脈調達舒暢，長者更以右側臥為最佳，可防止心臟負荷過大。而心臟衰竭或哮喘嚴重者，則宜取半坐位，以免妨礙呼吸功能。
(長期病患者如固有睡眠窒息症或慢性阻塞性肺病等應參考醫護人員意見。)

衣食住行話養生

寢具

對於床鋪、被褥、枕頭等寢具的選擇，亦各有宜忌：

- ※ 床宜寬大，高低適度，一般高度為40至50cm，方便長者上落。
- ※ 床褥宜軟硬中等，過軟令脊椎關節負荷增加，過硬亦影響脊柱的正常生理曲線，標準軟硬度以木板床上加10cm棉墊為宜。
- ※ 寢具宜經常清洗晾曬，保持乾爽清潔，以免積存人體的汗水和油脂，容易成為細菌滋生的溫床。
- ※ 枕頭宜高度適中，稍低於肩部與側頸部之間的距離。同時，亦須因應個人之體型及膊寬而定。枕頭過高、過低，都不利於血液循環和頸椎的正常弧度。
- ※ 枕頭宜軟硬適中兼具彈性，太硬令頭頸肌肉壓力增加，太軟則欠缺承托。
- ※ **保健藥枕：**
以中藥製成枕芯，有助睡眠過程中發揮應有藥效。例如：菊花枕和決明子枕有助清肝目明；薄荷枕芳香通竅；綠豆枕、竹茹枕具清熱功效；磁石枕鎮靜寧神。





行

運動



運動鍛煉能活動筋絡，調節氣息，有助行氣活血，臟腑調和，而達到增強體質，舒坦情志，延年益壽的功能。運動好處多，我們不可不知：

- ※ 增加身體的血液循環，促進新陳代謝。
- ※ 鍛煉及維持身體各種正在退化中的機能，延緩衰老。
- ※ 幫助消化，增加食慾，有助腸臟蠕動，減少便秘。
- ※ 改善體能，提高自我照顧能力。
- ※ 增強心肺部功能，令人精神及體力充沛。
- ※ 平衡肌肉與脂肪的比例，以控制體重。
- ※ 減低長者患上心臟病、高血壓、糖尿病等慢性疾病，或因骨質疏鬆導致骨折的可能性。
- ※ 有舒緩精神壓力的益處，減少抑鬱和焦慮等負面情緒的產生。
- ※ 透過運動，促進人際間的聯繫。

衣食住行話養生

運動安全須知：

- ※ 穿著舒適及輕便的衣物，防滑及吸震的運動鞋。
- ※ 避免身體在過飢或過飽的情況下進行運動。
- ※ 避免在高溫及高濕度的情況下作劇烈運動，以免中暑。
- ※ 運動前後要緊記做熱身運動和舒緩運動，例如伸展動作、原地踏步或緩慢步行。
- ※ 在進行運動期間，隨時補充水分，以防發生脫水情況。
- ※ 衡量自己的興趣和體力，選擇適當和全面性的運動。
- ※ 參與運動計劃時，應循序漸進，強度由輕到強，次數由少到多，時間由短到長，以及由體能要求低的運動開始。
- ※ 持之以恆，養成定時運動的習慣，切勿期望短期運動後體質有顯著改善。
- ※ 如遇有身體不適或受傷的情況，包括疼痛、胸痛、肌肉腫脹或關節變形等，應立即停止運動及求醫診治。
- ※ 長期病患者如心臟病、高血壓、糖尿病及關節炎患者或已長期沒有參與任何運動的人士，開始運動計劃前應諮詢醫生或治療師的意見。





簡易運動介紹

局部熱身——

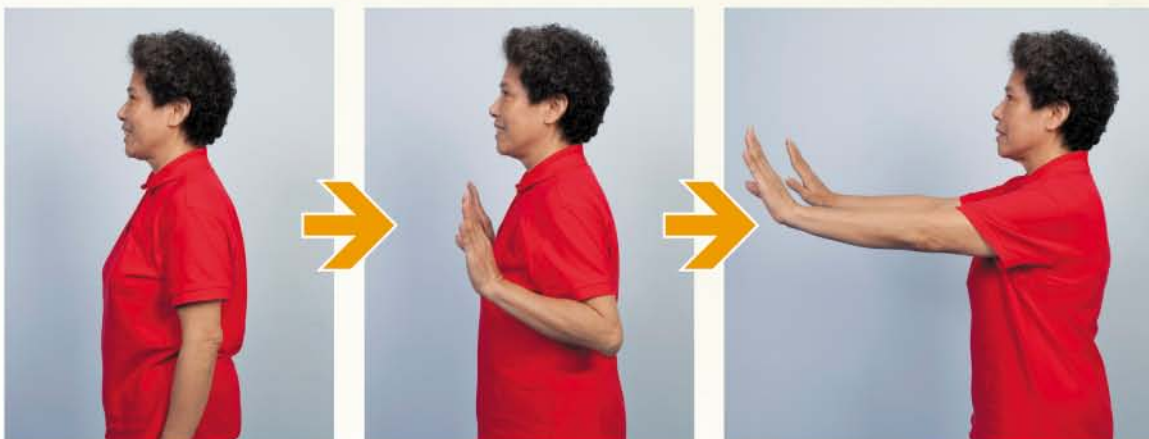
頸部：頭部緩緩轉向右邊，還原後再向左轉。重複4次。



肩部：兩肩略向後摺，上提並向前轉。此動作重複8次，然後相反方向後轉亦8次。



胸背部：站立時保持腰背挺直，掌心向前，手肘屈曲，慢慢向後伸，直至雙掌貼近身旁，然後慢慢向前推出，此動作重複8次。



衣食住行話養生

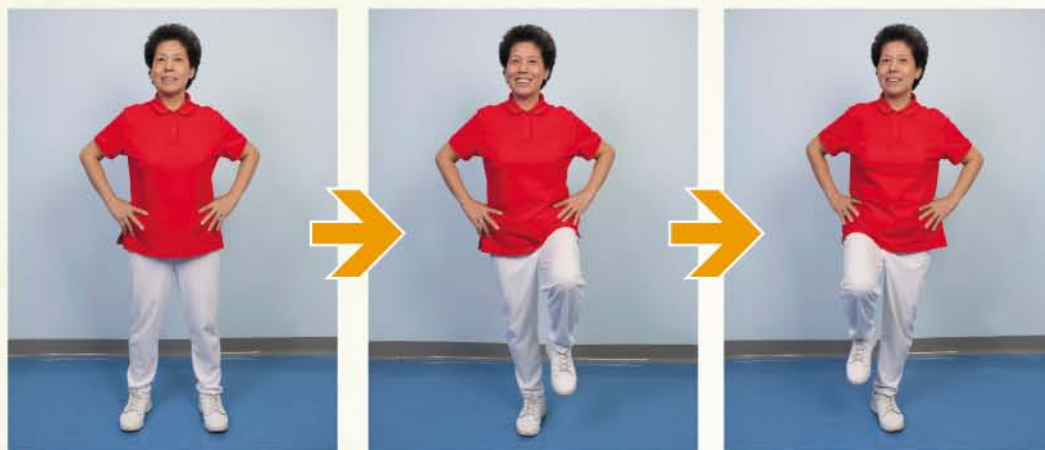
指掌及臂部：兩臂前屈平腰，雙手緊緊握拳，然後放開，手指盡量伸直，重複8次。



腰部：站立時保持腰部挺直，雙手叉腰，分腿站立，雙膝微曲。屈臂平腰，上身慢慢轉向左邊，然後轉向右邊，此動作重複4次。



腿部：站立時保持腰部挺直，雙手叉腰，兩腿張開與肩寬度相若。雙腳原地踏步，上落8次。





坐式體操——

安坐於平穩的有靠背座椅之上，不要選用摺椅。



先提右腿4次，然後提左腿4次。



接着，先提右腿，然後提左腿，重複進行共8次。



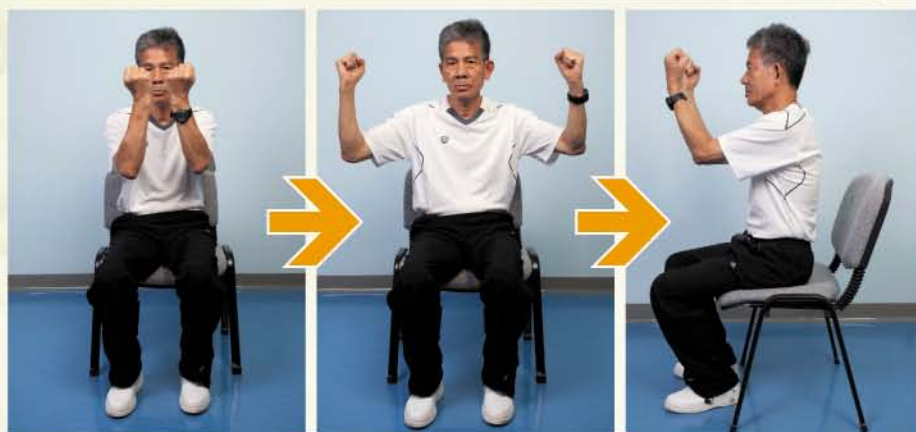
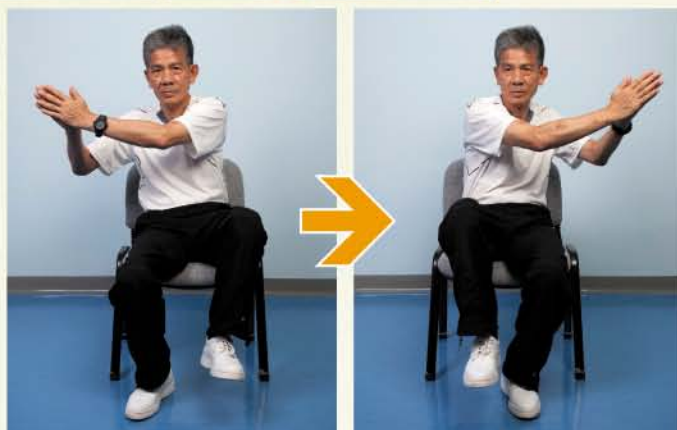
保持交替提腿動作，配合雙手同時向前上方伸展，共8次。

衣食住行話養生

保持交替提腿動作，並盡量將腿提高，讓雙手同時在腿下拍掌，共8次。



保持交替提腿動作，同時雙手輪流在右方和左方拍掌，共8次。



腰背部略為離開椅背，手肘提高至胸前，然後張開伸展至兩側，再回到原位共8次。

呼吸鍛鍊——

- ※ 完成運動後，以呼吸鍛鍊作結，可緩和全身緊張和疲累。
- ※ 首先兩腿張開，與兩肩寬度相若，保持腰背挺直，曲膝微彎，雙臂自然下垂於身旁。





※ 然後，雙手緩緩上提，慢慢吸氣，雙手越過頭頂時，兩腿同時伸直。



※ 雙臂緩緩放下，同時呼氣，還原至曲膝微彎位置。

※ 整套動作重複8次。

導引養生

傳統養生術中，導引是非常重要的項目。呼吸吐納稱為「導氣」，活動肢體稱為「引體」，兩者配合有助調和氣血，這種功夫就稱為「導引」。適合長者晨運時練習的太極、八段錦等功法，都可歸入此類。

太極拳是一種強調身心合一的運動，練習時需講求精神專注，動作雖慢，但柔中帶剛，眼神、呼吸節奏須與動作配合。有大量現代運動科學研究已證實，太極拳對人體健康有多方面的益處。尤其在改善心肺功能、肌肉柔韌性、肌肉力量、身體各部份的協調及平衡力方面，都有正面的效果。

此外，長者亦可由淺入深，先學習八段錦，這是民間廣泛流傳的健身術，由八個不同動作組合而成，簡單易學，具有強身健體、驅除疾病的效果。大家不妨諮詢附近的長者中心，多參與這類健體班的學習課程。

修心養性壽而康

精神心理保健是人體健康的重要環節，中醫分析疾病的形成，特別強調七情內傷是一大致病因素。當中所指的七情——喜、怒、憂、思、悲、恐、驚，其實是生活中人人皆有體會的自然情緒變化，情緒波動過激，便會產生身心的不適和疾患。如何保持情緒的舒暢，下列是一些怡養心神、調攝情志的方法。

音樂





音樂是陶冶性情的上佳良品，透過欣賞音樂、歌唱或樂器的演奏，當聲波振動與人體內的生理振動，如：心律、呼吸、血壓、脈搏等相吻合時，就會產生共鳴，能明顯帶動情緒上的改變，達到宣泄情緒，身心調和的作用。

以中醫的五行理論而言，不同聲調亦歸納五行之中，對五臟六腑都有調節作用，令氣機暢順，血脈諧和。故不論古今，音樂都是用作治療和養生的途徑。

- ※ 中國傳統音樂的五聲音階——宮、商、角、徵、羽，分屬五臟：脾、肺、肝、心、腎。坊間可購買到的五行音樂光碟，多以此原理設計不同的樂章，以怡養身心。
- ※ 欣賞音樂的種類，大可隨個人喜好選擇，並無好壞之分。
- ※ 輕鬆活潑的輕音樂，在進餐時和睡前聆聽最為合適，有促進消化吸收，以及寧心安神的作用。
- ※ 在音樂之中隨意高歌或起舞，是中國養生導引術的起源，隨着身體律動，帶領氣血的運行，有益身心。
- ※ 樂器演奏是多感官協調的複雜動作，對於長者而言是很好的全身功能鍛煉。從未接觸音樂者，可以從簡單的敲擊樂入手，如：手鼓和搖鈴等。對於中風或腦退化症患者，是有效的生活治療。

修心養性壽而康

書畫



書畫養生，可包括書畫欣賞和習字作畫兩部分。欣賞書畫之美，固然是賞心樂事，如能親自執筆，其養生效果更為明顯。

- ※ 書寫時除了靈活地運用手、腕、肘、臂的大小肌肉，還要求氣定神閑，心正氣和，是寧神靜心，緩和情緒的放鬆活動。
- ※ 書寫的過程，講求頭部端正，兩肩平齊，胸張背直，兩腳平放，全身氣與力的調節，有助血脈流通。
- ※ 現代心理學家將中國書法列為治療方法的一種，研究證明以毛筆書寫方塊文字，不單可舒緩心理壓力，對於心腦血管疾病和高血壓等，都有治療效果。
- ※ 勞累時或病後體虛，不宜書寫作畫，以免耗氣傷身。
- ※ 大怒、驚恐或情緒波動時，不宜寫字作畫，免致氣機不暢。
- ※ 飯後一小時內不宜馬上書寫，伏案工作會使食物壅塞胃腸，不利消化。
- ※ 習字作畫宜持之以恆，「功到自然成」。



棋藝

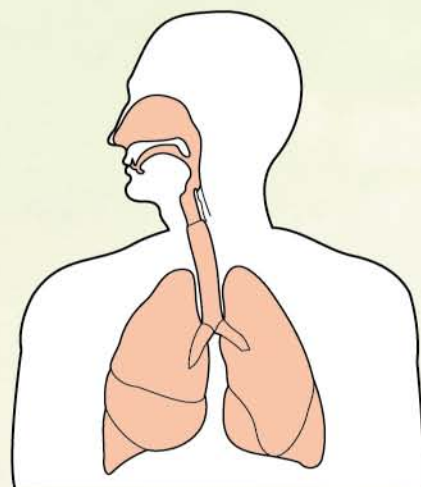


古人有「善弈者長壽」之說，可見棋藝博弈是有助延年益壽的智力遊戲。

- ※ 棋局靜中有動，動中有靜，需要全神貫注，順應變化，思慮周詳，是長者鍛煉腦力思維的方法。
- ※ 以棋會友，能增進友儕間的交流，亦令精神有所寄託。但緊記只是一場遊戲，輸贏勿太上心，免致情緒波動。
- ※ 飯後一小時內不宜立即弈棋，以免大腦處於興奮活動狀態，血液供應增加，反令消化道血流減少，不利消化吸收。
- ※ 下棋注意適度，時間不宜過長，否則引致下肢靜脈血液回流不暢，容易出現麻木疼痛等症狀，故久坐後要進行關節舒展運動。

修心養性壽而康

吐納



吐納亦即呼吸，一呼一吸之間，隨了氣體交換，為身體供給氧氣，換走二氧化碳之外，其實也反映能量的傳送。藉此可增進人體的活力，達到疏通經絡，調和氣血的作用，繼而有益壽延年的效果。

- ※ 鼻子是呼吸通道的門戶，空氣進入鼻腔，內裡長有鼻毛，作用是過濾及阻隔空氣中飄浮的塵埃及雜質，鼻腔壁有黏膜，有助於濕潤和溫暖吸入的空氣。故此，緊記不要用口代替鼻子呼吸。
- ※ 呼吸一般分兩大類，胸式呼吸和腹式呼吸。
- ※ 胸式呼吸以肋骨運動為主，在運動狀態出現，吸氣時擴胸。
- ※ 腹式呼吸以橫膈膜和腹壁肌運動為主，吸氣腹凸、呼氣腹凹，在睡眠和靜態時出現，亦於打坐煉氣、吐納導引時運用，是養生呼吸的基本形態。
- ※ 呼吸練習1：控制呼吸，盡量慢、細、長，完全吸氣後摒息(忍氣)，心中默數1-2-3後，再開始下一個呼吸，然後漸漸將摒息的時間延長。
- ※ 呼吸練習2：卧床時，放鬆身體，雙手雙足平放，置小枕頭或毛巾於腹上，先吸氣使腹脹起，讓腹部肌肉抗衡外物向下壓墜之重力，緩慢呼氣使腹部凹入，放鬆後再做下一個呼吸。
- ※ 患有呼吸系統毛病的人盡量避免穿太緊身的衣服，因會容易阻礙肺部擴張而使呼吸困難。
- ※ 可間中做快速呼氣練習以將氣管的痰涎排出。



守靜

中醫養生講求陰陽平衡，動靜結合。故此，除了身體運動，流通氣血之外，讓身體安靜下來，進入休息狀態也非常重要。這方面的鍛煉稱為靜功，是精、氣、神的內在修養。

- ※ 練習方法簡單，在室內找一個舒適穩固的位置，安坐下來即可。
- ※ 安坐時以鬆、靜、定為原則，如無法去除雜念，則集中精神留意自己的呼吸，必須以腹式呼吸進行。
- ※ 靜坐前先做熱身運動：擦掌、熨面、叩齒、鳴天鼓、撼天柱、轆肩、擦脇、摩腰腎、搥臀。



擦掌



熨面



鳴天鼓



撼天柱

修心養性壽而康



轉肩



擦脇



抬臀



摩腰腎



- ※ 一般可雙盤膝或單盤膝而坐，長者則毋須拘泥坐姿，只要安穩舒適即可。
- ※ 靜坐時宜空腹。
- ※ 安坐時間宜在15分鐘以上，按個人能力和情況而定，亦可長達一小時。
- ※ 久坐後血氣停留，宜再做熱身運動作結，即：擦掌、熨面、擦風池大椎、掃肩膊、擦脇、摩腰腎、拍大小腿。



擦掌



熨面



擦風池大椎

修心養性壽而康



掃肩膊



擦脇



摩腰腎



拍大小腿



誦經



誦經是一個令人收斂精神、修心養性的方法，當高度專注於誦讀過程時，令人忘記日常雜務的紛擾，得到片刻的寧靜和悠閒。近年一些心理治療的臨床觀察更認為，習誦《道德經》對心理狀態的平衡，具有明顯的正面意義。

《道德經》是道家經典，當中不乏養生和處世要義，經常閱讀每有新的啟發，受益無窮。而根據守靜養生的意念，長者可透過誦讀或抄寫經文，令心境平和，甚至可達到身心放鬆的氣功狀態。以下節錄了一些《道德經》的精警語句，方便大家日常習誦：

修心養性壽而康

- ※ 道可道，非常道；名可名，非常名。無名天地之始，有名萬物之母，故常無欲，以觀其妙；常有欲，以觀其徼。此兩者，同出而異名，同謂之玄，玄之又玄，眾妙之門。（第一章）
- ※ 不尚賢，使民不爭；不貴難得之貨，使民不為盜；不見可欲，使民心不亂。是以聖人之治，虛其心，實其腹，弱其志，強其骨。常使民無知無欲，使夫知者不敢為也，為無為，則無不治。（第三章）
- ※ 天長地久。天地所以能長且久者，以其不自生，故能長生。是以聖人後其身而身先，外其身而身存，非以其無私耶？故能成其私。（第七章）
- ※ 上善若水。水善利萬物而不爭，處眾人之所惡，故幾於道。居善地，心善淵，與善仁，言善信，政善治，事善能，動善時，夫唯不爭。故無尤。（第八章）
- ※ 知人者智，自知者明。勝人者有力，自勝者強。知足者富。強行者有志，不失其所者久，死而不亡者壽。（第三十三章）
- ※ 昔之得一者：天得一以清，地得一以寧，神得一以靈，谷得一以盈，萬物得一以生，侯王得一以為天下正。其致之，謂天無以清將恐裂，地無以寧將恐發，神無以靈將恐歇，谷無以盈將恐竭，萬物無以生將恐滅，侯王無以正將恐蹶。故貴以賤為本，高以下為基。是以侯王自謂孤、寡、不穀。此非以賤為本耶？非乎？故致數譽無譽。不欲琤琤如玉，珞珞如石。（第三十九章）
- ※ 道生一，一生二，二生三，三生萬物。萬物負陰而抱陽，沖氣以為和。人之所惡，唯孤、寡、不穀，而王公以為稱。故物或損之而益，或益之而損。人之所教，我亦教之。強梁者不得其死，吾將以為教父。（第四十二章）
- ※ 大成若缺，其用不弊。大盈若沖，其用不窮。大直若屈，大巧若拙，大辯若訥。躁勝寒，靜勝熱，清靜為天下正。（第四十五章）
- ※ 信言不美，美言不信。善者不辯，辯者不善。知者不博，博者不知。聖人不積，既以為人己愈有，既以與人己愈多。天之道，利而不害；聖人之道，為而不爭。（第八十一章）



另一經典——《清靜經》，以老莊虛靜無為思想為本，並吸取佛教的部分義理，文字簡潔優美，乃「修心」的合適經本，蓋道教認為「靜身存神，即病不加也，年壽長矣，神明佑之」。

太上老君說常清靜妙經

老君曰。大道無形。生育天地。大道無情。運行日月。大道無名。長養萬物。吾不知其名。強名曰道。

夫道者。有清有濁。有動有靜。天清地濁。天動地靜。男清女濁。男動女靜。降本流末。而生萬物。清者濁之源。動者靜之基。人能常清靜。天地悉皆歸。

夫人神好清。而心擾之。人心好靜。而慾牽之。常能遣其慾。而心自靜。澄其心。而神自清。自然六慾不生。三毒消滅。所以不能者。為心未澄。慾未遣也。能遣之者。內觀於心。心無其心。外觀於形。形無其形。遠觀於物。物無其物。三者既悟。唯見於空。觀空以空。空無所空。所空既無。無無亦無。無無既無。湛然常寂。寂無所寂。慾豈能生。慾既不生。即是真靜。真靜應物。真常得性。常應常靜。常清靜矣。

如此清靜。漸入真道。既入真道。名為得道。雖名得道。實無所得。為化眾生。名為得道。能悟之者。可傳聖道。

老君曰。上士無爭。下士好爭。上德不德。下德執德。執著之者。不名道德。眾生所以不得真道者。為有妄心。既有妄心。即驚其神。既驚其神。即著萬物。既著萬物。即生貪求。既生貪求。即是煩惱。煩惱妄想。憂苦身心。便遭濁辱。流浪生死。常沉苦海。永失真道。真常之道。悟者自得。得悟道者。常清靜矣。

四季時令知宜忌

因時制宜，就是按照四季時令的變化，掌握當中的陰陽規律，安排相應的生活作息和飲食調養，以達到天人相應，順其自然的養生目的。以下將按春夏秋冬四季，逐一說明當中的保健方法。

春



春季為四時之首，一年之始。中國曆法中的春三月，即從立春至立夏之間，當中包括立春、雨水、驚蟄、春分、清明和穀雨六個節氣。其時令特點為陽氣升發，故萬物欣欣向榮，連蟄伏的蟲害病菌也蠢蠢欲動，故民間習俗於驚蟄日「打小人」，以驅除病邪惡運。



事實上，春季氣溫回升，不但有助動植物的生長，亦有利於細菌病毒的繁殖，故不少傳染性疾病，如流行性感冒亦以春季為病發高峰。這期間的身心保健宜多加注意：

- ※ 配合大自然日照的規律，春季宜晚睡早起，睡眠時間約為6-7小時。
- ※ 順應陽氣升發，衣服宜寬鬆自在，不宜拘緊。
- ※ 春季乍暖還寒，長者不宜馬上換去冬裝，宜逐層遞減，下厚上薄。
- ※ 春屬木，與肝相應，肝主疏泄，喜條達、忌抑鬱，故晨起到公園信步慢行，有助情志的舒暢。
- ※ 遊山玩水，能借助山水之清氣，修心養性，舒展情懷，是自古以來的重要養生法門，故春季宜郊遊「踏青」，觀看天地清氣和自然生機。
- ※ 飲食方面，陽氣初生，宜食辛甘發散的食品，如：薑、蔥、蒜、豉，這類食材辛溫升散，亦有助疏風通竅，預防流感。
- ※ 酸澀收斂的食品不宜多吃，生冷粘滯難消化者，如糯米及太甜膩的食品亦應少食，以免傷害脾胃。

四季時令知宜忌

春季食譜



杞菊茶

菊花三錢 枸杞子二錢 滾水沖泡代茶

功效： 疏風明目，滋陰養肝。

山藥粥

淮山藥五錢 芡實三錢 薏米五錢 白米二兩

做法： 各材料清洗後，置於窩中加入清水適量，共煮成粥，加鹽少許調味。淮山藥改用鮮品亦可，分量酌加，清洗後切件使用。

功效： 健脾和胃，補腎固精。

忘憂草蒸雞

金針三錢 銀杏十粒 馬蹄三枚 木耳三錢 雞半隻

做法： 金針、木耳先清洗浸透；銀杏去殼去衣，馬蹄去皮切片；鮮雞清洗切件，鹽醃後連其他配料蒸20分鐘。

功效： 金針古稱為忘憂草，有疏肝除煩作用；配木耳活血；銀杏醒腦。



猴頭菇參芪湯

猴頭菇一兩 黨參五錢 北芪五錢 瘦肉四兩 陳皮一角 生薑三片

做法：乾品猴頭菇先以清水浸發1小時，清洗切件；連同其它材料置於窩中；加入清水適量，水滾後轉小火煲1小時，加入鹽小許即可食用。

功效：促進脾胃消化功能，補益氣血。(高血壓患者慎用黨參、北芪)

雙烏養血湯

製首烏五錢 烏豆二兩 紅棗五枚 陳皮一角 排骨六兩

做法：排骨洗淨出水備用；紅棗開邊去核；製首烏、烏豆、陳皮洗淨；水滾放入材料，以中火煲約二小時，加鹽適量即可飲用。

功效：烏鬚黑髮，益氣養血。

四季時令知宜忌

夏



夏三月，包括立夏、小滿、芒種、夏至、小暑、大暑六個節氣。以萬物茂盛生長為特點，這期間夏日炎炎，雨水充沛，積聚暑濕之氣，容易使人倦怠甚至中暑。但重視清熱去濕的同時，也不可過度寒涼，損害身體。

- ※ 夏季日長夜短，宜晚睡早起，睡眠時間約6-7小時。午飯後可小睡片刻，以補充精神。
- ※ 夏屬火，與心相應，不宜惱怒，易生煩熱，故心靜自然涼。
- ※ 夏天雖然酷熱，但長者宜選溫水浴較佳，以免水溫與體溫出現過大反差，身體難以適應。
- ※ 夏季炎熱，宜到海濱或林蔭消暑旅遊。



- ※ 戶外活動期間，注意時常補充水分，以免缺水中暑。
- ※ 天熱多汗，衣衫要勤加更換清洗，穿著濕衣易當風着涼。
- ※ 飲食方面，宜食咸味以制心火，亦有助補充汗水中流失的鹽分；酸味開胃醒脾，亦宜多吃。
- ※ 有謂「大暑小暑有食懶煮」，日常飲食宜清爽簡單，如綠豆粥、冬瓜薏米水、烏梅扁豆水、老黃瓜赤小豆湯等，都是消暑解渴佳品。
- ※ 夏日雖熱，但不宜過食生冷冰鎮食品，影響消化功能。
- ※ 中醫有「冬病夏治」的特色保健法，我們查閱通勝時，可於農曆「小暑」至「立秋」之間，找到「初伏、中伏和末伏」三個日子，傳統曆法認為這是全年最熱的「三伏天」。在這三天於特定的人體穴位上貼敷中藥，有助增強體質，提升免疫力，對於鼻敏感、哮喘等長期慢性疾病，及平素體虛容易感冒者，有治療和保健的功效。具體治療方法，請向註冊中醫師查詢。

夏季食譜

舒肝花草茶

玫瑰花三錢 菊花三錢 夏枯草三錢 蜜棗三粒

做法： 材料洗淨，以適量清水煲45分鐘，可加冰糖少許調味。

功效： 疏肝解鬱，清利肝熱

五汁飲

雪梨兩個 馬蹄六枚 蓮藕四兩 蘆根三錢 麥冬三錢

做法： 所有材料洗淨切件，加入清水適量煲1小時即可飲用。

功效： 清熱化痰，生津潤肺。

四季時令知宜忌

苦瓜排骨湯

苦瓜一斤 排骨半斤 黃豆二兩 陳皮一角 生薑二片 蔥、鹽少許

做法： 苦瓜及排骨清洗切件；連同其它材料置於窩中，水滾後煲30分鐘，放蔥和鹽少許即可食用。

功效： 清熱解毒，降血壓、血脂。

消暑冬瓜湯

冬瓜一斤 荷葉一張 燈心草十枚 蓮子、薏米、赤小豆、扁豆各一兩

做法： 蓮子、生薏米、赤小豆、扁豆浸洗備用；冬瓜切件，連同其他材料放入窩中；加入適量水分，煮滾後轉中小火煲兩小時，加入冰糖適量即可飲用。

功效： 清熱消暑，祛濕利尿。

粉葛陳皮湯

粉葛半斤 陳皮一角 赤小豆、扁豆、薏米各一兩、瘦肉四兩

做法： 粉葛去皮、洗淨、切件；陳皮及各種豆類浸水洗淨；所有材料連同適量水分，以中火煲約兩小時，加鹽適量即可飲用。

功效： 清骨火，降血壓，舒緩頭頸筋絡不利。





秋



秋季從立秋開始，另有處暑、白露、秋分、寒露、霜降，共六個節氣。氣候由熱轉涼，陽氣下降、陰氣漸長，是萬物收成的季節。根據「秋冬養陰」的原則，秋季宜滋陰潤燥，毋須過度溫補。

- ※ 秋季陽氣收斂，故宜早睡早起，睡眠時間約7-8小時。
- ※ 天氣轉涼，根據個體需要適當添衣，毋須頓時添衣過多，削弱身體對自然氣候的適應能力。
- ※ 秋屬金，相應於肺，情志主悲憂，為避肅殺之氣，宜多旅遊遠足，培養樂觀情緒，保持神志安寧。
- ※ 秋高氣爽，旅遊最佳時機，登山臨水，各地遊覽皆宜。
- ※ 飲食方面宜收不宜散，即少吃辛辣發散的食品，多吃酸味收斂補肺。

四季時令知宜忌

※ 秋燥容易引致口乾、唇乾、鼻乾、咽乾、皮膚乾燥皸裂及大便乾結等情況，故宜選用沙參、玉竹、百合、杏仁、貝母、雪梨、雪耳等食材，入饌佐膳。

秋季食譜

青欖馬蹄飲

青欖十五枚 馬蹄五枚 紅蘿蔔半斤

做法： 材料清洗後，青欖與馬蹄以刀背拍碎，紅蘿蔔切件；所有材料置於窩中，水適量煲滾後調至中小火，煲約2小時即可飲用。

功效： 潤喉利咽，預防上呼吸道感染。

百合銀杏粥

百合一兩 大棗十枚 蓮子三錢 銀杏十粒 白米二兩

做法： 材料洗淨置入窩中，加入清水適量，共煮為粥。可加鹽少許調味，或加冰糖適量成甜品。

功效： 養陰潤肺，健脾和胃。

降壓五行湯

西芹、胡蘿蔔各四兩 馬蹄三兩 木耳二錢 金針花二錢 陳皮一角

做法： 馬蹄去皮，木耳、金針、陳皮先浸水發開；水滾放入材料(亦可加瘦肉適量)，以中火煲約兩小時，加鹽適量即可飲用。

功效： 活血消脂，兼降血壓。

雞腳花生湯

雞腳六隻 花生三兩 紅棗六枚 扁豆二兩 陳皮一角

做法： 雞腳放入滾水煮透，撕去外皮，斬去尖爪；紅棗開邊去核；陳皮、扁豆、花生浸洗；水滾放入材料，以中火煲約兩小時，加鹽適量即可。

功效： 強壯筋骨，活血通絡。



養顏木瓜露

木瓜一個 雪耳三錢 百合五錢 薏仁三錢

做法： 清水適量煲30分鐘，或加冰糖適量作為糖水

功效： 美白養顏，潤肺去濕。

四季時令知宜忌

冬



冬三月由立冬起，小雪、大雪、冬至、小寒、大寒，共六個節氣，為一年之中最寒冷的季節。所謂秋收冬藏，冬天陽氣潛藏，草木凋零，一些生物也處於冬眠狀態，準備養精蓄銳，為來年的生長作好準備。

- ※ 冬季日短夜長，最宜早睡晚起，睡眠時間約8-9小時。
- ※ 冬季嚴寒不宜遠遊，戶外活動時，須注意保暖，血壓偏高、心肺疾病患者更不宜劇烈運動。
- ※ 冬季是最適宜飲食進補的時令，但不論食補或藥補，皆宜徵詢中醫意見，根據個人體質，建議適合的滋補方法。
- ※ 一般飲食而言，冬天寒冷，適宜進食熱量較高的食品，如民間傳統臘月進食的八寶粥，包含糯米、麥米及各種穀麥和豆類，有助補益脾胃。而較為溫燥食材如羊肉，在冬季也可進食。



- ※ 核桃、栗子、腰果等堅果類食品，含豐富營養物質，中醫角度亦有補腎健腦的功效，最宜冬令進補。
- ※ 保健治療方面，農曆「冬至」起的頭九天稱為「一九」，第二個九天和第三個九天分別稱為「二九」和「三九」，在傳統曆法中代表全年最冷的日子。在這三天於特定的人體穴位上貼敷中藥，稱為「三九天灸」，有助防治疾病，保健強身，與夏季的「三伏天灸」療法異曲同工，有「夏病冬治」的功效。具體治療方法，請向註冊中醫師查詢。

冬季食譜

養血黃鱔飯

黃鱔五兩 紅棗五枚 薑汁一湯匙 白米按個人飯量自訂

做法：黃鱔及紅棗洗淨切絲，拌以薑汁及生油適量；米洗淨與水放入瓦罉，煮至水分將乾時，放入黃鱔於飯面，焗五分鐘後即可進食。以電飯煲烹煮方法亦同。

功效：補養血氣，滋陰補腎。

八寶粥

糯米、黑糯米、糙米、白米、麥米、紅豆、黑豆、綠豆、扁豆、赤小豆、薏米等可自由選配組合，另加龍眼肉、紅棗、蓮子各三錢 片糖適量

做法：上列材料清洗後置於窩中，加入清水適量，共煮為粥，可加片糖少許調味。

功效：冬日保健粥品，健脾益氣。(高澱粉質及蛋白質食材，糖尿病及痛風患者慎用)

四季時令知宜忌

合桃淮山瘦肉湯

合桃二兩 栗子三兩 淮山一兩 蓮子一兩 瘦肉六兩 陳皮一角

做法： 淮山、合桃、栗子、陳皮分別用清水洗淨；蓮子去心保留蓮衣；瘦肉出水備用；水滾放入所有材料，慢火煲約三小時後，加鹽適量即可。

功效： 健脾益氣，補腎健腦。

益氣安神湯

黃芪五錢 紅棗十粒 杞子二錢

蓮子三錢 龍眼肉二錢

做法： 紅棗去核，杞子、蓮子、龍眼肉先浸水發開；清水適量可加瘦肉四兩，煲約兩小時，鹽適量調味即可。

功效： 寧心安神，益氣補血。



杜仲鵪鶉湯

鵪鶉一隻 杜仲三錢 枸杞子二錢 芡實三錢 蓮子三錢 陳皮一角

做法： 所有材料洗淨後置於窩中，水滾後轉小火煮2小時，加入鹽少許調味即可食用。

功效： 滋補肝腎，健脾益氣。



交節氣前後的調養

民間流傳常指大時大節之前後，容易引起長期病患者的不適和病發。其實這不光是迷信，也有實際的參考意義。

- ※ 節氣的交接反映氣候的變化，而天氣變化對長期病患，如：心腦血管疾病或胸肺疾病，都是明顯的誘發因素。這類患者在時令季節變換時，宜多加注意保暖和減少戶外活動。
- ※ 時節當前，為了節慶的準備容易令人疲累，過度忙碌或情緒亢奮，都容易誘發身體不適。故長者宜經常保持情志穩定舒暢，睡眠充足。
- ※ 大時大節容易飲食過量，宜注意節制，勿影響消化功能，損害健康。

養生技法保平安

按摩

孫思邈是中國古代醫學家，相傳他是個百歲老人，故對養生學尤有見地。養生功法之中，一套名為《孫思邈養生十三法》，簡易可行，適合長者日常練習。經我們的修訂，操作方法如下：

1. **髮常梳**：將兩手掌互搓36次，令掌心發熱，然後由前額向後掃至顛頂，往下經後腦掃回頸部。早晚做10次。

功效：祛風通竅、清利頭目，增加頭皮血液循環。



2. **目常運**：雙眼閉合，然後用力睜開，眼珠順時針方向打圈；再閉目，然後用力睜開眼，眼球以逆時針方向打圈，重覆3次。然後搓手36次，將發熱的掌心敷在眼部。

功效：促進眼睛活動和血液流通。

3. **齒常叩**：上下排牙齒互相叩合，發出咯咯聲響，毋需太過用力，重覆36次。

功效：固腎護齒，保持頭腦清醒。



4. **漱玉津**：閉合嘴巴，以舌頭於牙齒外側，順時針方向慢慢轉動，一共轉12次，然後將口水緩緩吞下。之後，再以逆時針方向重覆有關動作。接着，以舌頭在牙齒內側轉動，按順、逆時針方向分別重覆上列動作。

功效：強健腸胃，延年益壽。

5. **耳常鼓**：雙手掌掩耳，手指於後腦輕輕敲打3次，然後放手，重覆做10次。

功效：增強記憶，改善聽覺。

6. **面常洗**：搓手36次，待手暖後上下揉搓面部，以及向外轉圈。

功效：臉色紅潤光澤，減少皺紋。



7. **頭常搖**：閉目，垂下頭，頭頸緩緩向右扭動，直至恢復原位為一次，共做6次，再以反方向重覆動作。

功效：頭腦靈活，通利頸椎經絡。

*****注意動作宜慢，免生頭暈，有頸椎疾患、高血壓、耳水不平者，不宜進行是項動作。**

養生技法保平安

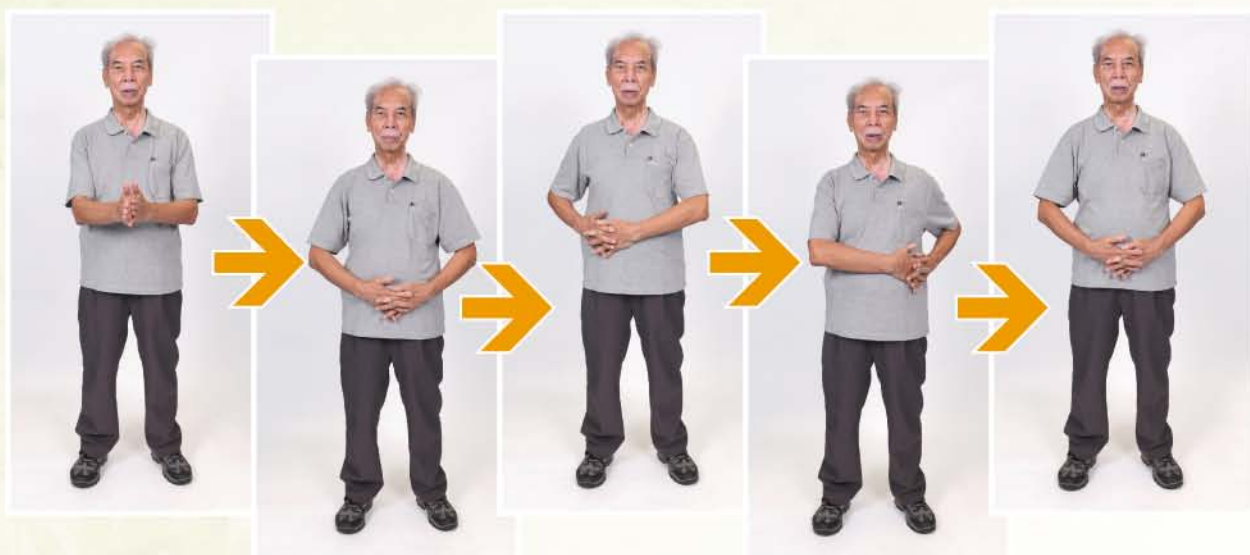
8. **腰常擺**：身體和雙手按自由韻律擺動，當身體扭向左時，右手在前輕輕拍打小腹，左手在後輕輕拍打腰部「命門」穴，反方向重覆動作，每天50至100次。

功效：強化腸胃，固腎益氣。



9. **腹常揉**：搓掌36次，手暖後兩手交叉，圍繞肚臍順時針方向揉搓36次。

功效：幫助消化吸收，消除腹部脹滿。





10. 攝谷道：即於吸氣時提肛，將肛門的肌肉收緊。閉氣，維持數秒，然後呼氣放鬆，可自行選擇站立或坐下進行。

功效：乾隆皇養生功法，經常練習可提氣，對老年失禁症狀尤有療效。

11. 膝常揉：坐立穩當的椅子上，以兩手掌按於膝蓋之上，輕柔地打圈揉按。接著，並以手指微微用力，按壓膝關節後面的膕窩。

功效：強化膝頭關節。



12. 常散步：心無雜念，挺直胸膛，輕鬆散步。

功效：散步是簡易有益，適宜長者的運動。

13. 腳常搓：右手擦左腳，左手擦右腳。由腳跟擦至腳趾，再擦回腳跟，共做36次。另以兩手大拇指輪流按腳心「湧泉」穴，共做100下。

功效：刺激腳底反射區，有助增強體質，可治失眠、降血壓。

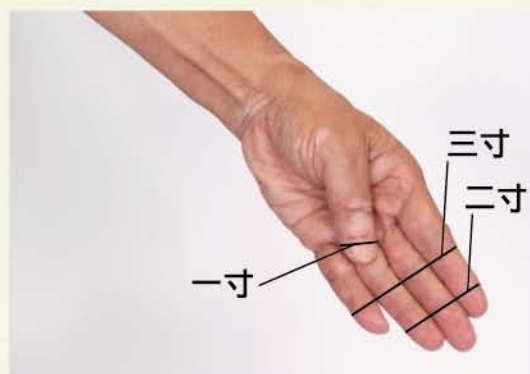


養生技法保平安

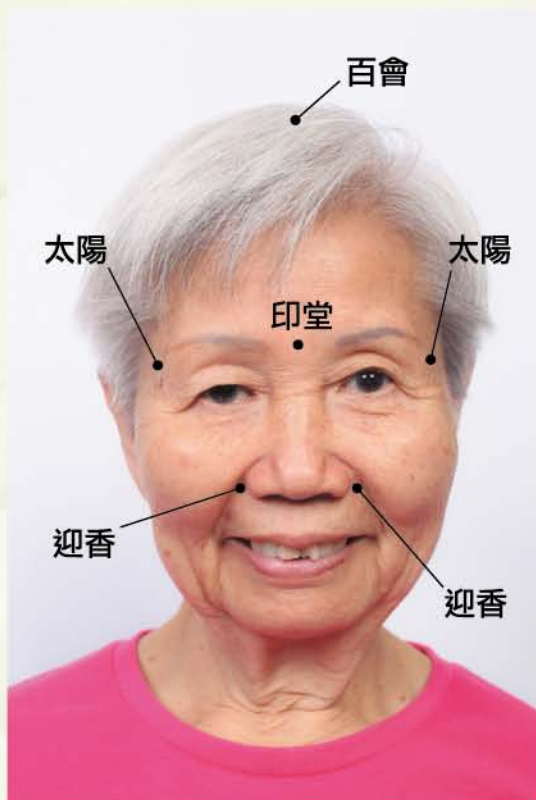
穴位介紹

經絡穴位是中醫理論對人體認識的獨特創見，透過對體表皮膚的按摩，除了局部的氣血通行之外，對於五臟六腑及心神情志，都有調節舒緩的作用。以下會按身體不同部分，介紹一些常用保健穴位，大家可根據個人需要，自選合適的位置進行按摩，用力毋須太大，以不痛為度，感覺痠、麻、脹、重，均屬正常反應，每個穴位約按10分鐘。

(穴位定位中的量度單位「寸」，按人體比例計算：一寸即大拇指的寬度；二寸即食指至無名指合併的寬度；三寸即食指至尾指合併的寬度。)



頭部





1. 百會

定位：頭頂部，前髮際直上五寸，或兩耳尖連線的中點處。

主治：頭痛，眩暈，健忘，失眠，脫肛等。



2. 印堂

定位：前額部，兩眉頭的中間。

主治：頭痛，眩暈，鼻敏感，失眠等。

3. 太陽

定位：兩側顳部，眉梢與目外眦之間，向後約一橫指的凹陷處。

主治：頭痛，目疾等。

4. 迎香

定位：鼻翼外緣中點旁，鼻唇溝中。

主治：傷風鼻塞，口面喎斜，鼻敏感等。



5. 風池

定位：頸項部，枕骨之下，胸鎖乳突肌與斜方肌上端之間的凹陷處。

主治：頸項強痛、感冒，頭痛，眩暈，鼻敏感等。

養生技法保平安

上部部



1. 曲池

定位：肘橫紋外側端，屈肘時可觸及的凹陷處。

主治：熱病，咽痛目赤，風疹，網球肘等。



2. 手三里

定位：前臂背面橈側，肘橫紋下2寸。

主治：肘臂疼痛，上肢麻木，腹瀉腹脹等。



3. 內關

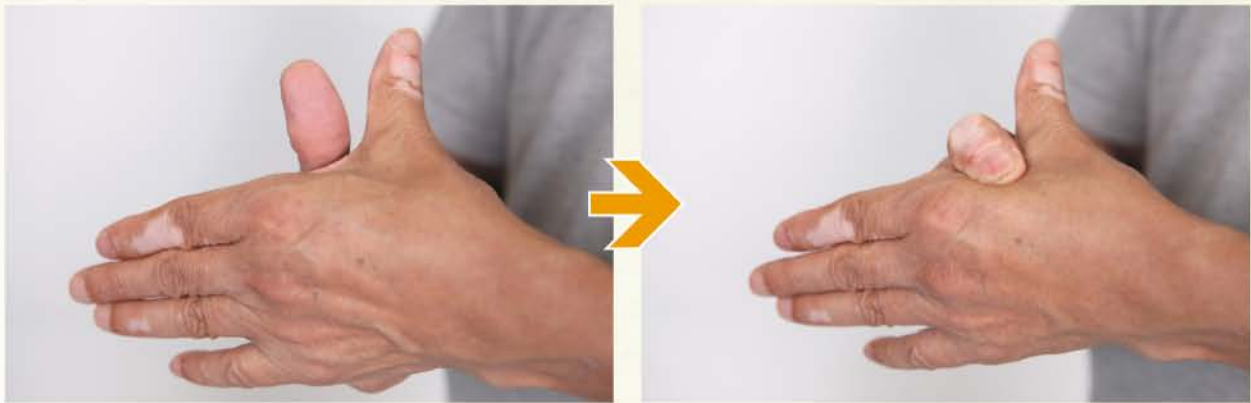
定位：前臂掌側，腕橫紋正中上2寸。

主治：心痛心悸，胸悶胃痛，嘔吐眩暈等。

4. 合谷

定位：手背部，第1、2掌骨之間，虎口處。

主治：頭面疼痛，咽痛目赤，口眼喎斜，鼻患等。



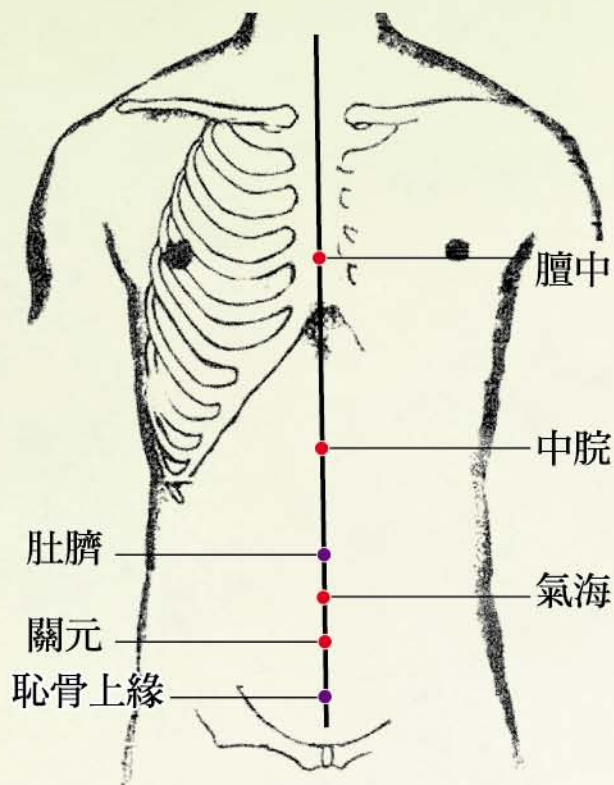
5. 後溪

定位：手掌尺側，微握拳時指掌關節間橫紋處。

主治：頭項強痛，耳聾目眩，熱病等。

養生技法保平安

胸腹部



1. 膻中

定位：胸部，前正中線上，平第4肋間，兩乳頭連線中點。

主治：咳嗽，氣喘，胸痛心悸等。

2. 中脘

定位：上腹部，前正中線上，臍上4寸。

主治：胃痛，嘔吐呃逆，腹痛泄瀉等。

3. 氣海

定位：下腹部，前正中線上，臍下1.5寸。

主治：腹痛泄瀉，遺尿疝氣，虛症脫症等。

4. 關元

定位：下腹部，前正中線上，臍下3寸。

主治：小便不暢或頻或閉，泄瀉腹冷等腎虛症狀。



膝部



1. 梁丘

定位：大腿部前外側，
膝髌骨底上2寸。

主治：膝關節疼痛，伸
屈不利，胃痛等。



養生技法保平安

2. 血海

定位：大腿內側，膝髌骨內側端上2寸。

主治：膚癢，血熱，局部疼痛等。



3. 犢鼻

定位：屈膝時，膝部髌骨與髌韌帶外側凹陷處。

主治：膝痛活動不利。

4. 足三里

定位：小腿前外側，犢鼻下3寸。

主治：胃痛，嘔吐，腹脹，常用保健穴位。





下肢部



1. 委中

定位：膝後膕橫紋中點。

主治：腰痛，下肢痠痺，半身不遂等。



2. 承山

定位：小腿後面正中，腳肚下凹陷處。

主治：小腿抽筋，腰背痛，痔瘡便秘等。



養生技法保平安

3. 三陰交

定位：小腿內側，足內踝尖上3寸。

主治：失眠，高血壓，兼治肝脾腎三經。



4. 昆崙

定位：足部外踝後方，踝尖與跟腱之間凹陷處。

主治：頭痛項強，目眩，腰腿及足踝疼痛。



5. 太溪

定位：足部內踝後方，踝尖與跟腱之間凹陷處。

主治：頭痛目眩，咽痛，牙痛，耳鳴耳聾，腎虛肢冷等。



溫灸

溫灸有燒灼的意思，傳統上是通過燃燒某些物料，以熱力溫熨身體部位，促進局部血液循環，令氣血疏通流暢，達到治療和預防疾病的功效。



- ※ 灸法有溫經散寒、益氣升提、消瘀散結、防病保健的功用。
- ※ 中醫師進行的灸法會以艾絨，置於患者體表燃燒，以其辛溫散寒的藥效，配合熱力滲透體內，達到防治疾病的效果。
- ※ 家用可選擇艾條，即由艾絨卷壓成的棒狀小圓柱，使用上較方便，只須手持艾條，於特定穴位或痠痛不適部位上進行燻熨，注意勿讓艾灰接觸皮膚，以免造成破損灼傷。
- ※ 亦可於施灸部位上放一片薄薑，此為「隔薑灸」，既可避免燒灼皮膚，亦加強祛風散寒力度。
- ※ 保健灸法的常用穴位，包括：足三里、神闕(臍中)、中脘、湧泉(足底)。
- ※ 面部、胸部、明顯見大血管處，不宜使用灸法。
- ※ 空腹、過飽、過勞時亦不宜施灸。
- ※ 安全起見，以熱水袋，暖包等熱敷患處，亦有溫通經絡的療效。

養生技法保平安

刮痧

刮痧是中國民間的自然療法之一，透過器具如：牛角、玉石或湯匙等，在體表皮膚進行刮拭，以達到疏通經絡，活血化瘀、清瀉內熱的作用，是與按摩推拿類同的外治手法。

- ※ 所謂「痧」就是皮膚經過刮拭之後出現的紅點，現代觀念可理解為微絲血管的破損。從中醫角度，出痧有助散邪外出，活血化瘀，故刮痧後皮膚感覺輕微疼痛，實屬正常。
- ※ 常用的保健刮痧部位，為脊柱兩側肌肉，亦可按具體不適情況，選擇局部痛處。
- ※ 白血病或血小板偏低者不宜刮痧，以免血管破損出血不止。
- ※ 心臟功能衰竭、腎功能衰竭、肝硬化致腹水及全身重度浮腫者不宜刮痧。
- ※ 皮膚有損傷潰瘍、癍痕、腫瘤部位忌刮。
- ※ 刮痧時間每一部位約3 - 5分鐘，力度適中不宜過猛，以免造成皮膚表面破損。
- ※ 刮痧宜在室內，避開窗戶風扇等，以免當風着涼。
- ※ 刮痧後一小時不要洗澡，稍後時間宜洗熱水澡。
- ※ 痧斑一般於3 - 5天消退，期間不宜於出痧原位再刮，必須於痧退後始能再選用該部位。



沐浴

古時候，「沐」是洗頭髮的意思，「浴」則指洗身體。現代把沐浴結合起來，亦即洗澡，而其含意也不單指在水中浸洗身體，如日光浴就是另一沐浴模式。

※ 通過沐浴可起到發汗解表、行氣活血、舒筋活絡、振奮精神的作用。

※ **冷水浴面：**

將面部浸入冷水，用鼻呼氣，呼畢抬頭吸氣，反覆進行5-10次。有助促進面部皮膚及血管的彈性和柔韌度，延緩衰老。

※ **溫水浴身：**

- 以36 - 38度攝氏的水溫浸浴，可有效消除皮膚上的油垢，有活血通絡，鬆弛緊張的作用。
- 飯前飯後30分鐘不宜洗澡，以免內臟血液流向體表，不利消化。
- 浸浴時不要一下子把身體全泡入水中，由足部起逐步浸泡，讓身體漸漸適應溫度的改變。
- 洗澡期間，如感頭暈、胸口翳悶、心悸是為「暈澡」，長者尤須小心。
- 必須注意年老體弱，兼有心、肺、腦部疾患者，不宜單獨沐浴，應有護老者協助陪同，洗澡時間亦不宜過久。

※ **熱水浴足：**

睡前以熱水浴足，水量以浸過足踝(腳眼)為度，有助刺激足部臟腑經絡穴位，令全身氣血通暢，陰陽平衡，對手足冰冷、夜寐不寧者尤有療效。

※ **日光浴：**

即曬太陽，陽光有消毒殺菌，提升免疫力的作用。而日光浴的時間，一般以上午8 - 10時、下午3 - 5時為佳，夏季的日照時間較長，中午時段陽光尤其猛烈，故下午的最佳日光浴時間宜順延1小時至4 - 6時。時間不宜過長，注意選用合適的太陽油保護皮膚，以免曬傷，眼睛亦宜戴太陽眼鏡。

結語

健康長壽是人類長久追求的目標，但隨着社會的高速發展，衍生了許多與自然和人體節律相違背的生活方式，令人疲憊不堪，我們與健康的距離也愈拉愈遠。透過本手冊介紹的各種方法，希望與大眾分享簡易的養生原則，健康生活並不難達到，一切掌握在自己的手中。

附表1： 生活作息建議時間表



	春	夏	秋	冬
0600	睡夢中	起床梳洗後 養生十三法		睡夢中
0630	起床梳洗後 養生十三法	晨運健體 遊園休憩	晨運健體 遊園休憩	
0700	晨運健體			起床梳洗後 養生十三法
0730				
0800	營養豐富・醒神早餐			
0900	自由活動： 音樂養心、書畫養志、棋藝延年……			
1000				
1100				
1200	時令菜式・健康午餐			
1300	閉目養神・守靜片刻			
1400	自由活動： 保健按摩、刮痧、溫灸、香薰……			
1500				
1600				
1700	個人衛生・洗澡時間			
1800	貴精不貴多・晚餐宜輕巧			
1900	飯後小休・散步摩腹			
2000	自由活動： 吐納、誦經、睡前沐足			
2100				
2200	睡前沐足	睡前按摩	睡夢中	睡夢中
2300	睡夢中	睡夢中		

附表2: 五行歸類表

	木	火	土	金	水
顏色	青	赤	黃	白	黑
方位	東	南	中	西	北
季節	春	夏	長夏/四季	秋	冬
味道	酸	苦	甘	辛	咸
情志	怒	喜	思	悲	恐
五臟	肝	心	脾	肺	腎
五腑	膽	小腸	胃	大腸	膀胱
五竅	目	舌	口	鼻	耳
五體	筋	脈	肉	皮	骨
五表	爪甲	面色	唇	毛	髮

千百年來，古人認為木、火、土、金、水，是構成自然環境的五項基本物質，並從生活實踐得到的印象和經驗，加以推理演繹成為「五行學說」，指出這五種主要元素，各自有其性格特質：「木」主生長、升發、伸展；「火」是溫熱、向上、亢奮；「土」則承載、受納、包容；「金」屬沉降、收斂、肅殺；「水」為滋潤、下行、閉藏。

根據這基本理念，在生活中不同範疇，都可進行五行屬性的歸類，例如顏色、方位、季節和人體臟腑等等。以五行顏色為例，就可應用於飲食之上，近年坊間流行的「五行湯」用以保養五臟，就是以五種顏色的蔬菜組合而成，包括紅蘿蔔、白蘿蔔、白蘿蔔的綠葉、啡黃的牛蒡和黑色的冬菇。

以五行的顏色、季節配對，和人體臟腑關係進行綜合分析，便有助我們進行四時養生，知道甚麼時候，以甚麼東西，調養那個臟腑最具效



益。例如黑色屬水，亦通於腎，故在冬季選用黑色食物，便是顧護腎臟的最佳時機。這就是極具東方哲學色彩的五行理論，實踐於生活的應用方法。

經文淺釋

【道德經】章節淺釋

淺釋摘自【道德經書法作品集】。

第一章

經文：道可道，非常道；名可名，非常名。無名天地之始，有名萬物之母，故常無欲，以觀其妙；常有欲，以觀其徼。此兩者，同出而異名，同謂之玄，玄之又玄，眾妙之門。

淺釋：可以言傳的非自然之道，可以名狀的非恒常之名。大道無形，生化天地，無以名之，強名曰道；及至三才既立，萬物並作，各具形位，各歸其名，則聖人自始垂教天下。無所欲求者，足以觀大道精微奧妙處；反之物欲亂性，僅足以觀大道之邊徼，死生之歸趣。

第三章

經文：不尚賢，使民不爭；不貴難得之貨，使民不為盜；不見可欲，使民心不亂。是以聖人之治，虛其心，實其腹，弱其志，強其骨。常使民無知無欲，使夫知者不敢為也，為無為，則無不治。

淺釋：聖人治世，虛百姓之心，使之無欲；實百姓之腹，使之不貪；弱百姓之志，使之謙讓；強百姓之骨，使之堅定。

第七章

經文：天長地久。天地所以能長且久者，以其不自生，故能長生。是以聖人後其身而身先，外其身而身存，非以其無私耶？故能成其私。

淺釋：天地為萬物而生，故能長存不滅。聖人體現天道，去除人我之執著，以無私之心處世待人，成就萬物。



第八章

經文：上善若水。水善利萬物而不爭，處眾人之所惡，故幾於道。居善地，心善淵，與善仁，言善信，政善治，事善能，動善時，夫唯不爭。故無尤。

淺釋：上善之德，其性如水。水滋養萬物而不與之爭，居於世人所厭惡之地，故最接近道。

第三十三章

經文：知人者智，自知者明。勝人者有力，自勝者強。知足者富。強行者有志，不失其所者久，死而不亡者壽。

淺釋：洞悉他人的善惡賢愚，謂之知識，明察自身的優劣得失，方為智慧；戰勝他人，謂之力量，超越自我，方為堅強；知足者內心富裕，知其不可為而為之的人有真正的志氣。

第三十九章

經文：昔之得一者：天得一以清，地得一以寧，神得一以靈，谷得一以盈，萬物得一以生，侯王得一以為天下正。其致之，謂天無以清將恐裂，地無以寧將恐發，神無以靈將恐歇，谷無以盈將恐竭，萬物無以生將恐滅，侯王無以正將恐蹶。故貴以賤為本，高以下為基。是以侯王自謂孤、寡、不穀。此非以賤為本耶？非乎？故致數譽無譽。不欲琤琤如玉，珞珞如石。

淺釋：大道妙用無窮，天順應大道，垂象清明；地順應大道，清靜安寧；神順應大道，靈妙無形；谿谷順應大道，盈滿不絕；萬物順應大道，生養無盡；侯王順應大道，正氣和平。

第四十二章

經文：道生一，一生二，二生三，三生萬物。萬物負陰而抱陽，沖氣以為和。人之所惡，唯孤、寡、不穀，而王公以為稱。故物或損

經文淺釋

之而益，或益之而損。人之所教，我亦教之。強梁者不得其死，吾將以為教父。

淺釋：道本虛無，而有生於無，謂之一；有生陰陽，謂之二；陰陽和合，天地人並生，謂之三；清濁之氣殊，萬物並生，謂之三生萬物。

第四十五章

經文：大成若缺，其用不弊。大盈若沖，其用不窮。大直若屈，大巧若拙，大辯若訥。躁勝寒，靜勝熱，清靜為天下正。

淺釋：圓滿之物，必有所缺，虛空若損，不致弊盡。況於修道，必需謙遜若昧，隱名藏譽，方得大成。

第八十一章

經文：信言不美，美言不信。善者不辯，辯者不善。知者不博，博者不知。聖人不積，既以為人己愈有，既以與人己愈多。天之道，利而不害；聖人之道，為而不爭。

淺釋：忠言必逆耳，而美言中聽不足信；善於行道，無用多言，而巧言善辯者，必為是非之徒；智者不必博學，而博學不代表有智慧。天生萬物，愛而育之，利物而不害物；聖人法天，處事無私而不爭。



清靜經淺釋

【經文】

太上老君說常清靜妙經

老君曰。大道無形。生育天地。大道無情。運行日月。大道無名。長養萬物。吾不知其名。強名曰道。⁽¹⁾

夫道者。有清有濁。有動有靜。天清地濁。天動地靜。男清女濁。男動女靜。降本流末。而生萬物。⁽²⁾ 清者濁之源。動者靜之基。人能常清靜。天地悉皆歸。

夫人神好清。而心擾之。人心好靜。而慾牽之。⁽³⁾ 常能遣其慾。而心自靜。澄其心。而神自清。自然六慾不生。三毒消滅。所以不能者。為心未澄。慾未遣也。⁽⁴⁾ 能遣之者。內觀於心。心無其心。外觀於形。形無其形。遠觀於物。物無其物。三者既悟。唯見於空。⁽⁵⁾ 觀空以空。空無所空。所空既無。無無亦無。無無既無。湛然常寂。寂無所寂。慾豈能生。慾既不生。即是真靜。⁽⁶⁾ 真靜應物。真常得性。常應常靜。常清靜矣。

如此清靜。漸入真道。既入真道。名為得道。雖名得道。實無所得。為化眾生。名為得道。能悟之者。可傳聖道。⁽⁷⁾

老君曰。上士無爭。下士好爭。上德不德。下德執德。執著之者。不名道德。⁽⁸⁾ 眾生所以不得真道者。為有妄心。既有妄心。即驚其神。既驚其神。即著萬物。既著萬物。即生貪求。既生貪求。即是煩惱。煩惱妄想。憂苦身心。便遭濁辱。流浪生死。常沉苦海。永失真道。真常之道。悟者自得。得悟道者。常清靜矣。⁽⁹⁾

經文淺釋

【淺釋】

- (1) 太上老君說：大道沒有形體，卻能孕育天地。大道無所偏私，卻令日月運行。大道無以名狀，卻能滋養萬物。大道本來無名，無以命名，因此勉強稱之為「道」。
- (2) 大道生化天地萬物，有清靜與混濁的、動態與靜態的。乾天屬清靜，而坤地屬混濁。男性秉賦屬陽，故為清；而女性秉賦屬陰，故為濁。兩者皆依循大道之運行法則，無分高低，只是賦性不同而已。陰陽交感，大道運行，進而衍化出天地萬物。
- (3) 大道生化乾坤，而清靜是混濁的源頭，變動則是恬靜的基礎。是故清靜雖分卻相互生化。人心若能長保清靜，則能合乎天地動靜清濁相生之理，教身心陰陽調和，與乾坤運行一致。然而，人的精神宜於清靜，卻受妄念所擾亂。人的本心宜於恬靜，卻為慾望所牽絆。
- (4) 日常生活中，如能遣除心中的慾望，內心自然能夠安靜下來，能時刻清除心中的妄念，思緒便能得到清靜。自自然然地六慾不會衍生，而三毒自然消滅。而不能心神清靜者，只是因為不能消除心中不真實的妄想和慾念。
備註：六慾是因六根接觸六塵而產生的慾望。所謂眼睛貪色、耳朵貪聽、鼻子貪香、舌頭貪味、身體貪觸、意念貪法。三毒是貪、嗔、痴，毒害人的身心。
- (5) 當能夠遣除妄想與慾念的時候，潛光內視，心中一念不生，萬物無形無質。心身萬身，本質上是「空」的，人之所以內心有其雜念、外物有其形貌，皆由於心中之慾念妄想所蒙蔽，而悟不出萬物之本質。故能遣除妄慾，一念不生，則能還其本性，超然物外。



- (6) 當已達到「空」的境界時，既已空無一物，則色空之分已「無」；既無色空之分，則有無之別亦歸於「無」；一切相對的概念盡歸於「無」，則進入恒靜恒寂的狀態。當色空有無俱永歸寂然的時候，慾望又怎麼能夠妄生，慾望既然不能妄生，則能體現真正的清靜。
- (7) 長保心神寂靜，乃永恒不變的真理，以之應對萬物，始能悟萬物之本質，故能應物而不動念，如此，才能夠常保內心的清靜。若能常保內心的清靜，就能漸漸悟出大道之真義，合乎造化之玄機，這樣就稱之為「得道」。雖然稱為「得道」，但事實上，卻無一物可得，只是尋回「道」賦予人的本性，依循「道」生化長養之法則。只是為了教化眾生，所以才強取「得道」為名而已。能領悟此中真理者，方有資格宏揚聖潔無偏之「大道」。
- (8) 太上老君說：得道之賢士不與人爭名競利，鄙陋之俗士則好為名利而爭。道德高尚的人所作善事都發於真心而不求回報，不為有德之虛名而行事；道德淺陋的人則只做一點好事便以為自己很有德行，更要求回報。若是心中有所貪求好名，此人就不能說是有道德。
- (9) 眾生之所以不能「得道」，皆因心存妄念。心中有妄念，以假作真，則擾亂自己的精神思緒。心神遭受擾亂，則無以悟萬物之本性，而迷於形相；迷於形相物象，則形成貪嗔與慾望。一切貪慾，驅使人無法遣除六慾三毒之害，即為煩惱。煩惱令人心神不安，憂苦身心，故身心便遭濁氣侵擾，思緒混亂，精神不濟。如是者天天為貪求妄念苦惱，混濁之氣沉積，有如沉淪於苦海，不能自拔，便永遠無法尋得真道。真實永恒之道，須透過自身賦性之感悟才有所得。能掌握箇中道理，參透內在本性的人，便能得到真正的清靜，時常處於「寂靜」、輕鬆舒暢的境界。

長者四時養生計劃

嗇色園為一所宗教慈善團體，創立於1921年，崇奉道、釋、儒三教，並以「普濟勸善」為宗旨，辦理醫療、教育及安老扶幼等事務。本園管轄的嗇色園黃大仙祠，終年香火鼎盛，慕道而來的善信及中外遊客絡繹不絕，每日平均訪園人次逾一萬人次。

本園為長者服務多年，觀察到不少長者患有長期病患，例如高血壓、糖尿病等，需要長期服用西藥，並且身體機能日漸衰退，缺乏適當運動，嚴重影響生活質素。

有見及此，我們構思嘗試透過傳統中醫養生的概念，為長者提供在不同季節的飲食及生活作息建議，從日常生活基本做起，以改善長者的健康，從而提升生活素質。

悉逢本園九十週年紀慶，為彰顯本園對長者健康和福祉的關注，醫療及社會服務單位合作舉辦「長者四時養生計劃」。由本園中藥局聯同屬下可蔭護理安老院及可聚耆英地區中心合作舉辦，計劃內容主要分為兩個部分：編製「長者四時養生手冊」及試驗以四時養生概念調節長者生活習慣對健康的影響。

本園中醫師按傳統中醫藥理論配合四時節氣元素，編寫「長者四時養生手冊」，提倡從日常生活習慣細節著眼之保健養生概念，並與可聚耆英地區中心及可蔭護理安老院合作，招募長者參與計劃。中醫師以四時養生的概念為參加者提供輔導及中醫問診服務。參加者須按醫師的作息建議改變生活及飲食習慣，並定期與中醫師、護士及社工見面進行評估，為期約



8個月，觀察長者跟隨建議後，其身體狀況是否有所改善，計劃內設定3個組別，分別為：院舍居住的長者、於社區居住可自我照顧的長者、及於社區居住但需別人照顧的長者。

本園亦會大量印製『長者四時養生手冊』並且內附記錄了長者參與計劃過程的光碟，於紀慶期間免費派發予市民，同時亦上載手冊內容於本園互聯網網址供市民下載。

感言

為期八個多月的「長者四時養生計劃」在各參與人員努力不懈下順利完成，過程中難免遇到困難，但經各單位同事努力合作、協調，令計劃得以順暢進行；本人謹此感謝所有參與「長者四時養生計劃」的本園同人及長者，感激每一位的支持與付出。

可蔭護理安老院院長吳少英女士是此計劃的啟發者，如果沒有她當初的建議，此計劃便不會誕生。此外，中藥局李慧儀醫師對本計劃可謂居功至偉，李醫師不單負責資料搜集、編寫手冊內容，並為參與計劃的長者進行健康評估，提供改善建議等等，全方位推動計劃。另中藥局主管任寶兒醫師靈活調配資源，全力配合計劃執行；而可聚耆英地區中心主任李秋鈴女士在執行上分擔不少聯絡、後勤支援及行政等工作，她倆是計劃的幕後功臣。除此以外，計劃亦得到本園各部門同事的全力支持，如可蔭護理安老院、可聚耆英地區中心及薺色園中藥局的前線同事均作出不少貢獻。同時，本人亦感謝其他專業醫護人員為手冊提供醫學意見，令資料更完善。

除本園同事外，可蔭護理安老院及可聚耆英地區中心的老友記與其家人仗義支持，堅持完成八個多月的試驗計劃，實在難能可貴；當中溫達明先生、鄧耀南先生、何金英女士、袁培深先生、李愛群女士更充當手冊內的硬照拍攝模特兒，令內容更生動吸引。

在後期製作方面，林展程及陳焜先生為手冊內有關道教經文部份提供協助，著實令手冊內容更為豐富充實。



本人萬分感激主席李耀輝監院為手冊寫序，和九十週年紀慶籌備委員會主席黃錦財先生及眾委員對計劃的無限量支持；以上種種均是「長者四時養生計劃」能夠成功完成的重要因素。

2010年12月8日，本人出席了在可聚耆英地區中心舉行的最後一次分享會，長者反應奇佳。雖然部份參加者的血糖、膽固醇等指數未有明顯改善，但每位參與長者均感覺身體狀況較前為佳，而且心境亦較以往開朗，並對李慧儀醫師作出由衷感謝。醫師與參加者建立了深厚情誼，令人動容，實在是『計劃』之外的收獲。

本人相信此計劃已播下健康的種子，在過程中每個參與者和工作人員學習了不少養生的竅訣，他們身邊的家人朋友不論男女老幼，可在他們身上體會四時養生的好處，從而啟發更多人調整生活習慣以改善健康，相信四時養生的生活態度將會在人群中慢慢傳揚，令大家的生活更健康、更精彩、更美麗！

最後，由於參與人士眾多，不能一一言謝，如有任何缺漏，敬希多多包涵、見諒。

耆色園 醫務主任
孔仲勤

長者四時養生手冊

出 版： 耆色園

督 印 人： 黃錦財

編 輯： 孔仲勤、李慧儀、任寶兒、吳少英、李秋鈴

出版日期： 2011年2月

發 行： 5000 本

地 址： 九龍黃大仙竹園村二號



書色園

Sik Sik Yuen

地址Address：香港九龍黃大仙竹園村二號

電話Tel：(852) 2327 8141

電郵Email：info@siksikyuen.org.hk

2, Chuk Yuen Village, Wong Tai Sin, Kowloon, Hong Kong

傳真Fax：(852) 2351 5640

網址Website：www.siksikyuen.org.hk

版權所有・非賣品

ISBN 978-988-98944-3-6



9 789889 894436