



5招防疫，H1N1止步

最近天氣變化很大，忽冷忽熱，日夜溫差很大，加上H1N1新型流感新增病例與日增加，一般人在無法避免與人群接觸、出入公共場所，又不想施打流感疫苗的情況下，有什麼方法可以增強身體的抵抗力，降低染病上身的機率呢？

撰文 / 周莉蕙醫師

中醫的經典《內經》中記載了黃帝向天師岐伯請益養生之道。黃帝問：「上古之人壽命較長，甚至活了百歲以上還動作不衰；可是現在的人，年過半百，動作皆衰，是為什麼呢？是時代的不同，還是人們違背了養生之道？」岐伯回答他說：「上古的人，懂得天地之間運行的道理是陰陽和諧的，每個人的命運是有定數的，所以行事都不與天地運行相違背，起居作息『法於陰陽，和於術數，食飲有節，起居有常，不妄作勞』，肉體與精神協調一致，而盡終其天年。現在的人並非如此，把酒當作飲料，生活方式反常，日夜顛倒也習以為常，酒醉後肆行房事，貪圖一時的快樂，枯竭精氣、耗散真氣。所以才五十多歲就已經不健康了，動作也不行了。」

由此可知，「法於陰陽，和於術數，食飲有節，起居有常，不妄作勞」是古人的養生秘訣，到現在依然是我們現代人應該學習借鑒的。即使是面對最近人間之色變的H1N1新型流感，若將這五

句二十個字作為指導原則，切實力行，人人正氣存內，邪不可干，身體就像多了層防護罩，無須懼怕疾病的侵擾！

✓ 食飲有節

吃東西要曉得節制，因為「飲食自倍，脾胃仍傷」。像吃到飽、嗜酒、過食肥甘厚味及不潔的飲食，以及無規律的飲食習慣，最容易傷害脾胃，引起食滯、濕阻、氣滯等。而脾是後天之本，人的動力工廠、能量補給站，一旦損傷，很容易會脾虛，覺得身倦疲累，並有胃脘痞滿、納呆（食欲不振）、噁心、腹脹、拉肚子，這時身體的抵抗力就會變得很弱。

而不少專家預測二〇〇九年秋季將出現病情更為嚴重的第二波H1N1流行。按照中醫五運六氣學說的推測，二〇〇九年（己丑）春分至小滿（三月二十日至五月二十一日）氣候炎熱，「其病溫厲大行」，與新流感的出現正好相符。下半年氣候雖然相對比較正常，但六月

至九月均是太陰濕土和少陽相火共同主令，疫病有可能趁著濕熱氣候而繼續流行。而脾虛消化系統不好的人，因與濕氣「同氣相求」，會是最容易患病的一群。尤其現代人嗜冰如狂，冰最傷胃及脾，想要抵抗力好，就請將飲品去冰、放涼三十分鐘後再喝。這類型的人平時多吃四神湯，玉屏風散也是預防新流感的好藥膳。

✓ 起居有常

起床與睡眠都要有一定的時間。現代人工作壓力大、生活習慣不良，半夜一、二點還不睡的人很多，這些都在耗

損陽氣。陽氣不夠，邪之所湊，其氣必虛，故邪之所在，皆為不足。

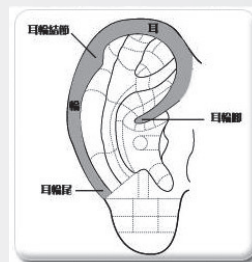
熬夜最傷陽外，也傷陰，很多熬夜的人，虛火會很大，口乾舌燥，手足心熱，舌紅苔薄少，甚至有剝苔的現象，也容易有睡眠障礙。

中醫認為，有內火易感冒，空調太涼就感冒，熬夜三天準會感冒。所以不要熬夜，十一點以前睡覺，冷氣設定在二十八至二十九度之間，不要把溫度調得太低。

這類型的人，天王補心丹或六味地黃丸、知柏地黃丸都可以作為參考選用。

耳穴按摩DIY

周莉蕙中醫師提供



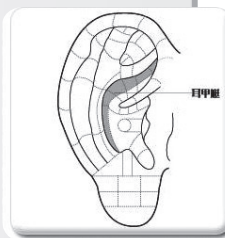
(1) **全耳腹面按摩法**：以掌心前後摩擦耳廓正反面10餘次。可疏通全身經絡、強身健體。

(2) **手摩耳輪按摩法**：以大拇指、食指上下摩擦耳輪部10餘次。可減緩肩頸、腰部及腿部的痠痛，對治療頭痛、頭暈也有效。

(3) **提拉耳尖法**：向上提拉耳頂端10餘次。有鎮靜、止痛、抗過敏、退熱、清腦、明目、降壓等功效。

(4) **揪拉耳垂法**：夾捏耳垂部向下再向外揪拉，並摩擦耳垂10餘次。可防治頭暈、老花眼、近視、耳鳴等症。

(5) **全耳按摩法**：以食指腹自三角窩起，摩擦耳甲艇、耳甲腔各10餘次，使之發熱。可防治臟腑病症，對內臟有保健和治療作用。





✓ 不妄作勞

勞作合宜，不違背常規法度，不做自己不能負荷的事。過勞死的個案頻頻耳聞，想當然爾，這樣的生活型態正氣會足嗎？在北京有項研究發現，很多H1N1的患者是舟車勞頓者。

有些勞力工作者，在大太陽下長期工作，汗流很多，人又虛又渴，猛灌冰水，而自覺經常中暑，這是屬於暑熱傷氣津，可以將生脈飲當作平日的保健飲料。生脈飲的組成，可以把人參改為西洋參，與麥門冬、五味子的比例是2：2：1，五味子一錢就好，不要過量，因藥性收斂，易氣滯胸悶。

✓ 法於陰陽

「法於陰陽」其實就是要人們「順其自然」而已，效法自然界寒暑往來的規律，按照其變化規律來起居生活，如「日出而作，日落而息」，以及隨四季的變化而適當增減衣服等。

中醫有一個很大的、很根本的特色，就是「整體觀」，這個整體觀是寬闊的，不單只有這個形體而已，而是要把人體放在天地這個背景去考量。不論人是健康的也好，生病也好，都與自然天地息息相關。宇宙運行，人也因應而動；人與宇宙是密不可分的。

而中醫認為「氣」是宇宙的最基本元，而人是氣所構成的宇宙中的小分子，宇宙分配給我們每個人的氣並不是無窮無盡的，也就是說每個人的命運是有定數的，所以才有生、老、病、死的過程。古人用「氣數」這個名詞來形容氣的限量，很像瓦斯桶內的氣是有一定的量一樣，若將開口的閥開得太大，沒用幾次就用完了。因此，我們要能夠控制氣閥開關的大小，把生命的閥開得小一點，讓氣用得久一點；當然也不能太小，否則如何活下去。簡單地說，就是中庸，勿太過，也勿不及；這其中的細調亦是「法於陰陽」。

✓ 和於術數

所謂術數，在中國古代術數學中，記錄了宇宙天體日、月、星、辰的運轉規律，天干、地支結合五行生剋制化關係，來表達自然界萬事萬物生生不息的變化。而「和於術數」即是按著術數學中揭示出的自然規律，學習呼吸吐納，以按蹻（推拿按摩）、導引及運動等，休養、鍛鍊身體，以達養生延壽之目標。

一年四季氣候變化是春溫、夏熱、秋燥、冬寒。人隨季節變化，產生春生、

夏長、秋收、冬藏的生理。衆所皆知的「養生」，實際上這個「生」字，可以是指春天的「生」。而有養「生」，自然就有養「長」、養「收」及養「藏」。人的生活起居應做到「春夏養陽，秋冬養陰」，意即春夏季節養「生」氣、養「長」氣，以適應自然界陽氣漸生而旺的規律，以不應泄太過或內寒太盛，免傷陽氣；而秋冬季節養「收」氣、養「藏」氣，以適應自然界陰氣漸生而旺的規律，而不應耗精而傷陰氣。

吐納呼吸、打坐等，就是在呼吸上下功夫。人的壽命與呼吸次數相關，每個人都有自己一定的呼吸次數。練習打坐，可以靜心養氣、調氣，充實五臟六腑，溫養肉體。學習鼻息、膚息、胎息，進而到龜息，減少短促呼吸的次數，練到氣息綿長不斷。節約呼吸的次數是延緩衰老最好的方法。

按蹻就是推拿按摩，刮痧也算在內。沿循經絡，以「持久、均勻、有力、柔和、滲透」之力摩皮部、揉穴道、推經絡，透過經絡系統的傳導，加強體內器官的協調性，促進內臟間的組織機能，使機體陰陽平衡、營衛調和、氣血流暢。

除了全身經絡的按摩外，最簡單的是耳穴按摩法。用手對耳朵進行摩擦、揪拉、揉捏、點壓等有效的刺激。現代醫學研究發現，耳上有非常豐富的神經，這些神經末梢構成非常密集的感受器，能敏感接受刺激信息，而神經將治療信息傳遞到相應部位，使各項功能恢復平衡。所以按摩耳朵是可以清除病變、恢

復健康，達到治療與保健目的。

競走、散步、太極拳、游泳、八段錦、體操，以及拜佛都是很好的運動。拜佛可以緩解脊椎衰變性疾病；因為年齡愈大，脊椎自然衰變，每節脊椎的間隙逐漸縮小靠攏，從而壓迫脊椎周邊的神經和血管，引發局部神經功能失常、血管栓塞、血流不暢等症狀。拜佛時，動作愈緩慢愈好，正確的拜佛方法可以伸展脊椎，是很好的一種復健運動。

中醫的預防醫學不是只有食療藥膳而已，數千年前就有這麼精闢、通俗易懂的養生原則——法於陰陽，和於術數，食飲有節，起居有常，不妄作勞；把生活作息調整到最佳狀態，再加上合適的食療，體內便有足夠的抗病毒能力。

防疫有配方

周莉蕙中醫師提供

配方一：黃芩、黃耆、藿香、防風、葛根、甘草。

功效：扶正祛邪、解表祛濕

配方二：葛根、黃芩、藿香、生薏仁、生甘草。

功效：清熱化濕，透表達邪

配方三：黃耆、防風、白朮、銀花、生甘草。

功效：適應體質虛弱或自汗易感冒的人，振奮衛陽，抵禦外邪。