養生長壽的心法

情志養生 謹記「十二少」

◆中醫認為，健康不僅是沒有疾病，心理健康同樣重要。

健康不僅僅是沒有疾病和虛弱的症狀，而且還要有良好的精神狀態和社會的適應能力。「自身有病自身知，身病還將心自醫，心境靜時身亦靜，心生還是病生時」是《壽親養老新書》內的一首詩。古人認為，要保持情緒穩定，維持心理健康至關重要。所謂精神養生，就是在「天人相應」的整體觀念下，藉着怡養心神、調攝情志、調劑生活等方法，維護和增強心理健康，達到形神俱備、身心健康。諺語有云：「藥補不如食補，食補不如『神補』」。除了健康飲食、適量健身以及優質睡眠，古代懂得養生的人常把「養心神、調情志」視為養生長壽的心法，也是防治疾病的良策。

◆文：藍永豪博士（香港中醫學會教務長）
圖：藍永豪、資料圖片

養生之道貴乎「法於陰陽，和於術數，食飲有節，起居有常，不妄作勞」，即順應自然，主張遵循自然變化的規律，使生命過程的節奏，順應時間、空間的移易和四時氣候的轉變而進行調整，而情志養生，正正是探討心理健康的方法。

情志養生首先要做到的是晉代葛洪的「十二少」，也就是少思、少念、少笑、少言、少喜、少怒、少樂、少愁、少好、少惡、少事、少機，務要保持清心寡慾、逍遙自在的本性，做到「為而不爭、榮辱不驚、不爭名逐利、不隨波逐流」。若能達到這個境界，就是做到《黃帝內經》所言：「恬淡虛無，真氣從之，精神內守」而不生疾病。

◆藍永豪中醫

心理健康的特徵

一．幹勁十足：良好的精神狀態，時刻感覺愉快愜意，且幹勁十足，均為健康的重要指標。七情調和、精力充沛，心情愉快，反映着臟腑健旺，功能正常。

二．思想正面：遇事沉著，處事不驚，縱然面對逆境，仍能抱着「屢敗屢戰、越戰越勇」的態度，保持樂觀，積極尋求援助的話，這反映體內精髓充、心血足、肝氣暢。

◆大家應保持心情開朗，做運動鍛煉身體，享受健康生活。

講究一個「和」字

中醫常將身心視為一個整體，還將常有的七種情緒變化稱為「七情」，要達到心理健康，首先要懂得身心諧和及七情調和。

一．身心諧「和」：中醫認為，心理因素能大大影響着人體的健康。要維持身體健康，陰陽平和，氣血通暢，中醫強調要身心結合，不可偏廢；養生重在養心，當中所講究的，不外是情緒穩定、精神調和。

二．七情調「和」：中醫的七情，分別是「喜、怒、憂、思、悲、恐、驚」七種情緒變化，精神保健強調的是始終保持良好的情緒狀態，假如個別的情緒持續時間太長或過於劇烈，可造成氣血逆亂，臟腑機能失調，從而誘發各種疾病。

情志養生的秘訣

一．避免過勞

勞神太過會暗耗心血，一旦心血虧虛，則神志不寧，而出現各種心理活動異常。

二．排解與疏導

適當發洩能避免積聚壓力而影響身心，宜透過做一些自己喜歡的事情來排解壓力，疏導情緒，如找好友傾訴、聽演唱會、看球賽，或唱歌、琴棋書畫、品茶嘗鮮、進行運動鍛煉，都能使心境平和，使心理達到平衡。

三．樂觀應對

以「處之泰然」來應對事物，放鬆自己，笑對人生，可以驅散哀愁，又能疏暢氣機，讓人精神振奮，得以繼續前程；若能做到心情舒暢，則五臟百脈調和，少生疾病。

四．知足則常樂

保持知足常樂的心態，珍惜自己已得的一切，用心經營生活，好好締造自己所處的生活與工作環境，來增加滿足感。保持心神清靜的秘訣，在於用簡單的心去追尋自己的幸福，不盲目攀比也不妄自菲薄。

五．常交朋結友

多參與社區活動和義工服務，多與家人、朋友、鄰舍交流傾訴，合群則不孤獨，必要時當尋求專業人士的支援，便是鄰舍之間也能守望相助。

六．多拓展興趣

多做一些自己感興趣的事，天氣好可選擇生態遊、出海釣魚、遛狗、野餐、在郊外耍太極八段錦等，既能強健體魄，使氣血流暢，靜心寧神，又可以暫時拋開繁囂的生活，觀怡人的自然景觀放鬆心情，讓生活張弛有度。

七．勤力做運動

加強體質鍛煉，可調節情緒；專注於運動時，可讓頭腦更加澄明，思維更加開闊，又可暫時忘卻繁囂的俗務。

八．為理想奮鬥

認定理想，憑藉堅定的信念，滿懷信心同時又能量力而為，才能保持健康的心理狀態。

偏頗體質的心理特徵與其飲食調養

有研究發現，體質可分為不同類型，體質不同，所需採取的保健方法也不一樣。所以，及早了解體質並採取適當措施改善體質，就能做到未病先防。事實上，不同的偏頗體質的心理特徵各異，相關的飲食養生原則自然也不同，例如：

一．氣虛質的心理特徵為性格內向和不喜冒險。其飲食養生的關鍵在於選食有補氣、健脾胃的食物，如粳米、糯米、山藥、黃豆、白扁豆、雞肉、香菇、大棗、蜂蜜等，少吃具有耗氣作用的食物如空心菜、生蘿蔔等。

二．陽虛質的心理特徵為性格多沉靜和內向。其飲食養生的關鍵在於平時可多食甘溫之品，如牛肉、羊肉、黃鱔、韭菜、胡椒、生薑、大蒜、茴香等，少食生冷與寒涼食物如黃瓜、藕、梨、西瓜、荸薺等，少飲綠茶。

三．陰虛質的心理特徵為性情急躁、外向好動、活潑。其飲食養生的關鍵在於飲食上宜滋補、清淡，應多吃甘涼滋潤之品，如瘦豬肉、鴨肉、荸薺、銀耳、芝麻、雞蛋、海參等，少食羊肉、韭菜、辣椒、葵花子等性溫燥烈食物。

◆不同的偏頗體質的心理特徵各異，相關的飲食養生原則自然也不同。

四．痰濕質的心理特徵為性格偏溫和及穩重，多善於忍耐。其飲食養生的關鍵在於飲食上以清淡為主，控制肥肉及甜、黏、油膩食物及刺激性飲料、酒類等的攝入，切勿過飽多食，可多吃些健脾利濕之品如白蘿蔔、薏苡仁、扁豆、紅小豆、海帶、冬瓜等。

五．濕熱質的心理特徵為容易心煩氣躁。其飲食養生的關鍵在於忌滋膩，飲食以清淡為主，可常吃甘寒、甘平類食物如赤小豆、綠豆、空心菜、芹菜、黃瓜、藕、冬瓜等，飲食忌滋膩，應少食羊肉、韭菜、生薑、辣椒、胡椒、花椒等甘溫油膩及火鍋、烹炸、燒烤等辛溫助熱之品，且要戒除煙酒。

六．血瘀質的心理特徵為易煩和健忘。其飲食養生的關鍵在多選食具行氣活血作用的食物，可常吃桃仁、油菜、山楂、醋、玫瑰花、金橘等具有活血、散結、行氣作用的食物，少吃肥肉等油膩、生冷之品，睡前適當可喝少許紅酒。

七．氣鬱質的心理特徵為性格內向不穩定和敏感多慮。其飲食養生的關鍵在於多選食具寬胸理氣作用的食物，如黃花菜、蕎麥、海帶、茴香菜、山楂、玫瑰花、柳丁等，並可適當少量飲酒以活血行氣。

蓮子味甘性平

養心安神 補脾益腎

蓮子，是營養豐富的養生食材，其味甘、性平，有養心安神、補脾益腎、固精澀腸、健腦益智、消除疲勞等功效，特別適合用於因脾虛而引起的慢性腹瀉，對消化器虛弱的腹部不適、食慾不振及因壓力而感到不安的情緒，都有舒緩的作用。今期，就為大家以蓮子來烹調三款養生菜式，包羅豆腐、雞及養生湯。

◆文、攝：小松本太太

◆蓮子

蓮子澱粉質豐富，所以有像玉米一樣的軟糯口感，蓮子的主要營養成分含維生素B1、鈣及鉀，在維他命B1其中，能引導腦神經系統的運作，可以提升肌肉黏膜的狀態，達至美肌效果，有助於分解糖質幫助消除疲勞。而鈣被認為是構成骨骼的重要成分。它也存在於血液和肌肉中，具有促進肌肉功能和穩定精神的效果；鉀則有將體內多餘的鹽分排出體外的作用。體內水分調節變得良好，可以期待預防和改善高血壓和腫脹的效果。

最值得留意的，是蓮子的補腎固精功效，因為中醫所說的「腎」包括泌尿系、生殖系、激素系、免疫系、水分代謝、骨代謝，足腰、耳、頭髮等器官，有說兒童腎虛則發育不全，成人腎虛就提早衰老，所以說蓮子的益腎功效有助養生。雖然食用蓮子養生有益，但如有大便乾燥及便秘時，最好不要吃。

◆蓮子焦糖雞
◆蓮子養生湯
◆蓮子茶碗豆腐

掃碼看片

蓮子茶碗豆腐

材料：蓮子10粒、花麩2粒、昆布10厘米、木棉豆腐180克、山藥100克、白醬油1湯匙、片栗粉2+1/2湯匙

製法：

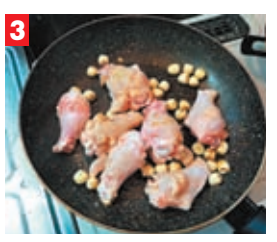
1. 蓮子、花麩分別浸軟瀝乾備用；
2. 昆布加水1/2杯浸約20分鐘至軟身後取出剪碎，保留浸昆布的水備用；
3. 將木棉豆腐放入隔篩內，在隔篩下置一大碗，用膠刮將隔篩內的豆腐壓向大碗內成為豆腐蓉備用；
4. 山藥洗淨、去皮、用磨蓉板磨成山藥蓉後與豆腐蓉拌勻，加入切碎備用的昆布、浸軟蓮子及2湯匙片栗粉拌勻後均分入小碗內，置上花麩成為茶碗豆腐胚；
5. 大鍋內放入蒸架注水6杯、蓋上鍋蓋燒至沸騰；
6. 將茶碗豆腐胚放入已經冒出蒸氣的大鍋內蒸8–10分鐘至熱透取出；
7. 浸昆布的水加入白醬油及1/2湯匙片栗粉拌勻後注入小鍋，內以中小火加熱成薄芡汁後淋在蒸妥的茶碗豆腐上即成。（其間注意拌勻避免焦糊）

蓮子焦糖雞

材料：蓮子30克、蓮藕100克、紅棗15克、雞小鎚400克、三溫糖2湯匙、醬油2湯匙、味醂2湯匙、油1茶匙

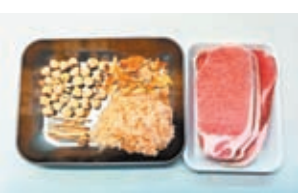
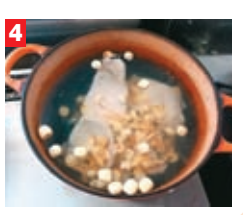
製法：

1. 蓮子用水沖洗後吸乾水分，蓮藕洗淨、去皮切條，紅棗去核備用；
2. 雞小鎚洗淨吸乾水分備用；
3. 將三溫糖均勻地灑在易潔鑊上，以中火加熱至糖溶化成焦糖後，加入雞小鎚及蓮子拌炒至裹上焦糖後加入蓮藕及紅棗，注入醬油及味醂炒勻；
4. 注水2杯入鑊內，燒至沸騰後蓋上鍋蓋，轉中小火煮約30分鐘至所有食材熟軟，灑上油拌勻即成。



蓮子養生湯

材料：蓮子40克、百合20克、沙蔘6克、雪耳15克、瘦肉250克

製法：

1. 蓮子、百合及沙蔘用水冲洗後瀝乾備用；
2. 瘦肉放入鍋內、注入冷水、加熱至沸騰及肉色轉白，取出肉色已經轉白的瘦肉，清洗乾淨備用；
3. 雪耳放入沸水中浸軟後去梗撕成小瓣備用；
4. 取另一鍋、注水1.8公升、燒至沸騰後加入瘦肉、蓮子、百合及沙蔘，大火燒至沸騰後蓋上鍋蓋，轉小火煲90分鐘，加入備用雪耳，繼續以小火煲20分鐘，熄火，下鹽調味即成。