



南方報業傳媒集團主辦

今日廣東

GUANGDONG TODAY

中醫養生

逢周五出刊

凡事有度

中醫認為，飲食、情緒及一些生活習慣，會對臟腑和形體造成影響，並將有損身體的行為概括為“五勞七傷”。

撰文：李劼 繪圖：楊佳

五勞：日常活動過度也會生病

凡事都要講究個度，即使是坐、站、看、行、臥等生活中的日常活動，過了度、時間久了也會變成病。正如《素問·宣明五氣》中所說：“五勞所傷，久視傷血，久臥傷氣，久坐傷肉，久立傷骨，久行傷筋。”

傷血：用眼過度。北京同仁醫院中醫科副主任醫師陳陸泉表示，久視，就是用眼過度。中醫講，肝主藏血，開竅於兩目，肝得血而目能視。如果用眼過度，長久視物（譬如看電腦、看手機、看書、閱報等），就會損傷肝之精血，從而出現視物不清、眩暈等不適。因此，對於經常用眼的人，可適當食用補益精血的食物，如桂圓、黑豆、萵筍、紅棗、花生、核桃、枸杞等。回到家以後可以做個眼部熱敷，可以促進眼部血液循環。

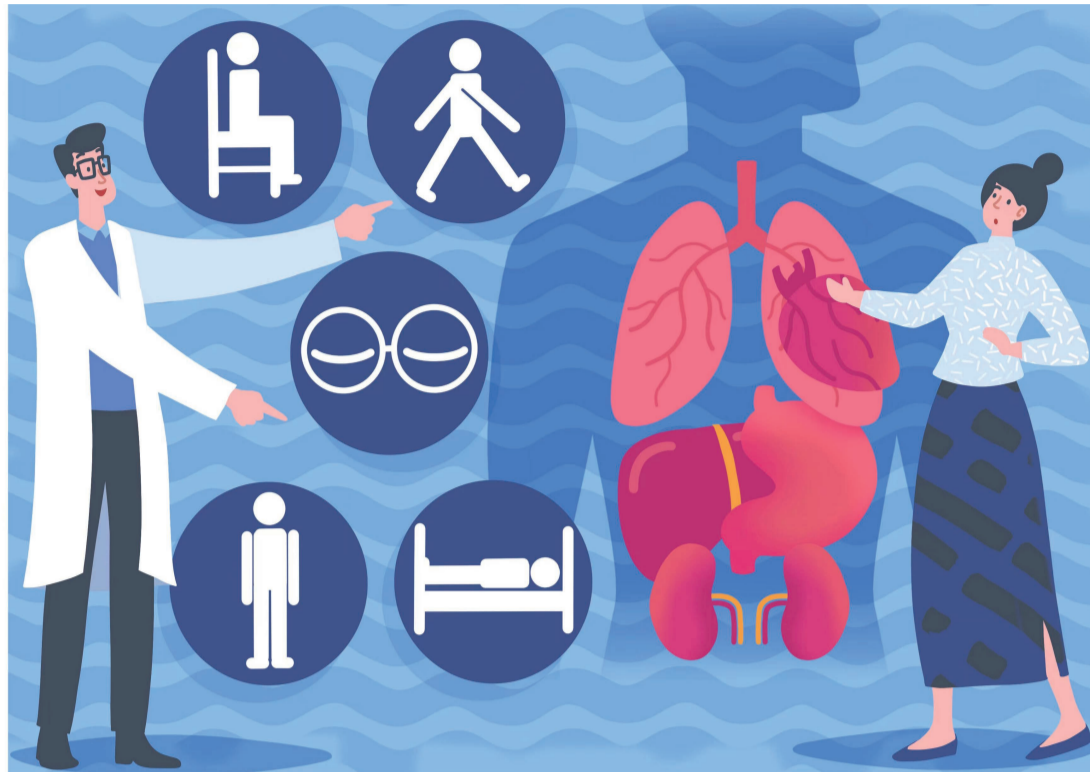
傷肉：習慣久坐。陳陸泉醫生指出，出門坐車，辦公室坐在電腦前，回家坐沙發上……時間一長，我們的身體勢必會出現問題。因此，如果你經常在辦公室久坐的話，最好多吃一些蓮子、山藥、薏苡仁等健脾開胃的食物；安坐三四十分鐘後起來走動走動更好。

傷筋：過度走路。久行傷筋，就是說，行走的時間長了，就會損害到附著在骨骼周圍的筋。可以在38-43攝氏度的水中加入適量的當歸（補血），首烏藤（通絡、祛風），威靈仙（祛風除濕、通絡止痛），烏藥（順氣止痛，溫腎散寒）等中藥包。浸泡雙足20-40分鐘，以微微出汗為佳。

傷氣：習慣久臥。中國中醫科學院針灸醫院副主任醫師董峰表示，我們會有這樣一種感覺：睡眠不足不精神，可是躺在床上睡了一天，怎麼還是感覺很疲倦呢？這就是“久臥傷氣”最典型的表現。長時間躺在床上不動，氣的運行就會變慢，營養物質到達身體各部分的速度也相應減慢。因而我們一定要養成早睡早起、規律睡眠的習慣。久臥傷氣的人可多吃些補氣行氣的食物，如人參。

傷骨：經常久站。董峰醫生指出，站立需要腰直骨堅，而腎主骨，腰為腎之府，久站則使骨傷。另外，過久站立也會影響氣血運行，出現氣機鬱滯，血行不暢而導致疾病。老年人由於生理性精氣虧損，氣血運行遲緩，更不應站立過久。從日常生活

“五勞七傷”不找你



活來看，站立過久會感覺腰酸背痛、腿軟足麻或足背浮腫。長期久站還可引起腰肌勞損、骨骼變形、下肢靜脈曲張等較為嚴重的後果。如果從事久站的工作，平時儘量別穿高跟鞋。還可以在工間踮起腳尖走路。足內側有三條經絡經過，它們分別是足少陰腎經、足厥陰肝經和足太陰脾經。因此，踮腳走路可以按摩足三陰，馭氣上行，通過足少陰腎經溫補腎陽。

七傷：對症調理有妙招

廣東省中醫院脾胃科主任黃穗平介紹了，針對“七傷”的對症調理方法。

飽傷脾：中藥茶飲。中醫講“大飽傷脾”，暴飲暴食等飲食不節的習慣容易損傷脾胃。針對脾胃虛弱出現的不適症狀，可適當喝點中藥茶飲。比如，愛吃澱粉類食物導致消化不良的，可選麥芽、神曲入茶；過量進食肉類、乳製品的，可選山楂入茶；飽食脹氣者可選萊菔子入茶；食欲不振者可選陳皮入茶。當同時存在多種不適，可酌情搭配幾種材料（每種10克），用開水沖泡3-5分鐘，即可飲用。

怒傷肝：玫瑰佛手茶。中醫認為，“大怒氣逆傷肝”。女子以肝為本，肝氣不舒會出現月經不調、乳房脹痛等問題，很多女性的乳腺結節就是氣出來的。日常可以喝點玫瑰佛手茶，取玫瑰花、佛手花、茉莉花各3-5朵，熱水沖泡，代茶飲。

寒傷肺：甜杏仁粥。中醫認為，肺為嬌臟，容易受寒邪侵襲。身體一旦受涼，或吃了寒冷的食物，肺臟則容易受傷，就會出現咳嗽、咳痰、流鼻涕、鼻塞等問題。可以試試食療養肺，早晚餐喝點甜杏仁粥，該粥具有止咳平喘的功效。

憂傷心：酸棗仁粥。女性心思細膩，容易過度思慮，導致焦慮不安、心慌失眠等。可取酸棗仁30克浸泡30分鐘，水煎取汁，

加大米100克煮粥，待粥熟時加適量白糖調味。此粥有養心安神、生津斂汗的功效。

濕傷腰：杜仲豬腰湯。女性有時為了凸顯身材，穿衣比較單薄，露腰露臍裝很容易導致寒濕侵襲。中醫認為，濕傷腰。生活中，寒濕型腰痛往往會因寒冷、潮濕氣候而發病或加重。

針對腎虛腰痛，推薦古代膳方“豬腰方”，大部分人都可用。取豬腰1對，食鹽18克，杜仲（研磨成末）、生曬參（研磨成末）各6克，啤酒、生薑片適量。豬腰對半切，撕掉外層半透明白膜，把內部的白色部分和紫紅色圓圈部分用刀切掉，再用啤酒、生薑片醃制15分鐘去味；醃制後取出豬腰，把杜仲末、人參末和食鹽鋪在其中一半裏面，鋪好後蓋上另外一半，用牙籤固定，上鍋蒸熟，去掉豬腰內的食鹽和藥末，切片即可食用。

恐傷腎：栗子芝麻粥。我們有時會用“嚇尿了”形容一個人的恐懼，這就是恐懼影響到腎功能的情況。如果因腎氣不固導致腰膝酸軟、小便不禁等，可將適量芡實磨成粉，用溫水調成糊狀，再用沸水衝開飲用。當出現遺尿、尿頻等病症時，可取金櫻子30克煎煮取汁，加入芡實15克、粳米50克，一同煮粥食用。日常養腎可常喝栗子芝麻粥。取栗子、大米各50克，鹽少許，加水煮成粥。此粥對腎氣不足引起的腰膝酸軟等有很好的調治作用。

邪傷形：薑紫茶。風雨寒暑在中醫裏指的是導致疾病的“四邪”，主要指外界環境對人體的傷害，如淋雨、受涼、中暑等，這些都會導致身體疾病。受寒會加重人體內的寒濕聚集。這時可取生薑1-3片，紫蘇5克，綠茶或紅茶3-5克加開水燻泡，調入適量蜂蜜，製成玉顏薑紫茶，趁熱喝下。日常保健可每週喝1次，寒濕症狀明顯者一周可飲用1-2次。



紅黃紫番薯 養生作用各不同

到了秋冬，若是進補魚肉用力過猛，會增添脾胃負擔，導致吸收效果下降。但若用些有滋補作用的素食來進補，既能補虛，又不會增加脾胃負擔。廣東省中醫院脾胃科黃穗平教授介紹，眼下正是紅薯大量上市的季節，紅薯作為秋冬的食材就具有良好的效果。

綠色美食強身健體防病治病

紅薯又稱白薯、番薯、地瓜等，既是人人愛吃的綠色美食，又是強身健體和防病治病的食療品。《本草綱目》稱：“（紅薯）補虛乏，益氣力，健脾胃，強腎陰。”也就是說，紅薯具有補中和血、健脾開胃、寬腸通便的功效，主治脾虛氣弱、大便秘結、少氣乏力。

黃穗平教授介紹，市面上紅薯的種類不少，其中黃皮、紅皮紅薯較常見，兩者功效有所不同。

中醫認為黃色入脾，常吃黃色的番薯能夠幫助我們滋養脾臟。紅皮紅心的紅薯，具有補氣養血的功效，作用可以跟大棗相提並論，且沒有大棗那麼容易生濕熱。臉色蒼白的女孩堅持長期吃這種紅薯，可以改善面部氣色。《綱目拾遺》：“補中，和血，暖胃，肥五臟。”《隨息居飲食譜》：“煮食補脾胃，益氣力，禦風寒，益顏色。”此外，還有紫色的番薯，中醫認為其有補腎陰的作用適合常腰酸神疲頭暈耳鳴少寐健忘、口乾咽痛、午後潮熱等腎陰虛者。

在中國和日本的一些長壽區和長壽村，調查研究發現，當地的人們把紅薯作為主食，長年不斷地食用。因此紅薯又被譽為“健身長壽”食品。

富含粗纖維，通便好幫手

對於容易便秘的朋友來說，食用紅薯是一個方便有效的選擇。紅薯中含有豐富的膳食纖維，既增加飽足感，又能促進腸胃蠕動，起通便作用；同時膳食纖維也能吸附腸道中的有害物質以便排出；紅薯經過蒸煮熟後，部分澱粉發生變化，可增加食物纖維能有效刺激腸道的蠕動促進排便，可用於治療習慣性便秘。這對於容易出現便秘的老年人來說，是不錯的養生食材。

此外，紅薯的營養價值比較高，其中含有豐富的蛋白質、脂肪、碳水化合物、粗纖維、胡蘿蔔素及鈣、磷、鐵等多種礦物質元素，可以有效滿足人體所需的營養物質，進食後能夠適當的促進身體的新陳代謝，還可以促進腸胃蠕動。適量食用紅薯能夠阻止脂肪和膽固醇在腸內的吸收，又能分解體內的膽固醇。

近年來大家喜歡吃的紅薯葉也有益於身體健康。清代《調疾飲食辯》記載：“甘薯）苗、葉煮食甚佳，粿蒸尤美。”紅薯葉具有健脾開胃、益肺腎等功效，還有一定的清熱解毒作用。研究表明，紅薯葉營養價值高，蛋白質、維生素、礦物質含量豐富，食之有益健康。秋季的紅薯葉青綠鮮嫩，採摘嫩葉嫩莖，清洗之後可做諸多美食。日常炒一碟，清香可口。

食療方推薦

紅薯生薑湯

材料：紅薯250克，生薑6片，冰糖適量（2人份）
做法：紅薯洗淨後去皮切塊，生薑切片；以上食材放入鍋中，加入適量清水，大火煮開後轉小火煮30分鐘；加入適量的冰糖後即可吃薯喝湯。

功效：潤腸通便。
適用人群：大便不通者，常見大便乾結，排便困難，面色少華，口唇色淡，疲倦乏力者。
紅薯有健脾開胃、潤腸通便的作用。搭配溫中散寒的生薑，還能起到益氣潤腸的作用，就像《綱目拾遺》裏說的：“煮時加生薑一片，調中與薑棗同功。”這樣一碗暖身甜湯，適合體質虛弱而大便不通的人食用。

監制：黃燦 羅彥軍 策劃：鄭幼智

談筋論骨

露營也有“傷筋動骨”風險

疫情讓露營這種“微度假”的形式“火出圈”。

在空曠的草坪上立起大大小小的帳篷，三兩好友相聚，或者家庭出遊，在難得的偷閒時光裏，暫別城市的喧鬧，回到自然的懷抱，十分愜意。

然而，這其中也暗藏著一些健康風險，你知道嗎？

席地而坐，不良姿勢傷脊柱

廣州中醫藥大學醫學碩士黃俊翰介紹，很多人在露營時喜歡帶上餐布，往空草坪上一鋪，席地而坐，開始享受微風與美食。

然而，形形色色的坐姿正在不自覺中傷害著脊柱。其中常見的美人魚側身坐、盤腿坐，人的骨盆容易後傾，身體不自覺前傾，此時的腰椎整體曲度是向後凸的，呈現反C型，椎間

盤的壓力要遠高於正坐時的壓力。這對於曾患有腰椎間盤突出症、腰肌勞損的人群來說，長時間保持這類坐姿，很可能會導致病情復發。與此同時，這樣的坐姿，也往往伴隨著頸頸前探，導致頸椎受力加大，引發頸椎不適。

其次，久坐草坪，寒濕易侵襲。從中醫的角度來說，地上濕冷，久坐寒濕易侵襲腰部，容易誘發腰部舊疾或加重不適症狀。

靠背椅，不一定可靠

除了席地而坐之外，黃俊翰說草坪上還有一群有“椅”一族。

為了出行方便舒適，“小體型”的椅子備受露營人青睞。

拿月亮椅、蝴蝶椅為例，椅面與椅背連為一體，整體呈蛋形、圓弧狀，仰躺在上面會感覺到輕鬆舒服，這是因為肌肉發力模式發生了改變，肌肉發力從主動轉變為被動，

肌肉不再需要用力緊繃，自然感覺到輕鬆。

坐是變得舒服了，但是被動拉長的肌肉比主動收縮的肌肉更容易出現勞損。

同時，整個腰背部順應椅面的形狀，也呈現圓弧形，柔軟的椅面雖然能為腰背部提供一定的支撐，但不能保持腰椎的正常生理曲度，腰椎後凸，會加重原有腰椎間盤突出、腰肌勞損。

因此，露營選椅也是有技巧的。首先，要協調好“坐得方便”與“坐得穩健”兩者之間的關係。

- 儘量選擇椅面、椅背之間相互獨立，且相對結實，椅面高度能讓小腿自然下垂的坐椅，腰部可以放置腰墊。
- 儘量選擇長椅背，可在頸後方增加小圓枕。如無長椅背可選，則應多注意坐姿，挺腰端坐。
- 注意適時起身活動，“久坐傷腰”，每坐30-45分鐘，要起身休息活動，適當活動下脊椎，釋放脊椎“壓力”。