

# 丈夫八八 女子七七 (2)

男士到了四十歲，腎氣由盛轉衰。



崔紹漢教授

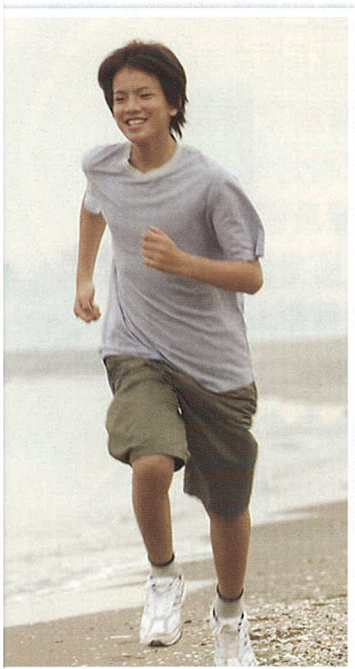
## 杞子黃精烏雞湯 >>>> 助男士抗衰老

上一篇我們談論過《黃帝內經》論述女子腎氣盛衰（生理性衰老的主要變化）的進程，以七年為一階段，所以提出的金句上半句是「女子七七」。男士則是八年為一階段，所以金句的下半句是「丈夫八八」。

今期輪到男士，我們先看《黃帝內經》原文：「丈夫八歲，腎氣實，髮長齒更。二八，腎氣盛，天癸至，精氣溢瀉，陰陽和，故能有子。三八，腎氣平均，筋骨勁強，故真牙生而長極。四八，筋骨隆盛，肌肉滿壯。五八，腎氣衰，髮墮齒槁。六八，陽氣衰竭於上，面焦，髮鬢頹白。七八，肝氣衰，筋不能動，天癸竭，精少，腎臟衰，形體皆極。八八，則齒髮去。」

### 男士跟八有關

簡單的意思是說，男子到了八歲，腎氣充實，頭髮生長，乳齒更換。到了十六歲，腎氣旺盛，天癸（性激素的功能發揮及調控）已趨成熟，精氣充盈，陰陽調和而具備了生殖能力。二十四歲時，腎氣平衡發展，筋骨強勁有力，牙齒生長齊全盛極。三十二歲時，筋骨生長最鼎盛，全身肌肉豐滿壯健。到了四



後生仔精力充沛。

十歲，腎氣由盛轉衰，開始脫髮，牙齒亦開始枯槁。四十八歲時，上半身的陽逐漸衰竭，面部神彩消失，頭髮變斑白。五十六歲時，肝氣衰退，肝主筋，肝氣衰則筋腱不能活動自如；而且天癸枯竭，陰精減少，腎臟的功能衰退，整體便由盛轉衰了。到了六十四歲，牙齒和頭髮已所剩無幾。

## 腎氣由盛轉衰

由《黃帝內經》兩段有關男女腎氣盛衰變化的描述可以看到，男女生理性衰老的共同之處，主要是腎氣由盛轉衰，而明顯不同之處有二：一是女子腎氣的變化以七年為一進階，而男子則為八年。表面看來，男子的老化進程是拖慢了一點；二是

由於女子有「月事以時下」的生理規律，因此當七七四十九歲時（這會是人而異的），「天癸竭，地道不通」，月事不再來潮，衰老便有了明顯的標記，而男士卻少了此一生理及心理的關口。由此亦可看到中醫的養生理論與



到了六十多歲時，身體不少機能已退化。

聖經所示，上帝因夏娃誘使亞當犯罪的緣故，要女性經歷生產之苦，並要面對較快衰老的進程，好像不謀而合。

當然中醫有關生理性衰老的理論，不單是腎氣衰退，還有其他各臟器及精氣的虛衰，最終導致陰陽失調而衰老，往後我們會一一論述。⊕

## 杞子黃精烏雞湯 (1~2人量)



杞子烏雞湯有益滋補。

**材料：**杞子1兩(後下)、黃精1兩、烏雞1隻，生薑3片。

**做法：**將烏雞去毛皮及內臟，洗淨氽水後備用，將黃精、烏雞及生薑放入鍋內，加水7~8碗煲約2小時至剩2~3碗，放入杞子再煲約10分鐘，調味即可飲用。

**功效：**杞子性平味甘，能滋補肝腎，益精明目；黃精性平味甘，能補脾潤肺；烏雞性溫味甘，能溫中補脾，益氣養血，補腎益精，清虛熱；生薑性微溫味辛，能發汗解表、溫中止嘔、解毒。全方滋養肝腎，補精益智，有助延緩衰老。

## 百會穴(督脈)

**定位：**在頭部，前髮際正中直上5寸，或兩耳尖連線的中點處。

**方法：**以食指指腹於百會穴按壓1~2分鐘，每天2~3次。

**功效：**熄風醒腦，升陽舉陷。