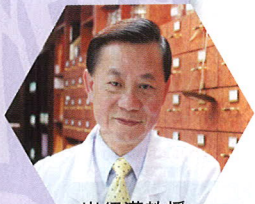


中醫所說的腎，並不單純指腎的器官那麼簡單。

腎氣



崔紹漢教授

上篇提到，《黃帝內經》指出，不論男女的生、長、衰、老，均由腎氣所主宰，究竟腎氣是甚麼呢？

中醫所說的腎，並不是現代解剖學所描述的腎，而是涵蓋了內分泌、中樞及植物神經、體液及水與電解質平衡的功能，和相關生理功能的調節，中醫學認為它有藏精（先天之精和後天之精）、主生長、主發育、主生殖、主水等的作用。至於腎氣，就是腎發揮及調節上述生理功能的表現。一些研究發現，腎氣虛或腎精虧損，是人體生理性衰老的關鍵，與下丘腦——垂體——性腺軸的老化有密切關係。腎氣的盛衰亦與胸腺（跟人體的免疫功能有關）的發育、衰退、萎縮、步伐完全一致。

較「七七八八」為遲

由於腎為先天之本，其所藏的先天之精（稟受於父母的生殖之精）來自父母的遺傳基因，人人有別，所以每個人的生、長、衰、老過程亦因人而異，再加上後天因素，才能決定每個人一生的健康狀況和壽數。

雖然《黃帝內經》指出了男及女的發育、生長、衰老演變的過程為「七七」或「八八」，但是宏觀現代人的生命過程、衰老的表現及進展，的確是比上述理論的規

現今科學的發展、正確的飲食及運動的調節，現代人確實能「延緩衰老」。



彭祖乃古代的長壽人物。

律明顯推遲。古老及上世紀的說法「人生七十古來稀」已經不能同日而語了。由於現今科學的發展、正確的飲食及運動的調節，加上人們的正確認識自我，確實能「延緩衰老」，健康長壽。

彭祖的故事

（取材自一套六十集大型電視紀錄片之《黃帝內經》）

彭祖是我國上古時候著名的壽星公，相傳他活到800歲。他原是上古時期一名部落首領陸終氏的兒子，有傳說是遺腹子，3歲時喪母，長大後由於外族入侵，在西域流徙了100多年。彭祖一生經歷了堯、舜、夏、商四朝。他曾用陶罐煮野雞湯治好堯帝的頑疾，被封到彭城，後人稱彭祖。傳說他是中國烹飪的始祖，並且發明了養生長壽之術，以致商王欲獨佔其長生不老之術，因不得要領而欲殺彭祖，令他與家人逃離彭城，四散逃亡。到了殷商末年，彭祖已經767歲。當時商王再派人向彭祖索取長生不老之術，彭祖向來人口述了其一生的際遇後，便消聲匿跡了。不過，70多年後，有人再次在流沙之國看見他，一加起來，他的年齡已超過800歲。一般都說彭祖活了800歲，但有人根據上古的天干地支記日法來計算，每60日為1個甲子，800個甲子即48,000日，假如800歲是指800個甲子，便相當於現今的132歲。 ☉

烏參淮山豬腰湯（1~2人量）



材料：制首烏5錢、黨參5錢、淮山（見圖）5錢、桂圓肉3錢、豬腰（豬腎）兩個，生薑3片。

做法：將豬腰切開，除去筋膜，洗淨汆水後備用，將所有材料放入鍋內，加水7~8碗煲約2小時至剩2~3碗，調味即可飲用。

功效：制首烏性微溫味甘苦澀，能補肝腎，益精血，潤腸通便；黨參性平味甘，能補中益氣，健脾益肺；山藥性平味甘，能補脾益胃，益肺養陰，補腎澀精；桂圓肉性溫味甘，補心安神，養血益脾；豬腰性平味鹹，能補腎，強腰，益氣；生薑性微溫味辛，能發汗解表、溫中止嘔、解毒。全方健脾益氣，養血補腎。

關元穴（任脈）

定位：仰臥位，在下腹部，前正中線上，臍下3寸。

方法：以食指及中指指腹放於關元穴按壓1~2分鐘，每天2~3次。

功效：培補元氣。