

# 調神湯

## 精氣神

### 補充



崔紹漢教授

中醫學認為人體的生理性衰老，除了涉及腎、脾、肝、心、肺等臟腑虛衰的原因及過程外，還與精、氣、神的衰竭有關。這些因素的結合，將導致人體的陰陽失調，最終逃不脫生理性衰老的命運。

↑ 老人家的精氣神逐漸衰竭。



古代的中醫養生家把精、氣、神視為人身「三寶」。中醫學認為「精」是生命起源和主宰身體生長發育的物質基礎，其源於腎，分「先天之精」和「後天之精」，又稱陰精。

### ~年六十陰痿氣大衰~

「氣」屬陽，泛指臟器和全身的功能表現，對人體具有生血（氣化功能，指將人體吸收的營養物質化生成血液）、行血（中醫學認為

血液的循行，有賴心氣的推動、肺氣的宣散和肝氣的疏泄）和攝血（血液在脈管中正常流動而不會流出脈外，主要靠氣對血的固攝作用）功能。

「神」有廣義和狹義之分，廣義的神泛指人體生命活動的外在表現，亦是對外界事物的認識及反應，相當於人體的生命活力；狹義的神指人體的精神活動，相當於人的精神狀態。中醫學認為精生氣，氣生神。特別是精與氣是人體生命活動的基礎，人體四肢、九竅、內臟的活動、精神意識思維和整體生命的表現，均賴精氣的支持。精氣虛衰，精神耗損，均可導致生理性的衰老。正如《黃帝內經》指出：「年四十，而陰氣自半也，

起居衰矣……年六十，陰痿、氣大衰、九竅不利……」。再者，精氣虛則外邪更會乘虛而入，引發病變，導致病理性衰老。

## ～ 先天與後天之精 ～

從現代醫學理解，「先天之精」是源自父母的遺傳基因及胚胎的發育及演變，主導着每個人的生長、發育過程；「後天之精」包括經胃腸消化吸收的營養物質如葡萄糖、氨基酸、脂肪酸、電解質、其他有機化合物和維他命等，亦包括經由腎臟重吸收的部份營養物質，例如葡萄糖、氨基酸、電解質和水等。這些「水谷精微」是構成人體組織、維持身體各組織器官的機能活動的物質基礎。「氣」泛指能量的生成、轉化及利用的過程。



↑ 身體器官的運作，跟精氣神有很大的關係。

「氣」無實質的形態，但卻由身體各組織器官和整體的機能活動表現出來，而這些功能活動又有賴營養物質的源源供應才能正常發揮。假如人體精氣充足，自然精神爽利、思維

敏捷、神氣活現，若然氣陰兩虛，定必精神萎靡、思維遲鈍、神氣呆滯。

## ～ 「龍馬精神」的由來 ～

談到精氣神，我想起了一個成語「龍馬精神」。在新年期間，很多人拜年時都會互相祝福大家龍馬精神，究竟這句成語的典故出自何處呢？它出自唐·李郢《上裴晉公》詩：「四朝憂國鬢如絲，龍馬精神海鶴姿。天上玉書傳詔夜，陣前金甲受降時。

曾經庾亮三秋月，下盡羊曇兩路棋。惆悵舊堂扃綠野，夕陽無限鳥飛遲。」



↑ 「龍馬精神」一詞原是形容唐代四朝宰相裴度。

裴晉公是唐代四朝宰相裴度。他25歲便考中進士，一生投身政治。他工作勤奮，忠於職守，而且剛直不阿，所以在他從政的20餘年間，在憲宗、穆宗、敬宗、文宗四朝歷任要職。但他剛直不屈的性格，時時因朝政事而衝撞皇帝和權臣，因而屢遭皇帝冷落和權臣排擠。雖曾三度封相，卻經過五次被擠出權力核心之外。不過他一生功績顯赫，性格剛正，為唐朝國事鞠躬盡瘁，到老不捨，故此李郢寫了《上裴晉公》詩，高度讚揚他的一生，並以龍馬精神比喻他精力旺盛過人，遇挫折不退縮，勇往進取，有如古代傳說中像龍的駿馬，精力旺盛。 ⊕

## 滋陰補氣調神湯 (1~2人量)

**材料：**南耆30克、黨參（見圖）15克、麥冬10克、玉竹15克、黃精15克、瘦豬肉200克、生薑3片。



**做法：**將所有材料洗淨後放入鍋內，加水7~8碗煲約2小時，調味即可飲用。

**功效：**南耆性微溫味辛甘，能健脾化濕，行氣止痛，除痰止咳；黨參性平味甘，能補中益氣，健脾益肺；麥冬性微寒味甘、微苦，能清心潤肺，養胃生津；玉竹性平味甘，能滋陰潤肺，養胃生津；黃精性平味甘，能補脾潤肺；瘦豬肉性平味甘鹹，能滋陰潤燥，補血；生薑性微溫味辛，能發汗解表、溫中止嘔、解毒。全方滋陰補氣、調養精神。