



生理性衰老 脾胃虛衰

上期文章我們提過主宰人體生理性衰老的重要因素之一，是先天的腎氣虛衰，現代醫學的研究亦顯示先天遺傳因素確實扮演了重要的角色之一。其實，根據中醫學的認識，生理性衰老的另一個重要的內在因素為脾胃虛衰。

根 據《黃帝內經》論女子腎氣盛衰的變化時就提到：「五七陽明脈衰，面始焦，髮始墮。」「陽明」指循經胃腸的足陽明胃經，屬多氣多血之經，亦是影響脾胃氣血的重要經脈。陽明脈衰，當然影響脾胃的功能。中醫學認為脾胃為後天之本，其主要生理功能包括受納、腐熟水穀和運化水穀精微和水濕，涉及營養物質和水液電解質的消化、吸收和代謝，因此是氣血生化之源。

■根據中醫學說，生理性衰老的另一個重要內在因素為脾胃虛衰。



●脾虛代謝率下降●

人體的生長發育，以及維持生命活動所需要的營養物質，有賴正常的脾胃功能供給。假如脾胃虛衰，功能失常，對人體的營養供應就會減少，一切生命活動就會受到影響，於是「面始焦，髮始墮」的衰老現象便會出現了。

現代醫學的研究亦顯示脾虛患者的主要表現包括能量代謝率顯著下降、糖代謝障礙、蛋白質代謝紊亂（特別是膠原蛋白的變化）、重要維他命（如維他命A、C和E）的攝取減少、電解質及微量元素（例如人體的鈉、鉀、鎂、磷、鋅等）平衡失調，這些變化最終會導致免疫功能紊亂、內分泌代謝失常、神經內分泌調節紊亂而令個體衰老。

●福如東海的傳說●

想起兩句祝壽的吉祥語，就是「福如東海」和「壽比南山」。這兩句成語出自明朝洪梗的《清平山堂話本·花燈轎蓮女成佛記》：「壽比南山，福如東海，佳期。從今後，兒孫昌盛，個個赴丹墀。」源於一些古老的傳說，其中以源自海南島的版本較為普遍。本篇先說福如東海的典故。

話說很久以前，海南島鬧旱災，多月不下雨，農作物失收。一處名崖縣的地方（即今三亞市）受災嚴重，崖縣人捱饑抵餓，不斷向上天求降甘露。在崖縣的鹿回頭村有一名勤奮的青年阿富，以捕魚為生。當年，阿富在崖縣附近的海域捉不到魚，要到更遠的東海水域才有收穫。有一次，阿富在東海捕獲一條大魚，回家後，把魚切開為小塊分給饑餓的村民，只留下魚頭給自己。晚上，當他把魚頭煮熟進食時，突然有一位滿頭白髮，衣衫襤褸，神情憔悴的老太婆向他求乞，他立刻把未吃的魚頭也給了她。老太婆吃完後，精神好轉，突然跪下向阿富叩頭道謝，阿富慌忙把她扶起，老太婆轉眼之間變了位美少女，並說自己是東海龍王的第三女，名叫阿美，因為知道人間出現旱災，所以特地化成人形，教導善心的人到東海邊喝三口海水，便可以在村內掘地開井取水，

並有足夠的水灌溉農田，而且收成必豐，把農作物出售亦能獲利致富。阿富並不自私，將消息轉告村民，並帶他們到東海邊喝海水。各人回村後，果然掘井得水，並用之灌溉農田，災情迅速獲得解決，阿富與亞美也結成夫婦。不久，鹿回頭村的事傳到了東海附近的村落，村民的困境亦得到解決。從此，大家都認為幸福的生活是由東海所賜的，於是便流傳着「福如東海」這成語。

食療及穴位

南薯淮山豬肉湯（2人量）

材料：南薯30克、淮山15克、眉豆30克、無花果3個、瘦豬肉200克。

做法：將所有材料洗淨，瘦豬肉汆水斬件，無花果切小塊，把所有洗淨的材料放入鍋內，加水適量煲約2小時，調味即可飲用，每週2-3次。

功效：南薯（五指毛桃）性微溫味甘，能健脾化濕，行氣止痛，除痰止咳；淮山性平味甘，能補脾益胃，益肺養陰，補腎澀精；眉豆性微溫味甘，能健脾除濕；無花果性平味甘，能健脾調中，潤肺利咽，潤腸通便，消腫解毒；瘦豬肉性平味甘鹹，能滋陰潤燥，補血。本湯有健脾祛濕功效。



■五指毛桃及淮山均可補脾益胃。



■五指毛桃性微溫味甘，能健脾化濕，除痰止咳。

豐隆穴（足陽明胃經）

定位：在小腿前外側，外膝眼與外踝尖連線的中點。

方法：用拇指指腹按壓豐隆穴1-2分鐘，每天2-3次。

功效：利水消腫，祛痰濕。

主治：痰嗽、肢腫、便秘、癩癩、頭痛、下肢痠痺。



■豐隆穴在小腿前外側，外膝眼與外踝尖連線的中點。