



延緩衰老 枸杞養肝明目

現代醫學認為肝主筋和肝開竅於目。如肝臟功能衰退，原料供應不足，則筋腱等的生成及代謝會受影響，整體的活動能力必然下降，視力便會受到影響。慈禧太后晚年亦受肝衰退影響視力和精神，使用了枸杞作食療後，情況獲得改善，因而認定枸杞是有延緩衰老的作用。

說 到枸杞，大家不期然便想到其養肝明目的效用。中醫歷史上有關枸杞的傳說很多，例如其一北宋《太平聖惠方》記載了一個貌似十五、六歲的少女，當街棒打一名年約八、九十歲的男子，責怪他不肯服食家傳的養生良藥枸杞（包括葉、根皮和種子），原來男子竟是女子的曾孫。



■ 枸杞是沒有刺的，有刺的是枸棘，選購時要留意。



■ 枸杞可補肝明目，延緩衰老。

● 枸杞根皮煎水治慈禧 ●

另一則與枸杞有關的傳說發生在清末，話說慈禧太后晚年老眼昏花、視物模糊、時覺疲倦，御醫束手無策。後來有一位姓錢的將軍獻出一條治好他自己母親同樣眼病的方，就是用枸杞根皮（又稱地骨皮）煎水飲服。御醫按方煎湯給慈禧飲服，過了數天，她的視力開始改善，精神也好轉了，當她得知自己服用的是地骨皮，便認為地骨皮有延壽之效，於是地骨皮便成為了她時時進食的益壽膏、長壽丹、益壽丹等的主要藥材。

● 生理性衰老從四十歲開始 ●

《黃帝內經》之《靈樞·天年》有一段論述五臟衰老的說話：「人生10歲，五臟始定——40歲榮華頹落，髮顏斑白，平盛不搖，故好坐；50歲，肝氣始衰，肝葉始薄，膽汁始減，目始不明；60歲，心氣始衰，善憂悲，血氣懈墮，故好卧；70歲，脾氣虛，皮膚枯；80歲，肺氣虛，魄離，故言善誤；90歲，腎氣焦，四臟經脈空虛。」此段文字論述生理性的衰老從40歲便已明顯。

● 肝虛影響四肢活動 ●

根據《天年篇》的論述，涉及臟器的衰老應從肝臟開始。人到了50歲，肝氣首先開始衰弱，跟着肝葉萎縮變薄，膽汁的分泌也減少了，眼睛的視力亦開始衰退。中醫學認為肝臟的生理功能包括藏血（正常的肝臟收縮及舒張活動可調節身體20~30%的血量）、主疏泄（肝臟具有調暢情志、疏導氣機、促進膽汁的分泌與排泄的功效）。此外；肝臟與身體亦主有筋（主導筋腱的活動）、開竅於目的關係。所以肝臟氣血虛衰，不能濡養於筋，便會令筋脈拘緊、屈伸不利，結果是筋不能動，身體活動出現障礙；如肝血不足，不能濡養於目，則兩眼乾澀昏花，視物亦覺模糊，特別是晚上更明顯。

現代醫學發現，筋包括肌腱和韌帶等軟組織，主要成份是膠原纖維，支配肢體的活動機能。膠原纖維的合成有

■ 肝臟與身體亦主有筋，肝臟衰退會影響四肢活動能力。



賴肝臟提供足夠的原料氨基酸（特別是甘氨酸glycine、脯氨酸proline）。假如肝臟功能衰退，原料供應不足，則筋腱等的生成及代謝會受影響，整體的活動能力必然下降。至於肝開竅於目，實質上是因眼睛維持正常視力所需的維他命A，是在肝臟代謝及貯藏，並通過血液供應給眼睛。肝臟的功能開始衰退，導致血液中維生素A的含量減少，視力便會受到影響，甚至出現夜盲症。

食療及穴位

枸杞明目湯（1~2人量）

材料：鮮枸杞120克、地骨皮15克、杞子10克（後下）、豬肝120克、瘦肉120克、生薑3片

做法：將豬肝及瘦肉切片，以6~7碗水煲枸杞及地骨皮20分鐘後，放入杞子、豬肝及瘦肉再煲10分鐘，調味即可飲用

功效：鮮枸杞能補虛益精，清熱明目；地骨皮能清虛熱，涼血止血，清肺降火；杞子滋補肝腎，益精明目；豬肝能養血補肝，明目。全湯滋補肝腎、益精明目，養血



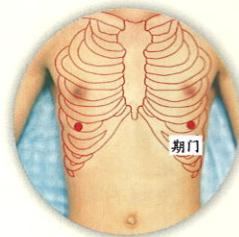
■ 枸杞明目湯。

摩擦期門穴

定位：在胸部，當乳頭直下，第6肋間，前正中綫旁開4寸

方法：以兩手掌放於期門穴上下摩擦1分鐘，每天2~3次

功效：疏肝健脾、治胸脅脹痛、腹脹



■ 期門穴。