

養心抗老 心臟為君主之官

中醫學認為心臟為君主之官，其主要的心理功能為藏神及主血脈，主宰了人體的生命活動。當心氣虛衰即心功能虛弱，影響氣血和大腦的思維活動，加速生理性衰老。現代醫學證實，老年人常見的疾病如動脈粥樣硬化、高血壓、冠心病、中風及腦退化症等，莫不與心、腦血管的病變有密切的關係。

黃帝內經之《靈樞·天年篇》於論述五臟衰老時說：「六十歲，心氣始衰，苦憂悲，血氣懈墮，故好卧。」指出人到了60歲左右，心氣（心臟功能）開始衰弱，常常憂慮身體會出現衰老退化，自覺悲傷苦惱，血氣乏力，肢體因倦而變得懶動嗜睡。

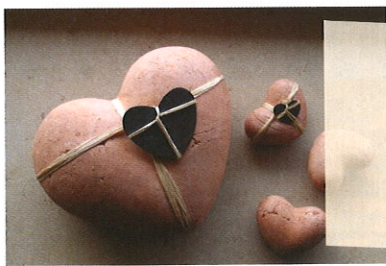
中醫學認為心臟為君主之官，其主要的心理功能為藏神及主血脈，主宰了人體的生命活動，包括通過控制人體的精神、意識、思維活動，與及氣血在脈管內的正常運行，從而達致臟腑功能協調，反映於整個人體生命活動的外在表現。心氣虛衰即心功能虛弱，自然會影響氣血在脈內的運行和大腦等的思維活動，從而加速生理性衰老。

■人到了60歲左右，心臟功能開始衰弱，常憂慮身體出現衰老退化。



老年人常見的疾病

現代醫學證實，老年人常見的疾病包括動脈粥樣硬化、高血壓、冠心病、心衰竭、腦卒中（中風）、認知能力低下（腦退化症）、糖尿病等，無不與心、腦血管的病變有密切的關係。這些疾病的發生，又引發了病理性衰老，加速機體老化的過程。事實上，單以動脈硬化為例，隨着年齡的增加，全身的動脈特別是中及小動脈亦以不同的速度逐漸硬化，程度與時並進，因而全身血管的阻力增加，再加上其他病理因素如精神緊張、過食肥膩、吸煙飲酒、缺乏運動等，血壓便容易升高，引起心臟肥大（以左心室壁為主），血液循環難以保持良好的狀態，各個臟器的疾病隨時會出現。



■原來人的衰老主要跟心臟有關。

另一方面，現代醫學亦發現，人到了50歲以後，腦部的重量逐漸減少（約減少160-200克），80歲左右腦組織萎縮約1/10、腦皮質的萎縮，加上腦血管逐漸硬化，導致大腦功能衰退包括記憶力減退、思考力退步、專注力難集中等。上述心臟和大腦的退化，剛好印證了中醫學所指的心氣虛衰。

食療及穴位

養心湯（1-2人量）

材料：南耆60克、黨參15克、麥冬15克、圓肉10克、陳皮1角、瘦肉200克。

做法：以7-8碗水煎至1碗，調味即可飲用。

功效：補中益氣、滋陰養血。



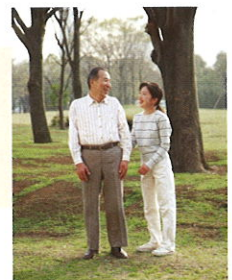
■養心湯的成分有南耆及黨參，有補中益氣、滋陰養血之效。

壽比南山的故事

「壽比南山」是源自海南島的傳說。古時有一地方名瓊州，有一天突然天昏地暗，雷電交加，連續七日七夜不停下着傾盆大雨。到了第八天，大地突然發出轟隆巨響，天崩地裂，瓊州頓時脫離大陸，變成一個島嶼，就是現今的海南島。當時，瓊州上的地貌完全改變了，居民死傷無數，只有南山（即今三亞市的龜山，亦名南山）一帶安然無恙，居民完全沒有傷亡。傳說地裂之後，住在這裡的人，個個都活到幾百歲，並且成了仙。

後來，唐代著名高僧鑒真和尚，曾帶徒弟從揚州六次出海，企圖東渡日本弘揚佛學，但要到第六次（公元753年）才成功，中醫藥亦是那時經他傳至日本的。他曾於公元748年，帶徒弟第五次出海，遇到颶風，失去方向，漂流數千里到了振州（即今三亞市），已經筋疲力盡。當時南山的居民發現了他們，施以援助。此後，他們在南山住了一年多，並在當地建造寺廟，傳揚佛法。這事件和南山人成仙的傳說流傳了下來，人們都把南山稱做仙山，很多人慕名前來，據說到過這裡的人，個個都能卻病延年，健康長壽，所以後人就用「壽比南山」來向人祝壽，似乎比長命百歲更勝一籌。

■步入老年，身體的毛病也多了。



■多擦臍中穴可理氣止痛功效。