



# 補肺抗老 肺氣虛則衰弱

《黃帝內經》之《靈樞·天年》篇說：「八十歲，肺氣虛，魄離，故言善誤」指人到了80歲的時候，肺氣（肺功能）已經很衰退，魄與軀體分離，所以言語多有失誤。

中醫學的五行理論認為五臟與人的精神意識活動存在一定的關係：心藏神、肺藏魄、肝藏魂、脾藏意、腎藏志。魄支配人體感覺和動作的本能，是無意識的活動，例如

聽覺、視覺、嗅覺和皮膚的感覺，不受內在意識的支配。中醫學認為魄藏於肺，假如肺氣旺盛則魄自會健全，身體的感覺反應自然變得靈敏。



■ 年紀漸長，肺氣漸衰。

## ●肺氣虛衰呼吸弱●

中醫學認為肺臟最主要的生理功能之一是主氣，包括主一身之氣和呼吸之氣，這點與現代醫學所理解的肺生理功能相近似。假如肺氣虛衰，呼吸功能減退，不能正常地吸入足夠的清氣（氧氣），和排出濁氣（主要是二氧化碳），就會影響全身的生理活動及內臟的功能，嚴重時生命活動也可能接近終結。

現代醫學發現，年老的人呼吸系統肺泡彈性減弱，換氣量減少，容易出現肺氣腫，加上氣道內的分泌物（痰）增多不易排出，逐漸形成慢性阻塞性肺病，影響呼吸功能，令患者不能正常吸納氧氣，導致肺小動脈痙攣而肺動脈壓力上升，呼吸困難更加嚴重，形成惡性循環。

## ●驚心動魄的典故●



■越王勾踐為吳王獻上兩美女，令其滅國。

說到肺藏魄，我想起了一句成語「驚心動魄」，意思當發生了極度震撼的事情，或出現了震撼的場面，令人神魂震驚、觸目驚心、甚至魂離魄散，不止心驚肉跳，而且呼吸緊促，心、肺的生理功能都出現應激的變化。

這成語出自南朝梁·鍾嶸《詩品》卷上：「文溫以麗，意悲而遠，驚心動魄，可謂幾乎一字千金。」原文的意思是指一些文學作品的文辭優

美，意境悲傷而令人感動，震撼力極大，後人借用以形容震撼駭人之極的現象或場面。

此外，我又看過另一個成語故事的版本，是描述春秋戰國時期，吳、越相爭。越國戰敗，越王勾踐卧薪嘗膽，忍辱負重，矢志復國。越國搜羅天下的奇珍異寶、佳餚美食獻給吳王夫差，並且安排把兩位美女西施、鄭旦獻給他。當時安置兩位美人並肩坐在椒房內，故意讓吳王君臣偷窺，偷窺者看見二人的美貌，無不驚心動魄。後來吳王被她們的美色迷住了，終至滅國。

## 食療及穴位

### 滋陰補氣潤肺湯

**材料：**黨參15克、北沙參15克、北杏10克、雪耳10克、乳鴿1隻

**做法：**乳鴿去皮毛及內臟，以6碗水連藥材同煲2小時，調味即可飲用

**功效：**滋陰補氣，潤肺生津

■滋陰補氣潤肺湯滋有潤肺生津作用。



### 按尺澤穴

**定位：**仰掌，微屈肘，在肘橫紋中，肱二頭肌橈側凹陷處

**方法：**以拇指按壓尺澤穴1分鐘，每天2~3次

**功效：**清肺潤肺，肅理肺氣

■按壓尺澤穴有潤肺肅理作用。

