



# 精氣神衰竭 內邪易入侵

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。

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。

「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



■精氣神旺盛才有能力做劇烈運動。

(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」。



■古代的中醫養生家把精、氣、神視為人身「三寶」。

## 精氣人體生命活動基礎

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。

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，主導著每個人的生長、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，亦包括經由腎臟所吸收的部分營養物質，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。

## 精氣足人爽利

「氣」泛指能量的生成、轉化及利用的過程。「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。

### 食療及穴位

#### 滋陰補氣調神湯 (1-2人量)

**用料：**南耆30克、黨參15克、麥冬10克、玉竹15克、黃精15克、瘦肉200克、蜜棗2-3枚

**製法：**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：**滋陰補氣、調養精神



■滋陰補氣調神湯有調養精神作用。

#### 按太溪穴 (腎脈)

**定位：**坐位平放足底，在足內踝尖與跟腱間的凹陷處

**方法：**以拇指於太溪穴按壓1分鐘，每天2-3次

**功效：**益腎納氣，培土生金



■常按太溪穴，有益腎納氣。