

# 清晨爽利

主持: 錢佩卿 錢佩佩

播出時間: 逢星期一至五早上 5:00 — 6:30 香港電台一、五台

環節: 健健康康在清晨

嘉賓主持: 崔紹漢博士 (中大臨床生化博士, 浸會大學中醫學博士)

\*此環節逢星期二早上 6:00 新聞後播出

## 中醫養生金句之「延緩衰老篇」

### 13. 品賦乃先天所定，養生卻在人為

#### 自由基學說 (4) (08/05/2012)

傳統中醫學本身沒有自由基和抗氧化的概念，有很多中藥和方劑都有延緩衰老的作用，自從自由基的學說提出以後，大量的研究發現，中藥延緩衰老的功能很可能與其抗氧化的能力有關。實驗證明，有不少中藥對自由基均有不同程度的消除作用；有些並能防止體內過氧化脂質的形成；另有一些中藥則能促進超氧化物歧化酶的活性，因而加強機體清除自由基的能力。

近日看到一篇題為“抗衰老中藥研究進展”的文章(孫建等人著, 亞太傳統醫藥, 第 7 期(5), 2011), 對實驗驗證的抗衰老方藥進行系統整理和總結, 發現絕大部份抗衰老的中藥都具有抗氧化能力, 現簡述如下:

#### 1. 單味中藥

主要為有補益作用的中藥, 分為補氣、補血、補陽和補陰的中藥。

##### (1) 補氣藥

有人參、黨參、西洋參、黃芪、刺五加、靈芝、絞股藍、蜂蜜、紅景天等。

## (2) 補血藥

包括何首烏、當歸、熟地等。

## (3) 補陽藥

有冬蟲草、菟絲子、仙靈脾、肉蓯蓉、枸杞子、補骨脂、胡桃、懷牛膝、杜仲、鹿茸等。

## (4) 補陰藥

有玉竹、黃精、女貞子等。

除補益藥外，其他具抗氧化能力的抗衰老中藥還包括大黃(瀉下攻積、清熱瀉火、涼血解毒、逐瘀通經)、五味子(收斂固澀、益氣生津、補腎寧心)、銀杏葉(活血止痛、斂肺平喘)、山楂(消食化積、行氣散瘀)等。

## 2. 中藥複方

有益氣健脾之四君子湯(人參、白術、茯苓、炙甘草)、滋陰補腎之六味地黃丸(熟地、山茱萸、山藥、澤瀉、丹皮、茯苓)、溫補腎陽之八味腎氣丸(六味地黃丸再加附子、肉桂)等。

在眾多的抗氧化中藥當中，有一種我認為是較為特別的，就是紅景天。它產於西藏，屬藏族的名貴藥材，但未見在傳統的中醫複方中入藥。不過，我不時在中醫臨床上遇到病人查詢服食紅景天，以應付往雲南、四川及西藏等高原地帶旅行時可能遇到的高山症問題。紅景天味甘，性寒涼，有健脾益氣、清肺止咳、活血化瘀的作用，擅治氣血虛弱、倦怠乏力等症狀，單用即有一定療效。藥理研究證明，紅景天具有抗疲勞、抗缺氧、抗寒冷、抗輻射、提高腦力活動、使血液中血紅蛋白和細胞數增加，並有防癌、抗癌的作用，難怪人人都以它來應付高山症。

紅景天治療高山症亦有一段故事，話說清康熙在位期間，曾御駕親征西北高原地區，豈料他率領的精壯八旗兵，不能適應高山地區的低氧環境，紛紛病倒，出現眩暈乏力、惡心嘔吐、不欲進食、心悸氣喘等高山症狀，令戰無不勝的康熙無功而還。恰巧有藏民獻上紅景天酒給康熙，他便賞賜給將士享用，很奇怪地大部份將士在飲過紅景天酒後，高山反應的症狀大都減輕或消失了。康熙非常高興，認為紅景天乃天賜良藥，非一般藥材，並指定它為朝廷御用貢品，民間不得隨意服食，從此紅景天便一登龍門，身價百倍，成為皇室達官貴人的延年益壽珍品。

## **抗老益氣湯 (1 ~ 2 人量)**

用料：**紅景天** 10 克、**蟲草花** 5 克、**懷山藥** 30 克(鮮品加倍)、**豬腱** 200 克。

製法：先將豬腱洗淨切件汆水，與紅景天、蟲草花及山藥一起放入鍋內，加水適量，煲滾後慢火煲約 2 小時，調味即可飲用。

功效：**健脾補氣、補腎益智、活血養心**。

## **氣海穴 (任脈)**

定位：仰臥位。在下腹部，當正中綫上，當**臍中下 1.5 寸**。

方法：以食指及中指於氣海穴按壓 1 分鐘，每天 2 ~ 3 次。

功效：**益氣助陽，調經固精**。本穴有強壯作用，為保健要穴。