



(Getty Images)

強腎健體 益壽延年

古人稱精、氣、神是人之三寶，它們可反映人的健康狀況，精氣神的調攝對養生至關重要。中醫認為，腎臟是五臟六腑精氣的源頭，與人的生、長、壯、老、死息息相關，只有強腎健體，才能達到益壽延年的目的。

腎乃「先天之本」

精有先、後天之分，前者秉承於父母，在胚胎形成時已經具有，後者則源於飲食中的營養，它會不斷地充養先天之精。先、後天之精都儲藏於腎臟，稱為「腎精」。而腎精中的「天癸」則影響着人的生殖系統。

人體骨骼的粗壯細弱、牙齒的堅固鬆軟、頭髮的濃密稀疏、呼吸的均勻順暢、聽力的聰慧聾閉、記憶力的好壞、二便的正常排泄等，都與腎臟關係密切。腎臟是腎氣之根、生命之本，故中醫稱其為「先天之本」。

人為何會衰老？

人在出生以後，隨着營養的攝入，腎精不斷地得到充養，身體發育成長，全身機能日益強健，到30歲時便達到生理發育的高峰，此後身體有一段時間會維持在這一狀態。男子在40歲後（女子35歲左右），身體機能便開始走下坡路，慢慢出現各種衰老徵象。故中醫有「年過四十，陰氣衰半」之說。不過，衰老的速度因人而異，這除了與先天質素有關

外，後天的攝養是否得當則很關鍵。

導致衰老的因素有：

1) 腎臟自衰：乃人體自然的生理過程，無法抗拒；

2) 外邪襲腎：平時調攝不當，如感冒、扁桃體發炎、皮膚癬腫、食物不慎致腎臟受損，導致急、慢性腎炎或紫癜性腎炎等病症；

3) 他病及腎：其他器官的病症如糖尿病、高血壓病等，治療不及時或不當，便會影響到腎臟；

4) 藥物傷腎：不少中西藥都有腎毒性，長期、過量或不遵醫生指示胡亂服用都可能損害腎臟；

5) 房勞傷腎：腎精充沛的人自然可以長壽，而過度縱慾則會耗精傷腎。

腎虛的臨床表現

1) 腎氣不固

腰膝痠軟、神疲乏力、耳鳴失聰、自汗氣短、小便頻數而清、尿後餘瀝不盡、夜尿頻多或小便

失禁；男子滑精、早泄；女子月經淋漓不盡或帶下清稀而量多、胎動易滑、舌淡、苔白、脈弱。

2) 腎陽不足

面色白或黧黑、腰膝痠冷、形寒肢冷（尤以下肢為甚）、神疲乏力；男子陽痿、早洩、精冷；女子宮寒不孕、性慾減退、便瀉稀溏、五更洩瀉、小便頻數、清長、夜尿多、舌淡、苔白、脈沉細無力。

3) 腎陰不足

腰膝痠軟而痛、眩暈耳鳴、齒鬆髮脫；男子遺精、早洩；女子經少、經閉或見崩漏、失眠、健忘、口咽乾燥、五心煩熱、潮熱盜汗或骨蒸發熱、午後顴紅、形體消瘦、小便黃少、舌紅少津、少苔或無苔、脈細數。

4) 腎精不足

小兒發育遲緩、身體短小、凶門遲閉、智力低下、骨骼痠軟、動作遲鈍；男子精少不育；女子經閉不孕、性機能低下；成人早衰、耳鳴耳聾、健忘恍惚、兩足痠軟、髮脫齒搖、神情呆鈍、舌淡、脈細弱。

腎強則體健

人體由五臟六腑組成，心、肝、脾、肺、腎之間有着密不可分的聯繫。腎強則五臟俱榮，百病難生；腎虛則五臟俱虛，百病

叢生，腎虛是百病之根。

保護腎精是防止早衰的關鍵，而保養腎精要從「調神」做起，應不為名動，不受利驅，不因色亂。日常生活要慎防心勞、力勞和房勞，即避免精神緊張、工作過累及肆意縱慾。所以說，想要身體健康，益壽延年，貴在強腎！

此外，日常生活中一些簡單的保健方法和藥膳也有助強腎健體：

摩浴足心：雙手合掌搓熱，以右手握住右足背，左掌擦熱右足心，順時針方向36次；用右掌依樣擦熱左足心。以熱水泡足後進行效果更佳。此法可強腎補腎，通暢陰經，滋補五臟六腑，對因腎虛腎虧所造成的腰痠、腿軟、下肢浮腫、失眠多夢、頭暈目眩等病有很好的療效。

苳蓉粥：肉苳蓉30g，大米100g，水適量，文火熬粥。肉苳蓉有潤燥滑腸，補腎助陽之效，對體弱患者或老人陽虛便秘最為適宜。

枸杞子粥：枸杞子15g及大米50g煮粥。枸杞子能滋補肝腎、養陰明目。此粥可降血糖及血壓，適宜於老人肝腎不足、頭暈目眩、視物不清、高血壓、糖尿病等病症。

芡實粥：芡實100g及大米

100g同煮。芡實具補中益氣、健脾固精、增強智力、聰耳明目的功能，常用於慢性瀉泄、小便頻數、婦女帶下、腰痠等症。

蓮子粥：蓮子肉30g，去衣煮爛研細加糯米100g煮粥。此粥有益脾氣、強智力、聰耳目及降壓作用。

杜仲腰花：豬腎一個、杜仲15g。豬腎對剖成兩半，除去內中白色筋膜，洗淨後切成腰花；將杜仲加清水浸30分鐘後，煎煮取汁，汆入豬腰，食時適當加鹽。有滋補腎臟，強壯腰膝之效。

杞菊明目茶：枸杞子15-30g，白菊花10g，優質綠茶3g，共放保溫杯中，沸水沖蓋10-30分鐘，頻頻飲服。可治肝腎不足、陰血不能上濟於目而致的視物不清、夜盲、近視等症。

早晚各吃三至五枚核桃肉，嚼二百下，徐徐嚥下。核桃肉具潤肺、健腎、補血的功效，對支氣管哮喘、腎虛陽痿、遺精等症有效。

由於每個人的體質不同，食用以上藥膳前請先諮詢註冊中醫師的意見。

蔡海遠中醫師
香港大學中醫藥學院教學顧問