

香港電台第五台

《長進課程：養生研究所》

主持：鍾僑霖教授（香港中文大學中醫學院中醫專業應用副教授）、黃好婷

### 第十八課：健康長壽之道——從「形神合一」到「身心自察」

長壽的悖論：經典智慧與現代危機

今天我們要探討一個令人深思的現象：為什麼有些人活到 100 歲還能自己去超市買菜，有些人 60 歲就已躺在病床上依靠呼吸機續命？這背後是否隱藏著現代人對「健康」的認知盲區？

這個問題正是現代人最需反思的課題。正如《黃帝內經》所言：「上工不治已病治未病。」真正的健康管理，應始於疾病發生之前。

**《黃帝內經·靈樞·本神》：「是故怵惕思慮者則傷神，神傷則恐懼，流淫而不止。因悲哀動中者，竭絕而失生。喜樂者，神憚散而不藏。愁憂者，氣閉塞而不行。盛怒者，迷惑而不治。恐懼者，神蕩憚而不收。」**

這段經文深刻揭示了，過度的情緒——無論是恐懼、悲哀、狂喜、憂愁、憤怒——都會直接動搖我們生命活動的總指揮「神」，進而導致氣機紊亂、臟腑功能失常。這告訴我們，健康絕非僅僅是化驗單上沒有箭頭，它首先是一種內在的、穩定的、和諧的生命狀態。用《黃帝內經》的至高概括來說，就是「形與神俱」——肉體與精神和諧統一，這才是健康的真諦，也是長壽的根基。

今天，我們將結合經典智慧與前沿科學，揭開高質量長壽的密碼。

- 傳統觀念：過去常認為「沒病就是健康」，側重於器官功能正常，能勞動。這有一定局限性。
- WHO 身心社會三維模式：1948 年，世界衛生組織提出劃時代的定義：健康是身體、心理、社會適應三方面的完滿狀態。這已遠超「沒病」的範疇。
- 納入道德維度：1990 年，WHO 進一步加入道德健康，強調人能按照社會規範約束自己，有辨別是非的能力。這使得健康的概念更加立體，接近中國傳統文化中「修身」的意涵。

## 一、醫學革命：從「治療疾病」到「預測性干預」

### 1. 體檢的迷思：為何「一切正常」可能是美麗的謊言？

- 數據警示：70%的心臟病患者發病前，膽固醇水平竟在傳統「正常範圍」內。這是因為「正常值」僅代表統計學平均值，而非個體最佳狀態。
- 血管斑塊的隱形積累：四五十歲時血壓血糖看似正常，但血管斑塊已如水管水垢般堆積，待真正堵塞時為時已晚。
- 醫學的革新：不再等待疾病發生，而是通過精準篩檢（如頸動脈超聲波、低劑量肺部 CT）和功能性檢測（如胰島素抵抗指數），在健康階段就進行風險干預。

### 2. 健康自察三維度：數據、感受與他人觀察的平衡

真正的健康，應同時滿足以下三個條件，它們像一個穩固的三腳凳，缺一不可：

- 客觀檢查（**檢之大體**）：體檢指標需關注趨勢而非單一箭頭，不要被所有箭頭牽著走，避免「數據恐慌」傷神（《內經》云：「怵惕思慮者則傷神」）。
- 重點：體檢指標大致正常，無重大異常。
- 關鍵心態：切勿迷信數據，更勿製造恐慌。人不是精密儀器，指標在正常範圍內波動是常態。要理解指標的趨勢和關聯，而非糾結單一數字的瞬間值。面對報告，應諮詢醫生，但不必被其奴役。
- 主觀感受（**身之安和**）：中醫重視身體信號如睡眠、二便、精力，與檢查結果相互印證。
- 中醫視角：這是「問證」的核心。中醫極度重視患者的主觀感受——冷熱、汗出、睡眠、二便、精力、疼痛的性質與部位。這些是身體發出的最直接信號。有的人檢查無異常但渾身難受（如西醫所稱的「亞健康」或「植物神經功能紊亂」）；有的人毫無感覺卻查出大病。因此，這一條必須與第一條相互參照。感覺是預警系統，檢查是確認機制。
- 他人觀察（**神之華彩**）：家人朋友能察覺面色、儀態、情緒的細微變化，提供「外在健康鏡像」。

- 中醫視角：這是「望神」的延伸。中醫診斷，第一眼就是「望神」——一個人的神采、眼神、氣色、儀態。當局者迷，旁觀者清。我們自己往往難以察覺日漸憔悴的面色、微微駝起的背、逐漸急躁的脾氣，但身邊親近的人一眼就能看出。這種外在的、整體的「健康感」，是內在狀態最真實的流露。它能反映出體檢數據和主觀感受都難以捕捉的早期失衡，尤其是心理與社會適應層面的問題。

## 二、運動是「最強長壽藥」：為 90 歲的自己儲備身體資本

### 1. 運動的四大維度與長壽效益

- 穩定性（如八段錦、太極拳）：強化核心，預防跌倒，符合中醫「筋為骨之守」之理。
- 力量訓練（深蹲、負重）：延緩肌肉流失，確保老年能從馬桶自主起身（肌肉量每十年下降 5%-10%）。
- 有氧能力（快走、游泳）：提升心肺功能，降低 50% 心臟病風險。
- 最大攝氧量（高強度間歇訓練）：決定生命活力上限，使大腦年輕 10 歲。

### 2. 「百歲老人十項全能」倒推法

- 若 90 歲想提 20 斤行李，現在需能提 40 斤（預估肌肉衰退 50%）。

## 實踐「動靜結合」的養生法

- 動以養形：不必複雜。每天快走 30 分鐘，或練習我們之前講過的「八段錦」、「站樁」，能流通氣血，強健筋骨。
- 靜以養神：對抗「神憚散而不藏」。每日靜坐 10 分鐘，專注呼吸；睡前一小時遠離電子屏幕，閱讀紙質書。這是在滋養我們的「神」。

## 三、營養的藝術：個人化飲食勝過萬能食譜

### 1. 破除「一刀切」迷思

- 生酮、斷食、地中海飲食皆是工具，需根據自身代謝調整：
  - 碳水敏感者（餐後易睏）：減少精製碳水，增加豆類、全穀物。
  - 脂肪代謝障礙者：優先選擇橄欖油、魚油等不飽和脂肪。

### 2. 蛋白質攝取與時機

- 中老年人每日每公斤體重需 1.6-2.2 克蛋白質（遠高於傳統 0.8 克），運動後 30 分鐘內補充效率最高。

- 食療搭配：
- 安神代茶飲：百合 10 克、小麥 30 克、紅棗 3 枚，煮水代茶飲。適合平時思慮多、睡眠淺者，養心安神。
- 健脾養生粥：五子毛桃、山藥、茯苓、蓮子、芡實各 20 克，與小米同煮為粥。平和地滋養後天脾胃，適合作為長期調養的基礎飲食。

#### 四、睡眠：被低估的修復引擎

##### 1. 睡眠不足的隱形代價

- 一夜睡眠不足，胰島素敏感度下降 30%，相當於糖尿病前期。
- 長期睡眠少於 6 小時，阿茲海默症風險升 5 倍（深度睡眠時大腦才可清除  $\beta$ -澱粉樣蛋白）。

##### 2. 溫度調節與穴位助眠

- 睡前 90 分鐘泡熱水澡或泡腳（水溫 40℃），促使體表散熱，核心體溫下降助眠。
- 按揉神門穴（手腕橫紋尺側凹陷）、湧泉穴（足底前 1/3 凹陷），每穴 3 分鐘，寧心安神。

#### 五、情緒健康：長壽的最終基石

##### 1. 人際關係的科學證據

- 哈佛大學 80 年研究：良好人際關係比任何藥物更能預測長壽，孤獨危害等同每日吸 15 支菸。
- 社交活動激活大腦獎賞系統，釋放催產素、多巴胺，是天然抗抑鬱藥。

##### 2. 養心與養性

- 《黃帝內經·上古天真論》「恬淡虛無，真氣從之，精神內守，病安從來」：通過書法、靜坐、音樂（如古琴）達到精神內守。

#### 【結語】長壽的複利效應：從今天開始的微小改變

高質量長壽並非遙不可及的夢想，而是每日選擇的疊加結果。除非你做一些與大多數人不同的事，否則不可能獲得非凡的成果。我們需融合現代醫學的預防性思維與中醫「形神合一」的整體觀，實踐五大支柱：運動、營養、睡眠、情緒健康、預防性醫療。這如同投資複利——每天 30 分鐘步行、一份優質蛋白、一夜深睡、一段真誠交流，持續累積，終將收穫超越百歲的活力人生。

（備註：以上建議需根據個人體質調整，若有慢性疾病請先諮詢醫師。）