

# 丈夫八八 女子七七 (1)

怎樣去延緩衰老，是很多女士關心的課題。

無論是生理性或病理性的衰老，都是人類不願面對卻又不能不面對的命運安排。《黃帝內經·素問》的第一篇《上古天真論》曾謂，提示不論男女的生理性衰老，主要關鍵均決定於腎氣的盛衰。而腎氣的變化，女子以七歲為一階段，男子（丈夫）則以八歲為一階段，所謂「女子七七、丈夫八八」。

## 腎氣變化乃關鍵

本篇提出的金句，源出自《黃帝內經·素問》的第一篇《上古天真論》，但並非該篇原文，而是根據原文有兩段論述男女的生、長、衰、老過程的文字，提示不論男女的生理性衰老，主要關鍵均決定於腎氣的盛衰。而腎氣的變化，女子以七歲為一階段，男子（丈夫）則以八歲為一階段，所以簡而言之，是「女子七七，丈夫八八」。本篇先論女子。

# 助女士抗衰老 養血延春湯

生、長、壯、老、死是每個人一生必經的階段，年老及死亡亦是人生無法逃避的後期歷程。再者，疾病的出現亦會加快人體老化的速度，最終人便因衰老而步向死亡。總之，無論是生理性或病理性的衰老，都是人類不願面對卻又不能不面對的命運安排。因此，延緩衰老（俗稱抗衰老），與及如何正確認識並積極面對衰老，便成為很多人（特別是中年人士及長者）都非常關心的課題。我們先從人體的發育、生長、自然衰退及凋亡的過程來認識生理性衰老。



崔紹漢教授

教授的話



《黃帝內經》論述女子腎氣盛衰的原文是「女子七歲，腎氣盛，齒更髮長。二七而天癸至，任脈通，太冲脈盛，月事以時下，故有子。三七，腎氣平均，故真牙生而長極。四七，筋骨堅，髮長極，身體盛壯。五七，陽明脈衰，面始焦，髮始墮。六七，三陽脈衰於上，面皆焦，髮始白。七七，任脈虛，太冲脈衰少，天癸竭，地道不通，故形壞而無子也。」

《黃帝內經·素問》的第一篇《上古天真論》，已有講男女衰老的關鍵。



## 女子以七歲為一階段

簡單的意思是說，女子長到了七歲時，腎氣開始旺盛，乳齒更換，頭髮亦漸見茂密。到了十四歲，生理出現變化，天癸（一般認為在女子方面是調控月經的激素，包括促卵泡激素、黃體生成素、雌激素和孕酮等）成熟，與激素的功能及調節有關的冲任二脈通暢，月經便按時來潮了，而且可以生育。二十一歲時，腎氣充盈，牙齒完全生長堅實。二十八歲時，筋骨亦已堅實，頭髮生長得最茂盛，身體發育到了最高峯。到了三十五歲，循行於胃腸的經脈之氣血首先衰弱，面部開始憔悴，頭髮也開始脫落。四十二歲時，匯聚於頭面的三陽經脈氣血衰弱，面部的神采消失，頭髮也漸變白。到了四十九歲時，冲任二脈的氣血亦衰弱了，天癸枯竭（相當於荷爾蒙失調及性腺激素的急劇下降），月經亦停閉，形體完全衰老，已不能再生育了。由此看到，女子生理性衰老的主要變化在於腎氣的盛衰，其衰老的過程亦受腎氣的主宰而令經脈氣血出現衰退的表現。

到了四十九歲時，女人月經停閉，完全不能生育。



## 南北耆女貞子煲湯

要延緩衰老，可用南耆、北耆及女貞子等材料煲湯。南耆性微溫味甘辛，能健脾化濕，行氣止痛，除痰止咳，補氣溫陽；北耆性微溫味甘，能補氣升陽，固表止汗，與南耆均有抗腫瘤的作用，與南耆同用，可增強北耆補氣之功，又令其不會過燥；當歸性溫味甘辛，能補血調經，活血止痛；制首烏性微溫味甘苦澀，能補肝腎，益精血，潤腸通便；田七性溫味甘、微苦，有祛瘀止血，活血止痛功效；女貞子性涼味甘苦，能滋補肝腎，明目烏髮；旱蓮草（墨旱蓮）性寒味甘酸，養陰益腎，涼血止血；豬骨性平味甘，能補虛生乳；豬脊髓則性寒味甘，能補髓養陰；生薑性微溫味辛，能發汗解表、溫中止嘔、解毒。全方滋補肝腎，益氣養血，活血化瘀，有助延緩衰老。⊕



女貞子能滋補肝腎，明目烏髮。

### 養血延壽湯 (1~2人量)

**材料：**南耆2兩、北耆1兩、當歸5錢（可用製何首烏5錢代替）、田七3錢、女貞子5錢、旱蓮草5錢、豬脊骨半斤、生薑3片。

**做法：**瘦豬肉斬件汆水備用，將所有材料洗淨後放入鍋內，加水7~8碗煲約2小時至剩2~3碗，調味即可飲用。

### 湧泉穴（足少陰腎經）

**定位：**蜷足時，在足底二、三趾縫紋頭端與足跟連線的前1/3與後2/3交點上。

**方法：**以拇指指腹放於湧泉穴按壓1~2分鐘，每天2~3次。

**功效：**益腎調便，平肝熄風。