

40 歲及 65 歲是健康的兩大關卡 --- 孫安迪

孫安迪 是台大醫院內科掛號量最多的醫生

十年前，邁入四十歲關卡，當時仗著自己體質好，根本沒什麼養生保健觀念，每天為了國事、家事、門診、教學和醫學研究忙得焦頭爛額，往往深夜兩點回家，清晨六點又趕著出門，長期睡眠不足，我還是硬撐過來，從不覺得有需要特別保養。

我從小就是體育健將，樓梯一口氣爬上六、七層很稀鬆平常；有一次竟然爬個兩、三層樓梯就覺得喘，那一天趕著去錄廣播節目三個小時，話說到一半，就上氣不接下氣，出現這些警訊之後，我才開始警覺——身體「不對勁」了！

從生理的角度看，人類有兩個關鍵的年齡，**第一大關卡是 40 歲**，因為 40 歲以後體內的 SOD(超氧化物，可排除體內自由基)活性降低一半，褪黑激素分泌量也下降一半，整個人的抵抗力明顯變差，到了 **65 歲則進入第二大關卡**，這些數值又再下降一半，身體日益衰老。所以，40 歲前後是一個人開始保養的關鍵。

尤其身為醫生，每天看一大堆病人、聽病人主訴，甚至吐苦水，還要教學、研究、演講……壓力實在很大，我的一些同班同學有不少是未老先衰，不是頭髮白了、禿了，就是一身病，還有人已經「去」了，老師輩的，得到糖尿病、心臟病、癌症……的人比比皆是，**醫生是高壓的職業，如何養生尤其重要。**

接觸中草藥，強化免疫力 身為口腔內科醫師，我經常接觸到以口腔黏膜疾病為主的免疫病患，**醫生當得越久，就越發現，西醫對於免疫疾病的治療方法有其瓶頸，不是類固醇，就是免疫抑制劑，治療當然有急效，但長久使用副作用則太大。**

透過與大陸學術交流的機會，我開始接觸中醫與中草藥，原本的想法只是要找一帖經濟實用的中藥方，幫助病人改善身體機能，後來發現草藥中的黃耆、紅棗可提升免疫力，自己先身體力行喝了半年多，覺得效用不錯，所以也建議病人回家試試看。

我把黃耆、紅棗的份量、做法印成小傳單，凡是來看門診的人，就給他一張，建議他們去中藥房抓個七天份的黃耆、紅棗回家熬來喝，可以促進人體活性，增強抵抗力。

後來，我又加上枸杞，把**黃耆、枸杞、紅棗**三味中草藥組合起來，大力推廣。不少民眾陸續反應，喝了幾個月之後，體質真的有改善，小孩喝了比較少感冒，一些婦女還

發現皮膚越來越細緻有光澤，連以前的黑斑也變淡了呢！

我自己也天天把黃耆枸杞紅棗湯當茶喝。

但是，我們夫妻兩人都是上班族，每天下班已累得筋疲力竭，誰還有力氣慢慢熬中草藥，所以老婆一開始根本懶得做，還說：「要喝就自己煮！」我只好D I Y自己動手做囉！

由於不斷有病患反應這帖中草藥，喝了效果真的很不錯，我便把黃耆枸杞紅棗湯的「美容妙用」告訴老婆，誰不愛美？老婆這下子心動了，天天主動熬來喝，現在，老婆對如何養生，比誰都更積極，如果我是理論家，老婆稱得上是標準的實踐家。

我在每個演講場合都會介紹黃耆、枸杞、紅棗組合起來的這一帖中草藥，以前在門診散發小傳單給病人帶回家參考，算一算，我親手發出去的傳單至少有二十萬張，長年累月的推廣，據說賣這些中草藥的人因此賺了不少銀子，但我把它當作是積德，所以有些朋友把這帖補身藥膳，用我的名字簡稱為「安迪湯」。

安迪湯的做法其實不難，二碗水加生黃耆 4 錢、枸杞 3 錢、紅棗 3 錢，以小火熬煮，濃淡不拘。如果嫌麻煩，也可以一次熬 7 天份，放冰箱冷藏，要喝時再加熱飲用，夏天涼涼的喝也不錯。

安迪湯是溫補湯，黃耆可補氣補虛，枸杞可補陽滋腎，紅棗可補氣健脾，經常服用，可增強免疫、延緩衰老，平時多喝還能有效預防感冒。

如果想使頭髮茂密烏黑，可另外加 3 錢何首烏，

口乾舌燥者，可以另加 3 錢麥門冬、3 錢熟地，

如果是呼吸系統氣管不好，就加 3 錢西洋參，

如果貧血，可加入一、兩片當歸，

另外加入 4 錢黨參和 4 錢刺五加，就有輔助抗壓、抗癌的效果。

但是，有糖尿病的人，必須減少紅棗的使用量，以免血糖升高。

我也把安迪湯運用在臨床治療上，讓有口腔癌惡性轉化可能的糜爛型口腔扁平苔癬病患，或復發性口腔潰瘍、貝歇氏病患者，服用黃耆枸杞紅棗湯合併西藥免疫調節劑（levamisole）來治療，結果發現，不但疾病治療時間縮短，也大大降低復發率。

我從小就有嚴重的富貴手，到了冬天，雙手經常乾裂、脫皮，甚至出血，從一九九二年開始喝安迪湯迄今，富貴手已經改善不再發作，連以前當兵臉上曬出來的黑斑，也慢慢變淡了。

由於我經常四處演講，有時還一天連講數場，甚至還得即興來上一段清唱，為了保護嗓子，必要時我會泡些膨大海喝，或是在安迪湯中加一些五味子來護嗓。

大陸的朋友知道我對中草藥有興趣，每次赴大陸講學，他們都會送我一些最好的中藥材，所以我家的冰箱裡，隨時都放了黃耆、枸杞、紅棗這幾種藥材，而且都是上選材質，例如產自甘肅岷縣的黃耆王，來自寧夏最上品的枸杞子，另外，黨參、冬蟲夏草……等增強免疫的中草藥，也都是家中必備品。

早晨精力湯，活力的一天

我每天清晨大約六點至六點半起床，起床後先做 10 分鐘養生功，讓筋骨活絡一下，接著再打坐 20 分鐘，為一整天的活動儲備能量。

早餐則是一杯安迪湯（黃耆枸杞紅棗湯）加一杯現打的蔬果精力湯，及五穀雜糧麵包，有時候是自製水果口味的酸奶代替蔬果精力湯。蔬果精力湯或酸奶都含有豐富的纖維，可讓腸胃道通暢無比，我一天通常排便兩次，毒素不會堆積在體內，自然神清氣爽，不容易疲倦。

蔬果精力湯的作法很簡單，取適量的芹菜、番茄、苜蓿芽、檸檬，加一些清水及果寡糖，用果菜機或果汁機榨汁，連渣一起喝。每天還可搭配不同的蔬果變換口味，例如：葡萄（連皮）加鳳梨。番茄、草莓、西瓜、果寡糖。番茄、紅蘿蔔、萵苣、甘藍菜（包心菜）、果寡糖。這幾種蔬果精力湯都是我每天早上必喝的健康飲品。

紅黃綠蔬果抗氧化力很高，排毒也好。