

春季養生： 養陽 祛火

春日融融，是四季中的美好時光，也是最適合重新開始的季節。天氣回暖，萬物吐芽生發，潛伏在慵懶身軀裡的靈魂已經蠢蠢欲動，等待新生的能量。

春季養生保健精神調養非常有益，應遵循「養陽防風」的原則。春季飲食要注意：營養平衡、養肝為主、養陽、多食甜少食酸、飲食清淡多喝水、多食蔬菜。春季養生常識：養肝、心情舒暢、起居規律、鍛煉、保暖、補水。養神、養氣，在四季開始要好好把握這個為整年注入元氣的最佳時機！

■文：張夢薇整理

春季睡眠與運動調養相結合

春天的睡眠應是「夜臥早起」。《黃帝內經》說「夜臥早起，廣步於庭，被毛緩行，以使志生」，即春天應該晚睡早起，要增加戶外散步的時間，舒展肢體。

有兩個時間適合散步，一個是飯後，另一個是睡前，可消化食氣，而且無思慮可以休養身心，所以最好是閒庭漫步，讓身心充分放鬆。可選擇適合自己的鍛煉項目，通過運動來調養精神，增強抗病能力。同時要注意初春時節乍暖還寒，應視天氣增減衣服，把流感、急性支氣管炎、肺炎等阻擋於外，適當「春捂」是必要的。

經過多年臨床實踐，按時入睡，過時不候；午睡一刻鐘，能抵晚上一小時。建議大家中午擠點時間睡一會，對付春困效果很好。

俗話說：黃花黃，瘋子忙。性情亢奮的人到春季容易舊病復發。對這類人群，春季夜間睡眠可以適當延長半小時到一個小時；同時要靜心修養，防治或緩解病情發展。中醫說七情發於怒，所以春季要避免暴怒，一個很好的辦法就是踏青觀花，信步於樹林河邊，與大自然融為一體，來發散體內的沉悶之氣。

春季肝火過旺 防春季7大上火症狀

春天氣溫漸暖，人若調適不當，休息不好、壓力過大等，很容易上火。「上火」是中醫學專用名詞，當人們出現咽喉乾痛、兩眼紅赤、鼻熱熱烘、口乾舌痛以及爛嘴角、流鼻血、牙痛等症狀時，即是中醫所說的「上火」。春季宜選用甘辛、性溫清淡可口的食物，忌食油膩、生冷、酸澀、黏硬和大辛大熱之品，防止助熱生火。

喉乾喉啞：

飲淡鹽水；服蜜梨膏；飲橘皮糖茶。



■吃梨有利於喉嚨健康

咽喉腫痛：

常吃生梨能防治口舌生瘡和咽喉腫痛；用醋加同量的水漱口，可減輕痛苦；嫩絲瓜搗爛擠汁，頻頻含漱；咽喉疼痛時，可用漱口，漱1分鐘左右吐出，連續3-4次，有療效。

口角或口腔長泡：

切幾片生薑入口咀嚼，可使水泡慢慢消除；臨睡前洗好臉，擠點眼藥膏塗在口唇疼痛處，翌日疼痛就會減輕，繼續敷用幾天，可使疼痛消失。

鼻塞難通：

如左鼻孔不通，可行俯臥位或右側臥位，右手撐住右後頸，掌根靠近耳垂，托起頭部，面向右側，肘關節向右上方向伸展，伸得越遠越好。由於經絡的舒展作用，少則十幾秒，多則幾十秒，即可使鼻孔通氣。如右側鼻塞，可以相反動作治之。兩側同時鼻塞，可先後輪換動作治之。

嘴唇乾裂：推薦青瓜奇異果汁

做法：青瓜200克、奇異果30克、涼開水200毫升、蜂蜜兩小匙。青瓜洗淨去籽，留皮切成小塊，奇異果去皮切塊，一起放入榨汁機，加入涼開水攪拌，倒出加入蜂蜜於餐前一小時飲用。

功效：青瓜性甘涼，能入脾胃經，能清熱解毒，利水。可治療身熱、煩渴、咽喉腫痛。而奇異果性甘酸寒，能入腎和胃經，功能解熱止渴，所以兩種合用能潤口唇。其他富含維生素的水果蔬菜也可以使用，如西紅柿、柚子等。



■青瓜奇異果汁防唇乾

皮膚乾癢：推薦紅薯炒乳瓜

做法：紅薯300克、乳瓜100克、香菜葉、蔥段、蒜末。紅薯、乳瓜切成塊；油四成熱時放入蒜末、蔥段，倒入紅薯塊煸炒五成熟時再放入乳瓜炒勻，加入適量清水、鹽、雞精，湯汁收乾即可。

功效：紅薯含有多種維生素和鈣、磷及鐵等，其性甘平無毒，能補虛健脾強腎，而嫩青瓜也含有大量維生素，所以對皮膚有一定的好處。

提醒：皮膚癢時不要使勁撓，撓破了容易感染。

頭髮乾枯：推薦蜜棗核桃羹

做法：蜜棗250克、核桃仁100克、白糖適量。將蜜棗去核，洗淨，瀝乾水分；與核桃仁、白糖一起下鍋小火燉煮；待湯羹黏稠、核桃綿軟即可關火食用。此甜湯滋補肝腎、潤肺生津、養血潤發。

功效：核桃性甘溫，能入腎肝肺經，能潤腸通便，又能補血黑髮、久服可以讓皮膚細膩光滑。而蜜棗能補肺潤燥，所以對頭髮好處較多。此外，其他堅果、魚類和粗糧對頭髮也有很多好處。

咽喉乾腫：推薦蜜梨膏

做法：取生梨，用榨汁機榨成梨汁，加入適量蜂蜜，以文火熬製成膏。每日一匙，能清熱去火、生津潤喉。

功效：蜂蜜甘平，入肺脾大腸經，能潤腸通便，補肺潤喉，又能解毒。梨甘微酸涼，入肺脾經，能治口渴



咳嗽便秘。所以二者放在一起熬膏可以起到潤喉的作用。新鮮綠葉蔬菜、青瓜、橙子、綠茶、梨、胡蘿蔔也有很好的清火作用。

■以梨為原料的糖水是清火佳品

鼻子出血：推薦水果西米露

做法：西米洗淨後，倒入沸水中；煮到西米半透明，把西米和熱水隔開；再煮一鍋沸水，將煮到半透明的西米倒入沸水中煮，直到全透明，將沸水都倒去；煮一小鍋牛奶並加少許糖；將西米倒進牛奶中煮至開鍋；將煮好的西米牛奶晾涼，加入水果丁，即可。



提醒：不要一次大量喝冷飲，以防傷腸胃。

靚湯館

春季淮山養肝

春季來臨之際，時有風寒濕交替侵襲人體，稍微不注意就容易生病。飲食上建議「少酸增甘」，即少吃酸性食物，多吃些甘味、甜味食物。鮮淮山味美、營養豐富，《中國藥典》稱淮山可「達腎氣、健脾胃、止瀉痢、化痰、潤皮毛」，具有養肝、益氣補虛、潤燥去濕的功效，以淮山為原料的湯水是春季不可缺少的健康、滋補佳品。

蕨菜淮山排骨湯

材料：蕨菜、淮山、黑木耳、排骨

做法：

1. 蕨菜乾提前一晚浸泡，煲湯前撈起切段
2. 淮山洗淨去皮，切塊，泡在水裡防止褐化
3. 黑木耳洗淨泡軟，去蒂，撕成塊狀
4. 排骨洗淨切塊，汆水撈起
5. 煮沸清水，放入所有材料，煮開後轉中小火煲兩個小時，下鹽調味即可飲用。

功效：益氣補虛，健胃滑腸，清熱祛濕，安神降壓。蕨菜被人稱為吉祥菜、長壽菜、山菜之王，可知其營養價值之豐富。中醫認為蕨菜有清熱、健胃、滑腸、降氣、驅風、化痰等功效，能殺菌消炎、降低血壓、清腸排毒、增強抗病能力。它上市的時間正是南粵大地乍寒乍暖，最容易「濕熱」、犯感冒的時期，用它來炒食、煲湯，最是適宜了。



■蕨菜淮山排骨湯

淮山大棗二米粥

材料：鮮淮山500克、大棗10枚、粳米50克、小米25克

做法：

1. 鮮淮山削皮、洗淨、切成小塊狀
2. 大棗去核，切成兩半
3. 小米、粳米稍淘洗後，與鮮淮山同放入鍋內，用文火煮至米爛
4. 加入大棗，稍煮片刻，按個人口味加入調味（鹽或糖），即可食用。

功效：淮山性平味甘，具有養肺補脾、固腎益精的作用，常用於脾胃虛弱、食慾不振者；大棗，性溫味甘，能補中益氣、養血安神，常與淮山、黨參、白朮等健脾益氣類藥材共用，使能補中養血；小米，性涼味甘鹹，功效和中益腎，亦常用於脾胃氣弱、胃納不佳、嘔逆反胃者。綜上，此藥膳粥具有益氣養陰、補益脾胃、養血安神的功效。

小貼士：挑選小米時，應以米粒大小、顏色均勻，呈乳白色、黃色或金黃色，有光澤、無雜質，聞起來有清香味的為佳；淮山、大棗不宜過量使用，因多食容易使人腹脹不適。



■淮山大棗二米粥

醫訊

免費中醫講座 教你從春夏「濕滯」開始養生

頭重重、疲倦、臉泛油光、胃口不佳、肚瀉、口臭、感冒……一到春天，自己或身邊的家人和朋友，會否都遇上以上問題？春天濕度高，乍暖還寒，容易影響體質引發多種「濕滯」小毛病。職業訓練局（VTC）附屬出版社「新人才文化」將於下周六（3月23日）舉行免費中醫講座，由信報專欄《濟世良方》作者、註冊中醫師關德祺博士主講。關德祺博士現為VTC成員院校香港專業教育學院（IVE）柴灣分校應用科學系高級講師，他將於講座上公開私家養生秘方，傳授春天調理貼士及介紹宜飲用的季節湯水，特別適合氣虛和濕重人士。

中醫講座將為你解答以下問題：春夏之間，哪類體質人士最容易受影響？為何一到春夏，就經常覺得頭重重、疲倦、臉泛油光、胃口不佳、肚瀉和口臭等？為甚麼春夏特別容易感冒？體質失調不但影響膚質、口臭，嚴重者還會脫髮，是真的嗎？孕婦容易出現體質失調問題，為甚麼？如何因應自己及家人的體質，編訂適合一家大小的食療和湯水？

講座詳情：

時間：3月23日（星期六）下午2時30分至4時30分

地點：IVE（摩理臣山）LT02，灣仔愛群道6號

講者：關德祺博士——信報專欄《濟世良方》作者、註冊中醫師IVE（柴灣）應用科學系高級講師

查詢及報名：2836 1896或newtalents@vtc.edu.hk（名額有限，先到先得）

漱口水近半過酸 常用恐有害

台灣消費者文教基金會（以下簡稱消基會）公布抽驗15件漱口水，6件PH值5以下，1件達乙類成藥標準，易造成蛀牙、傷害口腔黏膜，醫師沒指示莫常用。

消基會去年9月在各類賣場購買漱口水15件，檢測PH值發現，竟有6件PH值低於5以下。消基會指出，台灣政府雖然沒訂定漱口水酸鹼值標準；但是過酸的漱口水可能傷害口腔黏膜，尤其是口腔有傷口的消費者，更要特別當心。

再者，PH值5以下易造成蛀牙環境，對孩童而言，並不適合作為經常性潔牙用品使用。消基會發現，有1件產品的氯己定（Chlorhexidine）成份測試達乙類成藥標準；該成份一般作為殺菌劑或防腐劑使用，殺死細菌後可有效抑制微生物再生長，常應用在醫院、獸醫院、化妝品等；但長期使用，會使牙色變褐色，還可能導致口腔黏膜破損，以及味覺改變等副作用。

消基會呼籲該產品業者應向衛生署申請許可，不適合以一般商品販售。

消基會提醒消費者，如果牙醫師沒有特別指示，一般是沒有必要使用漱口水的，經常使用，反而有過度保健問題，不但可能讓牙齒變黃褐色，還可能影響味覺、讓口腔內細菌生態起變化，對口腔反而有害。

■中央社