

# 春季養生食療

在兩千多年前，中華民族的祖先就已經發明了精確的年曆，把一年分成四季，內分24節氣，亦同時發現了人體結構以致疾病和大自然息息相關。例如人體的肋骨共有24根，四肢大關節共有12個，每一個關節由兩個面組成，合起來共24個面。這些都與24節氣相關，而關節疾病與天氣影響更是明顯。

在中醫理論中非常重要的經絡系統更是有針、用灸、用藥的重要依據。在人體內共有十二經也正好對應一年有十二個月。在經絡上共有365個穴位也正好是一年365日之數。因此，根據24節氣的不同變化，採用恰當的養生方法，人就可以少病少痛，少發脾氣，IQ、EQ都可以正常，甚至高人一等。

2013年2月4日是癸巳年立春，即是說春天開始了，一年之始開始了，所有的生物都因應宇宙的呼喚開始了新一年的生活規律了，萬物重現生機，有花、草、樹木和冬眠的動植物，也包括一切生物如蚊蟲、細菌和病毒。如果人在冬季做好預防，不生病，到春季是可以免疫少病的。其實，養生的意思是做好今天應做的保養，明天就能好過些。今季做好保養，下一季便能健康些，這是中醫養生理論也是事實如此。

文：麥燕琮（註冊中醫、國際中醫食療學會會長、國際中醫中藥總會會長）



■消抑鬱開心粥

## 消抑鬱開心粥

**材料：**糯米200克 小麥30克 百合15克 蓮子30克  
**製法：**把所有材料洗淨加入適量清水同煮至粥成，加入適量冰糖調味即可。

## 補氣祛濕消脂茶

**材料：**北芪20克 黨參30克 扁豆30克 薏仁30克 山楂5克 荷葉5克  
**製法：**所有材料洗淨加入適量清水煮約45分鐘即成。如果煮粥需加入白米200克同煮。  
**注意：**薏仁預早用清水浸泡一小時以上，煮時便省時了。



■補氣祛濕消脂茶

## 春天最容易發生的疾病和不適：



春困、春瘟、頭痛、傷風、咳嗽、精神痛、肝病、腸胃病、流感、肺炎、腮腺炎等。

初春時節氣溫乍寒乍熱，穿衣的學問不能不學，有人感到天氣已回暖就迫不及待穿上夏天衣服，結果受寒了。人體在春天，毛孔從冬天的閉合逐步開放，受寒後陽氣得不到升發，結果人便會出現咽喉乾痛，便秘，腸胃欠佳或上火症狀，嚴重些會出現傷風、胃痛。因此，春天應穿薄薄的長袖衫，外帶（穿）一件薄薄的長袖外衣，要為兩手臂保暖，因為肺經是在手上的，手臂受寒後，肺經運行便會出現障礙，如此便會出現咽喉痛、咳嗽、哮喘、鼻炎等呼吸系統的疾病，經常如此，皮膚也會變差，大便困難，出現痔瘡、出血、精神病、情緒病。

你聽過「春天不是讀書天」這句話嗎？原來，人在春天這個春雨綿綿、濕度高的日子最易犯困，何謂犯困？就是人變得懶洋洋不想動、渴睡，尤其是早上不願起床，這就是春困現象，也是香港人常說的濕氣重症狀。因此，春天要增加陽氣，多曬太陽，在陽光下多走動或運動，這樣便可以把濕氣、寒氣驅走，人便會精神爽快，百病自消。

風是四季都有的，但以春季的風對生物影響最大，人在春季最易因風而生病，例如感冒。中醫有分風寒感冒、風熱感冒。如濕氣太重，人便會患風濕病；春天的風最易令人頭痛，因頭痛可以引致發熱、怕風、咳嗽、情緒病、精神病。這不是開玩笑的，為此，春天要注意頭部少受風吹，每日幾次的梳頭，用梳或手指都可以，務必令頭部氣血充盈，消除

寒氣，或者用吹乾頭髮的「風筒」，早晚用熱風吹頭，效果非常好，情緒抑鬱症也可以消除的。

春天的特點是濕潤，香港的春天特別潮濕，人如果陽氣不足（長時間在屋內甚至在冷氣空調中，少見陽光），濕氣又重便自覺疲憊，渾身有說不清楚的四肢沉重、酸痛，消化不良，肚瀉或大便爛等症狀。尤其是雙腳，嚴重者會出現水腫，因為寒從腳下起，濕從腰下入。為此，春天回暖時，上衣可穿長袖單衣，但褲子仍可穿兩條，尤其是要穿襪，不可令雙腳受寒受濕。

春瘟最可怕是因為傳染力強，人和動物在免疫力低時最容易被病毒入侵，尤其是通過口鼻入侵肺部，造成上呼吸系統疾病，十年前的「沙士疫症」就是春瘟，殺傷力之強令人至今仍怕怕。其實，除了多曬太陽，多練氣功或其他運動增強免疫力之外，飲食亦是重要的一環。在春天要有充足的陽氣，通過多吃充滿陽氣的蔬菜也是好方法，我們可以多吃春椿、韭菜、菠菜、芥菜、菜心、薑、蒜、蔥、洋蔥、扁豆、綠豆、蓮子、薏米、牛蒡、黑豆、枸杞子、紅棗、南瓜、山藥、糯米等。



■升陽暖胃、提神減肥早茶



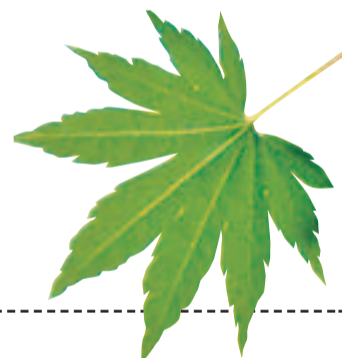
■養陽醋泡薑

## 升陽暖胃、提神減肥早茶

**材料：**生薑汁1茶匙 紅茶/咖啡1杯  
**製法：**把生薑榨汁約1茶匙加入紅茶/咖啡中即成

## 養陽醋泡薑

**材料：**生薑片 黑米醋  
**製法：**生薑切厚片，放入黑米醋中浸泡一天即可食用。每日早、午飯時吃，可以防老人斑、驅寒、暖胃，保護腸胃，提神醒腦，防動脈硬化。



## 靚湯館

### 預防春季感冒：黃豆豬瘦肉滾鮮薄荷紫蘇湯

春日天氣忽冷忽熱，感冒與流行感冒是此季的疾病，對此要加強身體鍛煉，注意個人衛生，保持通風透氣十分重要，在預防方面特推介黃豆豬瘦肉滾鮮薄荷紫蘇湯。

**材料：**黃豆 100克  
豬瘦肉 300克  
鮮薄荷葉 25克  
鮮紫蘇葉 25克  
生薑 3片

**烹製：**各材料分別洗淨。黃豆充分浸透，豬瘦肉剝為碎末狀，與生薑齊放進瓦煲內，加入清水2000毫升（約8碗量），武火滾沸改文火滾約1小時，下鮮薄荷葉和鮮紫蘇葉，稍滾片刻便可，取其新鮮的揮發氣味，調入適量食鹽，此量可供3-4人用，宜1周2-3次，更為有效。

**功效：**黃豆是數百種天然食物中最受營養學家推崇的食物，被稱為「營養之花」、「豆中之王」和「田中之肉」。它的蛋白質含量比小麥、玉米、稻米、番薯和牛肉、豬肉、雞肉、牛奶等還要高，且品質較好，富含人體8種必要的氨基酸，接近全價蛋白，中醫認為它性平味甘，能寬中益氣、利大腸、清熱解毒、利水消腫。而豬瘦肉亦性平味甘，有滋補益髓的功效，用黃豆滾豬瘦肉汁為湯，無論中西醫都認為營養豐富，能提高機體免疫力，且又價廉物美。薄荷為辛涼解表的中藥，性涼味辛，有散風止癢、清熱解表的功效，常用於風熱感冒、頭痛、目赤、咽喉腫痛等，現代醫學認為它有抗菌、抗炎、抗病毒、驅蟲、健胃的作用。而紫蘇為辛溫解表的中藥，性溫味辛，有解表散寒、行氣和胃的功效，常用於外感風寒、感冒咳嗽、妊娠嘔吐和魚蟹中毒等，現代醫學認為它有解熱發汗、健胃、祛痰和利尿的作用。兩者並用更鮮香味美，亦常用於藥膳或食膳。黃豆豬瘦肉滾鮮薄荷紫蘇湯，氣味鮮香清潤可口，有健體固表、驅寒解表的作用，是春日預防感冒、流行性感冒的藥膳湯水之一，宜在此節氣常飲。



■黃豆豬瘦肉滾鮮薄荷紫蘇湯

## 醫訊

### 黃河「解凍」 「開河魚」上餐桌

中新社電 自遼代聖宗帝起，直至天祚皇帝，年年千里迢迢，自宮而出，群臣簇擁，嬪妃隨行，浩浩蕩蕩，奔向北方，於黃河岸邊安營紮寨，就春寒料峭之風，鑿冰取魚，祭天、祭地、祭祖先，舉行「頭魚宴」。

內蒙古文化專家徐敏告訴記者，上文中所提的「頭魚」，即「開河魚」，在內蒙古托縣地區，北方民眾無比喜食。

記者發現，隨着黃河呼和浩特防凌段61.8公里於當日全日開通，隸屬於該段的內蒙古托縣地區，沿岸一些飯店已打出吃「開河魚」的「旗號」。而受開河影響的當地民眾已陸續前往托縣品嚐著名的「開河魚」。

居住在呼和浩特托縣黃河附近的農民鍾亮告訴記者，每到黃河開河季節，內蒙古周邊城市便有不少民眾趕往當地農民在黃河兩岸開設的飯店，一品開河魚的獨特味道。

「偶爾還能碰到來自港澳地區的遊客，甚至國外的遊客來此品嚐正宗的開河魚。他稱，在黃河岸邊開設的飯店內，真正意義上的「開河魚」一斤最多可賣到



■休養一冬天的「開河魚」味道十分鮮美。

上百元，即便是依靠黃河水餵養的鯉魚在這個時期每斤（500克）也能賣到20元左右。

「在這個季節，人人都以能吃到正宗的托縣開河魚為榮。」鍾亮感嘆說，當地黃河兩岸以此為生的店主在開河季節月收入過萬不成問題。

對於民眾如此熱衷吃「開河魚」，內蒙古餐飲與飯店行業協會副會長郭海旺說：「北方人在

每年開河期間都要吃開河魚，尤其是在黃河流域生活的人們以吃黃河開河魚為最大口福，這也是托縣開河魚名氣日隆的原因。」

郭海旺介紹，在中國的開河魚中，最有名氣的是內蒙古、山西、陝西一帶的黃河開河鯉魚，其中尤以托縣開河魚最為出名。他稱，托縣的開河魚「居住」在黃河幾字灣內，在一冬天的休養生息後變得肥美，對於食客而言，確為美味佳餚。

記者獲悉，目前呼和浩特的「托縣開河魚」已是黃河沿岸、內蒙古中、西部一道名菜，以其香而不辣的味道聞名。