

春暖油菜花黃 食物疏肝穩情緒



最近香港發生了多起倫常慘劇，強烈震撼我們神經，包括兩宅男弑父殺母案件和「君臨天下」雙屍命案，這兩則新聞令人唏噓不已，很多人都在思索發出疑問，是什麼樣心結讓青年如同禽獸弑殺養育自己的父母；是什麼怨恨讓這名瘦小女子有能斬情人百刀的膽量，以致發出了「香港病了」這樣悲哀歎息，是香港社會病了，是社會各種因素導致這些慘劇的發生。中醫的觀點卻是認為這些極端事件和季節有密切關係。

文：汪慧敏教授 香港中醫學會會長

為什麼這段時間頻頻出現超常失去理智的事情，有一句俗語叫「菜花黃，癩子忙」，這句俗語說的是春天油菜花一片黃色、飄香的季節，是精神情緒疾病的高發季節，此時人的精神容易疲憊、思維遲鈍、煩躁不安；氣壓下降、天氣陰沉時，人容易陷入沮喪、抑鬱的精神狀態，抑鬱症也是在這段時間好發。遙想當年，張國榮哥哥就是在四月一日的陰雨天氣一躍而下。

春眠不覺曉，因為疲勞、低氣壓、缺氧，人們睡得非常沉，醒來還不解乏，和自然界多風，春天相應交感神經易興奮，血壓易增高，體內腎上腺素變化易使精神緊張，情緒低落；情緒波動大，對犯罪、交通事故都有促發作用，所以春天應重視疏肝養肝，緩解情緒失常。

《黃帝內經素問·四氣調神大論篇》就有關於春天的論述，春季是推陳出新時節，人們應該早睡早起，最好晨起在庭院中漫步，使精神愉悅。對現代人來說，要保持正常的興奮度和良好的睡眠；不過度放縱自己，也不過度壓抑自己情緒，處事要壓着點火，少和人起紛爭，安穩情緒，穩穩過一個春天。如果違逆了春生之氣，便會損傷肝臟，頻發精神情緒疾病。



枸杞子：

為植物枸杞的成熟果實，有滋養肝腎，明目靚膚作用，為養肝上品首選，治療肝腎陰虛，視物昏花，鬚髮早白，耳目失聰；還能促進性慾，舒緩形神衰老；並能降脂，治療肥胖病；治療黃褐斑，色斑，皮膚沉黯，有增白，降低色素沉着作用。

【用法】10~20克，可煎服、熬膏、泡酒、泡茶或加入菜餚。



蜂蜜：

蜂蜜質地滋潤，可潤燥滑腸，清熱潤肺，緩急止痛，養血潤燥；營養價值高，易吸收，可以舒緩春天的緊張、抑鬱，消除肝鬱引起的色斑。

【用法】15~30克，溫開水沖服。

香片：

我國有「春宜飲花」之習俗，茉莉花香氣清婉，馥郁宜人，可提神醒腦，有疏肝解鬱醒脾功效，是春季飲茶首選。



春天舒暢情緒的食物：

唐代醫家孫思邈說：「春七十二日，省酸增甘，以養脾氣。」春天要少吃酸的，多吃甜食，以補脾胃之氣，脾胃強了，肝氣就不會太橫逆。

大棗：

補中益氣，養血安神。富含維生素C，可治療肌膚乾燥，皺紋，毛髮乾枯，脫髮，有效解除婦女心情抑鬱，形體憔悴，眼圈發黑，治療氣血不足之面色萎黃或黃褐斑，倦怠乏力，頭暈失眠久咳。

【用法】10~30克。

疏肝的湯水：桑椹粥

【製法】桑椹30克，糯米60克，杞子15克，大棗10枚，陳皮6克。將桑椹、大棗、枸杞子、陳皮洗乾淨，與糯米同煮，待煮熟後加入蜂蜜。

【功效】該粥可以養肝疏肝。適合於春天失眠多夢、脾氣急躁，腰酸乏力等症。



菊花：

有清利頭目，養顏益壽，可以消除春天春困，治療春天皮膚瘙癢；可用於目赤腫痛，麥粒腫或視物昏花，兩眼乾澀；可以用於清減肥脂；而且有抗衰老作用，能益壽延年。

【用法】10~15克，可泡茶用；外用適量。

春季粥水潤喉

春季香港氣候變化，易引發呼吸系統疾病。慢性咽炎雖然不是「大病」，但仍困擾不少人士。今期介紹四款粥、水，都是舒緩慢性咽炎的桌上佳品。

荸薺蘿蔔汁

製法：用荸薺、鮮蘿蔔各500克。將荸薺洗淨去皮，鮮蘿蔔洗淨切塊，同放攪拌機內攪拌成汁。每日飲汁數小杯，連服3~5日。

功效：可以清熱利咽，開音化痰。適用於咽喉腫痛、聲嘶、目赤等症。

蜜棗甘草湯

製法：選用蜜棗8枚，生甘草6克，將蜜棗、生甘草加清水兩碗，煎至一碗，去渣即可。可以做飲料服用，每日兩次。

功效：有補中益氣、潤肺止咳之功效。適用於慢性支氣管炎、咳嗽、咽乾喉痛等症。



■蜜棗甘草湯

芝麻紅糖粥

製法：選用芝麻50克，粳米100克，紅糖適量。先將芝麻炒熟，研成細末。粳米煮粥，待粥煮至黏稠時，拌入芝麻紅糖稍煮片刻即可食用。

功效：此粥氣香味美，適用於肝腎不足、頭昏目花、肺燥咳嗽、咽乾等症。

枸杞粥



■枸杞粥

製法：選用優質枸杞子15克，糯米150克。將糯米、枸杞子分別洗淨，加水放置30分鐘，以文火煮製成粥即可。每天服用1碗。

功效：具有滋陰潤喉的功效，適用於慢性喉炎、咽喉乾燥者。

醫訊

《抗癌養生郭林氣功》新書發佈會

現今癌症日益普遍，對患者或家屬都帶來折磨。北京女畫家郭林改良傳統氣功，創編一套新療法，成功控制自身癌症。

商務印書館最新出版的《抗癌養生郭林氣功》由陳秀坤編著。陳女士曾患癌症，練習郭林氣功後痊癒，及後在香港多間公立醫院及醫療機構開辦課程，有20年教功經驗，為香港首席郭林氣功導師，及香港郭林氣功同學會永遠榮譽主席。

商務印書館訂於2013年4月7日舉行「練功抗癌講座暨《抗癌養生郭林氣功》新書發佈會」，屆時陳秀坤將現身介紹郭林氣功的特點，並分享多年練功心得，解說郭林氣功如何助她擺脫癌症，同場亦有其他郭林氣功學員作分享。

講座詳情：

練功抗癌講座暨《抗癌養生郭林氣功》新書發佈會
日期：2013年4月7日(星期日)
時間：下午2時30分至4時
地點：商務印書館尖沙咀圖書中心(九龍尖沙咀彌敦道132號美蘭華商場B1地庫B1007-1010號舖)
嘉賓：陳秀坤女士(香港郭林氣功首席導師、香港郭林氣功同學會永遠榮譽主席)
查詢：商務印書館羅芯妍小姐(電話：2976 6589)

太早吃副食品 恐損寶寶健康

(中央社電)根據美國疾病管制預防中心(CDC)最新研究，有40%的新手父母在寶寶4個月大前開始餵食副食品。專家表示，這恐造成寶寶未來罹病風險增加。

疾管中心的史堪隆(Kelley Scanlon)醫師率領研究團隊，在2005年至2007年請1334名新手媽媽填寫問卷。在這段時期，美國小兒科學會(AAP)建議父母不要在4個月大前餵食寶寶副食品。

不過調查發現，略超過40%的受訪父母表示，寶寶在4個月大前就開始食用副食品，像是穀類或泥狀食品。

史堪隆表示：「這顯示外界缺乏對這些建議的注意。」她也說，4個月大前的寶寶在發展上尚未準備好食用副食品。

研究顯示，過早讓寶寶食用副食品，與肥胖症和糖尿病風險增加有關。這項研究刊登在「小兒科期刊」(Pediatrics)。

根據AAP最新建議，媽媽應在寶寶6個月大前只喂母乳，如此寶寶才能獲得母乳的所有好處，像是加強免疫系統防護，或者是降低未來罹患慢性疾病的風險。

另外，根據美國有線電視新聞網CNN，AAP發言人珍妮佛·徐(Jennifer Shu)醫師表示：「在4個月大前餵食寶寶副食品，可能會導致過敏體質與濕疹。」徐醫師沒有參與這項研究。



「折」食日行善又健康

本年度之公益行善「折」食日已順利舉行。是次「膳」舉共獲得超過300間工商機構及政府部門踴躍支持，籌得善款超過港幣210萬元。為回饋各界支持，每位善長凡捐款港幣35元或以上，均獲公益金回贈由鴻福堂集團贊助的「折」食日愛心券乙張。已送出53,000張「折」食日愛心券。善長憑券於4月20日前於全港鴻福堂門市換領以下其中一款食品：

1. 強肺理肺川貝枇杷鱸魚肉湯一包；或
2. 固本清熱正品靈芝龜苓膏一盅；或
3. 清熱解毒正品藥製龜苓膏一盅；或
4. 理肺化痰正品海底椰川貝枇杷膏一盅

女性餵母乳半年 可降癌症風險

(中央社電)研究顯示，哺餵母乳6個月的婦女，除了能降低10%所有類型癌症死亡的風險，並能降低17%心臟病發作與中風的死亡風險。

根據英國《每日郵報》(Daily Mail)報道，研究也發現，若是再加上遵守健康生活的最主要建議，能降低各種疾病1/3死亡風險。

研究人員追蹤歐洲9國近38萬人12年以上，發現最為遵循世界癌症研究基金會(WCRF)/美國癌症研究所(AICR)健康建議的民眾，死於多種疾病的機率降低了34%。

這些建議包括維持健康體重、保持運動習慣、減少會發胖的食物和飲料、多食用蔬果、減少攝取肉類和酒精性飲料，以及為人母至少哺乳6個月。

這份發表在《美國臨床營養雜誌》(American Journal of Clinical Nutrition)的研究，領導人為倫敦帝國學院(Imperial College London)的諾拉特(Teresa Norat)。這是第一份將哺乳納入生活形態改變的一部分，作為對死亡風險影響的研究。