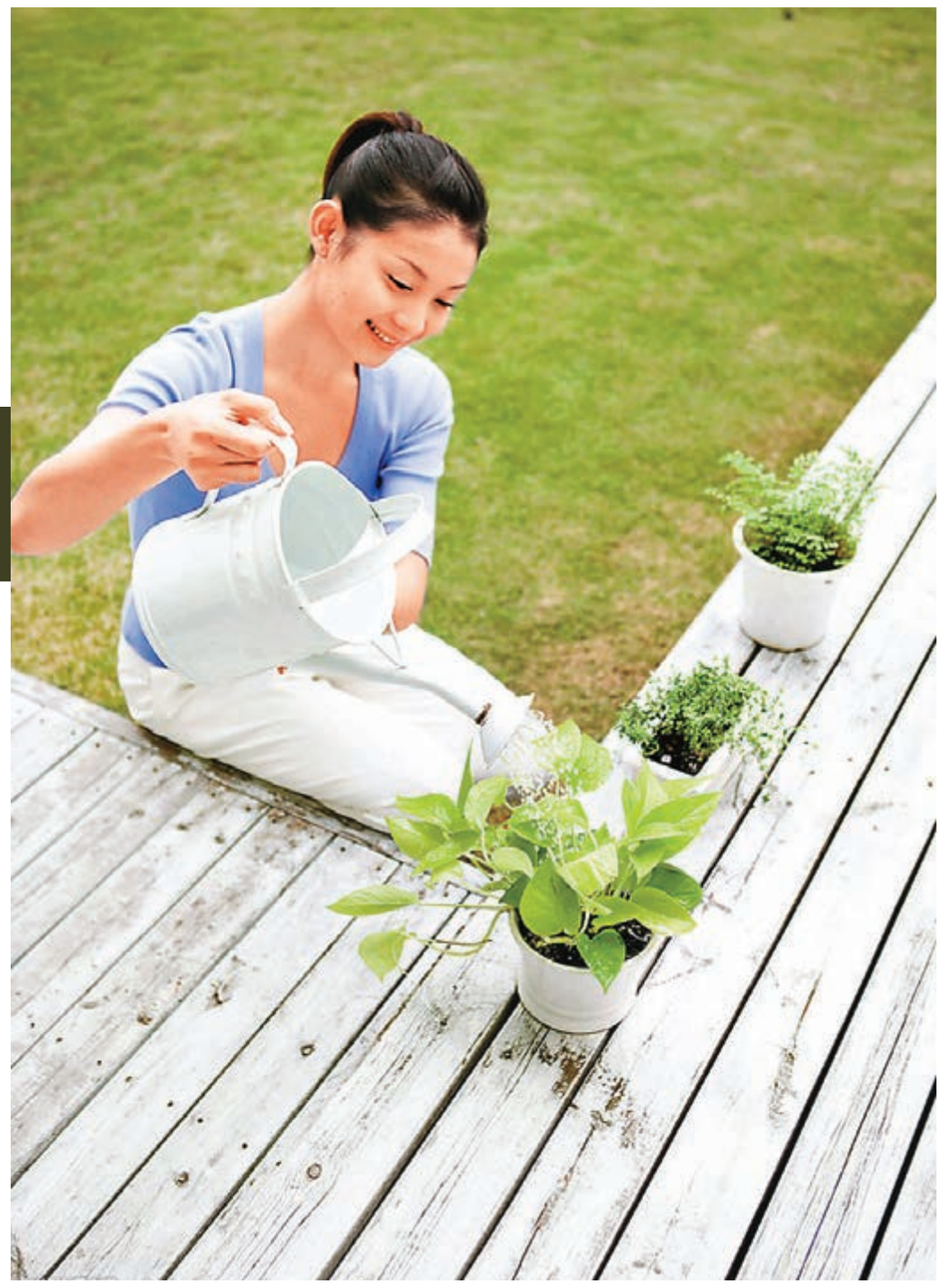
乍暖還寒時節 中醫養生智慧



春為四時之首，始於立春，止於立夏,在公曆就是二、三、四這三個月份，其中包括立春、雨水、驚蟄、春分、清明、穀雨六個節氣。春季冰雪消融，微風送暖，陽氣漸生；但陰寒未盡，多風善變，正是應了那句宋詞：「乍暖還寒時節，最難將息」。

文：俞明珠（香港中醫學會理事長）

養生，又稱攝生，即通過護養身體，保養性命，以達到健康長壽的目的。智者之養生也，必順四時而適寒暑。順應自然是養生調攝的基本原則。據《黃帝內經》記載：「陰陽四時者，萬物之終始也，死生之本也，逆之則災害生，從之則苛疾不起」。風霜寒暑，必須和於陰陽，調於四時，才能健康無病，以享天年。春令三月木旺，自然界萬物生發、推陳出新；人體五行肝屬木，也是肝氣旺盛，易於發病的季節，因此宜從形養、術養、 食養、藥養四方面入手進行調攝護養。

形養（精神調養和起居調養）

形即形體，為生命活動之宅；神指精神思維和情志，為生命活動的主宰，形神兩者緊密結合，相互影響。「春季調神，使其志生」，意即通過調節情志，使體內陽氣得以疏發，保持與自然界環境的協調和諧，宜樂觀、舒暢。春季養生要順應肝喜條達疏暢而惡抑鬱的稟性，不可煩悶生氣，以免氣滯傷肝。生活起居上，宜夜臥早起，亦可漫步庭院，舒展形體；風和日麗之時，與親朋好友相約踏青賞景也是怡情悅志，利於人體陽氣發的好選擇。但此時仍需遵循「春捂秋凍」之法，不可頓去棉衣，正所謂：「吃了端午粽，再把棉衣送」，百歲醫家孫思邈也說：「春不可薄衣，令人傷寒、霍亂、食不消、頭痛」；春捂得法才能有效減少發病率。

■正所謂「吃了端午粽，再把棉衣送」，春天溫差較大，不宜將冬季衣物過早收起。

術養（運動調養）

術養以養肝為先，以期肝舒脾悅。人體內的陽氣經過寒冬的閉藏，隨着春陽生發而動，這時應該多作戶外鍛煉，到公園、郊野等空氣清新的地方舒展四肢，伸展腰腹，並配合深呼吸，便可醒神解困、行氣活血。其次，勤練太極拳、八段錦、六通拳等整體功法，是利於身體的吐故納新和通暢經絡關節，振奮全身的陽氣的好方法。春時萬物欣欣向榮，合理合度鍛煉會令養生起到事半功倍之效。第三，在春季試試「噓」字養肝法。此法是古時靜氣功——六字訣其中一種。練習「噓」字養肝法時，最好雙目睜大，摒棄雜念，口呼鼻吸，吐氣時念「噓」音。聲音要求低沉有力，此功有利清肝明目疏肝理氣，能起到瀉肝火、平陰陽的作用，還有助舒緩兩眼乾澀、頭目眩暈等症。

食養（飲食調養）

春回大地，陽氣發，人體機能處於旺盛之時，故食養宜選用辛、甘、溫之品，辛、甘為陽，以助春陽之初發，而溫食利於護陽，以抵禦風邪為主的邪氣侵襲。腎陽是人體陽氣之根，故在飲食上養陽，還應包括溫養腎陽之意。春天人體陽氣充實於體表，而體內陽氣卻顯得不足，應多選些培補腎陽的食物，如大葱、洋葱、韭菜、生薑、大蒜等均為養陽的佳品，並要注意多吃有助於肝氣及陽氣的生發之品，如黃豆芽、芹菜、竹筍、薺菜等鮮嫩菜蔬，而少吃冬瓜、綠豆等寒性食品。

春季食養須依據中醫五行生剋理論，《千金方》指出：省酸增甘，以養脾氣，應少食酸澀、油膩之物，以增強脾胃功能；當然也要遵循因人、因地、因時制宜，辨證施膳的基本原則，才能達到食養保健的目的。

■春季芹菜最為鮮嫩，用於煮粥別具風味且具有降血壓的功效。

推薦粥療：

芹菜粥：首先將芹菜連根洗淨。每150克芹菜，可通過加水熬煮取汁與粳米100克煮粥食用。芹菜四季皆有，初春尤為鮮嫩，亦可炒食，又可涼拌，還能作餡，用來煮粥，別具風味。芹菜含有蛋白質、脂肪、糖類和維生素A、B1、B2、C、P以及鈣、磷、鐵等微量元素，尤其是鈣、磷的含量較高，每500克芹菜含鈣592毫克、磷226毫克，適宜生長發育時期的孩童食用。春季肝陽易動，常使人肝火上升，出現頭痛眩暈等症，病患者或中老年人也可以常喝些芹菜粥，對降低血壓、減少煩躁頗有益處。芹菜還有解表透疹，起到防止春季表病入裡的功效。

藥養（藥膳保健、藥食同源）

春天是增強體質的最佳季節。因而此時合理進補，可以調節機體，預防疾病。春季藥養須遵循中醫辨證論治的要領，一般以補益為主，可用芡實粥以益脾腎精氣、地黃粥以補機體虛、防風粥去四肢寒氣。以藥養肝更是春季藥養的一個重要環節，常用中藥有養肝明目的枸杞子、菊花，養肝榮筋的枸杞子、牛膝、菟絲子，與柔肝理氣和血的枸杞子、白芍、柴胡、地黃、黃精等。再加上香港地處南方，春季多雨水，所以宜兼顧健脾利濕，常以黨參、雲苓、白朮、淮山、苡仁、大棗、豆類等作湯料可調節人體免疫功能，強體防病。待春暖花開後，則可進涼補之品，如玉竹、生地、沙參等。

■自然清甜的銀耳六果羹可健脾益胃，清熱化痰，滋陰養顏。

推薦藥膳：

銀耳六果羹：梨1個、蘋果1個、香蕉2根、紅棗5顆（切開）、枸杞子和銀耳各10克、桂圓肉15克、陳皮1角。

製法：銀耳用溫水泡軟，與紅棗、桂圓肉、枸杞子、陳皮共入沙鍋小火慢煮30分鐘，再洗淨帶皮梨、蘋果和去皮香蕉切塊入鍋，水滾慢火煨5分鐘即成，可加入適量冰糖，但以自然清甜為佳。銀耳六果羹可健脾益胃，清熱化痰，滋陰養顏。

百草匯

月見草

月見草是葉菜科二年生草本植物月見草Oenotherabiennis L.的乾燥根。又名山芝麻、夜來香。月見草的花在傍晚慢慢開放，至天亮即凋謝，故稱月見草。月見草味甘、性溫。用於治療風濕症與筋骨疼痛。

月見草原產於美洲溫帶地區，印第安人很早就用來治療外傷與皮膚病。近年來，世界各地對其醫療價值進行了深入研究，尤其是對月見草種子脂肪油的研究，取得了很大成果。月見草油主要含亞油酸、亞麻酸、油酸、棕櫚酸、硬脂酸、馬斯裡酸、沒食子酸、阿魏酸、維生素（A、B1、B2、E）等。月見草油具有降血脂、抗動脈硬化、減肥、抗心律失常、抗炎、抗脂肪肝等作用。

簡易方：

1.治風濕症，筋骨疼痛。月見草根60克，豬排骨250克。洗淨燉湯。吃肉喝湯，2日內分次服完。
2.治高血脂症。取月見草油，每次1克，每日2次口服。
3.治經前綜合症，乳房脹痛，閉經。每次服月見草油1克，每日2次，連服14日。
4.治預防關節炎及關節僵硬。將見月草油與樺木油、生薑精油調和，塗於關節部位，進行按摩。
5.治皮膚敏感瘙癢。將見月草油與洋甘菊、廣藿香混合、塗於患處，緩緩按摩。

使用注意：脾胃虛弱、大便溏薄者慎服；孕婦忌用。

醫酉訊

健康飲食 有助預防腦退化

■咖啡有預防老年癡呆症的功效。

新華社電：東芬蘭大學一項研究表明，中年時多吃蔬菜、水果和魚等健康食品，可有效降低老年時患癡呆症的風險。芬蘭《赫爾辛基新聞》日前報道，東芬蘭大學的研究人員對2000人的飲食信息及他們的定期體檢結果進行分析後發現，健康飲食可使患癡呆症的風險最多降低約90%。

該研究結果還提到，富含多種不飽和脂肪酸、維生素C、維生素B12及葉酸的食物有助於增強記憶力。這些食物包括魚類、蔬菜和水果等。咖啡也有預防老年癡呆症的功效。與少喝或不喝咖啡的人相比，中年時每天喝3至5杯咖啡的人在老年時患癡呆症的風險也相對較低。而含較多動物性飽和脂肪酸及膽固醇的食品則會提高人們患癡呆症的風險。東芬蘭大學的研究人員瑪麗奧・埃斯凱利寧表示，上述發現證實健康飲食有益於大腦健康同時也有助於預防老年癡呆症。

童年常做噩夢 或預示精神健康問題

新華社電：英國的一項新研究顯示，兒童時期經常做噩夢，可能預示着精神健康問題。英國倫敦大學國王學院等機構的研究人員在新一期美國《睡眠》月刊報告，他們通過定期詢問6796名英國兒童的父母，對這班兒童進行了跟蹤調查，以了解這些兒童在兩歲半至九歲之間的睡眠情況，比如是否經常做噩夢，或睡眠中發生突然驚醒的「夜驚」情況，以及夢遊等其他睡眠問題。又在這些兒童到達12歲時，對他們進行了一系列精神健康測試，考察他們是否存在妄想或幻覺等問題。

調查結果顯示，大多數兒童都做過噩夢，其中約37%的兒童甚至連續多年常受到噩夢的干擾。約十分之一的兒童曾出現過夜驚情況，年齡段集中在3歲至7歲之間。

■偶然做噩夢屬正常現象，可如果孩子經常且連續地做惡夢，家長就有必要關注其精神健康問題。

研究還發現，多年經受噩夢及夜驚困擾的兒童精神健康風險會升高約2到3倍，而其余睡眠問題則與這項風險並無明顯關聯。研究人員說，兒童偶爾出現噩夢或夜驚情況屬正常現象，但如果經常、連續出現，則有必要警惕精神健康問題，因為經常做噩夢或夜驚可能預示着大腦神經連接出現了問題，導致區分真實和虛幻、睡眠和清醒的「界限」模糊。

我的養生法

■文：楊建克

每天晨練40分鐘 告別「拐伴」

健康且長壽是人類長久以來的不懈追求。隨着年齡的增長，今年87歲的離休幹部楊建克深深體會到老年人身體的好與壞與全家的幸福美滿密不可分。因此楊老先生潛心專研《皇帝內經》、《彭祖壽經》，帶着問題邊學、邊琢磨、邊實踐，通過精神調攝、飲食調節、堅持鍛煉、自我按摩調理，解決了自身長期便秘，動脈硬化，頸椎增生，腦供血不足等問題。在此特與讀者分享他的養生之道。

步行運動是我生活中不可缺少的重要內容。早年間，我的身體並不是很好，多病纏身。2009年8月我去醫院檢查，被醫生確認為動脈硬化，腦梗塞，頸椎增生，引起大腦供血不足，有時流口水，還經常會頭暈。當時吃了不少中西藥也不見效。有一天我在打麻將，突然頭暈腦脹，不能行動，麻將館老闆急忙打電話讓我家來人，老伴急忙跑來，把我接回家吃藥後休息大半天才有所好轉。好長一段時間我外出活動以「枴杖」為伴。我曾做過兩次頸椎封閉，也未徹底解決問題。後來，我不分四季，風雨不誤，每天堅持晨練30至40分鐘。除走步之外，也打太極拳，做八段錦，保健操，搖頭、扭腰、鬆胯、壓腿，攀槓等活動。下午和傍晚在臨近小公園周圍散步活動一小時左右，有時同鄰里、老友邊走邊談談家常，有說有笑，既開心又健身，一舉兩得。半年的時間內，我頭暈的症狀逐步緩解，後來竟徹底與「拐伴」告別。

後來我看到報刊雜志中亦有相關的醫學報道：每周步行三次，糖尿病的發病機會比不運動減少25%，每周步行四次減少33%，每周步行五次減少42%。每次步行3公里左右，相當於每天步行8000步（1.5小時）。走步要昂首闊步，邁大步、快步，同時，邊走步邊作深呼吸，這樣，可以獲得全身血液循環，活絡與腦循環順暢雙重效果。《內經》中也說：「人欲勞於形，百病不能成」，說明適度運動對健康的積極作用。通過我個人實踐證明，「動則不衰，用則不退」，確實是個硬道理。但運動要掌握適度，「過猶不及」，要堅持持之以恒，循環漸近，這樣才能達到良好的效果。