

穀雨時節需春捂 春天養生重祛濕



■穀雨是春季的最後一個節氣，降水明顯增多，氣溫回升加快。

每次季節變化的前十八天，人體的脾臟均處於旺盛時期。脾屬濕土，濕為陰邪，最易損傷脾胃功能，引起脾虛濕困。按照中醫春季養肝健脾的養生原則，此時應該抓緊時機防濕邪、護脾胃。《黃帝內經》有云：「春生、夏長、秋收、冬藏」，只要在春天把「升發陽氣」這個環節做得好，不但春夏時節能收到養生之效，就連秋冬季節的疾病也會減少發生，此為四時養生。

「春捂」與「春火」

穀雨是春季的最後一個節氣，是春夏換季的一個交界點，這個節氣之後，降雨量逐漸增多，濕度增加，從中醫的角度來說，外濕會引動體內濕氣，因此大家要注意「春捂」。「春捂」就是說，在乍暖還寒的春末，不要過早脫掉長衣。因為氣溫剛轉暖時早晚溫差較大，身體調節溫度的機能要慢慢適應外環境變化，才能達到平衡狀態。所以，若過早脫掉長衣，一旦氣溫降低，或濕氣

突然上升，便會令人措手不及，使身體化濕能力及抵抗力下降。同時，春季病菌大量繁殖，如果正氣不足就容易染上春季感染性疾病。由於春天陽氣始升，人體陽氣還較弱，人體五臟猶如春天的小草需要呵護，所以人們仍需注意保暖，勿使身體受寒。另外，隨著雨水增多濕氣上升，亦要注意脾胃與關節疾病的防治。

穀雨時節自然界陽氣驟升，人體內易引動虛火，表現為口瘡、牙齦出血、目赤眼乾、頭重目眩等疾患，這就是所謂「春火」，我們亦叫做「上火」。可能造成春天「上火」的原因有很多，但多與飲食、起居不節，食食生冷、煎炸等食物，導致脾胃運化功能損傷、清陽不升有關。另外，焦慮、熬夜、休息不足會影響肝臟的解毒和疏洩功能。氣血不通便會引動虛火。因此，穀雨時節養生在飲食上應注意要合理搭配，不要吃過於寒涼及難以消化的食物，而要多吃健脾開胃易消化的食品。

近日為二十四節氣中的「穀雨」，穀雨有「雨水生百穀」之意，穀雨過後濕氣徐徐上升，天氣更加溫暖，對五穀生長有利。暮春溫度升高，濕度增加，亦有利細菌及病毒繁殖和傳播，穀雨之後「百草回芽，舊病萌發」，此時的養生原則應以扶正祛邪、健脾祛濕為主。「虛邪賊風，避之有時，正氣存內，邪不可干」，只要做好時令養生，正氣充足，即使是流感來襲，我們亦能安然無恙。

文：鍾啟福醫師（香港中醫學會理事 良方中醫診所醫師）



春末養生三妙招

在日常起居上，因穀雨時節陽氣漸長，陰氣漸消，所以最好要早睡早起；還要注意保暖，防止感冒；洗頭後要擦乾乾淨，以防濕氣滯留於頭皮，導致頭風頭痛；保持空氣流通，多外出運動，適度排汗；通過聽音樂、耍太極拳保持心情舒暢，切忌憤怒憂慮而引動肝火。容易過敏的人要遠離花粉、塵蟎。想要在春季保持健康看似繁瑣複雜，但實際上只要抓住以下三大要點，便可遠離疾病，全家安康。

- 1.生活作息順應時令：注意保暖，尤其是老人、兒童、長期病患者、手術後人士不宜過早減少衣物；女士不要為貪圖美麗現在就開始穿短裙、露肚臍。流感高峰時避免到人群密集的地方去，常開窗通風保持空氣流通。11時前上床休息，要早睡早起。
- 2.適量運動強身防病：春季的鍛煉應以適量為主，以微微出汗的運動為佳，如慢跑、打太極拳等。晨曦之時，靜養心神，面對東方，氣納丹田緩緩有節律地呼吸能改善心肺功能，提高免疫力，預防感冒，改善心臟病及呼吸道疾病的症狀。
- 3.春季飲食忌食寒涼：飲食應以疏肝健脾為主，食物要清淡、和暖、富營養，強調葷素配搭適當。忌食生冷、煎炸、油膩的食物。

清火明目「穀雨茶」

「穀雨茶」即穀雨時節採摘的春茶。價格經濟實惠，口感佳。中醫認為，穀雨這天喝茶能清火、辟邪、明目。明代許次紱在《茶疏》中提到：「清明太早，立夏太遲，穀雨前後，其時適中。」穀雨茶也就是雨前茶，是穀雨時節採製的春茶。春季雨量充沛，加上樹木經過冬季的休養生息，經過雨水的滋潤後，使得春梢芽葉肥碩，富含多種營養物質，使春茶滋味甘甜，香氣逼人，喝起來口感清醇。飲「穀雨茶」能溫氣血，除濕氣，防疾病。所以南方有穀雨摘茶習俗，以祈求春後身體健康。晚唐著名詩僧齊己在《謝中上人寄茶》寫道：「春山穀雨前，並手摘芳煙。綠嫩難盈籠，清和易晚天。且招鄰院客，試煮落花泉。地遠勞相寄，無來又隔年。」

時令食療

1. 淮山薏米芡實粥

材料：山藥、薏米、芡實各5錢、陳皮1角、梗米及瘦肉適量
做法：將以上食材熬粥食用
功效：健脾和胃祛濕。對容易疲倦，胃口不佳，腕腹脹滿人士尤其適宜

2. 三色湯

材料：黃豆芽2兩，生薑絲5錢，紅大椒1個，白醋、麻油、雞湯、食鹽各適量。
做法：將油鍋燒熱，下黃豆芽煸炒幾下，放入白醋炒至八分熟，放入雞湯及薑絲、紅大椒再次滾開後，再將黃豆芽、鹽、入鍋，淋上麻油出鍋即成。
功效：祛風除濕，活血通絡。因春天濕氣高而腰膝疼痛者更為適宜。



■山藥、薏米皆清補脾肺之藥，然單用山藥，久則失於黏膩，單用薏米，久則失於淡滲，然在山藥薏米芡實粥中，薏米與山藥相得益彰，互補缺失。



■中醫認為，穀雨這天喝新採摘的春茶能清火、辟邪、明目。



■穀雨時節自然界陽氣驟升，人體內易引動虛火，所以飲食上應以清淡、暖食的食物為主，忌食煎炸油膩之物。

醫酒訊

酗酒為何傷身？

新華社電：美國研究人員近期在《細胞生物學雜誌》上報告說，他們從分子水平上破解了酗酒傷身的秘密。長期酗酒會影響一種關鍵的線粒體蛋白，從而導致線粒體無法自我修復，並損害肌肉的再生能力。線粒體主要為人體細胞提供能量。在多個組織的細胞中，受損的線粒體會通過與其他線粒體融合交換物質從而自我修復。骨骼肌肉同樣依賴線粒體提供能量，但此前多數研究人員認為骨骼肌肉並不具備自我修復機制。



■美國研究人員日前發現長期酗酒會破壞Mfn1蛋白，它對骨骼肌細胞的線粒體融合起到主要作用。

但美國托馬斯·傑斐遜大學的研究人員用兩種不同的顏色標記實驗鼠骨骼肌的線粒體，其線粒體一直表達紅色，但被激光擊中受損的線粒體變成了綠色。觀察結果表明，綠色線粒體

不僅與紅色線粒體混合，交換內容物質，而且還能夠運動到之前只有紅色線粒體的其他區域。研究人員表示，這些結果令人興奮，它們首次展示線粒體融合發生在肌細胞裡。

研究結果表明，一種叫做Mfn1的蛋白對骨骼肌細胞的線粒體融合發揮最主要的作用，而長期酗酒則會破壞它。在經常喝酒的實驗鼠中，其體內的Mfn1水平降低多達50%，線粒體融合顯著減少，從而損害肌肉的再生能力。一旦Mfn1水平恢復正常，線粒體融合也恢復正常。

醫學解碼

血壓的正確測量方法

你知道自己的血壓是多少嗎？你知道如何正確測量血壓嗎？在中國，每10個成年人中就有2個高血壓患者，患上高血壓不可怕，可怕的是沒能好好控制，從而引發腦卒中和心肌梗死。所以，如果你對自己的血壓狀況目前仍一無所知，就應該從學習測量血壓開始，把握自己的健康。

大家都知道我們的心臟每時每刻都在跳動，它把自己內部的血液從心臟泵到血管中去，血液通過血管流向身體的各個部位，給身體的每個部分提供營養。心臟泵出血液之時，在血管中會形成一定的壓力，這個壓力就是我們通常說的血壓。使用特定的醫療器械可以測量血管內的壓力，但採用水銀柱式血壓計、壓力表式血壓計、電子血壓計等血壓測量器械亦可以在血管外部測出血壓指數。醫院的專業醫護人員多使用水銀柱式血壓計為患者測量血壓，而救護車和急救箱中常備的則是壓力表式血壓計，不過在家庭中，操作方便的電子血壓計最受百姓歡迎。

在測量血壓時有四大因素會影響讀數的準確性。首先，測量血壓可選擇身體的不同部位，上肢、下肢均可，可是在不同的部位所測得的結果會稍有不同。一般而言，最常選擇上臂。如果你是第一次測量血壓，就需要

分別測量左右二側上臂的血壓，日後再量應選測血壓計讀數偏高的一側。其次，血壓計連接着充氣氣囊袖帶或腕帶，帶子的寬度會影響所測量的血壓值。因此，成人與小兒應選用不同規格的氣囊袖帶。再次，袖帶要緊貼上臂皮膚，不可隔着衣服捆綁袖帶，袖帶下緣應處於肘彎以上2.5厘米。袖帶充氣放氣即測量血壓開始，反覆操作兩次獲得讀數後所取的平均值就是你的血壓值。如果兩次所測時間間隔超過5毫米汞柱，則需重新測量。最後，測量血壓前30分鐘不可飲用茶與咖啡一類飲品，亦不可吸煙，最好能夠排空膀胱，靜坐休息5分鐘後才開始測量血壓，這樣所測的血壓值才能準確。

測量血壓時我們通常是坐着的，要求上臂與心臟水平平行。如果在家中自測血壓，可盡量選擇經過驗證的上臂式全自動或半自動電子血壓計來測量血壓。測量血壓後會得到二個讀數，第一個讀數是心臟收縮時產生的壓力，稱作收縮壓；另一個是心臟舒張時保持的血管壓力，又被稱作舒張壓。計量單位為毫米汞柱（mmHg）或千帕斯卡（kPa），相互可以換算1 mmHg等於0.133 kPa，現在



■電子血壓計。

主要使用毫米汞柱（mmHg）作為單位。一個健康成年人的正常收縮壓是不應高於120毫米汞柱（mmHg），舒張壓則不應高於80毫米汞柱（mmHg）。

35歲以上成年人要每年最少需測量一次血壓。如果收縮壓在120-139毫米汞柱（mmHg）之間，舒張壓在80-90毫米汞柱（mmHg）之間，就達到了正常血壓的高值界限。一旦連續三天測量血壓收縮壓都超過140毫米汞柱（mmHg），舒張壓超過90毫米汞柱（mmHg），就基本上可以確定已患高血壓病，需要前往醫院尋求醫生幫助找出引起高血壓的原因。醫生會對你的健康狀況進行分析和評估，制定出合適的干預措施和治療方法，防止由於高血壓而產生的心腦血管危機。
文：趙雲鵬