

衣食住行

春季養生竅門

與前幾年相比，2015年的春天來得格外遲，乍暖還寒時候人體正氣最容易波動不定，導致抵抗力下降。再加上病毒變異，疫苗又難以及時更新，故造成開年流感橫行的局面。想要平穩度過春天，讓2015年有個健康的開始，衣食住行各個方面都有些竅門可以掌握。

文：袁苑（香港中醫學會）

衣

中國素有「春捂秋凍」這一古諺，即是說春天氣溫漸漸升高，但也不要忙於減衣，應該適當地捂一捂，給身體一個較為溫暖的環境。一來預防受涼外感，二來也可幫助避免倒春寒帶來的冷空氣，影響血管收縮而導致一系列心腦血管疾病。

如何減衣其實是門學問，衣物的厚薄應該根據氣溫而定，而不是一成不變，春季一天之內溫差較大，早晚仍溫度低，加上風勢不小，所以早晚出門仍需穿着可以防寒擋風之物。隨身可攜帶薄

衣物以便正午陽光溫暖時更換，不然熱出滿身汗反而使皮膚毛孔張開更易受寒。

中醫講寒多自下而生，所以春時衣着養生有「下厚上薄」之說。人體下半身氣血運行不如上半身通暢，更易被風寒所侵襲，所以鞋襪盡量選擇可以保暖的款式。女性更不要急着換上短褲短裙，以避免膝關節疼痛及小腿酸脹。而頭頸部位做好基本的防風措施，可適當選擇輕薄質地的圍巾、帽子，衣



■春時衣着養生有「下厚上薄」之說，所以鞋襪盡量選擇可以保暖的。

服款式盡量寬鬆舒展，不會過熱，亦有利於人體陽氣的升發，與自然界春天的生氣相應。

住

中醫經典之作《黃帝內經》中曾提到過，春天生機勃勃，起居亦應順應復甦之氣。此時可稍晚睡覺而稍早起身，克服倦怠的思想，起床後可以舒展形體，信步徐行。起床的時候應注意，不要立馬坐起身，醒後先閉着眼睛稍候，等心中睡意消散再慢慢睜眼，起床後宜開窗通風，使室內空氣流通不閉塞。梳頭的時候可以適當用力及增加時間，因頭為諸陽之會，梳頭可幫助清陽上升，這與現代研究的促進頭部血液循環也相符合。另外，春天的舒展之氣也應當滲透於人與人之間的交往當中，萬事宜平心靜氣，多誇讚包容他人，不要妄怒，不要做太多的懲罰，以順應春季的條達之性。

另外，香港的早春仍然延續着冬季的乾燥，而暮春又因與夏季相接而相對潮濕，所以早春時節室內可以適當用加濕器或者床頭放杯水來稍增加濕度，保潔皮膚與呼吸道的濕潤，而進入三月之後則需注意做好防潮措施，以防室內菌量超標，引起各種身體不適甚至疾病。另外，春季流感肆行，室內需要勤通風，講究個人衛生勤洗手，以預防流感。



■頭為諸陽之會，梳頭可幫助清陽上升，促進頭部血液循環。



■春天氣溫漸漸升高，但也不要忙於減衣，給身體一個較為溫暖的環境，可預防受涼外感。

食

中醫認為，春季與五臟中的肝相對應，都主升發，有自然界的氣幫助肝氣升發則容易過旺，產生肝氣過旺的效果。因五行相剋中肝克脾，故肝氣過旺則會導致脾胃虛弱，影響食物正常的消化與吸收。這個時候，中醫主張「多甘少酸」，因為甘味入脾，可以滋養脾胃。酸味入肝，多吃會令肝氣更旺。

養生中提到「甘」的食物，不僅在口感上稍微帶着甜味，更主要的是可以健脾養胃，這其中首推淮山和紅棗，另外，小米、糯米、黃豆、蕃薯、南瓜、板栗等皆可以適量多吃。但冬瓜、綠豆這類性偏寒涼的食物則要減量，以免阻礙陽氣的運行。若有咽喉疼痛、口氣、便秘等過熱的情況，則可以適當選用百合、蜂蜜、雪梨等有潤燥功效的食物以作緩解。

簡單易行的食療方則可以從健脾及疏肝兩方面入手。若平時吃飯不消化容易胃痛胃脹，或經常飲食稍不注意則腹痛腹瀉的人，可以煲淮山佛手粥來健脾胃，用大米50克，新鮮淮山、北沙參各20克，蓮子、佛手各10克，白砂糖少許。將淮山切小片，蓮子、沙參浸20分鐘後，將所有食材一起放入煲中，加水煮沸後小火熬粥，最後拌入少許砂糖。此款粥可以健脾益胃，益氣養陰，清心安神。若平素工作繁忙壓力較大，尤其煩躁緊張時脾胃不適的人，則可選用二花理氣茶。用綠萼梅5克，玫瑰花5克，90攝氏度熱水沖泡5至10分鐘，不拘時，溫飲，若容易口舌生瘡咽喉疼痛可加入2至3朵杭白菊。此張茶方可以疏肝解鬱，緩解因緊張煩躁帶來的一系列不適。若女性朋友選用此茶，在月經前一星期左右飲用更為合適。

■綠萼梅，可治梅核氣、肝胃氣痛、食慾不振、頭暈、癆瘵。



■春季健脾養胃，首推甘甜可口的淮山和紅棗。



■紅棗。

行

春季天氣漸漸回暖，沒有冬天累贅衣物的束縛，運動可以適當增多，體質壯實的人可增加多一些有氧運動及力量訓練，減去農曆新年和元宵節吃得的熱量。運動時可使身體感到微微出汗，以散去冬天沉伏的寒邪。老人小孩也適合在春季外出郊遊，親近自然，舒暢身心，有利於疏散瘀滯，祛濕排毒，暢通氣血。

進行運動鍛煉時需注意，很多人尤其老年人喜歡晨練，但須知道，經過一夜休息身體代謝，早晨起床時體內血液黏稠度較高，再加上春天早晨戶外氣溫不高，容易血管收縮，這便增加了引起心腦血管疾病的風險。所以可以將運動鍛煉的時間推遲一些。若習慣晨練，則運動前注意補充水分，充分舒展拉伸身體。

■春季可適量增加運動，但運動後應注意及時補充水分。



醫者手記

農村大娘的治病「高招兒」(上)

記得我碩士研究生畢業剛剛參加工作的時候，在一家省級中醫院工作。當時女兒才兩歲，還不到入幼稚園的年齡，我們夫妻二人都要上班，只好請我在鄉下的媳婦來幫忙帶小朋友。平時的生計淡靜如水，最頭痛的就是小朋友生病，雖說我是一名中醫師，又在省級中醫院工作，與其他人相比，起碼不用專門請假帶小朋友去醫院看病。但因為孩子還小，生病的時候非得要爸爸或媽媽陪着，搞得我們很狼狽。

以前小孩生病我們都是去看我們醫院的兒科醫生，無非是中、西藥口服，再不行就打針這一套。其實常見小兒疾病最多的就是呼吸系統和消化系統的問題，諸如感冒發燒、消化不良等等。

有一年冬天，女兒早晨起來鼻塞流鼻涕，額頭有些發燙，一量體溫38.2℃，我看了一下女兒的咽喉及舌苔，咽喉不紅，舌質淡紅苔薄白，脈浮緊，考慮風寒感冒。平時家裡會常備一些中成藥，但我沒找到，想必是用完了，就想吃完早飯再帶女兒去兒科看醫生。一旁的媳婦摸摸了女兒的額頭，看了看女兒的情況，說「這是傷風，不用吃藥，更不用打針！」並吩咐我妻子說：「去，給我拿點生薑和蔥白。」

待我妻子拿來生薑和蔥之後，我媳婦搬出搗蒜臼一陣猛搗，將生薑和蔥白搗成了糊狀，找來紗布將其包好，在女兒的手心腳心及前胸後背擦了一遍，然後對我妻子說：「你把她放在被窩裡，你和你爸一人按住被子一邊兩個角，不讓她動，她一着急，一使勁，就會哭出來，等她哭出汗來就好了！」女兒不知就裡，果然一通大哭大鬧，不消5分鐘，就出了一身大汗。待其平靜下來後，我們趕緊將其身上的汗擦乾，換了一身乾爽衣服，並熬了小米紅棗粥給她喝。做完這些，再一次量體溫，已降至37.2℃。

還有一次，女兒的小朋友過生日，邀請一班小朋友一起慶祝。吃喝一通之後，又瘋玩一陣，出了一身汗，沒有及時換衣服，半夜裡就聽見她「吭吭



■生薑性溫熱，可以驅寒，風寒感冒初期喝熱葱白薑湯有緩解感冒之效。

吃」喊難受，一摸額頭髮燙，量體溫38.5℃，就給她用了一粒小兒退熱栓，過了一會兒出了些汗，再量體溫退至37.5℃，看到已經退燒了，也就沒多想，繼續睡覺。第二天天亮，女兒還是喊難受，問她哪裡不舒服，她指指肚子，再量體溫38.2℃，回想起昨天晚上女兒為小朋友慶祝生日吃不少好吃的，又受風着涼，是典型的食滯發熱，用退熱栓後汗出熱退，只是暫時的，因食積未除，所以身熱又起，腹脹不適。慮及此，想到保和丸應為對症之藥，但還要等上班以後才能去藥房取藥。

媳婦說：「這是滯住了，消導一下就好了，院子裡不是有風乾的瓜蒞嗎，去取點瓜蒞子來！」妻子趕忙到院子的棚架上將去年結的已經風乾的瓜蒞攔下來一個，交給媳婦。媳婦將瓜蒞用剪刀剪開，取出其中的瓜蒞子，拿來搗蒜臼將其搗碎，取來小鍋加上一碗水，將搗碎的瓜蒞子放進去煮沸5分鐘左右，過濾後還剩下半碗，又加入一匙蜂蜜，放到不太燙了，哄女兒喝下去。因我們夫妻二人要上班就先走了，等我中午下班回家，沒見到女兒。就問媳婦女兒去哪兒了？媳婦說：「喝了瓜蒞子蜂蜜水之後，解了一次大便，出了點兒汗，燒退了，肚子也不難受了，跟小朋友去玩了！」農村大娘的治病高招，無不包含了中醫治病養生的大智慧。

文：鄧岳峰（香港仲景堂中醫綜合診療中心主任中醫師）

醫訊

研究指常吃花生有益健康

新華社電：想要在保健方面努力，一個簡單可行的辦法也許是常吃花生。中美科研人員早前開展的一項大型研究顯示，與吃堅果一樣，吃花生也能降低死亡風險，尤其是心血管病死亡風險。這項成果發表在新一期的《美國醫學雜誌·內科學卷》上。該研究負責人、美國范德爾特大學教授舒曉鳴說：「花生與堅果不屬於一類食品，花生是豆科植物，但它包含許多與堅果相似的營養成分和植物化學物質。相對於昂貴的堅果，花生是一種很好的替代食品。」

舒曉鳴與上海市腫瘤研究所的高玉堂、項永兵等學者分析了3項大型調查的數據，第一項是對美國東南部7萬多名低收入白人和黑人平均5.4年的跟蹤調查，其中約50%的被調查者吃花生，其他人吃堅果。第二項是對上海市男性平均6.5年的跟蹤調查。第三項是對上海市女性平均12.2年的跟蹤調查。後兩項調查人數合計超過13萬人，調研內容只包括他們吃花生的數據。

統計結果顯示，無論在中國還是美國，都是男性吃花生或堅果較多，而女性偏少。在被調查者死亡風險方面，中方吃花生最多的人比吃花生最少者低17%。而美方常吃花生或堅果者的死亡風險，比極少吃這類食物者低21%。此外，常吃花生或堅果的人，其死於心血管病

■常吃花生有益健康，但因其熱量高，每日最好不要食用超過28克。



的風險總體降低23%至38%。舒曉鳴說，這只是觀察性健康研究，因此還無法得出「花生本身導致死亡率降低」等結論，是否存在這樣的因果關係需要進一步臨床試驗加以證實，但目前這項研究的確說明吃花生或堅果有益健康。至於應該吃多少花生或堅果，舒曉鳴說，美國心臟病學會推薦每周吃4份無鹽、非油炸堅果，每份相當於28克。

預防子宮癌 停經婦女定期檢查

中央社電：子宮癌是婦女最常見的婦科骨盆腔惡性腫瘤，發病率高於子宮頸癌及卵巢癌，依形態可分成子宮內膜癌、子宮內膜腺體上皮癌及子宮肉瘤。子宮肌瘤變成惡性肉瘤的機率低於0.5%，化療效果不好，預後極差，大多數的病人在晚期發現，只剩幾個月、不到2年的生命，但不見得無法預防。

罹患子宮內膜癌者，通常會有不正常陰道出血的症狀，尤其是停經後的出血以及更年期不正常的陰道出

血，都要小心。

絕大多數的子宮癌，發生年齡以50至70歲居多，且絕大多數發生於停經後的婦女。50歲以上的女性要透過定期檢查，高階磁共振影（MRI）可透視全身器官的軟組織異常，以便及早發現、及早治療。子宮肉瘤沒有家族遺傳史，建議有子宮肌瘤的婦女，每半年或一年接受婦科超音波追蹤，如果發現肌瘤快速變大，可接受進一步的檢查或治療。