

冬三月 話閉藏

閉藏即生機潛伏，陽氣內藏，黃帝內經《素問調經論》有云：「冬三月，此為閉藏。水冰地坼，勿擾乎陽，早臥晚起，必待日光，使志若伏若匿，若有私意，若已有得，去寒就溫，無洩皮膚，使氣亟奪。此冬氣之應，養藏之道也；逆之則傷腎，春為痿厥，奉生者少。」

文：俞明珠（香港中醫學會理事長）

《黃帝內經》作為中國最早的醫學典籍，早已透徹而詳細地剖析了冬季養生之道，只要在起居、情志、運動、進補四方面做到閉藏不洩，便可健康過冬。

一、起居調養

嚴寒三月，萬物蕭瑟，蟄蟲潛伏，人體的陽氣也隨之內斂，新陳代謝機能處於相對緩慢狀態。養生必須「勿擾乎陽」要閉藏保護人體的陽氣、溫煦之氣，所以應「早臥晚起，必待日光」，早睡以養陽氣，晚起以護陰氣，使人體陰陽平衡。古人十分重視冬日的太陽光對人體健康的作用，當大自然處於陰盛陽衰的時令，而人應乎自然也不例外，故三九常曬太陽，能壯陽氣起到溫通經脈的作用。

唐朝詩人白居易有一首《負冬日》詩曰：「負暄閉目坐，和氣生肌膚，初似飲醇醪，又如熟香蘇。外融百骸暢，中適一念無。曠然忘所在，心與虛空俱」；「負暄」便是背對太陽曬日光浴。然而，對都市人而言要做到「早睡晚起」談何容易？無論怎樣，在冬季都應減少酬酢，盡量多「閉」在家。「藏」在溫暖的被窩裡，為的是養精蓄銳，休養生息，以使來年春季生機勃發。這便是起居調養中最好的閉藏之道。

二、情志調養

中醫陰陽五行學說認為，冬三月屬水，內應於腎，主封藏，所以人也應當固密心志，做到含而不露——「使志若伏若匿，若有私意，若已有得」。神志內藏，安寧自若，有美好的隱私不外洩，得到心愛的物件而獨自歡喜，情志過極，過怒、過悲和過於感慨，都能煩擾自身潛伏的陽氣。三九、四九寒冷天，我們雖不能像龜蛇那樣冬眠，如兔鼠鑽入洞中，但收攝心神，藏匿情志，讓奔放與激情留待明春是養生必須的適當忍耐。

三、運動調養

「夏練三伏，冬練三九」，冬季堅持鍛煉十分有益於身體健康。但任何運動都必須循序漸進，可選擇不劇烈的運動項目，如太極拳、八段錦、五禽

戲、散步、行山等。習慣清晨行山的人士，特別是老年人在冬日應推遲上山時間，並注意保暖，不宜黎明冒陰寒外出，違背冬藏之氣，損傷腎臟，「春為痿厥」易患手足軟弱無力逆冷症。而合理的鍛煉可以促進肺的吐故納新，防止感冒，增強對冷空氣和疾病的抵抗能力。注意「祛寒就溫，無洩皮膚」，無洩之意即為閉藏。冬日切忌大汗淋漓，中醫認為汗為心之液，由精氣所化，閉藏之時過洩，更易導致耗傷陽氣和心血。

四、冬令進補貴相宜

寒氣當令時，寒為陰邪，易傷腎陽，故要溫補元陽，兼以養陰，進補以保陰潛陽為原則。進補的方法主要有食補、藥補二種。腎有封固閉藏臟腑精氣而不妄洩的功能，冬日補腎即為飲食上的閉藏之道。



冬季在五行中屬水，而五色中黑色通於腎，所以適量多食黑色食品可固腎補腎。

栗子、大豆、木耳、芝麻、番薯等都是相宜的食物。冬季在五行中屬水，與人體腎氣相應，而五色中黑色通於腎，所以黑色食品有固腎補腎的作用，如黑米、黑豆、黑芝麻、黑棗、海帶、紫菜等。

2. 辯證藥補。常用的補益中藥：屬補氣類的有高麗參、黃芪、黨參、冬蟲夏草、淮山、茯苓、白朮等，適用於氣短乏力，脾虛洩瀉，面色蒼白之人。屬養陰補血類的有當歸、生熟地、白芍、枸杞子、龍眼肉、桑椹子、黃精

等，適用於頭暈心悸，血色素偏低，婦女月經量少等症狀之人。補腎固腎類的有杜仲、桑寄生、菟絲子、巴戟天、肉蓯蓉、續斷、益智仁等，適用於腰膝酸軟，畏寒肢冷，夜尿頻數之人。

3. 切忌無虛濫補。現代人對身體健康長壽的要求日益增強，難免求補心切。結果不但無益，反而會產生不良副作用，如「人參濫用綜合症」，會產生



煩躁、失眠、腹脹等症狀；對於脾胃功能素弱之人更要慢補、緩補，結合健脾中藥如茯苓、陳皮、神曲、穀麥芽、薏苡仁、炒扁豆等。

4. 養溫腎元三九粥。蓮子一兩，雞心棗16粒，黃豆二兩，花生二兩，粳米四兩同煮作粥。此粥性味平淡不膩，常吃具有健脾益腎，滋補虛損的功效。



5. 核桃乃為延壽果。選用核桃二兩、腰果二兩、板栗二兩、三角豆一兩、冬菇十隻、果皮一個、紅棗十粒可熬成強腰益腎湯。將冬菇、三角豆先浸，將材料洗淨放入煲內，水沸轉慢火煲兩小時，加少許鹽即成。核桃有溫肺、補腎、健腦和強筋壯骨的作用，核桃內所含的蛋白質是大腦細胞很好的營養物質，核桃仁脂肪中研究發現71%為亞油酸，12%為亞麻酸，這些不飽和脂肪酸，有淨化血液，清除血管壁雜質的功能。核桃所含的維生素E和微量元素也很豐富，常吃核桃還有減少「老年斑」的作用。



6. 麻油雖有「潤燥、解毒、止痛、消腫之功」，但多食容易上火。

水分。此外，有肝、腎或心血管疾病患者應少吃全酒料理。

7. 進補若使用中藥，最好先詢問醫師，了解自身體質是否適合。

8. 中藥料理之前要先清洗、燙煮，以去除可能殘留的二氧化硫或農藥。清洗中藥材可分為兩個步驟。第一步是在鋼絲漏勺中放入藥材，然後在水龍頭下抓洗2至3分鐘。第二步是燒開一鍋清水，將漏勺裡的藥材倒進滾水裡汆燙2至3分鐘。最後才把撈起的藥材放入接下來用來燉雞、鴨或蝦的鍋中。

9. 進補時少吃動物內臟，以免增加膽固醇。

10. 補湯不要大骨頭熬湯，也建議不要吸骨髓，因為90%的重金屬都殘留在骨髓內。

健康小百科

空氣髒冷 小心鼻涕倒流

在氣溫變化幅度大及空氣品質不佳時，呼吸道感覺不舒服的民眾也相對變多，因此中醫師提醒大家，有時喉嚨癢想咳嗽，可能是鼻涕倒流引起的，除了藥物治療，適當清潔鼻子也有幫助。鼻腔中的黏液腺分泌物通常會黏住進入鼻腔中的灰塵等微小異物，然後纖毛作用把分泌物推至咽喉部，經食道進入消化系統分解。分泌物的量較少時，人體感覺並不明顯。但當分泌物的量或黏稠度增加，就會讓人感覺到好像有異物感。有時喉嚨癢得想咳嗽，但咳出來的痰卻不多，就可能是鼻涕倒流所造成的不適。



喉嚨癢，但痰不多，可能是鼻涕倒流所導致，可嘗試用溫鹽水清潔鼻腔，改善症狀。

天氣變化、攝取過多含辛辣香料食物，感冒、過敏等情況都會造成分泌物增加；而寒冷乾燥的天氣則可能使分泌物黏稠度增加，但要找出鼻涕倒流的真正原因，還是要由耳鼻喉科醫師檢查確認。中醫在治療鼻涕倒流症狀時，多以減少分泌物為主，視病患的體質給予適當用藥。除了藥物之外，患者平時也可用溫鹽水清潔鼻腔，對症狀的改善也有一定的效果。

而平時睡眠充足、多補充水分、外出時佩戴口罩、避免抽煙，也可以增加人體的免疫能力。



嬰兒食物過敏 或與出生時過強免疫反應相關

新華社電 澳大利亞研究人員日前在新一期美國《科學轉化醫學》上報告說，那些對食物過敏的嬰兒在出生時會表現出過強的先天免疫反應。這一發現有可能帶來預防嬰兒食物過敏的新療法。澳大利亞墨爾本大學高級研究員張玉霞等人對該國1000多名嬰兒臍帶血的免疫組成和活化程度進行研究，其中約10%的嬰兒在一歲時出現食品過敏現象。



研究顯示，對食物過敏的嬰兒在出生時會表現出過強的先天免疫反應。

研究人員發現，臍帶血中的免疫細胞具有不同的組成比例。對有食品過敏問題的嬰兒而言，其臍帶血中先天性免疫細胞的組成比例與活性都要高於沒有食品過敏問題的嬰兒。進一步分析指出，先天性免疫細胞分泌的炎症細胞因子與消化道中普遍存在的轉化生長因子-β可以促使體內多種免疫T細胞分泌白細胞介素「-4」，而白細胞介素「-4」是導致免疫系統對過敏原產生抗體的主要細胞因子。「我們的發現說明，新生兒中過強的先天免疫反應可能會導致食品過敏的發生。」張玉霞說，「這將幫助我們去探索引起免疫失衡的環境和遺傳因素，最終有可能實現對過敏反應的預防和治療。」



護髮湯

配方：製何首烏，黃精，黑豆，黑芝麻，女貞子，茯苓。

製法：將藥材洗淨放入湯鍋內，注入六至八碗清水。大火煮滾後，加入滾水的烏骨雞。改用小火煲3小時。最後，加適量食鹽調味，即可食用。

功效：補肝腎、益精血、烏髮。



適應症：肝腎陰虛、精血不足、鬚髮早白。

方解：製何首烏補肝腎、益精血、烏髮；黃精補氣養陰、健脾益腎；黑豆補腎滋陰、養血烏髮；黑芝麻補肝腎、益精血、潤腸燥；女貞子滋補肝腎、明目烏髮；茯苓利水滲濕、補脾寧心。

按語：黑豆、黑芝麻、烏骨雞、製何首烏、黃精均為黑色，被稱為「黑色食品」。中醫認為，「黑入腎」，「腎藏精」，「肝藏血」，「髮為血之餘」。經黑豆汁製後的何首烏，長於補肝腎、益精血、烏髮。且微溫不燥，補而不膩，為滋補良藥，常用於血虛萎黃、鬚髮早白。

小貼士：
1. 建議配烏骨雞1隻。
2. 感冒或發燒期間，應暫停服用。
3. 保持良好的作息習慣，避免熬夜。

——摘自黨毅、陳虎彪編著《湯療：湯的健康小百科》。



製何首烏氣微，味甘甘而苦澀，歸肝、心、腎經。

健康小百科

冬令進補對症下藥 以免補出一身病

冬季氣溫低，人體需要更多能量調節溫度，因病而氣血不足的人也可利用藥膳食補，增加能量與氣血循環。但進補之前需考量氣候、地域、時空環境以及個人體質，對症下藥進補，以免適得其反，要進補卻補出一身病，導致口乾、口破、便秘、痔瘡等疾病發作。

中醫依四季變化分為「春風」、「夏火」、「秋燥」、「冬寒」，冬天溫度低，進補得依體質調整食材與藥材。有痔瘡、便秘上火的人屬上火體質，以及有睡眠障礙或是高血壓、糖尿病的患者，這種體質者不耐補。薑、當歸、人參、麻油等食材藥材，具有補血、溫通功效，吃多了容易會上火、頭痛、失眠、口乾舌燥，嚴重的恐造成腸胃道出血、痔瘡發作。皮膚過敏、免疫風濕類疾病的患者要注意溫補藥物，恐引發皮膚症狀更嚴重；孕婦要注意藥膳裡面是否具有活血藥物，可能提高產產率。

坊間許多藥膳湯包都會使用桂枝，增添藥膳香氣，但因桂枝屬於上火的藥材，有胃腸道潰瘍病

史、痔瘡、高血壓的民眾，吃多恐會加重病症。像八珍湯、十全大補、獨參湯等補藥含有的人參、當歸、川芎以及何首烏、茴香、丁香等藥材，可能屬性就太燥；若食補中加入的藥物偏性太強，反而可能傷身。

進補飲食原則：

1. 進補的這餐要當做正餐，切勿在宵夜或吃點心時進補。
2. 若要晚餐進補，早、午餐則應減少蛋白質攝取。
3. 補湯不要喝過量，建議以1碗為限，且應在放進食材煮之前就先舀湯。
4. 老人、小孩、孕婦、肝腎疾病、慢性病患、癌症患者及有免疫系統疾病者，進補前應先詢問醫師意見。
5. 麻油不耐高溫，加入麻油前應先用苦茶油煸薑，再加入肉類與水，最後倒入適量麻油。
6. 全酒料理，容易利尿脫水，吃的時候要額外補充

麻油雖有「潤燥、解毒、止痛、消腫之功」，但多食容易上火。

