

春天養生順自然

中醫一直非常重視四時養生，尤其是四時陰陽變化對人體健康的影響，因此養生必須順應四時。所謂「一年之計在於春，一日之計在於晨」，現在又剛好正處初春時節，希望下文關於春天養生的觀念和原則可以幫助讀者強身健體，未病先防。

文：鄒嘉宏（香港中醫學會副監事長）

春季六大節氣分別為「立春」、「雨水」、「驚蟄」、「春分」、「清明」、「穀雨」。所謂：「正月立春雨水節，二月驚蟄及春分，三月清明穀雨。」昨日正是春季中的「驚蟄」，從農曆的正月開始，氣候變化以風為特點。氣溫開始慢慢回暖，漸漸從冬天寒冷乾燥的氣候轉變成春天的溫暖潮濕。春天天氣是由寒轉溫的季節，草木生發萌芽，萬物復甦。隨着春天少陽之氣的升發，人體的新陳代謝也變得活躍起來。因此，本季應格外小心照顧自己的身體，以防病邪在「百病易發」的期間乘升陽之氣侵襲人體。

春季調肝

中醫理論認為，肝通於春氣，肝又與膽互為表裡，故此在人體內以肝、膽經脈的經氣最為活躍，正所謂「百草回春，百病易發」，病邪在這個季節也容易侵襲人體。陽氣初醒，五行屬「木」主「肝」，故春季養生重在養肝，方能預防疾病保健康。中醫學認為肝藏血，主疏洩，具有維持全身氣機舒暢的作用，如果肝的疏洩功能不好，全身的氣都鬱結了，久而久之很可能產生鬱鬱寡歡、身心俱疲、渾身不暢的症狀；肝木作用過甚還會攻剋脾土，甚至會影響胃腸，引起消化排泄等問題。

《黃帝內經》有云：「逆之則傷肝，夏為寒變」，是提示人們養生必須順從肝疏洩自如的生理機能，如果肝氣升發太過或是肝氣疏洩不及導致鬱結，都易損傷肝臟以及其相關功能，到夏季就有可能發生寒性病變。在情緒方面，肝主怒，所以春季脾氣易發，應注意調控情緒，當然也不能使肝氣過度抑壓，最好能夠做到放鬆心情，保持樂觀。現代醫學亦認為，保持內心的平靜、安逸確實有助機體內環境保持穩定。倘若是素有肝臟疾病的患者，更要適度調暢情緒，避免過度勞累，以免加重肝臟負擔。

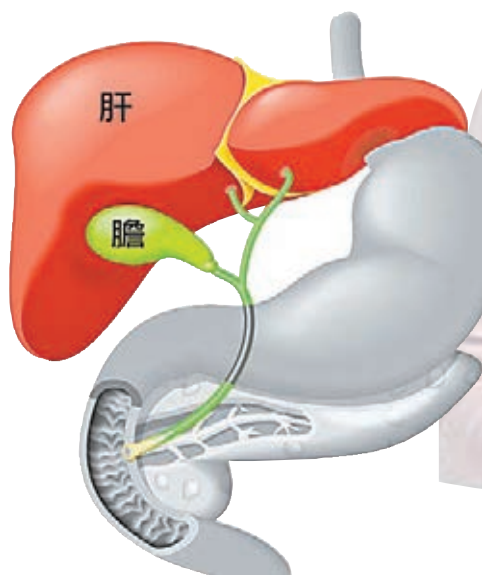
肝主怒所以春季易怒形於色，但只要放鬆心情，保持樂觀，便可調控情緒不致鬱結。



養脾祛濕

春天除了關注肝臟、調控情緒外，也需注重健脾養氣。隨着降雨增多，寒濕之邪最易困於脾臟。由於濕邪特性黏滯，不易排除，故雨水前後也應當着重養護脾臟。春季養脾的重點在於注意健脾利濕，內以養護脾氣，外以清利濕邪，從而達到健脾的目的。春季飲食重點可參考《黃帝內經》「春夏養陽，秋冬養陰。」的道理，多吃一些升提陽氣的食物，當中可略帶甘溫之性，此類食物符合春天升發的自然之道，對於協助人體調順氣機適應春天有莫大裨益。

當然，大部分應時蔬菜和水果也都對健康有益，而帶有青色的有辛散之味的蔬菜如葱、蒜、韭菜更是益肝養陽之佳品。另外，菠菜可疏肝養血，大棗性平味甘，能養肝健脾，新鮮淮山可健



中醫學認為肝藏血，主疏洩，如果肝的疏洩功能不好，可導致渾身不暢。



春天忽冷忽熱，日夜溫差大，家長需根據氣溫變化為孩子增添衣服，避免被感冒、發燒等呼吸系統疾病乘虛而入。



鮮淮山具有養肝、益氣補虛、潤燥祛濕的功效，是春季製作湯品、料理的健康食材。

脾補肺，木耳益陰柔肝，都是不錯的養肝妙品。

疏肝去濕健脾：木瓜薏米湯

材料：木瓜1斤，玉竹12g，淮山12g，生熟薏米各6g，瘦肉180g，水2公升。
製法：將材料洗淨，加水兩公升，慢火煲約兩小時即可享用。



木瓜薏米湯

提防「倒春寒」

春天雖然看似萬物回春，但驟然降雨亦會引起氣溫下降，忽冷忽熱，日夜溫差大，形成古人所謂的「倒春寒」，加上春季多風，這種驟暖驟冷的天氣，最容易使人生病，如果攝生不慎，春季流感、反覆咳嗽、鼻塞、濕疹等疾病，就會隨之而來。在溫度驟然下降的時候，老年人的血壓容易升高，增加中風、心肌梗塞等心腦血管疾病的發病率。小孩則容易因氣溫反覆改變而導致呼吸



菠菜是春天的應時蔬菜，具有滋陰潤燥、舒肝養血等作用。

帶有辛散之味的葱、蒜、韭菜均可益肝養陽，春季養肝可適量多食。

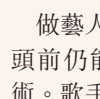
系統疾病，引起感冒、發燒、皮疹等症狀。

在起居方面，《黃帝內經·四氣調神大論篇》提到：「春三月，此謂發陳。天地俱生，萬物以榮。夜臥早起，廣步於庭，披髮緩形，以使志生，生而勿殺，予而勿奪，賞而勿罰，此春氣之應，養生之道也。逆之則傷肝，夏為寒變，奉長者少。」意思是，春季作息應該晚睡早起（當然古人認為入夜則為晚），放鬆心境，以使意志充滿生發之氣。順應春氣，調養人體「春生之氣」，否則容易傷害肝氣，夏天演變成上熱下寒的疾病，或秋季出現肺系疾病等等。

總括而言，春天的養生原則主要以養肝健脾、祛風除濕為主。而現在所處的初春期間也應提防「倒春寒」乘虛而入，同時在起居生活中盡量順從人體少陽初起之氣的升發，才能應四時陰陽之規律，從而擁有健康體魄。

星之保養

柳妍熙「保血法」



柳妍熙患有低血壓，經常頭痛。

做藝人食無定時，經常捱夜，但在鏡頭前仍能保持光鮮亮麗，全因保養有術。歌手柳妍熙 (Shay) 患有低血壓，常出現頭痛，就連醫生都查不出原因，中醫則建議她要保血，給她推薦了一條保養秘方，就是紅參茶，所以她想跟大家分享，有同類需要的人不妨一試。Shay 透露飲用了一星期已感受到其功效，朋友見到都讚她臉色好了。

原本是國家級田徑運動員的柳妍熙因受訓時傷及腳趾而退出運動界，繼而轉型成為歌手，透過音樂去鼓勵曾受挫折的同路人。她跟隨曾路得學唱歌長達6年，成為曾老師其中一位得意門生，並於2013年加入香港樂壇，憑主打歌《朗誦者》拿下新城國語力新勢力女歌手，於翌年4月12日推出首張個人EP《Who's Shay》。Shay 最近正積極籌備新專輯，並於其社交網站發佈了新歌《誰記得》，她又透露現正進行創作，並留言道：「全面開啟寫書的旅程，你們會期待嗎？」



美容養顏紅參茶

紅參茶

材料：10克紅參，200ml水。
製作方法：臨睡前煮一小時，然後調至保溫，待清晨起床空腹服用即可，份量大概是一杯功夫茶杯水量。文：Kat

百草匯

榕樹鬚



榕樹鬚為桑科植物榕樹的氣生根，別名半天吊(《生草藥性備要》)、吊風根、榕樹鬚(《嶺南採藥錄》)、榕樹吊鬚(《廣東中藥》)。

功能主治

祛風清熱，活血解毒。治流感、百日咳、麻疹不透、扁桃體炎、眼結膜炎、痧氣腹痛、風濕骨痛、鼻衄、血淋、跌打損傷。

用法用量

- 1.內服：煎湯，3至5錢；或浸酒。
- 2.外用：搗碎酒炒敷或煎水洗。

選方

- 1. 治關節風濕痛以及腳筋緊張，屈伸不利。榕樹倒拋根合童便煎洗患處。(《泉州本草》)
- 2. 治關節風濕痛。榕樹氣根二至四兩。酒水煎服。或用氣根煎湯洗患處。(《福建中草藥》)
- 3. 治跌打損傷。榕樹氣根二兩。或加樟樹二重皮三至五錢。水煎沖酒服。(《福建中草藥》)
- 4. 治血淋。榕樹倒拋根鮮者一兩半(乾者八錢)。合冰糖燉服，每日一次，續服四、五次。(《泉州本草》)
- 5. 治小便不通。榕樹鬚一把，砂糖、米酒各適量。水煎服。(《嶺南草藥志》)
- 6. 治疝氣，子宮脫垂。榕樹幹氣根一兩，瘦豬肉適量。水燉服。(福建晉江《中草藥手冊》)
- 7. 固齒，止牙痛。榕根鬚，摘斷，入竹管內，將鹽塞滿，以泥封固；火鍛存性為末，擦牙，搖動者亦堅。竹管不用。(《綱目拾遺》)
- 8. 治牙痛，能消腫止痛殺蟲。榕鬚、皂角。煎水含之：冷則吐，吐則再含。(《嶺南採藥錄》)
- 9. 治喉蛾。榕樹鬚六兩。黑醋一湯碗，煎好，候溫含漱。(《嶺南草藥志》)
- 10. 治濕疹，陰癢。榕樹氣根適量。煎水洗。(廣州部隊《常用中草藥手冊》)
- 11. 治神經性皮炎。鮮榕樹鬚，搗爛外敷。(廣州空軍《常用中草藥手冊》)

文：郭岳峰（香港仲景堂中醫綜合診療中心主任中醫師）

健康小百科：

留意兒童衛生 預防換季傳染病

手足口病是一種常見的兒童疾病，通常由腸病毒如柯薩奇病毒和腸病毒71型引起。腸病毒71型引致的手足口病可能會導致更為嚴重的併發症如病毒性腦膜炎、腦炎、類小兒麻痺癱瘓等等。病發首星期具傳染性，而病毒可在其糞便中存活四星期。手足口病主要透過接觸患者的鼻子或喉嚨分泌物、唾液和糞便或觸摸受污染的物件而傳播。在香港，手足口病的高峰期一般為初夏至秋季。根據衛生署的調查發現，本港學童患手足口病與2014年同期比較，有上升的趨勢。幼兒園是幼兒聚集地，一旦出現傳染病，將會呈爆發性傳染，尤其是手足口病，傳染強，傳播途徑複雜，流行強度大，傳播快，在短時間內即可造成大流行。

據兒科專科醫生徐傑分析，除手足口病外，在換季時段幼兒園亦容易成為流感的主要傳播場所。他說：「流感一般的傳染途徑為空氣和飛沫以及接觸患者的分泌物，小朋友一般打噴嚏都不

會掩住口鼻，揉眼睛擤鼻涕前後四處摸，因此幼兒園的環境如果沒有經過有效消毒，各類傳染疾病易在孩童間交叉傳染。」徐傑在 ZOOONO 關於公共醫療及健康的交流會中指出，流感與一般感冒最大的區別是流感會引起全身異常不適，如發燒、肌肉酸痛、極度疲倦等等。患者通常身體狀況會急劇變差，並伴隨高燒，病情需要較長時間才能恢復，併發症有心臟、中樞神經的併發症以及肺炎。而傷風感冒則比較輕微，三兩天就會自行康復。而且流感多於換季的時節容易爆發，而感冒則會出現於一年四季。如果是小朋友，需注意盡量避免使用阿司匹靈類的藥物，以避免產生雷伊氏綜合症，除非已出現細菌性感染併發症則無需使用抗生素。同時應在家中多休息，及時補充水分，保證營養。而預防方面，學校應保持環境清潔、空氣流通，經常清洗學童玩具及物品，留意其身體狀況，如發現學童不適應盡快就醫。

文：趙偉

選擇適合枕頭 提高睡眠質量

美國紐約大學醫學院研究日前發現，睡超8小時的中風機率會增加1.46倍。而睡眠不足7小時也會提高中風機率22%。專家指出每晚睡7到8小時，1周運動3到6次，每次半小時到1小時最有益於預防中風。如何才能提高睡眠質量，在7至8個小時內恢復精神，專家認為一個好的枕頭能事半功倍。

中國中醫科學院醫學實驗中心博士代金剛建議，失眠者可以選擇香草、野菊花、曬乾的茶葉等作為枕芯，有助入眠；高血壓及肝火旺的人則可使用綠豆、菊花、決明子作為枕芯，有清熱、明目、紓緩頭痛的效果。武漢大學中南醫院骨科主任醫師平安松則表示，枕頭太高容易使頸椎受傷，造成痙攣、發炎、肩頸痠痛、手麻、頭暈等。枕頭若過低則會使身體供血不均、影響呼吸；不使用枕頭則易使人過度後仰，造成打



專家建議高血壓及肝火旺的人可嘗試綠豆、菊花、決明子枕芯的枕頭，有清熱、明目、紓緩頭痛的效果。

呼、咽喉疼痛等，且側臥不使用枕頭的話則容易落枕。平躺時若會收下巴，表示枕頭太高；下巴最低處若朝天，就表示枕頭太低。

- 1. 習慣仰臥者，躺下後枕頭最佳高度應與自己虎口向上的拳頭一樣高，枕頭需要能完整支撐頭部與頸部，但不宜墊到肩膀，膝蓋下最好放一個小枕，平衡脊椎壓力。
- 2. 習慣側睡者，枕頭最佳高度應與側臥時肩寬高度一致，兩膝間也應該夾一個小枕，讓身體平衡。此外，臥睡容易造成頸椎承受較大壓力，也應避免。
- 3. 枕頭的枕芯最好挑選細顆粒填充物較能完整覆蓋、支撐頭部，如黃豆的韌性與人體骨骼軟硬度類似，較能完整支撐頸椎。