

# 春季養生 重在健脾

春天溫度漸高，濕度增加，有利細菌及病毒繁殖和傳播，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，我們依舊能夠健康康康。

文：鍾啓福（香港中醫學會副主席）

《黃帝內經》有言：「春生、夏長、秋收、冬藏」，只要在春天把「升發陽氣」這個環節做好，不但春夏時節能收到預養生之效，就連秋冬季節都能減少疾病的發生，此為四時養生。春季人體脾臟處於旺盛時期。脾屬濕土，濕為陰邪最易損傷脾胃功能，引起脾虛濕困的體質。「脾喜燥而惡濕」，按照中醫春季養肝健脾的養生原則，此時的養生重點是防濕邪、護脾胃，令身體處於健康狀態。

## 脾乃後天之本

出生後，人體各臟腑組織器官皆依賴脾所化生的水穀精微以濡養，故脾又稱為「後天之本」。脾在五行中屬土，在五臟陰陽中屬陰中之至陰。脾主運化、升清、統血、輸布水穀精微，是人體氣血生化之源。與唇、口、胃、肌肉等構成脾系統。飲食不節、勞逸失調、思慮過度、藥物過於寒涼或久居濕地，均可損傷脾而引起脾的功能虛衰、氣血生化之源不足。脾對消化和吸收食物起着十分重要的作用，因此幾乎所有的消化道疾病都與脾有關。

脾虛，包括了脾氣虛、脾陽虛、脾不統血、中氣下陷等證型。泛指因脾氣虛損而引起的一系列生理功能失常的病理現象。可因過食生冷、勞逸失常、久病體虛引起。故有運化食物營養、運化水液以及統攝血液等作用。脾虛則運化失常，並可出現消化不良、營養障礙、水液輸布失常而形成水腫及濕阻，或可出現失血等症。

脾胃主管飲食的受納、吸引和運化，有分清別濁的功效，是供應人體生命活動各個組織器官的重要器官，故有「脾胃為後天之本，氣血化生之源」的說法。脾主運化水濕，如果脾臟功能不好，水液代謝不出去，濕氣便留在體內。脾失健運，濕氣內盛

會出現食慾不佳、胃腹脹滿、疲倦乏力、多眠、呆滯、大便不成形等症狀。



■在五臟陰陽中，脾屬土，主運化、升清、統血、輸布水穀精微，是人體氣血生化之源。

## 虛火與嗜睡

長期嗜睡的原因與陽氣虛衰、脾虛濕困息息相關，不少人誤以為嗜睡是不痛不癢的小病。但俗話說得好，「前三十年睡不醒，後三十年睡不着。」意指，年輕時往往總覺得不夠睡，可是人到中年，睡眠時間會明顯減少，甚至徹夜難眠。如果中老年人依舊睡不醒，而且一整天都精神不振、昏昏欲睡，中醫會將這種症狀歸納為體內陽氣虛弱。濕自內生而成，清陽不升則頭腦氣血不足而造成嗜睡。

口腔潰瘍俗稱「口瘡」或「疳滋」，有虛與實之分，身體虛弱而形成的口腔潰瘍不一定是熱氣所致。反覆生口瘡大多由陽氣不足，衛外及機體修復能力變弱而導致。勞倦內傷、過食生冷食物、過用寒涼藥物（中藥及西藥都會出現，好像消炎藥及抗生素類藥物），便會損傷脾陽，好的清氣不能上升，濕濁不能下降，便會導致虛火、假火上走。虛是真，熱是假，所以又稱做「假火」。更有甚者，脾氣虛極，傷及脾陽，脾陽不足，正氣不足，導致口瘡長期纏綿難癒。所以，如果口瘡時期，飲用涼茶與補充食維他命都無法令其癒合，就說明體質已變弱，防衛機制已經發出警報。

■過用寒涼藥物，如消炎藥及抗生素會損傷脾陽。



■成年人嗜睡很可能是由陽氣虛弱，頭腦氣血不足所導致。



■洗頭後應立即擦乾頭髮，以防濕氣滯留於頭皮，導致頭風頭痛。

## 春季生活小貼士：

1. 不宜過早除去衣物，尤其是老人、兒童、長期病患者、術後人士，應適當增加衣物注意保暖，女士不要穿短裙、露肚臍。
2. 洗頭後要擦乾乾淨頭髮，以防濕氣滯留於頭皮，會導致頭風頭痛。
3. 流感高峰時期，盡量不要到人群密集的地方去，要常開窗通風保持空氣流通。
4. 早睡早起，不要超過晚上11時後方才準備入睡。
5. 容易過敏的人要預防花粉、塵蟎。
6. 春季的鍛煉應以適量為主，微出汗為佳，如慢跑、耍太極等。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，還可以改善心臟病及呼吸道疾病的症狀。
7. 飲食原則以疏肝健脾為主，食物要清淡、和暖、富營養，強調葷素配搭適當。
8. 忌食生冷、煎炸、油膩的食物。春天養生在飲食上要合理，不過食寒涼及難消化的食物，應多吃健脾開胃易消化的食物。
9. 切忌憤怒憂慮而引動肝火。

## 脾虛者的養生之法

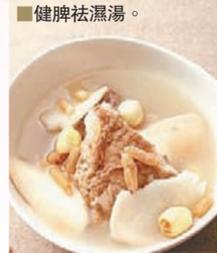
1. 脾虛體質者切勿進食生冷食物。
2. 室內濕度過高時，應開抽濕機抽濕。
3. 「勞倦傷脾」，要早點休息，不要思慮過度。
4. 艾灸足三里穴。足三里穴是中醫常用的保健穴位。常在家裡做艾灸，可以起到保養陽氣的作用。足三里乃足太陽經合穴，此穴位多氣多血，長時艾灸可強身健體，它位於小腿前外側，外膝眼下3寸，脛骨前脊外側一橫指處，手持艾條相隔皮膚約1至2寸，感到溫暖即可，不需過熱，養生保健可每天艾灸一次，每次20分鐘。自己在家中進行穴位艾灸，要選擇品質好的艾條，施灸時把點燃的艾條適當靠近穴位皮膚，以感覺微溫不燙為宜。



■艾灸足三里穴，可起到保養陽氣的作用。

## 春季食療

1. 健脾祛濕湯  
材料：蓮子、百合、山藥、薏米、沙參、玉竹各5錢、陳皮1角及瘦肉適量。  
做法：將以上食材中火煮1.5小時，調味後食用。  
用法：每星期2至3次，每次1碗。  
功效：健脾祛濕。對容易疲倦，消化不良人士尤其適宜。
2. 淮山薏米芡實粥  
材料：山藥、薏米、芡實各5錢、陳皮1角、生薑絲少許、粳米及瘦肉適量。  
做法：將以上食材熬粥，調味後食用。  
用法：每星期2至3次，每次1碗。  
功效：健脾祛濕。對容易疲倦，胃口不佳，腕腹脹滿人士尤其適宜。



■健脾祛濕湯。



■淮山薏米芡實粥。



## 星之保養

# 一日食5種顏色蔬果 林淑敏食出健康人生

香港文匯報訊（記者李嘉嘉）港姐林淑敏(Mandy)早年患上乳癌，現已告痊癒的她培養了一套健康飲食習慣，並大方與讀者分享。抗氧化食物向來都與保青春及抗癌關係緊密，屬「食靚一族」的Mandy亦建議大家多吃具抗氧化功效的食物，如番茄及果仁等。她堅持一日食夠5種顏色的蔬果，如番茄、紫心番薯、藍莓、西蘭花及蘿蔔等，選擇從食物中攝取不同的維他命。Mandy坦言以前會覺得很難選擇，事關每種食物的顏色好像都十分類同。然而，透過蒐集資料及細心挑選後，擴闊了自己對食物的視野，便會發現其實健康食

物也有很多選擇，她笑言：「以前食生果，心目中的選擇只有蘋果，但其實細心挑選的話，都有很多健康又好吃的食物。」她表示像藍莓就價錢不貴，又對人體十分有益。此外，她透露以前吃零食，都不會太講究，現在就會選擇健康小食，如杏仁、果乾、黑朱古力及水果等。如此堅持健康飲食之道，難怪她身邊的朋友都覺得她皮膚比從前漂亮，她也坦言以前自己的皮膚很差，現在則比從前「Juicy」。談到Mandy的近況，她透露即將與羅嘉良拍攝新劇，於劇中飾演對方的妻子，身為羅嘉良粉絲的Mandy就表示興奮又期待。

## 林淑敏與大眾分享健康飲食之道。



■林淑敏堅持一日食夠5種顏色蔬果，補充不同維他命。

## 健康小百科：

# 簡單動作緩解「媽媽手」

不少新手媽媽會有手腕、拇指疼痛，只要一施力就痛，甚至沒辦法抱小孩的煩惱。究其緣由是因為常以固定姿勢擠奶、抱小孩，施力不當導致「狹窄性肌腱滑膜炎」。狹窄性肌腱滑膜炎的症狀為大拇指根部靠近手腕處疼痛、無法使力，有時伴隨輕微腫脹，使用大拇指抓握東西時更是特別疼痛。當手腕後把大拇指包在掌心、用4根指頭握住外側活動大拇指的兩條肌腱包裹肌腱的韌帶使用過度或姿勢不當，可能發炎、增厚，進而導致滑動不順，患者在活動手腕或大拇指時就會出現痛覺。雖然「狹窄性肌腱滑膜炎」常被稱為「媽媽手」，女性患病機率比男性高，不過近年來男性照顧小孩的比例不斷增加，因此很多男性也受「媽媽手」所苦。若想改善手部疼痛其實並不困難，患者只要拉開肌肉，之後把大拇指包在掌心、用4根指頭握住，拳頭向下伸展，感覺大拇指下方、手腕肌肉緊繃，停留數秒之後重複多次即可。



■「媽媽手」的緩解方法。

## 靚湯館

# 章魚赤小豆祛濕湯

配方：章魚，赤小豆，扁豆，薏米，陳皮，蜜棗。  
製法：先用清水把材料洗淨，放入湯鍋內。再依個人喜好加入配料，如冬瓜或節瓜、已余水的鴨肉。注入15碗清水，以大火煲滾後，轉小火煲1至2小時。最後，加適量鹽調味，即可飲用。  
功效：清熱祛濕、健脾益胃。  
適應症：濕熱體質者。  
方解：章魚，性平，味甘鹹，入肝、脾、腎經。具有補血益氣、收斂生肌、催乳的作用。赤小豆利水祛濕、和血排膿、消腫解毒。扁豆健脾、化濕、消暑。薏米清熱利水祛濕、消腫排膿、強筋骨。陳皮理氣健脾、燥濕化痰。  
按語：章魚含有豐富的蛋白質、礦物質等營養元素，並富含抗疲勞、抗衰老的重要保健因子——天然牛磺酸。章魚用於氣血虛弱、產後乳汁不足，可與豬肉、豬蹄、大棗之類配用。煮食、燉食或炒食。  
小貼士：  
1. 建議煲湯，或配鴨肉約250克。  
2. 最好不放蜜棗。  
3. 章魚：有蕁麻疹者不宜食用。  
——摘自黨毅、陳虎彪編著《湯療：湯的健康小百科》。



■赤小豆利水祛濕、消腫解毒。

■章魚具有補血益氣、收斂生肌的作用。

## 醫問訊

# 十字花科蔬菜內芥子油 有助抗腫瘤調節免疫力

新華社電 十字花科常見蔬菜種類有西蘭花、花椰菜、橄欖、捲心菜、白菜、芥菜、蘿蔔等。美國俄勒岡州立大學研究人員最近發現，西蘭花等十字花科蔬菜富含的一種名為蘿蔔硫素的化合物可以減緩乳腺癌細胞生長，對早期乳腺癌患者而言效果尤為明顯。同時南京醫科大學第二附屬醫院副高臨床營養師徐海斌也指出，十字花科植物中所富含的一種有效成分——芥子油，又稱硫代葡萄糖，在人體內可形成異硫氰酸鹽，這類化合物具有抗腫瘤，對氧化應激有雙向調節、抗菌作

用，而芥子油廣泛存在於十字花科蔬菜中。徐海斌表示：「這類營養物質，比如日本辣根中的烯丙基異硫氰酸鹽可抑制幽門螺桿菌的生長，芸苔類食物對大腸桿菌有抑制作用，西蘭花中的這類營養物質可抑制金黃葡萄球菌、白葡萄球菌、枯草芽孢桿菌等多種細菌。還具有調節免疫功能、抗炎、抑制組蛋白去乙酰化和微觀蛋白多聚化等多種生物學作用。」但也有不少人苦惱，總覺西蘭花等蔬菜不易洗淨，擔心農藥殘留有害健康。對此，徐海斌建議，除了用常規的洗、泡方法外，有

研究表明蔬菜經過一段時間的放置後，農殘會自然降解一大部分，但隨之產生的問題是新鮮度會大打折扣。至於烹調方式，與其他蔬菜一樣，能滿足生食條件的情況下，生食能更多地保存營養物質。雖然十字花科蔬菜有益健康，但不同蔬果中含有大量不同的活性物質，所以為了滿足身體所需，在蔬果攝入上應「每日一斤菜，每日五蔬果」，即每人每天要吃一斤蔬菜，蔬果種類要包含五種，搭配上可以參考顏色，像彩虹一樣。