

冬季抗寒 收藏陽氣



■運動能改善心肺功能，提升新陳代謝，溫暖身體。



■冬天是收藏陽氣時刻，宜做好肢體保暖。

《黃帝內經》云：「虛邪賊風，避之有時，正氣存內，邪不可干」，要防治疾病，需要做到未病先防、既病防變。很多疾病的發生早期，身體都會出現訊號，只是都市人都忽略了，久而久之便發展成許多慢性疾病。「治未病」是中醫養生的重要思想，即「上工治未病」也，高明的醫生會在你身體未發生疾病之時加以預防。陽氣的盛衰，決定了臟腑功能的強弱。機體陽氣充足，抗病能力自然強，邪氣便不會侵犯人體。

文：香港中醫學會副理事長、香港中醫學會慈善基金會副主席 鍾啟福 圖：網上圖片

防病治病重要性

《素問·生氣通天論》曰：「陰平陽秘，精神乃治；陰陽離決，精氣乃絕。」意即陰氣平順，陽氣固守，陰陽互相調節維持相對平衡，是生命活動正常的基本條件。陰陽平衡是生命健康的基本條件，而在陰陽二氣之中，陽主動，陰主守，陽氣居於主導地位：「陽主陰從」。陽氣對於維持身體的健康及機體活動的旺盛具有重要意義。而在治病過程中，更需要保護好陽氣，切忌傷害陽氣。《黃帝內經》裡說：「邪之所湊，其氣必虛」。在疾病發生的初期，陽氣充足可以使疾病消除在

萌芽階段，因為陽氣是人體的第一道防線，能使臟腑之間功能協調，並能阻止疾病的傳變，陽氣足夠還能增強機體的康復能力，使疾病早日康復。

冬季的節氣有立冬、小雪、大雪、冬至、小寒、大寒。冬天的特性是「天地閉藏，水冰地坼」，此時陰盛陽衰，從自然界萬物生長的規律來看，冬天是萬物閉藏的季节，各種生物都把陽氣潛藏，等待來年春天的來臨。冬季屬腎，性寒，故補腎、收藏好陽氣是本季的養生重點。

冬季鍛煉須注意



俗語說：「冬天動一動，少生一場病；冬天懶一懶，多喝藥一碗。」事實證明，運動能改善心肺功能，提升新陳代謝，溫煦身體，健康有益。

冬天養生，必待日光。由於冬天寒盛，過冷會損傷人體陽氣，故運動的時間適宜在早晨日出以後進行，因日出後有太陽之溫暖保護，有溫通氣血的作用，而氣溫上升後，空氣中的污染物也有所減輕。而運動鍛煉前一定要做好充足的熱身活動，好讓身體的陽氣徐徐提升。循序漸進的運動量，能使經絡漸漸暢通，肌肉、韌帶的靈活性提升，有助減低運動損傷，可免生意外。

■心肺功能鍛煉可選慢跑



冬季的運動量不需要過大，全身性運動可選氣功、太極拳，心肺功能鍛煉可選擇慢跑。年輕人可按自己能力在戶外進行鍛煉，而年紀大的人，寒冷時則不要選擇在戶外，室內進行比較適宜。運動時也要穿着外套，以免大汗後更容易受寒。

■冬天運動量不要過大，可選全身性運動如氣功及太極拳。



■運動前要做好充足的熱身運動

冬季做好肢體保暖

一·頸頸部保暖

「頭為諸陽之會」，即陽氣最盛的匯聚處，而頸部上承頭顱，是把心臟的氣血供給頭部的通路，冬天頸部不能受寒，每當寒凝收引，血液流動便會不足，頭部陽氣不足可發生眩暈、大腦血液供應不足的類似中風情況，所以冬天是中風的好發季節，嚴重者可影響生命。這是個最凍不得的地方，當頭部保暖不足便容易使身體的陽氣流失。因此，小孩、長者及慢性病人，在冬天出門時要十分注意，必須戴上帽子和圍頸巾，抵禦寒邪入侵體內，保護陽氣的抗病作用。



■在冬天出門時必須戴上帽子及圍頸巾，抵禦寒邪入體內。

二·雙腳保暖

俗語說：「寒從腳生」，雙腳保暖是很重要的環節，但它遠離心臟最遠，保溫性能差，尤其是準備生育的女士，很多月經不調、不孕患者，或流產的女士，平時就是沒有保暖好雙腿，不論是冬天或是冷氣大的地方都穿着裙子或短褲，以致寒從腳生，寒邪直入胞宮，子宮受寒則受孕功能下降。因此，冬季一定要穿着襪子，不要穿短褲，晚上用薑水泡腳，起到保暖散寒祛風的作用。老人們則特別注重膝部保暖，可預防膝關節退化。



■晚上可用薑水泡腳

冬季輔助食療

1. 鹿茸蛋

材料：鹿茸研末1克、雞蛋1隻

製法：將鹿茸末放入雞蛋內，然後把雞蛋蒸熟，每日晨起食用一個。

功能：補腎益精

主治：四肢不溫、形寒怕冷、月經不調、不孕不育、腰膝冷痛、夜尿頻多而屬陽虛者。



■鹿茸蛋

2. 益智仁花生粥

材料：益智仁3錢、花生1兩、粳米2兩、陳皮1角、紅棗3-4枚、瘦肉適量、生薑及鹽少許。

煮法：以上材料放入砂鍋內，加水煮至米熟成粥。

服法：每晨空腹溫熱食用，每周2-3次。

功效：補益肝腎，醒腦益智。

粳米、陳皮健脾和胃，紅棗、生薑調和氣血，益智仁、花生補腎益智。現代研究花生中的卵磷脂是大腦神經系統所需要的物質，可延緩記憶力衰退。



■花生粥



文：雨文

白健恩晒肌做魔鬼教練 做運動增自信自然美

最近，白健恩（小白）又跳舞又打古泰拳，練得一副均勻身形，自然成為生招牌，更吸引到viu tv邀請出任新節目《我說過要你快樂》的「魔鬼教練」，為參賽者特訓，小白於是特別為參賽者設計一套混合掌上壓及腰腿伸展強化肌肉的動作，小白更親身示範高難度動作，不少參賽者看到都大叫難做。

然後，小白又教授他們行貓步及打泰拳的動作，小白看到全部人都非常認真跟着做，小白希望參賽者能增加自信，所以直言其實不喜歡自己的粗大腿及大屁股，因為經常被人笑「甲



■白健恩一星期上兩堂古泰拳，圖為其師傅徐家傑，齊齊宣揚中、泰文化。

組腳」，自此就不敢再踢足球。最後，小白作總結鼓勵各人自信來自恒心去鍛煉，做得多自信就增加，人都自然美。

平時，小白每天一早起身，都會做拉筋加伸展活動，還會一星期上兩堂古泰拳，而星期日更會盡量抽空做瑜伽。在飲食方面，他不會食煎炸及太肥膩食物，每天都會喝兩支烏龍茶，有助排毒、消滯氣。至於湯水方面，由於他家是開店舖的，故沒有時間在家吃飯或煲湯，但幸好經理人很愛在家做飯，所以每次她煲湯水，都會預他一份，因此每個月都最少有兩次住家湯喝，亦感到非常幸福。



■小白示範混合掌上壓及腰腿伸展強化肌肉的動作



■白健恩練得一副均勻身形

健康小百科

文：雨文 圖：網上圖片

大腸癌患者身心靈健康練習 「靜觀」與「八段錦」臨床研究

大腸癌在本港致命癌症中排第二位，許多大腸癌的風險因素均與我們的飲食和生活習慣息息相關。癌症對患者的身體、心理、社交以及靈性層面亦有着重大的負面影響。文獻顯示，壓力是所有癌症的誘發因素。因此，有效的身心靈支援計劃對大腸癌患者在改善壓力管理或是回復健康等方面都是不可缺少的一環。

香港大學（港大）社會工作及社會行政學系行為健康教研中心總監何天虹教授日前指出，不同類型的「身心靈練習」，不論是靜觀減壓、瑜伽、氣功、太極等輕至中度的身心運動，都可以改善長期病患者的情緒及提高生活質素。

港大行為健康教研中心於今年初引入靜觀為本的臨床研究先導計劃，招募並訪問了44名癌症復康者，由註冊社工經靜觀專業培訓後，擔任小組導師，以小組形式，透過靜觀的練習，幫助癌症患者管理壓力、培育自我關懷，是以自我關懷為本的靜觀介入課程，協助研究對象學習並在日常生活中實踐靜觀及自我關懷的生活態度。先導計劃的靜觀小組每星期舉行一節，為期八節，每節兩小時。

行為健康教研中心希望進一步招募約190名非末期及非擴散的大腸癌病患者，以探討兩種身心靈練習——「靜觀」及「八段錦」對改善大腸癌



■八段錦



■靜觀

患者的短期及長遠的成效。是項研究除延續「靜觀自我關懷」課程外，將加入「八段錦」的氣功課程，實行以一靜一動的身心靈運動幫助大腸癌患者改善生活質素。此項練習是一種輕至中度運動量的帶氣運動，更是中國衛生部、教育部和當時的國家體育委員會認可的「保健體育課」之一。研究團隊亦邀請到由前世界武術錦標賽冠軍李暉師傅所創立的「太極耆緣養生會」團隊成員擔任是次課程的義工導師。

研究計劃的「靜觀」及「八段錦」的課程都會以八星期小組課為基礎，再輔以家課練習。小組課程旨在教授參加者「靜觀」或「八段錦」的基本練習，而家課則旨在鼓勵參加者深化小組所學的技巧，培養自我關懷的生活態度。研究團隊希望透過臨床研究為大腸癌患者提供藥物治療以外的輔助性治療選擇。