

冬春養生 合理進補

個多星期後就到立春（二月三日）了，所謂「一元伊始，萬象更新」，趁着大地陰陽之氣相交接、萬物生機蓬勃之際，一方面好好的養陰育陽，一方面把陽氣好好的舒展一下，是達至體內陰生陽長、陰陽調和的最佳時機。根據「春生、夏長、秋收、冬藏」及「春夏養陽、秋冬養陰」的經典養生原則，這個時候，體內的陰陽應當是冬藏得滿滿，好讓春生得風發；若然身體正氣充盈，只需謹慎飲食、適量運動和充足睡眠，就能維持良好的身體狀態；倘若身體正氣不足、陰陽失調，這個時候透過用藥膳食療調補身體最為合宜。

文：藍永豪博士
（香港中醫學會教務長）
圖：遊木、網上圖片

冬季養生以「藏」為要

冬三月，從立冬至立春前，包括立冬、小雪、大雪、冬至、小寒、大寒六個節氣，是一年中氣候最寒冷的季節。冬季養生之道，以「藏」為要，人體的陰陽消長代謝也處於相對緩慢的水準，人們亦當多作休息，減少活動，避寒就溫，注意保暖，恬靜地等待冬去春來。天氣陰寒或者容易使人沉鬱憂恐，故宜保持情緒平和樂觀。運動鍛煉以出微汗為宜，不宜大汗淋漓。睡眠時間可配合日照的長短，早臥晚起，較夏季相應增長。平時可以進食一些較辛香及高熱量的食品，如火鍋、胡椒，避免進食生冷的事物。可以因應不同體質進補，如進食一些膏方或較滋補的食材。

春季養生以「生」為道

春三月，從立春開始，經雨水、驚蟄、春分、清明、穀雨共計六個節氣，天氣由寒冷漸轉和暖，萬物逐漸生長發育。春季養生之道，以「生」為要，陽氣始升，養生應注重陽氣的生發與調暢，保持樂觀開朗，避免動怒使陽氣鬱閉。春天應比秋冬時早起，外出活動的時間宜逐漸增長。春天是外感高峯期，宜注意保暖，加強抗病能力。衣着不宜過多及過於綽綽有餘，以免行動不便、活動不靈、寒溫失調。平時宜進食辛香行氣、疏肝醒脾的食物。

■藍永豪博士

■冬季養生以「藏」為要，要注意保暖。



■春季養生以「生」為道，萬物逐漸生長發育。



冬季養生湯水食療

1. 熟地黑豆補腎湯

材料：熟地黃12克、當歸9克、黑豆15克、茯苓12克、黃精9克、枸杞子15克、黑芝麻10克、食鹽適量。

做法：先以清水浸泡以上材料20分鐘，加水煎煮至黑豆爛熟為度，加入食鹽調味，隔渣喝湯食黑豆，1周1-2次。

功效：補腎益精。

適用人群：頭昏目眩、耳鳴耳聾、身體消瘦、睡眠欠佳、腰酸腿軟屬腎精不足、腎陰虧損的上班族。

注意事項：脛腹脹滿、食少便溏、消化不良屬濕滯脾胃者不適用。



2. 參棗八寶粥

材料：黨參、紅棗、白朮、懷山藥、茯苓、薏苡仁、蓮子肉、芡實、炒白扁豆、陳皮各6克。

做法：加水適量，煎煮60分鐘，撈出藥渣，再加入洗淨的白米150克，煮爛成粥，食鹽調味，每日2次，連吃3天。

功效：補氣養血，健脾止瀉。

適用人群：面色蒼白、消瘦體虛、疲倦乏力、虛腫泄瀉屬脾虛濕困、氣血不足者。

注意事項：經常口乾、便秘或感冒患者食用前宜先徵詢註冊中醫的意見。



■材料

春季養生湯水食療

3. 枸杞豬肝湯

材料：枸杞子12克，豬肝適量，五指毛桃15克，炒白芍6克，紅棗5顆，食鹽少許。

做法：以上食材加入適量的水燉煮60分鐘，加入鹽調味後，即可吃豬肝飲湯。

功效：補肝益氣明目，增強體力及眼力。

適用人群：因過度用神而出現眼睛疲勞屬氣虛者。

注意事項：感冒患者食用前宜先徵詢註冊中醫的意見。



4. 杞子桑椹杜仲葉茶

材料：杜仲葉6克、桑椹9克、枸杞子9克。

做法：杜仲葉與其他藥材以熱水浸泡十五分鐘後便可飲用。

功效：降血壓、補肝腎、明目。

適用人群：經常坐着工作，眼睛昏蒙的高血壓人士。

注意事項：陰虛火旺患者不適用。使用前宜先徵詢註冊中醫的意見。



■桑椹



■杜仲葉及枸杞子

冬春進補注意事項

臨床上，虛證可以分為氣虛、血虛、陰虛、陽虛、氣血兩虛、陰陽兩虛，或是肝、心、脾、肺、腎虛，或多臟俱虛。服用補藥，務要按照體質，辨證選用；胡亂用藥，補不對症，不單難有效果，甚至可以出現副作用。進補之前，宜先向註冊中醫諮詢，了解是哪方面出現不足，才能有的放矢。進補時，尤須劑量妥當，服法得宜，切勿濫補過補。

而有時候，當遇到虛不受補，就要先養好脾胃，再行小劑

量進補。所謂「虛不受補」，是指部分體質虛弱的人，平時脾胃虛弱，運化功能欠佳，未能承受滋補中藥，出現消化不良、胃口差、胸悶厭食，甚至出現脘腹脹滿、噁心嘔吐、大便泄瀉或便秘等症狀。脾胃虛弱者，宜透過食療及按摩調理好脾胃，平時少食多餐，定時飲食，每餐只吃七成飽，避免寒涼冰冷飲食，注意保暖，減少思慮，並多做運動。從生活習慣及細節上重視養生保健，這樣持之以恆，就能慢慢將身體元氣恢復過來，讓身體健康康地迎接新的一年。



星之保養

■文：雨文



莊思敏自製氫離子水 肌膚身體更健康

一向對護膚美容頗有心得的莊思敏（Jacquelin）不時發掘新美容資訊，最近她發現了原來可以自己製造更健康的水來喝，就是一支自2015年推出的IPM Magic Stick，它不是一支按摩棒，而是一支製造H3O+，即氫氣水的棒子。Jacquelin提到，其實一直以來都聽過鹼性水，想不到原來一支棒可以製造出更健康的水。

Jacquelin 分享使用這支棒的方法，她說，這支棒的使用很容易，只要先打開棒蓋，斟杯開水，然後直接將支棒放落水里3分鐘，於是它便會令這杯開水變成氫離子水，當製造時，支棒會釋放氣泡出來。這是經過實驗證明的臨床醫療水，日本亦叫「神奇之水」或「水素

水」，水素代表「氫」的意思，氫離子水裡的氫氣是可以進入人體排除惡性自由基，因為惡性自由基會破壞你的細胞，沒有惡性自由基，身體細胞就會好一點，對皮膚亦有抗氧化作用，無論對身體或肌膚同樣有益。

同時，在保養身體上，她平時只會吃一些清淡的食物，少鹽、少飯，當然都要喝多一點湯水，如遇到天氣乾燥，或者皮膚乾燥，則會飲雪梨水，或加水果的湯水。在皮膚保養上，她一定會敷面膜，尤其是保濕的。而做運動上，會做簡單的運動，如散步、跳繩、拉圈等，但不定做多少次，只要有時間就會做。只要覺得健康的，她都會試。

食得健康

文：雨文

植物雞入饌 美味健康

今個農曆年，PizzaExpress 夥拍 Green Monday 首次推出以 Beyond Meat 植物雞入饌的一香辣植物雞薄餅餃，旨在為大家帶來嶄新且極具特色的賀年菜式。薄餅餃的外形恍如脹卜卜的錢包，單是賣相已相當惹人喜愛，寓

意大家新年財源廣進！這道菜式選用的植物雞大有來頭，由天然植物如大豆、豌豆等抽取對應成分，經過加熱、冷凍、加壓將之重新組合，帶來與肉類相同的味道、質感及營養價值，讓大家可以吃得美味又健康。



天然草本放鬆飲品

由於市面上的能量飲品含有咖啡因，能夠「快速提神」提高專注力，但過度攝取咖啡因可能會導致「咖啡因中毒」，讓人在身體或心理上不良反應。相反，Tranquini 成分天然，蘊含綠茶精華、洋甘菊、薰衣草及

檸檬香蜂草，皆經科學證明有鎮定作用，能夠舒緩壓力、減輕焦慮。而且飲品不含防腐劑或人造色素、糖分及卡路里比市面上大多數汽水及果汁少三分之一，是可常飲用的放鬆飲料，幫助人健康減壓。



■招牌果味濃郁



■獨特綠茶口味