

春天養陽氣 身體像屏障 疾病自然少



一年之計在於春，體內陰陽的變化與季節氣候息息相關，保護好陽氣是四季養生重要環節。《黃帝內經》提到：「春生、夏長、秋收、冬藏」，只要把春天「升發」這個環節做好，不但春夏時節能收到養生之效，就連秋冬季節都能減少疾病的發生，此為四時養生。春天承接着冬天過渡至夏天，是由陰轉陽的季節，如果能將體內陽氣升發得好，那麼本年度的身體就像啟動了屏障一樣，疾病的發生便能減少。

文：香港中醫學會鍾啟福博士 圖：遊木、網上圖片

春季萬物始生，養生要順應這個特點，要把陽氣生發，保護好陽氣，重點在於「生」。按自然界的規律與屬性，春天五行屬木，與體內的肝臟相應。中醫肝臟的生理特點主疏泄，在志為怒，惡抑鬱而喜調達。所以，春天不要情緒憂鬱，心態要正面一點，做到心胸廣闊，樂觀恬愉。立春時節，陽氣初生，升發陽氣，可配合多吃味辛發散的食物，而酸味食物具收斂作用所以要少食。室內要做到空氣流通，可約上好友們，一起到戶外行山，吸收新鮮空氣，既能提高自身機體的抗病能力，又能鍛煉身體。在春天要防病保健，天氣由寒漸暖，冷暖交替，濕氣上升，是各種致病微生物繁殖的季節，時行疫邪開始活動，容易引起大流感。



相約好友一起到戶外行山，吸收新鮮空氣，能提高自身機體的抗病能力。

春天時令飲食祛濕

春季南方溫度升高，雨量和下雨的日數明顯增多，人們的腸胃功能易受濕熱影響而減弱，不妨煮赤小豆薏仁粥，做法是把少量赤小豆加薏仁，與少許梗米一起煮成粥便可，具健脾祛濕，適合容易疲倦、水腫肥胖人士。另外，可用粉葛、老桑枝和薏米煲湯解肌通絡、祛濕氣，適合潮濕時節，關節容易酸痛人士。

中醫有云「千寒易除，一濕難去」、「濕性重濁，纏綿難癒」，說明濕邪致病

的纏綿性，但只要我們注重養生細節，持之以恆，再配合合適治療，濕氣便能遠離我們，達至保護陽氣的作用，精力旺盛，無濕一身輕。健脾祛濕提升免疫力，改善身體機能狀態。脾虛濕重者飲食上宜少油膩，戒生冷，少食多餐，另外食療上配合服用健脾化濕的中藥，如白朮、蓮子、茯苓、陳皮、砂仁、薏仁、赤小豆、淮山之類，既能健脾，又可祛濕，再適當加些生薑。



赤小豆加薏仁



白朮、蓮子、茯苓、陳皮、砂仁、薏仁、赤小豆、淮山之類，既能健脾，又可祛濕。

春天調養情志

如果冬天是情緒病常見的誘發季節，那麼春天便是治療情緒病的最佳季節，好像抑鬱症、鬱躁症、焦慮症等都與肝的疏泄功能不足有關，中醫認為肝有疏通及宣泄的功能，有著疏泄全身氣血，調暢氣機的作用。肝的疏泄有調暢氣機、調暢情志、協調脾胃運化功能。所以為何有情緒病的人，容易會出現食慾不振，沒有胃口，或暴飲暴食，因為七情內傷，思緒紊亂，從而影響了脾胃功能。

透過調整肝的疏泄功能，有助調和情緒。中醫認為心理健康有賴氣血的和暢，藉着肝的疏泄的功能，氣機得以保持流暢，則可保持良好的心理狀態，心境舒暢。若肝失疏泄，長時間處於肝鬱狀態，便可能會出現情緒波動的現象如



疏肝其中一個養生方法是飲花茶，如洛神花。

抑鬱、煩躁、焦慮等。疏肝其中一個養生方法是飲花茶，如合歡花、素馨花、洛神花等。另外，行山、郊遊、慢跑、練氣功、耍太極都是很好的養肝護肝的方法。

春捂防冷倒

氣候轉變與體內陰陽的轉變息息相關。「春捂」就是說在春季，乍暖還寒，早晚溫差較大，氣溫剛轉暖時，不要過早脫掉長衣，身體調節體溫機能要慢慢適應外間環境變化，從而達到平衡狀態。反之則傷害到人體正氣，若過早脫掉長衣，一旦氣溫降低，或濕氣突然上升太快，會使人措手不及，身體陽氣不足，體內的化濕功能及抵抗力會一起下降。同時，春季病菌大量繁殖，在正氣不足時便會容易引發春季感染性疾。春天陽氣始升，人體陽氣還較弱，人體五臟猶如春天的小草一樣需要呵護，所以人們仍要多保暖，勿使身體受寒。另外，隨著雨水增多濕氣上升，亦要注意脾胃及關節疾病的發生。

祛濕重通陽

春夏祛濕是保護陽氣的重要環節。濕為陰邪，易傷陽氣，平時要戒食生冷，多吃健脾祛濕的食物，有助提升脾的升清功能，好讓陽氣、陰血等精華物質輸好周身；而脾胃功能好，有利濕濁之邪排出體外，毒素清除了，身體便能健康運作。身體的濕邪一去，體內的陽氣便能運行正常。

健脾祛濕湯

材料：蓮子、百合、山藥、薏米各5錢、陳皮1角

做法：將以上材料中火煮1.5小時，調味後飲用。

用法：每星期2-3次，每次1碗。功效：健脾祛濕。對容易疲倦，脾胃容易不適人士尤其適宜。



星之保養

關心妍勤做運動 Keep Fit 蜜糖搽臉以保滋潤不乾燥

早前，關心妍與囡囡以Take a nap HK親子造型接受訪問，就產後仍極窈窕身材的話題上為大家分享一下她的秘訣，她提到是找天然紮肚紮肚，分兩個療程，因為自己不用餵人奶，於是就吃回1,200卡路里一天，再配合兩小時運動，先在帶氧運動，由於是開刀生，故未開始跑步，只是在跑步機上快跑40分鐘，然後做一些輕微Sit-up 4套，再舉啞鈴等Weight的運動約45分鐘，這些運動一星期至少做三次，每次兩小時，大約個幾個月就開始瘦了，不過進食要很清淡，少油少鹽少糖，全部都是焗為主，如焗菜、焗雞肉、焗牛肉，盡量少一點澱粉質，如肚餓就吃點乳酪、水果或梳打餅，以及大量開水，這樣就會很快回復未生之前身材。

平時Jade都會自己煲湯水，近日天氣較乾燥，故會以滋潤湯水為主，如木瓜雪耳、蘋果雪梨等較為清潤，還會燉花膠海參湯，因為花膠及海參等都對女士尤為滋潤，所以一星期都會燉一至兩次，清燉其實非常簡單，吃甜時只需加點冰糖，吃鹹時加瘦肉、蜜棗或百合去燉，已經可以很健康及不致肥。

在肌膚保養上，Jade會用蜜糖早晚搽臉，在臉上可停留一分鐘，讓你面部肌膚不致於乾燥，並可以除去一點黃氣，同時隔日會敷面膜，這就是Jade的肌膚保養心得。

而且，Jade在注意自己的健康之餘，囡囡的健康也很重要，現在開始吃一點米糊，以及開始吃不同蔬菜，每一個星期試一種，因為要看她對蔬菜有否敏感。現在是由蘿蔔、西蘭花、椰菜花、菜心，然後就是她丈夫想囡囡試的西芹，因為這些都不是小朋友願意接受，所以就在小時候給她先吃，待她長大了就容易接受。在吃米糊的同時，Jade都會買來有機米來煮粥仔或米糊仔，兩樣東西都吃得很好。在防敏感的大前提下，不少人都建議她給囡囡飲羊奶，不要飲牛奶，務求連囡囡的健康也一併列入自己的健康一分子。

文：雨文



關心妍關心自己的各項健康同時，囡囡的健康成長同樣重要。

醫者手記

皮肌炎治療 「顧護正氣 扶正祛邪」

日前，魯芬因皮肌炎導致肺部衰竭去世，令人惋惜，亦同時引發大家討論皮肌炎這個醫學話題。皮肌炎是一種以侵犯骨骼肌為主的系統性自身免疫病，是以皮膚水腫、皮炎和肌肉炎症性病變為主要症狀的急性、亞急性和慢性疾病，常累及多種器官，伴發腫瘤及其他結締組織病。就內地中醫權威治療皮肌炎的經驗，以下三位國醫大師的論述較有代表性：

內地學者邱志濟等人(2003)總結南京中醫藥大學朱良春教授治療皮肌炎用藥經驗和特色，認為皮肌炎的致病原因多為先天稟賦不足或後天失養，氣血兩虛，外邪乘虛而襲，濕熱交結，表現為身痛發熱、四肢軟弱無力、肌肉疼痛、脫髮、吞嚥困難，女性出現月經紊亂等症狀。朱教授重視辨病和辨證相結合，注重調整整體機能，在辨證分型的基礎上分別採用追風化濕、搜風通絡、清熱透邪、活血化癥、鎮痛消腫、滋陰養血、扶正培本等法，臨床療效卓著。

陳修濠及陳達燦(2002)透過廣州中醫藥大學禰國維教授的病案指出，皮肌炎是一種以皮膚和肌肉病變為主的結締組織疾病，屬中醫「皮痹」範疇。病病日久，肝腎不足，氣血運行不暢，痹阻經脈，可見肌肉關節疼痛；陰虛則陽亢，水不制火，而致發熱。臨床觀察發現，火旺的另一原因，每每是激素的亢奮，藥毒化熱。皮肌炎屬陰虛火旺者，處方用六味地黃湯加減以滋陰降火；酌情加魚腥草清解毒除濕；益母草養血活血，化痰通絡；青蒿清熱解毒以退熱；柴胡疏散風熱，並引諸藥上達頭面。諸藥合用，共奏補肝益腎、清營涼血、活血止痛之功。並認為應用六味地黃湯加味，以陰配陽，既減少激素的毒副作用，又穩定病情，增強體質。

鄧中光(2002)透過廣州中醫藥大學鄧鐵濤教授治療皮肌炎的驗案指出，皮肌炎是一種較少見的自身免疫性結締組織疾病，主要侵犯皮膚、肌肉及血管，嚴重時可供發各

種內臟病變，臨床以肌肉炎症及變性引起對稱而多發的肌肉疼痛和觸痛為主，並見痿軟無力，同時皮膚發生毛細血管擴張、對稱性充血、色素沉着等皮炎症狀，為緩慢或亞急性性病變。

中醫古籍並無「皮肌炎」的記載，但有學者認為皮肌炎屬中醫「痿證」範疇，亦有認為與「肌痹」、「風痿」痹相似，可屬「痹證」範疇。鄧教授認為，本病在發病過程中以皮損為主症者，宜以「皮膚紅斑」論治；如以四肢肌肉疼痛為主，宜以「痹證」論治；若以肌肉無力為主者，宜以「痿證」論治；若病變向深重發展，形體受損及內臟者則宜按「虛損」論治。本病多虛實夾雜，患者多見稟賦不足，氣血內虛，病邪侵襲，致濕熱交結，氣血凝滯，經絡痹阻而病發。

急性發病者，多見於兒童，兒童屬稚陰稚陽之體，形體嬌嫩，加之稟賦不足，正氣內虛，不足以抗病，致使發病急驟，發生全身危重症狀，很快累及臟腑，數周內危及生命。慢性發病者，病程纏綿難癒，嚴重者日久內虛，形體受損，活動障礙，終至危及生命。認為皮肌炎多為虛實夾雜症，治療應時顧護正氣，扶正祛邪，有利於疾病的康復。

文：藍永豪



廣州中醫藥大學禰國維教授是皮膚外科的國醫大師，圖為去年禰教授來香港主講由香港中醫學會舉辦的學術講座，座無虛席。