

驚蟄宜補充陽氣 初春濕重 護肝活血

上星期日，驚蟄時節，正值初春，氣溫漸漸回暖，可是一些人還會感覺到手足或後背涼痛，其實這是陽氣不足表現。這主要是由於大自然的陽氣生發得快，人體體內的陽氣生發較慢，內外不協調所致。所以，若果驚蟄要養生，補充陽氣先至真。

文：中醫學會常務副會長鄒嘉宏註冊中醫師 / 圖：遊木、網上圖片

驚蟄，是二十四節氣中的第三個節氣，在每年的3月5日或3月6日。「蟄」是藏的意思，而驚蟄就是形容天氣回暖，春雷始鳴，在泥土裡過冬的動物被雷驚醒出來活動，過冬的蟲卵也要開始孵化的情景。



鄒嘉宏中醫師

3月份驚蟄時分，香港所處的華南地區雖然開始回暖，但仍然處於冬春交替的時期，因此，氣溫變化幅度加大，故要時刻注意溫度變化，小心着涼，亦要預防上呼吸道感染、流感和心腦血管疾病的發生。

《黃帝內經》曰：「春三月，此謂發陳。天地俱生，萬物以榮。夜臥早起，廣步於庭，披髮緩行，以便生志。」意思是說，春季萬物復甦，應該晚睡早起，散步緩行，這樣可以使精神愉快、身體健康，概括了驚蟄以至春季養生起居方面的基本要點。

一、夜臥早起，廣步於庭

隨著春天的到來，人體內的氣血會逐漸往外走，早起晚睡，有助於陽氣的升發，有利於氣血的恢復。「廣步於庭」，是說人們要經常到外面感受一下大自然萬物生發的氣息，健走、慢跑等相對安靜的運動可以改善心肺功能，提高身體代謝能力的保健作用。



二、臥則血歸於肝

睡覺的時候，可以採取平臥的方式，避免春困。依據中醫理論「臥則血歸於肝」，平臥的時候，血液就會充分流到肝內。當肝的氣血供應充足的話，心腦供血就會相應充足，春困便能解決。



三、伸懶腰提振精神

春暖洋洋的陽光讓人特別想睡覺，特別是下午，工作學習時間長了，人會感到疲乏。這時候伸個懶腰，就會覺得全身舒展。即使在不疲勞時，有意識地伸幾個懶腰，也會覺得舒適。伸懶腰可使人體的胸腔器官對心、肺擠壓，利於心臟的充分運動，使更多的氧氣能供給各個組織器官。同時，上肢、上體的活動能使更多含氧的血液供給大腦，使人頓時感到清醒舒適。



四、飲食宜清淡

隨著驚蟄的到來，天氣明顯變暖，飲食應清溫平淡，宜多吃富含植物蛋白質、維生素的清淡食物，如菠菜、蘆薈、水蘿、山藥、蓮子、銀耳、葡萄、木瓜、木耳菜、芹菜、油菜、山藥、蓮子、銀耳等食物，少食動物脂肪類食物。



山藥、蓮子、銀耳

五、注意高血壓

隨著春季萬物復甦，一些舊病也可能跟着開始復發，如高血壓、精神病等在春天都是高發病，謂之犯老病。春天人們普遍容易肝氣較盛，人便急躁易怒，而高血壓最忌發怒。由於季節的關係，有些情況沒有高血壓的人，春天時血壓也會有所上升，所以，高血壓患者更要留意自己的血壓。現今生活壓力大，外界的不良刺激，長時間的精神緊張、焦慮和煩躁等情緒波動，都可導致和加重高血壓的症狀，因此要特別注意。



驚蟄時節，頸頸橋打小人情景。 攝：黃偉邦

養生好方法之一：

「金雞獨立」陽氣提升至精靈

俗語話齊：「一年之計在於春，一日之計在於晨。」對於一年和一日來說，在春天和朝早陽氣升發，陽氣的升發影響着接下來一年或一天的身體狀態。因此，我們應該時刻保持着飽滿的精神。但是有的人卻精神不振，哈欠連天。這很有可能因為膽經受阻，不能好好升發陽氣的緣故。《黃帝內經》曰：「凡十一臟取決於膽」，膽能助五臟六腑之陽氣上升。如果在春天陽氣升發之時，膽出了故障，陽氣不能順暢升降，就會表現出萎靡之狀。如果出現這種狀況，可以嘗試「金雞獨立」。

具體的做法如下：雙腳並攏直立，右腳站穩，左腿彎曲向上抬，膝蓋向

外展，用左手抓住左腳腕向上提，把左腳踩在右大腿的根部。如此「金雞獨立」，保持身體平衡後，雙手合十，然後慢慢地把手臂舉起，向上伸直。

如果覺得上述動作難度過高，可以試下面介紹的簡易版，靠在牆上，下面的腳掌踩實。上肢則充分地伸展，把意識放在手指尖上，想像氣血升發，向上肢延伸，保持這個姿勢5分鐘。

通常大約1分鐘，就會感覺指尖發熱，手心出汗，全身開始變暖，這便是氣血升發上來的表現。早起做上幾分鐘「金雞獨立」，使經絡通暢，促進氣血升發，讓你重拾精神，加上今年是雞年，都幾應節。



馬浚偉在梅花樁上「金雞獨立」。

養生好方法之二：

腳部要保暖 按壓穴位行氣活血

俗句話：「寒從腳起，濕從下入。」中醫經絡學說指出，人體的五臟六腑在足部都有感應點和反射區。足踝以下，雙腳共有66個穴位，佔了全身穴位的1/10。這些穴位都是臟腑精氣所輸注、匯聚的地方。若是腳部受到濕寒侵襲，五臟六腑必然會受到影響。而且，腳位於人體的最遠端，距離心臟的位置最遠，血液循環

較容易不暢通。所以，腳部很容易受到濕寒之氣的侵襲。每晚睡前可用電熱毯或暖水袋熱敷雙腳，也應穿上合適的鞋襪。

除了熱敷保暖外，也可以通過按壓刺激腳部的穴位，以行氣活血，提升自身的抵抗力，具體的方法如下：用雙手從大腿根部按摩至足踝，再從足踝按摩回大腿根部，重複按摩10至20次就可以了。



睡前亦可按壓刺激腳部穴位。



睡前用熱水泡腳，溫暖足部，有助行氣活血。

養生好方法之三：

切勿「捱夜」食粥養生又護肝

都市人工作繁忙，打工仔常常要「捱夜」，導致肝火旺盛。對於肝火旺，要注意清肝養肝。因為春天的陽氣驟然上升，引動體內熱氣，易出現長瘡、怕熱出汗、經期長等症狀。清肝養肝除了要遠離煙酒、禁重口味飲食，宜吃一些滋陰清肝的食品。

常見的滋陰清肝火的食品，其中一個大家較為熟悉的就是菊花茶。菊花有克制燥氣的功效。對於肝火過旺的朋友，菊花茶可有效緩解因肝氣升發太過而形成的春困、頭重腳輕、流鼻血等症狀。

而對於肝脾虛弱，運化功能較弱的人，山藥白扁豆紅棗粥最適合。此粥有助改善運化功能，即是益氣健脾、護肝、祛濕，同時補血。針對肝脾較為虛弱的人群，也適合春天護肝健脾的需求。

此款粥酸甜適中，營養也豐富，因此除了肝脾虛弱的人士以外，適合各類人群，



菊花



山藥白扁豆紅棗粥主料



如「捱夜」容易導致肝火旺盛。

對高血壓、高血脂都有很好的輔助治療作用。

主料：山藥100克、白扁豆50克、紅棗五顆，去芯蓮子十幾顆，山楂條20克，葡萄乾20克。

做法：先將白扁豆紅棗浸泡，然後將白扁豆的表皮剝去，紅棗去核，把山藥切好。加入適量的水，煮沸後將白扁豆、山藥、蓮子一起放入鍋裡煮，直到軟熟。最後，加入山楂條、提子乾再煮3分鐘即可。



養生攻略

香港註冊中醫師 楊沃林

人與血管同壽 養護血管家常菜

前幾天去廈門，這個剛晉升為內地一線的城市，城市規劃得好、市容整潔。我十分喜歡廈門的美食。這次到廈門，幾乎每天都去吃不同店舖的沙茶麵。除了海鮮、肉類的自選搭配，幾乎每家店都推薦豆腐作沙茶麵的配搭食物。

我前兩年去日本琉球，在沖繩交易會上品嚐過花生做的豆腐。日本人十分鐘愛豆腐，但有些人對大豆恐懼，怕是轉基因大豆，又怕黃曲霉毒素。一家豆腐百年老店，改用花生製出創新豆腐，非常美味。

現在人們在安逸的生活條件下，三高慢性病呈現高發趨勢。血栓、中風、腦溢血、老年癡呆、糖尿病等病症頻繁發生。經常在外面應酬吃飯，餐館裡的菜餚多用「高油、高鹽、高糖」和「濃油赤醬」炮製出來，導致血管裡的脂肪愈來愈多，容易將血管堵塞。

血管，就像生命的一條河流，血液就是河水，如果血液中有大量雜物則會影響血管的暢通，血管的彈性和韌性就會下降，容易引起破裂，引發腦出血等疾病。

「人與血管同壽」是法國名醫卡薩尼的經典醫學結論。

血管健康與否決定我們身體是否健康，因此想要青春永駐，首選要讓血管年輕。血管老，人就老。人體就像一棵大樹，血管如同樹根，血管保持年輕，人才會永葆青春活力。藥補不如食補，特別是對於血栓這種長期積聚的病變，食物是更好的選擇，因為沒有副作用、安全，長期吃都沒問題。我們要從日常的飲食去疏通、養護血管，防治血管疾病。

「七珍豆腐」這道家常菜，是養護血管、安神助眠的食療方。

七珍：蓮子、山藥、茨實、薏米、洋蔥、黑木耳、豆腐。

蓮子有清熱降火、降血壓、促進睡眠的功效。山藥有補脾養胃、生津益肺，補腎澀精的功效。茨實有益腎固精，補脾止瀉，祛濕止帶的功效。薏米有利水消腫，健脾止瀉，美白肌膚的功效。洋蔥有清熱解毒、淨化血液的功效。洋蔥是唯一含前列腺素A的蔬菜。前列腺素A能擴張血管、降低血液黏度，因而會產生降血壓、增加冠狀動脈的血流量，預防血栓形成的作用。

黑木耳有防治動脈粥樣硬化、冠心病；降低血黏、軟化血管，使血液流動暢順，減少心血管病發生的功效。

豆腐有益氣和中，生津潤燥，清熱解毒的功效。

材料：豆腐600克、蓮子20克、山藥20克、茨實10克、薏米20克、黑木耳5克、洋蔥一個。

製法：

1. 豆腐切塊抹上鹽，油鍋燒熱後，放入豆腐，稍炸至微黃撈出。
2. 洋蔥剝外衣、切絲；黑木耳提前用冷水泡發。
3. 蓮子等材料洗淨，放入鍋內加少量清水煮至蓮子熟、汁稠。
4. 將炸好的豆腐放入鍋內與蓮子等同燴，放入少許料酒、糖、鹽調味即可食用。



方季惟迎50歲 靠打太極拳凍齡

即將滿50歲的藝人方季惟客串演出電影《校花神經刀》，大秀「凍齡」美貌，談起保養秘訣，她說，每周固定打太極拳3至4次，以及飲食清淡。

校園網路電影《校花神經刀》講述一名校花因成長背景產生人格分裂，追求校花的男生一一被分屍做成「標本」。由藝人曾子余、安晨芯等人演出，方季惟、黃鑾輝、屈中恆等人助陣。

今個月11日將滿50歲的方季惟客串演出，擔任片尾彩蛋，方季惟飾演關鍵人物，戲份台詞不多，但光是神情就讓人不寒而慄，年輕演員們全場安靜、專心看她演戲，讓導演直呼剛好讓年輕演員們學到寶貴一課。

方季惟表示，拍攝前特別看些美國、台灣等國家及地區的校園電影做功課，甚至自行打理服裝，換上牛仔褲的她更顯年輕，笑稱看這些電影就是要把心態調整到年輕狀態，才能融入這些20歲出頭的小朋友。

飾演30多歲模樣女子，「不老玉女」方季惟看起來格外年輕，完全沒違和感；演員們大合照時，方季惟凍齡美貌完全不輸年輕演員。談起保養秘訣，方季惟說，每周固定打太極拳3至4次。在飲食方面，大部分時間都是吃素，基本上較清淡，偶爾也會吃魚肉、喝魚湯，補充蛋白質和體力。 文、圖：中央社



即將滿50歲的方季惟(右四)大秀「凍齡」美貌。