

# 春分前後解春困 首重健脾祛濕

春分，古時以立春至立夏為春季，春分正當春季三個月之中，平分了春季，又稱為「日中」、「日夜分」、「仲春之月」，今年的春分即西曆的3月20日上星期一，春分前後陰晴不定，香港位處嶺南沿海地區，濕度較高，若人體陽氣不足，身體容易受外界的濕氣困擾，不單削弱脾胃運化功能，還讓人精神變差、胃口不振及睏倦乏力，感覺四肢重墜及排便稀爛等，即所謂的「春困」。若長時間在室內工作，不見陽光，更會加重濕困問題。因此，春分前後重視健脾祛濕，不但能改善體質，還可以減少春困的影響。 文：藍永豪博士（香港中醫學會教務長） 圖：遊木、網上圖片

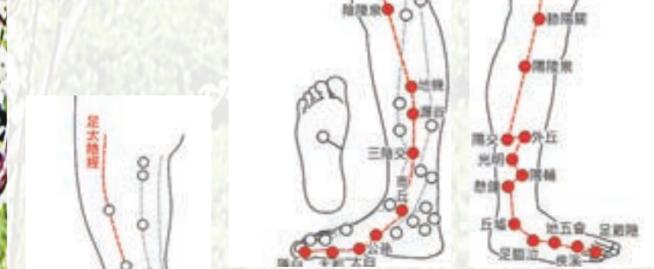
## 中醫對濕困的認識

「濕」，從病因而言，是指「濕邪」；從病性而言，以「重濁難除，阻礙氣機為特點。濕可分為外濕及內濕，外濕是指因天氣潮濕。春天潮濕，多雨多霧，濕為陰邪，容易損傷脾胃陽氣，阻礙脾胃運化功能，倘若素來脾胃虛弱，加上喜歡甜食凍飲，令濕邪入侵，外濕犯脾，脾虛生濕，導致濕困。

從症狀而言，包括精神差、胃口差、睏倦乏力、四肢重墜、肢體浮腫、容易飽滯、大便稀爛、排便不淨、舌苔又白又厚、舌體肥胖、舌邊帶有齒印，女性白帶量多。於皮膚患者中，濕邪可表現為皮損流滋、糜爛、腫脹，若然身體濕氣過重，往往可加重原有的皮膚病患，如濕瘡（相當於現代醫學的濕疹），疥瘡（相當於現代醫學的濕疹），腳濕氣（相當於現代醫學的腳氣），癬癬瘡（相當於現代醫學的體表急性化膿性皮膚病），牛皮癬（相當於現代醫學的神經性皮炎）等。臨床上，若皮膚糜爛，醫師多選用中藥洗劑治療，濕敷患處；如皮膚乾燥龜裂，則選用較滋潤的膏劑定時外塗。

## 運動按穴改善春困

每天早上按摩脾經（雙腿內側）及敲拍膽經（雙腿外側），每組動作每次至少做三分鐘，均可提升精神、有利氣血循環而改善春困。



**天枢穴 足陽明胃經 大腸募穴**  
位置：腹中部，肚臍水平旁開2寸（三橫指的寬度），腹直肌中。  
功效：健脾化濕，調暢大腸，理氣消滯。  
操作：單手的拇指及中指分別點揉雙側穴位，或震動式按壓100次。

**陰陵泉穴 足太陰脾經**  
位置：陰陵泉穴為祛濕要穴，位於小腿內側，在脛骨內側膝後下方凹陷處。正坐姿勢，由脛骨內側往膝蓋方向摸索，在膝蓋內側碰到骨的位置。  
功效：運脾胃，化濕滯，利膀胱，祛風濕。  
操作：拇指點揉雙側穴位各3分鐘。

## 春分生活起居護理



春分期間，宜多做運動，舒展筋骨。

由於春分節氣平分了晝夜、寒暑，人們在保健養生時應注意保持人體的陰陽平衡狀態。肥胖而缺乏運動、飲食不節制及久居濕地均可加重濕困的情況，因此，春分期間，宜多做運動，舒展筋骨，透過適度流汗而調暢體內水液的循環；透過避免冷飲和甜食，改吃清淡及平和食物以減輕腸胃負擔；若有睡前洗髮習慣，謹記徹底吹乾頭髮，均有助減低外濕侵襲人體的風險；居於沿海、低窪地區的人士，平時應多晾曬衣物被舖，必要時開動抽濕機以調節室內濕度，保持空氣流通及乾爽。

洗頭後應立即擦乾，以防濕氣滯留於頭皮，導致頭風頭痛。

為了讓體內的濕氣散發出來，可在早晚溫度稍低時選擇強度不大的運動。

## 健脾祛濕食療舉例

祛濕的關鍵是保持大小便及排汗暢通，少鹽、戒甜或戒凍品，亦可透過運動、按摩和浸浴祛濕，改善肺、脾、腎、三焦功能，排走體內多餘水液，以及預防和改善濕困。酌情選用祛濕健脾、利水益腎的食材，如山藥、茯苓能健脾胃，滲濕利尿；黃芪可補氣而利尿；炒薏苡仁可健脾祛濕而止瀉。



**芡實薏苡仁赤小豆粥**  
材料：芡實12克、薏苡仁15克、赤小豆12克、糙米50克。  
做法：以上材料浸洗後，加水共煮成粥。  
功效：健脾，養胃，祛濕。  
(1)芡實：益腎固精，補脾止瀉，除濕止帶。  
(2)薏苡仁：健脾滲濕，除痹止瀉。生薏苡仁消水腫較好，炒薏苡仁除濕止瀉作用稍強。  
(3)赤小豆：利水除濕，和血排膿，消腫解毒。

**二苓扁豆黃芪湯**  
材料：土茯苓12克、茯苓15克、炒白扁豆10克、黃芪9克、山藥12克。  
做法：浸洗後加水煎煮1小時。  
功效：健脾補氣利水濕。  
(1)土茯苓：解毒，除濕，利關節。  
(2)茯苓：滲濕利尿，健脾和胃，寧心安神。  
(3)炒白扁豆：補脾和中，化濕消暑。  
(4)黃芪：補氣固表，利尿托毒，排膿，斂瘡生肌。  
(5)山藥：補脾養胃，生津益肺，補腎澀精。

由上至下、左至右排列：山藥、茯苓、白扁豆、黃芪及土茯苓



洗頭後應立即擦乾，以防濕氣滯留於頭皮，導致頭風頭痛。



## 紫背天葵「紅軍菜涼茶」

春季三月是雨水相對比較多的一個月，此時氣候潮濕、陰冷、反覆多變，人容易感冒患病。最近，流感肆虐香港，不少朋友患上感冒。我去了廣東鶴山看藥材種植基地，好友們都等不及了，很多人自己去涼茶舖飲涼茶來醫治感冒。

涼茶歷史悠久，傳說是伏羲發明，涼茶的誕生逾五千年歷史。涼茶命名始祖是商代的成湯，涼茶並不是茶，成湯將之稱為「茶」，實為「荼」，是指中草藥熬出來的藥湯。

公元306年，東晉道家集大成者葛洪來到嶺南，當時嶺南流行癘癘疫症，葛洪以當地生長的藥材，組方配伍成涼茶，治好了瘟疫。葛洪所遺留的醫學專著，以及後世醫家的化裁衍生，形成了嶺南獨樹一幟、豐富深厚的涼茶文化。

但是，涼茶不是人人適合！況且坊間有無良商人，將退燒西藥添加到涼茶中，客人飲後當然體溫下降，但不良後果卻隨之而來，嚴重危害健康。

我倡議復古，推薦大家飲用香港上世紀六十年代流行的紫背天葵涼茶，安全有效。野菜，是非人工種植的食用蔬菜。野菜大多都具有藥用價值，食用得當，就是「治大病」的食療「偏方」。

在江西井岡山一帶，當地人在春季喜歡吃一種叫「紅軍菜」的野菜。據說，當年紅軍被國民黨圍剿，困在井岡山上，就是靠採摘這種野菜來維持生命。

紅軍菜，花葉具如秋海棠，葉背通紫，葉端有五爪的野菜，學名叫「紫背天葵」。有些大超市有售新鮮的紫背天葵。《嶺南採藥錄》記載：「紫背天葵味甘淡，性寒。功能消腫、利水、解毒。主治腫毒，小便不利，尿路結石。」

紫背天葵清熱解毒，排毒通便，營養豐富，功效卓越：

- 一、促進發育  
紫背天葵是小朋友的天然鈣片，富含容易被人體吸收的鈣物質，可以促進牙齒和骨骼的生長。
- 二、排毒通便  
紫背天葵含多種膳食纖維，促進腸胃蠕動、幫助消化；還可以幫助排除體內的毒素，防止便秘。
- 三、促進凝血  
紫背天葵含鈣、鐵和維生素K，可以促進人體的凝血和造血功能，還能維持正常的心肌活動，防止肌肉痙攣。
- 四、清熱解毒  
氣候、環境的因素容易令人心火燥熱，食用紫背天葵清熱解毒，能夠涼血、祛虛火，有效地抗菌、消炎、消腫。

紫背天葵加蜂蜜，治療咽喉疼痛非常有效。咽喉疼痛一般是由感冒引起的，如不及時治療，極易誘發扁桃體炎，形成吞嚥疼痛、咳嗽、痰中帶血等症狀。蜂蜜的主要成分是葡萄糖、果糖和多種活性物質，它具有抗菌消炎、散痛止癢等功效，對治療咽喉疼痛有良好效果。每天睡前含一口蜂蜜，徐徐咽下，對慢性咽喉炎可以起到緩解作用，配上紫背天葵功效更臻完善。

## 星之保養

### 飽足之餘要食得「欣宜」 教煮蜜棗小吃與意粉

大家好，我是路美，我未入娛圈前做過小販、工廠打雜、運石油氣、酒樓二廚、幼稚園老師、唱片宣傳等，人生也經歷過一些生命危急，所以信仰令我平安，但重要的是學懂珍惜，珍惜所有人與事，享受自己的生命。所以，在這個特定的文字空間，我會跟大家分享一下我的學習人生，包括吃、喝、玩、樂、養生及最重要的Hea活。

「食」是人類最重要的能源源頭，但身體又電要又得快樂，便要懂得利用食物，不止飽足，更要經濟及食得欣宜（欣賞適宜）；我平常喜歡到朋友家做飯，而大時大節為家人入廚；最愛見到我媽媽吃得快慰，我媽牙齒不好，畢竟90歲的美女，但她仍然喜愛吃小吃，尤其是蜜棗。因為其牙齒問題，我找到一個簡單而又好味、但又不軟化了蜜棗的硬度，成為薄脆金絲糖的美味小吃。

這小吃煮法簡單：中火煲水放十至十二粒蜜棗，先煮十分鐘後用筷子測試其硬度，用筷子加力看看每粒蜜棗是否軟化了一半，然後拿出來去核，再每粒切開一半，用幼鹽輕灑在蜜棗上，開鑊放一茶匙橄欖油，放蜜棗上鑊，再加半茶匙黃糖，細火炒香，到薄脆焦時更可加黑芝麻上面，一味開時小吃便令我媽媽生活上增加慰足，而小朋友一向不喜歡蜜棗的也會吃上一口了。

其實，很多人也喜歡蜜棗作煲湯用途，而我本人喜歡在菜單上加上各種可能性，例如我最喜歡的意粉是蒜香蜜棗黑胡椒意粉，又香又脆的口感但又不肥膩，只是普通用橄欖油煮的意粉，而蜜棗用以上煮法再加上蒜蓉炒三分鐘，再用黑胡椒炒一分鐘，放上意粉上面便可成為一味健康不肥膩的素意粉，如果食辣可不用橄欖油改為用Tabasco 1.5茶匙煮意粉，更為惹味，一人餐只需半小時煮便可，我也稱之為單身餐的快速良伴。

飽腹簡單，入廚其實也不難，有興趣者不妨一試這個單身晚餐。

蜜棗 文：路美