

■春天潮濕天較多。

■春天百花盛放，春光明媚，風和日麗，鳥語花香。

# 春季養生宜與忌

## 保養五臟 延年益壽

養生，是通過各種方法頤養生命、增強體質、預防疾病，從而達到延年益壽的一種行為、活動。養，即調養、保養、補養之意；生，即生命、生存、生長之意。我們現在所說的養生指的是根據人的生命過程規律主動進行物質與精神的身心養護活動。保養，是指遵循生命法則，通過適度運動，加之外在護理等手段，讓身體機能及外在皮膚得以休養生息，恢復應有機能，這是養生的第一層面；涵養，是指開闊視野、通達心胸、廣聞博見，通過對自身的道德和素質的修煉和提昇，讓身心得到一種靜養與修為，從而達到修心修神的目的；滋養，是指通過適時適地適人，遵循天地四時之規律，調配合宜食療，以滋養調理周身，達到治未病而延年的目的。實質上，養生就是保養五臟，使生命得以綿長的意思。文：香港中醫學會 陳飛松 圖：遊木、新華社、中通社



■春天易患「風濕」，所以要特別注意。

### 起居宜忌

一年之計在於春，春季養生，恰逢其時。春季應該如何養生？早在2000多年前的《黃帝內經》就提出了春季養生的原則：「春三月，此謂發陳。天地俱生，萬物以榮，夜臥早起，廣步於庭，被發緩形，以使志生；生而勿殺，予而勿奪，賞而勿罰，此春氣之應，養生之道也，逆之則傷肝，夏為寒變，奉長者少。」這段話的意思就是春天自然生機勃勃，萬物欣欣向榮，這時人們應當順應自然生機勃發之景，宜早睡早起，早晨去散散步，放鬆形體，使情志隨著春天生發之氣而不可違背它，這就是適應春天的養生方法。違背了這種方法，就會

損傷肝，這是因為春天生養的基礎。因此，春季以舒暢身體、調達情志為養生方法。忌晚睡晚起，或緊束身體。南方沿海地區春季還要防寒祛濕：初春減裝「下厚上薄」、「春捂秋凍」是中醫養生的要訣。初春寒濕交替，天氣反覆無常，早晚溫差大。還由於人們冬季大部分時間都在室內度過，對寒冷的適應能力下降，難以抵擋初春忽冷忽熱的多變氣候。如果過早地脫去棉衣，寒氣會乘虛而入，寒則傷肺，加上人體的皮膚已經開始變得疏鬆，對寒邪的抵禦能力有所減弱，所以易患流行性感冒、急性支氣

■陳飛松 中醫師



管炎、肺炎等呼吸道疾病。「春捂」得當，可強健體質，減少發病機會。因春天風大，中醫認為風木克海，空氣濕潤有關。「回南天」出現時，空氣濕度接近飽和，牆壁甚至地面都會「冒水」，到處是濕漉漉的景象，空氣似乎都能榨出水來。因此，祛濕也是因時因地制宜。

### 飲食宜忌

春季陽氣初生，宜食辛甘發散之品，而不宜食酸收之味。故《素問·藏氣法時論》說：「肝主春……肝苦急，急食甘以緩之，……肝欲散，急食辛以散之，用辛補之，酸洩之」。酸味入肝，且具收斂之性，不利於陽氣的生發和肝氣的疏洩，且足以影響脾胃的適化功能，故《攝生消息論》說：「當春之時，食味宜減酸增甘，以養脾氣」。春時木旺，與肝相應，肝木不及固當用補，然肝木太過則克脾土，故《金匱要略》有「春不食肝」之說。由此可見，飲食調養之法，實際應用時，還應觀其人虛實；靈活掌握，切忌生搬硬套。

一般說來，為適應春季陽氣升發的特點，為扶助陽氣，此時，在飲食上應遵循上述原則，適當食用辛溫升散的食品，如：麥、棗、豉、花生、葱、香菜等，而生冷黏雜之物，則應少食，以免傷害脾胃。孫思邈在《千金要方》中提出：「春七十二日，省酸增甘，以養脾氣。」即在春天適當多吃一些甜味食品，甘能健脾，少吃酸味食品，多食酸可引起胃酸分泌障礙，影響消化吸收。中醫認為，初春飲食應以辛溫、清淡為主，辛溫祛寒，清淡利濕，這樣使人體能抗拒風寒、風濕之邪的侵襲，健脾益氣，減少生病。忌食油膩、生冷、酸澀、黏硬和大辛大熱食物，以免助熱生火，傷害脾胃。要攝入足量的水果、蔬菜，以獲得必要的維生素，可起到清熱瀉火、涼血明目、消腫利尿、增進食慾等作用。同時提高人體的免疫功能，預防感冒、肺炎等春季傳染病的發生。



■適當食用辛溫升散的食品，如葱、香菜等，有助扶助陽氣。



### 情緒宜忌

中醫認為春屬木，與肝相應。肝主疏洩，在志為怒，惡抑鬱而喜調達。故春季情緒養生，宜心胸開闊，樂觀愉快；忌情懷憂鬱、暴怒。對於自然萬物要「生而勿殺，於而勿奪，賞而不罰」（《黃帝內經》），在保護生態環境的同時，培養熱愛大自然的良好情懷和高尚品德。所以，春季「禁伐木，毋覆巢殺胎夭」（《淮南子·時則訓》），被古代帝王視作行政命令的重要內容之一。而歷代養生家則一致認為，在春光明媚，風和日麗，鳥語花香的春天，應該踏青問柳，登山賞花，臨溪戲水，行歌舞風，陶冶性情，使自己的精神情志與春季的大自然相適應，充滿勃勃生氣，以利春陽生發之機。

### 適合南方地區祛濕的粥與湯

#### 一·五苓粥

材料：澤瀉12克，茯苓、豬苓、白術各9克，桂枝6克，粳米100克



製法：先取茯苓等五味中藥於砂鍋內煎煮，煮沸後文火保持30分鐘，反覆兩次。過濾去渣留汁，備用。再取粳米淘洗乾淨，加水熬煮至八九分熟爛，加入上述備用之藥汁，繼續熬煮至熟爛，即可。

溫熱服，每日2至3次，3至5日為一個療程。本方健脾利水滲濕，溫陽化氣。常用於慢性腎炎、急性胃腸炎、尿瀰留屬於水濕內停者。血糖升高者和糖尿病患者不宜採用此方法。本法所治之證，為中醫所說太陽表證未解，內傳太陽膀胱腑致膀胱氣化不利，水濕停留下焦而成太陽經腑同病。治療宜用健脾利水滲濕，兼化氣解表。

#### 二·芡實杞圓龜苓湯

芡實杞圓龜苓湯氣味帶藥味香潤，具滋陰清熱，健脾益腎的功效。芡實杞圓龜苓湯適合於腎陰不足，陰虛火旺，症見骨蒸潮熱；或脾虛濕聚、濕瀉內停之濕疹瘡毒反覆發作；或脾胃不足之洩瀉滯下等。

原料：烏龜1至2隻（約500克）、土茯苓150克、芡實60克、枸杞子30克、圓肉60克、生薑2片。製法：先把烏龜放入盆中，淋熱水使其排尿，用開水燙死後洗淨，切去內臟、頭、爪；土茯苓、芡實、杞子、圓肉等洗淨，稍浸泡；然後一起放進瓦煲內，加入清水1200毫升（約12碗水量），武火煮沸後，文火煲3小時以上，調入鹽、油便可。

此量可供2至3人用。這個湯既滋脾胃之陰，又洩脾胃濕濁，是滋陰清源、養陰退熱的春季家庭理想湯品。湯中烏龜，最好能選取金錢龜，如價格太昂貴，草龜亦可。其性平、味甘、鹹，功能滋陰潛陽、補腎養血。《本草綱目》說「下甲補陰、主陰血不足」。《本草通玄》說「板咸平，腎經藥也，大有補水制火之功」。《日用本草》說龜肉能「大補陰虛」；土茯苓性平，味甘、淡，有清熱利濕、解毒的功效；芡實性平，味甘、澀，功能固腎澀精、補脾止瀉；枸杞子性平味甘，功效補益肝腎；圓肉性溫味甘，功能補益心脾；生薑健胃、除腥。合而為湯，滋補肝腎、清熱解毒、調養心脾，共奏清退虛熱、解毒利濕而不傷陰，滋陰養液而不留邪之效。



■土茯苓、芡實、枸杞子、圓肉



### 「豆豉田螺」益肝明目

南京有一家以田螺作招牌的螺絲店，每次去光顧都辣到我幾乎噴火。江南人（江蘇南部）和嶺南人（廣東人）都嗜好吃田螺，南京人叫「螺絲」。江南民間有「清明螺，抵隻鵝」的諺語；嶺南人則說「秋螺天所賜，美敵紫駝峰」。田螺雖小，滋潤美味，益肝明目，對用眼過度或有眼疾的人大有裨益，還能養肝護肝、清熱滋陰。

明代「四大才子」之一祝枝山的兒子患上了發熱病，連續多天發燒。祝枝山向另一位才子唐伯虎請教退燒辦法。唐伯虎給他一個謎語：「圓頂塔五六層，和尚出門慢步行；一把團扇半遮面，聽見人來就關門」。祝枝山一下就猜出謎底是田螺，並且按照唐伯虎所說的方法煮了一道田螺糯米粥，他兒子吃了很快就退燒了。

我曾用活田螺治好了幾位到公眾游泳池游泳感染到的「紅眼症」的患者。我叫患者到菜市場買田螺，回家用清水加少許鹽養田螺，養半天後將田螺放在合上眼睛的眼皮上，二十分鐘左右眼睛就褪紅了。

《本草綱目》說：「田螺利濕熱，治黃疸」。《本草拾遺》說：「田螺煮食之，利大小便，去腹中結熱，目下黃」。

江南人吃田螺喜歡用辣椒調味，而嶺南人則喜歡用紫蘇葉炒田螺。紫蘇葉功能：散寒、理氣，並能解魚蟹毒。

淮揚菜中有一道非常好吃，但又十分麻煩的「螺絲嵌肉」菜餚，要將螺絲肉挖出來，連同豬肉一起斬碎，加上調味料，做成餡肉又塞回螺絲殼內，再紅燒至肉熟，螺絲肉的爽脆與豬肉的鮮味，混合成美味的螺絲餡肉。

如果想用田螺明目，我推薦用田螺和枸杞子煮湯（100克田螺肉、20克枸杞子）。

補益菜中「豆豉田螺」這道菜也非常滋味，我曾在順德吃過。豆豉是很好的藥食同源調味品。

湘菜有一道菜「走油豉扣肉」，正宗的做法是必須用湖南瀏陽「一品香」豆豉製作。豆豉是用大豆蒸熟再發酵而成的調味佳品，粵菜經常用豆豉烹調，如「豆豉蒸排骨」、「豆豉鯪魚油麥菜」等。

豆豉製作的歷史十分久遠，最早的文字記載是屈原的《楚辭·招魂》。漢代劉熙的《釋名》記載：「豉，嗜也。調和五味，可甘嗜也」。長沙馬王堆漢墓中出土了豆豉，證實了二千多年前，湖南民間已普遍食用豆豉，而且製作技術已經相當成熟。

豆豉也是一味中藥，名為「淡豆豉」，漢代醫聖張仲景《傷寒雜論》稱之為「香豉」，明代醫藥學家李時珍《本草綱目》稱之為「淡豉」，功能：解表，除煩，宣鬱，解毒。治傷寒熱病，寒熱，頭痛，煩躁，胸悶。日本醫學研究證實豆豉有治療糖尿病的良好功效。豆豉功效宏大，喜歡食療的朋友不妨研究一下，絕對是奇效的佳品。



### 星之保養

### 李綺雯學習電影動作 不同運動以保健身體

談及保養身體，李綺雯表示，如不外出吃飯的話，她會吃得健康一點，在食物中不會下太多的調味，如焗菜下鹽不下油，不會太濃味。且她基本上是會喝很多水，而不是喝汽水的人，以及少喝冷飲，多喝熱飲。至於在湯水上，她都會煲的，如夏天會多煲清補涼，或者冬瓜薏米湯等，藉以清熱一點。所以，在皮膚保養上，與多喝水有關，同時飲食都不要太甜、太鹹、太濃味。

在運動上，她會經常跑步、游泳、行山，以及會做高空瑜伽，同時亦有學習電影動作，運動量都不少，針對拍攝電影時的動作，如翻騰、打筋斗；對打如拳腳，或者古裝的動作等，基本上不需要開工時就會抽空做，盡量一星期上一次電影動作的課堂，以及一星期至少做一至兩次運動，如好天更加會去行山，藉以令身體更

健康。李綺雯對其飲食非常講究。



■李綺雯常跑步

### 百草匯

## 每天清肝身體好 護肝植物知多少

春季來臨，氣溫加上濕度的交替變化最容易引起季節性疾病，尤其對於抵抗力低、容易過敏的城市人，擁有強健的體質尤為關鍵，此時最需要淨化及調整，排出體內積聚的毒素，而肝臟是主要的解毒器官，負責分解毒素幫助排出體外，加強肝臟功能健康，就能大大提升體質。你覺得排毒與自己無關嗎？現代人生活忙碌、捱夜、工作壓力大、經常外出用餐及和煙酒過多，均會削弱肝臟排毒功能，令毒素積聚體內。此外，外在環境毒素無處不在，每天從外用沐浴露到日常買到的水銀超標的魚及茶餐廳吃的重金屬菜心等，毒，每分每秒都不間斷接觸和進入身體，今時今日，有誰能夠不需要排毒呢？如何判斷自己身體是否毒素過多？肝臟有沒有健康排毒？可參考以下毒素堆積的身體反應：  
體質：超重並難以減重，有三高傾向，酒精承受度低，免疫力低下，四肢冰冷，荷爾蒙失調，過敏，臭汗，腸胃、關節部位發炎，肌肉酸痛等。

腸胃：食慾不振，口臭，腹脹，腹痛，排便困難或大便不爽，大便乾結，便秘。  
情緒：情緒不穩定，易緊張，煩躁不安，精神不集中。  
精神：容易頭暈，頭痛，經常失眠，疲勞乏力，昏昏欲睡。  
表面症狀：面色偏黃，暗啞無光，黑眼圈，暗瘡，色斑增多，皮膚乾燥，脫髮，過早白髮或衰老，小腹突出，經常容易水腫。  
當你出現以上狀況超過兩種，就說明體內毒素累積過多，必須及早排毒解毒。要真正維持肝臟健康，不但要從外在減肝負荷，同時亦要補充肝臟必備營養素，以修復細胞功能、提升整體健康。有多種護肝植物在西方國家沿用過千年，備受草本醫學療法重用，最近開始在香港漸漸流行，當中包括：  
·黑蘿蔔（Black Radish）是十字花科類的植物，在外國盛行多年作排毒強肝之用，更是南美洲傳統草本醫學用作降低肝膽固醇及治療膽石的重要草本。它含的硫

配糖體（Glucosinolates），能增強肝的深層排毒所需的酵素活性，激活及促進肝細胞再生，幫助解毒和淨化，排走積聚毒素。  
·奶薊（Milk Thistle）（或乳薊果）是逾千年來被草本療法用作治療之用，其中有效成分奶薊素（Silymarin）（一）能加強肝臟細胞健康，使毒性無法穿透；（二）使肝臟再生速度至少加快一倍以上，令受損的肝臟細胞自行修復；（三）具強力抗氧化能力，增加分泌谷胱甘肽（Glutathione），保護肝臟細胞免受自由基破壞，效力遠勝於維生素E；（四）可抑制酵素系統產生的毒素，減少毒素對肝細胞及DNA的破壞。由於奶薊素難溶於水，需要配合脂溶性物質如卵磷脂，會形成磷脂複合物 Siliiphos，療效比原本提高十倍。  
·洋薊（Artichoke）含有咖啡單寧酸



■奶薊 洋薊

（caffeoylquinic acid），同樣具有強效恢復肝臟健康功能，包括肝臟功能不彰、肝臟損壞、肝臟疾病、膽結石等，還可以降低壞膽固醇和積聚脂肪。  
肝臟排毒做得好，不但可以提升免疫力和精神，對女士而言，每天清肝更能達至美白淡斑的功效，對於生活在繁華和壓力下的香港人，保護肝臟成了每天必需要做的事。  
文：資深營養師及自然療法醫師伍雅芬