



十二月是一個多節日的月份，除了普天同慶的聖誕節、除夕倒數外，還有中國傳統的一個很重要的節氣——「冬至」。冬至有這麼一句話，「冬大過年」，意思就是強調冬至的重要性，要回家過冬，寓意年終有歸宿，食團圓飯、湯圓的習俗，寄予新的一年健健康康，團團圓圓。冬至時節，是重陰必陽，陽氣初生時分，養生的要點是要像農民育苗、婦人懷孕一樣，需小心保護陽氣，精心調養，以準備新的一年。古語有云：「春生、夏長、秋收、冬藏」，說明冬季養生要以「藏」為主，因為只有人體內的陽氣充足，才會達到祛病延年的目的。

文：香港中醫學會常務副會長 鄒嘉宏註冊中醫師 圖：資料圖片

冬至是農曆中一個非常重要的節氣，在每年的12月22日或23日，是二十四節氣中的第二十二個節氣，代表一年進入最後的階段，是廣東人尤其重視的傳統節日。早在二千多年前的春秋時代，我國就已經用土圭觀測太陽，測定出了冬至。《通鑑·孝經援神契》：「大雪後十五日，鬥指子，為冬至，十一月中。陰極而陽始至，日南至，漸長至也。」

現代天文科學測定，冬至這一天，太陽直射南回歸線，北半球冬至白天最短，黑夜最長。冬至過後，太陽又慢慢地向北回歸線轉移，北半球的白晝又慢慢加長，而夜晚漸漸縮短。所以，古時有「冬至一陽生」的說法，意思是說從冬至開始，陽氣開始慢慢地回升。古人對冬至的描述：「陰極之至，陽氣始生，日南至，日短之至，日影長之至」，故曰「冬至」。

民間流傳着「冬至」起「數九」，

即每九天為一個小節，共分為九九八十一天。這首歌謠生動形象地反映了華中地區冬季不同時間的變化，也表明人們的防寒意識隨着冬至的到來，日漸提高。其中，每年冬至後的第19天至27天稱為「三九」，是一年中最寒冷的時候，我國歷來有「冷在三九，熱在三伏」的說法。古人把握這個時機，對某些慢性疾病進行天灸治療，以達到「冬病夏治，夏病冬治」。

冬至這一天，雖然北半球白晝最短，地面得到的太陽熱量最少，按說是最冷的時候，但這時地面還存着夏秋時儲存的熱量，並非最冷。等到「三九」來臨時，地面儲存的熱量已消耗盡時，冷空氣一來，溫度就會驟

九九歌	
一九二九	不出手
三九四九	冰上走
五九六九	沿河看柳
七九	河開
八九	燕來
九九加一九	耕牛遍地走



■鄒嘉宏中醫師

然下降，令人感覺到天寒地凍。

冬至一陽生，在這一天，極盛的陰氣開始衰退，從而會有一點陽氣萌生，像太極圖中在黑色部分的白點，所以這是陰陽轉換的時刻，歷代養生家都很重視在這個節氣上的養生。從這時開始，生命活動開始由盛轉衰，由動轉靜。此時適當的養生有助於保證旺盛的精力，達到延年益壽的目的，以下便是冬至養生的一些小秘訣：

冬至養生小秘訣

秘訣一：冬至食補有講究

冬季，特別是從冬至開始，陰氣達到鼎盛時期。中醫認為，這個時候應該陰補陰。俗語有云：「今年冬令進補，明年三春打虎」，有些人會感覺到食慾大增，腸胃運化轉旺，此時進補能更好地發揮食材的功效。冬至進補不僅能調養身體，還能增強體質，提高機體的抗病能力。要多吃能夠增加熱能供給，富含脂肪、蛋白質和碳水化合物的食物，如肉類、蛋類、魚類及豆製品等。另外，在此時要注意避免過食辛辣刺激的食物，否則容易導致飲食不化，聚濕生痰。

秘訣二：起居養護要注意

冬至前後，除了保證夜間睡眠質量外，午飯後可適當地休息，但要避免睡時着涼。另外，要注意防風禦寒，外出時要多穿衣服。冬至節氣宜在白天多曬太陽，以利陽氣的生長。冬日使用圍巾，可減感冒的概率，因為頸部常常外露在寒冷的氣溫中容易受涼。所謂寒從腳底生，喜歡在冬天穿裙子、短褲的女生很容易在不知不覺間受寒，所以應盡量避免腿部外露，睡前亦可用溫水泡腳，驅散一天的寒氣。

不少人在冬天特別容易犯困，即使是在日間，也想賴在床上。一般來說，冬季犯困與陽氣不足有關。冬天天氣寒冷，人體陽氣不足，能量不夠



■冬至進補有講究



■冬至前後，要注意睡眠質量。

抵禦寒冷，自然想要睡覺補充能量了。這種情況中醫認為，從冬至開始，陽氣慢慢生發，這時再加強腎氣固護，陽氣自然也就越來越足了，身體也就越來越健康了。充足的睡眠不僅可以擺脫白天嗜睡，也是護養腎氣的好方法。當陽氣充足的時候，自然也就不會感覺到犯困了。

積極體育鍛煉，比如，散步、跑步，這樣可以讓運動後感覺到神清氣爽，精力充沛。但是，也要注意大量運動後的保暖問題，避免汗出當風而感冒。而且晨練最好選擇在陽光充足的時候。

秘訣三：夏病冬治防未病

冬季，特別是從冬至開始，陰氣達到鼎盛時期。中醫認為，這個時候就應當利用冬季氣溫寒冷、陰氣鼎盛時期，運用穴位貼敷來治療或預防多發於夏季或在夏季加重的疾病。

夏病冬治適用於夏重冬輕的慢性疾病。夏天易加重的疾病是陰虛陽亢之病，所以應當在冬季加緊養陰。而寒冬季節，陰氣最為濃重，此時最宜養陰，等到夏季到來時症狀就會有所減輕。

最普遍的夏病冬治法是貼敷。冬至是三九的開始，也是每年貼敷的日子。三九天是一年中最冷的時候，此時陽氣斂藏，氣血不暢，皮膚乾燥，毛孔閉塞。三九天採用貼敷的方法保健，是順應四時特性的一種「內病外治」療法。

其方法是從冬至那天開始，用配製的膏貼貼於人體特定的穴位上，每次貼2至4小時，每隔9天敷貼1次，連續3次為1個療程。

貼敷可以達到健脾補腎、溫陽益氣、祛風散寒、通經活絡等功效。貼敷主要可治療本體陽虛、遇冬怯寒以及呼吸系統反覆發作的疾病，如反覆感冒、咳嗽、支氣管哮喘、慢性支氣管炎、肺心病、慢性阻塞性肺病、慢性腸炎、慢性胃炎、夜尿頻多等。

冬至湯水 固護陽氣

冬至將至，雖然在本港所處的華南地區溫度未算最冷，但已顯著下降了，大家在慶祝節日、送舊迎新的同時，也要好好參考上述的小秘訣，小心保暖，固護陽氣，而在這寒冬節氣，患心臟病和高血壓病的人往往會病情加重。因此，對高血壓、動脈硬化、冠心病患者來說，要特別提高警惕，謹防發作。

現在，就為大家提供一個冬至湯水：杜仲巴戟羊肉湯，羊肉溫補不上火、四季皆宜、冬季更佳。《本草綱目》中稱，羊肉為補元陽益血氣的溫熱補品，常吃羊肉可以去濕氣、避寒冷、暖心胃、補元陽。杜仲味甘，性溫。有補益肝腎、強筋壯骨、調理沖任、固經安胎的功效，在《神農本草經》中被列為上品。巴戟味甘、辛，性微溫，為「補腎要劑」，有溫腎益精、強筋壯骨、祛風除濕的功效。三者合用，達到冬季溫元陽，滋補肝腎血氣，強筋壯骨的功效。

而且，羊肉含有豐富的蛋白質、脂肪、礦物質及維生素，容易消化，吃了可以增加熱量、促進血液循環，有禦寒暖身的作用，是冬季最佳補品，所含的維生素B1、B2、E、鐵質，可以預防貧血、改善手腳冰冷。羊骨中含有豐富的鈣質，對中老年人預防骨質疏鬆有助益。



■巴戟

杜仲巴戟羊肉湯

食材：羊肉 500 克、巴戟、杜仲、枸杞、紅棗各 10 克、生薑 1 塊、料酒 1 大匙、胡椒粉少許、鹽 1 小匙。

做法：

1. 羊肉洗淨切塊，巴戟、杜仲洗淨，紅棗、枸杞泡透，生薑切片。
2. 鍋中加水，待水開時放入羊肉塊，用中火煮去血水，撈起沖淨備用。
3. 在湯碗內放入羊肉塊、薑、巴戟、杜仲、紅棗、枸杞、鹽、胡椒粉、料酒、水，放入蒸鍋蒸 2 小時。



■杜仲巴戟羊肉湯

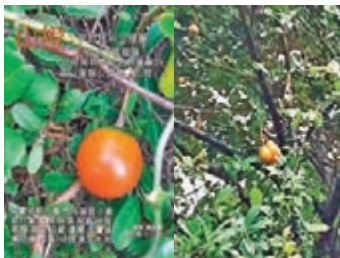
文：香港中醫學會副理事長、
香港本草藥學會副會長 鍾愛瑩博士

小心身邊毒植物（三）

繼上期介紹有毒植物後，今期延續另外四種，大家要留意。

九．山橙

有毒部位：果實
中毒症狀：含有蚓塚型生物鹼，人類食用過量可致命。



十．海芒果（海檬果）

有毒部位：全株有毒（樹根、樹幹、樹皮、白乳汁、果實）
中毒症狀：腹痛、腹瀉、嘔吐、冒冷汗、手脚麻痺、呼吸困難等症狀，有致命的危險。也有人把其果實汁液拿來做老鼠藥。



十一．白花丹

有毒部位：根和葉。
中毒症狀：根葉搗爛外敷可治跌打損傷，但外敷過久可引起皮膚發炎、紅腫及起水泡。誤食會引致嘔吐、消化道出血、呼吸及循環系統衰竭。



十二．馬利筋（連生桂花）

有毒部位：全株有毒，乳汁毒性最強。
中毒症狀：誤食會引致頭暈、嘔吐、腹瀉，繼而四肢冰冷、心率不整、甚至昏迷而致死。





香港註冊中醫師 楊沃林

腐乳營養高

早前，感謝呂文增榮譽勳章邀請，我出席香港中西區各界聯合會在上環北園舉行「慶祝六十八周年國慶工作總結暨聯歡晚宴」，當晚有一道特別菜餚是由太平紳士、銅紫荊星章楊萬里會長贊助的「萬里一夜情」，這個「一夜情」是陽光特產的醃魚。但有些人對這道菜不敢動筷子，肯定是擔心會致癌。

宴席上有一道「古法件扣羊腩煲」配上腐乳，很多人都不敢沾腐乳。對於腐乳這種發酵醃製品，不少人都會擔心：「臭鹼水」、「不健康」、「會致癌」等問題，怕它含有大量霉菌，有損健康。

近六千名的「江蘇省百歲老人調查報告」顯示，多數老人常吃肉、魚、蛋和醃菜，90%以上經常吃豆製品。

腐乳是有益健康的食品。腐乳是由豆腐經過特定霉菌發酵後，再用鹽和各式香料醃製而成的發酵豆製品，更被外國人稱之為「中國奶酪」。

在製作腐乳的過程中，其原材料大豆的營養幾乎沒有任何流失，而且還產生了多種具有美味和香味的醇、酯、有機酸與氨基酸。豆製品中含有大量的卵磷脂，可以乳化血漿，讓膽固醇和脂肪顆粒變小，不向血管壁沉積，防止動脈硬化斑塊的形成。

豆類含有蛋白質、必要的脂肪和一些生物活性化合物，是上佳的抗氧化劑，不僅促進身體健康、維持健康體重，還能有效抗病抗癌。腐乳所含的有益食用菌，不會傷害人體健康，相反對身體有好處，而且益處不少：

1、降低膽固醇

腐乳，本身是不含膽固醇的。腐乳中含豐富的甘元型異黃酮，並且很容易吸收。能降低血液中膽固醇濃度，減少患冠心病危險。

2、蛋白質含量高

腐乳發酵變性後，甘元型異黃酮含量比豆腐、豆粉等更容易消化吸收。另外，腐乳的蛋白質含量非常高。每100克中，有10~12克竟是蛋白質含量。

3、預防老年痴呆

在發酵的過程中，腐乳會產生豐富的B族維生素和氨基酸。經常吃些腐乳有預防惡性貧血和老年性痴呆的功效。

4、降血脂抗癆

腐乳表面附有一層紅色物質，是純天然的添加劑。這種成分叫紅曲，是天然的血脂清道夫。腐乳含有豐富的大豆異黃酮，能有效地預防和抑制白血病，具有抗腫瘤效應。

5、降血壓

國外已經用大豆蛋白化學分解的辦法生產降血壓肽的保健食品，實驗中發現腐乳就含有高活性的降血壓肽。

6、預防骨質疏鬆

營養調查發現：經常吃腐乳的人，骨質疏鬆症患病率明顯降低，尤其是老人和婦女。

有人會問腐乳含不含亞硝酸鹽？腐乳是不含亞硝酸鹽的！因為腐乳在發酵過程中，是不產生亞硝酸鹽的。

腐乳不會致癌！製作腐乳的霉菌，是將豆腐中的不易分解物質分解出來，產生鮮美的味道，本身不產生毒素，更不會致癌。腐乳比奶酪更健康，比大豆更有營養。