

立春養生重護肝養陽 順天時變化「未病先防」

春三月是指立春、雨水、驚蟄、春分、清明、穀雨六個節氣。2月4日便是立春，立春帶來春天的景象，此時春陽處處，萬物復甦。立春養生，謹記「順時護肝、舒暢情緒、飲食得宜、防寒保暖、運動助陽、適時睡眠」，現在是時候順應天時變化，在起居、情緒、飲食等方面作好準備，做到「未病先防」。

文、圖(部分)：藍永豪博士(香港中醫學會教務長)

立春養生，以護肝養陽為先。肝在春季萌發、生長，在五行中屬木，為陰中之陽，與自然界的春氣相通相應。春季初臨，人的肝氣亦開始生發蓬勃，此時正是調養肝臟的最佳時機。人與自然是一個整體，應順應自然規律，「順時養生」是中醫養生的一大特色，所謂「春生、夏長、秋收、冬藏」，因此，立春時分，當注重並顧護初生之陽氣。



藍永豪

養生應當順應自然界生機勃發的景象。立春過後，氣血最宜舒展暢達，應當適時早起，預留時間於室外散步。



立春陽氣初生，不宜過度進補，滋膩礙胃的補品要少食。

禦寒保暖防舊病萌發

所謂「百草回芽，舊病萌發」，是指春季百草發芽時，人體的舊病最易復發。春季是疾病多發的季節，從現代醫學角度看，香港的春季往往溫差大且天氣潮濕，特別有利細菌病毒滋生，肺炎、肝炎、流感、麻疹、腮腺炎、過敏性鼻炎、哮喘等患者尤須注意。春季多風，風邪是春季外感疾病致病的主要病因，體弱多病者以及老人和小孩，舊病容易復發，或是病情加重，防寒保暖是立春養生的重點。

立春時節陽氣漸生，而冬天的陰寒未散，正處於陰消陽長、寒去暖來的過渡期。由於初春氣溫還未轉暖，氣溫變化又大，此時人體對寒邪的抵禦能力較為薄弱，倘若穿着不夠暖，一旦受風受涼，容易感冒風寒，或引發各種呼吸系統疾病和冬春傳染性疾病。因此，謹記不要過早減掉冬衣，建議下厚上薄，以利體內陽

天氣好的時候，多走進大自然中，享受大自然的美好與寧謐。



春季潮濕多雨，灰濛濛的天氣，容易導致情緒低落，多愁善感。



氣的保存與宣發。

舒展陽氣 調暢情緒

春季常有乍暖還寒、煙雨朦朧的天氣，容易誘發兩種消極的情緒，一是春季陽氣升發過度，肝氣未能有效舒展而鬱結於體內，很容易出現情緒不穩定，易於激動，「大動肝火」，動不動大發脾氣；另一種是看着春季潮濕多雨、灰濛濛的天氣，容易導致情緒低落，多愁善感。所謂「肝主疏泄」、「怒傷肝」，是以養肝的秘訣不外是保持心情舒暢，戒暴怒，避免心情抑鬱。

若要防範不良情緒的產生及影響，適量的運動也有助舒展陽氣，提升好心情；要做到心胸開闊、樂觀向上，保持心情開朗，平時可以聽聽抒情柔和的音樂，不妨多與親朋好友傾心交談，遇到難題要找合適可信的人，尋求援助；天氣好的時候，多走進大自然中，享受大自然的美好與寧謐。



充足睡眠有助養肝

天人相應 作息有序

立春以後日照漸長，在起居方面也應順應日照變化，充足的睡眠有益於養肝，宜參照日照的長短，適時入睡並早一點起床，以利陽氣的生發與運行，配合「日出而作、日入而息」這個規律。

運動方面，人體氣血與自然界的變化相呼應，立春過後，氣血最宜舒展暢達，應當適時早起，預留時間於室外散步，並因應自身體質狀況，進行適量的運動，選擇拉筋、平衡、開步慢走、慢跑、太極拳、瑜伽等鍛煉項目，以微微有汗為適量的鍛煉程度，從而舒展形體筋骨，暢通血脈，這樣對養生十分有利。

《養生論》說：「春三月，每朝梳頭一二百下」。春天是自然陽氣萌生升發的季節，人體的陽氣也順應自然，有向上向外升發的規律，所謂「頭為諸陽之會」，早上陽氣勃發，因此，習慣早上梳頭，具宣暢陽氣、疏通氣血的作用，是順應自然之舉，是一個不錯的養生保健方法。

順時調攝 疏肝健脾

《黃帝內經》說：「春三月，此謂發陳，天地俱生，萬物以榮，夜臥早起，廣步於庭，被髮緩形，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……」意思是說，立春開始後，大自然生機蓬勃，萬物欣欣向榮，養生應當順應自然界生機勃發的景象，早睡早起，早晨開步走走，放鬆身體，使情志順着春天生發之氣而加以調攝，這便是順應春天的順時養生法則。違背了這個養生規律，就會損傷肝。

春季養生要注意保衛體內的陽氣，凡有耗傷陽氣及阻礙陽氣的情況皆應避免，倘若立春時分，出現焦慮、抑鬱、憤怒、頭暈、頭痛、眼澀、疲倦、口苦、口乾、打嗝、胃痛、胃口呆滯等症狀，可能與氣血逆亂、肝氣鬱結、肝脾不和相關，例如，兩脅脹痛、易煩悶、失眠是肝氣鬱結的徵兆；胃脹、反酸、打嗝是脾胃受損的表現，必要時宜向註冊中醫求診。

立春養生的飲食宜忌

立春陽氣初生，不宜過度進補，滋膩礙胃的補品要少食。臨近新年，是團圓飯聚的高峰，務要淺嚐即止，切忌過量進食，或是過度食肥甘厚膩。倘若調理不周，肝氣過盛，或會傷及脾胃，影響脾的運化吸收，因此宜少食生冷、寒涼、醃製、濃味、煎炸、辛辣、刺激性的食品，以防脾胃受損；甜品、糕點等滋膩食品對濕重的人尤其不利健康，也應少吃。

因此，疏肝健脾、保護脾胃是立春養生的原則。飲食上，宜選性溫味甘辛酸的食材，皆因酸味收斂而入肝，食物的味道過酸的話，則不利於陽氣的生發，有礙肝氣的疏泄，宜少食酸味食物，多食甘甘發散之品，如香菜、韭菜、洋蔥、生薑、豆豉等；建議選食新鮮蔬菜，如菠菜、豆芽等。春季煲湯以清淡味鮮為主要考慮，常選紅蘿蔔、白蘿蔔、海帶、番茄為主要材料，配以雞肝、豬肝、瘦肉等，並以胡荽、生薑絲為調味。

藥膳方面，立春時節最宜食用具有滋陰補血、養肝健脾的枸杞、大棗，健脾補益的山藥也是個不錯的選擇，例如食用山藥大棗陳皮粥能益氣養血。然而，對於胃病、陰虛或陽盛體質的人，一般需要考慮額外的配搭和食量，選食前宜諮詢註冊中醫的意見。

茶療方面，早上沖泡具理氣疏肝、調經解鬱的玫瑰花茶也是一件賞心樂事，為早上預備好心情。



甜品、糕點等滋膩食品對濕重的人尤其不利健康，也應少吃。



少食生冷、寒涼、醃製、濃味、煎炸、辛辣、刺激性的食品。

用得健康

文、圖：雨文

在日常生活習慣上，飲食、運動和睡眠對人的健康都很重要，尤其是睡眠差不多佔用了人生三分一的時間，如長期使用太高或太低的枕頭，不但導致不良睡姿，影響睡眠質素，容易產生肩緊、頭痛、腰痛等情況，嚴重時更加影響日常工作。雖然人在意識清醒下可以控制動作，但睡眠時卻不能做到，不是說想睡好就能睡得好，要配合其他辦法。頸椎是人體自律神經系統的通道，有暢通的通道才能夠舒緩頸椎疲勞，要頸椎健康就必須令每天三分之一睡眠時間變得更有效，所以想擁有舒適安穩的睡眠，首先要確定枕頭是否符合你的體型需要，所以一個適合自己的枕頭都很重要。

早前，筆者在信興陳列室發現了來自日本第一個量身定製枕頭 my makura「我的枕頭」，可供大家訂做一個只屬於自己的個人枕頭，因應人體在仰臥及側臥時的後頸和肩頸數據，分析出最適合的枕頭高度和承托力，確保訂做好的枕頭能發揮全方位承托，減輕睡眠時的負擔。另外度身訂做枕頭的其

枕頭內有14個白布袋，因應數據，把四種物料放入枕頭內。



中一個重點，是可以配合仰睡和側睡時的不同高度需求，而這點坊間大部分現成購買的枕頭都沒有照顧到。

「我的枕頭」裡的物料很特別，採用四種物料：備長炭小管、彈力橡膠小管、火山灰小管及粉餅感觸粒綿，它們各有特徵。備長炭小管，有一定的消除異味的效果；彈力橡膠小管，對面部的支撐非常適度，避免了過度壓迫；火山灰小管，3萬年前的火山灰的使用，對於鞋襪中的惡臭元兇古草酸有減輕效果；以及粉餅感觸粒綿，適度的彈性，粉餅一樣的觸覺保證了與肌膚接觸的舒適性。其製作過程簡單快捷，專業服務員先了解用家的睡眠習慣，由量度、製作至完成只需約30分鐘，你就可以擁有一個屬於自己，獨一無二的私家枕頭了。它備有八種顏色選擇，以配合個人品味，售價 HK\$2,880

四種物料，左至右：彈性橡膠管子、火山灰管子、備長炭管子及粒綿。



量度：以電腦感應帶，配合電腦程式量度頭至背部的線條及形狀，並作壓力檢測。

(包一個枕袋)，你還可以另購其他顏色的枕袋，以便替換。由於頭部集中了視覺、味覺、嗅覺、觸覺等重要器官，而且發汗性強和分泌物的原因容易使與頭部接觸時間最長的枕頭遭到污染。為了保證枕頭的衛生狀態，「我的枕頭」採用了通氣性好，可以清洗的材料，並

且清洗過後不容易發生變形。所以，在日常保養方面，枕頭用久了便會有濕氣、異味，建議每4個月清洗私家枕頭一次，只要把整個枕頭放進網狀洗衣袋，直接用洗衣機洗滌便可以。



完成：製作完成後，由用家即時使用並按需要作出調整。(左：仰睡；右：側睡)

量身定製枕頭 改善睡眠質素



製作：按照所得數據，放進不同比例與分量的物料。

此外，品牌考慮到各人床墊硬度不同、人的體型經年改變，枕頭每天使用頻率，都會令枕頭出現變形、高度不再適合的情況。因應以上的情况，大家可享有3年無限次免費調整服務，希望能夠通過改善睡眠品質，提升大家身體的健康。如大家發現自己睡眠質素差，不妨到銅鑼灣崇光、尖沙咀人氣電器店及陳列室體驗一下，現時上海及北京亦將設有陳列室。

my makura「我的枕頭」，有不同顏色選擇。



my makura「我的枕頭」，有不同顏色選擇。



香港註冊中醫師 楊沃林

豆漿糙米湯

我經常用糙米煲湯喝，晚上用電子瓦罉煲着，早上起床後就有濃稠的米湯喝，加點鹽補腎滋養、潤物無聲。

陸師傅每年都送我很多自種的黃豆和黑豆，給我榨豆漿的，看見冰箱放滿了黃豆(黑豆送給朋友製黑髮藥材豆)，怎麼消耗呢？後來我想到一個一舉兩得的方法：用豆漿煮米湯，將黃豆消耗掉。

豆漿煮米湯，竟然令食物的營養價值大大地提高。米是穀物，豆漿是豆類食品，這兩類食物雖然營養都很豐富，但各有缺陷。比如穀類中的賴氨酸較少，而豆類中較多；穀類中的蛋氨酸較多，豆類中較少。單吃一樣，它們的蛋白質都不是很好吸收，但是一搭配，就發生了「互補作用」。真是無心插柳成蔭。

糙米中增加了優質蛋白、多不飽和脂肪酸、膳食纖維、鈣、異黃酮、低聚糖、卵磷脂、甾醇、皂苷等，營養素種類更全面。大豆蛋白和穀類蛋白還可以發揮互補作用，大大提高了蛋白質的吸收，跟肉的蛋白質一樣了。

很多人因為有三高問題，或是宗教信仰，都不吃肉了。但是不吃肉可能出現營養不良的情況，豆漿米湯能很好地解決這個問題，而且比吃肉更安全、更營養。既能防治糖尿病、高血壓、冠心病、中風、癌症，還能抗衰老、防老年痴呆、便秘、肥胖。

豆漿能很好地保留黃豆的水溶性有益成分，如水蘇糖、棉子糖、大豆異黃酮、大豆皂甙、卵磷脂等。

煮豆漿米湯，豆漿的量要多，即多水少米，以喝湯為主。

市面上賣的大米，多為深度加工後的精白大米，雖然口感更加細膩柔軟，但這種大米澱粉含量高、升糖快。精白米被反覆脫殼去除了大米的穀皮、胚芽等部位，也造成了大量營養的大量流失。我們吃到的只是大量的碳水化合物，80%對身體有益的微量元素都白白流失了。

比起「晶瑩剔透」的精白米，糙米的顏值就遜色多了。但是卻保留了那一層微黃的穀皮、胚芽和糊粉層，糙米就富含多種膳食纖維和礦物質，能夠幫助消化，減少糖分的轉化，而且更能增加飽腹感。

我在《現代人的營養不良》一書中闡述了大米的好處：「人體在運動時如果得不到充足的碳水化合物供應，將導致肌肉出現疲乏無力。運動與膳食營養補給中，除了適量的蛋白質、脂肪和水之外，最重要就是碳水化合物的補充，世界衛生組織推薦的適宜膳食能量構成是：來自碳水化合物的能量為55%-65%；來自脂肪的能量為20%-30%；來自蛋白質的能量為11%-15%。運動時機體主要依靠碳水化合物來參與供給能量、維持運動強度，為肌肉和大腦提供能量。與蛋白質和脂肪不同，身體中的碳水化合物貯備非常有限，如運動時人體得不到充足的碳水化合物供應，將導致肌肉出現疲乏而無動力。不僅如此，如果膳食中長期缺乏主食(米、麵類)還會導致血糖過低，產生頭暈、心悸、腦功能障礙等問題，嚴重者會導致低血糖昏迷。美國一項醫學研究指出，女性如果不攝取碳水化合物食品，可能會造成失憶。國際上權威癌症學報《癌症研究》公佈研究人員的研究結果，糙米或糠可以減低患子宮頸癌的機率。」