

春天養生「疏肝健脾」 牢記養生四式減春季不適



進行適度而持續的運動鍛煉。

新春假期剛過，接着又是復活節假期，是親友飯聚的高峰。面對美酒佳餚，務要淺嚐即止，切忌過量進食，或是過度進食肥甘厚膩。四季養生，講求天人相應，即順應大自然「春生、夏長、秋收、冬藏」的規律，因此，四季養生的總原則便是「春夏養陽，秋冬養陰」。而春季養生原則，以「疏肝健脾、保護脾胃」為要點，正如古代中醫經典著作《黃帝內經·素問·四氣調神大論》云：「夫四時陰陽者，萬物之根本也，所以聖人春夏養陽，秋冬養陰，以從其根，故與萬物浮沉於生長之門。」

文：藍永豪博士
(香港中醫學會教務長)



春到繁花盛開。圖：新華社

《素問·四氣調神大論》記載：「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，夏為寒變，奉長者少。」

春季陽氣始升，萬物萌發，大自然生機蓬勃，萬物欣欣向榮，滿有萬象更新之氣息，因此，養生應當順應自然界生機勃發的景象，注重陽氣的生發與順暢，早睡早起，早晨闊步走走，放鬆身體，使情志順着春天生發之氣而加以調

暢，這便是順應春天的順時養生法則。

春季養生，首要保持開朗樂觀的心情，避免陽氣鬱積成熟，以防動怒；其次，因春天是外感高峰期，尤需增強抵抗力，衣着不宜過於繃緊，以減少對身體的壓迫約束之餘，亦要注意禦寒保暖，以適應寒溫不定的天氣；逐步增加外出活動，以及多做能出汗的運動，以舒展體內陽氣；謹記此時當較秋冬時早起，總



藍永豪博士

活動的時間，亦當較秋冬之時漸漸延長。

所以，大家可心中牢記養生四式，即一、進行適度而持續的運動鍛煉；二、時刻緊記調養精神；三、平時注意防風禦寒及四、嚴格奉行合理飲食，即便在乍暖還寒、潮濕多雨、陰晴不定的春季，也能減少經常出現於春季的四大不適——容易睏倦、情緒低落、過敏發作和傷風感冒。

春季養生湯水食療舉例

在飲食上，宜選性溫味辛少酸的食材，如韭菜、洋葱、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。此外，春季陽氣初生，不宜過度進補，滋膩礙胃的補品要少食；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，也宜少食。

同時，大家可謹記以下春季養生的湯水食療，適用於未病先防及促進康復的階段，務要在醫師的建議下辨證配伍運用。若已得病，須盡快求診，並遵從醫師的建議進行針刺、艾灸、拔罐及內服中藥等治療方案，不可延誤病情。

湯水一：薏米山藥湯

材料：山藥25克、生熟薏仁各25克、芡實25克、蓮子25克、粟米1條、瘦肉300克、陳皮1塊、薑3片、食鹽適量。

做法：全部材料洗淨後，藥材浸4小時後隔水，瘦肉汆水，粟米去衣留鬚、洗淨、切件，陳皮浸軟刮去內瓢，全部材料加水2000毫升，大火煮滾後改用中火煮一個小時，加鹽調味即可。

功效：健脾化濕，適用於水腫而胃口差者。

湯水二：赤豆蓮子瘦肉湯

材料：赤小豆30克、蓮子30克、炒扁豆



薏米可以配合不同食材煮成健康的湯水。

20克、蜜棗5粒、瘦肉250克、生薑3片、陳皮1塊、食鹽少量。

做法：瘦肉洗淨汆水切件，陳皮浸軟刮去內瓢，其餘材料浸軟洗淨。全部材料加水2000毫升，大火煮滾後改用中火煮一個小時，加鹽調味即可。

功效：健脾消滯，祛濕消腫，適合平日小便秘、胃口欠佳、整日無精打采者飲用。

湯水三：粉葛鯪魚赤小豆瘦肉湯

材料：粉葛500克、炒扁豆60克、赤小豆60克、鯪魚500克、瘦肉250克、蜜棗3粒、生薑3片、陳皮1塊、食鹽少量。

做法：粉葛去皮，洗淨並切件，瘦肉洗淨汆水切塊，陳皮浸軟刮去內瓢，鯪魚去內臟、去腮、去鱗、洗淨，其餘材料浸透洗淨。全部材料加水2800毫升，大火煮滾後改用中火煮2小時，加鹽調味即可。

功效：利水消腫，適用於水腫兼見小便不利者。

茶療四：健脾祛濕茶

材料：太子參12克、雲苓24克、炒白朮12克、熟薏米18克、炒白扁豆12克。

做法：將所有材料洗淨放入煲內，加入清水1500毫升，煲滾後用中火煲15分鐘，關火燜30分鐘，再用中火煲10分鐘，代茶飲用。

功效：健脾祛濕，適用於肢體困重、氣短聲低、胃口差、大便爛屬脾虛濕困者。

湯水五：扁豆雞腳薏米湯

材料：雞腳、眉豆20克、生熟薏米各15克、生薑3片。

做法：先將眉豆和生熟薏米洗淨浸泡；雞腳去衣清洗淨，剪掉指甲，飛水後將所有材料加生薑片一起放入鍋內煲兩個小時。

功效：祛濕健脾，對於濕重水腫、大便溏者尤宜。

湯水六：赤小豆煲排骨

材料：赤小豆100克、粉葛100克、排骨300克、食鹽適量。

做法：將赤小豆、粉葛洗淨浸泡；排骨洗淨斬件飛水，然後放入鍋中，注入清水，大火滾40分鐘，改文火煲約2小時，放入食鹽即可食用。

功效：祛濕清熱，對於濕熱重、口乾、尿少色深者尤宜。

湯水七：山藥芡實薏米湯

材料：山藥15克、芡實15克、熟薏米15克、炒扁豆15克、黨參12克、北芪9克、排骨200克。

做法：先用水浸泡山藥，然後過水，以去掉硫磺（如有）。排骨洗淨斬件，芡實、黨參、北芪用清水洗淨，然

後將全部用料放進煲內，用中火煲1.5個小時，調味即可。

功效：祛濕健脾、行氣醒胃，對於脾虛濕重、精神不振者尤宜。

粥品八：山藥陳皮粥

材料：山藥粉15克、陳皮絲9克、白米適量，食鹽適量。

做法：山藥乾品磨粉，陳皮切絲，與白米加水共煮成粥，食鹽調味即可。

功效：祛濕理氣、益胃健脾，對於脾虛濕重、胃口欠佳者尤宜。

中醫強調「治未病」

中醫養生，注重未病先防，既着眼於增強機體抗病能力的同時，也強調積極防備病邪侵害。談到一個人面對病邪肆虐而得病與否，《素問遺篇·刺法論》記載說：「正氣存內，邪不可干，避其毒氣。」意思是指如果體內正氣充沛，加上實行適當防護措施，病邪不可能也不大會干犯人體而發病。此外，《素問四氣調神大論》云：「是故聖人不治已病治未病，不治已亂治未亂，此之謂也。夫病已成而後藥之，亂已成而後治之，譬猶渴而穿井，鬥而鑄錐，不亦晚乎。」可見中醫學早有「預防勝於治療、病向淺中醫」的先見。

舉例說，在夏季的三伏天及冬季的三九天進行的「天灸療法」（穴位敷貼療法）可算是中國傳統醫學的防病治病特色方法。在醫師依據辨證論治的指導下，適用於常見都市病如過敏性鼻炎、哮喘、慢性支氣管炎、關節痛、胃病、腰痛及風濕痹痛。近年來的中醫研究指出，「安全、簡便、有效」是天灸療法的特點，具疏通經脈，行氣活血的作用，調節臟腑功能及調整陰陽平衡，從而起到防病治病的作用。

春季常用中藥介紹

常用於春季養生湯水食療的材料，多為藥食兩用，舉例介紹如下：

1. 太子參，性微溫味甘微苦，能補益脾肺、益氣生津。
2. 白朮，性溫味苦甘，能健脾益氣、燥濕利水、止汗、安胎。
3. 茯苓，性平味甘淡，能滲濕利水、健脾和胃、寧心安神。
4. 山藥，性平味甘，能補脾養胃、生津益肺、補腎澀精。
5. 陳皮，性溫味辛，能理氣健脾、燥濕化痰。
6. 白扁豆，性微溫味甘，能補脾和中、化濕消暑。
7. 赤小豆，性平味甘酸，能利水除濕、和血排膿、消腫解毒。
8. 蜜棗，性甘味甜，能益氣補血、養神安寧、緩和藥效。
9. 蓮子，性平味甘澀，能補脾止瀉、益腎澀精、養心安神。
10. 芡實，性平味甘、澀，能益腎固精、補脾止瀉、除濕止帶。
11. 生薏仁，性微寒味甘淡，能健脾滲濕、除痹止瀉。
12. 熟薏仁，性平味甘淡，能健脾止瀉，除濕用炒薏苡仁，健脾用麸炒薏苡仁。
13. 生薑，性微溫味辛，能發汗解表，溫中止嘔、溫肺止咳、解魚蟹毒、解藥毒。
14. 粉葛，性涼味甘辛，能解肌退熱、生津、升陽止瀉、透疹。
15. 鯪魚，性平味甘，能強健筋骨、行氣活血、利濕。
16. 瘦肉，性平味甘鹹，能滋陰液、補中氣、潤腸胃、養血潤燥。
17. 粟米，性平味甘，能調中開胃、利尿消腫。



太子參

薏仁

山藥

白朮

茯苓

健康資訊

文：雨文

「世界睡眠日」前天舉行 提醒港人重視睡眠習慣

「世界睡眠日」是一年一度的國際活動，目的是喚醒人們關注睡眠的重要性及對健康的重大影響。第11屆「世界睡眠日」舉辦「DPM HOME 傳媒簡報會」，提醒香港人重視睡眠，並分析睡眠質素、時間長短、睡姿及床褥選擇等因素的相互關係。

當天，註冊物理治療師陳理國表示：「大部分人仰睡時，令臀部過度受壓而腰部卻經常缺乏承托；而側睡時，身體壓力則集中在肩膊和臀部，而腰部因承托不足而導致脊椎側彎。根據過往研究結果，頸痛及腰背痛是最常見的脊椎疼痛類型。在香港的總人口當中，多達65%人曾經出現頸痛的情況，而出現腰背痛則有接近40%；多達75%的人曾經出現肩頸痛的情況。而睡眠是人體自我療癒的有效方法之一，充足而優質的睡眠能夠促進體內平衡、增強免疫力，以及調節身體機能、判斷力和記憶力。」

有床褥品牌為響應這個日子，特別舉行限時優惠，顧客由3月16日至31日期間，於專門店內購買任何品牌點對點床褥滿HK\$10,000，即可獲贈品牌點對點枕頭一個（價值HK\$1,380）。



陳理國分享姿勢與睡眠的關係。



香港註冊中醫師
楊沃林

枸杞子要驗明正身

春節假期在家拆了一袋小包裝枸杞子來嚼，竟然是加了糖鹽調味的藥渣枸杞子。以往的中藥提取都是用水或酒精萃取，藥材經過水煮或酒精浸泡再曬乾或烘乾，外表一眼就能看出來。自從有了超臨界二氧化碳萃取，藥材精華被提取出來後，外觀改變不大，渣滓當正品藥材來售賣。

無良商人將枸杞子的有效成分提取了，然後將枸杞子的渣滓加調味再烘乾。消費者買到的是渣滓廢物。

我曾經在河北安國某大中藥飲片廠看到加工藥渣枸杞子的生產過程。

枸杞子營養豐富，但也是一種十分難保存的產品。常由於環境條件的影響，會出現生蟲、發霉、發黑等現象。由於枸杞子烘乾或曬乾所需要的時間較長，能源消耗或受到自然天氣的限制，會令加工成本提高。

現在加工枸杞子多採用鹼浸泡處理方法（即用蘇打浸泡），將枸杞子的糖分鎖在裡面（枸杞子富含枸杞多糖），就沒有這麼容易變壞。用低濃度蘇打鹼液浸泡枸杞鮮果1—2分鐘，再進行晾乾、曬乾或烤乾。買枸杞子時，拿一把用手抓一下，如果又硬又扎手的，就是用鹼水浸泡過的。

枸杞子有降低血糖、抗脂防肝作用，還能抗動脈粥樣硬化。枸杞子亦是扶正固本，生精補髓、滋陰補腎、益氣安神、強身健體、延緩衰老之良藥。對慢性肝炎、中心性視網膜炎、視神經萎縮等療效顯著；對抗患疾、保肝、降壓、以及老年人器官衰退的老化疾病都有很強的改善作用。

美國科學家對中國的枸杞子進行幾年的研究發現，枸杞子對於人體健康有多達17種神奇的功效，如枸杞子可提高機體免疫功能，增強機體適應調節能力。

美國的研究發現枸杞子增強免疫功能的機理是通過調節中樞下丘腦與外周免疫器官脾臟交感神經釋放去甲腎上腺素等單胺遞質，及腎上腺皮質釋放皮質素等環節相互而實現的。在枸杞多糖調節下，機體在自身免疫力範圍內可回升到正常幅度。

枸杞子所含的營養成分包括9種氨基酸，其蛋白質含量比小麥還高，富含抗氧化劑，維生素C含量是橙子的500倍，β-胡蘿蔔素含量比胡蘿蔔高，鐵含量比牛排還高。

枸杞子可直接放入口中咀嚼，對枸杞子中營養成分的吸收會更加充分，更有利於發揮枸杞子的功能效果。但嚼吃枸杞子時要注意，不要吃得過多，否則容易攝取多糖過度。

枸杞子善於明目，歷代醫家治療肝血不足、腎陰虧虛引起的視物昏花和夜盲症，常常使用枸杞子。著名方劑杞菊地黃丸，就以枸杞子為主要藥物。民間也習慣用枸杞子治療慢性眼疾，枸杞蒸蛋就是簡便有效的食療方。

泡枸杞子加上菊花搭配，營養更豐富，可緩解眼疲勞、增強視力，護眼方面功效凸顯，經常用眼的上班族和學生可以經常喝一些。