

立春宜養陽氣 晨起午睡防春困

■立春時節，早睡早起，適應大自然，為一整年的健康打下基礎。

明天(2月4日)就是立春日，立春是一年中二十四節氣中的第一個節氣，立者，始建也。春氣始而建立，標誌着春季的開始。隨着立春的到來，氣溫、日照、降雨量、空氣濕度逐步上升和增多，我們可以察覺白天漸長，太陽暖和，自然界生機勃勃，萬物欣欣向榮。立春養生，着眼於一個「生」字，即順應春天陽氣生發、萬物始生的特點，無時無刻總要注意如何保護自身的陽氣。

文：藍永豪博士(香港中醫學會教務長)
圖：藍永豪博士、新華社、中新社、資料圖片

《黃帝內經》曰：「春三月，此為發陳，天地俱生，萬物以榮，夜臥早起，廣步於庭，披髮緩形，以使志生，此春氣之應，養生之道也。」意思是春季陽氣生發，萬物始生，我們可以借陽氣上升、人體陽氣萌發的時機，通過適當的養生方式，例如順應自然界生機勃發之際，早睡早起，晨起散步，使

形體舒展、精神愉悅、胸懷開暢，好好適應大自然，為一整年的健康打下基礎。中醫講求「天人合一」，人生於自然，自當順應自然規律。一年四季有「春生、夏長、秋收、冬藏」的特點，因此，要讓「冬藏」狀態開始適應春天的到來，使自己的精神情志與大自然相適應，力求身心和諧，精力充沛。



藍永豪博士



■立春天氣乍暖還寒，大家仍要注意保暖。

避免暴怒 靜心養性

在精神方面，要避免暴怒，切忌憂鬱消沉，謹記心胸開闊，樂觀積極，保持心境正面而恬適，靜心養性。新春期間，參與家庭聚會及拜年，樂於社交，多找朋友傾訴，一起娛樂，結伴春遊或一同運動，都有裨益。

在起居方面，注意居室開窗通風，最好能形成空氣對流，使室內空氣流通，保持空氣清新。衣服和被褥要保持乾燥透氣，穿暖穿夠，務求衣着鬆身不緊束。同時，做到睡足早起，起床時不急

於梳洗整理，悠閒地舒展身體，掃除倦懶思睡的狀態。閒適和緩地緩慢步行，是順應春季的保健方式之一：清晨早起，可信步庭院、公園、運動場，散步宜緩不宜急，手臂自然擺動，手腳合拍，調節呼吸，步伐不拘，全身放鬆，以勞而不倦、微微出汗為度，達到心曠神怡的狀態。

午間小休片刻，讓頭腦清醒，恢復疲勞便可；不宜長時間或伏案而眠，這樣反而易造成頭昏腦脹，肢體不適。

■打開窗戶，保持室內空氣流通。



■立春時節宜加強鍛煉，增強體質，清晨早起，可信步公園、海旁，達到心曠神怡的狀態。

髮菜蠔豉 淺嚐即可

近年盛行盆菜宴，是團年飯及開年飯常見的菜式，通常會加入不少調味料，倘若醬油太多，太濃太鹹的話，對健康不利。

此外，春節過年，「髮菜蠔豉」乃常見菜餚，取其諧音「發財好市」，過去是傳統年夜飯必備菜式。髮菜屬藻類，性寒味甘，能清熱散結；冬菇性平味辛，能健脾益氣；蠔豉性平味甘鹹，能滋陰養血，軟堅消腫；海參性溫味鹹，補腎益精，養血潤燥；花膠性平味甘，能滋陰、養



■忌生冷及凍飲，以養脾氣。

■盆菜宴，倘若醬油太多，太濃太鹹的話，對健康不利。



血益精；鮑魚性溫味鹹，能養血柔肝、滋陰清熱、益精明目。

然而，蠔豉、海參、花膠、鮑魚均較難消化，淺嚐即可，洩瀉、消化不良屬脾虛濕內盛的人不宜。同時，謹記節日期間避免大魚大肉，切忌貪杯飲酒過量。

加強鍛煉 適量運動

進入春季應加強鍛煉，增強體質，提高身體抗病能力。要逐漸增加戶外活動的時間，促進氣血運行，適量做舒緩運動，如瑜伽、慢跑、散步、太極拳等，散步時不妨配合摩擦雙手，輕輕捶打腰背、拍打全身以疏通氣血，並多進行戶外活動，健身練功，散步賞花，舒展身心，不要選擇潮濕陰冷的地方進行運動鍛煉，特別是運動出汗後要及時擦乾，避免着涼。

在飲食調養方面，立春後的飲食應配合立春陽氣初生，因人制宜、因地制宜、因時制宜，選擇滋陰補氣、疏通氣機兼以升發陽氣的食物

為主。

飲食方面，宜選辛甘發散的食物，如韭菜、白蘿蔔、葱等，均有利於陽氣的生發和肝氣的疏洩；不宜進食酸收之味，降低陽氣升發的阻力。口味宜清淡可口，忌食油膩、生冷的食物，以養脾氣；多吃水果和蔬菜如春筍、菠菜、芽菜、櫻桃等，另可徵詢註冊中醫的建議，適當選用以下藥食兩用的材料調養身體，如疏肝理氣的玫瑰花、養肝明目的枸杞子、養肝滋脾的大棗、健脾化濕的山藥、薏苡仁、芡實、黃芪、黨參，以及補腎潤腸的黑芝麻、核桃仁、松子仁等。

防病保健 慎避外邪

「一年之計在於春」，立春前後，風邪乘虛而入，各種身體不適也隨之而來。春季多風，中醫認為風性輕揚開洩，為百病之長，具有升發、向上、向外的特點。風邪侵犯人體，頭部口鼻最先受犯，可引起頭痛、發熱、怕風、咳嗽氣喘等病徵；風邪善行數變，遊走不定，來去迅速，變化多端，可致關節痛、風疹等。

立春前後的氣候變化較大，時而乍暖還寒，日夜溫差較大，白天陽光和煦，早晚卻可寒風刺骨。雖然氣溫不如大寒嚴寒，但是春天多風，吹來仍然寒冷。因此不宜驟減衣被，避免受涼受風，切勿汗出當風，尤其是長者及嬰孩，抵抗力較差，受涼後容易誘發感冒或咳嗽等宿疾，要注重保暖，注意保暖禦寒，可按「下厚上薄」的穿着方法逐步調適，以保養陽氣。

因此，慎避外邪，預防春季傳染病至關重要。年老體弱者和嬰兒孩童，尤須倍加留神。謹記頭為諸陽之會，每天多梳頭有利於宣行鬱滯，疏利氣血，通達陽氣。春日梳頭以早晨為最佳，以通達陽氣，幫助氣血流通，清利頭目，防止春困。

近日，本地季節性流感活躍程度可能在未來一段時間繼續攀升，預計市民對醫療服務需求將會增加。部分中醫診所於農曆新年公眾假期間及假期後一周(5/2/2019至15/2/2019)將增設及延長應診時間，市民可到醫院管理局的網站查閱有關連結。



■頭為諸陽之會，梳頭可幫助清陽上升，促進頭部血液循環。

新春巡禮

文：雨文

黃大仙中心「賞紅包·送足金」



■商場內設有不同祝福QR code，顧客收集祝福貼紙，集齊指定數量即可換領獎品。

■「雙喜閣」主題拍照區

■祝福閣改頭換面迎接新一年，以全新新春喜感佈置為主題，為旗袍體驗時添上新氣象。

黃大仙中心毗鄰香港其中一個最具代表性的旅遊熱點——青洲黃大仙祠，新春期間更是遊客及港人必到景點之一，商場特別舉行一連串新春活動，讓大家於祈福後可於場內辦年貨或選購禮品，與親朋好友分享喜悅。

今次，商場特別設有「祝福你」貼紙QR code，顧客集齊指定數量祝福貼紙即可換領獎品，更有機會贏取999足金，人人開心過肥年。同時，場內不同位置更會派發「紅包」，利用微信手機程式即可搖出紅包度新歲，活動更與微信支付攜手合作推出多個甜心驚喜換領優惠，齊齊開心辦年貨迎新春！

黃大仙中心 新春送禮

黃大仙中心特別為香港文匯報讀者送出新春禮品，禮品為「全家福」攝影體驗，名額共10位。如有興趣的讀者，請剪下此文匯報印花，貼於信封背面，連同HK\$2郵資的回郵信封郵寄至香港仔田灣海旁道7號興偉中心3樓副刊時尚版收，封面請註明「黃大仙中心新春送禮」，截止日期：2月10日，先到先得，送完即止。



觀賞練習書法養生



香港註冊中醫師 楊沃林

中國名畫家吉人大師擅長青綠山水畫，他的作品構圖絢麗、色彩繽紛；頗有宮廷畫家的風格，盡顯金壁輝煌、皇家氣派。吉人是書畫雙絕的大師，他的書法遒媚勁健、自然精妙，高雅雋秀。

吉人大師在微信朋友圈轉發了這篇文章：《警惕「文化大革命」毀掉中華民族傳承千年的店招文化》，摘錄如下：

在當代，不知從什麼時候起，原來琳瑯滿目的店招突然變得整齊劃一，讓人連一點逛的慾望都沒有了。沒了煙火氣，也就沒了靈魂。

「淨化、美化城市環境，提升城市品位」所以旅遊城市的「老街」、「古城」首當其衝被整改。

招牌的文字被統一規劃成電腦字體，書法的招牌難得一見。書法藝術的街頭景色沒有了。觀字、學習書法的機會少了。

觀字、學習書法是一種非常好的「修心養性」的養生方法。中國書法是格調高雅的藝術，源遠流長。觀賞書法是中國人傳統的「養心」方法。

清朝康熙皇帝說：「寬懷只有數行字。」一語道出書法字體的功效。欣賞出神入化的名家書法，感受高雅藝術的無窮魅力。靜心觀賞書法，有安定情緒，舒暢氣機的功效。

《臨池管見》說：「作書能養氣，亦能助氣。靜坐作楷數十字或數百字，便覺矜躁俱平，若行草，任意揮墨至痛快淋漓之處，又覺是靈心煥發。」靜心凝神，觀摩欣賞書法，使情緒處於有利身心的良好狀態，忘掉一切煩惱，是有益的養生方法。

古今書法家多長壽，如久負盛名的顏、柳、



■書法有助養生

歐、趙四大家，其中三位都年逾古稀。顏真卿壽至76歲，柳公權87歲，歐陽詢84歲，明代書法家文徵明壽至89歲，清代書法家梁同書壽至92歲，現代書法家孫墨佛壽至100歲，舒同93歲，蘇局仙110歲，董壽平94歲。

書法不僅是一門藝術，也是一種養生之道。書法與中醫養生有很大的淵源。書法內涵「精、氣、神」，外斂「怒、浮、邪」。這與《黃帝內經》中提到的「恬淡虛無，真氣從之，精神內守，病安從來。」是契合的。

寫書法時神氣貫注全息動，賞心悅目樂無窮。調整心緒，排除雜念，收腹暢氣，書法的過程中貫穿了氣機的調節、意念的運用和情志的駕馭，最終達到忘我的境界。

練習書法就是一個練氣的過程。在書寫前準備時就要放鬆身體，調節呼吸，納新氣，吐濁氣，平靜呼吸。在書寫的過程中亦是行正氣，驅邪氣，調理陰陽五行之氣。隨着書寫節奏的變化，輕重緩急躍然紙上，亦自然地對人體氣機進行着調節。使體內陰陽得以平衡，五行得以正常運行，肺得以宣發肅降，脾胃得以清降濁，心腎得以相交相濟，臟腑經絡得以正常運行。

觀字有獨特的高雅情趣，予人以美的享受，一撇一捺的藝術魅力中，可使人達到「忘我」境界，可以擺脫不良心理狀態的影響，對養生有莫大的裨益。