

驚蟄養生防外感 省酸增甘養脾氣

今天就是「驚蟄」，古稱「啟蟄」，漢朝第六代皇帝漢景帝劉啟的諱為「啟」，為了避諱而將「啟」改為當時發音不同但略近的「驚」字。驚蟄是二十四節氣中的第三個節氣，指太陽到達黃經345°時，在西曆每年3月5日或3月6日。驚蟄標誌着仲春時節的開始，是「立春」以後天氣轉暖、春雷初響、驚醒了蟄伏在泥土中冬眠的各種昆蟲的時候，此時過冬的蟲卵也要開始卵化，由此可見驚蟄是反映自然物候現象的一個節氣。

文：香港中醫學會 徐大基註冊中醫

圖：徐大基、新華社、資料圖片、網上圖片



徐大基註冊中醫

《禮記·月令》：「二月節……萬物出乎震，震為雷，故曰驚蟄，是蟄蟲驚而出走矣。」動物昆蟲自入冬後就藏伏土中，不飲不食，稱為「蟄」；到了驚蟄時節，氣溫轉暖，春雷更是驚醒蟄居的動物昆蟲，稱為「驚」。「春雷響，萬物長。」中國勞動人民自古以來就很重視驚蟄節氣，把它視為春耕開始的日子。農諺說：「過了驚蟄節，春耕不能歇。」到了驚蟄，我國大部地區進入春耕繁忙季節。

「春困」「倒春寒」現象

中醫認為天人相應，與自然界生機勃勃相對應，此時人體在生理方面也是處於生機勃發的階段。因此，在養生、預防疾病等方面也因驚蟄節氣特點而更具體對待。

首先，在生活起居方面，應在合理時間睡覺及早些起床，適當運動。《黃帝內經》曰：「春三月，此謂發陳。天地俱生，萬物以榮。夜臥早起，廣步於庭，披髮緩形，以使志生。」其大意是春季萬物復甦，應該晚睡早起，在室外緩緩散步，有助於身體健康。

驚蟄過後，氣候轉暖，氣溫逐漸升高，此時有人常常感到困乏，這就是俗稱的「春困」現象，保持良好的睡眠有助於改善春困。另外，由於氣候並不穩定，有時還有可能出現寒涼天氣，甚至出現「倒春寒」現象。因此，驚蟄時應該及時根據天氣冷暖變化增減衣服，尤其對於老年人更加重要。

身體常感「濕困」要注意

其次，在運動方面，要注意合理方式。

驚蟄過後，自然界呈現復甦之勢，人與自然界其他生物一樣，身體各器官功能還未恢復到最佳狀態，特別是關節和肌肉還沒有得到充分的舒展，因此此時不宜進行激烈的運動，可選擇慢跑、太極拳、八段錦等較柔和的運動方式。

其三，在飲食方面可適當進食溫性生發之品。驚蟄時天氣雖逐漸轉暖，但餘寒未清，且比較潮濕，身體常感「濕困」，因此飲食方面可適當進食溫熱屬性的食物改善身體陽氣，如韭菜、洋蔥、大蒜、生薑、蔥等。

驚蟄時還應遵循「春日宜省酸增甘，以養脾氣」的養生原則，可適當進食溫味甘的食物以健脾，如饅頭、黑米、南瓜、紅棗、桂圓、核桃等食物，也可多食些春筍等。春筍味道清香鮮嫩，有「利九竅、通血脈、化痰涎、消食脹」之作用，常吃有助消化、防止便秘等功效。另外，在烹調時可多加些生薑調味以助醒胃，改善食慾。

其四，精神調節方面特別注意肝氣舒暢。驚蟄時肝陽之氣漸升，肝氣常常偏旺而陰血相對不足，養生應順乎陽氣升發的特點，要重視調達肝氣、平衡陰陽。應保持情志調達，精神愉快，心平氣和，切忌妄動肝火，則氣血運行才能如春日一樣舒展暢達，生機盎然。這個時節心腦血管病也常常因為血壓波動明顯，而誘發或加重，所以應重視基本疾病及時治療。



紅棗



黑米



桂圓



春筍



今年3月6日是驚蟄日

風寒濕預防方法

風、寒、濕為患是驚蟄時節常見的六淫之邪，驚蟄時節常發之疾病，與此密切相關。

一、預防外感疾病

有人認為外感疾病為萬病之首，指的是外感疾病容易誘發其他疾病，甚至導致一些嚴重疾病的發生，個別因此導致生命危險。驚蟄過後萬物復甦，各種病毒和細菌也同樣十分活躍，因此，在驚蟄養生中首先要提高體質，防範外感。常見的外感包括普通感冒和流行性感冒。

對於體質虛弱者更要注意。個別體質較弱者還可因感冒或流感引發氣管炎、支氣管炎、肺炎等，有的還可能導致腎炎、心肌炎等。驚蟄節氣，對感冒和流感應以預防為主，應適當增減衣着，體弱者盡量少去公共場所，保持室內通風，中午時可適當曬曬太陽，不可熬夜。

二、預防哮喘復發

哮喘常由於呼吸道感染、異物刺激等原因誘發。驚蟄過後，春暖花開，大量花粉是哮喘發作的誘因，有哮喘病史者，在踏青或是戶外活動時要做好個人防護，例如戴口罩以預防花粉吸入及預防感冒。

三、預防中風

中醫認為驚蟄時節萬物生發，氣候變化則以風為特點。此時天氣由寒轉

溫，草木生發，萬物復甦，人體新陳代謝也漸活躍。此時人體以肝、膽經脈之經氣最為旺盛，卻也容易誘發中風。中醫認為，「春主風」，與「風」有關的疾病，春季最容易發生。

如春季溫差大，有高血壓等基礎疾病及有中風傾向的老年患者一定要注意氣候的變化，隨時增減衣服。同時，要注意血壓的變化情況，一旦發現中風先兆，如突然出現眩暈或頭痛，視物不清或突然舌根發硬或失語，突然肢體麻木或活動不便，無原因的倦怠、嗜睡等，應立即就醫。對於血壓偏高者平時可在中醫師的指導下配合口服田七粉、紅景天等以改善血液粘度，可在一定程度上改善高血壓狀態及預防中風。

四、預防腎病發作

慢性腎臟疾病是一常見病和多發病，又是一個經常反覆發作的疾病，每次發作，都有可能使病情加重甚至惡化，並會影響其他器官而出現併發症，或加速出現腎功能衰竭導致形成尿毒症危害生命。

慢性腎病誘發或加重的常見原因有勞累、劇烈運動、熬夜、飲食不節、不恰當用藥或停藥及感染等因素有關，其中各種類型的感染是重要因素。



哮喘常由呼吸道感染而誘發。



「風濕」是驚蟄時節常見的六淫之邪之一。

驚蟄時節普通感冒、流行性感冒、咽喉炎、扁桃體炎多屬好發，肺炎或胃腸炎、泌尿系感染、皮膚感染等也頗為常見，這些因素都可能誘發腎病或導致腎病加重，因此需要嚴格加以防範。

五、預防風濕痹痛

南宋詞人蕭漢傑《菩薩蠻·春雨》：「煙雨濕蘭干，杏花驚蟄寒」，即包含了驚蟄時節多雨水，霧氣瀰漫、天氣潮濕及還比較寒涼的氣候特點。而寒、濕之邪是導致身體關節、肌肉疼痛的常見外因。因此，有關節炎患者，或氣血不足者體常感四肢麻痺、關節活動不利。如有風濕性關節炎、類風濕性關節炎及骨退性病變、骨質疏鬆者，多易導致病情復發或加重。在預防方面需注意保暖、適當運動鍛煉，也可進行局部按摩，或在醫師的指導下服用補益氣血、疏通經絡的中藥治療。

驚蟄時節常服中藥湯水

山藥健胃湯

【材料】豬瘦肉100克、蓮藕1節、山藥30克、雞內金25克、紅棗10顆。

【調味料】鹽少量

【做法】豬瘦肉洗淨、切片，放入開水中汆燙，撈起；紅棗洗淨。蓮藕去頭尾，用刀片剝除表面老化的皮，洗淨，切片。全部材料放入燉盅，加入中藥，加水至八分滿，移入蒸鍋，中火蒸燉30分鐘，取出，加鹽拌勻即可。

【功效與應用】紅棗有增強脾胃功能的作用；蓮藕可舒緩腸胃不適，山藥健脾開胃，可改善食慾不振、消化不良的症狀；雞內金消食積、健胃，改善食積、脹氣、反胃、嘔吐，以及消化不良等症狀，適合胃腸不佳、消化能力弱的人食用。



山藥陳皮粥

【材料】山藥30克、陳皮5克、大米150克

【做法】山藥浸泡後與大米一起煮粥，將熟時放陳皮末煮沸即可。

【功效與應用】陳皮可健脾理氣消食，山藥健脾，用於飲食不化、食後腹脹等。

健康資訊

少鹽少糖的「少」確幸

文、圖：香港文匯報記者 胡茜



10間星級食府開始推出共30款特選減鹽減糖菜式



使用大量方糖砌出的方糖金字塔。

世間皆是飲食男女，一粥一麵都與我們的身體息息相關，鹽分與糖分的攝取，直接左右着我們的健康狀況。食物及衛生局、食物環境衛生署食物安全中心及降低食物中鹽和糖委員會舉辦《少鹽、少糖、少、確幸》活動，推動全港減鹽減糖新飲食文化和新生活態度。

由今年起，已經有超過500間不同的食肆參與到少鹽少糖的活動中，為顧客提供更為健康的飲食選擇。另外約70間食肆更陸續推出特選減鹽減糖菜式，參與推動少鹽少糖的食肆會在店舖或菜譜展示相關標誌。在短短一個月，參與活動的食肆應顧客要求在食品、飲料減糖而省下來的總糖量已超過700萬克。

而主辦方則利用當中部分重量的糖，亦即大量方糖砌出一個長80厘米、高30厘米的方糖金字塔，創造了

世界紀錄。食物及衛生局局長陳肇始呼籲大家應該經常回家吃飯，即使出外用餐，也應該盡量少鹽少糖。她以身作則說：「就算在餐廳吃又燒飯，我也一定會『走汁』（不要醬汁）」。

降低食物中鹽和糖委員會主席陳智思亦在典禮上表示，委員會在推動食肆提供少鹽少糖選擇，以及推動食品生產商改良配方，進展令人鼓舞。委員會在推動全城減鹽減糖時，除了需要業界支持，更需要全港市民支持。



現場攤位



香港註冊中醫師 楊沃林

遵循大自然法則養生

今年春節我在南京過，南京下雪了，天氣寒冷，而不少南京的朋友選擇在春節期間去海南、泰國等氣候溫暖的地方避寒。

《黃帝內經》說：「人法天地而生」，就是說依照天和地的狀態，構成了人的形象。天人合一，人的身體與大自然宇宙運動是相通的，養生首先要使人體的氣的循環往復、同自然運氣和諧。《黃帝內經》指出：「智者之養生，必順四時，適陰陽寒暑。」

人體是個小宇宙，天地是個大宇宙。大小宇宙之間無時不進行着各種物質、能量、信息的交換，人和自然之間始終存在着影響和被影響的關係。

「天人相應」，人是天地的產物，人的生命不能違背天地四時運行的基本規律。人「秉天地之氣而生，法四時而成」，人活在「氣交」之中，「地氣上為雲，天氣下為雨」，人就生活在天地之間的天氣與地氣的交匯之中。中醫學的養生法則，就是「順四時」。

四時的變化：春暖、夏熱、秋涼、冬寒。根據春夏秋冬交替往返，我們在這個法則下完成自己的生、長、壯、老、已的全過程。

一到冬天，所有的落葉樹的樹葉都落光了。冬三月是閉藏的時間，寒冷的天氣令原本分佈在樹幹上的營養開始向根部回收，集中對樹根部的養護，樹葉的營養就不足了，所以就落葉了。

到了明年春天，春暖花開，樹裡面的營養又從根部走到樹幹枝上，樹葉就發芽了。到了夏天，氣溫升高，「天地氣交，萬物華

實」，樹裡面的營養都到外面來了。樹又變得枝繁葉茂，根部的營養全部向外擴散。

到了秋天，秋風起、秋涼來臨，樹的營養又開始向根部回收，樹又開始落葉了。

人也一樣，春天陽光和煦，人身體的陽氣經過一冬的儲藏伏藏，逐漸復甦；全身氣血向外面流動，精神振奮，肝氣舒展，應充分利用春天的生機調補好肝氣，要養肝明目。

夏天天氣炎熱，氣血都到了外面。夏天的氣候對心臟具有特殊的親和力，「夏氣通心」。要清心解暑。

秋天氣候乾燥，氣血開始流向裡面。對人的皮膚黏膜和人的血脈以及內臟會產生影響。其中對肺的影響最直接和最大，要補肺潤燥。

冬天氣溫偏低，對人體健康的影響最為明顯。氣血從外面全都流回內臟裡面。低氣溫環境容易誘發冠心病、高血壓、老年慢性支氣管等病症，要溫腎補陽。

春夏秋冬，四時交替，太陽升落，月亮盈虧，暮去朝來，花開花謝……，世間萬物都在按自己的規律不停地運動着，各種生物也隨着季節、晝夜的循環交替顯示出節律周期。

人的身體狀況與大自然的氣候是休戚相關的，春溫、夏熱、秋涼、冬寒的大自然變化，構建了大自然一切生物的春生、夏長、秋收、冬藏的自然規律。

在我們的生命過程中，要想很好地完成生、長、壯、老、已的全過程，外界環境對人體影響最大的莫過於晝夜交替和四季輪回，遵從春夏秋冬四季的變化規律是至關重要的。