

春分平分晝夜 保健宜順氣候變化

春分，為二十四節氣中的第四個節氣，其交節時間在西曆每年的3月21日前後，今年正正在3月21日，即今個星期四。元代吳澄所著的《月令七十二候集解》一書中說：「春分，二月中，分者半也，此當九十日之半，故謂之分。」另外，《春秋繁露·陰陽出入上下篇》中說：「春分者，陰陽相半也，故晝夜均而寒暑平。」春分的意思，既指春分這天的時間白天黑夜平分，各為12小時，也指古時以立春至立夏為春季，春分正當春季三個月之中，平分了春季。

文：藍永豪博士（香港中醫學會教務長）

從春分日起，晝漸長、夜漸短，嚴寒已去，氣溫逐漸回升，進入了明媚的春季，雨水明顯增多。春分前後，天氣變化較大，溫度與濕度相差明顯，氣候的驟變會導致人體的平衡失調，體弱者容易生病，舊病容易復發，高血壓、心臟病、月經病、眩暈、失眠等均為春分前後的多發病。此外，春分時節，是風溫、春溫的好發時期，傳染病較易流行傳播，也容易使人出現腹痛、腹瀉、感冒、流涕、過敏性疾病等問題。

■藍永豪博士



■慢跑有加強心血管功能、肺功能等優點，但跑前要充分熱身、慎選場地，避免運動傷害。



■春分節氣平分了晝夜和寒暑，我們在保健養生時，自然需要注意保持人體的陰陽平衡狀態。

不同體質的人 春分養生方式有異

以下從平和、氣虛、陽虛、陰虛、氣鬱、血瘀、濕熱、痰濕和特稟九型體質分別簡述春分時期各自的養生方式。

一、平和體質：以面色紅潤、精力充沛、體格健壯、體形勻稱、不易疲倦、抗病力強為特徵，春分養生不必刻意進補，做到飲食均衡，合理搭配便可。

二、氣虛體質：以疲乏、氣短、自汗等為特徵，可表現為虛弱易感冒、感到疲勞、常出虛汗。氣虛的人脾胃偏弱，飲食不宜太油膩、生冷、質黏硬難消化，宜選擇熟、軟、清淡、易消化的食品；另外進行適量運動有助強化身體機體。

三、陽虛體質：以怕冷、手腳不溫、腸胃最怕生冷寒涼為特徵。陽虛的人，容易發生腹瀉，宜適當進食溫補屬性的食物，例如牛肉、羊肉、豬肚、鵪鶉、蝦、核桃、栗子、腰果、花生、松子、生薑、韭菜、胡椒、龍眼、茴香等；宜多在陽光下進行戶外鍛煉，不宜在寒冷潮濕之地久留。

四、陰虛體質：以口乾咽燥、手足心熱等虛熱表現為特徵，還可出現皮膚乾燥、臉部潮紅、眼睛乾澀、大便乾結等症狀。陰虛的人要有充足睡眠，適量進食具滋陰作用的食材如百合、芝麻、蜂蜜、牛奶、蘋果、桃子、豆腐、鮑魚、烏雞。

五、氣鬱體質：以神情抑鬱、焦慮急躁為特徵，表現為情緒低落或急躁，易患失眠，宜疏肝、行氣、解鬱，飲食養生可選佛手、金桔、小麥、白蘿蔔、玫瑰花、薄荷、陳皮等；睡前不宜飲濃茶、咖啡等提神飲料；另外宜積極擴闊社交，春分時節，參加郊遊活動，培養廣泛的興趣和愛好，均有裨益。

六、血瘀體質：以膚色晦暗、舌質紫黯等為特徵，皮膚或出現瘀血斑點，女性可見痛經。飲食養生宜活血化瘀、散結通絡，適量進食黑豆、海藻、海帶、紫菜、山楂、柚子、橙、金桔、香菇，或以玫瑰花泡茶等。

七、濕熱體質：以面垢油光、易生粉刺和暗瘡、口臭、體臭汗多、小便黃為特徵，飲食養生宜清利濕熱，可適量進食芹菜、黃瓜、莧菜、通菜、芥菜、絲瓜、蕃茄、蓮藕、枇杷、香蕉、馬蹄、赤小豆、茯苓、薏苡仁、馬齒莧、海帶、鴨肉等。

八、痰濕體質：以形體肥胖、口黏苔膩等為特徵，可兼見肢體困重，飲食宜選健脾益腎、化痰降濁的白蘿蔔、冬瓜、絲瓜、紫菜、海帶、白扁豆、薏苡仁、赤小豆、荷葉、茯苓、芡實、山藥；平時進行減重鍛煉，宜堅持做運動。

九、特稟體質：也就是過敏體質，對於部分藥物、食品、氣味、花粉或天氣季節轉變等特別敏感，其皮膚、腸胃、氣管或可出現各類不適症狀。飲食宜清淡，選食益氣固表、養血消風、補益脾肺腎的食品，忌生、冷、刺激性食物及易致敏的發物如蠶豆、海鮮、酒、辣椒、榴槤、芒果、大樹菠蘿等；平時進行體格鍛煉，增強抗病能力，以減輕症狀或減低發病機會。同時應保持家居清潔，被褥床單常洗常換。氣管敏感的人，需要時佩戴口罩以避免吸入塵埃花粉等刺激物。

陰陽平衡 緩解春困

春分節氣平分了晝夜和寒暑，我們在保健養生時，自然需要注意保持人體的陰陽平衡狀態。人的生理變化與自然界的變化息息相關，養生保健當順應季節氣候的變化，隨著不同節氣的到來，在起居、飲食、情志方面作出相應的而適度的調整。

在起居方面，宜堅持適度鍛煉、定時睡眠、定時定量用餐，有針對性地進行調養，方可達到養生的最佳效果。春分時節比較適合進行節奏緩和的運動來消除「春困」，如慢跑、瑜伽、八段錦或太極拳，運動過於劇烈反而損耗陽氣，不利於養生。

此外，春分時節，暖濕氣流活躍，冷空氣活動也很頻繁，因此，此時天氣雖然已日漸暖和，但晝夜溫差仍較大，此時節要注意保暖，春季多風，減衣物宜慢一些，以防着涼感冒。謹記「衣着宜下厚上薄」、「多梳頭多按摩」這些秘訣，注意室內通風，保持空氣新鮮，均有助於緩解「春困」。



■氣功、八段錦等運動能鼓動氣血、疏發肝氣、促進食慾、改善睡眠。



■多梳頭多按摩，有助緩解「春困」。

■進行節奏緩和的運動來消除「春困」，如瑜伽。



■春分時節要注意保暖，春季多風，減衣物宜慢一些，以防着涼感冒。



■午飯後到戶外走走，沐浴陽光、呼吸清新空氣、嬉戲玩樂，暫時忘卻煩惱，保持輕鬆愉快、樂觀向上的精神狀態。

■春分前後，要注意避免情緒的波動，調攝情志，順應春季生機蓬勃的特點，多做戶外活動，如郊遊、晨運等。

調整陰陽 調攝情志

在飲食調養上，宜根據自己的體質狀況，選擇有助維持身體功能協調平衡的膳食，飲食切忌過寒過熱、升降失度，宜力求中，飲食調養以「調整陰陽，以平為期」為原則。例如，在烹調蟹蜆等寒性食物時，佐以蔥、薑、酒等溫性調料，以抵消菜餚寒涼的偏性，避免食後有損脾胃而引起腸胃不適；又例如，陽虛體質的人，由於脾胃虛弱，往往在清晨雞鳴時分出現完穀不化的腹瀉，中醫稱做「五更晨瀉」，

甚則怕冷怠倦，腰以下發涼，中醫在辨證下處方四神丸或附子理中丸，以扶陽溫脾補腎，食療可選山藥燉雞湯。另外，春分也是情緒病的好發時間。春季屬肝，肝主疏泄，喜條達而惡抑鬱，所以，春分前後，要注意避免情緒的波動，並調攝情志，順應春季生機蓬勃的特點，多做戶外活動，如郊遊、晨運等，以沐浴陽光、呼吸清新空氣、嬉戲玩樂，暫時忘卻煩惱，保持輕鬆愉快，樂觀向上的精神狀態。

食得健康

文：雨文

白蘆筍佳餚 時令清新

白蘆筍——昔日只供皇室享用，只在春天收成，相當稀有，因而又有「皇子蔬菜」的美譽。白蘆筍之矜貴，在於筍苗從泥土長出後需要花心機和耐性培植。因豐盛期味道好、營養高，最適宜食用，今個春天，香港金域假日酒店的Osteria意大利餐廳為食客帶來以清新健康的時令白蘆筍意大利菜式。

原籍意大利的主廚Paolo Federici，精心為食客炮製蘆筍意大利美食，誠邀對追求健康的饕客率先親嚐其精心研製的佳餚菜式。精緻的蘆筍菜式有：焗蘆筍配荷蘭汁巴馬火腿、白蘆筍湯伴小龍蝦尾及魚子醬、意大利飯配白蘆筍免治蝦及忌廉山羊芝士、雞肉卷釀黑松露慕絲中東米沙律及白蘆筍、白蘆筍炒雜菌山羊芝士薄餅，以不同食材與清新白蘆筍的配合，盡顯大廚廚藝及心思。這些白蘆筍意大利菜式，由即日起至4月30日供應，每道菜式由HK\$148起。



■白蘆筍



■Chef Paolo



■燒牛仔扒白蘆筍茄子沙律



香港註冊中醫師 楊沃林

瑰寶沉香

年前，我找沉香大批發商鄧少艾，想買少量沉香配製敷肚臍的藥。她經營印尼沉香已經頗長時間，沉香價值不菲，我原以為她囤貨不會太多，當我在她的倉庫看到數以噸計的沉香，我目瞪口呆了！

沉香是大自然中極少具有抗菌及增強免疫功能的藥材，其氣味芳香。入肺、腎、脾、胃、經，為行氣藥中最上等的藥材，能調節人體內氣的運行，疏通內臟機能，對肺、腎、肝、胃、腸、心臟等都是非常有效之藥材。

在治療與功能方面，如肺臟（肺結核、氣喘）、腎臟（補腎、利尿、壯陽）、肝臟（肝炎、肝硬化、肝腫大）、胃臟（胃潰瘍、胃炎、胃痛）、腸（便秘）等，及其他慢性病亦有療效，對強化心臟及神經具有特殊療效，日本知名良藥「救心」成分中就含有高級沉香——奇楠。

沉香是中國中藥的瑰寶，歷代醫家均有記載。《本草綱目》記載：沉香具有強烈的抗菌效能、香氣入脾、清神理氣、補五臟、止咳化痰、暖胃溫脾、通氣定痛、有降氣、納腎溫中、清肝之功效；治上熱下寒，氣逆喘急，大腸虛閉，小便氣淋，男子精冷。能入藥，是上等藥材極品。《日華子本草》記載：

「調中，補五臟，益精壯陽，暖腰膝，去邪氣。止轉筋，吐瀉、冷氣，破症癖，治冷風麻痺，骨節不任，濕風皮膚癢，心腹痛，氣痢」。

除了「降氣溫中，暖腎納氣」的自身藥用價值外，沉香還能與其他藥材搭配應用，製成治療心腦血管、消化、呼吸、風濕等疾病的眾多中成藥。《本草新編》：「沉香，溫腎而又通心，用黃連、肉桂以交心腎者，不若用沉香更為省事，一藥而兩用之也。」

沉香和沉香木的區別：種植的沉香木沒有結香之前和平常的普通木材一樣價值不大，但是結香後的沉香就不一樣了，價值飆升。但因結香品質不一樣，價值也有所不同。

沉香木是瑞香科植物白木香或沉香等樹木的乾燥木質結油部分，是一種木材、香料和中藥。沉香木植物樹心部位當受到外傷或真紅油菌感染刺激後，會大量分泌樹脂幫助癒合，過程中產生濃郁香氣的組織物。這些部分因為密度很大，又被稱為「水沉香」。

在世界上很多地方，沉香木是珍貴的香料，被用作燃燒熏香、提取香料、加入酒中，或直接雕刻成裝飾品。沉香木又名沉水香。沉香木質硬，大多不浮於



■奇楠沉香

圖：新華社

水，味微苦，帶甘甜。燃燒時的濃煙散發出強烈香氣，並有黑色油狀物滲出。沉香木主要分佈於中國的兩廣及雲南和福建等地，以及東南亞國家印度尼西亞、馬來西亞等地。

沉香木種類很多，按其油脂含量分為「沉水」（這是沉香中實質或較中間的部分，膏脂凝結較緊密、結實的部分，投水即沉）、「筏」（半浮半沉）和「黃熟香」（不沉於水）三種。

沉香樹因病變開始結香後，會經歷漫長的生長期，至少需要幾年至十幾年的時間，但一塊優質的沉香木要數十年甚至上百年才能形成，產量極少，因此十分珍貴，具有很高的收藏價值。

沉香在大自然中十分稀有，又有着極高的藥用價值，自古以來便被捧為稀世名貴藥材之一，極為珍貴。