

「小雪」節氣養生法 陽氣潛藏 陰精蓄積

冬季包括立冬、小雪、大雪、冬至、小寒、大寒六個節氣，是一年中氣候最寒冷的時期。大自然的陽氣為春生、夏長、秋收、冬藏，以中醫的「天人合一」思想，養生應順應自然界陽氣閉藏之規律，人體的陽氣在冬季時也應當潛藏於內，要養陽並潛藏陽氣，補腎藏精，養精蓄銳。

文：香港中醫學會 石華鋒中醫師 圖：石華鋒、資料圖片



■小雪前後，容易出現腹瀉情況。

小雪是24節氣中第20個節氣，是冬季6個節氣中的第2個，在每年西曆11月22日前後，太陽黃經240°，斗指亥位（西北方向）。「天已積陰，寒未深而雪未大，故名小雪」。這個時段，天氣由冷轉寒，北方地區的降水形式由雨變為雪，而廣東及香港地區「地寒未甚」，全年基本不會下雪。

香港近5年，小雪節氣前後（以2004至2018年的11月的氣候特點進行統計）的平均氣溫在22.2攝氏度至24攝氏度之間，總雨量在22.8毫米至131.3毫米之間，平均相對濕度76%至79%之間，可以發現到香港小雪節氣前後的氣溫並沒有顯著下降，但確實有所降低，此時可以感受到明顯的涼意，而總雨量雖然處於全年的較低水平，但其相對濕度並沒有因此而降低，所以濕氣依然較為明顯。

加上，香港的小雪節氣前後，由於平均氣溫開始降低，人體也逐漸開始受到寒邪侵襲。若寒邪襲表則易發生感冒；血管遇寒時容易收縮，血管的壓力也隨着升高，容易出現心腦血管疾病，如腦出血、腦栓塞、心絞痛、心肌梗死等；腹部及胃腸受寒，則容易導致胃痛、腹瀉、嘔吐、女性痛經等；四肢及關節受寒，則容易手腳冰涼，容易發生關節疼痛或原有痛症加重。小雪前後整體的日照時間也開始縮短，相對陰冷晦暗，此時情緒也容易受其影響而出現低落，易引發或加重抑鬱症，也容易因陽氣不足而出現嗜睡或做事缺乏動力等症狀。

飲食養生 溫補即可
小雪節氣時，民間常有以吃羊肉或狗肉等大熱大補食物進行溫陽祛寒、增強體質、防病保健的習俗，這是由中國北方地區在此節氣的



氣候特點決定的。香港小雪節氣的氣候特點並非如中國北方地區如此寒冷，此時並不適合進行大熱大補，只需要服用適當的雞肉、豬肉、腰果、栗子、淮山及黑芝麻等性質較為平和的溫補食物即可。這也體現了中醫理論中「三因制宜」中「因地制宜」的思想。如患有心腦血管疾患的市民，除了可以服用溫補食物外，還可以在整個冬季配合服用丹參、山楂、黑木耳、芹菜、番茄及紅蘿蔔等食物，以避免血管黏稠，保護心腦血管。腸胃容易受寒以及手腳容易冰涼的市民，可以配合服用乾薑紅棗紅糖水或胡椒豬肚湯等，以達溫中祛寒之功效。心情低落、抑鬱、容易嗜睡以及精神倦怠的市民，可以配合服用玫瑰花或合歡花等代茶飲，或者服用一些令人心情容易喜悅的食物如香蕉、牛奶、核桃及花生等。



■胡椒豬肚湯

以下推薦一款適合香港小雪節氣服用的食療湯水：

參薑暖身湯

材料：黨參15g、乾薑9g、白朮9g、淮山15g、熟薏米15g、芡實9g、栗子8-10粒、紅棗（去核）12g、炙甘草3g。

製法：以上材料洗淨後放入鍋內，加水煎煮，亦可加豬瘦肉、排骨或雞肉煲湯服用。

功效：益氣溫陽，健脾暖腎。

適用範圍：神疲氣倦，怕冷，手腳易冰涼，腸胃易受寒而導致胃痛、腹瀉，腰部冰冷，夜尿多者。

注意：以上湯水請諮詢你的中醫師後再服用，可避免體質不適，保證更佳療效。



■建議早睡晚起

作息養生 早睡晚起

小雪節氣處於冬季範圍內，整體的作息規律需要符合冬季的養生法則。《黃帝內經·素問·四氣調神大論》中說：「冬三月，此謂閉藏。水冰地坼，無擾乎陽，早臥晚起，必待日光。」其中提到要早睡晚起，必須要等待

陽光出現時再起床，也就是說，在「天人合一」的思想指導下，冬季時人體需要保證充足的睡眠，將人體的陽氣閉藏於內，這樣有利於陽氣潛藏，陰精蓄積，為來年的身體健康，打下夯實的基礎。

多曬太陽 溫陽祛寒

小雪節氣時，建議每日背部曬半小時左右的陽光，可以起到溫陽祛寒，溫通經脈的作用。以西醫角度來說，冬季多曬太陽可以補充維他命D，有利於人體對鈣的吸收；陽光還可以幫助合成5-羥色胺，有利於克服抑鬱，令心情愉悅。



■多曬太陽有助溫陽祛寒

浸腳養生 溫通經絡

小雪節氣時，可以每日睡前以適當的熱水（50度左右）浸腳15至20分鐘，能夠幫助促進周身血液循環，活血化癥，舒筋活絡，祛除寒濕，消除疲勞，有助睡眠，也要注意避免在過飽、過飢或進食狀態下泡腳，否則容易出現頭暈不適的情況。有條件的市民還可以在清水中放入30g的花椒，煮滾後放溫再浸腳，浸後最好再以雙手分別摩擦雙足底10分



■浸腳可促進血液循環

鐘，這樣能夠更好地發揮溫通經絡，祛病延年的功效。

按腎俞穴 補益腎氣

按摩腎俞穴，是小雪節氣重要的穴位養生方法之一。腎俞穴位於腰部，並與第2腰椎棘突下緣同高，後正中線旁開1.5寸處，左右各一。腎俞穴主治腰痛、腰酸、耳鳴、精力減退、記憶力減退等疾病，按摩腎俞穴或按摩腎俞穴有補益腎氣，利腰脊的作用。



■腎俞穴

操作時可以將雙手掌摩擦至發熱後，將掌心貼於腎俞穴，由上至下單方向進行摩擦，次數在200下左右，或使腰部具有明顯

的溫熱感為止；亦可以指關節按揉腎俞穴，直到出現酸脹、發熱感為佳。以上方法均可以起到補腎、溫腎的作用。

有氧運動 日間鍛煉

最後，除了以上的中醫養生建議以外，還建議市民在小雪節氣，以及整個冬季都保持良好的有氧運動，例如快走、游泳或騎單車等。

鍛煉習慣，可以練習太極拳或八段錦，亦可以進行20至40分鐘的有氧運動，例如快走、游泳或騎單車等。



■太極拳

不過，需要注意的是，鍛煉時只需令身體感覺溫暖或微微出汗即可，切不可大汗淋漓。選擇鍛煉的時間以白天為主，應避免在夜晚進行鍛煉，以求「天人合一」，順應自然界一日陽氣的生發及潛藏規律。

健康資訊 文：Health

慢阻肺·啞氣好生活 全方位大自然健康處方

踏入11月的秋冬天氣，正是慢性阻塞性肺病（下稱慢阻肺病）人士面對疾病急性發作的季節。慢阻肺病是為本港五大致命疾病之一，是一種無法治癒的慢性氣管疾病，肺氣腫和慢性支氣管炎是形成慢阻肺病的兩種最常見的情況。患者因呼吸道阻塞及收縮而出現長期咳嗽、咳痰、氣喘及呼吸困難等，導致肺功能下降，引發呼吸衰竭，嚴重時亦會影響心臟功能。



■世界慢阻肺關注日暨「慢阻肺·啞氣好生活」社區計劃新聞發佈會

治療慢阻肺病的方法，除了靠處方藥物舒張氣管及減低炎症，保持適量運動及社交生活都有助舒緩症狀。有見及此，香港社會創投基金及醫護行者共同策辦「慢阻肺·啞氣好生活」社區計劃。這是全港首個為慢阻肺人士及其家人而設的「全方位大自然健康處方」生活體驗項目，並於上星期日舉行世界慢阻肺關注日暨「慢阻肺·啞氣好生活」社區計劃發佈會，喚起社會對慢性阻塞性肺病的關注，以及倡導為患者提供更好的護理。

大自然處方已於某些歐美國家推行，醫生除處方藥物外，更會因應患者的情況「處方」接觸大自然。「慢阻肺·啞氣好生活」社區計劃由即日起至2020年6月期間舉行，由專職醫療團隊擔任顧問，包括護士、物理治療師、社工為參加者進行全方位評估及跟進，透過生活工作坊及大自然家庭體驗等活動，提高患者及其家人對疾病的



■大合照

認識，協助他們尋找合適的活動舒緩疾病之餘，同時改善生活質素。

住家飯也會影響健康？

最近，我與自然療法醫生劉博士合作一個養生項目，有機會品嚐到她烹製的美食。劉博士是美食專家、烹飪達人。她不光深諳烹飪之道，而且還精於各種菜餚的營養搭配，她煮的菜健康美味。劉博士還孜孜不倦追求各種烹製健康美食的方法，她經常向我討教煲養生湯。我們在探討怎樣煲養生湯時，經常會討論到住家飯的健康問題。

健康飲食的重要性不言而喻，眾所周知少食快餐、少吃外賣是健康飲食原則，但是，在家做飯、吃飯也未必真的安全健康。烹調方法對食物的安全和營養起着至關重要的作用，在家裡做飯，如果方法不當，會導致很多致癌物產生。我的好友鄧先生，偶然會請我到他家裡吃飯，他每次都會一連炒好幾個菜，都是一個接一個炒，中間從來不洗鍋。

這個習慣很多人都有，剛炒過雞蛋，鍋裡還有一些底油，沒事，接着再放點油炒其他菜；剛炒過青菜，沒啥油，鍋也是乾淨的，那就接着用，這樣省事又省油，一舉兩得。這是很多家庭特別是老人為節約的習慣。

然而，鍋的表面看似乾淨，其實附着油脂和食物殘渣，當再次高溫加熱時，可能產生苯並芘等致癌物。

而且不刷鍋，接着炒菜時，鍋裡殘餘的菜很容易燒焦，這也存在一定的致癌隱患。有人習慣炒完菜後，馬上關掉油煙機，然而這個看似隨手節約的習慣，卻暗藏「殺機」。如果炒菜時火特別大，且菜燒焦的話，會引發有害物質釋放，對呼吸系統產生危害，有誘發肺癌的可能，所以炒完菜最好不要馬上關油煙機。有數據顯示：炒完菜馬上關油煙機，10分鐘後，感覺上沒有油煙味，但其實廚房內PM2.5仍達「重度污染」，且長時間「居高不下」。

事實上，油煙機排除廢氣也是需要時間的，炒菜結束後仍有未排乾淨的廢氣殘留在廚房。所以，炒完菜後，不妨讓油煙機繼續運轉3~5分鐘，確保有害氣體完全排出。

怎麼看油是否熱了，很多人會認為看到油鍋冒煙就可以。其實油鍋冒煙時，油溫往往已經達到200℃以上，此時才把菜下鍋的話，產生的致癌物會增加患癌症風險。

此外，蔬菜中的很多營養素也被破壞了，包括脂溶性維生素和人體必需的脂肪酸。在烹飪過程中，最好是熱鍋冷油，油在高溫狀態下產生的反式脂肪酸對人體是有害的。很多人不捨得倒掉炸過的油，還會用來高溫炒菜或油炸。食物油最好只用一次，在控制好油溫的情況下，最多2至3次。使用多次用過的油，裡面會有殘留致癌物，主要是苯並芘，還有些醌類、雜環化合物等。口味重的人喜歡吃「夠味」的菜餚，烹飪時多放鹽或早放鹽會造成營養嚴重流失，應該選擇在出鍋前放鹽。

香港註冊中醫師 楊沃林