

大雪時節重潛藏 去寒就溫保健康

昨天12月7日，大雪，是二十四節氣中的第二十一個節氣，也是冬季的第三個節氣。大雪的到來意味著天氣愈來愈冷，北方地區下雪的可能性大增，就如《月令七十二候集解》所述：「大雪，十一月節。大者，盛也。至此而雪盛矣。」中國北部早已進入寒冬，而在南方，包括我們身處的香港，氣溫仍是屬於涼爽，與北方的氣候相差較大。雖然香港氣候相對和暖，但仍不可忽視大雪節氣對我們的影響。

■文：香港中醫學會 余韻律註冊中醫師 圖：資料圖片、余韻律

中醫認為，冬季氣候寒冷，萬物潛藏。在大雪時節，由於氣溫下降更顯著，更是需要着重調攝，順應「潛藏」的自然規律。在生理上，冬天人體毛孔收縮，汗出相對較少，而小便量較多。此時適量加添衣被，去寒就溫，即可順應潛藏。不過，若為追求舒適而暴暖或過度運動，使大汗淋漓，有可能反而損傷陰津，出現皮膚乾燥皸裂，甚至煩躁失眠等不良影響。

去寒就溫 護陽固表

「大雪」的到來，表示氣溫下降將進入較快的速度，我們需根據天氣變化適當增加衣物，例如加厚外套、戴帽子、圍巾、保暖鞋等，都是普遍而行之有效的防寒方法。有效的保暖防寒，可減少外感風寒等疾病的發生。而本身患有心血管病、關節炎、呼吸系統疾病的病人，更要注意防寒保暖，這些患者在氣溫波動下容易誘發症狀，必須加以注意。中醫認為頭面、項背、肩膊等滿佈屬陽的經絡，在天氣寒冷時如不注意保護這些部位，使衛陽不固，令風寒之邪有機可乘，阻滯經絡，則可能導致頭痛、面癱、感冒、項背強痛、肩周炎等病，甚至中風等急性疾病。

此外，人體陽氣的根源腎臟的經絡足少陰腎經循行於下肢，止於足底。若不注意下肢的保暖，例如愛穿短褲、短裙、赤足等，寒氣從下而上，消耗腎中陽氣，則容易導致四肢溫、疲乏、腰膝酸軟、女子痛經等。保護腎中陽氣，除了足夠的保暖外，亦可自行泡腳。泡腳不但溫暖舒適，更可補益腎陽，驅逐寒邪。加上足底亦有全身內臟的反射區，溫熱能對這些反射區產生良性刺激，改善身體某些功能性疾病，例如嗜睡、消化不良等。泡腳的方法簡單易行，只需一個水桶，注入約40度左右的溫水，水位在雙腳的踝關節以上，每晚浸泡20分鐘。浸腳時常會覺得全身溫暖，這是溫補腎陽的即時效果。如體質偏寒，可加入適量生薑汁以助陽氣。完畢後立即用毛巾擦拭乾淨，並穿長襪子和保暖拖鞋以鞏固療效。

早睡晚起 收斂神氣

所謂早睡養陽，晚起固陰。冬日陽氣肅殺，日短夜長。為了不令身體的陽氣外洩，中醫提倡冬天盡量早睡晚起，以順應天時，使機體可以蓄積更多能量。此外，由於天氣寒冷，多數人會把門窗關上，使空氣不甚流通。

加上，冬天逗留在家中的時間較長，密閉而不通風的室內會影響健康。因此即使使天氣寒冷，也應該適時打開窗戶更換室內空氣。

適度鍛煉 調攝情志

適度運動不論在任何季節都十分重要，而在冬季，就適宜動中帶靜，以緩慢舒適的運動為主，例如太極、瑜伽、散步等。鍛煉的時間就和其他季節有所不同，應選擇在一天當中陽光好、溫度高的時段再出門鍛煉，以有效地鼓動體內陽氣，亦須減少外感風寒的機會。

同時，應避免劇烈運動，例如短跑、搏擊等，或連續長時間的運動，防止冬季過度出汗，損傷陰津、耗傷元氣。在情志方面，宜靜以養神，若平時憂國憂民的話，現在就是關愛自己的時候。放鬆心情，回顧過去一年辛苦奮鬥的成果，適時地回饋和獎勵一下自己，為來年更好地工作和生活作準備。

飲食養生 溫而勿燥

大雪節氣，除了預防寒冷外，人體陽氣本身也在這時在體內萌動，此時飲食原則是溫而勿燥。北歐人喜歡大量食用高脂肪高熱量的食物來提升身體的禦寒能力，但其實這種方式不太適合亞洲人。畢竟我們身處的亞洲並不像北歐那樣常年天氣寒冷，高熱量飲食反而會增加心血管病疾病風險。

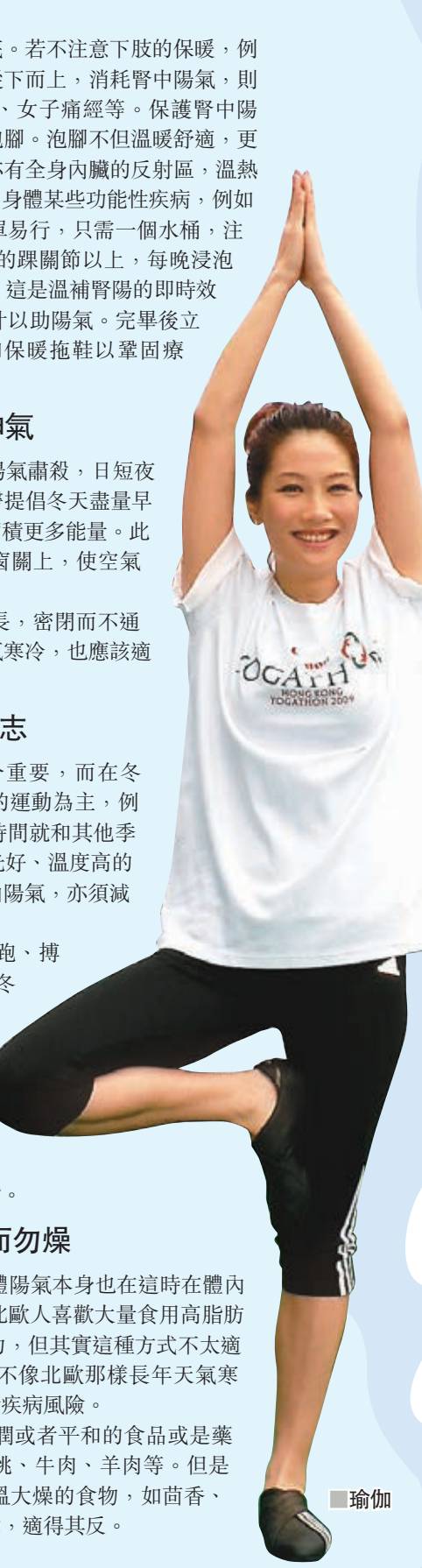
所以，建議大家可以進食一些溫潤或者平和的食品或是藥膳作為日常調攝，例如，大棗、核桃、牛肉、羊肉等。但是因冬季乾燥，不宜過量進補，凡大溫大燥的食物，如茴香、花椒、胡椒、辣椒等，容易耗損陰津，適得其反。



余韻律中醫師



泡腳可補益腎陽，驅逐寒邪。



大雪時節，保持室內空氣流通。



大雪時節，氣溫下降顯著，養生着重調攝，順應「潛藏」。

以下推薦幾個既傳統，又有益的冬季食療給大家參考：

一、當歸生薑羊肉湯

此藥膳處方出自醫聖張仲景的著作《金匱要略》，至今已有近二千年歷史。此方原本治療寒疝腹痛、脅痛裏急、以及產後腹痛，虛勞不足等證，然而因本方具有溫中、祛寒、養血的功效，補而不燥，成為民間流行的冬天進補食譜。不過，體質偏熱的人，就應適當調整分量，或諮詢中醫師意見。分量（每人每日）當歸12克、生薑10克、羊肉300至500克



二、生薑紅糖水

生薑與紅糖配伍亦是一個經典的組合。生薑溫中散寒、紅糖補脾暖胃，對於脾胃虛寒所致的食慾不佳、容易反胃或手脚冰冷的人士尤其有效。分量（每人每日）生薑10克、紅糖10克，開水沖服。



三、桂圓紅棗枸杞茶

桂圓（龍眼肉）性溫，補益心脾，養血安神；紅棗補中益氣，養血安神；枸杞子滋補肝腎，益精明目。冬天天氣寒冷，虛寒體質人士容易受寒冷刺激影響睡眠質量，本方溫補心脾之餘兼可安神，加上枸杞子可緩和桂圓與紅棗的溫性，真正做到補而不燥，是冬日首選的健康茶飲。分量（每人每日）龍眼乾10克、紅棗10克、枸杞子12克，開水沖服。



健康資訊

文：Health

親子「童」心齊跑 「營」聚快樂正能量

國際領先雞蛋品牌CP連續第三年舉辦深受大人及小朋友歡迎的跑步比賽「CP EGGnergy Run 2019」（CP雞蛋活力跑），今年更特別定於一家團圓的節日——「冬至」12月22日（星期日）早上假香港科學園舉行。活動旨在鼓勵大眾透過有益身心的跑步運動，「童」心協力完成目標，「營」聚健康快樂正能量，度過難忘的冬至。



CP雞蛋活力跑

今年CP更邀得領跑員，今年榮升「靚媽」的香港公主——岑麗香到現場為眾跑手打氣，讓現場朋友更投入比賽，爭取更佳成績！活動當日更會同步舉行CP雞蛋活力嘉年華，親子可大玩精彩遊戲，贏走精美獎品，絕對是老少咸宜的健康家庭活動！

為了增添趣味，「CP EGGnergy Run 2019」今年特別於1km家庭共同跑賽道上增設親子合作元素，共分為五個關卡，讓家長與小朋友「童」心協力齊關，共享戶外家庭樂。

於首個關卡，眼明手快的參賽者要從芸芸眾蛋之中找出又大又營養十足的CP啡蛋。而第二個關卡則考驗準繩度和耐力，需要把CP蛋用氣吹到指定位置。第三個關卡要求參賽者用杯將CP雞蛋運送到目的地，是穩定性和同速度的考驗。作為小廚神，記憶力是非常重要的，參賽者要記下圖案再去完成拼圖。完成一連串考驗後，最後當然要以最快的速度跑到終點，贏走CP巨蛋啦！



1公里家庭組(共同跑)路線圖



1公里家庭組(共同跑)遊戲關卡路線圖

「CP EGGnergy Run 2019」除了設1km的家庭共同跑，另外亦設10km及3km個人跑（男子組及女子組），適合不同程度的跑步愛好者，而所有跑手在賽後均可參加CP雞蛋活力嘉年華，大玩多個攤位遊戲，捧走豐富禮品。



香港註冊中醫師 楊沃林

治貧血食療方



唐小姐最近突然變得容易生病、食慾不振，頭髮也特別容易脫落，渾身總是沒勁兒、頭暈。醫生診斷：「貧血」。

貧血是極為常見的疾病，尤其是吸收消化能力比較差的中老年人，更加容易貧血。嚴重貧血時，還容易出現皺紋早生、華髮早白、更年期提前等早衰狀況。「貧血」絕大多數是指缺鐵性貧血。通常是因為造血原料不足、鐵吸收障礙或者慢性失血等原因造成鐵丟失等造成的。此種貧血在生育期婦女和嬰幼兒中發生率最高。

唐小姐打電話問我食療方，她自己卻先報上「煮紅棗水」的食療。

要通過調整飲食幫助緩解貧血症狀，進行「補血」，我們應該補充富含鐵、維生素C等營養素的食物，幫助血紅蛋白的合成。

特別是女性，要想健康美麗，氣血充足是根本。補血更有用的是多吃富含血紅蛋白鐵、植物性鐵和維生素C的食物。

紅棗鐵含量相對鮮棗較高，而且其營養更易吸收，更適合食療。乾棗最大的效用是補血，也就是補充氣血虧損。

《中華本草》：「紅棗補脾胃，益氣血，安心神，調營衛，和藥性。主治脾胃虛弱，氣血不足，食少便溏，倦怠乏力，心悸失眠，婦人臟燥，營衛不和。」

紅棗對身體有很多補益作用，因此民間流傳着「一日吃七棗，一輩子不顯老」的說法。

紅棗最突出的特點是維生素含量高。中醫認為，棗能補中益氣、養血生津。病後體弱、貧血患者及冬季手脚冰涼的女性都可以通過大棗調理身體。

我叫唐小姐用「烏雞紅棗桂圓桑葚湯」調理身體。烏雞可以溫中益氣、補肝益腎、延緩衰老、強健筋骨，對於月經不調、女性的缺鐵性貧血也有很好的改善作用。

烏雞湯非常適合女性喝，特別是需要補血、滋補的人。相信很多人都不知道其中的奧秘，只知道烏雞湯比普通的雞湯更有營養。

烏雞湯裡面富含的營養成分：包括人體不可缺少的氨基酸、蛋氨酸以及組氨酸，有十分高的滋補藥用價值。最重要的是烏雞裡面有着一種極高的滋補黑色素，可以滋陰、養血、補虛的同時，還能補腎、促精、益肝。經常飲用烏雞湯，還能增強人體的免疫功能，對抗衰老也有較好的效果。

桂圓含有多種營養物質，有補血安神，健腦益智，補養心脾的功效；桂圓對子宮癌細胞的抑制率超過90%，婦女更年期是婦科腫瘤好發的階段，適當吃些龍眼有利健康；桂圓有補益作用，對病後需要調養及體質虛弱的人有輔助療效。

《中華本草》：「桑葚歸肝腎經。滋陰養血，生津，潤腸。主治肝腎不足和血虛精虧的頭暈目眩，腰酸耳鳴，須髮早白，失眠多夢，津傷口渴，消渴，腸燥便秘。」

《本草綱目》記載「桑葚能補五臟，利關節，通血氣，安神定志，明目烏髮。」