

立春宜保暖通風 健脾化濕治未病

立春是農曆二十四節氣之一，為二十四個節氣之首。「立」是「開始」的意思，「春」表示季節，故立春有春之節氣開始之意。每年2月4日或5日太陽到達黃經315度時為立春，是干支曆的歲始，乃萬物之所成終而所成始，代表萬物起始、一切更生之義。香港處於嶺南地區，立春對於香港也賦予同樣的意義，但即使這樣，立春之後氣候還是有其特點，一些疾病則因應氣候特點而好發，因此，春天裡防病治病有特別的意義。 文：香港中醫學會徐大基 圖：資料圖片、中央社

立春作為節令早在春秋時代就有，那時一年中有立春、立夏、立秋、立冬、春分、秋分、夏至、冬至八個節令。《禮記·月令》《淮南子·天文訓》均有二十四個節氣的記載。歷史上一直將立春這一天定為春節，這種習俗延續了兩千多年，直到1913年才改為每年的正月初一為春

節。立春之日，晚上七點時仰望星空，可見北斗七星的斗柄正指向東北，即方位角四十五度的地方，古人稱為八卦之一的艮的方向。春天，代表着溫暖、生長；立春，意味着萬物閉藏的冬季過去，開始進入風和日暖、萬物生長的春季。立春與立夏、立秋、立冬一樣，反映着一年四季的

更替。由於我國幅員遼闊，各地的氣候相差懸殊，有道是「南方春早到，北方雪未消」。所以，對長江以北的廣大地區來說，立春還僅僅是春天的前奏，而嶺南地區則進入了春暖花開、百鳥爭鳴的春天。現在防疫時期，在預防疾病中要注意以下要點。



立春天氣乍暖還寒，大家仍要注意保暖工夫。

在這個防疫時期，打開窗戶，保持室內空氣流通。



徐大基博士



香港註冊中醫師 楊沃林

香蕉煮水治失眠

現代人失眠非常普遍，失眠的患者最怕在黑夜中輾轉反側，中醫認為失眠的總病機是陽不入陰。

《黃帝內經·靈樞·太惑論》論述：衛氣不得入於陰，常留於陽，留於陽則陽氣滿，陽氣滿則陽盛，不得入於陰則陰氣虛，故目不寐矣。

人體在陽氣的升降出入主導下形成睡眠和覺醒，陽氣上行出於陰則人覺醒，陽氣下降入於陰則可睡眠，人體一氣周流，身體內的氣每時每刻都在流行，我們把氣看成太陽，晚上在地下（在陰），白天在地上（在陽），猶如太陽每天從東方（地下）升起，從西方落（入地）下。

所以說陽不入陰是失眠的總病機，凡是能夠影響到陽入陰的因素都能導致失眠或睡眠質量差，無一例外。

睡眠，大約佔人生的三分之一時間，足夠的睡眠，對於人體健康非常重要。但是，失眠卻頻頻發生在自己的身上，使人心身疲憊，對於健康的傷害也非常大。

一·注意禦寒不要過早減衣

春季氣候變化較大，天氣乍寒乍暖。有時太陽和暖，氣溫逐漸升高；但有時卻十分寒冷，甚至還會出現「倒春寒」現象，因此必須注意禦寒，不要過早減衣。否則，身體可能難以適應，尤其是體質虛弱者更會令身體抵抗力下降，病菌乘虛襲擊，容易引發各種呼吸系統疾病及冬春季傳染病。《千金要方》主張春時衣着宜「下厚上薄」，《老老恒言》亦云：「春凍半泮，下體寧過於暖，上體無妨略減，所以養陽之生氣。」

二·起居有常 注意通風防感

春天是很多外感病好發的季節，俗語說「百草萌芽，百病引發」，春天萬物萌動，也滋生細菌、病毒等各種病原微生物的繁殖和傳播。如果作息不當，起居無常，過遲睡覺或過早起身，都會令身體抵抗力下降，易為外邪所侵，導致外感疾病。同樣，有的即使很注意起居作息，但仍難免外感，則是由於外邪太強。《內經》：「邪之所湊，其氣必虛。」意思是如果外邪太強也會傷害人的正氣而致病。因此，春天應特別注意衛生，一般建議適當地多開窗，通風以祛除室內病菌；如到高危傳染地方，則戴上口罩，亦是較好的防感措施。



立春後，注意睡眠充足。

《黃帝內經》：「風者，百病之始。」春季的氣候特點是以風為主令。早春，風寒邪氣致病多見，晚春，則以風濕邪氣致病為特點。此外，風濕之邪侵襲人體也頗為常見。《黃帝內經素問·四氣調神大論篇》：「春三月，此謂發陳，天地俱生，萬物以榮，夜臥早起，廣步於庭，被髮緩形，以使志生，生而勿殺，予而勿奪，賞而勿罰，此春氣之應，養生之道也。逆之則傷肝，夏為寒變，奉長者少。」意思是立春後日照漸長，在起居方面也應順應日照變化，相對冬天來說晚一點睡、早一點起，與日俱興，增加室外活動，舒展形體，暢通血脈，以利於陽氣的生發。

三·飲食有節 多吃新鮮蔬果

春季升發，肝氣旺，根據五行生克理論，木克土，勢必導致春天是肝旺脾弱較為明顯，因此易出現腹部脹滿，納呆便溏等症，因此需要靜心護肝，以養氣健脾，飲食選用避免寒涼、油膩之品，多食新鮮蔬果等，同時要注意養肝，避免飲酒，戒除吸煙等。



多吃新鮮蔬果有助健脾。

立春養生要順應陽氣生發的特點，注意保護陽氣，《內經》所謂「春夏養陽，秋冬養陰。」其中提到的「養陽」，就是指這種情況。保護陽氣，首先不要傷陽氣，如飲食方面盡量少吃寒涼之品。

另外，可適當食用韭菜、春筍、洋蔥等疏肝醒脾開胃的調味食物，但如患有癩、瘡、皮膚敏感等病患則不宜。立春後天氣轉暖，出汗情況也可能隨之增多，

應適當多飲水，以保證身體基本代謝。

四·精神調達 適當合理運動

春天大自然「發陳」，陽氣上升，草木復甦，萬物萌生，人體新陳代謝也特別旺盛。根據五行屬性，春屬木，春氣通肝，與肝相應。肝主升發，喜條達，主情志。如在立春後出現失眠多夢，或注意力不集中、精神抑鬱或心煩易怒等，這可能是肝的疏泄功能失調。因此，春季養生需特別護肝養肝，而護肝養肝的關鍵注重精神調達，保持心胸開闊，力戒暴怒憂鬱，情緒樂觀，這樣則可使肝氣順達，氣血調暢。平時則需要適當運動，也不可過於激烈，散步、拉伸運動，或打八段錦、太極拳或伸伸懶腰等，都可以舒筋活絡，則可調疏肝氣。



多做溫和運動如太極拳、八段錦等。

五·春困難忍 益氣健脾化濕

立春開始，濕氣漸重，如人體陽氣不足，不能很快適應季節更替，就容易被濕邪侵犯，結果出現易困嗜睡、精神難以集中等現象，這就是中醫稱之為「春困」產生的原因。長者或平時氣血不足者，或患有貧血、慢性肺病或心肺功能不全者更容易出現春困。特別容易患「春困」的人，應及時就診，進行必要的檢查診斷。如無特殊原因，可以服用些健脾化濕的湯水如黨參、淮山、芡實、薏苡等。



如遇病要及早就診。

六·善治未病 合理控制飲食

感冒或流感是春季最易發生的疾病，特別是體弱或長者，在天氣變化時應特別注意預防感冒、流感等。而感冒、流感等又易誘發高血壓或腦血管疾病、腎炎、哮喘等嚴重疾病，需特別留意。尋麻疹、濕疹、皮膚易過敏者宜注意避免風寒濕邪等，平時可適當服用益氣固表的保健湯方。



用熱水泡腳可改善血液循環。

春節也在這個季節，由於傳統習慣，在這階段人們進食或飲酒普遍會偏多，因此這季節是痛風高發時期，受寒、勞累等也常常是痛風的誘發因素。因此，合理戒口、避免受寒和運動損傷等，則能有效減少痛風的發作；同樣腎衰患者，如果飲食不節，病情也容易加重，均需合理控制飲食。

嶺南的春天有時頗為潮濕，因此這季節易導致各種骨關節病發作。而保暖、避免受寒，或萬一受寒之後及時用熱水泡腳，都可增加關節血液循環，減輕或避免關節疼痛。

在春暖花開、艷陽高照時節，有些人卻經常感覺鼻癢噴嚏流涕，眼癢流淚、眼紅等。有的還會出現頭痛、胸悶、氣喘等症狀，這多數是接觸某種花粉引起的過敏反應。所以，提醒大家外出時注意佩戴口罩、墨鏡等，以減少接觸花粉的機會。

立春調養湯方

淮山芡實健脾化濕湯

材料：淮山一兩，芡實四錢，眉豆一兩及瘦肉適量，雞腳五隻。

製法：

1. 雞腳去甲備用，瘦肉洗淨切塊備用，藥材、眉豆等洗淨浸泡。
2. 先放薑將瘦肉和雞腳飛水。
3. 將全部材料放入湯鍋中，煲滾後轉慢火再煲約一個半小時，加少量鹽調味即成。

芡實



淮山

功效與應用：有健脾益氣，醒胃祛濕作用，對於脾虛濕重，納呆腹脹便溏，精神不振，春困者尤宜。
禁忌：發熱、腹瀉者不宜。

百合桂圓養心安神粥

材料：百合五錢，桂圓五錢，蓮子五錢，紅棗五粒，大米五兩、紅糖少許。

製法：

百合、蓮子先行浸泡兩個小時，然後與大米同煮粥，待粥將熟之前，加入洗淨的桂圓和紅棗，最後加入適量的紅糖調味。

功效與應用：具有健脾養心安神的功效，適合於中老年人、長期失眠者服用。
禁忌：大便溏瀉及糖尿病者不宜。



百合



紅棗



桂圓



蓮子

薄荷烏梅利咽清喉方

材料：薄荷兩錢，烏梅一至三粒，桔梗兩錢，玄參兩錢。

製法：

將烏梅、桔梗、玄參浸泡十五分鐘左右，放入鍋中，加水適量，煮開後轉為小火保持沸騰十分鐘即成，在熄火前五分鐘加入薄荷。

功效與應用：清熱利咽，養陰生津。適用於感冒後咽癢有痰不適者。

禁忌：風寒外感者不宜。

烏梅



薄荷



防疫資訊

文：兩文

防花粉鏡多重護眼

近期疫情嚴峻，除建議勤洗手、戴口罩做好個人衛生外，佩戴光學眼鏡某程度上可減低飛沫傳播感染的風險。有見及此，Zoff特別引入一批由日本直送的防花粉鏡，鏡框周邊皆有保護罩，防護幅度更廣，進一步減低飛沫接觸眼睛的機會，為大家提供多一個選擇。

今次引入的防花粉系列，分別有AIRVISOR及Zoff+PROTECT兩種，一般防花粉眼鏡是沿着面部設計，以防止花粉進入眼睛，因此具有大彎曲面的運動型護目鏡設計是主流，而今年

的新款AIR VISOR鏡框弧度自然，使其更易於佩戴，並且像普通眼鏡一樣容易清潔。所有型號均配以防霧鏡片，減少戴口罩時使鏡片變得渾濁的情況。而且，系列備有4種尺寸，從學前兒童的XS尺寸到適合成人的L尺寸，迎合不同客人需要。

至於Zoff+PROTECT款式，是可隨意裝卸防花粉保護罩的2WAY眼鏡。拆除防花粉防塵保護罩後，亦可作為普通眼鏡全年使用，你可自選有度數



Zoff + PROTECT 隨意裝卸的2WAY眼鏡



AIR VISOR保護罩及防起霧鏡片二合一眼鏡

或無度數鏡片，另外還可升級為PC眼鏡等可變眼鏡。加上，大家可根據面部的貼合度在3種不同尺寸中選擇，從而更有效防護眼睛。



佩戴AIR VISOR防花粉鏡，有助保護眼睛。