

清明養生防病毒 順應調養 正氣存內

春季為2月至4月，清明亦屬春季範圍，《素問·四氣調神大論》：「春三月，此謂發陳。天地俱生，萬物以榮」，春季的三個月，陽氣升發。天地萬物開始生長，顯示欣欣向榮的景象。所以，春季養生在作息、心境、人際諸方面，都應該順應春季陽氣升發，萬物始生的特點，注意如何讓陽氣有效升發，如何讓萬物順利生發、成長。當我們能順應季節的特性進行調養，我們的正氣就有所提升，而正氣存內，邪不可干；當我們的抵抗力強時，包括新冠病毒等病菌就不能使我們的身體發病了。

文：香港中醫學會 彭愉康博士
圖：資料圖片

《曆書》：「春分後十五日，斗指丁，為清明，時萬物皆潔齊而清明，蓋時當氣清景明，萬物皆顯，因此得名。」簡單說明當節氣春分後十五日，萬物都潔淨整齊，空氣清新，風景明麗，花草樹木都顯現欣欣向榮的景象，所以叫「清明」。另外，亦有「清明前後，點瓜種豆」、「植樹造林，莫過清明」等說法，說明清明是耕種的大好節氣，相信因為當時的氣溫及雨量均上升及增多。

作息規律 避久臥傷氣

《素問·四氣調神大論》：「夜臥早起，廣步於庭」，說到我們在春天應該睡少一點，這個說法是相對於冬天的早臥晚起說的，因為春天濕氣重，容易出現春困，即仍想睡晚一點的感覺，但《素問·四氣調神大論》提醒我們，春季應該要升發我們人體的陽氣，因此應該早一點起床活動，避免「久臥傷氣」，而簡單的活動，古時是在庭院，現代則可在公園或空氣清新、空曠的地方散步，使身心舒暢則可。

心境開朗 避風寒直吹

《素問·四氣調神大論》：「被髮緩形，以使志生」，相比冬天需要多穿衣服，春季可以相對穿少一點及寬鬆一點的衣服，另外，亦可把頭髮鬆開（那時的人頭髮應是束起的），使自己的心情放鬆。但需注意一點，現在的天氣仍是乍暖還寒，所以不妨穿一件薄薄的內衣，避免風寒直接吹入身體內，導致外感出現。

對人寬容 予獎賞鼓勵

《素問·四氣調神大論》：「生而勿奪，予而勿奪，賞而勿罰」，春季是萬物生長升發的時候，按照經文所說，我們如看見小昆蟲時不刻意傷害牠，殺死牠。我們有口罩多時，可以給予有需要的朋友；在超級市場也不用爭奪日常用品，如其他人想要先，就先讓他們拿去；每天對着小朋友，雖然看到很多令人生氣的畫面，但不妨將重點放在他們做得好的地方，多給予獎賞及鼓勵。

飲食得宜 宜省酸增甘

《千金方》「春日宜省酸，增甘，以養脾氣」，意思是春季時，因為春季以肝氣較為旺盛，中醫五行相克理論為肝克脾，所以脾胃容易虛弱，人們應該食少一點酸味的食物，多吃一點甘味(甜味)的食物，從而調養脾胃之氣。從中醫五味的理論，甘味食物包括蘋果、山藥、白米、黃豆、南瓜、栗子等。

《素問·藏氣法時論》「肝欲散，急食辛以散之，用辛補之，酸瀉之」，當肝氣鬱滯時，適合用辛散的方法，使肝氣能夠疏通條達，氣機舒暢。味辛的藥物或食物有陳皮、薄荷等，我們於春天時可以用以上食材沖水飲用，以疏肝氣。但辛散太過的話也會傷肝，所以可以用酸的藥去柔和它，例如白芍味酸，有柔肝防止辛散太過的作用。

預防得宜 放香薰祛風

春天是萬物生長的季節，除了各種動植物外，很多細菌、病毒，都容易生長繁殖，因而春溫、瘟疫等類似現代醫生所說的流感、肺炎都容易發生及流行，我們應做足預防措施，包括戴口罩、勤洗手、避免去人多擠迫的地方、多開窗戶，使室內空氣流通、適當運動，提高身體正氣。另外，亦可於室內放置一些香薰，如薄荷、佩蘭、藿香等均有祛風或芳香化濕等作用，以輔助預防病菌。



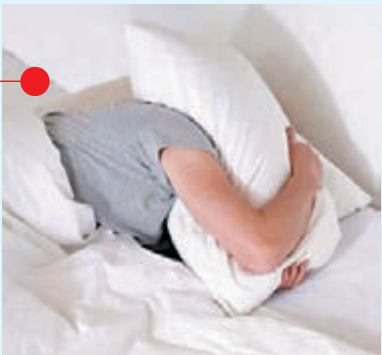
■當我們順應季節的特性進行調養，我們的正氣就會有所提升。圖：中新社



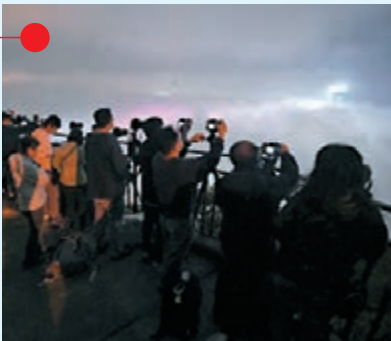
■彭愉康中醫師



■早前，香港維多利亞港上空出現難得一見的平流霧景觀，雲霧在高樓大廈間流淌，宛如人間仙境，可見香港潮濕嚴重。圖：中新社



■春天忌久臥



■春天天氣乍暖還寒，大家要注意保暖。



■遇到小昆蟲，不要刻意傷害牠。



■多吃一點甘味食物如南瓜、蘋果。



■室內可放置一些有助祛風的香薰。

湯水介紹

陳皮蓮子豬脰湯

(2-3人份)

材料：陳皮一塊，去心蓮子20克，薏苡仁20克，山藥15克，豬脰半斤。

方法：陳皮、蓮子、薏仁、山藥洗淨；豬脰汆水切塊，然後與藥材同放入煲內，加2公升水，武火煮15分鐘後，改文火煮75分鐘，加食鹽調味即可食用。

適合人士：自覺心情不佳、易幼、水腫等人士。



玫瑰花茶

材料：玫瑰花10朵

方法：玫瑰花洗淨；放入茶壺，開水沖泡，1分鐘後，即可飲用，可加少量蜂蜜調味。



功效：疏肝解鬱
適合人士：因心情不舒、悶悶不樂、肝氣鬱結人士。



■春天天氣潮濕 圖：中通社

健康資訊 熨燙可滅除衣物細菌 心理生理齊防疫

全城防疫抗疫，除了東奔西跑四出搶購防疫用品，就是長時間宅在家裡，精神狀態高度繃緊，負面情緒隨時爆發，踢走負面情緒，積極樂觀面對逆境才會事半功倍。OSIM現推介多元化防疫健康產品和抗疫小貼士，全新皇牌「V手天王」透過足頸保暖、肺俞穴穴位按摩、疏通經絡淋巴和音樂治療，同時照顧大家的生理質素和心理質素。

從中醫穴位角度看，按摩肩胛部位的肺俞穴有助增強免疫力，調補肺氣，補虛清熱，幫助加強呼吸及肺功能，減低肺炎和支氣管炎等肺經和呼吸道疾病。「V手天王」的創新4手按摩技術，還原2位專業按摩師手法，一重一輕，一剛一柔，由頭到腳都照顧周到，既能覆蓋肩胛部位的肺俞穴，又能打通人體最強的排毒通道膀胱經，令全身經絡血液循環順暢，提高對抗病毒和細菌的免疫力。由即日起至3月29日，限時勁減萬元優惠，防疫價



■V手天王

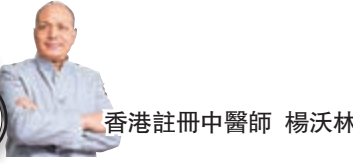
折實\$23,888（原價：\$33,888），加送按摩椅清潔套裝和「眼部按摩器3」，與民攜手抗疫。

另外，抗疫期間香港人重視個人衛生及家居清潔，但是很多人可能會忽略了衣服的衛生。瑞士熨燙品牌Laurastar以專業不僅還原衣物款式，更能深度清除有害微生物。其研發的超微細乾蒸氣(DMS)技術不單榮獲英國過敏協會認可，更獲得瑞士權威實驗室的專業驗證，指出其乾蒸氣技術能殺滅99.999%細菌、塵蟎和白色念珠菌。而3D燙斗底板採用「感應蒸氣」技術，感應燙斗的動向，然後自動釋放蒸氣；熨燙板更特設鼓風吸風功能，可固定衣形，不會壓平走樣，滿足對美學有要求的用家及專業時裝設計師的要求。再者，Smart U熨燙系統同時配合藍牙操控的手機指導程式，因應不同面料為用家提供貼心的互動操作指引，現已在香港有售。



■高效面料熨燙系統

■文：雨文



香港註冊中醫師 楊沃林

宣肺排毒粉防疫

中國疫情國家專家組成員、中國工程院院士、天津中醫藥大學校長張伯禮說：「中醫、西醫是兩套醫學，各自有各自的長處，在這次對新冠肺炎的抗擊當中發揮各自的優勢。我們認為這次的疫病，它的特點是濕邪致病。中醫認為濕邪的特點是比較黏膩，發病往往比較緩慢，也正因為這次它的潛伏期比較長，症狀比較溫和，也給中醫藥治療帶來了機遇，充分發揮了中醫治濕病、濕溫證的一些優勢。所以，我們採用芳香化濁、宣肺利濕等的方法，取得了比較好的效果。」

鍾南山接受央視採訪時說：現在有一些藥正在試驗，結果還不能說明問題，有一些藥有見效的苗頭。有些患者，特別是重症的和危重症病人，最主要的治療方式還是生命支持，希望他們能夠渡過由病毒引起的嚴重的生理改變這個難關。現在很肯定（有效）的藥物，還需要觀察。現在中藥也在做一些基礎的臨床試驗，希望中藥能夠在預防或治療早期病人方面起作用。對於中藥，我們不希望它有很強的抗病毒作用，但是對輕症病人在改善症狀方面有幫助。

中醫認為疾病的產生是由於致病因素作用人體，引起人體臟腑、氣血紊亂，陰陽失調所致。中醫稱致病因素為「邪氣」，人體的抗病能力為「正氣」。

中醫將風、寒、暑、濕、燥、火六種致病因素稱為六淫，六淫之邪多犯肌表或從口鼻而入。「濕」性質：濕性重濁，黏滯，阻遏氣機。

中國現在疫區醫院使用的中藥，是醫治新冠病毒感染的肺炎的藥，沒有確診的人是不適宜服用的。根據張伯禮院士確認疫症是「濕邪所致」，我針對濕邪所致的新冠病毒的肺炎，用古醫書《皆效方》的「三子養親湯」衍化出「宣肺排毒粉」。「三子養親湯」具有溫肺化痰，降氣消食之功效，常用於治療頑固性咳嗽、慢性支氣管炎、支氣管哮喘、肺心病等痰壅氣逆食滯者。

「宣肺解毒粉」配料：萊菔子、紫蘇子、白芥子、桔梗、甘草，其功效為宣肺祛邪、解毒除濕、化痰平止咳。

萊菔子就是蘿蔔籽；紫蘇籽就是紫蘇葉的籽，白芥子就是芥菜的籽。

萊菔子是下氣祛痰的，紫蘇子是降氣的，白芥子是促痰排出的，而且三個「子」都是溫性的，萊菔子和紫蘇子有溫中理氣的作用，白芥子主要是化痰除濕。

桔梗具有宣肺瀉邪、利咽開音、祛痰排膿之功效。桔梗宣開肺氣，所含的桔梗皂苷對口腔、咽喉部位以及胃黏膜的直接刺激，反射性地增加支氣管黏膜分泌亢進從而使痰液稀釋，易於排出。

甘草性溫，歸心、肺、脾、胃經，具補脾益氣、潤肺止咳的功效。甘草還具有清熱、解熱毒作用，治療毒症及痛腫疔毒等病證有一定作用。甘草有抗炎、抗過敏作用，能保護發炎的咽喉和氣管黏膜，甘草生用則氣平，可瀉心火，有清熱解毒的作用，現代醫學已證實甘草確有較好的解毒功能。

五味都是藥食同源材料，既是藥品，又是食品。

索取宣肺排毒粉

現在，如讀者有興趣一試這個宣肺排毒粉，可以連同HK\$6郵資的A5回郵信封，郵寄至香港仔田灣海旁道7號興偉中心3樓副刊養生坊收，封面請註明「索取宣肺排毒粉」，名額：20位，截止日期：3月29日，先到先得，送完即止。

