

# 養生重在氣血陰陽平衡 春分節氣 膳食宜不寒不燥

四季依序、榮枯有時，今個星期六又到春分時節。在這風和日麗、草長鶯飛、鳥語花香的陽春三月，讓我們來談談如何養生。春分，是農曆二十四節氣中的第四個節氣，字面上理解就是把春天一分为二的意思。古時把立春至立夏這段時期定為春季，春分正當春季三個月之中，恰好平分了春季。春分也意味着一天時間平分，白天黑夜各為12小時，春分以後則晝長夜短。古籍記載這一天「寒暑平，陰陽相半」，意即氣溫不冷不熱，陰陽平衡。總體理解，在春分這個節氣，無論晝夜、寒溫、陰陽，所有的一切都應該是均分的和平平衡的。中醫認為：人與自然是相應的，人體只有順應大自然的規律，才能保持身心的健康。所以，春分的養生重點應該是維護人體氣血陰陽各方面的平衡。

文：香港中醫學會副會長 繆江霞 圖：繆江霞、資料圖片



● 烹調寒性食物時，可佐以薑、蔥、蒜，以防止菜餚性寒偏涼。



● 香港春天繁花盛開，但濕氣偏重，至春分時節晝夜平分，氣溫不冷不熱。

現在，從生活起居、飲食、情志、運動、保健幾方面來介紹如何保持人體臟腑氣血陰陽的平衡，從而達到養生保健的目的。

## 生活起居 乾爽祛濕

春分時節，大部分地區進入明媚的春天，萬物生長，春草初生，百花爭妍，可是香港地區四季並不明，這時卻走進了多雨的季節，天氣更加潮濕，人體會覺得疲倦思睡，身重乏力。中醫認為：濕邪為陰邪，容易損傷人體的陽氣，導致陰陽不平衡。所以要注意保持環境的乾爽，室內經常開抽濕機，並適時服用祛濕湯水，這樣可以保護陽氣，以維護陰陽的平衡而保持健康。其實，不只是春分需要祛濕，筆者認為，在南方，整個春夏季節，祛濕始終都是一個養生主題。

當然，還要睡眠充足，「春眠不覺曉，處處聞啼鳥」，要注意保證充足的睡眠時間，現在這麼多年輕人喜歡日夜顛倒，熬夜往往暗耗陰血，陰虛則火旺，會出現心煩氣躁、口苦潰瘍，這個也是陰陽不平衡的表現，所以宜早睡早起，不要熬夜。還有，寒溫適宜，雖說是春風送暖，但是春天的氣溫很不穩定，人們容易生病。香港的天氣時寒時暖，一般要到四月底才可徹底收起寒衣。

所以，要防止乍暖還寒，及時增減衣物，特別是家中小兒更要注意。眼下疫情的陰霾還沒有完全散去，適寒溫、保健健康顯得更加重要。在這個特殊時期，大家都有同感，在公共場所，即使只有普通的幾聲咳嗽，也會引起眾人側目，退避三舍。寒冷時要及時添衣，溫暖時要適時減衣，讓你的呼吸系統保持健康狀態。另外，春天講究的是舒展，所以盡量避免緊身的衣服，著裝以寬鬆舒適為宜。

勞逸要適度，近一年來很多人居家工作，忽視了運動，導致氣血運行不暢。有許多人網上工作，也有人因失業而無所事事，整天癱坐沙發看電視打發時間，久坐久視，導致周身痠痛，頸部疼痛，雙眼乾澀等症狀出現。正如《內經》指出：「久視傷血，久臥傷氣，久坐傷肉，久立傷骨，久行傷筋。」因此，在日常起居中我們一定要遵循適度的原則，不要過久地看電腦、看電視、不要長時間臥床和臥沙發。春分後氣溫升高，陽氣漸盛，應該多做戶外活動以舒展身心，例如行山、跑步、踩單車、放風箏等。

香港依山傍海，郊野公園設施齊全，交通便利，總共有三百多座山，景色雄偉壯麗，堪稱一絕。近期疫情圍城，多了行山的人士，每到周末，一些熱門的郊遊徑上均現人龍。筆者也是一個行山愛好者，這行山的十多年，不但身體強壯了許多，心境也變



● 繆江霞

得十分坦蕩和愉悅。中醫認為，堅持適當運動能保持氣血流通，是十分重要的。但是，要注意的是，運動過度，也會損傷機體，勞則傷氣血、傷筋骨，亦可致病，所以勞逸要適度，要保持休息與勞作的平衡。

## 情志養生 戒怒養肝

在中醫的陰陽五行裏，春天對應的是木，所屬的臟器是肝，人與天地四時相應，春天是養肝護肝的最佳時機。肝對應的情志是怒，中醫認為怒傷肝，所以在春天切記不能暴怒，要保持輕鬆愉快，樂觀向上的精神狀態。在疫情期間，大家較少外出，情緒難免抑鬱暴躁，要尋找適當的發洩口，可通過電話、視頻等方式多與朋友交流，注意保持情緒的節制與平衡。

## 飲食養生 寒熱平衡

春分節氣的飲食調養，應根據自己的體質情況，選擇能夠保持機體功能協調平衡的膳食，不要太過偏熱、偏寒。烹調寒性食物時，可佐以薑、蔥、蒜，以防止菜餚性寒偏涼，食後有損脾胃而引起腹脹不舒之弊；食用助陽類菜餚時常配以滋陰之品，以達到陰陽互補之目的，例如韭菜有養陽的功效，可增強人體脾胃之氣，綠豆芽清熱養肝，韭菜炒綠豆芽就是一道陰陽平衡的菜式。

中醫認為，肝臟對應的味道是酸，酸和甘合在一起可以化陰，酸味食物能清補養肝、甜味食物能滋補脾胃，所以春天應該多吃酸和甜的食物來化生陰精。酸味食物有：用醋烹調的食品，及一些晚春水果，如草莓、青梅、杏、李、桑葚、櫻桃等，甜味食物有大棗、山藥、蜂蜜等。蜂蜜味

甘，入脾胃二經，能補中益氣、潤腸通便、清肺解毒，能增強人體免疫力，是春季最理想的滋補品。草莓有去火、解毒、清熱的作用，春季人的肝火往往比較旺盛，吃點草莓可以起到抑制肝火的作用。

另外，中醫認為：「肝主青色」，應多吃一些青色的食物來養肝。春天綠色時令蔬菜有青菜、菠菜、春筍、萵筍、豆苗、蒜苗等，這些都有清養肝臟的作用。春天養肝的目的在於協調肝的陰陽平衡，春季不應過量飲酒，同時要少吃辛辣食品，因為酒會傷肝腸，辛辣食品傷肝陰。

## 保健防病 防舊病復發

春分交節的這幾天，天氣變化劇烈，溫度與濕度往往相差很大，氣候的驟變會導致人體的陰陽平衡被打破，再加上內在體質虛弱的因素，所以在這個季節，體弱者容易生病，舊病者容易復發，尤其是與肝關係密切的疾病，如高血壓、月經失調、眩暈、精神病、過敏性疾病等都容易在這個季節發作。

中醫預防這些疾病的復發可從兩方面着手：一是增強體質，二是祛除邪氣。因春天對應的臟腑是肝，所以要增強體質，調補肝臟是關鍵。由於肝與脾胃關係密切，也要兼顧調理脾胃。可以尋求中醫師開一些補肝脾胃的中藥，也可食療，這裏介紹一款枸杞黑豆烏雞湯。



● 煲湯材料：枸杞子、黑豆、生薑

材料：枸杞子20克、黑豆30克、生薑6片、烏雞半隻、鹽、花雕酒各適量。

方法：將枸杞子、黑豆和烏雞洗淨後同入鍋中，加適量清水，先用大火煲滾，再加酒、鹽、薑等

調料，改小火慢煲一小時即可。烏雞亦可用豬骨代替。

方解：黑豆有強肝補腎，解毒明目之功效。最好選擇皮黑肉青綠的那種黑豆。中醫認為，青色入肝，色黑入腎，故以「青仁黑豆」補肝腎最佳。枸杞子滋養肝腎、明目養顏、延緩衰老，還有明顯的降血脂、調節脂類代謝功能，對預防心血管疾病具有很好的作用。烏雞性平味甘，具有補肝益腎、滋陰清熱、健脾止瀉等作用，可提高抵抗外邪的能力、延緩衰老、強筋健骨，對防治骨質疏鬆、佝僂病、婦女缺鐵性貧血症等有明顯功效。

服法：每周兩至三次。

祛除外邪，重點是祛風散寒，祛除已經在冬天伏藏的寒邪，或防止在春天感受新的風邪。如果天氣潮濕，也可再加祛濕之品。祛風散寒的中藥常用荊芥、防風、白芷、辛夷花、麻黃、桂枝、蒼耳子等。食療可考慮用肉桂、生薑、紅糖燉水飲用。祛濕可用冬瓜皮、白扁豆、赤小豆、玉米鬚煲水飲用。

肝的疏洩功能失調，易導致精神情志的異常，故精神分裂症在春季高發。對於有精神病史的患者，保持情緒穩定比什麼都重要。同時，還應注意不要勞神過度，可按摩太沖穴，來解除壓力，清除肝火，預防精神病的發作。太沖穴位於足背側，第一、二趾骨結節部之前凹陷處。

按摩方法：用拇指按壓太沖穴，以有酸脹感為佳，時間約2~3分鐘即可，雙腳交替按摩，早晚各一次。



● 按壓太沖穴

人生一世，草木一秋。人在大自然面前總是渺小的，要珍惜當下，保重自己！最後，謹以陶淵明的一首詩共勉：「盛年不重來，一日難再晨。及時當勉勵，歲月不待人。」

## 食得健康

文：雨文

## 無麩質烘焙系列

由即日起，健康烘焙店 The Cakery 為系列推出更多全新健康選擇，包括適合生酮飲食的巴斯克焦香芝士蛋糕、時令



● 全新健康烘焙系列

栗子甜品、訂製蛋糕及純素曲奇餅等。為配合不同人士的飲食需要和生活習慣，烘焙店的全新烘焙系列同時適合外帶，為大家帶來更多元化的美味和零罪惡感飲食方案，是嗜甜人士的福音。

烘焙店特別為奉行生酮飲食的人士推出了四款口味的巴斯克焦香芝士蛋糕，當中包括經典的原味芝士蛋糕，以及以上乘日本宇治抹茶粉炮製而成的抹茶芝士蛋糕，還有味道芳香的玫瑰紅桑子芝士蛋糕，選用味道帶酸的紅桑子，配搭香滑清香的玫瑰蛋糕，而另一款伯爵茶芝士蛋糕的茶味突出。同時，三款不同口味的純素曲奇，以美式曲奇獨特的



● 巴斯克焦香芝士蛋糕

香軟口感為靈感的純素曲奇系列味道香濃、口感豐富，而且甜度適中，全新口味包括以花生醬製作而成的 Nutty Cocoa，混合了山核桃和朱古力碎的 Cocoa Pecan，以及味道清新的 Raspberry Blanc 等。



香港註冊中醫師 楊沃霖

## 煲雞湯勿用熱水焯雞

早前春節期間，很多人都會煲雞湯。雞湯是滋補的湯品，營養豐富，喝雞湯可以改善體質，起到暖身禦寒的作用。



● 煲雞湯宜冷水放雞入煲。

雞湯的精華不只在湯內，雞肉的營養價值也相當高，雞肉中的脂肪含量也是比較少的，蛋白質含量居多，而且極易被人體吸收，而且含有對人體非常重要的卵磷脂，能有效地促進人體大腦以及多個器官的發育。雞肉還具有溫中益氣、健脾開胃的作用。

女性每個月都會有來月經的時候，如果月經量太大，臉色會顯得有點蒼白。經常喝雞湯會改善很多，也可以煲烏骨雞湯，富含維生素B之外，還滋陰調經、健脾、補腎固精，此外含有鈣質，可預防骨質疏鬆。

煲雞湯的精華不只在湯，雞肉的營養成分也很高，雞湯內只溶解出少量蛋白質、脂肪等營養物質，雞肉也要一起食用，可以獲得更完整的營養素。

煲雞湯，如果將宰殺好、洗淨的雞直接放入煲內，煲出來的湯會略帶有腥味。而有些人會焯水，因為雞肉中有許多血水和髒東西，焯水過後雞肉會變乾淨。

但是焯水過程掌控不好，不僅肉中的營養物質會流失，而且雞肉的口感也會變差。

所以，不要用熱水去焯雞，因為雞肉突遇熱水，雞體內的血水就難焯出來，而冷水放雞入煲，在水熱的過程中，雞肉會慢慢的放鬆，而雞肉體內的血水也會慢慢的焯出來，這樣雞肉的腥味才能夠徹底地去除掉，雞肉的口感也不會變差。

我用操作簡單的家庭小型製液機，是用食鹽加水電解製成次氯酸鈉，攜帶正電荷的陽離子，經化學反應發生電子轉移形成，通常以水溶液形式存在。其溶液無色透明，無任何固體顆粒。食鹽電離出的次氯酸鈉是一種無機物，是強鹼弱酸鹽。這種家用製液機，能解決食物的三大污染問題：農藥殘留、激素殘留、病菌微生物殘留。用食鹽自製次氯酸鈉，可消除蔬菜水果的農藥化肥殘留，亦可去除頑固污漬，成本低效果好。

食鹽是人類數千年來沿用至今的天然抗菌材料，不易產生耐藥性。現代抗菌最熱門的是抗生素，但抗生素的使用卻加速細菌的進化。次氯酸鈉可以減輕創面的細菌負荷，使創面癒合加速，治療感染。次氯酸鈉可應用於傷口包紮、輸液管等方面，主要用於治療慢性傷口，常見於手術後的損傷和修復。

用製液機製成的次氯酸鈉液泡浸宰殺好的雞，既保持雞的鮮味，又去腥除髒，清除激素，不用焯水，非常方便。

如果沒有製液機，也可在盆裏倒入適量冷水，加鹽攪拌均勻，用鹽水把準備好的雞肉清洗乾淨，鹽水的密度大於血水，這樣血水會自動跑出來。

如果想要雞湯更入味一些，可以適量放些枸杞和甘蔗。枸杞不僅能吸附異味，還能吸附異色，讓燉出來的雞湯香濃爽口，色澤更通透；加入一節鮮甘蔗，不僅能去腥，還能增加雞肉和雞湯的鮮度和甜味。

放鹽的時間能主宰湯的口味。不管是開始煲湯時就放鹽，還是半熟時放，都不對。鹽煲長了會與肉類發生化學反應，肉類裏的蛋白質被鎖定，湯味淡，肉也煲不爛。

記住，鹽一定要在湯煲好的時候放。