

責任編輯：郭愉薇

2017年3月25日 星期六

驚蟄宜補充陽氣 初春濕重 護肝活血

驚蟄時節，正值初春，氣溫漸漸回暖，可是一些人還會感覺到手足或後背涼痛，其實這是陽氣不足的表現。這主要是由於大自然的陽氣生發得快，人體體內的陽氣生發較慢，內外不協調所致。所以，若果驚蟄要養生，補充陽氣先至真。

文：中醫學會常務副會長鄒嘉宏註冊中醫師 / 圖：遊木、網上圖片

驚蟄，是二十四節氣中的第三個節氣，在每年的3月5日或3月6日。「蟄」是藏的意思，而驚蟄就是形容天氣回暖，春雷始鳴，在泥土裡過冬的動物被雷驚醒出來活動，過冬的蟲卵也要開始孵化的情景。

3月份驚蟄時分，香港所處的華南地區雖然開始回暖，但仍然處於冬春交替的時期，因此，氣溫變化幅度加大，故要時刻注意溫度變化，小心着涼，亦要預防上呼吸道感染、流感和心腦血管疾病的發生。

《黃帝內經》曰：「春三月，此謂發陳。天地俱生，萬物以榮。夜臥早行，廣步於庭，披髮緩行，以便生志。」意思是說，春季萬物復甦，應該晚睡早起，散步緩行，這樣可以使精神愉快、身體健康，概括了驚蟄以至春季養生在起居方面的基本要點。

一·夜臥早起，廣步於庭

隨著春天的到來，人體內的氣血會逐漸往外走，早起晚睡，有助於陽氣的升發，有利於氣血的恢復。「廣步於庭」，是說人們要經常到外面感受一下大自然萬物生發的氣息，健走、慢跑等相對安靜的運動可以改善心肺功能，提高身體代謝能力的保健作用。



二·臥則血歸於肝

睡覺的時候，可以採取平臥的方式，避免春困。依據中醫理論「臥則血歸於肝」，平臥的時候，血液就會充分流到肝內。當肝的氣血供應充足的話，心腦供血就會相應充足，春困便能解決。

三·伸懶腰提振精神

春暖洋洋的陽光讓人特別想睡覺，特別是下午，工作學習時間長了，人會感到疲乏。這時候伸個懶腰，就會覺得全身舒展。即使在不疲勞時，有意識地伸幾個懶腰，也會覺得舒適。伸懶腰可使人體的胸腔器官對心、肺擠壓，利於心臟的充分運動，使更多的氧氣能供給各個組織器官。同時，上肢、上體的活動能使更多含氧的血液供給大腦，使人頓時感到清醒舒適。



■驚蟄時節，鵝頸橋打小人情景。 攝：黃偉邦

養生好方法之一：

「金雞獨立」陽氣提升至精靈

俗語話齋：「一年之計在於春，一日之計在於晨。」對於一年和一日來說，在春天和朝早陽氣升發，陽氣的升發影響着接下來一年或一天的身體狀態。因此，我們應該時刻保持着飽滿的精神。但是有的人卻精神不振，哈欠連天。這很有可能因為膽經受阻，不能好好升發陽氣的緣故。《黃帝內經》曰：「凡十一臟取決於膽」，膽能助五臟六腑之陽氣上升。如果在春天陽氣升發之時，膽出了故障，陽氣不能順暢升降，就會表現出萎靡之狀。如果出現這種狀況，可以嘗試「金雞獨立」。

具體的做法如下：雙腳並攏直立，右腳站穩，左腿彎曲向上抬，膝蓋向外展，用左手抓

住左腳腕向上提，把左腳踩在右大腿的根部。如此「金雞獨立」，保持身體平穩後，雙手合十，然後慢慢地把手臂舉起，向上伸直。

如果覺得上述動作難度過高，可以試下面介紹的簡易版，靠在牆上，下面的腳掌踩實。上肢則充分地伸展，把意識放在手指尖上，想像氣血升發、向上肢延伸，保持這個姿勢5分鐘。

通常大約1分鐘，就會感覺指尖發熱、手心出汗、全身開始變暖，這便是氣血升發上來的表現。

早起做上幾分鐘「金雞獨立」，使經絡通暢，促進氣血升發，讓你重拾精神，加上今年是雞年，都幾應節。

養生好方法之二：

腳部要保暖 按壓穴位行氣活血

俗句話：「寒從腳起，濕從下入。」中醫經絡學說指出，人體的五臟六腑在足部都有感應點和反射區。足踝以下，雙腳共有66個穴位，佔了全身穴位的1/10。這些穴位都是臟腑精氣所輸注、匯聚的地方。若是腳部受到濕寒侵襲，五臟六腑必然會受到影響。而且，腳位於人體的最遠端，距離心臟的位置最遠，血液循環較容易不暢通。所以，腳部很容易受到濕寒之氣的侵襲。每晚睡前可用電熱毯或暖水袋熱敷雙腳，也應穿上合適的鞋襪。

除了熱敷保暖外，也可以通過按壓刺激腳部的穴位，以行氣活血，提升自身的抵抗力，具體的方法如下：用雙手從大腿根部按摩至足踝，再從足踝按摩回大腿根部，重複按摩10至20次就可以了。



■睡前用熱水泡腳，溫暖足部，有助行氣活血。



■睡前亦可按壓刺激腳部穴位。



香港註冊中醫師
楊沃林

人與血管同壽 養護血管家常菜

前幾天去廈門，這個剛晉升為內地一線的城市，城市規劃得好，市容整潔。我十分喜歡廈門的美食。這次到廈門，幾乎每天都去吃不同店舖的沙茶麵。除了海鮮、肉類的自選搭配，幾乎每家店都推薦豆腐作沙茶麵的搭配食物。

我前兩年去日本琉球，在沖繩交易會上品嚐過花生做的豆腐。日本人十分鐘愛豆腐，但有些人對大豆恐懼，怕是轉基因大豆，又怕黃曲霉素。一家豆腐百年老店，改用花生製出創新豆腐，非常美味。

現在人們在安逸的生活條件下，三高慢性病症高發趨勢。血栓、中風、腦溢血、老年癡呆、糖尿病等病症頻繁發生。經常在外面應酬吃飯，餐館裡的菜餚多用「高油、高鹽、高糖」和「濃油赤醬」炮製出來，導致血管裡的脂肪愈來愈多，容易將血管堵塞。

血管，就像生命的一條河流，血液就是河水，如果血液中有大量雜物則會影響血管的通暢，血管的彈性和韌性就會下降，容易引起破裂，引發腦出血等疾病。

「人與血管同壽」是法國名醫卡薩尼斯的經典醫學結論。

血管健康與否決定我們身體是否健康，因此想要青春永駐，首選要讓血管年輕。血管老，人就老。人體就像一棵大樹，血管如同樹根，血管保持年輕，人才能永葆青春活力。藥補不如食補，特別是對於血栓這種長期積聚的病變，食物是更好的選擇，因為沒有副作用、安全，長期吃都沒問題。我們要從日常的飲食去疏通、養護血管，防治血管疾病。

「七珍豆腐」這道家常菜，是養護血管、安神助眠的食療方。

這七珍中，蓮子有清熱降火、降血壓、促進睡眠的功效。山藥有補脾養胃，生津益肺，補腎澀精的功效。茨實有益腎固精，補脾止瀉，祛濕止帶的功效。薏米有利水消腫、健脾止瀉、美白肌膚的功效。洋蔥有清熱排毒、淨化血液的功效。黑木耳有防治動脈粥樣硬化、冠心病；降低血黏、軟化血管，使血液流動暢順，減少心血管病發生的功效。豆腐有益氣和中，生津潤燥，清熱解毒的功效。

材料：豆腐600克、蓮子20克、山藥20克、茨實10克、薏米20克、黑木耳5克、洋蔥一個

製法：

1. 豆腐切塊抹上鹽，油鍋燒熱後，放入豆腐，稍炸至微黃撈出。
2. 洋蔥剝外衣、切絲；黑木耳提前用冷水泡發。
3. 蓮子等材料洗淨，放入鍋內加少量清水煮至蓮子熟、汁稠。
4. 將炸好的豆腐放入鍋內與蓮子等同燴，放入少許料酒、糖、鹽調味即可食用。