

春分養生 多管齊下



■春分後氣溫升高，陽氣漸盛，應多做戶外活動以舒展身心。



今個星期六又到春分時節，在風和日麗的陽春三月，讓我們來談談如何養生。春分，是農曆二十四節氣中的第4個節氣，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。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

維護氣血陰陽平衡

春分交節

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。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

防舊病復發

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。

因春天對應的臟腑是肝，所以要增強體質，調補肝臟是關鍵。由於肝與脾腎關係密切，也要兼顧調理脾腎。可以尋求中醫師開一些補肝脾腎的中藥，也可食療，這裏介紹一款枸杞黑豆烏雞湯。

現在，從生活起居、情志、飲食、運動等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

香港四季不分明，這時走進了多雨的季節，天氣更加潮濕，人體難免會覺得身重乏力。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。

當然，還要睡眠充足。熬夜往往暗耗陰血，陰虛則火旺，會出現心煩氣躁、口腔潰瘍，這也是陰陽不平衡的表現。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，久坐久視，導致周身痠痛，頸部疼痛，雙眼乾澀等症狀出現。因此，在日常起居中我們一定要遵循適度的原則，不要過久的看電腦、看電視、不要長時間卧床和臥沙發。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。

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。

飲食養生 寒熱平衡

春分節氣的飲食調養，應當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；食用助陽類菜餚時常配以滋陰之品，以達到陰陽互補之目的。

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，以及一些晚春水果，如草莓、青梅、杏、李、桑葚、櫻桃等。甘味食物有大棗、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。



枸杞黑豆烏雞湯

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1小時即可。烏雞亦可用豬骨代替。

服法：每周2至3次。

性病疣 · 醫學生 · 疫苗



今我微言 | 葉榮根 皮膚科專科醫生

當大部分歐美國家及澳紐，子宮頸癌的死亡率都在下降，東歐國家烏克蘭、拉脫維亞及白俄羅斯則在增加，主要原因是人類乳頭瘤（HPV）疫苗可能因價錢關係，尚未普及。子宮頸癌是15至44歲女士的第一殺手，男性則是口喉癌。

烏克蘭國家醫學院最近在歐洲皮膚及性病期刊（Journal of the European Academy of Dermatology and Venereology）發表報告，指出HPV引致多於90%肛門及子宮頸癌，70%陰道陰唇癌，60%陰莖癌。

研究發現無論是否醫學生，女性對HPV疫苗認識更多，只有女性醫學生知道要作HPV基因測試，結果和意大利、西班牙及瑞士研究相近。在烏克蘭，有29%醫學生及60%非醫科生不知有疫苗，非醫科生的性生活開始年齡比醫科生早數年。

中國早於2020年1月已在癌症教育期刊對北京大學960名學生作研究，對HPV認知及疫苗接種率，都高於這歐洲小國。

■春季可多吃酸味及甜味食物。