重在祛濕 清明養生

■清明時節香港天氣潮濕，宜多做戶外活動。

文：香港中醫學會 陳詩雅 圖：陳詩雅、資料圖片

霧瀰漫的仙境。

濕，特別是香港處於南方沿海一帶，這時節常被雨霧籠罩，眺望遠山的景象就如同煙象，故名「清明」。清明一到，氣溫開始上升，「清明時節雨紛紛」，天氣亦變得多雨潮陽氣，為天地之清新陽氣，萬物生機旺盛，大地吐故納新，自然界一片「氣清景明」之清明是二十四節氣中屬於春季的節氣。春生、夏長、秋收、冬藏，春天生發之

在這溫暖潮濕的清明時節，「濕邪」是尤其需要重視的因素，清明養生的重要原則在於「祛濕」。濕的其中一大特徵為「重濁」，「重」是沉重的意思。天氣潮濕，人體容易感受外界的濕邪，出現身體困重、倦怠的表現，整天頭目昏昏沉沉，疲倦嗜睡。濕邪亦可入侵經絡，阻滯經絡氣血，導致肢體關節重墜疼痛，多見於下肢，這是俗稱「風濕」的痹證的常見原因。「濕性重濁」，當中的「濁」是指混濁不清。濕邪入侵人體，可致分泌物及排洩物穢濁，如大便稀爛、小便混濁、濕疹水疱流滋滲液等。

■陳詩雅

除此之外，濕邪容易侵犯脾胃，影響脾胃運化，出現食慾不振、胃脹、腹脹、大便黏膩或稀爛等一系列脾胃症狀。如何應對春季濕氣所困之不適，從而增進健康、保健養生呢？清明養生之法，重點在於「祛濕」，其法多種多樣，現在從飲食、運動、穴位按摩等方面作介紹。

■天氣潮濕，人體易感受外界濕邪，出現身體困重、倦怠的表現。

■飲食方面，應避免進食寒涼生冷、肥甘厚味之品。

飲食避免生冷肥甘

食物除了提供營養給人體之外，還能按其寒涼溫熱之特性、辛甘酸苦鹹之五味，產生不同的功效。飲食得宜，可以保健養生、延年益壽。飲食失當，則可使人體陰陽失衡、百病叢生。清明時節，天氣潮濕多霧，飲食方面重在「祛濕」。首先，必須避免進食寒涼生冷、肥甘厚味之品，如凍飲、雪糕、冰條及油炸、濃味、過甜之食物等。

生冷肥甘食物易損傷脾胃，脾胃受損，則不能正常運化體內水液，聚而成濕，加上外界潮濕天氣，外、內濕邪互相引動，可致濕證。此外，亦要注意飲食有節，進食不宜過量，過飽可加重脾胃負擔，使脾胃受損而致濕濁內生。另外，可多食一些具有健脾祛濕功效的食物，例如：薏苡仁、白扁豆、淮山、芡實等，以下介紹一款適合清明養生飲用的健脾祛濕湯。

■香港春季天氣多變，潮濕多雨。

健脾祛濕湯

材料：五指毛桃、薏苡仁、白扁豆、淮山、芡實各30g，紅蘿蔔2根，排骨200g，蜜棗3枚

做法：排骨汆水，其餘材料洗淨，加入8碗水，先大火煲滾後轉細火再煲1小時即可。

功效：補氣健脾，利水祛濕。

針對濕困宜穴位按摩

除了飲食、運動、情志方面，穴位按摩操作簡易且有效，十分推薦作為養生之法。針對春季濕困，建議可按壓具有健脾祛濕作用之穴位，例如：

足三里穴

位置：小腿前外側，外膝眼下3寸，脛骨前緣外一橫指處。

功效：健脾和胃，理氣化濕。

方法：以拇指揉按足三里穴，約2-3分鐘，雙腳交替按摩，早晚各一次。

豐隆穴

位置：小腿前外側，外踝尖上8寸，脛骨前緣外二橫指處。

功效：健脾和胃，化痰祛濕。

方法：以拇指揉按豐隆穴，約2-3分鐘，雙腳交替按摩，早晚各一次。

養生保健的重點在於順應天地四時之氣，掌握了這一重要原則，按不同時節的自然特性進行各種保健活動，持之以恒，就能夠減少患病、增進健康、延年益壽。