

穀雨養生 平補肝脾

圖：香港浸會大學、中藥材圖像資料庫、資料圖片
文：香港中醫學會萬帥章博士

健脾。熱，則膽洩口苦。」所以，穀雨時節養生重在疏肝應於肝，肝氣太旺所致。《黃帝內經》記載：「肝氣不能緩解，此為春東西，連續很多天沒有吃任何苦味的感到口中發苦，又雨期間，許多人總「雨生百穀」之意。穀作物茁壯生長，故穀雨有出，萬物生機盎然。雨量增多，穀類下。雷動於天，震而動起壯卦，震卦在上，乾卦在學角度來看，穀雨對應大一個節氣。醫易同源，從易明天就是穀雨了，是春季的最後



■菊花



■薏苡仁

時令茶飲滋養肝脾

穀雨飲食原則方面重在疏肝健脾，但以平補為主，不可太過進補。春應於肝，肝的生理特性就像春天樹木生發那樣，要舒展、順達。若肝臟功能受損則導致周身氣血運行紊亂。而且，中醫認為酸味入肝，若春季再攝入過量的酸味，則會造成肝氣過旺，反而傷及脾胃，妨礙食物的消化吸收。甘味入脾，最宜補益脾氣，脾健又輔助於肝氣。故此時應少吃酸味多吃甘味的食物（不是指多吃糖）以滋養肝脾兩臟，對防病保健大有裨益。

性溫味甘的食物有：穀類（黑米、糯米、粟米、高粱、燕麥等）；蔬果類（菠菜、香椿、薺菜、扁豆、眉豆、南瓜、核桃、紅棗、龍眼、栗子等）；魚肉類（豬肚、牛肉、鯽魚、鱸魚、草魚、黃鱔等），這些食物可使養肝與健脾相得益彰。

此時亦可飲穀雨茶，安心益氣、清肝明目。穀雨茶，即在穀雨時節採製的茶葉，具有清火、除濕氣的功效。至於消除口苦，需要瀉肝膽之火熱，可以考慮菊花薏苡仁湯：取薏苡仁50克，先以冷水浸泡1小時以上，以文火煎煮至熟軟時，放入乾菊花3-5朵，再煮5分鐘即可。菊花性微寒，可瀉肝火，清膽熱；薏苡仁性涼，具有健脾清熱的作用。

■吐納



四月陽氣已經升發，是培補陽氣的好時機，但是不少人由於冬季保暖不當，耗損了陽氣，這時要充分利用艾灸，驅除體內的虛寒之邪。

而且，艾灸可以溫補氣血，又可以疏通氣機，使得氣血調和以達到養生保健的目的。方法是：用點燃的艾條來熏神闕穴（肚臍）。艾灸可調動體內的陽氣，對身體是很有好處的。但經期、孕期婦女不宜使用此法來保健。

如果你有其他疾病不知是否可行，可以向中醫諮詢後再決定如何使用。

■艾灸可令氣血調和以達到養生保健的目的。

利用艾灸培補陽氣

吐納導引按摩小腹

早晨是採納自然之氣的好時機，可自行練習一些吐納導引之法，如按摩小腹可強健膀胱，雙手搓腰可溫腎陽；老年人可選擇靜中有動的太極拳或五禽戲。

針對春季流感高發期，揉搓迎香穴對預防感冒及消除症狀皆有一定的作用。迎香穴位於人體的面部，在鼻翼旁開約1厘米皺紋中，為治風要穴。經常按摩可以祛頭面之風，散巔頂之寒，從而增強防禦外邪入侵的能力。其按摩方法，是用兩手的食指按住鼻翼兩側的迎香穴，並且按照順時針和逆時針的方向各搓摩36次，會有酸脹感向額面放射。

■揉搓迎香穴對預防感冒及消除症狀有一定的作用。



順應春陽提振精神

此時陽氣漸長，陰氣漸消，要早睡早起；飲食有節，多甘少酸；和於術數，以動養肝；不妄勞作，張弛有度。肝喜條達，別自找鬱悶，以防肝鬱氣滯。保持心情舒暢、心胸寬廣，聽音樂、釣魚、春遊、散步等都能陶冶性情。切忌遇事憂愁焦慮，甚至動肝火。在穀雨時，萬物依靠雨水生長，人體的津液也充足，如果出汗過度，會影響夏季時氣血的健康。所以，運動應遵循「懶散形骸，勿大汗，以養臟氣」的原則，可以選擇慢跑等強度較低的運動，以活動筋骨、疏通氣血；或參與郊遊、賞花等戶外活動。

衣着方面，宜以寬鬆為主，以利氣血流通。過敏體質

的人外出時，建議佩戴口罩，預防花粉過敏、過敏性鼻炎、過敏性哮喘等的發作。另外，多用一些香品，也可緩解鼻炎的症狀。



■如敏感的話，建議佩戴口罩。

蚊液敏感



今我微言

葉榮根 皮膚科專科醫生

有病人媽媽求教，拿着影印本網上帖子，睇到標題問題，問兩歲小女孩又白又嫩皮膚，夏天經常被蚊咬，怕登革熱、寨卡病毒，一兩個月後是蚊子季節，有醫生說小孩會對蚊液敏感，紅腫出水泡，媽媽問應否用蚊怕水？

作為負責任的專科醫生，不能就病情明確遙距斷症，但一般來說，「小朋友畀蚊咬會紅腫出水泡，醫生話佢係蚊液敏感。」對於這斷症我不會同意，因為一般被蚊咬後，都有不同程度反應。

小孩子皮膚嫩，反應比較大，而經常被蚊咬的成年人，對蚊反應變得遲鈍，可能連癢也不癢。偶爾有較年輕人的皮膚又白又滑，亦可能有和小孩相近的反應，醫學上叫「Insect Bite Reaction」。

蚊怕水反應醫學文獻上未見報道，因蚊咬反應太普通，但我仍是不推薦用蚊怕水，對環境和病人都無益處，還是用蚊帳、長袖衣服安全。