

近期天氣明顯轉涼，不少人或受手腳冰冷的困擾。踏入冬天，自然界陰盛陽衰，萬物閉藏，這時人體內亦同樣陰盛陽衰，一般體質較虛的人士尤其是寒底者更應把握時機進補。到底冬天如何保暖養生？進補又有什麼提案？小編邀請註冊中醫師、中醫內科博士李灼珊分享傳統「秋收冬藏」智慧、食療進補，以及保暖的方法，讓大家可以過一個溫暖的冬天。

秋收冬藏養生 中醫師教食補

《黃帝內經·素問·四氣調神大論》有云：「冬三月，此為閉藏。水冰地坼，勿擾乎陽，早臥晚起，必待日光，使志若伏若匿，若有私意，若已有得，去寒就溫，無泄皮膚，使氣極奪。此冬氣之應，養藏之道也；逆之則傷腎，春為痿厥，奉生者少。」

大意是說，冬天人必須將自己的陽氣收藏，以及保暖和進補。可早睡晚起，意即睡眠要多一些。工作量盡量減輕一些，不要太擾動陽氣。特別是老人家，更加要添衣保暖不可受涼，亦不能飲生冷凍品和食寒涼的食物。須知道，人的血液遇寒冷就會凝滯，不能暢行，容易引致中風或者風濕骨痛。「所以，想要來年全年健康，冬天的養生十分重要。多休少動，注意保暖，適當進補都是缺一不可的。」李灼珊解釋說。

而冬天進補的關鍵是「食補」，即利用食物的性質去補身體的虛，從而糾正人體陰陽的偏差。例如吃羊肉、牛肉、水鴨、烏龜、水魚、白鴿、雞、魚等等，配合溫補的中藥材一起燉湯，便可有進補的效用。

鼻衄一般分虛實兩類

冬天除了保暖養生，李灼珊特別提醒，流鼻血的病人會明顯增多，尤其長者、小孩。中醫學裏，流鼻血稱為「鼻衄」，多由於肺燥、血熱引起，若血液不循常道，氣血上逆而行，則會出現流鼻血。中醫認為鼻衄的病因病機，一般可分為虛、實兩大類。

李灼珊表示，在辨證治療方面，以病情的緩急，出血量多少，血色的深淺，以及全身症狀進行辨證治療。例如實證者多以清熱降火為主，可用白茅根、仙鶴草等中藥以水煎服；虛證鼻衄若伴有肝腎陰虛者，宜滋陰降火為主，以生地黃、金銀花、黃芩、元參、麥冬、白芍等中藥以水煎服。但因人人體質不同，應經註冊醫師指導下服用。

另外，若冬天易流鼻血人士，在飲食、生活上應盡量避免導致肺熱的情況，例如應少喝酒，少吃辛辣食物，少吃煎炸食物。可以多吃如苦瓜、綠豆湯、西瓜等清熱降火的食物。一旦經常流鼻血得不到改善，就有可能需要接受更多檢查，以排除是其他疾病引起。

由於每個人的體質不同，如對個人養生及調養有任何疑問，應請教註冊中醫師意見。



■羊肉湯暖胃。



■芡實粥滋補。



■冬天不宜吃太多寒涼食物。



■冬天不少人會流鼻血。

醫 資 訊

驅寒增陽 4 招

- 恒常運動**：所謂動則生陽，運動可促進血液循環，同時產生熱力，自然可以回暖。
- 顧護陽氣**：必須戒掉生冷飲食，衣着亦要合適，避免寒邪有機可乘。
- 注意頸背**：中醫認為頭為諸陽之會，背為陽、腹部為中陽所在，在冬天外出應做好頸背的保暖；亦要穿着長褲長襪，保護好膝蓋和腳踝，避免風邪寒邪乘虛而入。
- 曬背**：朝早 7 至 9 時，是陽光相對柔和和溫暖的時間，不妨進行曬背，每次 10 至 15 分鐘即可，此舉可增加身體的陽氣免受寒邪的侵害。

艾灸穴位 改善冰冷

- 背部大椎穴、肺腧穴**：增強肺氣，有助抵禦外邪入體，避免生病。
- 腹部神闕穴、關元穴、氣海穴**：增強元氣，強壯體魄，增強自身抵抗力。

- 腰部命門穴、八穴**：增強氣血循環，驅趕寒邪，改善手腳冰冷。

注意：進行艾灸前應先諮詢註冊中醫師，辨明寒熱虛實後才能確定個人是否適合該療法。



■運動有助保暖。



註冊中醫師、中醫內科博士
李灼珊

進補食療推介

芡實粥

- 材料**：炒芡實 1 兩、米 2 兩。
- 做法**：將炒芡實倒入砂鍋內，加水煮開兩分鐘。米淘洗乾淨後，加進砂鍋內，煮成粥即可食用。
- 功效**：滋補脾腎，固澀精氣，特別適合長者冬天食用。

羊肉暖胃湯

- 材料**：羊肉 1 斤、當歸 1 兩、生薑 1 兩、淮山 1 兩、紅棗 5 枚去核。
- 做法**：將羊肉洗淨，加生薑片炒香，加水 8 碗，然後加入其他材料慢火煲 3 小時便可。
- 功效**：當歸、生薑再配上羊肉，不僅美味香鮮，營養豐富，而且還可驅寒、補益氣血、增強免疫等，特別適合那些氣血虧虛、血流不暢，一到冬季就四肢冰冷的人群食用。