

清明：氣溫趨暖·清除體內積熱

清

明（今年清明為新曆4月5日），是一個重要的節氣，此節氣的養生對身體健康有着重要的意義。此時的天氣，除交節的幾天有可能出現倒春寒的情況，基本上不會再有寒流出現了。只不過多雨也是這一季節的特點，所以說氣溫會隨着降雨而降低，雨過天晴後，氣溫趨向不斷升高。

在這個節氣中要特別注意不要感冒，衣着要適當，居室裝飾避免有毒材料，經常通風換氣。旅遊外出時，盡量不到野花叢生的地方，同時應準備一個口罩，以備不時之需。

香港衛生防護中心最新監測數

據顯示，流感病毒分離數字不斷上升，表明香港已進入季節性流感的傳統高峰期。

中心發言人表示，衛生防護中心公共衛生檢測中心的流感病毒分離數字逐步上升，分離出的病毒主要是甲型H1N1流感病毒和乙型流感病毒，分別佔49%和50%。此外，私家醫生的定點監測流感樣病例求診比率在過去數星期也有所上升。

衛生防護中心特別提醒醫院、學校及院舍，在流感季節來臨之際，須注意預防及控制流感。

中醫認為，經過寒冷的冬季，人體進食了較多高熱量的食物，也包括用暖氣禦寒等，體內積蓄了較多的鬱熱或痰熱。到了春季，鬱熱被風氣所鼓動，就會向外發散，人們就會出現

相應的病患。輕則導致頭昏、身體煩悶、胸膈、咳嗽、痰多，四肢重滯。重則形成溫病，甚至侵害內臟。因此，春季要特別注意及時清除體內的積熱。其中可進食一些清熱利膈、理氣化痰的食療茶療，如西洋參瘦肉湯、竹葉芯（鮮嫩竹葉）煮粥，菊槐綠茶飲及金銀花茶等。其二是在住宅內放置一些薄荷油，任其慢慢揮發，以淨化空氣；其三是每天堅持作保健按摩，可按摩足三里、風池、迎香等穴位為主。而穴位按摩則能增強人體的免疫能力。對於年老體弱的人，應盡量避免到人多，空氣混濁的公共場所活動。此外，少食肥甘厚味、大魚大肉，這些食物不易消化，助濕生熱，濕熱內蘊，易受外感。

養生熱話



清明節氣是急性上呼吸道感染病發季節，小孩肺部稚嫩，上呼吸道特別容易感染病毒，出現發燒或細菌性呼吸道感染，扁桃腺炎、咽炎等

花卉展 尋食療芳草

正在維園舉行的花卉展百花爭艷、絢麗多彩，當中也有不少藥食芳草，如香港中文大學中醫學院的「醫食同源」攤位，推廣四季保健養生食療草藥；還有浸會大學中醫藥學院的「涼茶中草藥」攤位，展出可作涼茶材料的嶺南地方中草藥。

市民還可在其他花卉攤位內尋得藥草芳蹤，如佛手、龍脷葉、石斛、蚌花、萬年青、虎耳草、小白菊、月桂、野玫瑰等等。既有可作食療保健和涼茶材料，又有可作外敷散瘀消腫用途的藥草。其中我們選取了枸杞、佛手、蚌花和龍脷葉食療，為讀者推介——



佛手柑



▲佛手飲片

龍脷葉煲蚌花 清熱潤肺止咳化痰

蚌花（Rhoeo discolor (L.Her.) Hance），又名紫萬年青、蚌蘭。藥用花、葉。全年可採，曬乾備用，一般多用鮮品。蚌花味甘淡、性涼。有清熱潤肺，化痰止咳，涼血止痢的功用。民間療常用於百日咳、淋巴結核、鼻衄和便血。每用葉5錢至1兩，花20至30朵，水煎服。

龍脷葉（Sauropus changiana S.Y. Hu），又名龍利葉、龍舌葉、龍味葉。多為栽培，少有野生。藥用葉、花。全年可採，洗淨，鮮用或曬乾備用。味甘淡，性平。葉：潤肺止咳。花：止血。民間常用於肺燥咳嗽、上呼吸道炎、急性支氣管炎、支氣管哮喘等；每用葉3至5錢，花3至5錢，水煎服。

龍脷葉和蚌花於新界農家常見，庭院栽種普遍，遇有家人肺燥咳嗽、喉嚨發炎、流鼻血等，用蚌花加龍脷葉煲湯飲用，療效出色。

材料：新鮮龍脷葉20片，蜜棗3粒，瘦肉4兩，蚌花（又名紫萬年青）10朵，南北杏半兩。

做法：1、所有材料洗淨；瘦肉切件，飛水。2、將10碗水注入煲內，加入所有材料，以大火煲20分鐘，轉慢火煲1小時，即可享用。

佛手舒肝解鬱開胃醒脾

佛手（Citrus medica L. var. Sarcodactylis (Noot.) swingle）為芸香科柑桔屬常綠小喬木或灌木。亦稱佛手柑、佛手香櫞、福壽柑。佛手一年四季開花結果，以春花最多，夏花果和秋花果次之。

佛手果實開裂呈手指狀或裂瓣彎曲如拳狀，形像阿彌陀佛那珠圓玉潤的肥手，因而就名之為佛手。盆栽佛手，其樹形蒼勁，枝葉扶疏，花白果黃，馥郁芬芳。

佛手柑的乾果實性辛，苦，酸，溫。具有理氣，化痰功能。治胃痛，脇脹，嘔吐，噎膈，痰飲咳嗽，並能解酒。

佛手柑根味苦辛，性平，無毒。主治脾腫大，十二指腸潰瘍，癲癇等症。佛手花能舒肝解鬱，開胃醒脾，主治胸脇氣滯作痛及肝胃氣痛等症。佛手露（果實蒸餾液）味淡，專治氣膈、解鬱寬

胸。並能開胃進食，治煩熱骨蒸。

附：民間驗方

（1）消食健胃佛手柑粥：佛手柑30克，粳米100克，冰糖50克共煮成粥。具有消食健胃、理氣止痛、疏肝止嘔，消痰的功效。

製法：①佛手柑洗淨，梗米淘淨。②鍋洗淨後，將梗米、佛手柑放入鍋內，加清水適量，用武火燒沸後，轉用文火煮至米爛成粥，加入冰糖再煮5分鐘即可。每天食2次，可作早、晚餐食用。

（2）除煩解暑茉莉花飲：茉莉花20朵，佛手10克。具有解鬱消食，除煩解暑之功效。

製法：將茉莉花，佛手洗淨後放入壺中，加開水300毫升沖泡約5-10分鐘，即可飲用。

（3）治痰氣咳嗽：陳佛手6-9克。水煎服。



▲蚌花

▲龍脷葉

▲崩大碗是涼茶藥草

枸杞一身是寶：清補兼具

枸杞（Lycium chinense Mill.）為茄科枸杞屬，落葉灌木，亦稱枸杞菜，狗牙子，枸杞子。5月份開花，7月份果熟。枸杞果成熟後，艷紅透亮，秋果掛滿枝頭，玲瓏可愛，飄逸的枝條長滿灰綠色的葉片。除了盆栽，也可點綴庭院，栽植在籬牆邊，將枝條牽引到籬笆上生長。

枸杞最為人熟悉是藥材杞子（枸杞的果實）含有蛋白、脂肪和多種維生素，有良好的滋補藥。性味甘平，能夠滋腎潤肺，補肝明目。主治肝腎陰虧、腰膝酸軟、頭暈、目眩、目昏多淚、虛勞咳嗽，還可消渴，治遺精。

枸杞的藥葉名天精草，具有補虛益精，清熱止渴，祛風明目，清心肺之熱的功能，適用於目赤昏花，障翳夜盲等症。取枸杞的葉可用水煮了加適量的白糖做保健飲料，可以起到健身和治病的功效。

枸杞的根皮即中藥材「地骨皮」，味苦性寒，能生津退熱。



常用於肺熱咳嗽，肺結核，潮熱盜汗以及吐血、吐血、高血壓、癰腫惡瘡等疾病。

近代藥理研究指枸杞子（包括枸杞葉）對子宮頸癌JTC-26細胞的抑制率高達90%以上，枸杞所含有的有效成分有抗癌作用，還有延長小鼠自然壽命的作用。枸杞子可以防止因化療引起的白細胞下降，能提高巨噬細胞吞噬力及T淋巴細胞轉化率。枸杞的果樹、葉對人體癌細胞的生長有顯著控制作用。

附：民間驗方

（1）治輕型糖尿病：每日早晚嚼食蒸熟的枸杞果，每次3克。

（2）補肝腎，養氣血：枸杞果15克，大米200克，煮粥食用，或用枸杞果，熟地，人參，靈芝適量，泡酒飲服。

（3）急性結膜炎：枸杞葉100克，雞蛋一隻，稍加調味，煮湯吃，每日一次。

（4）治年少婦人白帶：枸杞尖作菜，同雞蛋炒食。

（5）治腦癱、鼻咽癌、肺癌、食道癌等放療後出現陰虛內熱者：枸杞15克，梗米60克，煮粥，加白糖或蜂蜜服用。

（6）用於陰虛內熱腫痛患者：枸杞子10克，白菊花6克，開水浸泡服。



情感的淨化

佛教把人稱之為「有情」，也就是人類在維持生命的過程中，除了以食物來延續生命外，感情則是其中一個維持生命的方法，感情帶給我們歡樂，但處理不當時，也帶給了我們煩惱。

一般的感情，除了父母子女的感情，在兄弟姊妹之間、朋友之間、親戚之間、同學之間、同事之間，甚至不認識的人，因為遇到困難，我們也可能因此對他產生同情，進而協助，這也是一份對世間、對社會的關懷之情，這麼多的情感中，最不容易處理的，應該是男女朋友之間、夫妻之間的感情問題，而世間上也有很多的案例，都是因為對感情的處理不當而產生遺憾。

記得俗語有一句話：「感情像眼睛，容不了一粒細砂。」尤其是男女之間如果出現第三者，忌妒心生起，感情就會出現問題。

記得星雲大師曾經遇到這樣的例子，他的處理方法，相信可以作很多夫妻之間的相處之道。

有位先生在外經商有道，漸漸地富有後，社會地位也相對提高，於是不滿足現況的先生開始金屋藏嬌。知道先生有外遇的太太內心苦惱萬分，因為不會處理，每次見先生回家，不是板着脸就是抱怨，如此惡性循環後，先生更不願意回家，常常藉機到另一處去，夫妻關係越漸越遠。

有一天這位學佛的太太來找大師，哭哭啼啼的將她與先生發生的事跟大師說，問大師如何解決這件事，大師對她說：「我有一個辦法，如果你可以做到，相信就可以挽回你們之間的感情。」

「只要能挽回我們的婚姻，我一定做到，請師父您指示。」「你知道先生有了外遇，第一、不可揭穿他的秘密，更要裝作不知道，因為如果揭穿，在先生惱羞成怒之下，問題就更難解決了。第二、每天先生工作回來，妳要比平時更加尊重、體貼、照顧他，女人要贏得男人的愛，順從是最重要的，你對先生越體貼，讓他覺得外面女人沒有自己太太那麼善解人意，時間久後，他自然會回心轉意。如果你只是一味的吃醋、怨恨、責怪，他感覺不到溫暖，就難以解決現在的困境，所謂以愛贏愛。」

這位太太聽了大師的話後，確實如此做，結果挽回了先生的心，本來這位先生對佛教沒有好感，卻因為太太的轉變，也慢慢喜歡佛教、接近佛教了。

很多人對於感情，總是用佔有的方式處理，一旦佔有的心念越強，對方如果稍有對己有異時，怨恨、忌妒、邪惡的念頭就會產生。其實，感情是需要淨化的，愛一個人，應該是為對方着想，為對方奉獻、犧牲，彼此之間相敬如賓，如此感情才會快樂且持久。

（作者為佛光山內地與港澳地區總住持）



（逢周三刊出）

抗皺修護：天然輔酵素 Q10

要減低衰老帶來的肌膚老化問題，及早作出全面的肌膚修護。我們身體細胞內的天然輔酵素Q10，正是人體的抗衰老最佳恩物，既可以活化肌膚細胞，同時加速人體的新陳代謝，有效減淡皺紋、滋潤肌膚及提升肌膚的明亮度，讓肌膚瞬間回復年輕。然而，人體內的Q10會隨着年齡而減少，缺乏Q10的肌膚很容易受到外界因素的刺激而受損，出現過早衰老的現象。

全新NIVEA VISAGE Q10 Plus抗皺修護系列，助妳迅速提升肌膚內的天然輔酵素Q10，深入肌膚底層對抗皺紋，令肌膚明顯地變得細緻嫩滑。

去皺眼霜：有效提升人體內的Q10輔酵素，改善眼部肌膚底層的皺紋，同時減淡黑眼圈，其配方更蘊含防曬成分，為眼部脆弱幼嫩的肌膚提供UVA及UVB的保護，免受紫外線的侵害。

其系列還有日霜及晚霜。Q10 Plus抗皺修護日霜有助改善肌膚底層的皺紋，其SPF15防曬因子可為肌膚抵擋紫外線UVA對肌膚造成的損害，配方清爽不油膩，肌膚迅速吸收之餘，同時不會堵塞毛孔，數小時內可明顯地減淡幼紋的功效；再配合Q10 Plus抗皺修護晚霜使用，抗皺效果更為顯著。高效滋潤的Q10 Plus抗皺修護晚霜，為辛勞一日的疲倦肌膚靜靜地注入養分，抗皺同時滋潤肌膚，促進肌膚再生。

顧客熱線：26355951



秀髮保濕：7天護髮

秀髮與肌膚一樣，每分每秒都在流失水分，變得乾旱、粗糙。要及時為秀髮補充足夠水分，須懂得由基本護髮程序入手。

全新LUX Super RichTM晶鑽極致保濕系列，其蘊含高效保濕成分的美容液及透明質酸（Hyaluronic Acid），保濕美容液除了為秀髮即時補充水分外，還可令秀髮持續保濕一整天；而它的高滲透性透明質酸分子細小，可有效令保濕養分迅速深入乾旱的髮尾部分。

7天護髮 tips：

- 1、洗髮前，先用髮梳把秀髮梳理，千萬別在髮絲糾結的情況下洗髮，這只會損害妳的秀髮，令它嚴重受損。
- 2、洗髮時，用指腹輕輕地按摩秀髮。
- 3、沖洗時間約是洗髮的2倍，並要徹底沖洗乾淨。
- 4、正確使用潤髮乳可增加護髮效果，要把潤髮乳平均地遍布每一根髮絲，並要從髮梢開始往中段部位均勻塗抹。
- 5、塗抹時應先用手指輕撫秀髮的毛鱗片，然後順着髮梢的方向理順。
- 6、最後，使用適量的保護護髮膜均勻塗抹於濕髮上並輕輕按摩約3分鐘，沖洗秀髮後用毛巾將髮梢的水分輕輕拍乾便可。
- 7、雖然每人的髮質不同，但只要每天使用適當的護髮產品，要擁有柔順光澤的秀髮不再是難事。

