

清明：氣溫趨暖·清除體內積熱



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。

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著重要的意義。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、胸悶、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。

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、龍脣葉、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、蚌花和龍脣葉食療，為讀者推介——



▲佛手飲片

龍脣葉煲蚌花 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，涼血止血的功效。民間療病常用於百日咳、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。

龍脣葉（Sauporus 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、急性支管炎、支氣管哮喘等；每用葉3至5錢，花3至5錢，水煎服。

龍脣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，用蚌花加龍脣葉煲湯飲用，療效出色。

材料：新鮮龍脣葉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。

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，涼血止血的功效。民間療病常用於百日咳、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。

龍脣葉（Sauporus 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、急性支管炎、支氣管哮喘等；每用葉3至5錢，花3至5錢，水煎服。

龍脣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，用蚌花加龍脣葉煲湯飲用，療效出色。

材料：新鮮龍脣葉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。

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