

清明食俗：

寒食與青糰

養生熱話

四月五日（有時為六日）是中國傳統的清明節。清明一詞有「物至此時，皆以潔齊而清明矣」之意。每到清明，春光明媚，大地到處是一派欣欣向榮、生機勃勃的景象。

清明食俗是伴隨着清明祭祀活動而展開的。是日家家要準備豐盛的食品前往本家祖墳上祭奠，祭祀完畢，所有上墳的人圍坐在墳場附近食用各種食品。在香港新界的圍村，有一種在清明節用來奉神的糰子（糕點、果品）叫「清明仔」。自有圍村歷史開始，數百年來一代傳一代，這「清明仔」果子好吃之外，還包含了鄉人的保健智慧。

「清明仔」是鄉人就地取材，摘下生長在農村山邊郊野的草藥雞屎藤葉（又名雞矢藤），洗淨、攪碎、榨汁；加上炸香的花生（壓碎），和以粘米粉搓成麵糰，放些少炒香的葱花和香濃的蔗糖拌勻，分成小粒，堆黏在一塊圓圓的芭蕉葉上，隔水蒸 20 分鐘即成青綠色的糰子。雞屎藤味甘性平，葉汁帶臭青氣味，甚至似雞屎味，但煮熟了臭味消失並帶芳香之氣。雞屎藤可祛風利濕，並能止痛，特點針對消化不良的腸胃絞痛、風濕筋骨痛症。因此，昔日鄉間清明時節，每家都做「清明仔」，奉神之後，開懷大嚼，老少咸宜。鄉間草藥師又指，雞屎藤搗爛外敷，能消炎殺菌，可治濕疹，無名腫毒。

清明節吃具有保健智慧的青糰子習俗，在江南水鄉一帶也流行。據說浙江一帶，每逢清明時節，老百姓總要做一種青糰子，用它上墳祭祖、餵送親友或留下來自己吃。在清明前幾天，常常可以看到孩子們手裡提着竹籃，三五成群來到野外，滿地裡去尋找草頭。這草頭其實就是剛剛萌發出來的艾，很嫩很嫩的。孩子們把這些可以吃的野草採回來交給大人，先將它洗乾淨，放在鍋裡加石灰煮爛，然後漂去石灰水，變成碧綠的一團繩繩，再揉進糯米粉，做成的糰子蒸熟了就是一個個美味又健康的青糰子——艾草即黃蒿，是中醫常用的藥草，性微溫，味苦辛，具散寒除濕的功效。艾草又是婦科聖藥，有調經止血，安胎止崩，溫經止痛的功能。

雞屎藤和艾草，都是香港常見藥草，在草藥攤檔可購得鮮貨。清明時節，就在家弄些青糰子品嘗，領略清明食俗吧。



► 雞屎藤祛風利濕、整腸止痛

▼ 艾草能散寒除濕、溫經止痛



風邪傷人須防寒

今年春天我國北方大部分地區卻寒意正濃，應暖不暖；香港的氣溫亦反常，三月仍是春寒料峭。

春天除了防止風邪傷人，亦需要防寒。古語道：「吃了端午糉，還要凍三凍」，就是提醒人們當心春天裡的「冬天」。就拿腦血管病來說，此時腦血管病的發病率和死亡率皆較高。這與月平均氣溫、氣壓與相對濕度的變化關係密切。大氣中溫度和相對濕度低，氣壓高，氣候乾燥，體表蒸發快，體內的紅細胞壓積和血液黏稠度就增高，血流速度減慢，加之血管收縮的時間相對延長，故易誘發腦血管疾病，如高血壓、腦出血、腦血栓等。

此外，由於乍暖還寒，乾燥少雨的氣候會直接影響呼吸道黏膜的防禦功能，全身的抗病能力也會下降，病菌、病毒等致病微生物會乘

虛而入，有利於流行性感冒、流行性腦脊髓膜炎、流行性腮腺炎等傳染病的發生和傳播。

氣溫變化是腦中風的一個危險因素，寒冷時腦血管病發病率高。由於春寒、溫度低，內腎上腺素等分泌增加，血管收縮、血壓上升，從而導致腦血管意外。對於中老年人來說，室溫最好保持在 16°C 以上，睡眠時蓋得稍厚一點，以不出汗為原則；衣服不要脫得太快。要多飲茶、多喝薑湯和食用菌湯。因為，茶葉中的茶色素可以防止血小板的黏附、聚集。在黑木耳中含有一些防血液凝固的物質，可以有效地降低血液黏稠度，防止血液迅速凝固。香菇等含有香菇嘌呤，可降低或抑制膽固醇吸收。



中醫學認為，春季氣候多變，老年人易感外邪而使舊病復發或誘發新病，所以，首先要預防感冒，常食三種粥可起到保健作用——

古醫籍《千金方》中記載：「春時宜食粥，有三方：一曰地黃粥，以補虛。取地黃搗汁，候粥半熟，以下汁。復用棉包花椒五十粒、生薑一片同煮，粥熟，去棉包，再下熟羊腎一具，碎切成條，如薤葉大，少加食鹽食之。二曰防風粥，以去四肢風。取防風一大份，煎湯煮粥。三曰紫蘇粥，取紫蘇炒至微黃香，煎取汁做粥。」（三款藥粥皆溫性，熱病不宜進食。）

三種粥的共同特點是抗風寒、抗濕、清血熱。地黃粥可清熱涼血，治老人津液虧耗所致大便秘結，粥中花椒、生薑有溫中祛寒、回陽通脈之效，加羊腎可補腎益肺。防風粥能發表、祛風抗濕，治老人周身骨節疼痛、頭痛目眩等。紫蘇粥能發散風寒，有理氣寬胸、解鬱化痰等作用。



防風祛風抗濕、解表止癆

美研究指有效抑制前列腺腫瘤生長

中醫核桃補腎固精

合桃，又稱核桃，中國北方稱為胡桃，中醫古籍《食療本草》謂：「合桃令人骨肉細膩。」李時珍曰：「補腎通脈，有益智慧。」最近，美國的研究人員通過動物實驗發現，核桃可有效抑制前列腺腫瘤的生長。

據合衆國際社的報道，美國加利福尼亞大學戴維斯分校的研究人員把一批體內長有前列腺腫瘤的實驗鼠分成兩組，在其中一組的食物中添加了核桃，食用量相當於一名成年男子每天食用 2.4 盎司（約合 68 克）核桃。18 周後，與沒有食用核桃的另一組相比，這組實驗鼠體內腫瘤的生長速度減緩了 30% 至 40%。

負責這項研究的保羅·戴維斯在美國化學學會的學術會議上發表了這項研究成果。他說：「不僅小鼠體內的前列腺腫瘤縮小或減慢生長，牠們血液內一種與前列腺癌有重大關聯的蛋白質水準也出現下降。這一研究結果非常有希望適用於人類。」

核桃中富含 $\Omega-3$ 脂肪酸、抗氧化物和維生素 E 等成分，已證實可預防血液中膽固醇升高，對動脈硬化、心腦血管病患者的保健很有幫助。

核桃受中、西方的食療和營養學者推崇。中醫認爲，核桃性溫味甘，具有補腎固精，溫肺定喘，消石利尿，潤腸通便的功用。

中西研究有廣闊空間

中醫臨床用核桃入藥治療腰痛腳軟、陽痿遺精、鬚髮早白，咳喘，尿道結石，小便不利以及腸燥便秘。並認爲對大腦神經有補養作用。

有研究學者認爲，中醫認爲核桃具有補腎固精等功用，與西方研究學者證實核桃能有效抑制前列腺腫瘤生長的發現，當中存在更廣闊的研究空間。

以下選取了核桃的醫家和民間食療驗方，供讀者參考。



胡桃粥

胡桃肉 30 克，粳米 100 克。米煮粥，加入桃泥，隨量服食。適用於腎虛陽痿、陽虛咳嗽。

胡桃泥

胡桃肉搗如泥，每次 9 克，加糖適量，每日早晚各 1 次。連服 1~3 月。可治哮喘、久咳、神經衰弱、腸燥便祕等症。

胡桃仁炒蘿蔔

胡桃仁 60 克，蘿蔔 150 克，二者加麻油炒熟，加調料，佐膳服食。功能補腎壯陽，固精暖腰。適用於腎虛陽痿、腰膝冷痛、遺精夢泄、夜多小便等症。

生桃肉

每日早晚嚼食 1~2 枚，長期食用，可治腰膝酸軟、鬚髮早白、失眠多夢等症。



胡桃油

胡桃肉布加壓擠油，加少量冰片，塗敷患處。可治腋臭、疥癬、濕疹、滴耳可治中耳炎。



食物療法



圖文：彭珍

察顏觀舌能識病

望面色是中醫的四診之一，其中望色和察舌象更具有特色。舌象是人體內臟的一面鏡子，觀察舌象可以了解機體的健康狀況，判斷疾病的輕重。

望面色

黃種人正常的面色是微黃透紅，明潤光澤，這是健康的面色。當然，由於遺傳、體質、年齡、職業的不同，正常面色也有所差別，有的偏紅，有的偏黃，有的偏白，有的偏黑……但總以明潤含蓄為特點。明潤是指面色光明潤澤，是精氣充盈的表現；含蓄是指面色隱含於皮膚之內而不特別顯露，是精氣內含而不外泄的象徵。

當您發現自己或親友的面色與平時有較大改變，在排除了正常的外來影響因素之後，就要考慮有疾病或亞健康的可能性。

面色白：由於面部毛細血管充盈不足而引起。中醫認爲大多為虛寒或失血。面色白而虛浮，屬於氣虛、陽虛；面色蒼白而枯槁，屬於血虛。氣血不足，內必有虛寒。多見於久病體虛、大出血、慢性腎炎、呼吸系統疾患以及有貧血傾向的人。

面色萎黃：面色萎黃，沒有光澤，常提示脾虛、氣虛、血虛，也見於寒濕內停。

面色青：面部青筋顯露，或整個面色發青，見於受寒、驚風、氣血瘀滯、劇烈疼痛等，都提示體內有寒氣。

面色紅：一般來講，面色紅赤代表有熱，但也有人整個面部浮白，而顴骨周圍嫩紅，往往是內寒深重、陽氣浮越的表現。

面色黑：腎虛有寒、瘀血水飲停積的人，往往面色發黑。嚴重者如尿毒症晚期患者；輕淺者如熬夜後眼圈周圍發黑、狀如熊貓的人，都有血瘀寒積的表現。

望舌象

舌診內容很多，分別包括舌質和舌苔的神、色、形、態等等。正常的舌像是淡紅舌，薄白苔。具體說來，是舌色淡紅，舌體柔軟，活動自如，鮮明潤澤，不胖不瘦；舌苔薄白，透過舌苔，可以隱約看出淡紅的舌底，並且舌苔顆粒均勻，乾濕適中，不黏不膩。

而以下舌象應當警惕。

舌色淡白或嫩白：這種舌頭的顏色比正常的淡紅舌要淺淡，甚至是明顯地泛白色，往往是血氣不能充盈舌部的表現，見於氣血虧虛、陽虛寒積之人。

舌色青紫：舌頭顏色發青，或帶有紫氣，或紫色，同時舌頭潤澤而不乾燥，甚至水滑欲滴涎水，是陰寒內盛的表現。

舌苔白：白厚而膩的舌苔，提示寒濕內停；特別是白滑而潤澤者，提示寒飲水積。

另外，不管舌苔的顏色是黃是白，是灰是黑，只要舌面潤澤，口不乾渴，甚至口水難禁，水滑欲滴，都說明陽虛而有寒氣。

編者按：《身心自在》續稿未到，暫停刊出一次，下周續刊。

寒食的起源

寒食，為節令名，稱「寒食節」，指清明前一天（一說清明前兩天）。相傳起源於春秋時期晉文公為悼念介之推「割股充飢」之事，因介子推抱木焚死，就定於是日禁火寒食。《鄒中記·附錄》：「寒食三日，作醴酪，又煮粳米及麥為酪，搗杏仁煮作粥。」後世流傳民間形成了各種各樣的清明飲食風俗。

傳說中「寒食節」的起源地，在山西中部介休市。當地更於每年舉辦清明寒食主題活動，仿效古代包括寒食民俗推廣、廟會、風箏、門雞、清明清音演奏等傳統節目。

適合長者吃的藥材粥



解表散寒，行氣寬中能

蘇葉（紫蘇）能

黃種人正常的面色是微黃透紅，明潤光澤，這是健康的面色。當然，由於遺傳、體質、年齡、職業的不同，正常面色也有所差別，有的偏紅，有的偏黃，有的偏白，有的偏黑……但總以明潤含蓄為特點。明潤是指面色光明潤澤，是精氣充盈的表現；含蓄是指面色隱含於皮膚之內而不特別顯露，是精氣內含而不外泄的象徵。

當您發現自己或親友的面色與平時有較大改變，在排除了正常的外來影響因素之後，就要考慮有疾病或亞健康的可能性。

面色白：由於面部毛細血管充盈不足而引起。中醫認爲大多為虛寒或失血。面色白而虛浮，屬於氣虛、陽虛；面色蒼白而枯槁，屬於血虛。氣血不足，內必有虛寒。多見於久病體虛、大出血、慢性腎炎、呼吸系統疾患以及有貧血傾向的人。

面色萎黃：面色萎黃，沒有光澤，常提示脾虛、氣虛、血虛，也見於寒濕內停。

面色青：面部青筋顯露，或整個面色發青，見於受寒、驚風、氣血瘀滯、劇烈疼痛等，都提示體內有寒氣。

面色紅：一般來講，面色紅赤代表有熱，但也有人整個面部浮白，而顴骨周圍嫩紅，往往是內寒深重、陽氣浮越的表現。

面色黑：腎虛有寒、瘀血水飲停積的人，往往面色發黑。嚴重者如尿毒症晚期患者；輕淺者如熬夜後眼圈周圍發黑、狀如熊貓的人，都有血瘀寒積的表現。

望舌象

舌診內容很多，分別包括舌質和舌苔的神、色、形、態等等。正常的舌像是淡紅舌，薄白苔。具體說來，是舌色淡紅，舌體柔軟，活動自如，鮮明潤澤，不胖不瘦；舌苔薄白，透過舌苔，可以隱約看出淡紅的舌底，並且舌苔顆粒均勻，乾濕適中，不黏不膩。

而以下舌象應當警惕。

舌色淡白或嫩白：這種舌頭的顏色比正常的淡紅舌要淺淡，甚至是明顯地泛白色，往往是血氣不能充盈舌部的表現，見於氣血虧虛、陽虛寒積之人。

舌色青紫：舌頭顏色發青，或帶有紫氣，或紫色，同時舌頭潤澤而不乾燥，甚至水滑欲滴涎水，是陰寒內盛的表現。

舌苔白：白厚而膩的舌苔，提示寒濕內停；特別是白滑而潤澤者，提示寒飲水