

專題：立春養生

立春養生 防寒避風 舒肝清熱

立春（農曆正月，新曆2月4日）

立春是春季的開始。節氣諺語云：年前立春過年暖；過年立春二月寒。今年（2011年）立春正值正月初二（2月4日），對千百年流傳下來的智慧——春寒料峭不可不防。

早春防寒 避風及時

中國古醫籍《黃帝內經》指出：「虛邪賊風，避之有時。」

意思是對於能使人生病的風邪，要能夠及時地躲避它。這一點在春季尤其重要。原因是，春天是風氣主令，雖然風邪全年皆有，但主要以春節為主。特別是早春時候，由於北方冷空氣的影響還很強，導致了春天風多的天氣。風速越快，人體散失的熱量也越快、越多，覺得更加寒冷。大風使地表蒸發強烈，驅走大量的水氣，空氣濕度極大減少，這會使人乾脣裂，鼻腔黏膜變得乾燥，彈性減少，容易出現微小的裂口，防病功能隨之降低，使許多病菌乘虛而入特別容易導致上呼吸道疾病的發生。

如支氣管炎、流感、肺結核等許多疾病流行。

風邪侵襲人體後，中醫學認為，可產生下述病理變化：

一是傷人上部：如傷風感冒中常見頭頸疼痛、鼻塞、多涕、咽喉癢痛等症狀；這是肺部受侵，風邪在表的見證。所以春季養生的關鍵是要防風。現代醫學亦很重視氣流（即風）與健康的關係，因為氣流的變化可影響人的呼吸、能量消耗、新陳代謝和精神狀態。保持空氣流通，對健康有益；而反常的氣流則有害於人體健康。天氣較冷，加上大風，加劇了空氣與皮膚的熱量交換，使體內的熱量過多散失，令造成人的抗病能力下降。直接誘發某些風濕性疾病的作用，如雷諾氏病、硬皮病等。在戶外活動，若受強冷的大風吹襲時間過長，容易引起「面癱」（面部神經麻痹）的發生。

保暖護肺防感冒

春寒雖不像冬季般冷，但若不加以注意，很可能使人體防禦功能進一步被摧毀，導致流行性感冒、肺炎、哮喘等呼吸道疾病的發生，或使原有的疾病加重。忽冷忽熱的氣候，易使人體的血管不斷收縮擴張，很不穩定，這對患有高血壓、心臟病的人危害極大，它會使患高血壓的病人發生「腦中風」，誘發心絞痛或心肌梗塞。忽冷忽熱的乾寒氣候更易使體弱的兒童遭受感冒之苦。

中醫認為，風邪首先侵犯人的體表，所以上



菊花



呼吸

道即肺與衛表（皮毛）首當其衝，導致肺衛不固，而出現發熱、惡風、咳嗽等症狀。在預防方面，須注重利咽護肺，扶正祛邪。體質虛寒易感冒怕冷者，可多飲薑汁紅糖水（日常飲食可多加薑片烹調，有保暖護陽升發之效）；內熱較重，容易咽乾喉痛者，可以藥茶調理，每天以金銀花（30克）加野菊花（30克）或以桑葉（30克）菊花（30克）以沸水泡作茶飲，能解毒（消炎）散風熱；家常可炮製青欖蘿蔔湯飲用，此湯利咽潤肺，順氣祛痰，有預防上呼吸道感染之良效。



桑葉



內熱較重，容易咽乾喉痛者，可以金銀花加菊花泡水作茶飲；或以桑葉菊花泡作茶療，有清熱解毒功效

體質虛寒易感冒怕冷者可服用薑汁紅糖水

青欖蘿蔔排骨湯

材料：新鮮青欖八粒（拍扁），白蘿蔔一斤（去皮切大件）、肉排12兩（出水備用）、陳腎2隻（下火祛濕），陳皮一角、紅棗4粒煲2小時，少量粗鹽調味即成。此湯又名為「青龍白虎湯」，具解毒消炎（利咽喉），清肝、肺熱的好處。欖汁液有解毒、助消化、理喉炎、舒肝氣的食療功效，為春季食療佳物。飲湯吃蘿蔔（欖肉不易消化），湯味清香甜美。

（註：用新鮮青欖效果最佳；如未能購得可用鹹欖略出水去鹽份代之）

清虛火 祛積滯 節後食療



鹹瘦肉 蠔豉皮蛋粥

主治：虛火上炎，引致頭痛或牙齦腫痛，或面頰頸頸發炎腫脹，或口舌糜爛，或咽喉腫痛等並非帶菌性的口腔發炎症候。

材料：鹹瘦肉四兩（一百二十克）、串臘蠔豉二兩（六十克）、松花皮蛋兩隻

製法：瘦肉食鹽醃勻，乾醃約八小時取出（可放冰箱），略洗去肉面食鹽。蠔豉略洗外面塵封。皮蛋剝去外殼，剖開爲兩分，中間糖心蛋黃亦一併放入同煲。清水適量，加入白米約五十克，已撕片的腐竹約五十克，連同瘦肉、蠔豉、皮蛋，放入煲蓋外有大孔的高身粥煲裡，以普通火候煲約二小時半，取出鹹瘦肉切開若干小片，洗淨雙手，用指撕開肉片爲條條肉絲，再放回粥煲裡，煲開約十分鐘取出，待和暖始吃。粥裡各物同吃。

食法：每天吃兩次，每次吃兩飯碗。如粥量較多時，可保溫候用，每天吃三次亦可。

按語：民間向有鹹瘦肉、皮蛋粥治虛火，清熱氣的習慣。特別是廣東人，差不多家傳戶曉，可治虛火牙痛和口舌糜爛。市面粥店和酒樓也有鹹瘦肉皮蛋粥售賣，不過火候固然不夠，甚而鹹瘦肉和皮蛋很少在粥裡同煲，只是後加入粥，而且沒有加入蠔豉同煲，功效更感單薄。還是自己依法煲吃較佳。按據中醫藥理，鹹味功能滋陰。陰虛火旺症候，如用食鹽醃製精瘦豬肉，藉豬瘦肉的纖維質和蛋白質有補血養陰的功效，而加強它的滋陰制火效能。

蠔豉，即是牡蠣肉體乾抽出水分的乾製品，性味甘、鹹、平。《醫林纂要》說：「蠔乾能清肺補心，滋陰養血。」又：《食經》說：「治夜不眠，意志不定。」可見廣東人喜歡吃蠔豉，不只是貪圖美味，實際確有補養的價值。皮蛋，是用含量很重的磷酸鈣和氯化鈉的石灰醃製鮮鴨蛋而成。有斂虛熱、降虛火的功效。三物配合富有蛋白質的腐竹和富有澱粉質的食米，用足火候煲成粥品，能治虛火上炎的各項疾患。

菊香
妙配清熱降脂

普洱茶是雲南特有的地方名茶，用優良品種雲南大葉種的鮮葉製成。

其外形條索粗壯肥大，色澤烏潤或褐紅。滋味醇厚回甘，具有獨特的陳香味兒，有美容茶、減肥茶之聲譽。

普洱茶分為生茶和熟茶，生茶本身是寒性的，有清熱去火的功效，熟茶則經過發酵，屬於溫性的。有些人在喝熟普洱茶時會上火，出現嗓子不舒服或者便祕的情形，此時在裡面加入一點菊花，能起到清熱的作用，而且清淡的菊香還能起到提味兒的作用。廣東、香港、澳門等地就有將普洱茶與菊花合飲的習俗尤為盛行。

中醫認為菊普茶也作藥，主要用於肝陽上亢型的體質，對眩暈、耳鳴、頭痛、心煩易怒、失眠多夢等症狀有很好的幫助。此外，普洱茶經過獨特的發酵，能產生一定的化學物質，可以分解脂肪，降低血脂，起到減肥的作用，而菊花則能養肝護目。因此，普洱茶加菊花尤其適合上班族飲用。

沖泡菊花加普洱茶時，可以先用熱水沖洗普洱茶，然後換水浸泡，再放入少量菊花。不過，脾胃虛弱的人不要大量飲用。

春節大吃大喝、作息紊亂，容易虛火上升，飽脹氣滯。上班工作後仍感不適，這些日子不能再大肆吃喝，應該多吃些清淡粥品和茶飲，下火清滯，理氣除積。粵人家庭喜以皮蛋煲鹹瘦肉粥作清虛火食療；鹹金橘沖水飲則有理氣祛積，消痰止咳的食療功效。

鹹金橘茶

主治：久咳不愈，小兒百日咳，虛火咽痛，胃脹不舒。有理氣、化痰、止咳的功效。

材料：鹽醃金橘四枚至八枚

製法：將新鮮的金橘果實摘下，放入開口的玻璃瓶或陶磁罐裡，加入重量食鹽，混和。密封罐蓋，埋藏半年備用。如未有備製，可到草藥店購買，售價很廉。

食法：食時將鹹金橘略爲沖洗表面，放入碗內搗爛，沖入開水，焗十餘分鐘，去渣飲水。如咽痛則須徐徐啜飲，使橘水慢慢滲透咽喉。兒童可略加片糖（黃色蔗糖）調味，但能不加糖更佳。用量四至八枚可視症狀隨意斟酌。

按語：此方載於《串雅內篇》。金橘，是芸香科植物金橘的果實。性味甘、辛、溫。根據現代藥理分析，它含有金柑甙和大量維他命C等。功能理氣解鬱，化痰醒酒。根據《本草綱目》說：「金橘，下氣快膈，止渴解醒，辟臭，皮尤佳。」又《隨息居飲食譜》說：「能醒脾、辟穀，化痰，消食。」又《中國藥用植物圖鑑》說：「治胸脘痞脹作痛，心悸亢進，食慾不佳，百日咳。」如果金橘加上食鹽醃製，運用中藥管理，鹹味能滋陰降火，並可治療虛火上炎的咽痛。

而且根據化學原理：氯化鈉（即是鹽類）有防腐作用，用食鹽醃製鮮果固然可以保持食物歷久不會變壞，而且有消炎和抑制作用，治效很合科學邏輯。



中醫臨床對症食療

撰編：蔡淑芬

圖片：彭珍