

春分

病毒易侵 防故疾

(農曆二月，新曆3月21日)

反映四季變化的節氣包括立春、春分、立夏、夏至、立秋、秋分、立冬和冬至，民間認為這八個節氣有重要的「轉折」作用，對一些長期病患者及重病者，更應特別小心護養。

春分是指春天過了一半，這一天的太陽位於赤道正上方，因此地球上的南北半球受光相等，晝夜長短各為十二小時。

此際陽氣已盛，生物茁壯成長，包括各種細菌、病毒在這個季節也繁殖得很快；溫度和濕度相差很大，氣候變化難測、體弱的人容易生病，有舊病的人容易復發——2003年的「沙士」非典型肺炎，正是爆發於春季三月。

春分時候要特別警惕上呼吸道感染病的傳播。現代醫學認為這些傳染疾病如流感、肺炎、麻疹、流行性腦炎、猩紅熱等，不少是通過呼吸道飛沫傳播。因此注意衛生、勤洗手、避免到人流稠密，空氣污濁環境，有一定的防病作用。

清除積熱防病毒傳染

中醫主張因應環境和氣候變化做好預防措施，扶養體內正氣，增強抗病能力（黃帝內經曰：「正氣內存，邪不可干」）；並且在小毛病發生的初期，祛除病邪（排除病毒），盡快控制，不讓病情深入發展。針對嶺南春季氣候，霧重風多，風邪與溫熱濕邪結合，容易形成風熱濕邪之氣，防病之首，要清除體內的積熱——

中醫認為，在冬季寒涼的季節，人們穿厚衣開暖氣，並進食許多濕熱厚膩的食物（打邊爐、燉補品、燒烤等），這些都會使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、胸滿、咳嗽、痰多、四肢重滯。重則形成溫病，甚至侵害內臟。

清除積熱的方法很多，在病狀輕微時一般不需要服藥，可以到空氣清新的園林山野之中，盡情地呼吸清新的空氣，排出胸中的鬱熱之氣。日常起居生活，特別注意飲食清淡多喝水，保持大小便暢通，不讓病毒、積熱停留體內。

此外，對易感熱病體質（俗語「常發熱氣者」者），可常用金銀花、野菊花泡水作茶飲。嶺南民間做法，在熱病高發季節煲茅根竹蔗馬蹄水日常予小孩和青壯年，或加配粟米、紅蘿蔔煲瘦肉湯作為佐膳食療。

春分正當春季3個月之中，天氣變化劇烈，溫度與濕度往往相差很大，氣候的驟變會導致人體的平衡失調，體弱者容易生病，舊病者容易復發，如高血壓、心臟病、月經失調、眩暈、失眠、痔瘡等此時的多發病。

春分之後，陰陽平衡被打破，故疾最易復發。這是因為從立春起，人體陽氣開始從內臟向外走。隨著陽氣漸盛，大量氣血從內向外運行，最容易出現「擁堵」現象，從而引發故疾。

養肝飲食宜清補

防治故疾復發應重在疏導。肝主疏泄，只有保證肝臟的各項功能正常，方可有效遏制故疾頻發的勢頭。要讓肝臟發揮正常功能，應注意保持情緒的平衡。要順應情志抒發，喜怒哀樂都要抒發，但要有節制。

在飲食上宜清補，因為「肝主青色」，應多吃一些青色的食物以養肝。由於冬季進補導致肝臟積聚了大量油脂，需要將儲存的热量及垃圾釋放、清理出來，肝臟先清理乾淨了，護肝才有意義。

在生活中工作、娛樂、起居都要適度。《素問》指出：「久視傷血，久坐傷氣，久坐傷肉，久立傷骨，久行傷筋。」「動」之過度，會損傷機體；但過度安逸，也會導致氣機閉阻，氣血瘀滯，亦可致病。不要過久看書、看電視、看電腦，否則易出現血虛不能潤目而乾澀；不要長時間臥床，否則氣機流通不暢，氣血瘀滯。久坐會導致肌肉鬆弛久站則傷及骨頭，行走時間太長則筋骨受傷等。

眼疾多發 肝腎同源

春天多發眼疾。中醫認為應從調肝補腎入手來預防和治療眼病，因為「肝開竅於目」，只有肝的精氣充足，眼睛才能黑白清晰，炯炯有神。如肝火上炎，可見雙目腫赤，肝虛則會雙目乾澀、視物不清。

「腎為肝之母，肝腎同源」，肝在五行屬木，腎在五行屬水，水能生木，也就是說腎的氣血充足，才能維持肝的正常功能。如小孩的眼睛大都是清澈透明的，因為小孩大都先天腎氣足。而老年人的眼睛都是渾濁的，原因就是肝腎之氣不足，身體裡的垃圾太多。這些垃圾雖然儲存在血液裡，但最後無一例外要體現在眼睛上。

按摩四白穴

除了滋補肝腎可達至明目的功能外，再推薦一個明目的穴位——四白穴（位於面部，瞳孔直下，當眶下孔凹陷處）。

四白穴是胃經要穴，點揉四白穴能把胃經氣血引到眼部，從而達到了明目的效果。每天可用手指按壓四白穴輕揉3分鐘。

►新鮮竹蔗和茅根，很容易在街市購買，用鮮物煲湯或涼茶，清熱功效更佳。



茅根馬蹄竹蔗水

鮮茅根120克（切斷），馬蹄300克（批去頭尾連皮），竹蔗一紮約800克（一部為三），紅蘿蔔2條約400克（切大件），全部材料洗淨放大煲內加4-5公升水猛火煲滾轉中火煲兩個半小時成一公升左右即成。

白茅根入肺、胃、小腸，取先清熱利尿的作用，能將肺臟熱毒積熱（病毒）經小腸泌清隨小便排出體外；馬蹄入肺經，有清熱、痰、消積功效，治溫病消渴、咽喉腫痛等；竹蔗入肺、胃經，功能清熱、生津下氣潤燥，對心煩口渴，肺燥便結有食療良效；紅蘿蔔則入肺、脾經，能健脾補中。

小孩和青少年是春季病的易感人群，兒童在此際亦易發麻疹、水痘之類，可多進此食療（加芫荽有助發疹）。若氣候反常溫濕較重，則可加粟米兩條（切件）、生薏米60克，去甘蔗煲水或添瘦肉、排骨等煲老火湯佐膳常吃。

茅根和薏米

兩物皆有利小便功能。茅根味甘性寒，冬、春季節可挖根使用，有清熱、涼血、止血、利尿的功效。薏米味甘性微寒，利尿作用很強，能祛濕除痺，消水腫利腸胃。春季病毒猖獗，如見尿少色黃，體有積熱，用茅根薏米煲水作茶飲，能清熱利尿，效速。

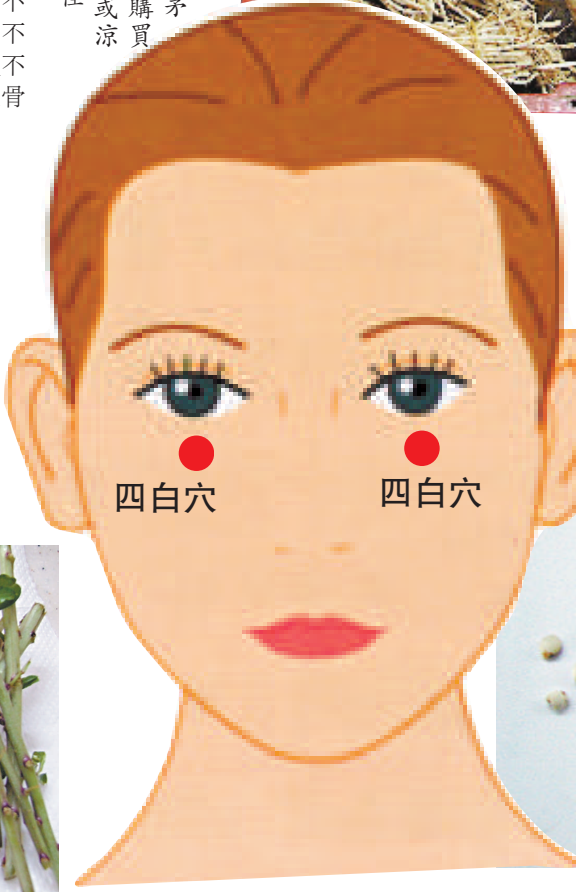


枸杞豬潤湯

春日上市枸杞香嫩清新乃食療時物。枸杞菜味苦、甘，性涼，既能清熱又可補虛，加豬潤和枸杞子，更有養肝明目的功效，屬春季清補佳選。



◀枸杞子補肝腎，春天多用來泡茶煲湯食用，是明目食療。



氣血不足者不宜拔罐

越來越多人選擇以中醫拔罐調理身體。不過有中醫專家提醒，選擇拔罐保健，先要弄清個人體質是否適合。

專家指出，經脈不通暢的人，如氣滯血瘀者，可通過刮痧或拔罐來疏通經絡。但氣血兩虛者不宜拔罐，這類人原本就氣血不足，拔罐後有可能加劇氣血不足。因此，平常容易疲乏、時常感覺乏力的人、愛出虛汗的人、面色蒼白的人，都屬於氣血不足，都不適宜刮痧或拔罐。

另外，有血液疾病的患者，或是容易出血的人，皮膚有濕疹、破損的人，處於急危重症的人，都不宜選擇。

拔罐。孕婦的腹部、有骨折的部位，也不適宜拔罐。

拔火罐對常見的感冒、頭痛、筋骨疼痛、腰背肌勞損等有一定治療作用。家庭拔罐應注意選材，中醫多用玻璃瓶，以專業點火操作；但家庭式操作拔罐，則最好採用真空抽氣式拔罐，以免操作不當致燙傷。

拔罐有禁忌，如飽腹、空腹都不宜操作；同一部位不能天天拔，在拔罐的斑痕未消退前，不可再拔。而糖尿病、心臟病、血液病、皮膚病、皮膚損傷、精神病或神經質的人，肺結核及各種傳染病、各種骨折、極度衰弱、孕婦、婦女月經期等均應禁用或慎用拔罐療法。

頭部、心臟、急性創傷骨折、皮膚腫瘤、皮膚潰爛、心尖區、體表大動脈搏動處，以及靜脈曲張、眼耳鼻等五官孔竅處，肚臍正中等處均不宜拔罐。

拔火罐後洗澡易着涼

拔火罐後，皮膚處在一種被傷害的狀態，非常的脆弱，這個時候洗澡很容易導致皮膚破損、發炎。而如果是洗冷水澡的話，由於皮膚毛孔張開，很容易受涼。所以，拔火罐



後不能馬上洗澡。

長時間拔罐致皮膚感染

拔火罐根據火罐大小、材質、負壓的力度各有不同。但一般以從點上火閃完到起罐不超過15分鐘為宜。因為拔火罐的主要原理在於負壓而不在于時間，如果說在負壓很大的情況下拔罐時間過長直到拔出水泡，這樣不但會傷害到皮膚，還可能會引起皮膚感染。

季節拔罐有宜忌

春天天氣轉暖，氣溫開始回升。但北方突然來襲的春寒，還是會讓猝不及防的人患上感冒等呼吸道疾病。由風寒引起的感冒，用火罐將寒氣拔出可有效緩解症狀。

夏天氣溫較高，加上雨水多，容易患皮膚病如排子等。這時，拔火罐主要為了去濕氣。由於出汗較多，拔罐前最好洗個澡，把身體擦乾，別讓汗液影響火罐的吸附。拔完後不要洗澡，即使身上出汗很多也不要洗，以免受涼和感染。

秋天和冬天這兩個季節氣溫低、乾燥，拔罐要選擇溫暖的房間，注意保溫。

英雄

日本東北九級大地震發生至今已十餘日，地震後所引發的海嘯，讓多少家庭顛沛流離。除此之外，福島第一核電站接連爆炸，造成放射性物質大量外泄，除了災民雪上加霜外，更帶來世界核輻射的恐慌，多個國家已陸續安排自己的百姓回國或遠離日本。然而在此同時，卻有「福島五十人」，自願選擇留在最前線與高危的輻射搏鬥，他們都是熟悉核能發電的技術人員。

核電站爆炸後，靠近核電站的方圓20公里內禁止進入，30公里內的居民不要外出以防輻射傷害。但這「福島五十人」，卻憑著地藏王菩薩「我不入地獄誰入地獄」的精神，進入遭到輻射污染的惡劣環境，搶修核電站以防輻射外泄污染環境及危害生命。

他們清楚明白，遭到輻射污染有可能立即致命，即使沒有致命，未來會有白內障、白血病、嘔吐、下痢等後遺症，但他們仍自願以生命來換取世界人類的安全。

「福島五十人」，其實有180人，因為每次進出50人，為受損廠房監控狀況、替過熱之反應爐灌水、修復電力等工作，每次停留10至15分鐘。

這些人是不是沒有家庭？沒有親友？只是單身一人？其實，他們如我們一樣，有很好的工作、有摯愛的親友、有美滿的家庭，但是他們知道，解除核危機，比任何事情更重要，因此他們拚死來搶救核反應爐。

有位參與者留了短訊給妻子，只說「我不回來了！」還有另一則，是時事通訊社的報道，島根縣有名59歲再過半年退休的男子，志願加入這個行列，他的29歲女兒說，她的父親從事40年核電相關工作，這次事件中，他告訴家人：「這次事件的應對措施會改變核電站的未來，我抱著使命感，想要去（福島）。」他的妻子表示：「他18歲起就在核電站工作，我認為他一直有自信，自己做的是最安全的工作。」她目送丈夫出發，對他說：「為了讓當地的人安心，你要加油。」

「但願眾生得離苦，不為自己求安樂。」是《華嚴經》中的一段話，更是大乘菩薩普濟眾生的心念體現。「福島五十人」所表現的行為，正是為這句話做最好的詮釋。

當時局勢動盪不安之際，人才崛起，幫助時局走出困境的人，我們會以英雄稱之，這些人有別於一般人之處，在於他們認為，一個人除了家庭、事業、名利之外，應該有更值得去做的事。於是他們選擇將自己的生命置之度外，為全人類謀幸福。這些人的精神，就如同佛教中的菩薩，千處祈求千處應，苦海常做渡人舟。我們也衷心祝福他們平安，早日解決核危機。

(作者為佛山山內地與港澳地區總住持)



浸大與中藥業協會合辦

人參專題展覽講座

為使公眾人士更認識人參的特點和藥用價值，香港浸會大學中醫藥學院與香港中藥業協會合辦為期一個月的人參專題展覽及公開講座。活動詳情如下：

人參專題展覽

展出人參種類繁多，包括產自韓國、日本、中國及北美洲等地的人參，是歷來涵蓋最多人參種類的展覽，展品市值超過一千萬元，當中包括多支長白山野山人參。此外，也會展出真偽人參，藉此加深市民對人參的認識。

日期：三月廿三日下午至四月廿五日

時間：上午十時至下午七時

地點：九龍塘香港浸會大學道7號賽馬會中醫藥學院大樓M樓孔憲紹博士伉儷中醫藥博物館中藥標本中心

人參專題講座

日期：三月二十六日（星期六）

時間：下午四時至六時

地點：賽馬會中醫藥學院大樓地下孔憲紹博士伉儷講堂

講題：人參解碼

講者：浸大中醫藥學院中藥課程主任趙中振教授

語言：普通話

查詢：34112904