

春分 病毒易侵 防故疾

(農曆二月，新曆3月21日)

節氣養生

文：吳英
圖：彭珍

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傳染病的傳播。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（排解病毒），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，並見進食許多溫熱厚膩的食物（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少年，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。隨着陽氣漸盛，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。要順應情感抒發，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，需要將儲存的熱量和垃圾釋放、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，久卧傷氣，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。