



春季是細菌、病毒等微生物生長和繁殖的旺盛時期，如感冒患者就是病毒感染的其中表現。中醫的「排毒」觀念早已流傳數千年之久，其所包含的方向很廣，像是皮膚長了癬瘡（膿瘡），或是感冒發的「外感邪氣」，或是吃了不潔食物導致的腹瀉等，都認為是「毒」。肝臟是人體其中一個具主要排毒功能的臟器，際此病毒猖獗的春天，又是肝氣當旺的季節，更須注重護肝排毒——

# 春天防止細菌傳播

## 【養生篇】藥膳排毒扶正養肝

季節食療

人體進食後，在新陳代謝的過程中，免不了會產生一些不被身體利用的廢物，比方說，汗水、油脂、尿液、糞便等，假使這些老廢物無法排出體外，反而堆積在身體內部，就會導致汗腺阻塞、毛孔不通、尿毒症以及便秘等後遺症；此外，中醫又將積聚於身體的廢物統稱為「濕」，若濕過多，便會出現皮膚及面色變差、秘、口氣、腹脹等病徵，如果長時間積聚「濕」，再加上熱氣，便會產生「濕毒」。所以一般談論的排毒中藥或食療，大多有清熱、解毒或利濕的作用。透過有效的「解毒」、

「排毒」、「清熱」和「利濕」，就能讓皮膚少冒痘瘡、免疫力提升預防疾病、大小便順利、氣血通暢。

其中肝臟是人體最主要的解毒器官，可以分解諸如藥物、激素、微生物等所產生的毒素；肝臟若不好，有毒物質會在血液中循環，進而損傷皮膚，因此要維持皮膚健康，首先就要保養肝臟。

在春天，按照中醫的五行來說，春屬木，與五臟中的肝臟相對應，所以春季保健養生應注重養肝，調節好飲食和心情。否則影響肝臟的排毒功能，人的免疫力也受一定影響而減弱，導致疾病

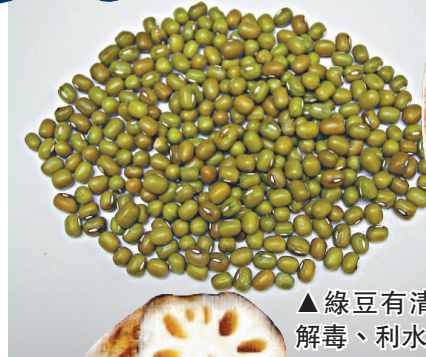
容易發生。

中醫認為，春季人體陽氣得以升發，肝臟得以疏泄，氣血趨向體表，人體新陳代謝最為活躍。

因此，利用藥材改善與排毒相關的臟腑功能亦有助促進身體的排毒功能。中醫認為，有助於排毒的中藥材包括蒲公英、杏仁、綠豆、絲瓜絡、海帶、銀杏葉、山楂、車前子、薏苡仁、白朮、白茯苓、白扁豆、魚腥草、夏枯草等。將這些藥材經過妙手巧思，料理出好吃的藥膳、湯水、方便的藥茶之後，有助排毒防病。



▲昆布綠豆糖水



▲綠豆有清熱、解毒、利水功效



▲綠豆蓮藕豬肉湯



▲夏枯草能清肝火散鬱結的療效



▲大棗有補脾和胃的功效

▲夏枯草飲片



▲夏枯草紅棗煲瘦肉湯有清肝解毒的食療功效

### 昆布綠豆糖水

春天是兒童腮腺發炎（即炸腮）和甲狀腺腫大（即大頸泡）的易發季節，中醫認為此乃風熱挾膽火胃熱上熏所致，配合食療昆布綠豆糖水，有清熱（解毒）防病的效果。

材料：昆布三十克、綠豆六十克、冰糖六十克。  
製法：昆布洗淨，清水浸二十分鐘，取出連同綠豆放入有孔蓋的粥煲裡，注入八碗清水，用普通火候煲為兩碗，加入冰糖再煮數沸，取出食用。  
昆布又名海帶。性味鹹、寒入肝、胃、腎經。功能消痰結，散癭瘤。按《藥性本草》說：「利水道，去面腫」。再配合有清熱解毒和利水的綠豆和補中緩肝，活血和瘀的冰糖同用，對膽火和胃熱等的實火熱毒有排毒清熱功效。  
脾胃較虛寒者，可用綠豆煲蓮藕豬肉湯

### 夏枯草紅棗煲瘦肉湯

夏枯草性味辛苦寒。入肝、膽經。功能清肝火、散鬱結。常用於肝火上炎，引致目赤腫痛，頭痛眩暈，及癰癤疔核等症。近年來臨床上常配合其他藥物用於治療腫瘤。  
對於肝炎帶菌又容易上火的病患，可因夏枯草加紅棗煲瘦肉湯飲用作春季清熱食療。  
春天陽氣升發，人體陽氣也容易亢盛，特別是肝火上炎的高血壓或肝炎患者，脾氣易躁。平日可多泡菊花茶飲用，有散熱、平肝清熱的作用；患甲亢者易躁者，可用夏枯草紅棗瘦肉湯。每次用夏枯草六十克、瘦肉二百五十克、紅棗六粒加清水煲一個小時左右，少許鹽調味即成。紅棗性味甘溫，能補脾和胃，有中和夏枯草寒涼之效。

## 春季擦鼻 強身養肺

早春時候，由於北方冷空氣的勢力還很強，導致了春天風多的天氣。大風使地表蒸發強烈，驅走大量的水氣，空氣濕度極大減少，這會使人口乾唇裂，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，輕者出現鼻塞、喉嚨痛、低燒等症狀，又容易引發如支氣管炎、流感等許多疾病流行。中醫認為「肺開竅於鼻」。春季按揉鼻部穴位有強肺的功效，有助預防風邪侵襲。

### 搓全鼻

用兩手指或右手拇、食指指面分別放在鼻兩側搓擦，從目內眥（精明穴）下、鼻根、鼻樑、鼻翼至鼻下孔旁（迎香穴），用力均勻，上下搓擦100次。適合易罹患感冒或是鼻塞者、呼吸系統疾病患者，應堅持每天抹全鼻，能增強身體免疫功能，減少患病機會。

### 推擦鼻樑

推擦鼻樑，又稱灌溉中岳（中岳指鼻）。用右手食指指面放在鼻尖處，以順時鐘和逆時鐘方向交替揉動，由鼻尖向鼻根，再由鼻根往鼻尖揉，上下來回揉動，反覆約

20-30次。用手指或彎曲拇指的指節背部指擦鼻旁兩側，自迎香至鼻根部，在按揉上迎香。適合鼻道感到不通氣、鼻塞，過敏性鼻炎患者，在症狀未明顯發作之前，每天持之以恆，做10-20次，可以緩解病症。

### 擦鼻根

鼻根又名下極，俗稱鼻樑、山根。操作此法時，如果有戴眼鏡的人，先將眼鏡拿下，讓鼻根放鬆5秒，用拇指與食指輕輕捏起鼻根，會覺得鼻根有些酸脹，是很正常的，因為鼻根長時間被眼鏡壓迫，血循不暢所造成。再用食指快速來回擦鼻根，約20次，



▲推擦鼻樑

▲揉按迎香穴

使鼻根略紅即可停止。

### 捏鼻孔

又可稱俯按山源（山源指鼻中隔部）。用食指放在鼻孔內，食指與拇指一起捏鼻孔，一捏一放，用力均勻，每分鐘約60次，至鼻有酸脹感為止。用食指、中指分別深入兩鼻孔，挾住鼻中隔輕輕揉捏。此法對過敏性鼻炎、鼻塞，能有不錯的效果。

### 揉按迎香

迎香在鼻翼外緣中點旁開0.5寸，在鼻唇溝中取迎香。用手指尖按壓迎香，一邊按一邊振動，達到酸脹感為止。每次約5至10分鐘。對鼻塞不聞香臭，面部浮腫，有邪風引起抽動，面癢狀如蟲行的人，此穴位有不錯效果。



保健熱話

## 挫折教育

人從呱呱墜地開始，便開始接受教育，不同的教育塑造不同的人，就像過去我的年代，從家庭到學校，走的是挫折及棒喝教育，其中印象最深的，莫過於母親的管教，她始終訓練我們不能貪求別人的東西。有一次鄰居好意的塞了東西給我們，結果讓她大發雷霆，追着教訓我們，那次深刻的印象，也培養了我們不貪不取的性格。

學校也是如此，錯了就得改進，失敗了，就重新出發，老師總是灌輸我們，「天下無難事，只怕有心人」，天即使塌下來，也會有更高的人頂着，所以無絕人之路。因此，直到現在，每當遇到困難，總會激發我越挫越勇的能量。

佛家也有很多事例說明挫折教育的重要，像年輕時的密勒日巴尊者，因為家族的困難，學習了咒術黑業來報復，後來知錯後悔，於是決定棄惡修行，來到了馬爾巴上師處學習，上師為了幫助他拔除過去所造的惡業，不斷用各種方法，來淨除他往昔的罪過。

有一次密勒日巴拿着經書到上師處準備誦經，結果被上師驅趕，還說：「把你的書拿出去，我的護法神嗅到了你邪書的氣味，會打噴嚏的！」當時的他立刻感到羞恥，心想，上師一定知道我書中的咒術等惡法，以後我絕對不能再造孽了。

在密宗拜師都需要供養，密勒日巴除了決定將自己的身口意供養上師外，為了表示誠意，在四處化緣下，好不容易討到了二十一升麥子，於是

他用十四升買了一個嶄新無缺的大銅燈，剩下的麥子則裝在自己做的袋子裡，捆綁在銅燈上，千辛萬苦地將他的心意要供養上師，這一路下來已壓壞了肩膀，好不容易回到上師處已疲憊不堪。因為疲乏，東西落地時發出巨響，也震動了房子，驚動了上師出來，看到是他，便嚴斥地說：「你這小子，這麼大的力氣，是想壓倒我的房子及我嗎？可惡，快給我走，也把袋子拿走。」一路責備及腳踢，密勒日巴只好將麥子帶走，心中只是想，這上師真不好意思，以後得小心謹慎才是。

不僅只有這樣的責難，一路下來，上師一會兒要他到東邊蓋房子，一會兒又說蓋的不好要他到西邊蓋，西邊快完工，又責備說蓋的方式有問題，要他將原材料拆了搬到南邊，一下子不滿意，得再搬到北邊蓋……這樣嚴苛無理的要求，密勒日巴一一地接受，最後才得到馬爾巴上師的傳法。

人的一生不可能風平浪靜，完全順心如意。因此從小培養接受挫折的能力是有必要的，禪門也說：多一分要求，多一分慈悲；多一分委屈，多一分愛護，所謂嚴師出高徒。不要怕挫折、要求，能承擔、能接受挫折教育，未來才能成就。

（作者為佛光山內地與港澳地區總住持）



身心自在  
逢周二刊出



## 春日茶饌 清香解膩

茶，具有怡情、養性之效，不僅是舒緩身心的良藥，更成為烹調的特別食材。海逸酒店中餐廚師搜羅各地的珍貴名茶，以茶入饌，炮製多款春日清新茶式，味道千變萬化，包括：清香悠長的人參烏龍河蝦仁、齒頰留香的安溪鐵觀音蜜汁燒豬頸肉、醇厚回甘的珍藏普洱羅漢卷及香濃入味的茉莉花香片頭抽雞等特色佳餚。

人參烏龍具有綠茶清香和紅茶甘甜，性質不寒不熱較溫和；清香味醇的人參烏龍最適宜配海鮮，故廚師選用杭州的河蝦炮製人參烏龍河蝦仁，爽口之餘鮮味比海蝦更濃，配上茶葉輕炒，可以提升蝦仁鮮味。而爽口的蝦仁夾淡雅的茶香，味道香濃適中。



安溪鐵觀音蜜汁燒豬頸肉，安溪鐵觀音的味道清香，醇厚甘鮮，入口回甘帶蜜味，香氣馥郁持久，配上廚師選用肉質嫩滑的豬頸肉，並以溫火焗二十分鐘，令豬頸肉滲入了茶香，肉質不怕被茶味蓋掩，在味覺上具有相輔相成的作用，獨特的茶香令人心怡神醉。另外，炸茶就是將炸過的鐵觀音茶葉跟燒豬頸肉同吃，使茶味更突出，並加入蜜糖亦可提升口感，其芬芳的茶香亦有消滯解膩之效。

醇厚回甘的珍藏普洱羅漢卷，大廚將所有花菇絲、木耳絲、甘筍絲、靈芝菇絲、竹筍、雞脾菇絲、金菇絲及素雞絲包入腐皮內並成小卷狀，以香氣獨特的珍藏普洱茶煙熏，讓羅漢卷盡收茶香，風味獨特。

香濃入味的茉莉花香片頭抽雞，廚師將鮮味的龍崗雞浸在茉莉花香片茶頭抽中超過二十分鐘，令雞肉滲出淡淡茶香，陣陣香味飄來，未嘗已讓人垂涎，入口既有茶香亦有肉鮮，味道層次分明。

此外，還有多款「茶饌」如廬山雲霧牛柳粒、洞庭碧螺春滑魚絲及杭城龍井櫻花蝦精選佳餚。

## 杞子薏米炒山藥

中醫重視保養脾胃功能，所指的脾胃並非單純指人體臟腑器官脾和胃，而是泛指人體的運化功能（消化和營養的過程），保養脾胃機能是一年四季亟需注意的事情。在春季，正是肝氣升發的時候，此時的飲食除了減酸防肝氣過盛之外，多吃辛辣助腎補肺；還須添一些甘味，以安養胃氣，順養肝氣。

中醫學謂：春日宜省酸增甘，以養脾胃。素食者不妨精選一些具藥食兩用的藥材（食）材，如枸杞子（甘味性平，有滋補腎腎、益精明目的作用）；山藥（即淮山，味甘性溫，有補脾胃，益肺氣、強固精的功效）和薏仁（即薏仁，味甘、淡、性涼）。

推薦一味杞子薏米炒山藥：材料——薏仁先用水泡兩小時，與新鮮山藥洗淨連皮一起蒸熟，山藥取出略刮去表皮切角塊；杞子用熱水沖洗淨備用。製法——橄欖油起鑊，放薏米炒勻，再放杞子，少許油、鹽、糖調味炒香即可上碟。此菜又可作甜品食，不放油和鹽，用蜜糖調味，慢火炒勻即可。此素菜可作為春季補益美食，有治療脾虛（便溏）及減春暈的功效。但便秘者宜少食。

## 中醫養生素食



大廚健康美食