



逢周一、周三、周五刊出  
網址: http://www.takungpao.com  
FAX: 2572 5593  
版權所有 翻印必究

中醫養生講座·養陽存正防感冒



馮中醫師

# 一年之計在於春

## 中醫：養陽存正防感冒

人云「多事之秋」；中醫則說：小心「多病之春」。醫古籍《黃帝內經》亦云，「冬不藏精，春必病瘟」。

**春**天萬物復甦，各種病菌也蠢蠢欲動。如果你在上季沒有做好「冬藏」——藏納精氣，保存體力，增強本身的免疫力，那麼到了「春生」這生機勃發的季節（病菌也活躍），就不能抵禦外邪的侵襲而容易致病了。

註冊中醫師馮中接受記者訪問時表示，春季多發病以感冒、咳嗽、哮喘、鼻炎、過敏等西醫所指的上呼吸道症狀為主。其中，以感冒病最多。

「中醫認為感冒是由人體的正氣不足所致。」馮醫師說，「在多數情況下，邪氣之所以侵襲人體而發病，是因為正氣虛弱，抗邪無力。這也是中醫發病學的一個基本觀點。」

馮中表示，導致感冒的原因很多，地域環境以及氣候變化是一個方面，從養生角度來說，個人的體質強弱更是導致感冒的一大因素。易患感冒的人群多為體質弱、氣虛、抗病能力差，按西醫講就是

免疫力低下。就以春季流感來說，患者多為老人和兒童，這類人群也屬於體質相對較弱的。

馮醫師續說，青壯年感冒患者特別是上班族，則以工作壓力大、夜睡、睡眠質素差及飲食不節等長期因素，影響人體臟腑功能正常運作，導致人體陰陽失調、正氣虛弱，外邪乘虛而入致病。

近期天氣忽冷忽熱，稍為不慎即「中招」。馮醫師指此屬外感病（感受外邪而致病），亦為中醫所說的「時行感冒」（西醫稱為「流感」），病因乃季節時邪疫毒，自口、鼻、皮毛侵入人體所致。她說，西醫治療感冒尚無對症藥物；而中醫的對策則為「治未病」，就是在預防下面下工夫。一年之計在於春，就從現在開始，通過中醫養生保健，調整體質，平衡陰陽，做到正氣內存，邪不可干。

□本報記者 蔡淑芬

### 不同體質春季飲食參考

<b>平和體質</b>	就是人們說的正常體質，春季養生只需要注意飲食搭配合理就可以了。
<b>氣虛體質</b>	表現為虛弱，感到疲勞，常出虛汗，容易感冒。除了飲食上調養，還應適量運動，因為運動對補氣有作用。
<b>陽虛體質</b>	表現為手脚冰冷，中焦（脾胃）怕冷。春季陽弱不能與陰平衡，容易發生腹瀉，應注意溫補。
<b>陰虛體質</b>	表現為皮膚乾燥，手脚心發熱，臉潮紅，眼睛乾澀，口易渴，大便易乾結。可多吃點鴨肉蓮藕湯、百合、芝麻。
<b>瘀血體質</b>	容易有黑眼圈，女性痛經，年齡大的人血液黏稠，皮膚易出現瘀血斑點。適合多吃紫菜、海藻、黑豆、柚子、山楂。
<b>濕熱體質</b>	表現為易生粉刺和暗瘡，有口臭，小便黃。可適量吃冬瓜、西瓜、芥菜、黃瓜、苦瓜、通心菜。
<b>氣鬱體質</b>	表現為情緒低落，易失眠。可以喝小柴胡湯、黃花茶雞蛋湯、麥片牛奶。春分時節，郊遊踏青很有效果。
<b>痰濕體質</b>	表現為人較肥胖，感覺肢體困重。該體質的人應多吃點冬瓜、蘿蔔、海藻、海帶和薏米。
<b>過敏體質</b>	易起蕁麻疹，易過敏，皮膚一抓就紅。這種體質的人應該少吃海鮮與辛辣刺激之物，少飲酒。

### 化濕醒脾茶 · 益氣防感湯

馮醫師指出，春季乍暖還寒，感冒患者常見內熱外涼的症狀，即體內有積熱者感受寒邪，出現發燒，身、頸疼痛怕冷，喉痛等兼具寒、熱病徵的情況，此類患者病情纏綿難好。她建議濕熱體質或陰虛體質的人可進行中醫藥調理及按本身特點作日常飲食調理（見左表），有助增強抗病能力。

嶺南濕盛，加上港人飲食生冷和常用空調而致內濕明顯，遇春季風邪夾濕氣侵襲人體所致感冒，亦纏綿難愈。此類「濕性人群」以常感倦身重乏力，納呆（不開胃）、舌苔白膩、便溏為多。馮醫師推薦化濕醒脾茶——（一人份）佩蘭1錢、茯苓2錢、熟薏米（炒薏米）一大湯匙，可分別配搭玫瑰花或少許梨乾或蘋果乾或紅棗，春季每天沖泡作茶飲，有芳香化濕、開胃醒脾的功效。

中藥佩蘭具芳香化濕的功效；茯苓味甘淡平，能滲濕利水，健脾和胃；熟薏米則有健脾止瀉作用。

最後，馮醫師以長者容易受寒而致感冒為例。她說，長者陽虛體質者最易感受寒邪，特點是明顯怕冷怕風，故應注意護身陽氣以抵禦寒邪侵襲。首先注意保暖特別是背部和足部，可每晚用溫熱水洗腳，促進末梢血液循環。同時，適當的食療有很好的抗病功效，如在流感季節多吃葱薑煮粥（葱白連鬚加薑片）；或飲用生薑紅糖水。這食療對不同年紀的陽虛體質者皆適合。

馮醫師又推薦一款益氣防感湯——（一人份）黃芪5錢、茯苓5錢、白朮（3錢）、防風3錢、紅棗（四至五粒）或蜜棗（兩至三粒）加瘦排骨煲湯佐

膳。此湯適合未病陽虛者作補益預防感冒之用。湯方變奏自中醫古方「玉屏風散」方中黃芪補益肺氣，茯苓健脾安神，防風祛風解表，共奏益氣補肺、安神健脾、祛風防感之功。

註：感冒期間不宜飲用。



益氣防感湯

茯苓  
黃芪

白朮

紅棗  
防風



### 解表良藥 話防風

**防**風，顧名思義，有「防風」作用，為中醫臨床治療感冒常用藥物。本品性緩質潤，微溫而不燥，味甘而不峻，辛散而寬，尤善祛風，為祛風解表要藥，治療感冒療效甚佳。但本品祛風以祛外風見長，凡血虛生風、肝陽化風、脾虛驚風者不宜選用。現介紹幾則有關防風的常用中成藥及小驗方。

#### 防風通聖丸

屬於解表類中成藥，為表裡雙解的名方。主要是解表通裡、清熱解毒，主要用於感冒後出現的高熱、怕冷、頭痛、咽乾、小便量少發黃、大便乾等症狀，以及風疹、濕疹等皮膚病。防風通聖丸組方中既有解表清熱的藥物，又有補氣養血的藥物，因此它外可祛侵入人體的邪氣，內能清鬱積之熱，達到扶正祛邪的目的。防風通聖丸在臨床除了可用來治療流行性感冒、猩紅熱、腮腺炎、扁桃體炎等病外，還可以用於牛皮癬、蕁麻疹、風疹、瘙癢症、濕疹、面部蝴蝶斑、瘡癤、扁平疣、斑禿等皮膚病的治療。此外，防風通聖丸還可以降血脂，對中風、偏頭痛和一些過敏性皮膚病也有很好的治療作用。即使是一些沒有病的健康成年人，常服防風通聖丸也可以起到防病保健的功效。因此就有了「有病治病，無病強身」的說法。不過，防風通聖丸雖有保健作用，但並非人人可以服用，身體虛弱、大便偏稀的人一定要慎用本藥，孕婦也要慎用。

#### 防風粥

取防風10至15克，蔥白3段，粳米50至100克。先將防風煮水20分鐘，去渣取汁。用煮出的汁加清水適量來煮粥，待粥將熟時加入切段的蔥白，煮成粥，趁熱服食。也可將防風放進紗布袋中與粳米共煮，藥味較重，但藥性作用更大。該粥中的防風有祛風解表、勝濕止痛的功效，蔥白的發汗作用明顯，可以宣通上下陽氣，發汗解熱，二者合用主治風寒感冒，對老幼體弱病人尤為適宜。最後一定要注意，喝完粥之後要臥床休息，並注意蓋好被子以發汗能發透。

#### 防風茶

防風5克，茶葉適量，放入茶杯中，加沸水適量，密封浸泡片刻飲服，每日1劑。可祛風解表，防治感冒。

#### 防風散

防風適量，擇淨，研細，每次10克，放入浴水中足浴，每晚1次。可祛風解表，防治感冒。



# 春分：緩和肝氣 健運脾胃

季節保健

### 省酸增甘和肝養脾

《黃帝內經》曰：「東方生風，風生木，木生酸，酸生肝。」意思是說東方應春而生風，春風能促進草木生長，木氣能產生酸味，酸味能滋養肝臟。所以中醫有「酸入肝」之說。但歷代養生學家卻告誡我們春季養生要「省酸增甘」，為什麼養肝的大好時節卻偏偏不能食酸呢？

春天此際，肝臟得天時之利，肝氣是最旺盛的。哪怕是年老體弱的老人，肝陽此刻也最為旺盛。如果這個時候再吃酸，就相當於「火上澆油」了。肝為木，克脾土。大家可能都有這樣的感覺，就是冬天胃口總會很好，但一到春天，就吃不下東西了。這是因為冬天陽氣是封存於體內的，體內的陽氣旺盛，消化能力自然就好，所以冬天經常會感到餓。春天體內陽氣升發，氣血都是往外走的，裡面的氣血就會相對不足，脾胃的消化能力就會相應減弱，吃的東西就會少。如果這個時候你再吃一些酸味食品，那麼強者愈強，弱者愈弱，體內的平衡就會被打破。而脾胃為氣血生化之源，脾胃功能弱了（忙於消化食物），氣血生化無力，人就會得病。

明代高濂就在他的《遵生八箋》中提出：「當春之時，食味宜減酸增甘，以養脾氣。」減酸是為了緩和肝的「殺伐」之氣。而甘是脾的本味。小孩子普遍愛吃甜食，就是因為脾胃功能仍處於虛弱的原因。適當多吃點甘味食物就相當於給脾增兵，使它免受肝氣的侵犯。但也不必因此對酸味食物「拒之千里」，

這裡的「省」是「少」的意思而並非「省略」，所以只要做到少吃就好，而並非完全不吃。

### 濕氣最易侵擾脾胃

春回大地，升發陽氣的同時也會將這濕氣帶出來。人體五臟六腑，唯脾胃「喜乾惡濕」，春季拉肚最易為水濕所困。況且脾胃是「後天之本」、「氣血生化之源」，脾胃的強弱是決定人之壽命的重要因素。正如明代醫學家張景岳所說：「土氣為萬物之源，胃氣為養生之主。胃強則強，胃弱則弱，有胃則生，無胃則死，是以養生家必當以脾胃為先。」所以，春天養生，調養脾胃很重要。

飲食是最常用的調養辦法，飲食上可多吃淮山、枸杞、土豆、雞肉、鯉魚、鯽魚等，同時也可結合藥膳進行調理。這個節氣一定要適當地增添一些粥類。此時肝旺而脾胃虛弱，粥是易消化的食物，配合一些藥物煎製而成的藥粥，對脾胃有着更好的滋補作用。藥物的選用上既要考慮生發陽氣，又要考慮滋補脾胃，可選用沙參、西洋參、決明子、白菊花等。此外，像蓮子粥、山藥粥、紅棗粥等也是很好的補脾粥膳。

### 肝氣橫逆脾胃不寧

除了飲食，精神調攝在這個時候也顯得非常重要。春季陽氣升發肝氣較旺，但當肝氣升發太過時，脾氣暴躁的人面紅耳赤、煩躁不安，性格內斂的人鬱鬱寡歡、精神壓抑，肝木克脾土，這些人都會變得「沒有胃口」。所以，雨水時節調養脾胃也需要靜心，心

春分肝氣旺，飲食方面要戒酸；同時，由於肝氣旺，易克脾土，加上當令雨水較多，易生濕，因此飲食方面要注意健運脾胃，健脾祛濕。

平氣和，肝氣不橫逆，脾胃也就安寧了。

心要靜，身體卻還是要多動一動，動則升陽，既能驅寒，又能除濕。而這個時候最適合的運動莫過於放風箏了。放風箏時，人不停地跑動、牽線、控制；風箏升起後昂首翹望，愉悅心志。整個運動既活動了周身關節，促進了血液循環，又放鬆了心情，對脾胃也起到了一個非常好的調節作用。

脾胃是「水穀之海」，人體機能活動的物質基礎，營養、氣血、津液、精髓等，都從脾胃中產生。在這個易傷脾胃的時節，一定要保護好脾胃，否則就如元代名醫李東垣所言「內傷脾胃，百病叢生」了。

### 蓮子粥、紅棗粥補脾粥膳

