

養生

yang sheng

中醫養生講座

養生循環線：

養性門 · 中醫養生講座 · 中醫素食養生 · 保健新知 · 大廚健康美食

從驚蟄打小人談春季養生

逢周三刊出

打小人是一種流行於香港、廣東珠三角民間的巫術儀祀，希望藉由這種巫術儀祀來驅逐、報復所謂的「小人」。打小人的習俗早在盛唐時期已經流行，稱為「厭詛」或「厭勝」，是一種具詛咒作用的巫術，但現時純粹是一種民間習俗，用以宣洩內心的不滿。

「打小人」被香港民政事務局初步列為63項「非物質文化遺產」之一。「打小人」的習俗近年亦吸引不少訪港旅客參觀，《時代》周刊更曾於2009年將之列為亞洲安慰心靈的最佳事物之一。

這種宣洩情緒的活動，被中醫認為有助於春季解鬱養生的方式。江蘇省南京市中西醫結合醫院治未病科劉欣主任醫師對內地記者表示，驚蟄「打小人」實際上應該是保健解鬱的一個方式，是一種發泄，但是這種發泄又不會真正去傷害到其他人，還有趕走霉運，心舒氣暢而萬事順利的寓意。

中醫理論認為，春天五行屬木，而人體的五臟之中肝也是屬木性，因而春氣通肝（與肝對應）。在春天，肝氣旺盛而升發，人的精神煥發；可是如果肝氣升發太過或是肝氣鬱結，都易損傷肝臟。驚蟄節氣是春季真正開始的標誌，肝喜條達，不喜歡被壓抑，此際可通過多種手段調暢情志，但未必必要「打小人」，譬如出去郊遊、踏青散心，都是不錯的疏肝解鬱的方法。

疏通筋骨勤鍛煉

中醫說，肝「在體合筋」，故春季應該進行適當的運動，以使筋骨疏通，氣血流暢，促進新陳代謝。建議選擇戶外活動，如散步、慢跑、打太極拳、瑜珈等，多去踏青，走進大自然，既能使人體氣血通暢，又可陶冶性情，達到養生保健的目的。春天萬物復甦，鳥語花香，呈現出一派生氣，也是人們進行戶外健身活動的好時節，「一年之計在於春」，適度的鍛煉身體健康打下良好基礎。

專家建議，春日天朗氣清，可以去放放風箏，從中醫角度講，放風箏可釋放壓抑的情緒，通過排除濁氣，順暢清氣，使體內氣息順暢，從而起到降壓作用。從西醫角度說，放風箏時精神專注，可排除雜念，心情放鬆，血管舒緩，血壓也就得以下降了。

放風箏最適合白領。現代電腦辦公長期保持低頭的姿勢工作，時間一久，將造成頸椎骨頭的椎間盤突出，引發頸椎病。低頭或前傾太久，都會造成頸部疼痛，放風箏、游泳都是不錯的緩解脖子壓力的方法。有些人站立時習慣駝背，往前伸脖子，這樣會增加脖子的受力，放風箏時需要站立時抬頭挺胸，可以有效減輕脖子的負擔。

春天散步最養生。散步不拘於形式，不要太快，順其自然，不疲勞就好。人體經過一夜的睡眠，各種功能都處在抑制狀態，通過散步，可使全身關節筋骨能得到適度的運動，心肺功能也得到鍛煉，並改善冠狀動脈的血液循環及促進食慾。

由於春季氣候變化多風，疾病以肝病居多。肝的生理功能包括主疏泄和主藏血兩個方面，而肝主疏泄的一個重要方面就是調暢人體的氣機。

因此，春季養生必須注意疏肝，要保持心情舒暢、開朗樂觀和積極向上的心態。如生活中要用寬容、平和的心態與人相處；少發怒，尤其要力戒暴怒，以免怒氣傷肝。練習均勻呼吸，氣深沉吸入，徐徐而出



香港灣仔鵝頸橋下每年驚蟄皆現「打小人」興旺場面

，使氣機調暢。生活節奏莫太快，保持良好的睡眠，勿熬夜，因為肝開竅於目，熬夜暗耗肝血，易致兩目乾澀，視物模糊。

飲食調養宜清補

在飲食調養方面，中醫認為，春天是肝旺之時。趁勢養肝可避免暑期的陰虛，而過於補肝又怕肝火過旺，春季養肝應該多吃涼性食品，宜選用較清淡、溫和且扶助正氣、補益元氣的食物，同時還應根據不同的體質來調養。

偏於氣虛的人，可多選一些健脾益氣的食物煲湯，如紅薯、山藥、土豆、雞蛋、雞肉、瘦豬肉、鮮魚、花生、芝麻、大棗、栗子等；偏於氣陰不足的人，可選一些益氣養陰的食物來煲湯，如胡蘿蔔、豆芽、豆腐、蓮藕、荸薺、百合、銀耳、蘑菇、鴨蛋、鴨肉、甲魚等。另外，春季飲食還要注意多食低脂肪、高維生素、高礦物質的食物，如新鮮的芹菜、菠菜、枸杞菜和杞子、蒲公英等，可起到清熱解毒、涼血明目、通利二便、醒脾開胃等作用。

「打小人」前身——驅蛇蟲鼠蟻

驚蟄是顯示春季真正開始的節氣。如果應時，這節氣日子前後會出現平地一聲雷，喚醒所有冬眠中的蛇蟲鼠蟻，家中的爬蟲走蟲也會應聲而起，四處覓食。所以古時驚蟄當日，人們會手持清香、艾草，熏家中四角，以驅趕蛇、蟲、蚊、鼠和霉氣。

唐代有藥王之稱的孫思邈在其所著的《千金月令》上說：「驚蟄日，取石灰糝門限外，可絕蟲蟻。」石灰原本具有殺蟲的功效，在驚蟄這天，灑在門檻外，認為蟲蟻一年內都不敢上門，這和聞雷抖衣一樣，都是在百蟲出蟄時給它一個下馬威，希望害蟲不要來騷擾自己。久而久之，漸漸演變成不順心者拍打紙做的「對頭人」和驅趕霉運的習慣，亦即「打小人」的前身。

後來，更多人都將「打小人」迷信化，曲解了原來的本意。

養肝清補食療

枸杞豬肝瘦肉湯

是粵人調養肝陰以清泄肝熱的家庭常用湯飲。味甘、微苦，功能清肝明目。能養肝陰，清肝熱。對肝陰不足，症見視物不清，或眼熱目赤、眼淚流淚者有輔治作用，亦可用於夜盲症、眼結膜炎、視力減退等屬肝陰不足、肝經有熱者。

材料：豬肝250克，瘦豬肉250克，枸杞菜（連梗）700克，杞子少量。

做法：

豬肝洗淨，切片，瘦豬肉洗淨，切片，用調味料醃10分鐘；枸杞洗淨，摘葉，枸杞梗折短（或屈紮成兩小孔）。

把枸杞梗放入鍋內，加清水適量，文火煲至枸杞梗出味後撈起不要，放入枸杞菜煮沸後，放入豬肝、瘦豬肉及杞子煮至熟，調味供用。

本湯養肝清肝明目，是調養肝陰以清泄肝熱的家庭常用飲品。湯中枸杞性味甘微苦涼，含有多種維生素，功能補養肝腎、益精明目，《本經逢源》說它「能降火及清頭目。」《食療本草》說它「除風，補筋筋骨，能益人，去虛勞。」《五華草藥》說它有「清熱解毒明目」的作用。豬肝性味甘苦平，含有蛋白質、脂肪、糖類、鐵、磷、鈣、煙酸及多種維生素，有補肝、養血、明目的作用。瘦豬肉性味甘平，有滋陰養血、潤燥生津的作用。合而為湯，養肝之體，清肝之用，共奏養陰退熱、益精明目之功。

杞子紅棗雞蛋甜湯

材料：

枸杞子30克，紅棗10枚，雞蛋2隻

做法：

枸杞子洗淨，紅棗洗淨去核，一同放在鍋中（砂鍋最好），加清水適量燒開後，然後再加入雞蛋煮熟，少許冰糖調味，即可。

功效：補肝腎，健脾胃，滋陰潤燥，養血除煩。適用於肝腎虧損、脾胃虛弱者以及慢性肝炎、肝硬化患者。紅棗能補中益氣，養血安神明目，並具有增強免疫力，抗氧化等作用。

雞骨草煲湯

清熱利濕 舒肝退黃

雞骨草為植物相思子的帶根全草，功能清熱解毒，舒肝止痛。用於黃疸，脅肋不舒，胃脘脹痛；急、慢性肝炎和乳腺炎。其性味甘涼。涼能清熱，甘能緩和；歸入肝經，是一味能清肝解毒，又不傷正氣的保肝藥。兩廣、港台、馬來西亞、新加坡等地華人，常用雞骨草煲湯或煮水作保肝食療之用。

春季是養護肝臟的好時節此外，肝屬木，脾屬土，木旺則乘土，此時若適時保養脾胃消化功能，常食有益氣健脾功效的中藥或食如黨參、山藥、茯苓、白朮、薏仁、扁豆等藥材，對肝病的輔助治療也大有裨益。春夏二季常見肝經濕熱，可以取夏枯草、雞骨草水煎代飲。如喝雞骨草豬橫膈湯有清熱利濕、舒肝止痛（脅肋痛）的功效，豬胰具有補脾、潤燥、養肺的作用；雞骨草洗淨後與紅棗共煮，性溫的紅棗中和一下性涼的雞骨草；是疏肝健脾食療方；雞骨草煲鯽魚湯既具營養價值，又可防病治病、保健強身。

民間用雞骨草來治療黃疸病的歷史由來已久，在《嶺南採藥錄》、《嶺南草藥志》、《南寧市藥

物志》、《中國藥用植物圖鑑》等醫書中均有記載。隨著這種民間草藥的發掘，自上世紀50年代以來，臨床用雞骨草來治療各種類型的肝炎有比較深入的研究，廣西玉林、南寧及廣州等的製藥廠已製成各種劑型廣泛應用。

臨床觀察，雞骨草對於肝經濕熱引起的口苦、黃疸、尿黃及呃逆、腹脹、食慾減退等症狀，特別是乙肝、丙肝病長期乏力，偶有肝區不適、腹脹、口淡無味或口苦、尿黃等症狀，有良好的治療作用。有研究指乙肝、丙肝引起的膽紅素及3項轉氨酶升高，用大量雞骨草（每天60~120克），10日內可使其明顯下降。

雞骨草種子有毒，不能入藥，用時必須把豆莢全部摘除。用於保健，每日每人用量10~15克。用於治療，每日30~120克（由病情輕重而定）。

凡虛寒體弱者慎服。

雞骨草與夏枯草，其性俱涼，同入肝經，疏泄厥陰之氣。然夏枯草，冬長夏枯，果穗輕揚，長於清肝明目；雞骨草，藤蔓走竄，甘淡滲利，擅於疏肝退黃。歸經雖同，功用迥異。

材料：雞骨草4兩，紅棗8~10粒，瘦肉10兩。

做法：（1）瘦肉飛水，（2）其餘材料用水洗淨備用，紅棗去核，（3）煲內放適量的水，猛火煲至水沸，將全部材料放下，改用中火煲二至三小時，加入適量食鹽調味，即可飲用。

療效：

雞骨草清熱去濕，退黃功效，對黃疸型肝炎、急性膽囊炎者，飲用此湯很有助益。一般人士，也可根據體質作保健湯水飲用。

紅棗與雞骨草是絕配，兩者結合既能清肝熱，亦可養肝血，涼溫搭配，兼清補之利

雞骨草性涼，體質虛寒者若需以雞骨草作食療，宜加入炒黃豆炮製，能中和寒涼之性；或遵醫囑調整食療之材料和用量

雞骨草鯽魚豬橫膈湯

材料：雞骨草三兩 鯽魚一條 豬橫膈一至兩條

製法：

1) 雞骨草，蜜炙，豬橫膈洗淨。
2) 鯽魚，去鱗鰓，棄腸臟，洗淨，掠乾水，放入燒紅油鍋，慢火煎至兩面金黃，取出，以水沖淨餘油腥。
3) 將材料全數入煲，加水十餘碗，武火煮沸，文火煲兩個小時，先將魚輕輕取出入碟，次將豬橫膈取出切成小塊。最後取出雞骨草，加鹽入湯調味，即可飲食。

藥理：

1) 雞骨草，味微甘，藥性涼。有清熱去濕舒肝止痛功效，可治濕熱黃疸，小便疼痛濕熱，胃部疼痛，風濕骨痛。
2) 鯽魚，味性甘，藥性慢。有健脾去濕功效，可治尿少乏力，食少，浮腫，心腎水腫病。
3) 豬橫膈，即豬脾臟，味溫，藥性平和。有健脾胃，助消化，止渴功效，臨床可治療消化不良，糖尿消渴等症。

說明：

1) 雞骨草的種子有毒，煲湯時要揀乾淨。
2) 如供糖尿病人飲用，本湯可用羅漢果代替蜜棗。

保健新知

吃香蕉皮降血壓？台婦半年小中風

高血壓治療方無奇不有，台北新光醫院心臟內科主治醫師邱俊仁向中央記者表示，有位50歲婦女吃香蕉皮治療高血壓半年，導致血壓失控，小中風送院。

邱俊仁說，林女士半年測量血壓值150/100毫米汞柱偏高，害怕看醫生就必須長期服藥，於是上網搜尋偏方，吃香蕉皮長達半年，近來季節交替冷熱不定，血壓起伏，腦部硬化脆弱的小動脈承受不起血壓變化，導致小中風而緊急就醫。

邱俊仁說，愈來愈多在網路降高血壓偏方無效後才願意尋求正確治療的個案，這對病情不利，根據去年6月底發表在「新英格蘭醫學期刊」，針對紐約市民的研究顯示，長期血壓控制不佳，增加中風風險超過7成。

在網際網路搜尋引擎流傳許多降血壓偏方，例如：小蘇打水洗腳、吃香蕉皮、花生加醋、茶療、蜂蜜水、鮮番茄、紅酒泡洋葱、乾老玉米鬚、菊花茶等。

邱俊仁認為，小蘇打水泡腳僅能促進當下血液循環，對於治療慢性高血壓是無效的，食療只是基本的高血壓預防方法，沒有高血壓時，良好飲食習慣可預防血壓升高；但是已經高血壓的病患，恐怕無法單純食療。

日前醫界公布2015年高血壓治療指引，一般人只要連續2次測到超過140/90毫米汞柱，就應及早就醫治療、定期服藥、飲食控制及規律運動。根據衛生福利部2013年統計，40歲以上國人的高血壓盛行率高達29.7%，國內高血壓患者只有2/3接受治療，多數患者的血壓控制成效也未達到控制標準。

果皮有一定的食療作用，但病患不能擅自以食療代替治療，就診診治造成生命危險



季節湯膳食療

