

小寒是一年二十四節氣中的第二十三個節氣，標誌着開始進入一年中最寒冷的日子。所謂「小寒」，是與最後一個節氣「大寒」相對而言，今年的小寒在西曆一月六日。養生又稱攝生，冬季養生之道，以「藏」為要，人們宜多作休息，減少不必要、過度虛耗的活動，避寒就溫，注意保暖，恬靜地等待冬去春來。以下從起居、運動、飲食、情志等角度探討具體養生方法。



醫者之言
藍永豪
註冊中醫



掃描二維碼，上大公網瀏覽更多健康資訊

小寒節氣 避寒養生

起居養生：根據《素問·四氣調神大論》曰：「早卧晚起，必待日光」，小寒期間宜早睡晚起，減少晚間外出活動，以免損傷體內陽氣。

此外，室外氣溫逐步下降，衣着宜保暖，選用重量輕、保暖性強的羊毛、絲棉、羽絨等製品，充分保護好頭頸、背、手腳等易受涼的部位。必要時戴帽、手套或頸巾，可有效減少熱量散失。

作適量戶外運動

運動養生：小寒期間宜在日出後適量進行戶外運動，根據自身情況選擇八段錦、太極、慢跑、跳繩、踢毽等運動方式。運動前，一定要做好充分的準備活動，如搓手、雙手抱拳、虎口相接，或是擦面、拍打全身肌肉、原地踏步等，換氣不妨採取鼻吸口呼的方式。運動時務必注意不可大汗淋漓，以免使陽氣外泄，或汗出當風，還要注意防止滑跌，穿好合適的運動裝備，必要時選擇在室內、陽台或屋簷下進行鍛煉。

飲食養生：中醫認為寒為陰邪，容易損傷體內陽氣，使人萎靡不振。小寒期間的飲食調養宜以「補腎防寒」為原則，可考慮進食溫補食物幫助身體適應嚴冬氣候的變化，防禦寒冷氣候對人體的侵襲。所謂「虛則補之」，若體虛而無外感，則宜進補。然而要補得其所，比如說陽虛的要補陽，陰虛的要補陰，氣虛的要補氣，陽虛的要補陽，切勿道聽塗說，胡亂進補。舉例說，冬天若畏寒怕冷、腰痠腿軟、夜尿頻多、手足冰冷，屬陽虛體質的人，宜選食羊肉、牛肉、核桃、栗子等補陽的食物，並可選用溫陽補腎的當歸生薑羊肉湯作為藥膳進行調補。而平時多有熬夜而體瘦怕熱，屬陰虛體質的人，則不妨選擇多吃些



▲明日（一月六日）是小寒，天氣漸漸寒冷，大家要注意保暖

豬瘦肉、鴨肉、百合、玉竹等滋陰具補益作用的食物，能滋陰補肺腎的冬蟲夏草燉老鴨也是個不錯的選擇。

使心神安靜自如


羊肉更是小寒節氣溫補的熱門食物，當歸生薑羊肉湯就是一款補腎的經典藥膳，出自經典著作《金匱要略》，能溫中養血，祛寒止痛，適用於四肢冰冷、月經不調，屬腎陽不足、精血虧虛者。另外，太子參烏雞湯能滋陰益氣、溫陽散寒，對女子月經不調和男子腎氣不足均有調養作用。

至於養生粥，山藥雞絲粥能溫補脾胃，適用於手足冰冷，伴食慾不振，面色萎黃，腰膝酸軟，小便多，屬脾胃陽

虛的患者食用。茶療方面，參芪桂圓紅棗茶能溫補心脾，適用於手足冰冷，體弱怕冷，疲乏無力，屬心脾氣虛者。

中醫還有情志養生，認為腎主水，藏精，在志為驚與恐，與冬令之氣相應。在小寒之時，應調養心腎，以保精養神。宜避免各種不良的干擾刺激，時刻讓自己處於「恬淡虛無，真氣從之」的狀態，方可使心神安靜自如。根據現代醫學研究指出，冬日日照減少，易使人情緒低落，鬱鬱寡歡，小寒時節天寒地凍，讓人不願出外活動，因此，在陽光較好的時候，應盡量外出多曬太陽，參加文娛娛樂群體活動。所謂「動可健身，靜可養神」，注意動靜結合，才能身心康泰。

【食療】



► 當歸生薑羊肉湯

當歸生薑羊肉湯

材料：羊肉500克、生薑3片、當歸9克、食鹽及胡椒適量。

做法：先將羊肉切成厚片，用熱水氽燙除膻，再與生薑片、當歸一同放入煲內，用慢火將肉燉熟，加入適量鹽、胡椒等調味，即可食用。

太子參烏雞湯

材料：烏雞1隻、太子參15克、枸杞子12克、龍眼肉9克，生薑、葱白、食鹽適量。

做法：先將烏雞去毛淨腔洗淨，將中藥洗淨裝入紗布袋內，同入鍋加水，放入蔥薑，大火燒開，改小火燉至雞肉酥爛，撈出藥袋，加少許鹽調味，食雞肉喝湯。

山藥雞絲粥

材料：雞肉200克、山藥90克、粳米150克、生薑適量。

做法：將雞肉煮熟切絲，山藥洗淨後研末，與粳米同煮為粥，放入生薑絲調味，分次食用。

參芪桂圓紅棗茶

材料：黨參3克、黃芪3克、龍眼肉2枚、紅棗2枚。

做法：將黃芪、黨參研碎，用茶包盛載，與龍眼肉及紅棗一同放入保溫瓶內，用熱水浸泡10分鐘後代茶飲用。

喝酒助眠？謬誤！

【醫療領域】
侯鈞翔

在香港的餐飲業中，不少客人一杯在手輕談淺酌，暫讓身心放鬆，交往更見開懷。先不談某些地方敬酒文化是「唔飲唔畀面」，又或大夥兒豪飲逞英雄甚至追酒飲；但一到晚上，有些人會飲一杯酒希望讓自己容易入睡。

酒精是否能幫助睡眠？觥籌交錯後往往令人昏昏欲睡，甚至醉到不省人事，「貓咗」（醉了）甚至出現斷片，所以，很多人覺得飲酒能令人放鬆和容易入睡。如有這想法，其實是很多人的誤解。

大家首先要了解飲酒後對身體產生的生理反應。當酒精進入身體被吸收時，它會壓抑部分腦部活動，特別是前額葉區。這個區域主要負責約束正常的社交和管理自我的行為表現，因而飲酒初段，人們便出現各種亢奮的行為，如平日內斂的人會變得較為主動，高談闊論，哈哈大笑。進一步喝下去的



話，這時人會變得行動緩慢及反應遲滯，甚至不省人事等，這就是醉倒了。但酒精並不是均勻地令大腦休息，而是令某些區域關閉或被壓抑，並不是像正常的睡眠一般睡着了，因此有人會醉酒鬧事，過後卻懵然不知。

睡眠需要一個連貫而完整的過程，它的生理意義和功能，並不是簡單「睡着了」那麼輕鬆。在一夜睡眠中，會不斷有規律地重複出現非快速眼動（NREM）及快速眼動（REM）睡眠模式，其中REM的功能是令大腦深化各種複雜的思考、情緒及塑造結構，但REM產生需要一個連貫的睡眠，一氣呵成，到最後才出現一段短暫時間。飲酒卻不幸地令睡眠的連貫性沒有了，整晚零碎的甦醒，在淺睡中不斷重複。這種情況發生在很多飲酒人士身上，他們不自知地甚至之

◀有睡眠問題的人，別以為喝酒能幫助入睡

後也完全記不起來。

近代研究發現，飲酒對睡眠質素有幾個致命傷。當酒精進入身體，會被分解成醛及酮，經若干小時後最後被排走。醛的化學特性，偏偏會嚴重影響大腦產生REM的能力，令大腦功能喪失，無法進入深度睡眠。有人在飲酒後因入睡「一夜無夢」沾沾自喜，實況是大腦只會在穩定的REM狀態才有夢。

至於酗酒的人，由於在正常睡眠無法有一段REM的體驗過程，轉移在白天清醒時出現如晚上睡着發夢的狀態，即有各種可怕的幻覺和錯亂。酒精對睡眠的破壞很大，也對大腦的整理、學習及記憶功能有負面影響。有研究指，學習能力如掌握新的語言等，會因此明顯下降。

酒精於體內不會立刻被排走，臨睡前飲酒固然不智，下午飲同樣會殘留體內至晚上。酒精的破壞沒有下限，即無論飲多少或淺酌，其實已可能對睡眠有不良影響。

作者為皮膚科專科醫生

新年寄望

【杏林細語】
陳惠芳

二〇一九年已經成為過去，去年聖誕節期間，市道欠佳，但小朋友仍然希望收到聖誕老人的禮物，吃聖誕大餐，和父母外出欣賞璀璨的燈飾。

雖然去年節日氣氛減淡，究竟小朋友還會相信有聖誕老人嗎？他們年復年地期待，等待的過程其實是開心的。相信不少成年人，現在也希望新的一年過得和平和開心。

早前走訪一個小朋友的聖誕聚會，他們最期待聖誕老人出現，以及收到他送的禮物，當聖誕老人出現時，全場氣氛高漲。

事後訪問了幾位小朋友，問他們除了人扮的，他們真的相信有聖誕老人嗎？當中有些相信，有些不相信。不過，酷似聖誕老人的電視製作人Johnathan Meath曾說過：「聖誕老人是個真漢子，是文化偶像，他代表了和平歡樂和施予，關懷人們。」

數十年前的小朋友，少有不相信有聖誕老人，小朋友相信他帶來的歡樂和禮物都是施予和關懷，是個善良的老人

。那時候，家長在小朋友床頭掛上聖誕襪子時，會同子女說：「乖的孩子明天醒來，就會收到聖誕老人放在襪子的禮物。」那個年代，小朋友對大人的說話深信不疑，長大後才知禮物是父母送的。可是沒關係，聖誕老人依然是他們永遠的偶像。

精神科專科醫生陳仲謀認為小朋友思想單純，想像可以無邊無際，可是，隨着人開始長大，在現實環境中遇到越來越多困難，難再有什麼幻想，然後，他們開始變得實際。從心理學而言，這些成人已失去想像力，也沒有幻想空間，這是很可悲的。在商業化的社會下，人與人之間，群體與群體之間，已少了互相關懷及施予，亦因為沒有了期望，許多人變得不開心的。現在，人與人之間的相處欠缺和諧，社會存在很多令人不開心的因素。他笑言：「我自己還有童心，仍然相信有聖誕老人，一如新年，大家都期盼財神到。」

世上有無聖誕老人？有無財神？其實真的不重要，最重要的是人有期盼，即使是人扮的聖誕老人或財神，也會令人開心快樂。二〇二〇年，大家也期盼香港再現和平與喜樂。

限時進食對健康裨益大

【醫訊】

想減肥，卻又管不住嘴，邁不開腿？美國《細胞一代謝》雜誌早前發布的一項新研究發現，不刻意節食或增加運動量也可能減肥，改善代謝綜合徵，但前提是要把每天進食的「時間窗口」控制在十小時以內，即每天吃完最後一餐後，至少十四小時除了喝水不再吃任何東西。

美國索爾克生物研究所和加利福尼亞大學聖迭戈分校研究人員招募了十九名患有代謝綜合徵的受試者。代謝綜合徵是一種常見的病理狀態，涉及脂肪、糖類和蛋白質等多種物質的代謝紊亂，典型症狀包括腹部肥胖、高血糖、高血壓等，治療上常採取控制飲食、增加運

動、服用藥物等方法。試驗中，受試者毋須特別控制食量或加強運動，只需在不停藥的情況下，將每天進食的「時間窗口」控制在十小時以內。

結果顯示，在限時進食三個月後，受試者總體而言睡眠得到改善，體重、



綜合徵中一種症狀：腹部肥胖是代謝

腹部脂肪、腰圍減少3%至4%，血壓和膽固醇水平有所降低，血糖和胰島素水平也出現改善趨勢，且他們在試驗期間未報告任何不良反應。

研究人員說，不規律飲食會破壞人體的晝夜節律，增加代謝紊亂的風險，將進食「時間窗口」控制在十小時以內，可讓身體在晚間休息和恢復十四個小時。通過優化晝夜節律，身體可以預測「主人」會在什麼時段進食，從而優化新陳代謝。

「我們發現，限時進食配合藥物治療可使代謝綜合徵患者更好地控制疾病。」索爾克生物研究所負責人說，與數着卡路里進食相比，限時進食更易操作。

（新華社）

大腸癌篩查計劃

【快訊】

衛生署現正全面推行大腸癌篩查計劃，覆蓋範圍擴展至五十至七十五歲的香港居民，即出生於一九四四至一九七〇年的人士，可獲政府資助接受篩查，預防大腸癌。

參加者約見已參與計劃的基層醫療醫生後，會由對方安排大便免疫化學測試，並於每次診症獲取政府資助二百八十元，包括大便免疫化學測試結果呈陽性後由基層醫療醫生提供第二次診症。

大便免疫化學測試結果呈陽性的參加者會獲轉介到已參與計劃的大腸鏡醫生接受大腸鏡檢查，以找出大便帶隱血的原因。他們接受大腸鏡檢查基本服務時，如需切除瘻肉，會獲定額資助八千五百元；若毋須切除瘻肉，會獲定額資助七千八百元。大腸鏡醫生在提供大腸鏡檢查基本服務時，可向參加者收取不多於一千元之額外費用。

有關篩查計劃的詳情，可瀏覽衛生署專題網頁www.colonscreen.gov.hk或於辦公時間內致電熱線3565 6288。