

新春痛症易發 健脾胃「治未病」

健康人生

農曆新年到來，大家忙於辦年貨、逛花市、布置家居等等，也須視自身及家人健康為首位，才能做到喜樂年年。新春前後，不少人容易出現風濕痛發作，周身骨痛等關節痛症，當中老年人是最受影響的群體。

參考中國傳統智慧「二十四節氣」，不久前的新曆1月20日是「大寒」，新曆2月3日為「立春」，新曆2月18日是「雨水」。農曆新年介乎新曆一至二月之間，剛好是「大寒」寒氣未散，「立春」雨水濕氣交集的季節，即所謂「回南天」。

七分飽護脾胃

中醫認為「不通則痛，不榮則痛」，回南天或翻風落雨時濕寒較重，濕困經絡，不通則痛。中醫很注重「健脾胃」，認為「脾胃為後天之本，氣血生化之源」。如果脾胃運作失常，就好像身體引擎齒輪無法轉動一樣，氣血生化不足而影響其他五臟六腑，間接造成許多病症，除了消化系統症狀外，疼痛等常見疾病都與脾胃有關。

飲食方面，新年盆菜中，冬菇、芋頭、大蝦海鮮等屬「發物」，易引起痛症。

賀年食品，例如煎堆、湯圓、年糕、蘿蔔糕、芋頭糕等，食材當中加入了糯米粉、粘米粉等，都是滯氣之品，故有「糯米粘骨」之說，有痛症者宜少食。鮑魚、海參滋陰補腎但難消化。油膩食物、甜食（如傳統全盒中常見的糖蓮子、糖冬

瓜），也會導致脾胃負擔過重，致消化不良。中醫認為脾胃為氣血生化之源，脾胃受干預，阻礙氣血運行，影響痛症病人的病況。病況較輕患者會感飽滯、消化不良；嚴重的患者則易見嘔吐、腹瀉等情況。筆者建議長期關節疼痛、脾胃較弱、肥胖人士，都應適量飲食。正如《內經》中提到：「飲食自倍，腸胃乃傷」，意思是飲食過量，則容易損傷脾胃。不要食滯脾胃、控制在七分飽為大原則。

適當活動關節

如果食滯了，如何解救？可以飲一些普洱茶或柑普茶來消肥膩，也可以透過一些消滯解膩的食物來紓解不適，例如：陳皮、山楂、白蘿蔔等，都有行氣消滯之效。

另外，保持脾胃健康方面，「預防」比「治療」更加重要。「預防」方面，體

質較平和人士，可煲健脾胃湯水。

適當運動同樣重要。筆者認為適當地活動關節，可以預防每年1至2月回南天的風濕痛症。運動如八段錦、平甩功、深蹲騎馬等活動，配合一些拉筋伸展動作，有助抒發陽氣，建議每日做10至20分鐘，以微微暖身出汗為效。痛症發作期間，負重運動則不建議。長時間維持同一姿勢，如久坐久站等都會令關節勞損，長時間低頭玩手机，亦會衍生頸背痛問題。

保持脾胃健康，打好底，做好預防。與其在拜年時，互相慰問健康狀況，不妨多分享養生的秘訣。如有疑問，應先諮詢中醫師意見。順祝大家新年快樂，身體健康！



山藥茨實瘦肉湯

湯水 材料：
山藥60克、茨實45克、生薏苡仁60克、白朮30克、扁豆30克、茯苓30克、蜜棗2枚、瘦肉250克（4人份）

功效：健脾益胃，祛濕生津

做法：

- 1 將瘦肉洗淨、汆水、切塊，藥材洗淨
- 2 將所有材料放入煲內，加入適量清水，浸泡20至30分鐘
- 3 浸泡後的清水不必倒掉，以大火煲滾後轉慢火煲1.5小時，加入食鹽調味即可



▲飲普洱茶可消肥膩。

傳統全盒中常見的糖蓮子、糖冬瓜等都是高糖甜食。

盆菜中的冬菇、大蝦等屬「發物」。

年糕多吃易導致消化不良。

農曆新年期間，適逢「立春」節氣，雨水濕氣交集，易誘發人體痛症。



甘澤民
註冊中醫師

正本中醫專科醫務所

「立春」養生重在護肝

藥食同源

2月3日迎來「立春」，這是二十四節氣中的第一個節氣。「立」是開始的意思，因此「立春」象徵春天開始。所謂「一年之計在於春」，此時冬季結束，正是春耕的時候，是農業社會中非常重要的時刻。

至今，我國民間一些「立春」習俗依然保存，如農村仍有鞭打泥牛的「打春」之舉，意在歲首備耕，企盼風調雨順。此外，家中還要吃春盤、吃春餅、吃春卷或吃蘿蔔

「咬春」，喜迎春天的氣氛隨處可見。

「立春」只是春天的前奏，此後一段時間，天氣仍會冷暖不定。氣溫雖常有明顯回升，但冷空氣不時造訪，往往出現大風降溫的「倒春寒」。要繼續做好保暖，切勿過早減衣。起居宜早睡早起，以保養陽氣。三餐可適當選用辛溫甘潤的青韭、蒜苗、香蔥等，少食辛辣之物。注意精神愉悅，樂觀暢達，以防肝火上升。日常生活中，勤洗滌、多通風，保持鼻腔及雙眼衛生，同時加強戶外鍛煉，提升自身

免疫能力。

立春飲食要護肝，中醫認為肝氣要暢達，才不會氣滯鬱悶，也才不會去影響消化道的功能，再加上立春正值農曆新年期間，聚餐多難免出現腸胃飽脹的現象，建議大家在收假後，逐步恢復正常的運動，且飲食上要慢慢調整清淡，並注意不要貪涼，以免影響腸胃消化功能。

至於養肝的好食物，包括黑芝麻、蒜頭、菠菜、枸杞、黃豆、豆苗、菊花、黑木耳、紅棗等，不過同時也要注意均衡飲食。

陳皮玫瑰花茶

材料：玫瑰花、陳皮各2錢。

功效：疏肝解鬱，改善睡眠

將上述材料置於保溫瓶中，以500毫升熱開水悶泡5分鐘後即可代茶飲用。



重複練習的意義

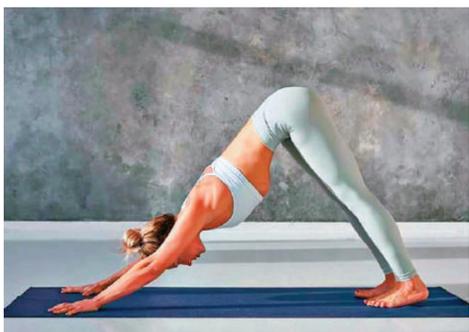
瑜說

覓心

瑜伽有一種體式，其梵文名稱為「Adho Mukha Svanasana」，中譯為「下犬式」，英語則是「Downward facing dog」，由於此種體式猶如模仿小狗伸懶腰的動作，因而得名。而「下犬式」亦是眾多瑜伽體式之中，練習者最常做的式子之一。「下犬式」對練習者的好處甚多，不但能拉長肩膀、放鬆肩背的肌肉；臀部與肩的對拉，也能延展脊椎與腰側；雙腳腳趾推地，則能放鬆到腿部後側的肌群；而半倒立的姿勢動作，更可幫助血液往來腦部，促進血液循環。式子的好處固然十分多，但執行動作時，需要注意和顧及的細節也很多，譬如要留意自己是否有不自覺地聳肩，或者用手支撐身體時，手指有沒有完全張開等等。

「下犬式」可說是瑜伽的基礎，幾乎所有瑜伽課堂都會包含此式子。然而有一次，當我教授和示範「下犬式」的正確姿勢與擺位時，班上有同學舉手說：「其實我已經做過和聽過很多次了。」

究竟重複練習的意義在哪？或許這是不少同學都曾在腦中閃過的問題，因為曾幾何時我也問過自己同樣的問題。瑜伽是一個堆疊的過程。那種堆疊，



▲「下犬式」是瑜伽中最常見的體式之一。

所指的就如「養兵千日，用在一朝」，當你有天需要走進戰場，你才能領會到瑜伽當中基本體式練習的重要性。這些體式，可能在你每次上堂時都避免不了，你可能會感到自己真的與以往做着同樣的事情，但細心觀察：今回做那個式子，你真的比以往更穩固嗎？這個定點的動作又有否比上一次支撐得更久呢？今回又有否加置呼吸法去一同練習？

曾有人統計過，要從一名新手煉成「大師級」，其背後至少需要投入10000小時以上的練習時間。當然其練習準確度、方式與個人目標，也會影響其修行之旅的長短。

然而，這也就證明着同一種式子，即使已練過十次，一百次，甚至是一千次，我們也應當持續地修行，因你會發現每一次的練習都有所不同，而你身心的狀態、覺知也大有不同。瑜伽是公平的，它從來都只是一個人的事情，只要我們願意回到墊子上，繼續好好學習如何步行，終有一天，瑜伽會突然悄悄地來到你眼前，對你說：「你其實正在漂亮而優雅地奔跑着了。」而你也不知不覺地為其他更進階的體式，打好了更穩固的根基。

可是你可能會說：「我們不斷練習同一個式子，不會很容易感枯燥乏味嗎？」但這種枯燥乏味，正是瑜伽給予我們的另一個的考驗。誰的生活能避免重複？今天做過的事，必然有重複的部分，譬如我們要到同一個辦公室工作；開每星期一次的例會；下班後要回家吃飯睡覺……瑜伽正是要我們「磨練意志」，打磨出最具耐性、包容性的心志，所以瑜伽修身之餘也修心。

其實有趣的是，當某一個式子落在另一個練習的段落與序列時，同樣的式子也能有着不一樣的功效與目的，而當然其用意便由授課的瑜伽老師為你解答了。

預防經由食物傳播的疾病

【大公報訊】正值農曆新年，親朋好友聚餐多，不少人會打邊爐「暖身」。衛生署衛生防護中心近日表示，一些經由食物傳播的疾病特別是與火鍋食品有關的疾病，在天氣寒冷時也很常見，市民應採取以下預防措施：

- 處理食物及進餐前應該洗淨雙手；
- 選擇食物時，不要光顧無牌或衛生環境惡劣的商戶；
- 徹底清潔並煮熟所有食物；
- 蔬菜應以流動清水徹底沖淨，方可烹煮食用。在適當的情況下，可用乾淨的刷子刷洗帶有硬皮的農產品，以去除表面和縫隙間的污物雜質，包括除害劑殘餘和污染物；
- 蝦應徹底煮熟，並待殼變紅及蝦肉變白和不透明後才進食；
- 貝類海產如帶子及象拔蚌等的外殼應洗擦乾淨，並去除內臟；
- 切勿進食任何未完全煮熟的淡水水產。為確保食物徹底煮熟，食物的中心溫度須至少達到攝氏75度，以消滅致病菌；
- 大部分火鍋材料都應存放在攝氏四度或以下的冷凍格內，冷藏食物則應放在攝氏負18度或以下的冰箱內；
- 切勿以生雞蛋作為火鍋蘸醬；
- 使用不同筷子夾取生熟食物，以免交叉污染。



▲一些經由食物傳播的疾病特別是與火鍋食品有關的疾病，在天氣寒冷時很常見。