

順應「冬藏」原則 立冬禁忌不容忽視



■立冬，是農耕季節的終結，是時候準備將農作物收藏入庫。

由於「立冬」只是冬季的開始，實際上並不寒冷，反而是氣候和暖，讓人感到舒適的天氣，於是「立冬」又有「十月小陽春」之稱，大家不妨趁氣候宜人的時間，到戶外盡情感受大自然的氣息。冬季開始，適宜做輕鬆的運動如慢跑、瑜伽等，以微微出汗為宜。不過，當然亦要注意保暖，因為中醫學有「冬傷於寒，春必溫病」的說法，假

如在冬季感受風寒，過後就容易在春天出現各種病症。所以，冬天較適宜服食性質偏溫的食物，例如羊肉、牛肉等，以溫補陽氣。由於冬季天氣乾燥，也需要顧及滋陰補腎，可服食黑豆、雪耳、木耳等食物。在作息方面，冬季日照時間減少，就可逐漸增加睡眠時間，以順應潛藏的季節特點。

今個星期六就是立冬了，立冬是二十四節氣中的第十九個節氣，從字面上解釋，就是代表冬季的來臨。從傳統曆法上，立冬還有另一層意義，就如《月令七十二候集解》所述：「立，建始也，冬，終也，萬物收藏也。」意思是立冬既是冬季的開始，也是農耕季節的終結，是時候準備將農作物收藏入庫，迎接寒冬。在立冬時節，人體陽氣潛藏，陰氣漸盛，我們也要順應人體的自然變化，來制定合適的飲食和作息原則，並且要注意冬季時的一些生活禁忌。

文：香港中醫學會 註冊中醫余韻律

圖：余韻律、資料圖片



■余韻律中醫師



■立冬時節農耕忙

冬季生活禁忌

禁忌一：長時間熱水洗澡

立冬後，天氣漸冷，不少人為貪圖舒適，喜愛熱水淋浴或浸浴。不過，這種舒適背後暗藏健康風險。假如洗澡的水溫過熱，雖未至於燙傷皮膚，但會使皮膚血管擴張，血液湧向體表與四肢，令中心血壓下降，腦部供血驟然減少，容易出現暈厥。此外，熱水沐浴亦會令皮膚水分蒸發加快，容易發生皸裂，不利於保養肌膚。為避免意外暈倒和皮膚皸裂，沐浴時須



■禁忌長時間熱水洗澡

注意水溫，應以40度左右為宜，剛好不感到寒冷即可，時間宜控制在15至20分鐘內，不宜過長。洗澡後，亦應搽保濕霜以防止皮膚水分散失。

禁忌二：喝酒暖身

坊間流傳冬天喝酒可暖身的說法，令不少人以驅寒為藉口肆意飲酒，但其實純屬謠言。喝酒和熱水洗澡一樣，同樣能令血管擴張，但前者作用時間更長。全身血管擴張後，當帶着溫度的血液由體內流向體表，雖然令人感覺溫暖，卻加快了熱力從皮膚散失，反而令人更冷。所謂暖身，不過是在酒精作用下帶來的錯覺，因此在北方寒冷地區時常發生暴飲後凍死的事件。其實，正確的方法，是以熱茶代替美酒，聚餐宴客不失禮。



■以熱茶代替美酒

禁忌三：亂吃補藥

不少人喜愛自己到藥材舖買藥材煲湯補身，然而坊間秘方偏方多不勝數，胡亂執藥補身恐怕未能對應自身體質，有可能適得其反。就如生薑可以暖胃，冬季少量食用生薑有助溫中散寒，有益健康，但由於生薑也具有發汗功效，過量服用會令陽氣隨汗發散，反而有違「冬藏」的原則。

加上，過度發汗耗傷津液，對於陰虛內熱者更是大忌。中醫講求辨

證用藥，以人為本。體質偏寒的人，在冬季較容易出現手腳冰冷、畏寒、痛經、神疲乏力等表現，就可服用少量乾薑、人參等溫補藥材；而體質偏熱的人，在冬季常見皮膚乾燥、便秘、心浮氣躁等表現，就適宜酌量服用麥冬、地黃、玄參等具有滋陰潤燥功效的藥材。不過，人的體質千變萬化，難以簡單地單憑寒熱劃分，建議還是諮詢中醫師意見較為理想。



■勿亂吃補藥

保健小錦囊

一．暖臍法

方法：用暖水袋灌注大約40至45度的暖水，置放肚臍上（神闕穴）。由於肚臍附近血管豐富，溫暖的感覺很快就會擴散至小腹和胃脘。而溫熱刺激神闕穴本身具有調理腸胃，強壯身體的功效，是簡單方便的日常保健方法。對於平素手脚冰冷、腸胃欠佳的人尤為適宜。

二．穴位按摩

足三里穴：在外膝眼下方大約四橫指處，是保健要穴，用拇指在穴位上迴旋按壓，以有痠脹感為度，按壓三十次為一組，左右交替或雙手同時進行，每天可重複三至五組。



■足三里穴按摩

立冬食譜推薦

一．淮山羊肉暖身湯

淮山具有健脾益氣的功效，是藥食同源的代表藥材之一，與性溫的羊肉配合，尤其適合於冬季作溫補之用。此食譜適合大多數體質平和的人士，但如屬熱底一族，就要適當地減少羊肉的分量。



■羊肉性溫

材料（每人分量）：淮山15g、羊肉100g、生薑2片、胡椒和鹽少量
做法：先將羊肉、淮山切塊，與胡椒（按個人口味調節分量）一同放入湯鍋中加水，慢火炖至羊肉鬆軟易碎，熄火前五分鐘再加入生薑，最後加入少量食鹽調至風味可口即得。

二．靈芝桂圓茶

靈芝性平，補氣安神；桂圓（龍眼肉）性溫，補益心脾，養血安神；紅棗補中益氣，養血安神。虛寒體質人士對氣溫特別敏感，容易因手脚冰冷而難以入睡。本茶飲性質偏溫，有助虛寒人士寧心安神，促進良好睡眠。現代亦有多項研究顯示靈芝本身具有增強人體免疫力的功效，有助對抗疾病，減少於冬季外感風寒的機會。

材料（每人每日分量）：靈芝5克（碎成細粉）、桂圓乾10克、大棗3粒
做法：三種材料加入茶壺內，以開水焗5分鐘即可飲用。



■靈芝性平

防疫資訊

文：兩文

高效銅線口罩



■銅線口罩多種顏色選擇

今年疫情持續反覆，令口罩需求不減，大家外出都必須戴上口罩，成為每天不可或缺的裝束之一。最近，不少品牌加入設計口罩的行業，如韓國Copperline銅線口罩，有三層紡織結構，接觸面部的口罩內層及口罩中層加入22%密度的離子銅線，其銅線口罩除了抗病毒外，經測試具抗菌和除臭功能，有效消除口腔細菌令口罩產生的異味。

同時，它亦能達到高效紫外線防護及釋放遠紅外線，幫助血液循環，促進肌膚健康，其人體工學設計亦令居家佩戴時更加舒適，這由韓國製造，備有大、中、細及加細四個尺碼，具多款時尚顏色：黑色、炭灰色、海軍藍色、淺灰色、墨綠色、粉紅色、珊瑚粉紅色、天藍色和芥末黃色。

保護眼睛眼鏡

眼鏡界品牌Ray-Ban向來着重產品質素，今年繼續更上一層樓，推出全新「EVERGLASSES」眼鏡系列，多款多功能眼鏡面世，新產品主要分為透明過濾藍光膜層鏡片、變色過濾藍光膜層鏡片，每款鏡片設計都有優勢，附帶光學鏡片技術，有助解決戶外、室內光線變化的問題，滿足在不同場合不同需要的你。除了鏡片技術外，眼鏡的外形、設計及配件也作更新，可以保護眼睛、達到防護效果之餘，同時盡顯時尚美態。而且，現於OPTICAL 88購買任何Ray-Ban眼鏡，亦可獲贈Ray-Ban限量版口罩乙個。

■買眼鏡可獲贈Ray-Ban限量版口罩

養生攻略



香港註冊中醫師 楊沃林

體內陰陽平衡是養生的關鍵

有朋友問：中醫為什麼總是說陰陽平衡？中醫養生學從陰陽對立統一、相互依存的觀點出發，認為臟腑、經絡、氣血津液等，必須保持相對穩定和協調，才能維持「陰平陽秘」的正常生理狀態，從而保證機體的生存。無論精神、飲食、起居的調攝，還是自我保健或藥物的使用，都離不開陰陽協調平衡，以平為期的宗旨。

人體生命運動的過程也就是新陳代謝的過程，在這個過程中，體內的多種多樣的新陳代謝，都是通過陰陽協調完成的。體內的各種矛盾，諸如吸收與排泄、同化與異化、酶的生成與滅活、酸鹼的產生和排泄等，都在對立統一的運動中保持相對協調平衡，而且貫穿生命運動過程的始終，從而使體溫、血糖、血脂、血中pH值等內在環境因素都相對穩定在一定的生理範圍內，保持人體本身陰陽動態平衡。

與此同時，人體通過陰陽消長運動和大自然進行物質交換，攝取周圍環境的物質，水、空氣、食物等供應機體需要；又把機體所產生的廢物排出體外，維持人體與大自然的協調平衡。所以，人體就是一個陰陽運動協調平衡的統一整體，人生歷程就是一個陰陽運動平衡的過程。

掌握生命活動的規律，圍繞變理陰陽進行養生保健，使其達到陰陽平衡，乃是中醫養生理論的關鍵所在。

中國古代的五行學說認為，世界上的一切事物都是由木、火、土、金、水五種基本物質之間的運動變化而生成的，而且在五行之間存在着相生和相剋的「生剋制化」的聯繫，從而維持着大自然的生態平衡和人體生理的協調平衡。

人類要健康長壽，就必須遵循物質交換的平衡協調的規律。現代醫學研究證明：人的生命活動過程中，由於新陳代謝的不協調，可使體內某些元素積累過多，或某些元素不足，出現元素平衡失調，導致疾病和早衰。當前很多非感染性疾病，大多與元素平衡失調有關。

例如，危害人類健康最大的心血管病和癌症的產生，與體內物質交換平衡失調密切相關。生命經常處於對稱、協調、動態、穩定、平衡狀態，人體的對稱失調、失衡、失穩是導致人體生理功能低下和早衰、疾病的重要原因。

因此，健康活力獲得的關鍵，在於調節和調動自身生產的積極因素，克服對稱失調，達到協調平衡，就能增進健康和長壽。根據相對醫學的研究，有的學者提出交替運動鍛煉保健法。此法是一種使人體各系統生理功能內部或生理功能之間交替進行鍛煉以克服偏用偏廢，達到自身協調平衡的健身運動方式。

例如，「體腦交替」，它既可使體力增進不衰，又可使腦力健旺；「動靜交替」，它可有效地調節人的全身臟器活動恢復正常平衡；「上下交替」，可以增強機體的機敏性、靈活性、反應性，減少腦血管疾病的發生；「左右交替」，可以調節失衡的機體的生理功能，「前後交替」，可以預防和治療某些腰腿病，避免老年人下肢活動不靈，行走不穩。