

疫下春分養肝防病 飲食增甘喜怒有節

踏入三月，春意漸濃。今天就是春分了，代表春季接近過了一半。春分一般在每年西曆的3月20左右，這時農曆書中記載天體運動的特點是：「斗指壬為春分，約行周天，南北兩半球晝夜均分，又當春之半。」《春秋繁露·陰陽出入上下篇》記載：「春分者，陰陽相半也，故晝夜均而寒暑平，晝夜長短平均，正當日之半，固有此名。」春分日是春季90天的中分點，南北半球晝夜相等。從這一天起，太陽直射位置漸向北移，南北半球晝夜長短也隨之而變，北半球晝長夜短，南半球與之相反。現在，即將送別春季，迎接夏季的時候，大家在現時疫情依然嚴峻下，又有什麼養生事項需要注意呢？

文：香港中醫學會 萬帥章醫師
圖：萬帥章醫師、資料圖片

在春分時，一派春意盎然的大好時節。文學家歐陽修對春分描述為：「南園春半踏青時，風和聞馬嘶，青梅如豆柳如眉，日長蝴蝶飛。」有謂：「一候玄鳥至，二候雷乃發聲，三候始電。」儘管驚蟄開始打雷，但真正伴隨雷聲下多起來是在春分後，而且春分三候是電閃雷鳴，天地之氣交感，小麥開始進入旺盛生長期，早稻播種也在此時開始進行。



萬帥章醫師

從卦象來看，春分對應泰卦，坤卦在上，乾卦在下，呈陽降陰升之態，陰陽交感而天地萬物化生。泰卦六爻之中三陰三陽，陰陽相半，故「晝夜均而寒暑平」（《春秋繁露 陰陽出入上篇》）。春分時節，萬物化生，花草繁茂的同時，細菌也開始快速繁殖，流行性傳染病增多，呼吸道傳染病易行。此時正值天地之氣始交之際，天氣變化較以往劇烈，氣候的驟變會導致人體的平衡失調，體弱者易生病，有舊病的人易復發。

《素問·四氣調神大論》有云：「陰陽四時者，萬物之終始也，死生之本也。逆之則災害生，從之則苛疾不起，是謂得道。」在春季如果養生不當，不能順應天時，身體往往容易出現以下毛病：

- 一、五更洩瀉：春分本來應是陰陽平衡的時期，但陽虛之體，陽弱不能與陰平衡，所以常發生五更洩瀉，特點是餐洩，就是頑固不化的腹洩。
 - 二、腹痛腹瀉：春天風大，中醫認為風木克脾土，平素脾虛的，更易出現腹痛腹瀉。
 - 三、感冒、鼻軌（鼻敏感）：春分時期風多、風大，易感冒流涕。
 - 四、情志不遂：肝屬木應春，其志在怒，這亦解釋為什麼精神類疾病的患者情緒易在春季波動。倘若惱怒過度，造成肝的疏洩功能失調，更容易導致脾胃疾病的發生，即「肝氣犯胃」。
- 所以，我們要從飲食、起居、衣着及情緒方面着手，要注意以下各方面，養生防病。



肝屬木應春，故大家宜喜怒有節，保持樂觀心情。

飲食宜清淡增甘



金銀花茶

菊花

一、飲食清淡可消火

春季易風熱上擾，經常出現口苦咽乾等情況，因此飲食宜清淡，忌油膩、生冷及刺激性食物。如有明顯熱氣症狀的人，可吃些清淡的食物，亦可適量使用清熱解毒中藥製作茶飲，如金銀花茶、菊花茶等。

二、辛甘之品能助陽

稍微有些辛味的東西，如蔥、生薑、韭菜、蒜苗等都是養春氣的食物，《千金方》中有句話叫「二三月易食韭」，食用這些蔬菜，對人體春季陽氣生發很有好處。



韭菜

三、少酸增甘保脾胃

古代名醫孫思邈認為：「春日宜省酸增甘，以養脾氣。」意思是說，春季宜少酸吃的，多吃甜的。如果多吃酸味食品，酸本身具有收斂收攝作用，會抑制肝氣的生發。所以，宜吃甜食品，以健脾胃之氣，如大棗、山藥等。



大棗

起居重睡眠習慣

一、從早睡晚起到晚睡早起

春天的3個月，是自然界萬物復甦，各種生物欣欣向榮的季節。人們也要順應自然界的規律，晚睡早起，起床後要全身放鬆，在庭院中悠閒地散步，以舒暢自己的情志。人們從冬季已經習慣了的「早睡晚起」，過渡到春季的「晚睡早起」，要有一個逐漸適應的過程，不要太急於轉變，而要順應自然界的晝夜時間變化，而逐步轉變自己的睡眠習慣。

二、午休時間不宜太長

解決春困的最好方法是睡午覺，但午休時間不宜過長，控制在1小時以內，有條件的可以在床上午休，但千萬不要伏案休息，這樣對身體的影響最大。春季是流感高發期，我們在熟睡時肌肉鬆弛、毛細血管擴張、汗孔張大，開窗睡覺容易受風寒感冒，午睡時應避免較強的外界刺激。

衣着宜下厚上薄

從古至今，善於養生的醫學家們都十分重視「春捂」的養生之道。民間常常流傳着「二月休把棉衣撤，三月還有梨花雪」、「吃了端午粽，再把棉衣送」的俗語。如果過早地脫去棉衣，寒氣會乘虛而入，寒則傷肺。加上，人體的皮膚已經開始變得疏鬆，對寒邪的抵禦能力有所減弱，所以易患外感、疫病等。因此，衣服宜根據天氣的變化漸減，衣着宜「下厚上薄」，體質虛弱的人要特別注意背部保暖。而且，被褥也不應該馬上減薄，以符合「春捂」的養生之道。

喜怒有節要樂觀

中醫理論認為肝屬木，與春季相應，生理特性為「喜調達而惡抑鬱」，故有「大怒傷肝」之說。肝的生理特點是喜歡舒展、暢達的情緒而不喜歡抑鬱、煩悶。在春季保健重點是保持自己的心情舒暢，努力做到不着急、不生氣、不發怒，以保證肝的舒暢調達。春季養生，情緒上要樂觀，不宜抑鬱或發怒，不要過勞，以免加重肝負擔。有肝疾患的人，要做到心寬、心靜。在繁忙浮躁和充滿誘惑的現代社會，要做到「恬然不動其心」，就能保持機體內環境的穩定，防止心理疾病的發生。

最後，跟大家分享一個春季生活小貼士。《養生論》說：「春三月，每朝梳頭一二百下。」雖然洗髮、梳頭是人們每日晨起後必做的事，但對於大部分人來說，梳頭並不具備養生的含義。其實，梳頭除了梳理髮型，也是梳理頭部的經絡、氣血。尤其在春天，自然陽氣萌生、升發，人體的陽氣也順應自然，向上、向外升發，聚集於頭部，頭為諸陽之會，多梳頭有助於頭部的氣血暢通。



頭為諸陽之會，梳頭可幫助清陽上升，促進頭部血液循環。



養生攻略 香港註冊中醫師 楊沃浩

要補充適當的水



大家要喝適當的水

香港疫情嚴峻，很多人都在想辦法自救抗疫。有人天天泡檸檬糖水飲，老張每天一起床就開始喝淡鹽水，一日起碼喝十杯八杯。

晨起喝水有益健康，這是一種健康共識。晨起喝水可以補充身體代謝失去的水分，比如吃早餐前喝一杯水，水分就能進入血液中，使血液迅速稀釋，改善夜間脫水情況。

晨起喝水也有美容養顏的好處，水分迅速輸送至全身，有助於血液循環，能幫助機體排出體內毒素，滋潤肌膚。

晨起喝水可有效地增加血容量，稀釋血液，降低血液稠度，促進血液循環，讓人的大腦迅速恢復清醒狀態，同時還能起到預防心臟血管疾病的發生，這對於中老年人來說尤為重要。

晨起喝一杯水可以促進腸胃蠕動，緩解便秘。若便秘嚴重，光靠喝水還不夠，需要通過運動及合理調整飲食結構來促進腸道蠕動，緩解便秘。

經過一晚上的新陳代謝，早上起床後人體胃腸已經排空，這個時候喝一杯白開水可以沖淡胃酸，使我們的腸胃保持更好的狀態。

老張每日喝這麼多杯淡鹽水，鈉的攝取量過高了。老張是根據這條防疫消息：「冠狀病毒肺炎是乾燥，新型冠狀病毒肺炎並不耐熱，在溫度攝氏26至27度的環境下就會被殺死，所以要多飲用熱水防止病毒，只要人體保持熱能，多吃薑，多做運動，就不會感染病毒。如果有發高燒的症狀，就蓋被子，喝薑湯，讓體內的熱能提高，抵抗病毒感染，平時做菜、湯時適當多放鮮薑碎。多吃薑、蒜頭、辣椒、胡椒粉都可以解決；少吃甜酸鹹苦，別去寒冷天氣的地區。病毒只要經太陽曝曬就會完全消失。新冠病毒在到達人的肺部之前，會在人的喉嚨裏停留4天。在這4天時間裏，感染者出現咳嗽，並感到喉嚨疼痛。此時此刻，感染者只要大量喝茶，並用溫鹽水、茶、醋漱口，就可以消除新冠病毒。」

如果老張喝的只是白開水，那麼沒有什麼問題。但是，如果在水裏加了鹽，可能就會起到反效果了！鹽是人們膳食中不可缺少的調味品，也是人體中不可缺少的物質。它的主要成分是氯化鈉，是一種中性的無機鹽。鹽的攝入量與高血壓發病率有一定關係，膳食中鹽攝入過多，容易引起高血壓。衛生部門建議健康成人每日攝入6克食鹽，即可滿足機體對鈉的需要。

很多人認為，晨起一杯淡鹽水可以促進排便，鹽水中含有鈉離子，所以其中的滲透壓會比白開水高，確實有利於通便。

但前提是，只有高濃度的鹽水才有這種效果，而晨起喝的淡鹽水是起不到這個作用的。

而且，人體經過一晚上的休息，早上起床時血液本就是處於濃縮狀態，這個時候如果攝入淡鹽水可能會進一步提高血液濃度，反而容易導致身體不適。

除了淡鹽水，也有人喜歡飲用蜂蜜水。但事實是：空腹，並不適合喝糖水，因為蜂蜜中含有大量果糖和葡萄糖，會升高血糖，衝擊食慾，影響早餐攝入。

如果平時很喜歡蜂蜜，可以先喝一杯溫白開水，十分鐘之後再喝蜂蜜水。

防疫送禮 中醫戰「疫」千年古方香囊

防疫香囊常內置白芷、艾葉、佩蘭、藿香、石菖蒲、薄荷等芳香之性中藥，具有除邪辟穢、鼓舞正氣、疏風解表散邪、清氣開竅等功效。清代《理瀉駢文》中的「辟瘟囊方」製作：「羌活、大黃、柴胡、蒼術、細辛、吳茱萸等份，共研細末，佩於胸前」，長期佩戴預防四時感冒、可辟瘟疫。通過口鼻、肌膚、經絡穴位，抑制病毒、細菌的活力，提高免疫力，從而達到預防保健的目的。

用法：防疫香囊裏面是香囊粉，可以聞，可以撒進鼻孔，可以撒在口罩上面戴口罩預防，還可以用來作避瘟防疫香囊。

- 一、隨身攜帶香囊，或口罩內芯放置此粉。
- 二、有症狀者，每天一次用9克，吹入鼻內一小部分，剩餘部分熱薑水口服，服用後微出汗，人即刻舒服。（因內有朱砂，孕婦不能佩戴。）

索取防疫香囊

福然堂送出「防疫香囊」給香港文匯報讀者，有興趣的讀者，連同HK\$8郵資的A5回郵公文袋，郵寄至香港仔田灣海旁道7號興偉中心3樓副刊部收，封面請註明「索取防疫香囊」，名額：50位，先到先得，送完即止。

迷迭香溫脾胃促新陳代謝

承上期，為大家繼續選用迷迭香，展示餘下兩道防疫養生菜的做法。 文、攝：小松本太太



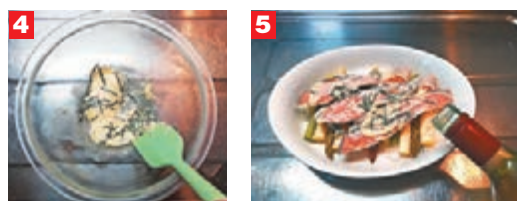
迷迭香

迷迭香牛油焗三文魚白露筍

材料：三文魚250克、迷迭香5克、白露筍3條、鹽1/4茶匙、牛油30克、白葡萄酒1/2杯



- 製法：
1. 牛油置室溫至軟化備用；
 2. 三文魚洗淨，吸乾水分備用；
 3. 白露筍削掉莖上較硬的外皮，切段備用；
 4. 摘下迷迭香葉與鹽揉擦至香氣溢出，加入已軟化牛油拌勻成迷迭香牛油，取一焗盤，掃上迷迭香牛油，排上白露筍段備用；
 5. 將迷迭香牛油均勻塗在已吸乾水分的三文魚上，把塗妥迷迭香牛油的三文魚置入焗盤筍段上，注入白葡萄酒，以錫紙包妥焗盤，放入多士焗爐焗20分鐘至三文魚熟透即成。



迷迭香素肉醬

材料：素肉碎200克、迷迭香2克、炭酸水400毫升、乾蘿蔔絲15克、甜麵醬2湯匙、油1湯匙

製法：

1. 乾蘿蔔絲剪碎放入大碗內，注水2杯浸軟備用；
2. 燒熱鍋，下油加入甜麵醬以小火煏炒至發出醬香，加入素肉碎翻炒；
3. 瀝乾已浸軟乾蘿蔔絲加入鑊內，轉大火煏炒均勻，加入原條迷迭香，注入炭酸水，煮至沸騰後轉中小火，蓋上鍋蓋，熬煮至汁液濃稠即成。

