

伴有「亞健康」症狀不容鬆懈

養好正氣 提升免疫力

所謂免疫力，一般是指個人抵禦感染的力量，這能力也會隨着年齡增長而逐漸下降，而帶有慢性疾病及都市常見伴有「亞健康」症狀（即經常疲倦、感冒、腰酸背痛、怕冷、失眠等）的人士，免疫的功能更會大為被削弱。現在，我們先從食療養生、運動養生、睡眠養生來淺談如何養好正氣。



施榮棟註冊中醫師

近期，新冠病毒仍持續活躍，加上春天天氣乍暖還寒，流感病毒在我們身邊肆虐，呼吸道感染個案持續高企，面對新型又多變異的病毒，除疫苗外，最有效的方法，是鞏固好自己的身體，提升自身免疫力，避免受各類細菌和病毒的侵襲。《黃帝內經》有「正氣存內，邪不可干」之養生精髓，說明「正氣」是守護人體健康、維持臟腑功能的推動力，增強對疾病的防禦力，這就是現代醫學所指的免疫功能。若正氣充盛，體內陰陽得以平衡，便能適應對外環境的變化；若正氣不足，體內陰陽缺乏平衡，便容易被邪乘虛侵襲，因而生病。從中醫角度，必須養好人體正氣，順應養生之道，才達提升身體的免疫力。

文：香港中醫學會教學研究基金會司庫 施榮棟註冊中醫師 圖：資料圖片、網上圖片

穀雨後「春火」生 以健脾化濕清熱食療

現正值春夏交替季節，氣溫回升加快，雨水明顯增多，濕氣較重，容易令人體有倦怠乏力、昏昏欲睡、食慾下降、脹氣等「春暈」的症狀。而穀雨過後，便開始迎接夏天來臨，亦是各種疾病容易作亂的時機，因此更要注意防病，尤以過敏性疾，此時令陽氣生發，人體各組織器官功能開始日趨活躍，更可能出現所謂「熱氣」跡象，即「春火」，這也會減弱人體的免疫力，使感染疾病的機率大增。一般人都喜歡先用食療的方法來調養，以改善身體健康和預防疾病。

中醫認為，春夏交替食療以健脾化濕、消除積熱為主，可吃一些健脾化濕的中藥，如淮山、芡實、薏仁、扁豆、赤小豆、陳皮，以及適量食用涼性食物，如綠豆、鴨肉、蘿蔔等，也宜多吃深綠色蔬菜及水果，適量吃苦味食物，如苦瓜、高荳、馬齒莧等，可以幫助清熱、健脾胃、去心火等，以除春暈倦怠不適感，恢復精力。

一·消除疲倦、補氣祛濕 【五指毛桃龍骨祛濕湯】

- 食材：五指毛桃 15 克、淮山 15 克、芡實 10 克、茯苓 20 克、枸杞子 15 克、薏仁 20 克、蜜棗 2 粒、豬蹄或排骨適量
- 功效：行氣利濕、健脾補肺、舒筋活絡
- 特點：平補，改善春暈及亞健康，適合脾虛濕盛、虛寒或燥熱體質人士。



二·排毒減肥、化濕健脾 【紅豆薏米芡實茶】



- 食材：紅豆 50 克、芡實 25 克、薏米 25 克、赤小豆 25 克、水 1,000 毫升
- 功效：祛濕利水、消腫排膿、健脾養胃
- 特點：改善三高，能夠降低膽固醇，預防心腦血管疾病，但對於體寒的患者，不建議經常服用，避免造成體質寒氣加重。

運動抓住「三寶」 氣行舒暢促血液循環

中醫將精、氣、神稱為「三寶」，運動養生則緊緊抓住這三寶，調意識以養神；以意領氣，調呼吸以練氣，以氣行推動血運；以氣導形，通過形體、筋骨關節的運動，使周身經脈暢通，通過運動可使氣行舒暢和促進血液循環，而且「動則生陽」，適量運動可保持體內的正氣，使正氣不斷健旺起來。據現代醫學，運動可改善大腦的營養狀況，增強心臟的活力及肺臟呼吸功能，促進胃腸蠕動，以及可提高免疫功能等。年輕人體壯靈活，可選擇活動量大的球類或跑步運動，而老年或體虛的人要選擇一些舒緩的有氧運動，如八段錦、太極拳、瑜伽等。

▶ 老年或體虛的人要選擇一些舒緩的有氧運動，如太極拳等。



八段錦一至八式

調節全身氣機【八段錦】

「八段錦」，是一種老少咸宜的健體運動，簡單八式已可調理臟腑氣血，是很好的強身健體練習。八段錦的首四式：「雙手托天理三焦」、「左右開弓似射雕」、「調理脾胃需單舉」、「五勞七傷向後瞧」，可以疏通人體陰陽的脈和維脈，交通身左右側陰陽之氣，調節兩側的氣血。而接着的四式：「搖頭擺尾去心火」、「背後七顛百病消」、「攢拳怒目增氣力」、「兩手攀足固腎腰」，則依序可以促進人體帶、沖、任、督脈的氣血循環，調節全身氣機升降，充盈十二經氣血，達到疏通全身臟腑及經絡的效果。大家可在早上 7-9 點進行練習，每日 15-30 分鐘鍛煉。

滋補人參入饌 身心養生調理

◆春日養肌護膚旅行套裝
春夏交替，翡翠飲食集團推出「春日養生·養肌」概念的菜式，為每道菜細意挑選了各種滋補養生食材，如人參、鐵棍淮山和黑蒜等，用心炮製一系列藥膳佳餚，踢走春日濕悶，補充元氣。由即日起，集團首次與香港中藥純淨護膚品牌 JaneClare 合作，除了以滋補

◆人參雞湯拉麵
食材入饌外，同時體驗修護美容產品，如「養肌」護膚旅行套裝包括黃芪美白亮膚美容原液、人參滋潤奇跡精華液、當歸瑤光舒緩面霜，春日養生，裏裏外外喚發「生肌」，達至「內服外用」的身心養生調理，美肌養顏。

◆人參雞湯小籠包
在翡翠拉麵小籠包中，「春日養生·養肌」佳餚以珍貴藥材——人參為主打，它能補充元氣、增強體力、促進血液循環，對抗春季疲勞，讓你恢復活力。人參中的成分具有抗氧化、抗炎和抗衰老的效果，能夠保護你的皮膚健康，綻放美麗光彩。例如，重新演繹經典十八摺「人參雞湯小籠包」，粒粒小籠包皆手工包製而成，皮、肉、湯汁協調，浸在香醇濃郁的人參燉雞湯之中，包內的鮮味湯汁與人參雞湯融合，天然味甘。

◆黑蒜淮山燉牛尾
同時，拉麵師傅更現場特製蘭州拉麵，呈上「人參雞湯拉麵」，即叫即拉，配上滋補養胃的人參雞湯，寧神補氣，為身體注入活力與滋養。同時，「淮山蘆筍溜魚片」中爽脆的蘆筍和淮山與鮮嫩的魚片搭配，淮山含豐富的膳食纖維，有助消化，蘆筍中含有的葉酸、維他命 C 是天然抗氧化劑，健康養生。



文：雨文

「水陸嘉年華」互動體驗免費玩

◆九龍東賽艇節暨發現號獨木舟大賽
文：Health 「賽馬會划越無限計劃——九龍東賽艇節暨發現號獨木舟大賽」將於 4 月 27 日假觀塘避風塘及「觀塘海濱發現號 02 及 03」正式啟動，活動結合比賽、賽前水上活動基礎訓練和水陸嘉年華同樂日。除了新興潮玩的平板賽艇比賽載譽而歸，今年新增獨木舟及直立板賽事，觀塘避風塘賽道更延長至啟德體育園對出海面，共 20 個比賽組別當中，200 米平板賽艇賽繞標賽歡迎新手輕鬆體驗，5 公里長途賽召集精英挑戰角力。

賽事當日還舉行「水陸嘉年華」供市民免費參加，藉以鼓勵大家親臨現場觀賽，並透過「VR 虛擬實境賽艇體驗」、「平板賽艇模擬體驗」和



◆九龍東賽艇節暨發現號獨木舟大賽。



◆平板賽艇模擬體驗。



◆「1分鐘室內賽艇挑戰」等陸上互動遊戲，接觸親民好玩、方便又易學入門級平板賽艇和其他水上運動。

例如，平板賽艇屬零難度的新興水上活動，融合直立板及賽艇兩大元素，安全易玩，有助參加者強身健體 keep fit，放鬆減壓，提升抗逆力，市民可於比賽當日親臨九龍首個市區便利下水點「觀塘海濱發現號」，近距離觀賞連場精彩「激戰」，為參賽者打氣，親身感受現場氣氛。

另外，大會更設馬拉松式 busking 表演以及小食攤位，讓全齡同樂共融體驗。而「VR 虛擬實境賽艇體驗」適合小朋友和年輕人玩飽飽；零經驗的市民可透過平板賽艇、直立板或獨木舟等模擬體驗，於「賽馬會划越無限計劃」學員助教或工作人員指導下，在靜止的池水中即場試槳，慢慢建立信心；想測試體能可邀朋友一同參加「1分鐘室內賽艇挑戰」；「陸上行舟」小遊戲鼓勵爸媽和小孩組隊「拉龍」，以棍代槳「划」出親子合作精神。

◆VR 虛擬實境賽艇體驗。