

養生伊始防疾患 中醫重扶助陽氣

立春氣候乍暖還寒

一年又一年，送走了寒冬，迎來了暖春。今年立春日在2月3日，立春是二十四節氣之首，代表春季的開始。春天溫暖，萬物生長，鳥語花香，耕耘播種。《黃帝內經》曰：「春三月，此謂發陳，天地俱生，萬物以榮」，意思是春天生機勃勃，萬物欣欣向榮。人與天地之氣相通，對應人體陽氣升發而未盛，萬物皆在始生。因此，春天重在扶助陽氣，使其逐漸強而盛，尤其是現在流感高峰期，更加要增強自己的抵抗力。

●文：香港中醫學會副會長
施榮棟 註冊中醫師

在「立春」節氣，氣候的特點就是乍暖還寒，晝夜溫差較大，白天陽光和煦，早晚卻寒風刺骨，天氣反覆無常。雖然氣溫不如大寒嚴寒，但是春天多風，同時也是傳染病、呼吸消化道疾病、心腦血管疾病、過敏性哮喘、精神病等容易復發和高發的時期。而香港屬沿海地區，氣候多濕，春季除防寒也不忘要祛濕。中醫講求順應自然，預防疾患；一年之計在於春，養生伊始，是健康計劃的好開始！



●施榮棟註冊中醫

立春養生食譜

疏肝護目雙黑茶

材料：黑桑椹20克、黑枸杞20克、冰糖適量
功效：疏肝清熱、明目養肝、安神補腎。黑桑椹子有補血滋陰、生津潤燥的功效。黑枸杞有調節血管、改善腎陰虛、明目潤肺、抗疲勞、增強自護力等作用，以及抗氧化延緩衰老、保護肝臟、美容養顏、滋陰補腎、補血等功效。
做法：將以上材料洗淨後，加入500ml水泡焗15分鐘後即可飲用。



海底椰五指毛桃無花果湯

材料：五指毛桃40克、海底椰20克、無花果3顆、蘋果2個、雪耳半朵、豬展400克
功效：健脾補肺、行氣利濕、舒筋活絡。海底椰有潤肺止咳的功效，五指毛桃又名「五爪龍」，可幫助身體補氣、利濕、舒筋活絡。
做法：蘋果削皮去芯，切塊；海底椰和五指毛桃略洗；雪耳浸軟，去硬梗，切小塊；將所有材料加入袋中，加水，先大火滾起，收中細火煲2小時，加鹽。



春季養生四大原則

一、「早起保暖」習慣

《黃帝內經》有言，春天養生之道：「夜臥早起，廣步於庭，被髮緩形，以使志生；生而勿殺，予而勿奪，賞而勿罰，此春氣之應，養生之道也。逆之則傷肝，夏為寒變，奉長者少。」意思是由初春做好晚睡早起，可在夜晚11點前上床，早上7點起床，提振精神有利陽氣升發。春天天氣變化大，乍暖還寒，要穿着寬鬆的衣物，下厚上薄，即使天氣回暖也要注意保暖；提防寒氣乘虛而入，寒則傷肺，易患感冒、支氣管炎、肺炎等呼吸道疾病。



●早起及保暖

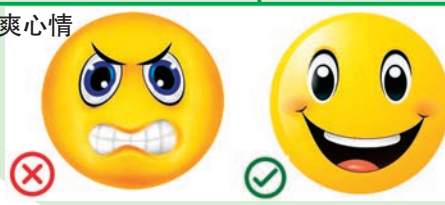
二、「舒展身體」活動

春天陽氣上升，人體新陳代謝因而旺盛，多進行戶外運動或伸展活動，以增強體質；動要以舒展為主，伸展筋骨，調整呼吸節奏去幫助氣血運行，排陳納新，重點養「陽」，養陽的關鍵在於動。



●舒展活動

●保持神清氣爽心情



三、「省酸增甘」飲食

立春後陽氣初生，根據中醫理論，春屬木，與肝相應，春天肝氣旺盛，養生重在於疏肝、養肝，「疏」的意思是可以令氣機暢順，春天飲食應以「省酸增甘」，以養脾氣為原則。「省酸」即少吃酸味的食物，酸味入肝且有收斂之性，不利於陽氣的升發和肝氣的疏洩，影響脾胃的消化功能，不宜多吃檸檬、石榴、烏梅等酸味食物。「增甘」即多吃辛甘發散的食物，如韭菜、香芹、洋蔥、芫茜、青蔥、芽菜等，有助提升陽氣。此外，大辛大熱之食物也要少吃，以防陽氣熱升發太過，如八角、肉桂、羊肉等，過旺也容易損傷脾胃。



●省酸增甘

因此，初春飲食應以辛溫、清淡為主，辛溫祛寒，清淡利濕，這樣使人體能抗拒風寒、風濕之邪的侵襲，健脾益氣，減少生病，同時提高人體的免疫功能，預防感冒、肺炎等春季傳染病的發生。

四、「神清氣爽」心情

春天陽氣升發，是肝陽亢盛之時，人的情緒容易急躁，應保持心情暢順，心境平和，身心和諧。以心胸廣闊的態度對待各種事物，並維持樂觀心情，忌憂鬱思慮過度，就可使精神情志生氣勃勃，以順應春天升發之機，以護肝氣。

紅棗枸杞銀耳羹

材料：紅棗6顆、枸杞20克、銀耳半朵、冰糖適量
功效：潤心肺、止咳、補血、安神、補充膠原蛋白。紅棗能補充氣血；枸杞有清肝明目的效果；銀耳能清肺、補充膠原蛋白，讓皮膚有彈性、白嫩，調理人體免疫力。
做法：銀耳去除根部，洗淨後，倒入砂鍋，放入適量清水，大火煮開半小時；放入紅棗繼續燉煮10分鐘，放入冰糖、枸杞，攪拌煮至冰糖完全融化即可。



中醫認為天人相應，人應按各時令節氣的陰陽變化規律，運用相應的方法因時養生。如不幸生病或身體有任何不適，請及早預約註冊中醫師求診。

祝願大家蛇年身體健康、事事順利、心想事成！



食得健康

吃火鍋，相信不少人都喜歡，隨著大家愈來愈注重健康，就有火鍋店在新春火鍋菜單中特別推出養生鍋。今個新春，「湊湊火鍋·茶憩」推出「金蛇獻福」火鍋系列，由法國藍帶主廚與前五星級酒店總廚共同策劃，將傳統佳餚與當代烹煮技術相結合。當中，「七福臨門佛跳牆配小火鍋」選取多款高貴珍饈食材，以及全新養顏膠原蛋白「落花膠原玉鍋」特色鍋底，寓意家庭和諧與健康。

首先，福建傳統名菜「佛跳牆」在這次新春重新演繹成「七福臨門佛跳牆配小火鍋」，選取7種高級食材，包括珍貴黃海野生海參、膠原滿滿鯊魚花膠、每日直送的鮮活8頭鮑、日本北海道鮮帶子、清朝御用皇膳秘方所調製的螺片、新西蘭深海珊瑚蚌及蘑菇紅托竹筍等，重製乾隆皇帝七巡江南時的宮廷御膳。而「五福豐登佛跳牆配小火鍋」則精挑5款高貴珍饈食材，兩款佛跳牆配上招牌昆布鱈魚鍋或紅顏竹筍花膠雞鍋，與佛跳牆一同享用。

另一款新品「落花膠原玉

吃火鍋要養生 滋補養顏湯底

鍋」，是將「狀元生豆人參蹄花湯」通過古法工藝再提升，選取12種原料熬煮高湯，包括10年等級高麗人參；日本銀杏經阿爾卑斯山岩鹽慢烘後取果去皮，增加湯頭本身鵝黃色澤與植物油質；上等新西蘭深海鱈魚花膠及雲貴高原桃膠，再配以源自中國花生之鄉的正陽珍珠豆形花生，富含17種氨基酸，營養價值甚高，真材實料。豬腳選用不超過6個月齡的嶺南山野放養小豬，經280度高溫烤製後，與六種蔬菜共同熬煮8小時，慢火煮出的湯底如果凍般滿溢膠原蛋白，香氣瀰漫，略帶琥珀核果香。

除此之外，餐廳也因應節日，在配料方面推出「金蛇賀歲頂級美牛拼盤」、「新年華海海鮮拼盤」及「哈哈大笑松露蝦滑」等，其中「金蛇賀歲頂級美牛拼盤」精心挑選的牛頸脊及牛後胸，肉質細膩，可與火鍋搭配。



●「五福豐登佛跳牆配小火鍋」及配料



●七福臨門佛跳牆配小火鍋

健康資訊

「運動舒緩專區」為長跑健兒打氣

邁入跑季高峰，適逢年度長跑盛事，由即日起至2月11日，戶戶送與香港屈臣氏攜手合作，於戶戶送平台推出期間限定「運動舒緩專區」並設獨家高達八五折優惠，助一眾健兒於劇

烈運動後舒緩及復原，以保持最佳狀態！全新專區網羅多款運動後舒緩必備品，由能量補充飲品及食品、肌肉筋膜舒緩用品，乃至保健食品一應俱全，務求全方位內外夾攻，照顧你的身體所

需。無論你是專業跑手，還是運動愛好者，大家都可輕鬆在專區內揀選一系列補給及舒緩產品，讓你足不出戶都可以迅速復原，長跑長有。

●文：Health



冬陽天地

流感疫苗

最近，有明星在日本感染甲型流感而死亡，令到很多日本迷卻步，或者急急查詢有關接種流感疫苗事宜。

梁冬陽醫生 甲型和乙型季節性流感高峰期是在冬季一至三月，或者夏季七至八月。在每年的十月、十一月期間接種疫苗可預防患上流感，即使感染了也可減輕症狀和減少死亡率。

有朋友準備在農曆新年的長假日去日本度假，知道日本流行甲型流感，在出發前幾天才想起注射疫苗，我們告知他要14日才有抗體起免疫作用，只能在當地的最後幾天才起作用，所以在未起效之前仍然需要戴口罩及勤洗手，處處要小心。不過，原來在日本很多遊客，單是入境就排了近兩小時，密密麻麻的人在等候，萬一人群中有人患有傳染病，已很容易引致流感爆發。

流感疫苗分為：

- 滅活流感疫苗即死病毒疫苗：適合6個月以上的人士，包括健康人士、懷孕婦女和有長期健康問題的人士。
 - 重組流感疫苗：適用於18歲或以上的人士。
 - 噴鼻式滅毒活流感疫苗：適用於2至49歲的人士，好處是不需要打針，但因為是滅毒的活病毒疫苗，不能用於懷孕、免疫力低的病人、有哮喘病支氣管問題的人；如果在48小時內服用抗病毒藥，也不適用。
- 有曾打疫苗出現嚴重過敏反應的人不適宜打，不肯定自己有無對疫苗敏感，又想打疫苗的人，一定要跟醫生講清楚，在有醫生在場的情況下或有過敏急救藥設施的醫院或診所打，萬一敏感可以即時急救。
- 一般打完流感疫苗之後，沒有大的不良反應，只是打的地方有少許痛，或有肌肉痛，以及輕微的感冒症狀。
- 很多人一開始患流感時掉以輕心，事實上輕微的流感，一個星期左右會自然好，但如果發現嚴重的流感病徵，如氣促、呼吸困難、嘴唇發黑、高燒不退，一個星期都不好，應該立即要看醫生，出外前要知道自己的身體狀況，帶備一些平安藥，有不舒服時可及時服用。在外旅行語言不通、人生路不熟，如果發現不妥，盡快回到自己的原居地，找你自已相熟的家庭醫生或者醫院盡快得到適切的治療。千萬不要因為怕影響行程而一拖再拖，沒有什麼是比生命更加重要的。