

春季是萬物復甦的季節，初春氣候開始回暖，生機勃發。然而，每年春天，特別是初春和仲春時節，氣溫變化無常，乍暖還寒，極易出現「倒春寒」現象。中醫認為春屬木，與肝相應，是人體陽氣生發、氣血運行的重要時期，但初春寒邪殘存，加之乍暖還寒的氣候特點，使人體容易受到風寒侵襲，易導致感冒、關節疼痛、呼吸道疾病、消化不良等諸多健康問題。因此，中醫強調「天人合一」，人和自然是一個整體，在春季養生過程中，既要順應陽氣生發的趨勢，又要防止寒邪侵襲。今期中醫方法來尋求春季養生之道，並針對不同人群提供預防倒春寒的具體措施，以助讀者健康度過早春時節，增強體質，減少疾病發生。

●文：香港中醫學會 陳飛松中醫
圖：資料圖片

春季養生的基本原則

《黃帝內經》指出：「春三月，此謂發陳。天地俱生，萬物以榮……」春季是一年中陽氣生發的時節，人體的生理活動也隨之調整。因此，養生應順應陽氣的升發，使氣血流暢，五臟功能得以正常運作。

一・調整作息 早睡早起
中醫養生講求「日出而作，日落而息」。春季應適當早起，以順應陽氣的升發，同時避免過度熬夜，以免傷肝損陽。

二・適度運動 疏肝理氣
春季宜進行輕鬆、舒緩的戶外活動，如散步、太極拳、八段錦、瑜伽等，以增強機體代謝，促進氣血流通，改善肝氣鬱結的狀況。

三・飲食清淡 少酸增甘
春季飲食應以清淡為主，少食油膩、辛辣之品，以免助熱生燥；適當多食甘味食物（如紅棗、蜂蜜、山藥），以養脾氣，幫助消化功能；少食酸味食物（如檸檬、醋），避免過度收斂陽氣，影響肝氣疏洩。

嶺南地區濕氣重，應加強祛濕健脾，常用木棉花、扁豆、赤小豆、薏米、陳皮、白術等煲湯，增強脾胃運化能力。



●陳飛松中醫



防範倒春寒 謹防寒邪侵襲

一・注意保暖 適時添衣

春季氣溫多變，晝夜溫差較大，尤其是早春時節，氣溫驟降極易誘發感冒、關節炎等疾病。因此，穿衣應遵循「春捂秋凍」原則，避免過早脫去冬衣，尤其是老年人、兒童、體虛者，更應注意保暖，避免着涼。穿衣宜「下厚上薄」，人體下半身血液迴圈較差，需重點保護腿腳，避免寒氣自下入侵。

春捂應逐步減衣，不可驟減，尤其需護好頭、背、腹等部位；沐浴後及時擦乾頭髮，避免寒、濕氣滯留；室內保持通風，每日開窗3至4次，每次30分鐘，避免細菌滋生。

二・養護陽氣 避免寒濕入侵

初春雖陽氣逐漸生發，但寒濕之邪仍未完全散去，濕寒之地久居易損傷人體陽氣。因此，應避免久居陰冷潮濕之地，如地下室、濕冷環境，同時減少寒性食物（如冷飲、生冷瓜果、海鮮）的攝入，以免損傷脾胃陽氣。

三・調暢情志 防止肝氣鬱結

春季屬肝，肝主疏洩，情緒易波動。若長期情緒抑鬱、焦慮，則肝氣鬱結，進而影響脾胃功能。因此，保持愉悅心情，適時調節情緒，有助

於增強機體免疫力。肝主情志，春季易怒，焦慮者可通過唱歌、瑜伽舒展式等方式疏解情緒，避免肝氣鬱結。

四・適度運動 以微汗為度

選擇太極拳、八段錦、慢跑等和緩運動，以「微汗」為度，避免大汗耗陽。運動後，要及時擦汗、添衣，防止受涼。

五・中醫外治法：通絡升陽

（1）穴位按摩
●足三里
太沖穴（足背第一、二趾骨間）：疏肝理氣；足三里（外膝眼下3吋）：健脾祛濕。每日按摩3至5分鐘，搭配湧泉穴（腳底前部凹陷處）可引火歸元。

（2）刮痧與艾灸
全息刮痧：促進排毒，緩解春困、肩頸酸痛
督灸：沿督脈施灸，溫通陽氣，適合陽虛體質者。



特定人群的春季養生重點

一・老年人：防寒保暖 健脾養氣

老年人體質較弱，陽氣不足，春季多見風寒感冒、關節疼痛、消化不良等問題。

養生重點：

- ・適時添衣，避免受寒，夜間睡眠時注意保暖，尤其是足部。
- ・適量食用溫熱食物，如紅棗、枸杞、山藥、薑茶等，以溫養陽氣。
- ・進行適量運動，如散步、八段錦、太極拳，以增強血液迴圈，減少僵硬和疼痛。

二・兒童：提高免疫 預防感冒

兒童體質嬌弱，陽氣不足，免疫力較低，易受外邪侵襲，出現咳嗽、感冒、哮喘等症狀。

養生重點：

- ・注意保暖，避免早春過早脫衣，尤其要保護頸部、腹部和足部。
 - ・多攝取富含維生素的食物，如新鮮蔬菜、水果、蛋類，以提高免疫力。
 - ・適量戶外活動，增強體質，減少久坐和電子產品使用時間。
- 初春養陽，貴在順應時節，調養身心，合理膳食，適當運動，情志調理，尤其需防範「倒春寒」對陽氣的損傷。應結合個人體質，採取科學合理的防護措施，確保身心健康，通過溫補升陽、祛濕健脾、適度「春捂」及中醫外治法，可有效提升免疫力，為一年的健康打下基礎。

初春養生配方（可根據個人體質選用）

乾薑花椒粥《千家食療妙方》

材料：乾薑5片、高良薑4g、花椒3g、米100g、紅糖15g
方中乾薑、高良薑、花椒均為辛散溫通之品，皆歸脾胃經，功效溫中散寒止痛。其中乾薑長於溫中散寒、健運脾陽，為溫暖中焦之要藥，故在本方為主藥；高良薑為祛寒濕、溫脾之藥，《名醫別錄》載之為「主暴冷，胃中冷逆，霍亂腹痛」，為本方的輔藥；花椒為加強主輔藥溫中散寒止痛而設，粳米護益胃氣，紅糖補中益氣並調味，皆為上品，諸物相配，達到溫胃散寒，和中止痛的功效。

做法：將乾薑、高良薑洗淨，切片；花椒洗淨，以四層白紗布袋盛之備用，取粳米淨水淘洗乾淨，置於砂鍋內加水熬至五六分熟時，加入白紗布袋中，同煮20分鐘；取出白紗布袋，繼續熬粥至熟爛（若粥已爛熟則不用再煮）即可。

服用方法：食時加入適量紅糖攪勻，每日早晚各1次，長期服食可見效。

功效：本品具有溫中散寒止痛的功效，常用於寒邪內侵中焦，氣血阻滯不通所致的胃痛、腹痛等。

禁忌症：內有實熱者不宜服；陰虛內熱者忌服；不宜冷服。



五神湯《惠宜堂經驗方》

由蘇葉、荊芥、茶葉各6g，薑2g，冰糖25g組成。
方中蘇葉、薑、荊芥皆為辛溫之品，其中蘇葉、薑既能發散風寒，又能行氣寬中止嘔，為本方的藥；荊芥長於祛風解表，為本方的輔藥；佐以糖調味、助汗，茶葉利用其寒下之性，使而不燥，升而有降，又可悅神爽志。諸品合用，共奏解表散寒、行氣止嘔之功效。

做法：取薑洗淨切成薄片同荊芥、蘇葉、茶葉一起放入乾淨的砂鍋內，加入清水約500ml，用文火燒沸，約5分鐘後倒出湯液，再加清水煎煮一次，兩次取得約500ml；然後用四層紗布過濾取得澄清藥液，裝在潔淨的容器內；另取砂鍋添加清水約50ml，文火燒沸後放入冰糖溶化，趁熱四層紗布過濾，再把糖汁兌入藥液內攪拌即成。

服用方法：溫服，每日1劑，分3次服，2至3日為1個療程。

功效：解表散寒、行氣止嘔，用於上呼吸道感染屬於風寒表證者，對胃腸型感冒尤為適宜。本方所治之證，為風寒襲表，衛陽被遏，脾胃失和所致。治宜解表散寒、行氣止嘔。



「參」靈之旅下午茶 健康養生鹹甜美點

近年，酒店與護膚品牌合作推出美食成為趨勢，當中與健康有關的亦有不少。由即日起至3月31日，香港美利酒店便攜手韓國護膚品牌Sulwhasoo雪花秀，呈獻「參」靈之旅下午茶。酒店的后花園被打造成「參」靈之旅秘密花園，這個隱秘的寧靜空間坐落於山頂纜車站旁，甫進花園，被琥珀色花朵裝飾環繞着的小木屋映入眼簾。

在酒店行政副主廚曾穎希及廚房團隊的引領下，食客可體驗一系列健康的鹹甜美點。這段滋養身心的美妙旅程從一道溫馨的迎賓點心開始，韓式烤紅椒堅果醬帶子枝豆餡餅創新地結合了經典韓式辣醬與西班牙風味的烤紅椒堅果醬。

一系列鹹鮮點心融合了多種滋養成分，如煙三文魚他配阿穆爾魚子醬，是一道搭配鮮美的煙燻三文魚及細膩的鮮奶油；鵝肝烤南瓜香醋馬卡龍內絲滑的鵝肝與烤南瓜甜美相

得益彰。人參玉子燒三文魚籽三文治，人參的獨特香氣融合玉子燒與三文魚籽醬；韓式醃製椰菜花芹菜頭忌廉金盞花撻，酸橙醃製的椰菜花，柔滑的芹菜頭忌廉和芬芳的金盞花結合。

而甜點的靈感則從雪花秀標誌性的琥珀色中汲取，人參慕絲芝士蛋糕以奶油慕絲為基底，融入了人參精華；柚子白朱古力慕絲圓餅是一款外層為精緻的白巧克力殼，藏着清新爽口的葡萄柚果凍；橙黑朱古力忌廉泡芙則在輕盈蓬鬆的泡芙內填充豐富的鮮橙忌廉奶油，酸甜交織的味道與細膩的巧克力結合；脆果仁雲呢拿慕絲融合了香草慕絲和酥脆的焦糖外殼，感受香草的濃郁香氣。

最後，香橙薑味及雲呢拿味鬆餅為這場下午茶畫上句號，並可選擇與JING茶、氣泡茶或氣泡酒一同品嚐。同時，咖啡師融入品牌精髓，特別炮製了一系列特色人參咖啡，包括牛奶咖啡、泡沫牛奶咖啡及短笛咖啡。

●文：雨文



下午茶「雪花秀參」靈之旅



梁冬陽醫生

旅途健康

最近幾個長公眾假期有不少人去旅遊，我也曾年輕過，以前漏沒準備行裝，第二天就踏上想走就走的征途。然而，最近接二連三出現有些不想看到的新聞，如地震、流感肆虐、飛機出事、大風雪、車禍、治安問題等都令人擔心，有些天災難避，但有些人禍是可免的。

旅遊安全 and 健康，是確保旅程順利且愉快的關鍵，行前準備是非常重要的。

規劃好目的地，了解當地的風土人情、生活習慣，有沒有疫情？必要時先打防疫針。例如，打流感防疫針要兩至三個星期才起效，所以不能臨出發那幾天才打而未有預防作用，同時必須攜帶個人常備藥品，以防萬一在當地有病，難以找到適合的醫院或診所，或者語言不通延期治療，小心處方藥需附醫生證明用的，應該是由本人姓名攜帶入境。

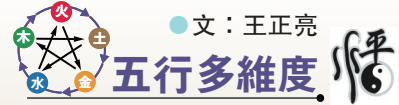
了解當地的旅遊簽證、手機漫遊服務、旅遊保險、保險公司及租車公司的

緊急電話、當地的中國領事館或者香港辦事處的緊急聯絡電話，以及當地相熟親友的聯絡方式，以備不時之需，萬一有需要的時候起碼有救兵。

財不可露眼，使用隱形腰包或防盜手袋，證件現金分開放，錢包、相機、手機不隨意插口袋，盡量不要帶超級名牌的手袋出行引人注目。

至於住宿的地方，要了解是不是住在很難的區域？要小心個人安全。而自駕遊要小心當地的交通規則，尤其是香港用右軚，有很多地方用左軚是有區別的，不熟悉的路途特別要小心，以前我也喜歡在外國租車駕駛，不過也曾經試過在三藩市的灣區大橋上被狂風吹到打橫一條行車線，也試過在澳洲被人撞了車司機揚長不顧而去。所以，要充分了解當地的地勢，特別是急轉彎和狹窄的公路、雪地等。

我也年輕過，以前的我挺起背囊說走就走，現在年紀大了、經歷多了就會計劃好一些，少了衝動，我知道自己的責任，安全第一。



你有否想過，身體和心靈也需要像汽車一樣，定期保養和維修？

今期訪問了資深五行調御師暨經筋師王慧君，她專注於五行綠色療法與身心調理，致力於以自然方式達至健康。今次訪談將探討身心維修，並分享她的專業見解與案例。

一・身心保養維修論，顧名思義，指身體和心靈都需要定期保養及維護，就像汽車一樣。而身心維修之道，全在於疏通，需要祛除堵塞，才會令身體處於充滿活力的狀態。

二・要維修保養身心，一個有效方法是善用荷爾蒙，荷爾蒙作為身體的催化劑，影響心情的高低起伏。透過調整行為，我們能釋放快樂荷爾蒙，讓心理得到疏通，進而促進身體健康。

荷爾蒙又如天氣般影響身心，血清素如陽光，帶來平靜與幸福；多巴胺如微風，提升動力與快感。相反，皮質醇如暴雨，導致壓力上升、免疫力下降。因此，管理荷爾蒙對健康至關重要。

以下是各種快樂荷爾蒙及其代表的五行，展示了如何透過日常行為，提升各種幸福感受：

木和火：血清素 土：腦內啡
金：多巴胺 水：催產素

各位親愛的讀者，可以由今天起，透過以下活動列表，自製正面的感覺，強化心理健康！

水 血清素 透過正向思維 得到寧靜感	火 血清素 透過熱情 得到希望感	土 腦內啡 透過學習&經驗&毅力 得到滿足感	金 多巴胺 透過學習&認同 得到安全感	水 催產素 透過愛&支持&連結 得到安全感
曬太陽 正念練習 隨著喜歡的音樂跳舞 閱讀啟發人心的故事 觀賞自然景觀 E.G. 日出 創造願景板 回顧過去的成就 設定可行的目標	運動 靜坐 完成艱苦任務 練習一項新技能 挑戰耐心與專注的活動	現實練習 吃甜的食物 自己買禮物 寫成祝福單 自我表揚練習 寫成感謝單 慢慢化境成 自我挑戰清單	與動物玩 與你愛的人 接近大自然 充足的睡眠 牽手 聽大自然音樂 感恩日記 自我擁抱 自我肯定感	

三・對治身體堵塞的最佳方法，就是身體維修。當身體內部出現堵塞物，開始感受到慢性疼痛時，就要正視處理。所謂「通則不痛，痛則不通」，當然最好的方法就是未痛就已經要開始保養處理。

通過五行療法，推揉（水）、敷（木）、熱（火）、鉗探（土）、拈（金）的手法，直接在皮膚上進行保養維修，透過點線面維的多維度原理，令身體自然疏導淤塞物，改善肌肉、筋膜的緊張，恢復身體的自然循環。這不僅是緩解症狀，更是預防未來的健康問題。因此，維修身體就像清潔公司定期打掃屋子一樣，身體的筋膜、經絡等結構也需要定期「清理」。

四・解除身體堵塞的妙法，以處理濕疹為例：皮膚病的五行基理——皮膚屬甲木，是偵察外來有否外敵侵入體內的第一道防線。若皮膚甲木受損，當甲木配丁火，容易木大火塞，於是皮膚失去調溫功能，嚴重時丁失靈會合壬水，皮膚變得乾燥異常，甚至出現嚴重濕疹。

調御濕疹真實個案分享

潰爛的皮膚其實只是身體堵塞的一種表現，皮膚潰爛，即血液難以流通至該位置，血液原先是攜帶養分到全身。一旦堵塞，養分無法到達，皮膚則枯渴，繼而惡化潰爛。

以下是她父親王漢潮，根據多年的經驗，採用他秘傳的方法，處理濕疹的步驟：

首先塗抹藥膏，然後用特定指法推揉潰爛的皮膚，使皮膚外層的堵塞能自然疏導，恢復通暢。接着，使用震針配合指法處理皮膚內的筋膜障礙，加快治本的效果。

結果經6次調御後，皮膚功能重新啟動，回復嫩滑。萬病皆由堵塞引起，處理身體阻塞的關鍵在於通暢與疏理。只有確保身體通達，方能改善頑疾，維護健康。當濕疹完全處理後，自然心情變得輕鬆愉悅，身心都透出全新的生命力。

總括而言，身心是環環相扣的，兩者關係猶如閉環。心靈能加速身體的好轉或惡化，反之亦然。因此，定期維修身心至關重要。若心靈清明，健康還會遠嗎？

願天下人皆身心健康，百病不侵！