

春天易憂鬱 養肝最重要

春天萬物欣欣向榮，人的情緒理當愉悅舒暢，不過，在季節交替之際，部分人反而易受情緒起伏變化而憂鬱。註冊中醫師、湖南中醫學院中醫內科博士李灼珊指出，情緒和臟腑息息相關，而春天特別容易有肝病，因此在春天養生，養肝至為重要。

人體肝臟在春天的運作，可以「樹木生長」作比喻，首先，樹木在春天會長出枝芽，即肝臟將潛藏在體內的陽氣生發出來；其次，木的特性是使體內某些不協調的狀態趨於和諧，令氣血運行暢順、情緒穩定。因此，反過來看，肝的疏洩失調，氣機不暢，便會影響情緒，令情緒病有機會發作。

而所謂肝的疏洩失調，包括疏洩不及和疏洩太過兩種情況，前者多為情緒經常低落的人士，由於本身肝氣不旺，而春天一般日照較少，陰天、大霧、潮濕、綿雨較多，不利陽氣的生發，於是容易造成肝的疏洩不及，甚至肝氣鬱結。而壓力過大、多思多慮，或飲食不節的人，也容易影響肝的疏洩，使自己情緒鬱悶低落、缺乏動力。後者多是體質偏熱，常發脾氣，或本身腎陰虛的人士。這類人士在春天若不控制情緒，便有機會使肝疏洩太過，出現精神過於亢奮、情緒高漲、過度憤怒等的情况。

總括而言，肝的疏洩功能對於穩定情緒十分重要，因此在春天應該保養肝臟，使它能夠正常運作。

在此，李博士教大家一些簡單養肝方法，包括以下三招：

一·控制慾望忌惱怒：根據《黃帝內經》：「春三月，此謂發陳，天地俱生，萬物以榮，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。」意思是說，我們在春季應該晚睡早起，多在公園散步，舉止要盡量和緩輕柔，保持身心保持舒暢、活潑，切忌惱怒、殺奪、刑罰的念頭，而且要控制自己的慾望。若違背了這些自然規律，就會損傷肝氣，到了夏季便會生病，特別是脾胃。

二·食物不宜太酸：中醫認為，春天的飲食養生應順應春天陽氣升發及肝的特點，意思是，在春天肝氣宜和緩地升發，而食物中的甘甜味能緩急，可食用甘甜味食物來幫助肝氣有條理地升發出來，如甘草、大棗、粳米等。相反，酸味入肝，有收斂的特性，不利於陽氣的生發和肝氣的疏洩，因此春天不宜吃太多太酸的食物。

三·簡便花茶養肝：要解除春日的憂鬱，飲用花茶是一個簡便有效的方法。最常用的就是玫瑰花，中醫認為玫瑰花味甘微苦、性溫，能夠理氣解鬱、活血散瘀、調經止痛。玫瑰花性質溫和，溫養心肝血脈，其香味柔肝醒胃，可幫助肝氣的舒發。除了玫瑰花，茉莉花、洋甘菊等都可以交替飲用。花茶沖泡方法簡單，用幾粒玫瑰/茉莉/洋甘菊茶蕾當作茶葉沖泡即可，也可混合使用，或加少許蜂蜜，作為日常飲用，即使在辦公室也十分容易沖泡。

●李灼珊博士

膝關節痛，是中老年族群常見的健康困擾，亦是運動損傷或長期勞損者的多發病症，中醫將此症歸於「痹證」範疇。《黃帝內經》有言：「肝主筋，腎主骨」，揭示膝關節功能與肝腎氣血息息相關。若肝腎虧虛、氣血不足，或外邪侵襲經絡，皆可導致關節腫痛、屈伸不利。今期，從中醫理論出發，深入探討膝關節痛的病因病機，並結合中藥、針灸、穴位按摩及食療調養，協助患者重拾步履輕盈。 ●文：香港中醫學會副會長 王錦超 圖：資料圖片

●膝關節痛病因複雜，是中老年族群常見的健康困擾。

膝關節痛的病理機制可概括為「本虛標實」，「本虛」在於肝腎精血不足，筋骨失養；「標實」則為風寒濕邪痹阻，或氣血痰瘀凝滯。《素問·上古天真論》云：「女子七七，任脈虛，太衝脈衰少……男子五八，腎氣衰，髮墮齒槁。」年過四十，肝腎漸衰，精血虧耗，膝部筋骨失去濡潤，遂見酸軟無力、活動僵硬，尤以久行、久站或天氣轉寒時症狀加劇，此為「不榮則痛」之虛證。



●王錦超註冊中醫師

《素問·痹論》指出：「風寒濕三氣雜至，合而為痹。」風邪善行數變，致疼痛遊走不定；寒性收引，凝滯氣血，引發劇痛拘急；濕性黏滯，阻遏氣機，則見關節腫脹重濁。若居處潮濕、長期涉水或膝部保暖不足，外邪易乘虛而入，留滯經絡，形成「不通則痛」之實證。臨床常見，患者膝部冷痛，遇熱稍緩，遇寒加劇，甚則夜間難以入寐。此外，跌撲損傷或慢性勞損亦可致病。《醫林改錯》云：「瘀血在經絡臟腑之間，則周身作痛。」氣血瘀阻者，膝痛如刺，痛處固定，按壓或活動時加劇，常伴關節腫脹、膚色暗紫。若脾虛運化失司，水濕內停，聚而成痰，痰濕流注關節，則見膝部腫脹麻木，屈伸不利，甚則變形。此類證型多見於體型肥胖，或嗜食肥甘厚味者，痰濕黏膩，纏綿難癒。

中藥調治 針灸療法

中醫治療膝關節痛遵循「補虛瀉實」原則，虛者補益肝腎、養血柔筋；實者祛風散寒、化痰逐瘀，並輔以針灸、推拿疏通經絡，標本兼治。

·肝腎虧虛型：常用獨活寄生湯，方中獨活、桑寄生祛風濕、補肝腎，杜仲、牛膝強筋壯骨，防風、細辛散寒止痛，適用於腰膝冷痛、遇寒加重者。若陰虛火旺，膝部灼熱隱痛，則以左歸丸滋補肝腎，熟地黃、山茱萸填精益髓，龜板膠滋陰潛陽。

·風寒濕痹型：多選獨活湯，羌活、防風祛風

中醫治療 膝關節痛

遵循「補虛瀉實」助重拾步履輕盈

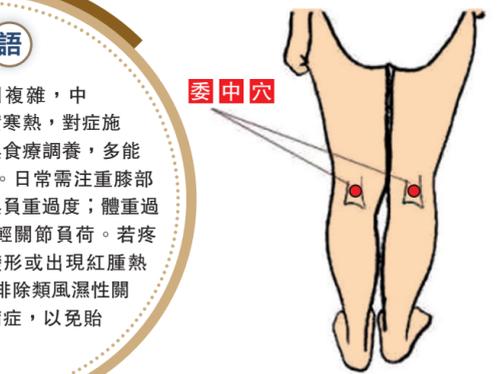
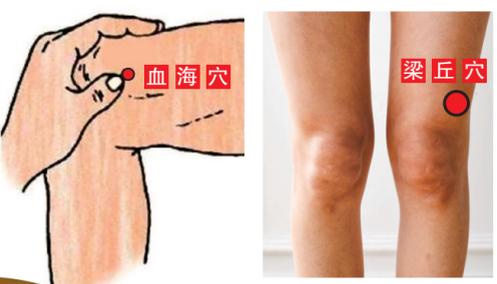
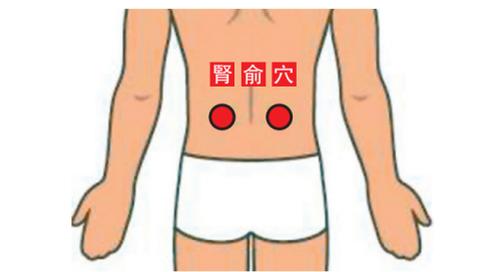
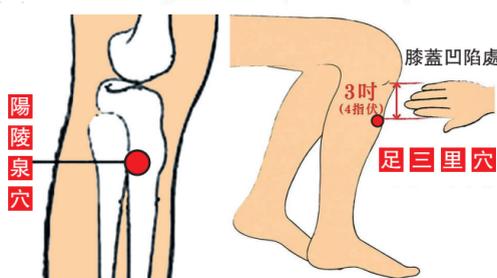
散寒，當歸、赤芍活血通絡，黃耆益氣固表，尤宜膝痛遊走、晨僵明顯者。氣血瘀阻者，身痛逐瘀湯為首選，桃仁、紅花破血逐瘀，沒藥、牛膝通絡止痛，對外傷後膝痛如刺、夜間尤甚者療效顯著。

·痰濕阻滯型：以二陳湯合四妙丸加減，半夏、茯苓健脾化痰，蒼朮、薏苡仁利濕舒筋，黃柏清熱燥濕，適用於膝腫麻木、體倦苔膩者。

至於針灸療法，以局部取穴與循經配穴相結合，陽陵泉為膽經要穴，亦是「筋會」，位於腓骨小頭前下方凹陷處，針刺可舒筋活絡，緩解膝部拘急；膝眼穴居髓骨下緣內外側凹陷，直刺疏通局部氣血；足三里穴屬胃經，外膝眼下三寸，健脾益氣、強健筋骨；腎俞穴位於第二腰椎棘突旁開一寸半，補益腎氣，濡養關節。

穴位按摩 疏通經絡

日常按摩可輔助疏通經絡、緩解疼痛。血海穴屬脾經，位於膕骨內側端上二寸，以拇指按揉三至五分鐘，能活血化癥，改善膝部腫痛；梁丘穴屬胃經，膕骨外上緣上二寸，按壓時酸脹感明顯，擅緩解急性膝痛；委中穴居膕窩橫紋中點，點按此穴可舒筋活絡，減輕膝後僵緊。按摩時以指腹輕柔施力，每穴二至三分鐘，每日可重複按摩數次。



結語

膝關節痛病因複雜，中醫治療需辨明虛實寒熱，對症施治，配合針灸推拿與食療調養，多能減輕疼痛、改善功能。日常需注重膝部保暖，避免久行久站與負重過度；體重過重者應控制飲食，減輕關節負荷。若疼痛持續加劇、關節變形或出現紅腫熱痛，須及時就醫，排除類風濕性關節炎、痛風等病症，以免貽誤病情。

食療食譜推薦

中醫強調「藥食同源」，針對膝關節痛，可選用補肝腎、強筋骨、祛風濕之食材。

杜仲牛膝燉豬手

取杜仲十五克、牛膝十克、豬手二百克、紅棗五枚、生薑三片。豬手焯燙去腥後，與藥材共置燉盅，加水隔水燉煮兩小時，加鹽調味即可。杜仲補肝腎、強筋骨，牛膝引藥下行，專治膝足無力，豬手富含膠質，滋養關節軟骨。此湯適合肝腎不足、膝軟無力者。

黑豆薏仁粥

以黑豆五十克、薏苡仁三十克、粳米五十克、枸杞子十五克熬煮。黑豆補腎活血，薏苡仁利濕舒筋，枸杞滋陰養肝，紅糖調味兼補血。此粥平和滋潤，適合風濕痹痛或痰濕阻滯型膝痛，晨起空腹溫服最佳。



●黑豆薏仁粥

以人參入饌滋補養生

品嘗美食時，大家都注重健康元素。位於尖沙咀凱悅酒店的凱悅軒，其主廚黃皓勤師傅經常研製不同主題菜式，讓熟客保持新鮮感。近日，黃師傅特別以鮮人參及花旗參入饌，並於即日起至4月30日限期供應，為食客帶來一場滋補與美味兼具的養生盛宴。

近年因電視劇《繁花》，一道懷舊手工菜「仙鶴神針」爆紅，不少廚師紛紛嘗試改良版本。而黃師傅創作的「杞子人參花膠燉吞素翅」亦以「仙鶴神針」為靈感。此菜選用體型較大的頂鴿，去除胸骨後釀入已煨煮入味的金華火腿、關西遼參及素翅，將全鴿與花膠人參湯同燉。鴿肉厚實多汁，湯底清澈鮮甜，香氣濃郁。

「紅棗人參豬手凍」的黑醋啫哩包裹着嫩滑的豬手，搭配鮮人參粒、紅棗及蜜豆籽，口感極佳。而「窩燒麒麟鮑魚人參雞飯」以經典菜式「金華玉樹雞」的排列方式呈現，鮮美的鮑魚片、三黃雞件、甘菊片及北菇片整齊鋪在加入人參鬚粒的米飯之上，並拌以香濃的鮑魚人參醬，每粒米飯都飽滿入味。

此外，大家還可以嘗試幾款非人參菜式。其中，「陳皮脆鱸」外脆內嫩，口感十分出色。潮州菜「梅櫻骨」則香甜惹味，乃祖籍潮州的黃師傅家鄉的家常菜。師傅先將排骨煮至三小時至軟糯，再用大火炸至酥鬆，搭配自家製梅膏醬及潮州菜中常見的櫻角，酸甜開胃。

●採、攝：祖蓮娜



●杞子人參花膠燉吞素翅



●窩燒麒麟鮑魚人參雞飯



●紅棗人參豬手凍

五行多維度

●文：王正亮

情緒病與數息

接上文，陳姓門生自我釋懷後，不再因於內心價值觀與行事作風的落差，更在日常生活中覺知怎樣平衡庚金的進取價值與己土韜光養晦的行事作風，故應進取時進取，應謀定後動就伺機而行。有一工作個案，更成功解決了老闆與客戶的衝突，當她上級的五行姓氏丙火與關鍵客戶的五行姓氏壬水，溝通協商出現不健康的火花時，她便立即評估，她的姓氏己土，剛好能作中間人，更有優勢分別串連上級與客戶，她便當仁不讓，分別與他們溝通及成功地將彼此的關注點皆照顧好，從而成功撮合了一單生意！

無他，五行火生土，上把生下把，即丙火在上，己土在下，己土就產生五行陶瓷效應，自然得上級支持；至於客戶壬水，基於Customer is king，即客戶永遠是對的，自然壬水在上把，自己老闖丙火在下把，水向下流，火向上升，就很容易水火不容，造成衝突。而壬水易成大火無制，易情緒化，故需要己土作正負有情調御，即負的己土剋正的壬水，才出現好像良師益友的效果。因此，火生土，土又能理順壬水的五行調御力量，就產生了人事和諧的效果。

當然，不是人人有這麼幸運的機會能夠自我認知，尤其是在高度競爭的社會中。

而現今最被心理學界推崇作處理情緒問題，尤其有抑鬱症狀的治療方向，正是數息的靜坐方法。

那到底靜坐如何解決心理障礙，其基理是什麼？靜坐，又稱冥想、靜觀，而初學者，一般用數息。數息即專注數一呼一吸的數目，以念止念。由於眾生心隨境轉，胡思亂想，不斷追念心外求法，形成種種執念，愈想愈被安心、妄念所束縛，而陷入煩惱之中，自製更多心靈監獄，於是通過靜坐，靜濾一切妄心與妄念，從而得到輕安，並去除了不必要煩惱所產生的壓力。

而根據五行的法則，我們的姓名會觸動腦迴的活動。舉例來說，若姓名的五行為辛金、甲木和丁火，此組合中，辛金本來為人理智，講求以事論事，注重實證邏輯；但甲木屬強木，非常粗壯堅硬。在五行的互動中，強木反剋弱金，會因內在人與事的情緒氾濫而形成威脅，導致辛金飽受壓力，思路邏輯混亂，感到被情緒勒索而不知所措，甚至出現抑鬱問題，這種情況十分普遍。此外，木大火塞，亦即甲木在上，丁火在下，木根本無法生火，甚至可能令火熄滅。這使得對人與事的看法變得非常灰暗。

因此，在腦迴的生剋沖合的活動便形成了諸多情緒問題，若立即通過靜濾數息，便能停止了腦迴不健康的生剋沖合的互動，便能將因胡思亂想而產生的情緒定下來。無怪乎現在的心理專家也會重點推介靜坐及數息的訓練，從而應對如抑鬱現象的情緒問題了。