

●提神不如養神，這樣才能養出自然好精神。

●人參能大補元氣。

中醫從「氣」出發，養出自然好精神

提神之道

補氣生津 充實根本

對於長期勞累、飯後睏倦的人，中醫常用「補氣」法。經典的補氣藥如人參、黃耆、黨參，能大補元氣，推動全身機能，使精神得以振奮。若伴隨口乾舌燥等「氣陰兩虛」症狀，則可搭配麥冬、五味子等養陰生津之品，如著名的「生脈飲」就含有人參、麥冬和五味子，既能補氣，又能生津斂神，緩解疲勞。

醒脾化濕 疏通中焦

「脾主升清」，負責將飲食精微上輸至頭面官竅，濡養心神。現代人飲食不節、壓力大，容易導致「脾虛濕困」。「濕氣重濁」，如同身體的沉重包袱，阻礙清陽之氣上升，使人感到頭腦昏沉、身體沉重、食慾不振。這時除了補氣，還需「醒脾化濕」，陳皮、藿香、佩蘭、砂仁等芳香化濕之品，能振奮脾陽，化去濕濁；茯苓、白朮則能健脾利濕，標本兼顧。濕濁一去，中焦氣機通暢，清陽自然能上達頭目，精神隨之清爽。

疏肝解鬱 條達氣機

壓力、情緒鬱悶是現代人疲勞的重要來源，中醫認為「肝主疏泄」，負責調暢全身氣機。肝氣鬱結，氣機不暢，也會影響氣血的運行與精神的舒暢。此時，疏肝理氣的藥材如玫瑰花、薄荷、佛手柑、柴胡（需醫師辨證使用），能幫助舒緩緊張情緒，解開氣機的鬱結，讓身心恢復輕鬆靈活的狀態，間接達到提神效果。

清利頭目 開竅醒神

對於暫時性的頭腦昏沉、不清醒，或因風熱上擾引起的頭脹不適，中醫會選用性質輕揚，能直達頭面官竅的藥材「開竅醒神」。而菊花、薄荷、桑葉、蔓荊子等，具有疏散風熱、清利頭目之效，能迅速緩解頭部的不適感，帶來清爽感。

●薄荷和玫瑰能疏肝解鬱。

現代人生活節奏急促，壓力如影隨形，「提神」成了每日必修課。許多人習慣依賴咖啡，一杯接一杯，只為換取片刻清醒。然而，中醫學對「神」與「精神」的理解，遠非單純的「刺激」那麼簡單。中醫認為，「神」的旺盛與否，根源在於「氣」的充盈與運行通暢，尤其與「心」、「脾」、「腎」三臟功能息息相關。當人感到精神不濟、倦怠乏力，往往是「氣虛」或「氣機不暢」的表現，單純靠外力強行「提」神，猶如鞭策疲馬，恐非長久之計。中醫的智慧，在於從根本調養氣血，疏通經絡，激發人體自身的生機與活力，達到自然而持久的提神效果。

●文：香港中醫學會副會長 王錦超中醫

咖啡為何能提神？關鍵在於其主要成分——咖啡因，咖啡因的作用機制，是透過競爭性阻斷大腦中負責傳遞「疲勞訊號」的腺苷受體（Adenosine receptors）。當腺苷無法順利與其受體結合，大腦便暫時接收不到「該休息了」的訊號，從而產生暫時性的精力充沛。這種作用快速而直接，效果立竿見影。然而，其本質是「欺騙」身體的感受系統，並未真正補充能量或改善氣血狀態；過量或長期依賴，容易導致身體耐受性增加，需喝更多才有效，長遠則可擾亂正常睡眠節律、消耗體內津液，導致口乾、煩躁，甚至可能加劇焦慮或心悸。

中醫的提神智慧，核心在於「標本兼顧」，咖啡因提供的提神作用是短暫的，它就好比向身體借貸精力，若債台高築的話，總有一天要用健康還款。真正的精神奕奕，源於臟腑功能的和諧、氣血津液的充盈與暢通。因此，養成良好的作息習慣，適度運動以流通氣血，保持心情愉悅以疏肝解鬱，讓「神」自然飽滿充盈，無需刻意去「提」。養神之道，貴在順應自然，內外和諧。

穴位按摩：隨手可得的提神開關

按摩特定穴位，能疏通經絡氣血，迅速緩解疲勞感，是簡單而有效的提神方法。

- ### 一・百會穴

位於頭頂正中央，兩耳尖直上連線與頭正中線交會處。百會為「諸陽之會」，督脈要穴，有助升提陽氣，醒腦開竅，安神定志。

按法：用拇指指腹或掌心，以適度力量按壓或輕揉畫圈按摩1-2分鐘，適合各種類型的頭腦不清醒、精神萎靡；開會前、讀書時、午休後按摩效果佳。
- ### 二・太陽穴

位於眉梢與外眼角之間，向後約一橫指的凹陷處，用於明目醒神，同時可緩解頭痛、頭脹。

按法：用雙手拇指或食指指腹，同時按壓兩側太陽穴，力度由輕漸重，順時針、逆時針各揉按1分鐘，特別適合因用眼過度或持續腦力勞動引起的疲勞。
- ### 三・風池穴

位於頸後，枕骨下方，兩條大筋（即斜方肌）外緣的凹陷中，與耳垂平齊，可清頭明目，同時舒緩肩頸疲勞。

按法：用雙手拇指按壓兩側風池穴，其餘四指扶住頭部，拇指用力向對側眼睛方向按揉1-2分鐘，有明顯酸脹感為佳，對怠倦嗜睡兼見頸肩疼痛者效果顯著。
- ### 四・足三里穴

位於小腿外側，外膝眼（犢鼻穴）下3寸（約四橫指），胫骨前緣外一橫指處，為「足陽明胃經」合穴，強壯保健要穴，有健脾和胃、補中益氣、扶正培元、通經活絡的作用。

按法：用拇指指腹或指關節，用力按壓並揉動1-2分鐘，以產生明顯酸、麻、脹感為佳，適合長期勞累、氣血不足、脾胃虛弱導致的根本性疲乏，每日按壓有整體調理、增強體力之效。

到戶體適能服務 長者家中安全鍛煉

●長者可在專業指導下，可在家中安全運動。

●健康資訊

隨著人口老化加劇，「居家安老·樂享生活」已成為社會關注的熱點議題。中國香港體適能總會在香港賽馬會慈善信託基金捐助下，與香港房屋協會自去年首季起展開為期三年的「賽馬會老友運動計劃——體適能樂活耆園」。這項計劃為屋邨及屋苑長者提供專業體適能服務，並自今年4月起聯同多間非政府機構，進一步擴大服務至更多社區長者。計劃創新推出的「到戶體適能測試及健體訓練班」專為行動不便或體弱長者提供上門服務，讓他們在家中也能在專業指導下安全運動，真正實踐「居家安老，樂享生活」。

根據政府統計處發表的《香港人口推算2022-2046》，長者人口將由2021年145萬增至2046年274萬。政府一直加強長者社區照顧服務，並以「居家安老為本，照顧為後援」的原則為重點。中國香港體適能總會行政總監黃永森博士認為，物理治療師和長者健體導師的出現，正好成為關鍵助力。「長者健體導師能根據長者的健康狀況，制訂個人化運動方案，改善身體機能及生活質素，預防體能衰退，與物理治療師相輔相成，有效填補社康服務缺口，例如院舍宿位及社區照顧服務不足的問題。」

據「賽馬會耆跡再現健體計劃」的數據，長者接受為期4周到戶運動訓練後，跌倒風險顯著降低，手握力亦得到維持。香港物理治療學會老人科專研組執行委員盧玉琮則指出，上門服務不僅能改善慢性阻塞性肺病患者的氣喘問題，對體能訓練後復健的成效更與門診治療相若，充分展現居家介入的實際效益。

她進一步表示，物理治療師能通過觀察長者日常活動，設計切實可行的訓練方案，並指導照顧者相關技巧，建立可持續的居家照護模式，最終實現「從治療到生活」的服務轉型。

文：Health

遠年陳皮入饌健脾潤肺

●古法陳皮燻魚

●十二年陳皮花膠燕窩羹

●砂鍋陳皮黃魚蝦乾炒飯

●山椒汁野菌炒牛助骨肉

●脆皮茶香雞

●甜梅菜肉鬆蒸豆腐

●冰花燉津梨

當許多高檔餐廳食肆都在感嘆大環境不佳、經營艱難之際，仍有部分酒店能夠穩健經營。究其原因，酒店廚師能保持食品質素，留住熟客。例如，凱悅酒店集團旗下的尖沙咀凱悅軒及沙田「十八」，據市場部主管透露，他們一直以來都能穩住具消費能力的客群。今個盛夏，尖沙咀凱悅軒主廚黃皓勛配合季節推出新菜式，以遠年陳皮為主題的特色菜單，此菜單以傳統養生瑰寶「陳皮」為靈感，藥膳同源，匠心打造六道精緻美饌，供應期至10月31日。

陳皮自古以來被視為藥膳同源的珍品，既能理氣健脾、潤肺化痰，亦隨歲月沉澱而愈發芬芳。主廚黃皓勛選用逾十年的優質陳皮入饌，充分發揮其馥郁香氣與食療功效，成就滋養與風味兼備的佳餚。從前菜到甜品皆以遠年陳皮入饌，廚師將陳皮切成幼絲，品嘗時只聞陳皮香氣，並無想像中的苦澀，讓對陳皮味道有所顧慮的食客也能安心享用。

前菜「古法陳皮燻魚」選用厚身、魚刺少的百花鱸魚，潔白細嫩的魚肉經去骨起肉後以陳皮汁醃製，酥炸至金黃鬆脆。魚肉鮮嫩，與陳皮甘香層疊交織，青瓜薄片襯底，配以自家製陳皮醬汁，香脆可口。「十二年陳皮花膠燕窩羹」以濃郁上湯為基底，加入細膩雞蓉、花膠絲、富含蛋白質的燕窩及十二年陳皮慢火熬，每一勺皆醇厚綿滑，滋養潤燥，深受女士喜愛。

主菜包括「陳皮蔥爆澳洲和牛粒」及「陳皮檸檬碌嫩鴨」，各具特色。主食「砂鍋陳皮黃魚蝦乾炒飯」鑊氣十足，匯聚酥脆黃魚粒、鹹鮮蝦乾粒與芳香陳皮粒，猛火快炒至乾身，米飯粒粒分明，再以砂鍋燜焗逼出陣陣香氣。甜品「十年陳皮雞頭米冰花燉津梨」精選清甜多汁的鴨嘴梨，與軟糯雞頭米、十年陳皮及冰糖文火慢燉。梨肉透亮如冰花，陳皮香氣縈繞，甜而不膩，盛夏食用尤為潤喉生津。

其他招牌菜包括「山椒汁野菌炒牛助骨肉」、「甜梅菜肉鬆蒸豆腐」及「脆皮茶香雞」。其中「脆皮茶香雞」靈感源自日本玄米茶的炒米芳香，先將原隻龍崗雞慢油炸熟，再以香片及普洱混入白飯，將雞燻製十分鐘，茶葉混入白飯可令雞肉更吸收茶香，最後將雞炸至金黃，外皮香脆鬆化，肉質細嫩多汁。

文、攝：寧寧

歡迎反饋。副刊部電郵：feature@wenweipo.com