冬季養生重養藏與護陽

以食調身蓄力迎春

中醫非常重視四時養生，養即保養、調養、補養之意；生就是生命、生存、生長之意，養生就是保養生命。所謂四時養生，是指順應自然界春、夏、秋、冬的季節變化，通過調養護理的方法，達到健康長壽的目的。現在即將進入冬季，此時的養生重在「養藏」和「護陽」，以食調身，借助溫和的飲食與規律作息，增強抗寒力、提升免疫與消化功能，為來年蓄積健康的能量。

●文：香港中醫學會理事長 高學全博士 圖：資料圖片

●冬季養生適合的食療食材。AI生成圖片

●冬季食療不是「猛補」，而是「順時養藏、溫潤相濟」，體質不同、病情不同，食療的取捨與劑量也不同。AI生成圖片

冬季調養注意的要點

●高學全博士

精神調養：冬內應於腎，在冬季不要情志過極，以免傷陽。嚴冬之時，常會使人觸景生情，抑鬱不歡。科學證明，冬天確實會使人身心處於低落狀態。冬天改善情緒的最基本方法就是運動，運動常是消除冬季煩悶的良藥，例如室外長跑、室內烹飪、音樂欣賞、舞會等，有利於振奮精神，激起對生活的熱情，積極充實豐富多彩的日常生活，這樣就會很自然地激起人們對生活的熱情和興趣。

起居調養：冬三月，天地閉藏，起居方面則要順乎自然。早睡以養人體陽氣，保持溫熱的身體，晚起以養陰氣。待日出而作，可躲避嚴寒，求其溫暖，使人體的陰陽平衡。除起居作息合理安排外，還必須保持室內溫度恒定。室溫低則易傷元陽，室溫過高或室內外溫差大，又很容易感冒，還可引起很多其他疾病。衣着方面，要隨氣候變化增減衣服，內衣以棉布質地為好，和暖貼身，外衣要稍寬大，鞋襪也須稍大一點，使氣血流通，四肢舒暢溫暖。

飲食調養：冬季是腎主令之時，腎主鹹味，心主苦味，鹹能勝苦。所以，飲食之味宜減鹹增苦以養心氣，這樣可使腎氣固實，冬季雖宜熱食，但燥熱之物不可過食，以免使內伏的陽氣鬱而化熱。冬季切忌黏硬、生冷食物，此類屬陰，易傷脾胃之陽，脾腎陽虛者，常易造成中氣下陷，形寒肢冷，下利清穀等病症。冬季飲食基本原則是保陰潛陽，飯菜可適當味重濃厚一些，有一定量脂類。養生家多提倡飲食養生宜晨起服熱粥，晚餐宜節食；食後按摩腹部，緩行千百步。

運動調養：冬季雖然氣候寒冷，但也要根據自身的情況，積極參加運動鍛煉。「冬煉三九」這句諺語，是在長期的鍛煉中總結出來的寶貴經驗，實踐證明，長期堅持冬季鍛煉的人，很少患支氣管炎、肺炎、凍瘡、扁桃體炎、感冒、貧血等疾病。俗話說：「冬天動一動，少鬧一場病；冬天懶一懶，多喝藥一碗。」要注意因人、因地制宜。

體質差異下的食療調整

陽虛者：重在溫陽補氣，多取羊肉、牛腩、雞湯、生薑、葱、桂圓、枸杞等；少生冷涼拌；烹調以燉、煨為主。早餐可加一碗熱粥或溫湯。

陰虛者：重在滋陰潤燥，選鴨肉、銀耳、百合、蓮子、雪梨、蜂蜜適量；辛辣火鍋與燒烤應減少；注意夜間補水與室內加濕。

氣虛者：重在健脾益氣，取山藥、小米、紅棗、雞肉等易消化食品；少量多餐，避免過飽與油膩。

痰濕者：重在化濕健脾，選薏米、冬瓜、海帶、玉米、豆芽，減少甜食與肥肉；鼓勵清蒸與水煮，晚餐清淡，控制鹽油。

湯水與粥選擇

當歸生薑羊肉湯（溫補氣血）

配料：羊腿肉500g、生薑30g、當歸10—15g、葱2段、料酒適量、鹽適量。

做法：羊肉冷水下鍋焯去血沫，撈出；砂鍋入羊肉、生薑、葱、當歸，加水沒過，武火煮沸後轉小火1.5至2小時；出鍋前少量鹽調味。

要點：畏寒肢冷、氣血不足者適宜。孕期、出血傾向或正在使用抗凝藥者慎用當歸；藥材用量與體質請諮詢專業人士。

南瓜小米粥（暖胃安眠）

配料：南瓜200g、小米80g、清水足量。

做法：南瓜去皮切塊，小米淘淨；先煮小米至開花，再加入南瓜繼續小火煨煮至湯稠。

要點：晚餐或宵夜少量食用，助睡眠又不增負擔。

蓮藕花生豬骨湯（潤燥健骨）

配料：蓮藕400g、花生100g、豬骨500g、薑片3片、鹽少許。

做法：豬骨焯水；蓮藕去皮切塊；花生浸泡1小時；鍋中加水，與所有食材小火燉1.5—2小時，最後加少量鹽。

要點：補充鈣與蛋白，湯品不宜過鹹。

薑棗茶（溫中散寒）

配料：生薑3—5片、紅棗6—8枚、水500—700ml。

做法：薑棗入鍋煮10—15分鐘，溫飲。

要點：手腳冰涼、胃寒者每日一杯；糖尿病人可減棗量。

冬季食療適宜的食材

一、穀薯雜豆與全穀類

粳米、小米、燕麥：健脾養胃，能量穩定釋放，適合熬粥作為基礎食材。

紅薯、山藥：富含複合碳水與黏液蛋白，溫和補益、助消化，可蒸烤或入粥入湯。

黑豆、紅豆、薏米：黑豆偏補腎、紅豆利水健脾、薏米化濕，搭配比例以體質為準。

二、肉禽魚蛋

羊肉、牛腩：性溫，補益氣血與腎陽，適合燉煮配以生薑、葱、當歸（藥材需專業指導）等。

雞肉、鴨肉：雞屬溫平益氣，鴨偏滋陰潤燥，可與香菇、蓮子、枸杞同燉。

魚類：鯽魚、鱈魚、三文魚等富含優質蛋白與ω-3，清蒸或燉湯更溫和。

雞蛋：易消化、營養全面，可與菠菜、菌菇搭配。

三、菜果菌藻

根莖類：胡蘿蔔、蓮藕、芋頭，富含β-胡蘿蔔素與纖維，煲湯燉菜潤燥不膩。

綠葉菜：菠菜、油菜、菜心，補葉酸與鐵，平衡冬季葷食。

菌菇類：香菇、平菇、金針菇，富含可溶性纖維與多糖，增鮮提味又護腸道。

海帶、紫菜：含碘與礦物質，適量入湯，但腎病需遵醫囑控制礦物攝入。

水果與潤養食材：梨、蘋果、柑橘類適量，銀耳、百合、蓮子可潤燥安神。

四、堅果與種子

核桃、杏仁、腰果：健康脂肪與微量元素豐富，每日少量。

黑芝麻、板栗：黑芝麻偏補肝腎、潤燥通便；板栗健脾補腎，可入粥或燉肉。

五、調味與佐料

生薑、葱、蒜：散寒助陽、增香解腥，冬季常用但量不宜過大。

陳皮、桂皮、八角：理氣健脾、溫中增香，煲湯適量。

清淡茶飲：薑棗水、陳皮普洱、桂圓枸杞水，溫暖而不燥，以淡茶代酒。

特殊人群注意事項

高血壓與心血管疾病患者：控制鹽攝入（每日不超過5g），少加工肉製品與高鈉湯底，注意脂肪品質，優先蒸煮燉。

糖尿病患者：主食定量與粗細搭配，減少含糖飲品與高糖甜品，優先低糖食材（雜豆、全穀、菌菇、綠葉菜）。

痛風患者：控制嘌呤攝入，減少動物內臟、濃肉湯與部分海鮮；豆類在急性期慎用，緩解期可少量。

腎病患者：遵醫囑評估蛋白、鈉、鉀與磷攝入，限制高礦物食材（如部分海藻）；避免私自使用藥材進補。

孕產婦與兒童患者：口味清淡、食材新鮮、充分加熱；藥食同源類材料（如當歸、川貝等）需在專業指導下使用。

五行多維度

●文：王正亮

疏導心靈障礙的和合原理

所謂知己知彼百戰百勝，當我們透過認識中國人的心理學，應用姓名五行和八字的干支曆法，讀懂每個人的行事風格及價值觀，在待人接物方面，的確甚有優勢。

雖然如此，但面對生活上各式各樣的衝擊和壓力，有時候，思想上的偏執及執念會形成種種的心結，即心靈障礙，實是無可避免的。此時五行調御師的介入，正正可幫助有心靈障礙的人作解結的梳理。

以下是五行身心解結學協會所提供的和合五行行為學的法則，可幫助有心結的人理順及清除心靈上障礙，成為其中之一的靈丹妙藥。

首先是攻克學行為救應原理：五行相合乃互補作用的功能，所以當十天干五行內出現反差，即某個天干五行的行為出現偏枯執着及極端的情況下，應用每個合方的五行行為的優點，就是救應的方法。

1. 甲己合，當甲木出現極大的情感困擾，用己土的無限少的概念、無我觀的特質，如無所謂、隨緣不執的放下，行禪抽離地去除因過分投入虛景而不能走出傷痛的惡果。

例子對白：試想想若你在媒體聽到某富豪名人的婚外情，鬧得極度不快，雙方都很懊惱。你聽後不會有激動的情緒，因為你是正在吃花生看戲的心情，事不關己己不勞心，甚至有看熱鬧不嫌事大的情況。

2. 乙庚合，當乙木沒有安全感的情況，依附強者如庚金時，那種主動性、不怕事的姿態，使乙木從不自信到在枝枝節節中迷失方向時，庚金霸氣地出現，使乙木的脆弱填補起來。

例子對白：唔應該咁做，信我及跟我的想法做就沒有錯。

3. 丙辛合，當丙火極度腌尖，執着完美，那就用辛金的效益觀說明不計算付出的代價，最好的效果就不是最好。

例子對白：所謂物極必反，為增加絲毫快樂，讓肚太飽也會感作嘔！正如永遠最高位的總統，往往就成為眾人的箭靶，而副總統則不然，就算有人記起他，照舊有高官厚職、特權等的優勢，豈不快哉！

4. 丁壬合，當執着目標理想受到挫敗，用多向性的創意去思考，會發現有很多可能性。

例子對白：這個世界往往有心栽花花不發，無心插柳柳成蔭，做事盡心唔好被結果所綁，世界會更寬闊。

5. 戊癸合，當戊土做人太拘謹嚴肅執着一成不變，癸水的善巧，通情達理，將心比己、具同理心，更能贏得大眾的認同及歡心。

例子對白：識做事不如識做人，更能無往而不利。

6. 己甲合，相反己土做人做事含糊，不思進取，得過且過，就用甲木的自強不息精神，動之以人生意義與價值，不求明哲保身，只求人生精彩過、發亮過。

例子對白：與其被人忽視看低不被受重視，何不奮勇向前以硬實力說話，展現自己的價值？

7. 庚乙合，庚金的主動、強勢，太過迷信自己的實力，無視他人的感受，容易激起反抗心，說話讓人感到不舒適，若能加點窩心的安排或說話，則不失強勢領導之餘，恩威並施，才可得到人心。

例子對白：只得強勢高壓的做法，贏得今天卻失去了將來。

8. 辛丙合，辛金做人太實務，太功能性、效益化，做事只會給人不近人情的錯覺，有時候會給人求其的錯覺，無理想哪有動力，又哪會有出色的作品？

例子對白：與其無人對你的作品有印象，何不講究一次，做一件令人難忘的傑作呢？

9. 壬丁合，多想法多喜好，無邊際的幻想，會流於一事無成，此時需用丁火確立一個清晰的目標，勇往直前。

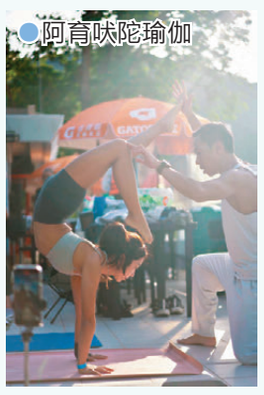
例子對白：與其樣樣都涉獵，冇一樣精通，所謂冇張刀利，不如選一個範疇，一門深入，更容易成功。

10. 癸戊合，當癸水鬧情緒、無耐性的時候，用戊土以大局為重的精神，曉以大義，方能幹出好效果。

例子對白：可否冷靜下來？理解一下整體的需要，以大局為重，更能獲得大眾認同及感恩。

健康資訊 HEALTH INFORMATION

結合醫學與瑜伽治癒身心靈



●阿育吠陀瑜伽

「阿育吠陀（Ayurveda）已有5,000年歷史，來自印度，是世界上三大古老醫學之一。」阿育吠陀實踐者Layla解釋，Ayur在梵文中意為「生命」，Veda則是「知識」，結合起來就是「生命的知識」，涵蓋從出生到死亡的完整智慧。這不單是醫學，更結合了科學、哲學、不同種族的文化與宗教元素等，關注身體、思想與靈魂的平衡，「阿育吠陀認為人體由五大元素構成：空、風、火、水、土，我舉例說，胎兒在子宮內孕育時，媽媽的子宮提供了『空間』，臍帶傳遞氧氣代表『風』，母體維持特定溫度是『火』，羊水是『水』，媽媽的DNA就像『土』，凡此種種決定了孩子的體質。生命從受孕那一刻起，就離不開這五大元素。」

阿育吠陀把人分成三種主要體質（Dosha），每種體質需要不同的瑜伽、飲食與生活方式來平衡，包括Vata、Pitta及Kapha，首先是Vata（風＋空間），典型特徵包括身型瘦削、思緒多、容易焦慮、怕冷、手腳冰冷、皮膚乾燥，這些人適合緩慢而溫和的瑜伽，可以多靜坐，多吃暖性食物，並避免過度刺激。

第二類體質是Pitta（火＋少量水），這些人擁有中等身材，脾氣急躁，容易發炎、胃酸多、喜歡競爭，他們適合冷卻型的練習（如月亮式呼吸），應避免太激烈的運動；最後一類是Kapha（水＋土），他們骨架較大，容易水腫，動作緩慢，情緒穩定但有時懶散，「這些人適合節奏較快、帶有力量的流動瑜伽，刺激代謝。」Layla表示，很多人練瑜伽會愈練愈疲累、愈練愈焦慮，就是因為沒根據自己體質選擇合適的類型，「找到自己的Dosha，才能真正達到平衡。」

在剛過去的11月，Layla以「阿育吠陀帶領人」的身份，與瑜伽學校Aura Yoga一同在南灣舉行了一次阿育吠陀活動，名為「The Yogic」，共有逾130人參加，展示了本地瑜伽種類的多樣性。活動上，Layla帶領眾人進行瑜伽梵唱作為音樂治療，又在沙灘上加上圖騰，帶來祝福。Layla表示，他們希望把正宗的阿育吠陀瑜伽帶給更多香港人，讓大家明白「瑜伽不只是動作，而是根據個人體質的整體生活方式。」

●Layla早前與Aura Yoga舉辦The Yogic活動，展示本地瑜伽活動之多樣性。

●文：Health