

農曆新年是中國人最盛大的節慶，滿桌的盆菜、年糕、蘿蔔糕、油角、煎堆、糖果、瓜子，以及接連不斷的團年飯、開年飯、春茗聚餐，無不洋溢着團圓喜慶的氣氛。然而，在熱鬧的背後，許多人的腸胃卻默默承受着腹脹、胃氣、噯氣、食慾不振，甚至便秘或腹瀉。這些我們俗稱「食滯」或「飽滯」的不適，常常成為春節後的「節日後遺症」。面對已經出現的食滯不適，我們不必過於緊張，中醫有許多溫和而有效的方法，可以幫助身體恢復平衡。

●文：香港中醫學會副會長 王錦超
圖：資料圖片



●王錦超註冊中醫

「食滯」並非現代人專利，這種情況自古有之。中醫理論認為，「脾胃」是人體的「後天之本」，負責消化食物、吸收營養，並將之轉化為氣血津液，輸布全身。脾胃功能強健，人則精神充沛；脾胃負擔過重，功能受損，便會產生一系列問題。新春期間的飲食，常有「三多」問題：油膩多、糖分多、食量多，這些肥甘厚味的食物，需要脾胃消耗更多的「脾氣」來運化。一旦超出脾胃的負荷，食物便會積滯在胃腸道，如同交通阻塞，無法順利轉化與輸送。這些停滯的「食積」會鬱而化熱，產生所謂的「胃熱」或「濕熱」，或者阻礙氣機運行，導致腹脹、腹痛，這就是「飲食自倍，腸胃乃傷」的道理。那麼，如何判斷自己是否「食滯」了呢？除了明顯的腹脹、胃脘痞滿之外，還有一些細微的信號：口中泛酸或出現腐臭味、舌苔變得厚膩、大便變得黏膩臭穢或不通暢、感覺身體沉重疲倦、對平時喜愛的美食也提不起興趣等，這些都是脾胃向你發出的警示訊號。

簡單外治 生活調攝

在預防食滯上，一些簡單的外治與生活調攝方法能事半功倍。例如，穴位按摩是隨時可用的良方。足三里，位於膝蓋外側凹陷下約四指寬處，是強健脾胃、調理氣血的要穴，按揉有酸脹感為宜。中脘穴，在胸骨下端至肚臍連線的中點，直接對應胃部，能理氣和胃、消脹止痛。順時針輕輕按摩腹部，也是促進腸道蠕動、幫助消化的好方法。

不過，最重要的還是給脾胃放個假。當出現食滯時，下一餐或第二天，應有意識地減少食量，選擇清淡、軟爛、易消化的食物，如粥、湯羹、蒸菜等，讓疲憊的脾胃得以休息和恢復，切忌繼續大魚大肉，增加其負擔。



●足三里穴



●中脘穴

結語

學會更聰明更健康享受美食

新春佳節，飲食是情感的連結，是文化的傳承，理應帶來歡愉與滿足，而非身體的負擔。掌握中醫消滯的智慧，並非要求我們放棄享受美食，而是學會更聰明、更健康地享

受，讓我們聆聽脾胃發出的聲音，在團圓的盛宴中，真正吃得歡暢，身心舒泰，以充滿活力的狀態，迎接嶄新一年的開始。願大家都能過一個美味又健康的新春佳節！



●新春佳節美食琳瑯滿目，令人食指大動，但也容易引發俗稱「食滯」或「飽滯」的不適，常常成為春節過後的「節日後遺症」。

新春盛宴歡樂多

預防食滯有妙方

飲食調理 消食健胃

如發現食滯不適，也可從飲食調理着手。首先，可以從餐桌上的食材本身尋找解方，許多食物本身就兼具藥用價值，也就是所謂的「藥食同源」，其中山楂可能是最廣為人知的消食健胃之物，尤其擅長消化肉類和油膩食物積滯，飯後泡一杯山楂茶，或食用少量山楂糕，都有助於緩解飽脹。陳皮則長於理氣健脾，燥濕化痰，對於因氣滯引起的腹脹、噯氣效果顯著，用幾片陳皮泡水，清香又能助消化。白蘿蔔下氣消食、清熱生



●山楂茶

津，對於食積腹脹、胃熱口臭很有幫助，煲湯或製作爽口的涼拌菜皆是佳選。此外，穀芽、麥芽擅長消米麵、薯類積滯，簡單煎水代茶飲即可。大麥茶也是日常消滯的好夥伴。

如果感覺積滯較重，亦可以嘗試自製一款簡單的「三仙茶」來舒緩，做法如下：取山楂、麥芽、神曲各6克，用熱水沖泡或稍加煎煮後飲用，能綜合應對各類飲食積滯。若伴有口乾、口苦、舌苔黃膩等「熱象」，可以加入一小撮綠豆或菊花清熱。

最佳策略 防患於未然

當然，最佳的策略是「防患於未然」，在享受美食的同時，運用智慧預防食滯的發生。這需要我們在飲食的「質」、「量」、「序」、「時」上多加留意。赴宴前，可先吃一些蔬果或喝一小碗清湯，墊墊胃，避免在極度飢餓下暴飲暴食。用餐時，不妨先從清淡的蔬菜開始，再進食肉類和主食，讓消化系統有個適應過程。

此外，充分咀嚼能將食物與唾液酶

初步混合，減輕胃的研磨負擔，同時給大腦足夠的時間接收「飽足」信號，避免無意中進食過量。面對滿桌佳餚，要有選擇地進食。每樣淺嘗即止，特別是年糕、煎堆等糯米製品和油膩的炸物，較難消化，更應限量。至於過年難免會小酌一番，惟酒性濕熱，過量不僅傷肝，更直接損傷脾胃功能，加重濕熱積滯。席間多喝清茶或溫水，有助於沖淡油膩、促進代謝。



滋補養顏火鍋新享受

自2016年品牌創立以來，Fire 鍋秉持「全天然、無添加」的理念深耕健康火鍋領域，致力為每個家庭帶來健康、便利且美味的火鍋體驗。適逢品牌即將邁向10周年，品牌再度創新突破，正式推出全新升級版「爵士花膠火鍋湯底」，將經典粵式滋補文化與現代飲食需求相融合，選取花膠、花菇、螺頭等珍貴食材，以雞豬雙湯基底慢火淬煉，既延續了初代湯底「海洋人參」的養顏精髓，又以無菌鎖鮮技術實現品質跨越，以更豐富的食材與更精緻的工藝，打造滋補養顏的火鍋新享受，特別適合注重養生與美容的現代都市人。

爵士湯是香港餐桌上的一道經典美饌，蜜瓜的清甜、響螺的鮮美與花膠的醇厚，在一碗湯中交融，滋養着一代代香港人的味蕾與記憶。這道湯品不僅以清潤深厚的風味征服無數食客，更因其與香港歷史上多位爵士的深厚淵源，成為獨具特色的文化符號。加上，新春即將來臨，品牌更首次推出全新「雙湯滋養禮盒」，一次匯聚兩款人氣暖胃之

選——爵士花膠火鍋湯底與椰子燉雞火鍋湯底，更加配精選花膠，讓您與家人輕鬆圍爐，盡享濃郁鮮甜與豐富膠原，滋補又團圓。團年飯桌上，一鍋暖意融融的靚湯，就是最高心的年味。



●雙湯滋養禮盒



●椰子燉雞火鍋湯底

巧手賀年菜團年饗宴

農曆新年將至，香港人氣廚藝品牌「鼎爺廚房」推出全新新春賀年預製菜系列。鼎爺堅持將傳統粵菜風味帶入家中，以嚴選食材與懷舊手藝，打造一系列方便快捷、滋味多樣的家常菜式。從家常便飯至巧手功夫煲，到節日盆菜與古法臘味，每款均承載地道港味回憶，於是今年新春更推出傳統港式賀年糕點，如家鄉蘿蔔糕、臘味芋頭糕、黃金馬蹄糕及椰汁年糕，讓你與家人親友共享地道年味，迎接新歲步步高升、甜蜜圓滿。

另外，團圓飯，一盆滿載心意與豐盛的盆菜，是家家戶戶賀歲迎春的傳統美饌。鼎爺廚房選取上乘食材，以匠手手藝烹調，推出三款分量選擇的賀年盆菜，讓你與家人輕鬆安坐家中，品味粵式傳統圍爐之樂。其中，「極上鮑參鼎級盆菜」以10人份為設計，薈萃海陸珍饈：原隻紅烤靚鮑魚、特級爽口海參、鮑汁扣花膠、日本大元貝及北海道瑤柱，海味鮮甜層層遞進；搭配明爐脆皮燒鴨、古早秘製腩肉、紅燒東坡肉等肉香醇厚之選；更有南乳蓮藕、酥炸香芋、金湯娃娃菜等時蔬，吸收濃郁鮑汁精華，每一口盡是圓滿滋味。



●鼎爺新春盆菜

●文：雨文



●文：王正亮

五行數理

是最佳體質檢視工具

在未闡述本篇文章的立論之前，先講述一個近代的史實：愛因斯坦的懊悔。

愛因斯坦的質能公式 $E=mc^2$ ，是原子彈從幻想變為可能的理論基石。它揭示了極小質量能轉化為巨大能量，使「核爆」從概念成為可計算的目標，正是理解此理論的毀滅潛力，他於1939年簽署致羅斯福總統的信，以其聲望推動美國啟動核計劃。他未參與後續工程，卻是關鍵的理論奠基者與推手。

原子彈實用後，愛因斯坦深感懊悔，稱簽信是「一生最大錯誤」，其悔恨核心在於，他意識到自己的純粹數理突破（ $E=mc^2$ ），正是打開核武時代的第一把、且無可替代的鑰匙；若無此方程式確立可能性，後續龐大工程便缺乏根本的科學依據與追尋目標。

所以，單憑哲理或理論去理解陰陽五行的具體運作，就算配合了一些臨床觀察，難免有表錯情、錯位理解的風險。

例如，中醫五志的怒與憂的定義就屬於錯位理解！中醫理論將「喜、怒、憂、思、恐」五種基本情志稱為「五志」，並認為它們與五臟功能密切對應。情志調和則有益健康，但若過度或長期失調，則會損傷其對應的臟腑，導致氣機紊亂與功能失調。

喜對應心：適度的喜樂能舒暢氣血，用數理表達就是丁庚，但過度欣喜則會損傷心神，那就是丙庚，可能導致心神不寧、注意力渙散，甚至心悸失眠。

怒對應肝：憤怒使氣機上衝，最直接傷害肝的疏洩功能，導致肝氣鬱結或肝火上炎，出現頭痛、眩暈、目赤等症狀。其實這是乙生丙的效應而非肝本體代表怒。

憂對應肺：憂愁與悲傷會耗傷肺氣，導致氣機閉塞不暢，常見表現為呼吸氣短、咳嗽乏力、意志消沉。肺對應憂是因為金剋木，而非金本身代表憂。

思對應脾：過度思慮、專注或精神上的糾結，會直接損傷脾的功能。脾主運化，負責消化食物與轉輸營養，思慮過度會導致「氣結」，令脾胃運化無力，出現食慾不振、腹脹、便澀及精神疲倦等問題。

恐對應腎：恐懼使氣機向下走洩，會耗傷腎中精氣，導致腎氣不固，可能出現遺精、遺尿、腰膝酸軟或驚慌失措的狀態。

原因在於從五行數理上的計算及推論：肝臟的功能不能只從木的哲理高度去理解，其特性如樹木般喜愛舒展、討厭壓抑，具有生發與條達的特性。它的核心功能是「疏洩」與「藏血」；「疏洩」指調暢全身氣機，管理情緒、消化與氣血運行；「藏血」則指儲存和調節血液，影響筋脈活動與月經。肝的狀態顯現於爪甲，開竅於眼睛，並與「怒」這種情志直接相關。當肝失調時，易出現如情緒鬱悶、急躁易怒、頭暈目眩或消化不良等問題去理解。

然而就以上肝的陳述，不用數理，容易有錯位、含糊、因不明關係不清的風險。整個肝功能應分甲木乙木，甲木負責一切的快速生長的動力，暫稱生長因子，所以是做強之官，甲木必須與己土運化功能緊密合作，才可化土即生長肌肉。而乙木的酸性特質則分解一切辛金，有傷害性的物質就如酸性物質能腐蝕牙齒的效果，乙辛沖，當然乙木在情志上遇到無情地指責辛金時，會敏感、反抗。而在身體上的功能正如西方醫學所見：肝臟是人體的「化學工廠」，核心功能是維持血糖穩定。它將多餘的葡萄糖儲存為肝糖原，必要時再釋放回血液。

精製糖（尤其是蔗糖和高果糖玉米糖漿）導致脂肪肝的關鍵，在於其中的「果糖」。與葡萄糖不同，果糖幾乎全部由肝臟代謝，且過程不受正常食慾和胰島素調控的嚴格限制。這會直接啟動肝臟內的脂肪合成開關，並抑制脂肪分解，同時可能引發胰島素抵抗，形成惡性循環，最終使脂肪大量堆積在肝細胞內，形成脂肪肝。這就是乙庚合的功能。

而最大的錯位誤會就是木代表怒的定義，我舉一個行醫數十載且有豐富的臨床經驗中醫師為例，他每次闡述怒傷肝時，總會用同一個方向的用字與說法，如都市人時常感到壓力大，憂學業成績、工作表現，將來退休後，自己的公積金能否維持生活，又會想到將來自己的子孫如何如何、會成才嗎？試問這是憂慮還是憤怒？

其實木性是情感主義的源頭，所謂怒是其中一種看似的效果，當辛金衝擊乙木，乙木就會剋己土穩定性及運化功能，變得不穩定情緒化，才會生丙火，使丙火變質成怒！

所以，怒是其中一個數理上結果，非本體；而木的本體反差時，就是憂。因此，無限接近的相似不等於相同！