

穀雨萬物生長好時機

養生重在疏肝健脾



● 萬帥章博士

下星期就是穀雨了，是春季的最後一個節氣。白居易詩云：「人間四月芳菲盡，山寺桃花始盛開。」詩中描繪的是農曆四月的景色，而穀雨就在這段時間附近，花木正盛。醫易同源，從易學角度來看，穀雨對應大壯卦，震卦在上，乾卦在下。雷動於天，震而動起出，萬物生機盎然。大壯卦六爻之中四陽二陰，較之泰卦多出一陽爻，少一陰爻，呈陰消陽長之態。陽氣增，溫化作用變強，氣候漸暖，地下濕潤之氣隨雷而出，雨量開始增多，空氣濕度加大，穀類作物能夠茁壯生長，故穀雨有「雨生百穀」之意。穀雨期間，許多人總感覺到口中發苦，又沒有吃任何苦味的東西，連續很多天不能緩解，此為春應於肝，肝氣太旺所致。《黃帝內經》記載：「肝氣熱，則膽泄口苦。」所以，穀雨時節養生重在疏肝健脾。

文：香港中醫學會 萬帥章博士

圖：香港浸會大學、中藥材圖像資料庫、資料圖片

穀雨到來，萬物生長漸旺，天氣也漸熱，中午氣溫較高，但早晚氣溫仍較低，若養生不當或過度勞作，則容易引發外感、麻疹、肝炎等疾病。與此同時，萬物生長，蒸蒸日上，空氣特別清新，特別適合郊遊，但是花粉、柳絮一類等引起的過敏性鼻炎、花粉症在這一時期也很常見。另外，由於穀雨時節雨水較多，濕邪易侵入人體，出現肩頸痛、關節疼痛、腕腹脹滿、不欲飲食等病症，皮膚還容易出現濕疹。

春季多風，風盛則動，中風與風及肝關係密切，除外風侵襲經絡致中經絡者外，主要以外風引動內風，風陽亢動，上擾於腦，或夾痰、夾瘀上壅於頭，閉塞清竅，中風中臟腑等急重症，亦易發於春。《〈通緯〉孝經授神契》亦記載：「清明後十五日，斗指辰，為穀雨，三月中，言雨生百穀清淨明潔也。」穀雨時節，氣候溫暖，多雨潮濕，乃萬物生長的好時機，故諺語亦云：「穀雨前後，種瓜種豆」、「穀雨天氣晴，養蠶娘子要上繩」。

平補原則 滋養肝脾

人與自然界是統一的整體，一年四季的節氣變化，隨時都影響着人體的身體機能、生理變化，而為人體提供所需營養的飲食又與人的五臟六腑有着密切的關係。因此，中醫特別講究人的飲食也必須順應時節，符合節氣更替變化的客觀規律，達到養生和健康長壽的目的。穀雨飲食原則方面重在疏肝健脾，但以平補為主，不可太過進補。春應於肝，肝的生理特性就像春天樹木生發那樣，要舒展、順達。若肝臟功能受損則導致周身氣血運行紊亂。而且，中醫認為酸味入肝，若春季再攝入過量的酸味，則會造成肝氣過旺，反而傷及脾胃，妨礙食物的消化吸收。甘味入脾，最宜補益脾氣，脾健又輔助於肝氣。故此時應少吃酸味多吃甘味的食物（不是指多吃糖）以滋養肝脾兩臟，對防病保健大有裨益。

而性溫味甘的食物有：穀類（黑米、糯米、粟米、高粱、燕麥等）；蔬果類（菠菜、香椿、薺菜、扁豆、眉豆、南瓜、核桃、紅棗、龍眼、栗子等）；肉類（豬肚、牛肉、鯽魚、鱈魚、草魚、黃鱔等），這些食物可使養肝與健脾相得益彰。

食物以外，此時亦可飲穀雨茶，安心益氣、清肝明目。所謂穀雨茶，即在穀雨時節採製的茶葉，又稱「雨前茶」，與明前茶一樣是茶中佳品，具有清火、除濕氣的功效。至於消除口苦，需要瀉肝膽之火熱，可以考慮菊花薏苡仁湯：取薏苡仁50克，先以冷水浸泡1小時以上，以文火煎煮至熟軟時，放入乾菊花3-5朵，再煮5分鐘即可。菊花性微寒，可瀉肝火，清膽熱；薏苡仁性涼，具有健脾清熱的作用。

順應春陽 提振精神

春養肝，在春三月要順應肝氣疏發的特性加以調養。此時陽氣漸長，陰氣漸消，要早睡早起；飲食有節，多甘少酸；和於術數，以動養肝；不安勞作，張弛有度。肝喜條達，別自找鬱悶，以防肝鬱氣滯。保持心情舒暢，心胸寬廣，聽音樂、釣



● 如敏感的話，建議佩戴口罩。

魚、春遊、散步等都能陶冶性情。切忌遇事憂愁焦慮，甚至動肝火。怒傷肝，萬一生氣動怒後，宜盡快解開心結，不妨打太極，練瑜伽，做導引，有助回歸平和。

在穀雨時，萬物依靠雨水生長，人體的津液也充足，如果出汗過度，會影響夏季時氣血的健康。所以，運動應遵循「懶散形骸，勿大汗，以養臟氣」的原則，可以選擇慢跑等強度較低的運動，以活動筋骨、疏通氣血；或參與郊遊、賞花等戶外活動，調暢情志、怡養心神。

衣服穿着方面，宜以寬鬆為主，以利氣血流通。早晚時要適當加穿衣服，尤其要注意切勿大汗後吹風，以防感冒；過敏體質的人外出時，建議佩戴口罩，預防花粉過敏、過敏性鼻炎、過敏性哮喘等的發作。另外，多用一些香品，也可緩解鼻炎的症狀。

吐納導引 按摩小腹

早晨是採納自然之氣的好時機，可自行練習一些吐納導引之法，如按摩小腹可強健膀胱，雙手搓腰可溫腎陽；老年人可選擇靜中有動的太極拳或五禽戲。

穀雨導引術練習之時，手臂側當力達指尖，手臂上舉力達掌根，依次立掌、托舉、轉頭、伸臂，下落手掌放鬆，依次轉頭、舒腕、伸指、鬆肩、兩臂下落動作次序分明，不可顛倒。通過肢體的屈伸、扭轉、鬆緊、轉側，採用層層遞進的方式引導並控制體內氣血的運行，尤其是頭部的轉側、手掌在乳下穴位的熨燙與按壓，都是非常巧妙而有效的導引方法。

針對春季流感高發期，揉搓迎香穴對預防感冒及消除症狀皆有一定的作用。迎香穴位於人體的面部，在鼻翼旁開約1厘米皺紋中，為治風要穴。經常按摩可以祛頭面之風，散巔頂之寒，從而增強防禦外邪入侵的能力。其按摩方法，是用兩手的食指按鼻翼兩側的迎香穴，並且按照順時針和逆時針的方向各搓摩36次，會有酸脹感向額面放射。



● 吐納 ● 揉搓迎香穴

利用艾灸 培補陽氣

四月陽氣已經升發，是培補陽氣的好時機，但是不少人由於冬季保暖不當，耗損了陽氣，這個時候要充分利用艾灸來幫個忙，驅除體內的虛寒之邪。

而且，艾灸可以溫補氣血，又可以疏通氣機，使得氣血調和以達到養生保健的目的。方法是：用點燃的艾條來熏神闕穴（肚臍）。神闕穴是連接每個人先天與後天的一個穴位，也是根本要穴。艾灸可以調動體內的陽氣，對身體是很有好處的。但經期、孕期婦女不宜使用此法來保健。如果你有其他疾病不知是否可行，可以向中醫諮詢後再決定如何使用。



● 艾灸



文、攝：姜亭

疫下經絡養生業務難拓海外 伍艷玲先做好香港市場



● 老闆與員工一齊切蛋糕慶祝。

專注於推廣經絡養生及學員技術培訓的中式健康養生公司福然堂，最近迎來開業兩周年，日前其公司於沙田龍華酒店舉行周年慶祝宴會，邀得中華出入口商會董

歐艷龍、跨媒體創作人黎文卓和亞姐陳綺明等人到場支持，創辦人伍艷玲在宴會致辭上指，雖然公司開業時便遇上疫情，但她仍以信念和發揚中醫養生概念的使命克服疫境。面對疫情蕭條的經濟，她表示不少人着重於眼前，若宏觀去看整個中式健康養生市場，信任自己的眼光，疫情下發展養生市場無疑是個很好的機會，「我知道疫情下對於公司的發展是個機會，我便好好把握，疫情下公司業務難以向國際發展，既然走不出香港，我就必須做好香港市場。」她強調生意發展上點、線、面的重要，要使業務能順利發展，必須歸於基本步，做好每個「點」，伍艷玲憶述在初有創業理念時，正值新春，於是她便趁着拜年的機會和朋友们介紹創業理念，「我要找出一個點去發展我所推廣的養生概念，在朋友們的協助下，順利成立了觀塘店。」

在疫期中生意要突圍而出非易事，作為生意人的伍艷玲對於創業者所遇到的困難亦感同身受，「一路走過來，我看到市場上有堅持下來的人，有人在懷疑的過程中便放棄，但我相信堅持下來的都有感恩的心。」公司自家研發脈經穴激活器材以改善都市人亞健康問題，伍艷玲表示，她們在下月更會與工聯會合作舉辦課程，以宏揚中醫文化理念，使更多有亞健康問題的人能改善身體狀況，提升免疫力。同時，伍艷玲透露她們還會與中華出入口商會董歐艷龍一齊合作推動經絡養生。



● 中華出入口商會董歐艷龍、伍艷玲及兒子容志怡、創作人黎文卓、亞姐陳綺明等出席福然堂兩周年慶祝活動。



香港註冊中醫師 楊沃林

春天吃一芽一菜

一年四季有不同的美景，也有不同的飲食原則。俗話說得好，春吃芽、夏吃瓜、秋吃果、冬吃根。春生萬物，氣溫由寒轉暖，這個季節，芽類蔬菜肥碩鮮嫩，可以促進升發，應順時令，多吃黃豆芽。



● 黃豆芽

高血壓的朋友可以常吃些黃豆芽，能降低血壓，黃豆芽中大量的維生素礦物質能保護血管，使血流更順暢。黃豆芽生長過程中合成了大量維生素C，能增強免疫力、預防感冒。

黃豆芽養氣補血，發芽過程中產生的天門冬氨酸還能減少體內乳酸堆積，消除疲勞感。黃豆芽富含維生素E，能抑制黑色素產生，有很好的淡斑效果。同時，維生素E還能有效殺死自由基，提高細胞活性，減緩衰老。

說到有保護心腦血管、化血栓等保健、治療功效的東西，大多數人首先會想到的是田七。《本草綱目》中記載，田七「能治一切血病」，田七在這方面的保健和治療作用確實不容質疑。

但是有一種菜不一樣，它適應的環境廣，哪裏產的藥效都不差，關鍵還很便宜。這種蔬菜也是中藥，像蔥不是蔥，像蒜也不是蒜，味道微辣，就是薤白，廣東人叫「薤頭」。

這個薤白自古就是用於胸痹心痛等血管問題的藥，光在張仲景的《傷寒雜病論》裏邊就有三個治療心臟病、心血管病的方子。薤白在臨床又是一味辛溫的藥。辛就是能夠發散、走竅，因此能夠理氣、寬胸、通陽。中醫認為，它有「理氣、通陽、寬胸」的功效，醫聖張仲景就是用它來治療心陽虛引起的冠心病。

薤白對心臟更有效，血液靠心氣和心陽才能在體內如環無端地運行，如果心陽不足，就容易產生寒，容易蜷縮。內臟血管也如此，遇到寒冷就收縮，嚴重的話就痙攣。

由於血管的收縮，血液運行緩慢，容易凝固，就容易引起胸痹、心痛，即我們現在說的冠心病、心絞痛。心陽虛造成的心臟不舒服的表現為手腳涼，尤其是背涼。疼痛的時候，胸痛徹背，胸疼的同時背就疼。遇到寒冷，狀況就會加重。有的人胸悶能當天氣預報使，每逢陰天雨雪的時候，就會出現胸悶的感覺。



● 薤白

薤白瓜蒌半夏湯

【出自】張仲景《金匱要略》
【組方】全瓜蒌24克（化痰，開胸暢氣）、薤白9克（通陽）、薑半夏9克（燥濕化痰）
【用法】三味藥放在一起熬半個小時即可。
此配方為一天的量，一天2次，見效快，立竿見影，建議喝3天就可以。