

● 冬日早晨陽光溫暖人，適宜出外曬太陽。

冬日齊來曬太陽 保暖防寒強骨骼

現在，南方天氣已入冬季，氣候逐漸寒冷，室內外溫差明顯。冬日早晨的陽光較為溫暖，有機會在早上出門時曬曬太陽，成為人們不自覺的喜愛動作，這其實也是暗示着身體所需。冬日的晨光可以曬走身上附着的寒氣，以及祛除身上的濕氣，使人舒適和，更可使人心情舒暢、朝氣蓬勃。加上，曬太陽可以幫助人體吸收維他命D，而維他命D可幫助人體攝取和吸收鈣、磷，使人體骨骼健壯結實。

● 文：香港中醫學會 李振輝中醫師 圖：李振輝、新華社、資料圖片



● 李振輝中醫師

中醫認為，頭為「諸陽之會」，是人體陽氣匯聚的地方。

頭部曬太陽可補充陽氣，使得氣血調暢、百脈暢通；人體後背是督脈的循行之處，被視為「陽脈之海」，督一身陽經，經氣充足可禦外邪入侵，背部曬太陽有助陽經之氣的補充。俗語有言：「諸病從寒起，寒從足下生」，「樹枯根先竭，人老腳先衰，養生先養腳」。而陽光照射足部，可溫煦祛寒、通利血脈，延緩腿腳退化，起到養生保健作用，特別對中老年人的寒腿病更有獨特的療效。所以，陽光是大自然給予所有生物無限的饋贈，大家應該好好利用。

另外，冬季是呼吸道傳染病高發期，而陽光中的紫外光線是一種天然的消毒劑，它能殺死多種呼吸道傳染病的病原體，如流感病毒、麻疹病毒、腦膜炎球菌等。所以，適當地曬太陽可以有效地阻止病毒和細菌的傳播。因此，冬日曬太陽最好在1小時左右，氣溫低，曬的時間可長一點；氣溫高，曬的時間要短一些，最佳時間段在早上8時至11時，中午11點至下午3點紫外光線較強，比較不適合長時間曬太陽。

天氣漸冷適當做運動

時入冬季，香港天氣逐漸轉涼，氣溫舒適，每到假期，到郊野公園運動人士愈來愈多，一家大小其樂融融，出名的旅遊區，更是人山人海，經過近兩年的疫情困擾，多數市民對行山運動產生了濃烈的興趣。大家都普遍認識，運動可以強身壯體，使身心舒暢，更能提高對疾病的抵抗力，但凡事有雙面性，有些人在運動的過程中往往忽略了冬季運動的一些注意事項而致感冒或受傷。

近日天氣變冷，人體的新陳代謝相對減緩。中醫季節養生有言：「春生夏長，秋收冬藏。春夏養陽，秋冬養陰」。冬季是萬物收藏的季節，陰寒盛極，此時養生應以養藏為先，斂陽護陰，閉藏陽氣於內。因此，在做運動時，應與時節相應，收放有度，減少較劇烈的運動，又可強壯身體而抵抗寒風邪氣入侵而受傷。

而且，冬季運動時，應以微微出汗



● 冬日做運動要適宜。



● 溫敷關元穴

養情志溫關元暖四肢

至於在情志方面，中醫講究入冬後，情緒要恬淡安靜、寡欲少求，這樣可以使得神氣內收，利於養藏。入冬後，晝漸短，夜漸長，陽氣潛藏，陰氣漸盛，氣溫降低，天氣時常陰冷晦暗，寒風落葉，植物凋謝，人們的心情很容易受到影響，引起心理上的一些感傷，尤其是一些老年人和慢性病患者，甚至會導致抑鬱症狀的發生。此時，應調節自己的心態，注意精神的調養，保持樂觀精神，少看不樂觀新聞，多聽聽輕音樂，使情志得以舒暢。平時多參加娛樂活動，早上曬曬太陽，做適量的運動，以激起對生活的熱情和嚮往。

關元穴，肚臍下三吋處，為人體元氣之所在，古有人體丹田之說。《針灸資生經》：「亦名大中極，言取人身之上下四向最為中也。」溫敷關元穴，具有固本培元、補益下焦、補益腎氣、溫養四肢、調節回陽之功效。許多人在寒冷時四肢冰冷不覺溫，通

冬季好食物

香蕉



香蕉是冬季食用的最佳水果，香蕉幾乎含有所有的維生素和礦物質，因此從中可以很容易地攝取各種營養素。由於香蕉容易被吸收和消化，因此從小孩到老年人，都能安心地食用。香蕉能幫助大腦製造一種化學成分——血清素，這種物質能刺激神經系統，給人帶來歡樂、平靜及睡眠的信號，甚至還有鎮痛的效應。同時，香蕉含有大量的熱量，可有效禦寒，但脾胃虛寒的人不宜多吃。

黑米



黑米的顏色之所以與其他米不同，主要是因為它的外部皮層中含有抗衰老的花青素類色素。米的顏色愈深，表皮色素抗衰老的效果則愈強。此外，這種色素中還富含黃酮類活性物質，相當於白米的5倍之多，對預防動脈硬化大有裨益。長期食用黑米，不僅可以促進睡眠，還可治療頭昏、目眩、貧血、白髮、眼疾和腰酸腿軟等症。

羊肉



冬季以養「陰」及「藏」為主，腎主藏精、肝主藏血，這個時節，調養肝腎很重要，所以宜吃像羊肉等溫補食品。冬季常吃羊肉，不僅可以增加人體熱量，抵禦寒冷，還能增加消化酶，保護胃壁，修復胃黏膜，幫助脾胃消化，起到抗衰老的作用。

紅棗



紅棗味甘性溫，歸脾、胃經，有補中益氣、養血安神、緩和藥性的功能。紅棗富含鈣和鐵，是補鐵補血佳品。研究發現，增加鐵的攝入，可以提高身體耐寒能力。冬季養生吃紅棗，不但可以補益氣血，還能起到抗寒的功效。

黑芝麻



芝麻味甘、性平，是屬於強壯滋養藥物，有潤膚、補血、明目、補益精血、潤燥滑腸、生津等作用。還可降低血糖，增加肝臟及肌糖元含量，也可降低血中膽固醇含量。同時，它還有滋潤皮膚的特點，特別適合乾燥的季節。

菠菜



菠菜味甘，性涼，利五臟，解酒毒，能潤燥滑腸，養血止血，清熱除煩，生津止渴，養肝明目。另外，菠菜中還含有豐富維生素E。維生素E是一種抗氧化劑，能阻止機體內氧化過程，有助長壽，因此多吃菠菜對延緩衰老有不可估量的作用。而且，小雪節氣多吃菠菜，對抵抗冬季抑鬱有好處。

黑豆



黑豆具有豐富的蛋白質，它含有的脂肪主要是單不飽和脂肪酸和多不飽和脂肪酸，其中人體需要的必需脂肪酸佔50%，還有磷、鉀、鈣、鎂、鐵、銅、鋅、錳、碘、硒、生物素，所以吃黑豆沒有引起高血脂之虞，還有降低膽固醇的作用。中醫認為，黑豆性平味甘，有潤腸補血的功能。

同時，枸杞、蜜棗、百合、香菇等食材，都是冬季常可食用的食材。

冬季吃溫熱食物養腎

中醫認為，腎為先天之本，腎氣虧虛則陽氣虛弱，腰膝無力，容易生病。腎臟功能正常可調節身體適應氣候變化，有效抵禦疾病發生。冬季養生重在養腎，腎喜溫，飲食忌生冷、黏硬之物，以免脾胃之陽受損。《飲膳正要》記載：「冬氣寒，宜食以熱性治其寒。」主張進熱食，溫補陽氣，多選用栗子、核桃、枸杞子、羊肉、蛋類、黑芝麻、龍眼等溫性食物。

然而，冬季並非人人皆需進補，年輕體壯無病者，對寒冷有良好適應力者，不用進補。如果進補不當，反受其害。若脾胃虛弱者進補，可先服用調理脾胃的中藥，如黨參、白朮、茯苓、薏仁、陳皮、白扁豆等，使脾胃功能正常，再由少漸多進受補藥，才能有效發揮補藥功效。

健康資訊

第十屆香港展能節 關注復康共融生活

由香港復康聯會及香港社會服務聯會主辦的四年一屆「香港展能節」，今年踏入第十屆了，是為殘疾人士展現技能的競賽活動。早前，香港歌影藝人黎瑞恩攜同好友邵美琪出席展能節活動，與一眾香港參賽者代表製作甜點，以及參觀賽事現場，為參賽者打氣，同時鼓勵港人多關注殘疾人士及復康人士的共融生活。

問及為何擔任第十屆的展能大使，黎瑞恩表示：「復康及殘疾人士能夠全心全意發展所長，是值得令人高興的事，希望能夠透過自己的參與，將共融及關注的訊息傳播至整個社會。」曾發現自身有胰臟瘤因而情緒低落，黎分享道：「愉快心情是康復的最佳良藥，定期唱歌令我心境保持開朗，亦令我明白找到人生熱衷的事，才是最重要。看到一眾參賽者在比賽的過程中均能展露着笑臉，我相信他們也已找到讓自己發光發熱的舞台，期待他們於賽事上有驕人的成績。」

其實，展能節是復康界四年一度的國際盛事，目的是打破公眾對殘疾人士工作技能的傳統看法，提升殘疾人士的就業機會。來自不同殘疾類別包括智障、肢體傷殘、聽障、視障等參賽者，會比拼工作



● 展能大使黎瑞恩聯同好友邵美琪與參賽者合力合作製作曲奇餅。

及生活方面的技能，包括餐飲服務、曲奇製作、創意攝影、房務及汽車美容等，讓大眾認識他們的能力和才華。所以，在過程中，讓她體驗到殘疾人士也擁有工作技能和不同的才華，例如在甜點的製作上，就看得出他們的用心。

而好友邵美琪最近處於休息狀態，亦一同參與此有意義的活動。她表示：「剛剛與殘疾人士製作曲奇，她們非常有耐性，即使過程中有小意外，也能耐心引領我完成每個步驟。」黎瑞恩再次藉此呼籲：「社會未來可以加入更多共融的工作空間，讓這班有心思、有能力的朋友亦能夠在社會中發熱發亮。」 ● 文：Health



● 香港註冊中醫師 楊沃林

滋補「醪糟」



最近，我接診幾位氣血虧虛的女性，我都推薦她們吃醪糟煮雞，這是老祖宗留下來的東西，喝它可以舒筋活絡，大補氣血，讓關節炎患者不再懼怕過冬。

醪糟，又叫酒釀、甜酒、酸酒。除此之外，醪糟還有好幾個名稱：江米酒、米酒、粳糟等，它是用糯米加酒麴釀製而成，一般超市都可以買到。古人詩詞裏常提到的濁酒跟它也有關係。「一壺濁酒喜相逢，古今多少事，都付笑談中。」喝的就是米酒。

醪糟是糯米製成的，是米之精華。糯米是米類食品中最滋補的，能補虛、補血、補脾肺。糯米跟粳米不一樣，粳米比較平和，主要補脾胃，而糯米是溫性的，還有溫腎的作用。老人晚上夜尿比較多的，如果消化功能還行，可以晚飯時吃一小碗湯圓，當天就能看到效果。

但是，糯米有個大毛病，就是黏膩，不好消化，消化功能弱的人不能多吃。糯米釀成醪糟以後就沒有這個毛病，不但好消化，還增添了酒性。酒的最大特點就是善於竄透，能走全身經絡，所以醪糟的藥性歸經，是上走肺經，中走肝

經，下走腎經。

這種酒，它能補虛、補血、補脾肺，能通肝、肺、腎經，尤其對於女人的養生有莫大的幫助。

醪糟釀造歷史悠久，源於漢，盛於清，有史記載，見於《大竹縣誌》，「甜酒亦以糯米釀成，和糟食用，故名醪糟，以大竹城北東柳橋所出為最。」因為醪糟是糯米製成的，糯米能補虛補血補脾肺。釀成醪糟後，增添了酒性，善於竄透，能通肝、肺、腎經。

米酒（醪糟）入肺經，能補肺之虛寒。肺主皮毛，故醪糟又能養顏，常吃的皮膚好。

米酒（醪糟）入肝經，能活血，散結消腫，調經通乳。

米酒（醪糟）入腎經，能補腎虛，治療虛勞洩瀉、腰疼。

米酒（醪糟）甘甜芳醇，能刺激消化腺的分泌，增進食慾，有助消化。

經過釀製，糯米的營養成分更易於被人體吸收，是中老年人、孕產婦和身體虛弱者補氣養血的佳品。

醪糟的作用主要有：
一、對畏寒，血淤，缺奶，風濕性關節

炎，腰酸背痛及手足麻木等症，以熱飲為好。

二、對神經衰弱，精神恍惚，抑鬱健忘等症，加雞蛋同煮飲湯效果較佳。

三、醪糟能夠幫助血液循環，促進新陳代謝，具有補血養顏，舒筋活絡，強身健體和延年益壽的功效。

四、風濕性關節炎，跌打損傷，消化不良，厥食煩躁，心跳過快，體質虛衰，元氣損降，貧血等病症大有補益和療效。

這是關節炎、畏寒，血淤的人必備良藥。

直接食用：自製好米酒用勺取出直接食用（也可以直接買製作好的），口感細膩潤滑、醇香甜蜜。

作用：對畏寒、血淤、缺奶、風濕性關節炎、腰酸背痛及手足麻木等症有療效，以熱飲為好。

醪糟無論南北，都十分普遍，並為古今人所喜愛。這都源於它對人體強大的保健功效，是冬季人們的必備良藥，尤其適合中老年人朋友食用。