



南方報業傳媒集團主辦

# 今日廣東

GUANGDONG TODAY

## 中醫養生

逢周五出刊

清明節將至，處於仲春與暮春之交的清明，萬物皆顯，草木吐綠，清潔明淨，就連流轉於這一時期天地之間的陽氣也是清新的陽氣。到了清明，氣溫變暖，降雨增多，中華中醫藥學會莊乾竹博士表示，此時陽氣生發、肝氣當令，影響脾胃，此時的飲食起居也該隨著時令變一變。

撰文：李劼 繪圖：杨佳



## 二甜三菜四湯 清爽過清明

### 清明前後，少吃涼食

春季與五臟中的肝臟相對應，清明前後，屬於肝氣當令，非常容易克伐脾胃，因而脾胃功能相對要弱些，如果此時過多吃寒涼的食物，會對脾胃產生不良影響，不利於食物正常消化和吸收。

不僅如此，最近大部分地區的氣溫忽高忽低，晝夜溫差處於比較大的階段。這種情況下，人體腸胃會比較敏感，尤其是那些有慢性胃炎、胃潰瘍的人，多吃寒涼的食物更容易引發疾病，所以清明前後，還是建議少吃涼食。

### 常吃二甜滋補脾胃

清明時節，大家不妨多吃些甘味食物來滋補脾胃，既利於春天陽氣的生發，也對肝氣的疏泄有幫助。最值得推薦的就是山藥和大棗了。

山藥味甘性平、健脾益氣，經常食用可提高機體的免疫力，還能有效預防胃炎、胃潰瘍等胃腸道疾病的復發，煮粥、炒菜均可。

大棗不僅對脾臟有益處，還能補氣

養血，尤其適合女性，可以煮粥食用或者是切碎泡茶喝。

### 常吃三菜生發陽氣

所謂“春韭貴如油”，韭菜在春天品質最好，能提高機體免疫力，還能排出身體毒素。而且韭菜是溫性的，含有豐富的膳食纖維，利於人體生發陽氣，在補腎的同時，能起到延緩衰老的作用。炒雞蛋或做成韭菜盒子，都很不錯。

清明時節如果肝火太旺，會引燃心火，這兩堆火要是一併燒起來問題可就大了，比如容易出現口瘡、口腔潰瘍、牙疼、長痘等。苦菊能清熱去肝火，有抗菌、解熱、消炎、明目等作用，嫩綠的苦菊微苦，很爽口，洗淨以後涼拌就能吃。

清明節也是踏青的好季節，很多朋友喜歡採些野菜。野菜性偏涼，有清熱解毒的作用。其中，馬齒莧是這個季節最適合食用的野菜。把採來的馬齒莧去掉根和老莖，洗淨後用滾開的水焯大約一分鐘再撈出來，並切段放入盤中。吃時可以拌些蒜泥，再加上醋和薑，這樣能起到驅寒的作用。

### 常飲四湯

清明時節陽氣生發，此時很容易讓五臟“上火”。各種降火的茶飲別用錯了。

有一類人群會因著急、心思過重等原因引發心火，出現失眠、心煩、舌尖較紅或長口瘡，可用蓮子心和綠茶泡水喝。

如果經常因焦躁情緒、睡眠品質不好等原因引發肝火，導致頭痛頭暈、眼乾、口苦、兩肋脹痛、高血壓、長斑等。可用野菊花泡水並保持心情舒暢，還要注意別熬夜。

因過食油甘厚味，或偏愛辣、甜等重口味飲食，引發胃火，導致口臭、口腔潰瘍、反胃、長痘、便秘等，除了平日多喝一些綠豆粥外，更要少吃過於甜膩的食物，多吃些黃綠色蔬菜與時令水果，且應注意口腔及面部清潔。

因吃得太撐或穿得過暖等，引發肺火，導致咽乾疼痛、咳嗽、乾咳無痰或痰少而黏、口鼻乾燥、發燒、鼻出血等，除了煮些梨水並保證充足睡眠外，在飲食上可以吃些白蘿蔔、芹菜、菠菜、香蕉、蘋果等涼性食物。少吃肥肉、巧克力、甜食等熱量高的食品。

## 清明之後，開始減肉

有民諺說：“清明前後，種瓜種豆。”此時，春陽升發已經相當旺盛，養生就要以降壓減脂為主，所以說：“清明過後，開始減肉。”

敲敲帶脈可瘦腰 在我們的腰部有一條經脈名叫帶脈，它就像是我們的腰帶。腰部的贅肉越來越多，說明帶脈的力量不夠強，不能約束腰部贅肉的生長。經常敲打帶脈，可以加

快脂肪代謝，減少贅肉產生，在保養帶脈的同時，更有瘦腰的效果。

日敲天樞排便暢。天樞穴屬於胃經，又聯繫大腸，最能通腸道、排宿便，是名副其實的減肥大穴。腸道通了，脂肪就不會堆積。天樞穴在肚臍旁開三個手指的位置。每天至少敲打兩次，每次5到10分鐘，敲至小腹發熱為止。

揉腹三次勝吃參。小腹是陰中之陰，是寒氣最愛聚集的地方，所以揉腹很關鍵。經常以手心按摩小腹至發熱，不但可以有效地驅寒暖腹，還能養元補氣、滋陰培陽。揉的次數最低以36遍起，或36的倍數也可以，力度要適中。小腹常溫，元氣充實，減肥就會成為一件很容易的事。

## 談筋論骨

# 老年人駝背真的無可避免？

駝背是衰老過程中不可避免的嗎？廣州中醫藥大學第一附屬醫院骨傷中心梁德主任醫師表示，並非完全如此，像骨質疏鬆等導致的中老年人駝背，提早預防、及早干預可有效改善駝背，甚至可以避免駝背的發生。

### 骨質疏鬆最易導致駝背

駝背，在醫學上稱之為胸椎後凸畸形，是由於胸椎椎體前緣成楔形樣改變導致胸椎或胸腰段出現的一種後凸畸形，主要由背部肌肉薄弱、鬆弛無力所致；其主要症狀是出現背部疼痛，疼痛的程度與脊柱後凸角度無關，可在久坐、久站或重體力勞動後加重。

駝背的常見原因有哪些呢？梁德表示，對於中老年人來說，可能的原因包括脊柱退行性病變和骨質疏鬆。

若老人發生了腰椎間盤突出症、椎管狹窄等脊柱退行性病變，日久脊柱會因為疼痛症狀而減少活動，導致腰背部肌肉出現無力、萎縮，難以起到正常的

支撐作用，也會引發駝背問題。而骨質疏鬆是導致老人出現駝背的最常見原因，“骨質疏鬆會造成老人骨量丟失、椎體骨密度下降，脊柱發生後凸畸形。建議絕經期後的女性以及60歲以上的男性，每年要檢查一次骨密度，慎防骨質疏鬆。”

梁德還談到，除此之外還有強直性脊柱炎、結核、維生素D缺乏、黏多糖病、神經系統疾病如帕金森病等均可能導致脊柱後凸畸形，從而產生相關的臨床症狀。

### 調整飲食合理運動可改善

目前對於駝背的治療，主要是保守治療和手術治療。而預防和改善方面，則可以從常見的骨質疏鬆問題著手。

1. 改變生活方式。採取健康的生活方式，戒煙、減少飲酒，避免大量飲用咖啡和碳酸飲料，增加牛奶、魚蝦、堅果類在飲食中占比，攝入高鈣、低鹽和含適量蛋白質的食物。儘量避免使用影響骨代謝的藥物。

2. 體育鍛煉。對於中老年駝背畸形者，訓練強度不宜過大，推薦“三步矯形操”，長時間堅持，可以一定程度改善頸腰背的疼痛，防止後凸畸形加重。詳細步驟如下：

①大幅擴胸。取站位，挺胸收腹，兩臂自然下垂，兩腳分開略比肩寬。兩臂屈肘置於胸前，與地面保持平衡。兩手握拳，拳心朝下。隨後，兩臂往後擺動，擴胸時緩慢吸氣，手臂回收時緩慢呼氣。重複上述動作3—5分鐘，每天進行3次。

②強力聳肩。身體站直，先將肩部下垂，放鬆斜方肌。隨後吸氣，肩上抬時屏住呼吸，肩儘量向耳朵靠近。聳肩至頂點時呼氣，同時將兩肩回落。注意保持雙眼目視前方，並控制好動作的速度與節奏。重複上述動作3—5分鐘，每天進行3次。

③過度後仰。取站位，雙手叉腰，兩腳分開略比肩寬。隨後吸氣，將脊柱緩慢往後仰。當後仰至自身最大限度時，再緩慢將身體回直，並同時呼氣。重複上述動作3—5分鐘，每天進行3次。

## 長壽密碼

## 春日進補輕柔平 以“春”補春多吃蛋

和秋冬進補有所不同，在乍暖還寒的春天裏，人體陽氣生發，進補要恰到好處，以清補、柔補、平補為原則，今天廣東省中醫院脾胃科主任醫師黃穗平教授就跟大家推薦一類非常適合春日進補的食材——蛋類。

### 雞蛋為何又叫雞春？

粵語和客家話常把蛋叫成“春”，比如雞蛋也叫做雞春。這是因為古代嶺南一帶常年處於戰亂中，雞飛狗跳著實讓人覺得不吉利，然而春天生機勃勃，象徵著新生命的開始，嶺南人嚮往著寓意美好的春天，所以把雞蛋叫成雞春。

蛋類是我們一日三餐的主要食材之一，尤其是雞蛋，男女老少鹹宜，可見其食物的性質是比較平和的。春日進補宜以清補、柔補、平補為原則，以“春”補春就是一個簡、便、效、廉的春日食補方法。

### 蛋清蛋黃有不同功效

雞蛋由雞蛋殼、薄膜層、蛋清和蛋黃四部分組成，每部分都有其不同的食療功效，雞蛋殼可以收斂制酸、補鈣，雞蛋殼內的薄膜（也叫作“鳳凰衣”）可養陰清肺、斂瘡消癰、接骨，不過在平時食用雞蛋時因口感原因一般都會棄去雞蛋殼和鳳凰衣，所以今天主要講講雞蛋清和雞蛋黃。

雞蛋清性涼、微寒，味甘，具有潤肺利咽、清熱解毒之功，內服外用均有效，可治咽痛、目赤、咳逆、燒傷、熱毒腫痛等。《本草綱目》記載，湯火燒灼燙傷後，可以用生雞蛋清外敷。

雞蛋黃性平、微寒，味甘，入心、肺、腎三經，具有滋陰潤燥、養血熄風的作用，可用於治療心煩不得眠、熱病驚厥、虛勞吐血、嘔逆、下痢、燙傷、熱瘡、小兒消化不良等病。千古名方“黃連阿膠湯”的主要藥物成分之一就是雞蛋黃，此方是交通心腎的安神劑，具有育陰清熱、滋陰降火的功效，常用於治療更年期疾病、情志病等。

### 鴨蛋鵪鶉蛋各有千秋

除了雞蛋外，鴨蛋和鵪鶉蛋也是春季進補的好食材。

鴨蛋性涼，味甘，歸肺和胃經，具有滋陰清熱、生津益胃等功效。相比雞蛋，鴨蛋的食補之力較弱，清解之力則較強，春日出現上火症狀如咽喉腫痛、牙齦腫痛、煩躁易怒、目赤頭痛、口乾舌燥等，可以吃點鴨蛋。

中國人平時多吃醃制的鹹鴨蛋，這主要有兩個好處，一是鴨蛋較雞蛋腥味重，用鹹鹽醃制後可以去腥、改善口感風味；二是中醫認為，鹹入腎，鴨蛋本身性涼偏寒，鹹鴨蛋滋陰降火功力比未醃制的鴨蛋更勝一籌，還有滋養腎陰的功效。需注意的是，脾胃虛寒者不宜多吃鴨蛋。

鵪鶉蛋性平，味甘，歸心、肝、肺、腎和胃經，具有健脾補虛、益氣養陰、健腦養顏、強筋壯骨等功效，補益功力大於雞蛋，更適合體虛的朋友春日食補用。春日出現食欲不振、消瘦疲倦、失眠健忘等症狀的朋友不妨試試鵪鶉蛋食療。也可以搭配百合、蓮子和銀耳等物煲湯或者煮糖水，益氣養陰，效果不錯。

監制：王更輝 劉江濤 策劃：王會賢