

## 春節後養生保健貼士

# 「管住嘴」清腸胃養肝臟

農曆新年已過，如果要問，你在春節期間什麼最忙？那一定是「嘴」和「腿」。「嘴」忙於各種山珍海味、大魚大肉、煙酒和零食；「腿」忙於在各個飯局間穿梭；加上，不規律的作息、奔波、熬夜，這些都將無形中給自身的健康帶來極大的隱患。春節後，健康養生非常重要，那麼春節後，我們應如何養生保健呢？現在，從清淡飲食、多飲白開水、作息規律、養護肝臟及多做運動五方面來分享養生保健貼士，並推介三款「清腸調養」的食譜。



◆在新春期間，大家的「嘴」忙於各種山珍海味、大魚大肉等。

◆文：香港中醫學會監事長 符文澍教授  
圖：資料圖片、網上圖片



◆符文澍教授



◆新鮮蔬菜水果

### 一、清淡飲食 不提倡完全素食

春節期間的百味珍饈，不僅增加胃腸負擔，而且由於膳食纖維的減少，也使得腸胃蠕動減慢。節日之後「管住嘴」，少進食精緻的米和麵，多進食新鮮蔬菜和富含膳食纖維的粗雜糧，不僅可補充膳食纖維，還可減輕胃腸道的負擔，幫助機體排毒。這不僅是一場保「胃」戰，也是一場對高血壓、高血脂、高尿酸、糖尿病、冠心病等疾病高危險因素的「臟腑戰」。飲食以清淡、易消化、營養均衡適度為原則，每餐不宜過飽，宜以軟、鮮、淡、素、溫為主。

除了應食低糖、低脂、低油、低鹽等「四低」食物外，也要注意避免生冷辛辣

辣等刺激之品。主食以穀類粗糧為主，同時要注意增加綠色時令新鮮蔬菜水果的攝入，早晚可飲些清淡爽口易於消化的牛奶、豆漿、綠豆粥等。不過，需要特別指出的是，所謂的「清淡」並不是提倡完全素食。從節日中的高油脂、高蛋白飲食突然改為完全素食會造成營養失衡及B族維生素、微量元素及優質蛋白質的缺乏，從而導致新一輪的營養失衡而影響身體健康，特別是一些對於人體非常重要的B族維生素、微量元素、優質蛋白、必需氨基酸等，其在動物食品中含量比較豐富。因此，正確的吃法是減少高油脂、高蛋白食物的攝入量，而不是不吃。



◆鮮山藥



◆山楂



◆萊菔子

#### 一、萊菔山楂山藥粥

【材料】新鮮山藥200克，山楂10克，萊菔子10克，粳米300克。

【製作方法】新鮮山藥去皮洗淨，切成小塊；山楂洗淨；萊菔子清洗乾淨後放入小布袋中，綁好袋口；粳米清洗乾淨。將洗淨的山楂、洗淨切塊的山藥、裝有萊菔子的小布袋放入清洗乾淨的粳米中，加入適量清水，共同煲煮，待粥煮成後，除去小布袋即成。

【功效】健脾、理氣、消食。  
【適應症】適用於脾虛氣滯者。

#### 二、雪耳杞子蘿蔔湯

【材料】雪耳10克，枸杞子10克，白蘿蔔150克。

【製作方法】雪耳、枸杞子清洗乾淨；白蘿蔔清洗乾淨，去皮切塊。將洗淨的雪耳、枸杞子及蘿蔔塊共同放入2,000毫升水中，煲煮30分鐘即成。

【功效】理氣消食、滋陰清熱。  
【適應症】適用於脾虛氣陰不足者。



◆雪耳



◆枸杞子

#### 三、棗花粥

【材料】紅棗50克，菊花15克，粳米100克。

【製作方法】紅棗洗淨去核；菊花清洗乾淨；粳米洗淨。將清洗乾淨的紅棗、菊花、粳米共同放入鍋內，加入適量清水，煲煮成粥。

【功效】健脾補血、清肝明目。  
【適應症】適用於脾虛肝熱者。



◆棗花粥

### 二、多飲白開水 增加胃腸道蠕動

白開水是最好的飲品，科學研究發現，白開水容易透過細胞膜進入細胞內，被細胞很快吸收利用，且溶解能力強，使營養物質較快地溶解和吸收，有利於消除疲勞，增強肝臟解毒能力和腎臟排泄能力。白開水不僅能幫助我們排除體內的垃圾，還能增加胃腸道的蠕動，加快機體的新陳代謝，從而減輕節日期間大魚大肉和酒精對內臟的損害。因此，建議多喝白開水，每日飲水量在1,500至2,000毫升之間。



◆白開水是最好的飲品

### 三、作息要規律 睡前溫熱水泡腳

春節期間不規律的作息，擾亂了人體正常的「生物鐘」，從而使機體的「內環境」受到影響，容易造成胃腸功能紊亂，給健康帶來不利。因此，春節過後要盡快回歸正常的起居生活規律，恢復早睡早起的好習慣，不晚睡，不賴床。睡前用溫熱水泡腳5至10分鐘可起到

安眠解乏的作用；聽聽輕鬆的音樂也是靜心的不錯之選，可以促進人體新陳代謝，提高免疫力，使我們的精力更加充沛。但需要特別注意的是，患有下肢靜脈曲張或血栓、下肢動脈閉塞、糖尿病足、嚴重冠心病、孕婦、女性生理期等人士不適合泡腳。

### 四、養護肝臟 為春季來臨做準備

春節過後很快將進入春光明媚的春季，我們在對春節過後的身體進行調整的同時，也正好可以為春季的來臨做好準備。俗語說：一年四季春為首，五臟春季肝當令。農曆新年過後，我們在為腸胃減壓的同時，務必也要對五臟之一的肝臟進行養護。首先須保持心情愉快，人常說「怒傷

肝」。因此，應學會戒怒，盡可能做到心平氣和、樂觀開朗，從而使肝火熄滅，肝氣正常升發、順調。否則，情緒過度會破壞五臟平衡協調的關係，輕者使人神經衰弱、內分泌紊亂，重者致精神失常、血壓失衡、心血管病等，而大大降低人體免疫力。

### 五、多做運動 戶外進行有氧活動

春節裏走訪親友的奔波玩樂，長時間坐着打牌打麻將均不是健康的「運動」。健康的運動是「邁開腿」，多到戶外進行有氧活動。農曆新年過後綠色植物逐漸增多，空氣中的陰離子倍增，適宜多做些戶外活動，如打太極拳、散步、打球、放風箏、釣魚、賞花、踏青、慢跑等。在這樣的環境下運動鍛煉，不僅有助於提高機體生理機能和健康水準，還有利於調節情緒。



◆多做運動，如打太極拳。



◆芫藍卷纖汁

◆芫藍金平

◆芫藍紫蘇淺漬

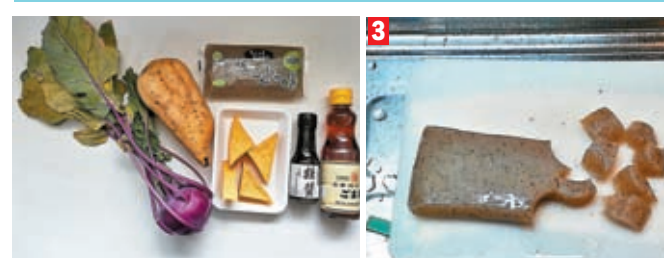
## 清淡蔬食「芫藍」養生 富含維生素C抗衰老

芫藍又稱芥蘭頭、大頭菜，是一種球狀的蔬菜，其養生元素主要是維生素C，一般來說維生素C經過加熱後會從食材中流失，而每100克芫藍的維生素C含量烹調前是45mg，煮熟後是37mg，換句話說即是芫藍所含的維生素C經過加熱仍能大量保持，維生素C具抗氧化作用，有防止衰老的效果。所謂每逢佳節伴三斤，今期以芫藍為大家做菜，以清淡的蔬食，作為節日後的養生。

芫藍所含的鉀能幫助排出體內過量的鈉，抑制過量的鈉在身體中被吸收，不僅可以改善高血壓，還可以消除浮腫的效果，鉀亦具有止痛生肌、消食積及去痰的功能。當中，最值得留意的是芫藍所含的S-甲基甲硫氨酸，一種抗潰瘍因子，能有效紓緩胃部不適。同時，它也是膠原蛋白生成中不可缺少的營養素，有護膚美肌作用，而且維生素C有促進鐵和鈣等礦物質吸收的功效。

◆文、攝：小松本太太

#### 芫藍卷纖汁



材料：芫藍200克、番薯200克、茵荳300克、厚揚100克、麻油1湯匙、醬油1湯匙

製法：

1. 芫藍洗淨、去皮、切成小件備用；
2. 番薯洗淨、去皮、切成小件，浸清水備用；
3. 用手將茵荳在砧板上拍碎後，清水沖淨，以小杯子邊沿將茵荳攤開成小塊備用；
4. 厚揚用清水沖洗，以小杯子邊沿攤開成小塊備用；
5. 燒熱鑊，下麻油，將備用芫藍及瀝乾番薯小件放入爆炒至微焦；
6. 將攤成小塊備用的茵荳及厚揚加入鑊中，炒至水分散發後注入醬油，炒出醬香後，注水800毫升，大火加熱至沸騰後，轉中小火煮至芫藍及番薯熟軟即成。

#### 芫藍紫蘇淺漬



材料：芫藍100克、糖10克、紫蘇飯素1/2茶匙、醋100毫升、白醬油1茶匙

製法：

1. 芫藍洗淨、去皮、用刨菜板刨成薄片、放入大碗內、灑上糖拌勻後靜置約20分鐘；
2. 20分鐘後，將碗內芫藍溢出的水分濾出，加入紫蘇飯素、醋及白醬油拌勻後浸漬20分鐘即成。

#### 芫藍金平

材料：芫藍皮60克、紅蘿蔔40克、金菇100克、油1湯匙、醬油1茶匙、紫菜絲（隨意）

製法：

1. 芫藍皮、紅蘿蔔切絲、金菇去掉根部切段約5厘米、備用；
2. 燒熱鑊、下油，將切妥芫藍皮及紅蘿蔔放入鑊內炒至熟軟；
3. 將金菇加入鑊內，注入醬油拌炒均勻後盛出，灑上紫菜絲即成。