

春季養生務要調養脾胃 藉扶養正氣提升免疫力

疫情雖日漸放緩，但近日有報道指「廢口罩令後合胞病毒個案急增」，讓人關注如何有效提升免疫力，好讓自己免受各類細菌病毒的侵襲。所謂免疫力，一般是指個人抵禦感染的能力。事實上，免疫力會隨年齡增長而逐漸下降。部分長者的免疫系統的功能可能會因糖尿病等慢性疾病或有關治療而進一步被削弱。除了呼吸道感染，長者、孕婦、幼童及嬰兒一旦感染常見的食源性致病菌，與身體健康的成年人比較，可能不只是出現腹瀉和嘔吐等輕微症狀，而是會出現較嚴重病徵。

◆文：藍永豪博士
(香港中醫學會執事)
圖：藍永豪博士、資料圖片

從中醫角度而言，人體正氣是抵禦外邪、防病健身和促進人體康復的最根本的要素，正氣充盛，可保持體內陰陽平衡，更好地適應外在變化。也就是說，「正氣」是維護人體健康的臟腑生理功能的動力和抵抗病邪的抗病能力，包括了人體衛外功能、免疫功能、調節功能以及各種代償功能等。而「疾病的過程」就是「正氣」和「邪氣」相互作用的結果，由此可見，「正氣不足」是人體功能失調產生疾病的根本原因。

中醫養生，着重未病先防，既着眼於增強人體抗病能力的同時，也講求積極防範病邪的侵害。若論到面對病邪而會否得病，《素問遺篇·刺法論》就指出：「正氣存內，邪不可干，避其毒氣。」意思是指如果體內正氣充沛，並且切實執行適當的防護措施，病邪不可能也不大會干犯人體而發病。

中醫學早有「預防勝於治療，病向淺中醫」的洞見。《素問四氣調神大論》提及到：「是故聖人不治已病治未病，不治已亂治未亂，此之謂也。夫病已成而後藥之，亂已成而後治之，譬猶渴而穿井，鬥而鑄劍，不亦晚乎。」從養生角度而言，中醫奉行心理調適、運動健體、睡眠養生、藥浴強身和調養脾胃來提高自身的免疫力。



藍永豪中醫

◆選擇一項自己感興趣的活動，琴棋書畫均可以調適身心。



心理調適

生活在繁囂的香港，孩童忙着學業，成人營役工作，長者諸事憂心。人世滄桑，世局紛擾；喜怒哀樂，變幻無常。對於任何重大變化，宜保持穩定的心理狀態，透過觀察自身的細微變化，例如靜觀自己呼吸的節律、心跳的變化，從而放鬆肢體，保持心情愉快，解除憂思焦慮，最終達到心理調適的狀態。

運動健體

運動能提高人體的抵抗力。運動量應由小到大，循序漸進，鍛煉以身體發熱，微微出汗，鍛煉後以感到舒適為標準。具體而言，可根據自己的身體情況選擇適合的運動，如打太極拳、八段錦、瑜伽、郊遊、散步、慢跑、跳社交舞等，強化心肺之氣，從而增強抵抗力。尤須注意的是，老年人體質虛弱者，宜適度運動，提防運動後出汗當風因而讓邪氣乘虛而入，不宜進行令身體不勝負荷的運動，避免誘發痼疾。



◆大家可根據自己的身體情況選擇適合的運動，如打太極拳。



◆性溫味辛少酸的食材，如洋葱、生薑等。



調養脾胃

脾胃是後天之本，氣血生化之源，歷代醫家和養生家都一致重視脾胃的護養。因春季陽氣初生，不宜過度進補，滋膩礙胃的補品要少食。食肥甘厚膩，務要淺嘗即止，宜少食生冷、寒涼、醃製、濃味、煎炸、辛辣、刺激性的食品，以防脾胃受損。

春季飲食養生重於疏肝健脾、保護脾胃。宜選性溫味辛少酸的食材，如菲菜、洋葱、生薑、豆豉等；建議選食新鮮蔬菜，如菠菜、豆芽等；春季煲湯以清淡味鮮為主要考慮，常選紅蘿蔔、白蘿蔔、海帶、番茄為主要材料，配以雞肝、豬肝、瘦肉等，並以胡荽、生薑絲為調味。保健湯水仍需考慮個人體質，即便是時令湯水也宜適可而止，一周一至兩次即可。



◆春季煲湯以清淡味鮮為主材料，如紅蘿蔔、番茄等。



◆新鮮蔬菜如菠菜、豆芽等。

◆因春季陽氣初生，不宜過度進補，食肥甘厚膩，務要淺嘗即止。

藥浴強身

藥浴是傳統中醫的一種古老的外治方法，是根據中醫辨證，將選擇的中草藥煎成湯液，稀釋後進行沐浴的一種水療方法。常見的藥浴種類主要分為三類，包括：全身浴、坐浴、足浴，把藥液傾入調好水溫和水量之浴盆或浴桶中，然後把身體浸泡其中。藥浴洗浴，可起到疏通經絡、調整陰陽、協調臟腑、通行氣血等養生功效。



◆足浴是藥浴其中一種。

睡眠養生

現代研究指出，當人的睡眠時間減少，人體的免疫功能會逐步下降，繼而誘發疾病。人的一生有三分之一的時間是在睡眠中度過，優質的睡眠具有消除疲勞、促進發育、延緩衰老、美容強身的好處。失眠催人早衰短壽，與許多慢性病互為因果，因此，防治失眠、提升睡眠質量對防病養生至關重要。養成良好的生活習慣，睡前不進食、不飲濃茶、咖啡和抽煙，不言語；睡臥不張口、不掩面。按時睡覺，按時起床，不熬夜；把握節日假期修心養性、補充睡眠，忌挑燈夜戰，日夜顛倒。



◆優質的睡眠很重要。

健脾方劑舉例

- 一、四君子湯由人參、白朮、茯苓、炙甘草組成，具益氣健脾作用。常用於面色蒼白，語聲低微，氣短乏力，食少便溏屬「脾胃氣虛證」。
- 二、補中益氣湯由黃芪、炙甘草、人參、當歸、陳皮、升麻、柴胡、白朮組成，具補中益氣，升陽舉陷作用。常用於飲食減少，體倦肢軟，少氣懶言，面色萎黃，大便稀溏屬「脾虛氣陷證」；或身熱，自汗，渴喜熱飲，氣短乏力屬「氣虛發熱證」。
- 三、參苓白朮散由蓮子、薏苡仁、砂仁、桔梗、白扁豆、人參、茯苓、甘草、白朮、山藥組成，具益氣健脾、滲濕止瀉作用。常用於飲食不化，胸脘痞悶，腸鳴泄瀉，四肢乏力，形體消瘦，面色萎黃屬「脾虛濕盛證」。
- 四、健脾胃丸由白朮、木香、黃連、甘草、茯苓、人參、神曲、陳皮、砂仁、麥芽、山楂、山藥、肉豆蔻組成，具健脾和胃、消食止瀉作用。常用於食少難消，腹脹痞悶，大便溏薄屬「脾虛食積證」。
- 五、理中丸由人參、乾薑、炙甘草、白朮組成，具溫中祛寒，補氣健脾作用。常用於脘腹綿綿作痛，喜溫喜按，嘔吐，大便稀溏，脘痞食少，畏寒肢冷屬「脾胃虛寒證」。
- 六、生脈散由人參、麥冬、五味子組成，具益氣生津，斂陰止汗作用。常用於汗多神疲，體倦乏力，氣短懶言，咽乾口渴屬「溫熱」、「暑熱」、「耗氣傷陰」證；或用於乾咳少痰，短氣自汗，口乾舌燥屬「久咳傷肺，氣陰兩虛證」。
- 七、八珍湯由人參、白朮、茯苓、當歸、川芎、白芍、熟地黃、炙甘草組成，具益氣補血作用。常用於面色蒼白或萎黃，頭暈目眩，四肢倦怠，氣短懶言，心悸怔忡，飲食減少屬「氣血兩虛證」。
- 八、歸脾湯由白朮、當歸、茯苓、黃芪、遠志、龍眼肉、酸棗仁、人參、木香、炙甘草組成，具益氣補血，健脾養心作用。常用於心悸怔忡，健忘失眠，盜汗熱熱，體倦食少，面色萎黃屬「心脾氣血兩虛證」；或是婦女崩漏，月經超前，量多色淡，或淋漓不止屬「脾不統血證」。

菜花類蔬菜 紅菜苔 護眼抗氧化強身體



紅菜苔山藥煎餅



掃碼看片

材料：紅菜苔70克、山藥100克、鹽昆布8克、薄力小麥粉3湯匙、天婦羅碎10克、油1湯匙

製法：

1. 紅菜苔洗淨、瀝乾，將菜花剪出盛起備用；
2. 將紅菜苔菜莖切碎放入大碗內，加入鹽昆布拌勻靜置5分鐘；
3. 山藥洗淨、去皮、用磨蓉板磨成山藥泥放入大碗內與切碎紅菜苔及鹽昆布拌勻；
4. 將薄力小麥粉加入大碗內與山藥泥、切碎紅菜苔及鹽昆布拌勻，然後加入天婦羅碎拌勻成煎餅胚；
5. 燒熱鑊、下油、用匙羹將煎餅胚勻成小份放入鑊內，在每小份煎餅胚上置上紅菜苔花，以中火煎至兩面金黃熟透即成。



◆紅菜苔銀魚湯

◆厚揚炒紅菜苔

◆紅菜苔山藥煎餅

紅菜苔，外形似油菜花，紫紅色的莖部，有輕微的嚼勁，味道有點似蘆筍。紅菜苔含有花青素、胡蘿蔔素、鉀、鈣、鎂、磷、鐵等礦物質，花青素是多酚的一種，有保護視力的效果，並且能預防眼睛疲勞，同時多酚有強烈的抗氧化作用，能將活性氧等有害物質轉化，有助於預防動脈硬化等生活習慣病。人以天地之氣生，四時之法成，按自然界的春生、夏長、秋收、冬藏的特點，所以有「春吃花、夏吃葉、秋吃果、冬吃根」這個養生之說，今期就為大家以菜花類蔬菜紅菜苔來做養生菜。

◆文、攝：小松本太太

其實，菜花類蔬菜中都含有豐富的胡蘿蔔素，胡蘿蔔素具有抗氧化作用，可以保護身體增強免疫力，並且抗衰老，而且胡蘿蔔素在體內吸收後會轉化為維生素A，有維

持頭髮健康、維持皮膚美肌健康、保護呼吸系統的作用，而鉀和鈣，以及鎂、磷、鐵等礦物質是骨骼生長和保持身體健康而不可缺少的營養素。