

# 春季溫差大濕氣重 養生防春瘟養正氣

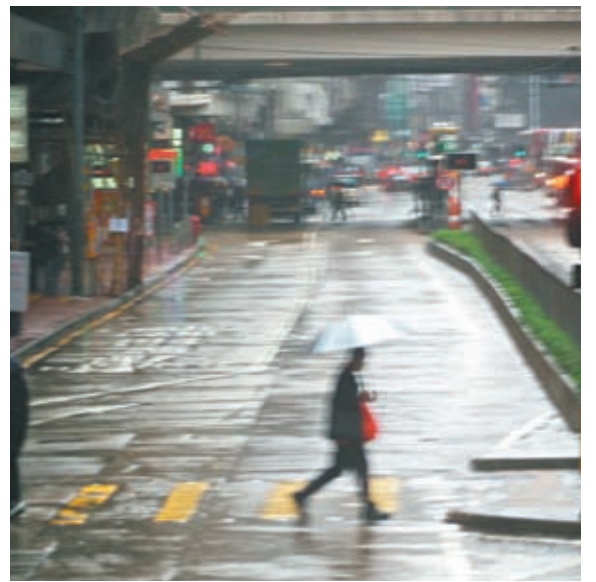
一年之計在於春，是人體陽氣生發之始。香港春季氣候特點是從乾燥的氣候轉變到濕潤氣候，而且忽冷忽熱，濕氣較重，天氣多變。另一方面，春季雨量偏多，天氣陰沉，人們處於這種潮濕及乍暖還寒的空間，難免容易出現昏睡，倦怠無力，以及有容易作病的情況。此時應調整日常飲食習慣，以及起居作息時間，食用有助防春季「瘟病」，清利濕氣的食物，針對性地進行運動，以輔助調理身體機能，自可抗病邪入侵，以及驅除倦怠不適感，恢復精力。

◆黃梅芳中醫師

◆文：香港中醫學會 黃梅芳註冊中醫  
圖：黃梅芳、資料圖片



◆香港春季氣候忽冷忽熱，濕氣較重，天氣多變。



◆春季雨量偏多，天氣陰沉。



◆春日天氣濕悶熱，中醫推薦四神湯，四神湯是平補藥膳，適合脾虛濕盛者。



◆芡實

◆蓮子



◆淮山

◆茯苓



◆八段錦

踏入春季，氣候變化較大，由於身體需要適應氣候變化而更易疲倦，人們在春天常常感覺到倦怠無力、出現昏睡的情況，稱為「春困」。春困其實也與人體「濕重」有關。「濕」具有重濁、黏滯的特性。若不及時給人體排走濕氣，除了易倦神疲，嗜睡外，人體機能，以至抗病能力，均會大打折扣。此時，再加上春日天氣多變，忽冷忽熱，人體就很容易被病邪有機可乘，令染病幾率大增，而受感染後，自癒力亦會較差，有礙復元速度。因此，及早辨識濕重徵狀，以及盡快祛濕補強，調整身體機能，可謂春季養生、保健抗病的首要項目。

### 飲食習慣 選防病祛濕食物

濕與脾胃功能最為相關，祛濕必須先調理脾胃功能。要預防及排解春日濕重的問題，可以從日常飲食及生活習慣着手，以保持脾臟健康。首先，要飲食定時，使脾臟有一個規律的運作；其次是飲食均衡，避免過食肥膩厚味而傷脾。另外，在日常飲食上，應少喝凍飲及吃生

冷食物，盡量避免奶製品、煎炸、油膩食品。

### 食療保健 平補藥膳四神湯

針對性地食用多些有利春日祛濕、健脾、利肝等，可強健臟腑的食物，當中包括經常飲用四神湯，四神湯能健脾開胃祛濕，因為性平和，適合脾虛濕盛者服用。使用芡實、蓮子、淮山、茯苓等4味藥燉煮豬肚是四神湯原始組成，現代應用可以豬肉，處方用藥講究君臣佐使，此4味依各別藥性、歸經按固定比例配伍，缺一不可。

- 芡實：味甘，性平。能補脾止瀉，除濕止帶。
- 蓮子：味甘微澀，性平，入心、脾、腎經。能養心安神，補益肺腎。
- 淮山：味甘，性平，入脾、肺、腎經。能益氣養陰，固精止帶，孕婦也適合食用。鮮淮山補陰生津，乾淮山則健脾益氣止瀉，常用於煲湯材料。
- 茯苓：性平、味甘淡，入心、脾、肺經。能利水滲濕，健脾安神，用於泌尿消化道與水腫問題，及因脾

虛造成身體不適的症狀。

古方的四神湯是平補的藥膳，適合脾虛濕盛者，但不論虛寒或燥熱體質都可以適量服用。孕婦須注意市售四神湯是否有另添加酒類，可能會有未完全揮發的風險。若正處於急性感染期或急性腸胃炎而引起的洩瀉不建議服用。

### 運動保健 推廣中國八段錦

春季屬於陽氣開始生發的季節，人體亦應順應春天的氣候特點，多做運動。通過運動可使氣行舒暢，而且「動則生陽」，適量運動可保健體內的陽氣，使陽氣不斷健旺起來，以達到益氣排濕的效果。

這裏特別推廣中國八段錦作為日常運動養生保健大法，經絡不暢，則百病叢生。如何打通經絡，氣血十足呢？中醫以氣血為核心，特別以氣為根本，八段錦則應運而生。這種用來調理臟腑氣血、恢復代謝功能、強身健體的體操，歷來深受人們所喜愛，被比做精美的錦，共八段動作，故名八段錦。

## 獨特甘苦味「西洋菜」

# 促進腸道健康 助減中風風險

西洋菜是一種非常有益健康的食物，它含有豐富的營養成分和多種健康功效，是十字花科植物，原產於歐洲，現在已被廣泛種植在世界各地。它還含有豐富的膳食纖維，有助於促進腸道健康，防止便秘和其他腸道問題，還有助於減少心臟病和中風的風險，因為它能夠降低膽固醇和血壓。因此，今期就用西洋菜為主食材，為大家做成涼拌沙拉、養生湯及炒菜。

◆文、攝：小松本太太

最特別的是，西洋菜具有獨特的甘苦味，這來自於它所含的 Sini-grin，也叫黑芥子苷，是十字花科植物中主要的硫代葡萄糖苷，具有抗脂肪生成作用，有促進血液循環，增進食慾，消化脂肪的功能等，同時它具有殺菌作用，所以對預防食物中毒和清除口臭等也有幫助，並具有抗氧化和抗炎功效。而且，西洋菜亦是一種低卡路里、高纖維的食物，含有豐富的維生素和礦物質，包括鉀、鈣、鐵、核糖黃素、煙酸、葉酸、鋅、維生素A、維生素B6、維生素B12、維生素C、維生素D、維生素E和維生素K等，這些營養成分對於保持身體健康亦非常重要。



◆蒜片炒西洋菜

◆西洋菜蜜棗瘦肉湯

◆西洋菜拌烤炙明太子沙律

### 西洋菜拌烤炙明太子沙律

材料：西洋菜嫩葉50克、黃色車厘茄30克、明太子50克、芝麻沙律醬適量、鹽少許、西生菜（隨意）

- 製法：
1. 在2公升清水中加鹽1湯匙成為鹽水，將西洋菜放入鹽水中浸泡10分鐘後取出，用清水沖洗乾淨瀝乾，摘下最頂端的嫩葉放入大碗中備用；
  2. 黃色車厘茄洗淨去蒂，切成小瓣加鹽少許拌勻醃5分鐘備用；
  3. 明太子放入易潔平底鑊內，用中小火烤炙至微焦取出備用；
  4. 將醃妥黃色車厘茄投入大碗內與西洋菜嫩葉拌勻，置上烤炙明太子，灑上芝麻沙律醬即成。



### 西洋菜蜜棗瘦肉湯

材料：西洋菜400克、紅蘿蔔100克、薑片20克、蜜棗50克、果皮2克、冬菇10克、瘦肉300克

- 製法：
1. 蜜棗、果皮及冬菇用水沖洗後瀝乾備用；
  2. 紅蘿蔔洗淨去皮切成滾刀塊備用；
  3. 瘦肉放入鍋內、注入冷水、加熱至沸騰及肉色轉白，取出肉色已經轉白的瘦肉，清洗乾淨備用；
  4. 在2公升清水中加鹽1湯匙成為鹽水，將西洋菜放入鹽水中浸泡10



分鐘後瀝去鹽水，用清水沖洗乾淨西洋菜後瀝乾，摘下粗梗菜莖備用；



5. 取另一鍋、注水1.8公升、燒至沸騰後加入西洋菜莖，大火燒至再沸騰時把瘦肉、紅蘿蔔、蜜棗、果皮、冬菇及薑片放入，保持大火燒至沸騰後蓋上鍋蓋，轉小火煲120分鐘後熄火，下鹽調味即成。

### 蒜片炒西洋菜

材料：西洋菜300克、有機蒜片5克、油1湯匙、鹽少許

- 製法：
1. 在2公升清水中加鹽1湯匙成為鹽水，將西洋菜放入鹽水中浸泡10分鐘後瀝去鹽水，用清水沖洗乾淨西洋菜後瀝乾，摘下粗梗菜莖，留取中段西洋菜備用；
  2. 燒熱鑊、下油、將西洋菜及有機蒜片放入，下鹽炒至西洋菜軟身即成。

