

伴有「亞健康」症狀不容鬆懈

養好正氣 提升免疫力

所謂免疫力，一般是指個人抵禦感染的力量，這力量也會隨着年齡增長而逐漸下降，而帶有慢性疾病及都市常見伴有「亞健康」症狀(即經常疲倦、感冒、腰酸背痛、怕冷、失眠等)的人士，免疫的功能更會大為削弱。現在，我們先從食療養生、運動養生、睡眠養生來淺談如何養好正氣。



施榮棟註冊中醫師

近期，新冠病毒仍持續活躍，加上天氣乍暖還寒，流感病毒在我們身邊肆虐，呼吸道感染個案持續高企，面對新型又多變異的病毒，除疫苗外，最有效的方法，是鞏固好自己的身體，提升自身免疫力，避免受各類細菌和病毒的侵襲。《黃帝內經》有「正氣存內，邪不可干」之養生精髓，說明「正氣」是守護人體健康、維持臟腑功能的推動力，增強對疾病的防禦力，這就是現代醫學所指的免疫功能。若正氣充盈，體內陰陽得以平衡，便能適應對外環境的變化；若正氣不足，體內陰陽缺乏平衡，便容易被病邪乘虛侵襲，因而生病。從中醫角度，必須養好人體正氣，順應養生之道，才達提升身體的免疫力。

文：香港中醫學會教學研究基金會司庫 施榮棟註冊中醫師 圖：資料圖片、網上圖片



穀雨後「春火」生 以健脾化濕清熱食療

現正值春夏交替季節，氣溫回升加快，雨水明顯增多，濕氣較重，容易令人體有倦怠乏力、昏昏欲睡、食慾下降、脹氣等「春暈」的症狀。而穀雨過後，便開始迎接夏天來臨，亦是各種疾病容易作亂的時機，因此更要注意防病，尤以過敏性疾，此時令陽氣生發，人體各組織器官功能開始日趨活躍，更可能出現所謂「熱氣」跡象，即「春火」，這也會減弱人體的免疫力，使感染疾病的機率大增。一般人都喜歡先用食療的方法來調養，以改善身體健康和預防疾病。

中醫認為，春夏交替食療以健脾化濕、消除積熱為主，可吃一些健脾化濕的中藥，如淮山、芡實、薏仁、扁豆、赤小豆、陳皮，以及適量食用涼性食物，如綠豆、鴨肉、蘿蔔等，也宜多吃深綠色蔬菜及水果，適量吃苦味食物，如苦瓜、萹蒿、馬齒莧等，可以幫助清熱、健脾胃、去心火等，以除春暈倦怠不適感，恢復精力。

一·消除疲倦、補氣祛濕 【五指毛桃龍骨祛濕湯】

- 食材：五指毛桃 15 克、淮山 15 克、芡實 10 克、茯苓 20 克、枸杞子 15 克、薏仁 20 克、蜜棗 2 粒、豬腱或排骨適量
- 功效：行氣利濕、健脾補肺、舒筋活絡
- 特點：平補，改善春暈及亞健康，適合脾虛濕盛、虛寒或燥熱體質人士。



二·排毒減肥、化濕健脾

【紅豆薏米芡實茶】



- 食材：紅豆 50 克、芡實 25 克、薏米 25 克、赤小豆 25 克、水 1,000 毫升
- 功效：祛濕利尿、消腫排膿、健脾養胃
- 特點：改善三高，能夠降低膽固醇，預防心臟血管疾病，但對於體寒的患者，不建議經常服用，避免造成體質寒氣加重。

運動抓住「三寶」 氣行舒暢促血液循環

中醫將精、氣、神稱為「三寶」，運動養生則緊緊抓住這三寶，調意識以養神；以意領氣，調呼吸以練氣，以氣行推動血運；以氣導形，通過形體、筋骨關節的運動，使周身經脈暢通，通過運動可使氣行舒暢和促進血液循環，而且「動則生陽」，適量運動可保持體內的正氣，使正氣不斷健旺起來。據現代醫學，運動可改善大腦的營養狀況，增強心臟的活力及肺臟呼吸功能，促進胃腸蠕動，以及可提高免疫功能等。年輕人體壯靈活，可選擇活動量大的球類或跑步運動，而老年或體虛的人要選擇一些舒緩的有氧運動，如八段錦、太極拳、瑜伽等。

▶ 老年或體虛的人要選擇一些舒緩的有氧運動，如太極拳等。



調節全身氣機【八段錦】

「八段錦」，是一種老少咸宜的健體運動，簡單八式已可調理臟腑氣血，是很好的強身健體練習。八段錦的首四式：「雙手托天理三焦」、「左右開弓似射雕」、「五勞七傷向後瞧」，可以疏通人體陰陽的蹻脈和維脈，交通主身左右側陰陽之氣，調節兩側的氣血。而接着的四式：「搖頭擺尾去心火」、「背後七顛百病消」、「攢拳怒目增氣力」、「兩手攀足固腎腰」，則依序可以促進人體帶、沖、任、督脈的氣血循環，調節全身氣機升降，充盈十二經氣血，達到疏通全身臟腑及經絡的效果。大家可在早上 7-9 點進行練習，每日 15-30 分鐘鍛煉。

春「養肝」好時機 按時睡眠起床不熬夜

現代研究指出，當睡眠時間愈少，人體的免疫功能會逐步下降，繼而誘發疾病。人體的主要活動時間應順着日光而作，春天白天較長，可以活動的時間也較長，但也應避免熬夜。中醫強調，晚上 11 點到凌晨 3 點，是人體膽經和肝經循行的時間，而春天尤需養肝，故建議人們應盡量在晚上 11 點前就寢為佳。養成睡眠的良好習慣，睡前不進食、不飲濃茶、咖啡和抽煙、不言語、不動腦、不看手機等，按時睡覺，不熬夜。



最後，緊記要順時養生，要順應四時節氣調適，順應晝夜昏晨調養，便可加強整體的正氣，改善體內環境的平衡，以達提升整體免疫能力。但若不患病時或遇到帶病者，也必須做足個人衛生，佩戴口罩，及早找醫生治療。



亞健康症狀

唐詩之路藝術展亮相日本大阪

展現中日文化藝術交融歷史

青山行不盡，綠水去何長。由中國美術學院、中華人民共和國駐大阪總領事館、中國建築科學研究院主辦的「青山行不盡：山海渡遠」唐詩之路藝術展在大阪文化館·天保山展出中。展覽匯集了王冬齡、賴少其、管懷賓、前川強等中日兩國藝術家的書法、國畫、漆畫、雕塑、攝影、裝置等七十餘件作品。

◆文、攝：香港文匯報記者 連楚鈺 浙江報道

值 2025 大阪世界博覽會開幕前一周年之際，今次藝術展緊貼大阪世博會中國館主題，即「構建人與自然生命共同體——綠色發展的未來社會」。展覽匯集了書法、國畫、漆畫、綜合材料繪畫、雕塑、攝影、影像、裝置等七十餘件佳作。以水墨丹青繪唐詩文韻，彰藝術真髓與傳承；借當代多媒體詮釋唐詩的時代新境。此外，展覽還綜合運用天光、中性室光及暖色燈光三種色溫，構築「三山三境」：外觀、互觀、內觀之境，平遠、深遠、高遠之視點，終達山海無界、內外通融之境。多位藝術家來到現場，帶領觀眾在新時代的語境中重新遊歷「綠水青山」的唐詩之路，體悟中日兩國源遠流長、一衣帶水的文化交流歷史。

以水路為徑 連接海上唐詩之路

「唐詩之路」，不僅是地理上的山水之路，也是詩性心靈的漫遊和棲息之路，是貫通古今的文化歷史傳承之路，也是生生不息的生態文明之路，更是從古至今無數代人成長的道路。從此詩路舟行而出的，是另一條「中日海上唐詩之路」。它是歷代詩僧的求法之路、兩國使

節的詩賦外交之路、寓日文人及留唐學生的日常酬唱之路，也是唐代以來的漢詩東傳之路、浙東唐詩之路的拓伸之路和海上漂民的詩歌贈答之路。這條道路見證了中日兩國文化交往源遠流長的歷史，也留下了無數詩人與文化使者心繫山河、跨越山海、寄情山水的足跡，更體現了跨越國界和時代的深情厚誼。

本次展覽以「水路」為徑，連接「青山行不盡」的浙東唐詩之路和「山海渡遠」的海上唐詩之路。展覽以唐代詩人孟浩然的詩句「海上求仙客，三山望幾時」為開場之筆，映照出現在展廳「海面」上的三座「仙山」，帶領觀眾以舟行視角穿梭其間身心遊覽，吟誦山水詩篇，並想像唐代中日詩人遠渡重洋，尋道訪友的山海心境。展覽敘事從浙東詩路和中日海上詩路的關鍵交匯節點——天台山出發，以仙山、佛塔、洞天三種視覺意象交疊並置，展現儒釋道三教合流、兼容並蓄的文化氣象。

其中，藝術家王冬齡為本次展覽特別創作的牆面巨幅書法《寒山子詩亂書》出現在展廳中央。寒山子常年隱居於天台寒岩洞，其詩集的註本、譯本於日本問世後，



◆「青山行不盡：山海渡遠」展覽現場。受訪者供图

對海外禪宗產生了深厚影響，他的形象也走入了畫史和神壇。王冬齡以亂書形式重訪寒山子詩文，既神通詩人「此時迷徑處，形問影何從」的隱逸，也演繹了其「四顧晴空裏，白雲同鶴飛」的灑脫。結尾處「今日揚塵處，昔時為大海」一句，回應了「山海渡遠」中歷代文人的時空會際與思想交流，傳達出滄海桑田、古今共時的感嘆。

以詩歌為媒 增進中日友好交流

「唐詩是中日兩國文化界共同的主臬，千餘年來，它滋潤着兩國人民的心靈，是我們詩性情懷和精神生活最普遍的基礎。在中國以外，沒有誰比日本人更能理解唐詩的精神價值，因為唐詩是我們共同的瑰寶。」中國美術學院院長高世名表示本次展覽從策展到藝術家呈現的

作品，體現出了中日藝術家的相互映襯和藝術上的交融和碰撞。希望通過本次展覽，重新喚起中日雙方共同的文化記憶和精神價值。

中華人民共和國駐大阪總領事館總領事薛劍表示，大阪總領事館倡導「看中國，遊中國」，希望日本朋友通過欣賞此次唐詩之路藝術展，品味佳作，以詩為媒，積極主動走進中國，親身體驗中國璀璨輝煌的優秀傳統文化，親眼見證當代中國日新月異的發展變化，為中日各領域友好交流和增進相互理解賦予新的時代內涵。

開幕式上，東京藝術大學榮譽教授阪口寬敏從東京藝術大學的中日教育交流講起，談到中國傳統對東京藝術大學音樂和美術教學的影響，認為面對唐詩之路這樣承載着山海宇宙的大問題，需要更複雜多維地去應對，才能將局面打開。