

立春剛過不久，是一年中二十四節氣中的第一個節氣，立者，始建也。

春氣始而建立，標誌春季開始。隨着立春到來，氣溫、日照、降雨量、空氣濕度逐步上升和增多，白天漸長，太陽暖和，自然界生機勃勃，萬物欣欣向榮。立春養生，着眼於「生」字，順應春天陽氣生發、萬物始生，時刻注意如何保護自身陽氣。

文：藍永豪博士（香港中醫學會教務長）
圖：藍永豪博士、新華社、中新社、資料圖片

天
天
養生

立春已至 養陽氣 清利頭目 防春困

《黃帝內經》曰：「春三月，此為發陳，天地俱生，萬物以榮，夜臥早起，廣步於庭，披髮緩形，以使志生，此春氣之應，養生之道也。」我們可以借春季陽氣上升、人體陽氣萌發的時機，通過適當養生，例如順應自然界生機勃發之際，早睡早起，晨起散步，使形體舒展、精神愉悅、胸懷開暢，為全年健康打下基礎。

避免暴怒 靜心養性

精神方面，要避免暴怒，切忌憂鬱消沉，謹記心胸開闊，樂觀積極，保持心境正面而恬適，靜心養性。

起居方面，注意居室開窗通風，最好能形成空氣對流，使室內空氣流通，保持空氣清新。衣服和被褥要保持乾燥透氣，穿暖穿夠，務求衣着鬆身不緊束。

同時，做到睡足早起，起床時不急於梳洗整理，悠閒地舒展身體，掃除倦懶思睡狀態。間適和緩地緩步行，清晨早起，可信步庭院、公園、運動場，散步宜緩不宜急，手臂自然擺動，手腳合拍，調節呼吸，步伐不拘，全身放鬆，以勞而不倦、微微出汗為度。

加強鍛煉

適量運動

入春應加強鍛煉，增強體質，提高抵抗力。要逐漸增加戶外活動時間，促進氣血運行，適量做舒緩運動，如瑜伽、慢跑、散步、太極拳等，散步時不妨配合摩擦雙手、輕輕捶打腰背、拍打全身以疏通氣血，並多進行戶外活動，健身練功，散步賞花，舒展身心，勿選擇潮濕陰冷地進行運動鍛煉，出汗後要及時擦

乾，避免着涼。
飲食調養方面，立春後飲食應配合陽氣初生，因人制宜、因地制宜、因時制宜，選擇滋陰補氣、疏通氣機兼以升發陽氣食物為主。宜選辛甘發散食物，如韭菜、白蘿蔔、葱等，均有利於陽氣生發和肝氣的疏泄；不宜進食酸收之味，降低陽氣升發的阻力。口味宜清淡可口，忌食油膩、生冷食物，以養脾氣。

■新春時節，早睡早起，適應大自然，為全年健康打下基礎。



■和緩運動如練瑜伽，有助身心健康。

■盆菜是新春常見菜式，若豉油太多會對身體不利。



髮菜蠔豉 淺嚐即可

近年盛行盆菜宴，是團年飯及開年飯常見的菜式，通常會加入不少調味料，而太濃太鹹會對健康不利。此外，新春期間「髮菜蠔豉」乃常見菜餚。髮菜屬藻類，性寒味甘，能清熱散結；冬菇性平味辛，能健脾益氣；蠔豉性平味甘鹹，能滋陰養血，軟堅消腫；海參性溫味鹹，補腎益精，養血潤燥；花膠性平味甘，能滋陰、養血益精；鮑魚性溫味鹹，能養血柔肝、滋陰清熱、益精明目。

■梳頭可助清陽上升，促進血液循環。
網上圖片



防病保健 慎避外邪

「一年之計在於春」，立春前後，風邪乘虛而入，各種身體不適隨之而來。春季多風，中醫認為風性輕揚開泄，為百病之長，具有升發、向上、向外的特點。風邪侵犯人體，頭部口鼻最先受犯，可引起頭痛、發熱、怕風、咳嗽氣喘等病徵；風邪善行數變，游走不定，來去迅速，變化多端，可致關節痛、風疹等。

雖氣溫不如大寒嚴寒，但春天多風，吹來仍然寒冷，故不宜驟減衣被，避免受涼受風，切勿汗出當風，尤其是長者及嬰孩，抵抗力較差，受涼後容易誘發感冒或咳嗽等宿疾，要注重保暖，注意保暖禦寒，可按「下厚上薄」的穿着方法逐步調適，保養陽氣。

中藥材不宜水洗

坤知卓見

恭賀發財，祝各讀者豬籠入水，龍精虎猛。新正頭不談疾病，我們來討論一個常見的問題，就是中藥材應否清洗。上一輩教落，中藥材在生曬處理時，很多昆蟲曾經爬過，或是藥材是直接放到地上自然風乾，表面肯定是非常不潔，此外，有時候根部藥物仍然附有泥土。

若是遇到以上情況，最正確的做法就是換一家藥店配藥，而不是水洗藥物。藥材舖有責任為市民提供安全的藥物，部分店家為了節省成本而使用品質較差的藥材，此類藥物的處理和加工技術可能比較參差，故此較常在藥材中找到雜質。

藥材會經過炮製這個工序而成為「飲片」，飲片的意思就是能直接用來煎煮的藥材，除了基本的切塊、切片，部分藥物如熟地，則是經過黃酒蒸曬而成，以加強其滋補之力。炙甘草是經過蜜糖炒製而成，其餘也有用醋製的藥物以減低其毒性。想想看，用水清洗藥物就會把這些藥性洗走，整個藥方的效用就大打折扣。若是藥物中有微量沙土，則可輕輕拍走，或煎煮後不要大力攪拌，藥壺最底的部分不喝就可以了。



王卓坤醫師