

立春護肝 養生妙方

註冊中醫師倪詠梅表示，春天是「養肝」的好時機。



明日(2月4日)便是立春，它是廿四節氣中的第一個節氣，象徵新一年的開始，也代表春天來臨。記者專訪註冊中醫師倪詠梅，講解在肝氣旺盛、乍暖還寒的春天，讀者應如何由生活及飲食入手護肝與保暖，並介紹兩個舒肝穴位及兩款養生食療。

記者、攝影(部分圖片): Karena



立春之後，萬物復蘇，但氣溫乍暖還寒，要注意保護陽氣。

立，是開始之意，春天帶來的陽氣漸漸生發，有指立春養生應以養肝為主，註冊中醫師倪詠梅表示：「春天在五行中屬木，而人體的五臟之中肝也是屬木性，因而春氣通肝。在春天，肝氣旺盛而升發，應順肝之性，讓肝氣得以舒展。情志上應保持心情舒暢，不要鬱悶生氣。」

春天天氣變化仍大，必須注意溫度的落差，隨時添加衣物，避免受寒。倪醫師建議：「俗話說『春捂秋凍，不生雜病』，若因春天天氣稍回暖便穿得太單薄，很容易感冒。《黃帝內經·四氣調神大論》中指出『春三月，此謂發陳，天地俱生，萬物以榮，夜臥早起，廣步於庭……此春氣之應，養生之道也。』春天應早起到戶外散步，讓精神舒暢。睡眠方面應『夜臥早起』，夜臥不是指凌晨才睡，古人沒有夜生活，一般天黑約晚上七八時就睡，天亮就醒。春季到來後，白天會變長，夜晚會縮短，夜臥大致也就向後推一兩個小時，到晚上九、十時睡覺就剛好。」

啖春餅 吃蘿蔔

明代《廣平府志》提及立春日宜「啖春餅、食蘿蔔」，謂之「咬春」，在中醫角度也是有益健康，倪醫師解釋：「古代的蘿蔔是指白蘿蔔，又稱『萊菔』、『蘿菔』。它味辛甘、性溫、無毒，具有下氣消食、潤肺、解毒生津、利尿通便的功效，春天

適量吃白蘿蔔有助解春困、通氣。古時春餅與菜放在一個盤子裏，成為『春盤』。春餅是麵粉烙製的薄餅，會捲菜同吃，內含大量新鮮蔬菜，如芹菜、生菜、韭菜、豆芽等，營養價值高，多吃蔬菜自然有益健康。」

宜吃辛甘食物

立春養生要順應陽氣生發的節氣特點，注意保護陽氣，飲食上應以升發陽氣的食物為主，倪醫師指出：「此時可多吃具辛甘發散性質的食材，例如韭菜、洋蔥、蔥、芹菜、竹筍等。春天也可多吃甘味食物，即味道帶甜的食物。隨著春雨增多，濕邪困脾，濕氣會阻滯脾胃氣機，甘味入脾，適當進食甘性食物，對脾胃有益，也可防肝氣舒發太過而傷脾。甘味食物如大棗、蜂蜜、葡萄等可多吃。另外，肝藏血，養好肝也可使氣血運行通暢，春天可以多飲入肝經的茶飲，如菊花茶、杞子茶、玫瑰花茶等。」對應地，立春應該少食酸味食物，倪醫師解釋：「酸性收斂，春季吃酸味食物會抑制肝氣的升發，如梅子、檸檬、李子、醋等。此外，過於辛辣的食物可能導致人體上火，進而造成陽氣耗損，如麻辣火鍋、油炸類、燒烤類等食物也要少吃。」

春季日夜溫差大，若抵抗力不足，容易導致「風邪」乘虛而入，患上感冒、鼻敏感、濕疹等病，倪醫師表示：「春季乍暖還寒，易於受寒感冒。香港

流感高峰期在1至3月，因此要注意保暖，不要吹風，保持適量運動，可減少感冒的機會。春天多風，天氣溫度、濕度變化大，鼻敏感容易發作，因此，要注意保護肺臟，方法和防感冒一樣。避免冷飲或吃雪糕，少熬夜保存正氣，可減少鼻敏感發作的機會。春天潮濕，濕疹易發作，此時應盡量避免吃海鮮，如蝦、蟹等，或發物如鵝、牛也應少吃。另外，保持家居環境乾爽也有助減少濕疹發作。」

舒肝穴位

立春時節適合按壓太衝穴及三陰交穴，倪醫師指出：「多按太衝穴可以舒肝氣，減壓調暢情志。三陰交穴是腎經、肝經、脾經三條經脈的交點，對於調理人體的肝、脾、腎效果很好，氣血虛弱時能夠補充血氣，當氣血過旺時亦可透過按摩此穴達到消退作用。」立春後逐漸回暖，是郊遊的好時節，出遊時要注意防蚊、防蟲，倪醫師提醒：「春天回暖，蚊蟲增多，外出時宜穿淺色長袖衣物、噴防蚊液，以防止蚊蟲叮咬。不要採摘花朵、攀折樹枝等，以免花粉、樹液等致敏。氣溫回暖，食物易變壞，要注意少吃生冷或未煮熟的食物如生魚片等。」春天多出外享受日光，讓精神舒暢，心情更開朗，身體自然更健康。」



立春可吃白蘿蔔，能消食化痰、寬中下氣。



三陰交穴位於足內踝向上約三吋，常按能補血氣。



太衝穴位於腳背上，第一和第二趾縫往上約一吋交叉、凹陷處。多按太衝穴可以舒肝氣。

中醫推介兩款立春食療

1. 白蘿蔔香菇紅棗雞湯

食材：白蘿蔔500克、乾冬菇5粒、紅棗5粒、粟米1條、雞1隻、水2.5公升。
做法：雞去皮、切開4份，汆水備用。白蘿蔔去皮切塊，冬菇浸軟，紅棗去核，粟米切塊。水滾後加入所有材料，大火煲30分鐘後，轉中火煲1.5小時即成。
功效：健脾開胃，補益氣血。



2. 玫瑰薏仁飲

食材：生薏米50克、熟薏米20克、玫瑰花5朵、水1.5公升、蜜糖適量。
做法：生、熟薏米略為浸洗，水滾後加入鍋中，以中火煲約45分鐘。之後加入玫瑰花，用小火再煲約15分鐘。熄火後待水溫下降，按個人口味調入適量蜜糖。
功效：疏肝解鬱，活血去濕。



作者簡介：吳文豹，前香港大學中醫學院副教授，從事中醫臨床、醫學教學55年。曾在滬時從業西醫骨科，臨床經驗達17年。在中醫骨傷、推拿、針灸及中西醫結合領域頗有造詣。對臨床、教學有獨特見解與自己的理論學說。



中醫骨傷科史話

中醫骨傷學科歷史悠久，它是在與各種損傷疾病的診治中逐漸形成的一門獨立學科。

中醫骨傷科是用中醫理論，對受傷的人體皮肉、筋骨、氣血、臟腑、經絡，用辨證論治並結合現代醫學技術加以診斷及鑒別後，分別應用中藥內服、外敷、手法與固定、練功等方法進行治療的一門專科。

在中醫歷史上曾有過折瘍、金瘍、金鏃、接骨、正骨等不同稱謂。我們的祖先為了對付自然界各種災難，抗擊猛獸侵襲，逐漸積累了原始醫藥知識，摸索出能醫治創傷疾病的方法。用手理傷、對傷口用草藥塗裏、止血、止痛、消腫、排膿等療法。

在古代，人們已懂得舒筋去邪，逐漸產生了導引之術。及後出現了在新石器時代的外科手術器械「砭鏃」，和外傷科的名醫——俞跗。到夏代用人工釀酒，用來麻醉與消毒。商代由於治煉技術的發展，出現了最初的外科「手術刀」，並已應用活血藥內服治療跌打損傷。醫學的「醫」字，左上方的「醫」，其意原是為受傷的軀體取出「箭頭」(矢)，放於「匚」內，下方的「酉」，說明是用酒劑來治療傷病。

周代，已有醫政分科。《周禮·卷九》把醫生分為食醫、疾醫、瘍醫和獸醫，其中瘍醫就是外科和骨傷科醫生，他們的職責是「掌腫瘍、潰瘍、金瘍、折瘍之祝藥、劑殺之齊」。損傷分為「傷」(皮膚損傷破裂)、「創」(皮膚與肌肉損傷破裂)、「折」(骨骼折斷)、「斷」(皮、

肉、筋、骨完全斷裂)。同時採用「瞻」、「察」、「視」、「審」四種診斷方法。從中國長沙馬王堆漢墓出土的醫學帛書的一些戰國文獻中，可見保存了當時診治骨折、創傷及骨病的豐富經驗。

《黃帝內經》中講述的肝主筋、腎主骨、肺主皮毛、脾主肌肉、心主血脈，以及氣傷痛、形傷腫等理論都被骨傷科在臨床中應用及指導醫療。

西漢初期，名醫淳于意留下的「診籍」，記錄了兩例完整傷科病案，一是墮馬，一是舉重致傷。

晉代葛洪在《肘後救卒方》中記載了顛頤關節脫臼口內整復方法。他還首先記載了使用夾板(竹筒)固定骨折的方法。南北朝時，龔慶宣著《劉涓子鬼遺方》(公元483年)是我國現存最早的外傷科專書。收載治療金瘡跌打方計34首之多。北魏太醫署已有骨傷專科醫師，稱為「折傷醫」。宋元時代，宋「太醫局」設立「全鏃兼瘡腫科」。元代「太醫院」設十三科，其中有「正骨科」和「全鏃兼瘡腫科」。明初，太醫院設有十三科，其中「接骨」、「全鏃」兩科屬骨傷科範疇。明代李時珍的《本草綱目》載藥1892味，其中骨傷藥有170餘種。

清代吳謙等人著寫的《醫宗金鑑·正骨心法要旨》，系統總結了清代以前的骨傷科經驗，把正骨手法歸納為「摸、接、端、提、推、拿、按、摩」，稱為「傷科八法」。

到了最近一百年，骨傷科已與外科分離，成為專治骨折、傷筋、內傷之專科。



保健之道

荷爾蒙失調的成因及預防方法

香港人生活節奏急促，尤其是職場女性，常因壓力大、作息不定時，導致經期紊亂、生暗瘡等。原來這些都是荷爾蒙失調的症狀。以下婦產科專科醫生李閏婷會為讀者講解荷爾蒙失調的成因、病徵、如何醫治以及預防方法。

荷爾蒙是由內分泌腺製造，負責在身體各器官之間傳導信息，經血液運行全身，以協調不同器官的功能；當某種荷爾蒙水平過多或過少，就會造成荷爾蒙失調，導致一系列問題。李閏婷醫生表示：「不同的荷爾蒙有不同的作用，例如甲狀腺素負責調節身體的新陳代謝，女性荷爾蒙如雌激素、黃體素則負責調節月經、排卵等。荷爾蒙失調會導致一系列身體和情緒上的問題，包括月經周期不規則、生暗瘡、失眠等。荷爾蒙失調可由多種原因引起，計有年齡、生活方式、壓力、藥物、疾病等，這些因素會打亂內分泌系統的正常運作，導致荷爾蒙失調。」

荷爾蒙失調的病徵因人而異，症狀可以有許多，李醫生指出：「月經異常是荷爾蒙失調最常見的症狀，包括經量增加或減少、經期延長或縮短，甚至出現閉經的情況等，亦可影響排卵，引致生育困難。在皮膚方面，若雌性荷爾蒙過度活躍，可導致皮脂腺分泌過盛，令毛囊堵塞，形成暗瘡。雄性荷爾蒙過度分泌，亦會導致體毛過盛，包括下巴、嘴唇、胸部、腹部等部位。荷爾蒙失調亦會導致情緒問題，當女士踏入更年期，雌激素水平下降，容易令情緒波動，例如情緒低落、焦慮、易怒、抑鬱等。更年期女士因雌激素水平下降也會導致失眠，擾亂睡眠的激素分泌。另外，甲狀腺問題亦會影響情緒，甲狀腺功能減退症(甲減)可導致情緒低落、疲勞、注意力不集中等問題；而甲狀腺功能亢進症(甲亢)可導致焦慮、急躁、易怒等。荷爾蒙失調並可影響新陳代謝，減慢能量消耗，導致體重增加，造成肥胖問題。」



荷爾蒙失調會影響褪黑色素和皮質醇等分泌，降低睡眠品質。

當出現荷爾蒙失調徵狀，醫生的治療方式主要以藥物或改變生活方式同步進行。李醫生解釋：「藥物是處理荷爾蒙失調常用的方法，如避孕藥可以平衡荷爾蒙水平，以調整經期紊亂的情況，也可治療因為雌性荷爾蒙過度分泌所導致的暗瘡或多毛等症狀。通過補充荷爾蒙，也可以舒緩女性更年期的症狀，包括潮熱、失眠、情緒波動等。若是甲狀腺素不足，需服用甲狀腺素補充劑，反之若是甲狀腺功能亢進症，則需要抗甲狀腺藥物。在生活方式上，建議患者保持健康的飲食、規律的運動、充足的休息，並且減少壓力等，這些都有助改善荷爾蒙失調的症狀。」

常說「預防勝於治療」，正確的生活方式有助維持身體健康。李醫生解釋：「均衡飲食有助調節荷爾蒙水平，日常應多吃蔬菜及水果，避免攝取過量咖啡因。吸煙、飲酒對荷爾蒙水平有負面的影響，應避免吸煙和過度飲酒。運動有助降低體內的壓力荷爾蒙，幫助放鬆身體，減輕壓力，保持健康的體重是預防荷爾蒙失調的重要方法。平日應作息定時、保持充足睡眠。定期進行身體檢查，可及時發現荷爾蒙失調問題，預防由此引起的疾病。荷爾蒙失調有時是不可避免的，因為它可由年齡、環境等多種因素導致。但是透過建立健康的生活方式和採取預防措施，則可以降低其對身體的損害。」

記者：嘉禧