

冬季養生 補腎防寒

大雪節氣將至，標誌着冬季的正式開始，人體進入「藏」與「補」的季節。中醫認為「春夏養陽，秋冬養陰」，冬季養生的重點在於收藏精氣、補腎防寒，為來年春天的「生發」做好準備。記者專訪註冊中醫師吳嘉麗，從作息、飲食、運動、保暖及日常保健等方面，為讀者提供冬日養生建議。

記者：Karena



冬季可適量攝取溫補食材，有助增強耐寒力。



註冊中醫師吳嘉麗表示，雪耳是潤肺之物，適合冬天乾燥時多吃。

乾燥與睡眠問題。氣血虛者可加紅棗、龍眼肉；濕重者可加薏米，健脾去濕。薑母鴨、羊肉鍋都是溫燥的補品，適合陽虛人士，例如手脚凍、大便稀瀉、舌淡白人士，體熱人士如容易生暗瘡、口乾舌燥、便秘的人群則避免食用。」



食用南瓜有保益養血之效，煮軟的烹調方式有助於消化。

運動溫和為主

冬季運動應以「微熱、微汗」為度，避免大量出汗導致「氣隨津洩」，吳醫師解釋：「避免在清晨過早或深夜時段運動，以及在大風的時間做戶外活動，以免寒邪入侵。運動類型推薦太極拳、八段錦、快步行、室內瑜伽等柔和運動，在30至45分鐘內完成至身體微微出汗為佳。運動前不宜空腹，防止低血糖。運動後不宜立即脫衣，避免受寒。運動時多喝水，宜選溫開水，切忌飲用冰水。」冬季是呼吸道疾

病高發期，可透過以下方式預防，吳醫師表示：「避免前往人多擁擠的場所，佩戴口罩以防寒氣與病菌入侵。保持作息規律，午間小憩有助於陰陽平衡。市民可以偶爾喝生薑大素茶，有助扶正、驅寒。」

護好四部位

俗話說：「寒從腳下起，人老足先衰」，寒邪從特定部位入侵，應特別注意保暖四個部位，吳醫師指出：「腳底的湧泉穴為腎經起點，建議穿襪、泡脚（水溫約攝氏40度），促進氣血循環。後頸的大椎穴為陽氣匯聚之處，受寒易感冒，建議佩戴圍巾。下腹部的丹田區域與腎氣相關，受涼易導致腹痛、腹瀉，建議穿著保暖內衣。腰部的腎俞穴受寒可能引發腰痠腳軟，建議使用腰帶或高腰褲保暖。」吳醫師並推介穴位按摩：「可按摩位於腳底中央的湧泉穴，用手心摩擦30至50次至發熱，有助調腎、安神、強身。睡前或飯後，以手掌順時針、逆時針各按摩腹部20次，有助消化、安神。用梳子或手指梳理頭皮，刺激百會穴與四神聰，有助通陽氣、醒腦提神。」透過合適的作息、飲食、運動與保暖，不僅能增強抵抗力，也能為來年健康打下堅實基礎。



太極拳尤其適合中老年人在冬季練習，有助於改善肺功能。

從「治未病」談腫瘤預防之道

筆者在這些年的實踐中，提出並逐步完善了「癌火」和「伏火致癌」理論。今次從「治未病」角度，談一談如何在日常生活中通過「扶正祛邪」預防腫瘤的發生。

「伏火」和「癌火」不是一般的「邪火」，而是人體在正氣不足的基礎上，由痰、濁、瘀、毒、熱等病邪，日久互結所生成的一種病理之火。「伏火」是癌火前期狀態，往往與癌前病變、慢性炎症、免疫功能低下和基礎代謝紊亂密切相關；「癌火」是伏火的最終結果，它促進腫瘤發生發展，與細胞的基因調控失常，癌病的進展和轉移密切相關。

阻斷癌火生成之路

筆者認為，腫瘤預防的關鍵在於「扶正祛邪」，即增強人體自身抗病能力，同時清除體內病理產物。對於健康人群，核心是「扶正」，要養護正氣。正如《黃帝內經》所言：「正氣存內，邪不可干。」筆者在廣州和香港地區診治病人多年，發現濕熱氣候易導致人體濕濁內蘊，久而化熱，形成「伏火」體質。因此，建議盡量避免久居潮濕環境、避免「汗濕沾衣」，飲食上控制醃製、燒烤和油炸食物攝入，杜絕生冷，從源頭上阻斷「癌火」生成的物質基礎。

針對高危人群，如有慢性炎症、癌前病變或腫瘤家族史者，則應「祛邪」與「扶正」並舉，提倡「清透伏火」。筆者臨床常用青蒿、鱉甲、生地黃等藥物滋陰清熱，配合化痰祛瘀中藥，改善體內微環境。例如在鼻咽癌高發的廣東，建議調整生活起居，提高免疫力，盡量避免EB病毒感染和醃製、熏製食物攝入；對於肥胖高危人群，則強調防治慢性腸炎、高脂肥厚膩食物。

構築日常防線

在筆者看來，腫瘤預防必須融入日常生活，才能真正落到實處。飲食方面，筆者推崇「五穀為養，五果為助，五畜為益，五菜為充」的膳食原則。推薦增加蔬菜水果的攝入，其中十字花科蔬菜（如西蘭花、菜花）含有的抗氧化物質，有助於清除體內自由基，降低癌火生成風險。運動方面，建議患者選擇持續性有氧運動，如太極、八段錦等運動養生功法，能夠增強體質，還能調節情志，實現身心健康。睡眠同樣重要。建議盡量在晚上亥時（21至23點）前入睡，讓臟腑得到充分滋養修復，避免因熬夜耗傷陰陰，助長伏火。

防癌需先「安神」

在臨床實踐中，發現很多腫瘤患者都有長期情志不暢問題。中醫認為「五志過極化火」。情緒失調會導致氣機紊亂，進而化火生痰。現代研究也證實，心理狀態通過神經、內分泌、免疫網絡影響腫瘤的發生發展。對於廣東地區居民性情偏急、易生「肝火」的特點。筆者常建議通過閱讀、冥想、聽粵曲等方式舒緩情緒。

預防腫瘤，不在於服用多少保健品，而在於將健康理念融入日常生活的方方面面。希望該理論和方法能夠幫助更多人遠離腫瘤威脅，實現「未病先防、既病防變」的健康理念。（提醒：文中治法用藥要在腫瘤專科醫生指導下，不可自行模仿使用。）

作者簡介：香港浸會大學中醫藥學院臨床部臨床教授、世中聯腫瘤經方治療專業委員會副會長、香港中醫藥學會腫瘤專業委員會副主任委員。主要研究中醫預防和治療各類惡性腫瘤、腫瘤併發病、癌前病變。



體壇盛事

全國殘特奧會12月揭幕

體育盛事「第十二屆殘疾人運動會暨第九屆特殊奧林匹克運動會（殘特奧會）」已定於今年12月8日至15日舉行，由廣東、香港和澳門共同承辦，是推動社會共融、展現人文關懷的重要舞台。

記者：Hei



運動員在授旗儀式上進行輪椅舞蹈示範。

殘特奧會共設46個項目。殘疾人運動會設有20個夏季殘奧及聾奧項目、六個冬季殘奧及聾奧項目（賽事於廣東省以外地區提前舉行）以及11個大眾項目。全國特殊奧林匹克運動會則設九個競賽項目。香港將承辦四個競賽項目——殘奧項目硬地滾球、輪椅擊劍、乒乓球（TT11組）及特奧項目乒乓球，以及一個大眾項目——輪椅舞蹈。文化體育及旅遊局（文體旅局）局長兼香港特區代表團團長羅淑佩日前在代表團授旗儀式上致辭時表示，這次是香港特區第八次參加殘運會，以及第六次參加特奧會。在上一屆殘運會和上一屆特奧會中，香港特區代表團在殘運會取得10金1銀6銅一共17面獎牌；並在特奧會取得25金9銀8銅共42面獎牌，成績令人鼓舞，不但顯示香港運動員的高水平，亦展示政府持續加大對體育發展的政策支持和資源投入。



測試現場模擬輪椅止坡半程側傾等突發情景。

馬拉松率先點燃城市激情

賽事中最具挑戰性的項目之一田徑（馬拉松）將於12月7日在深圳開賽，全長42.195公里，附著2025深圳馬拉松舉辦。今年賽道起點為深圳市民中心，跑過深南大道、望海路、前海大道，最後在寶安區海濱廣場終點衝線。這條路線串起了深圳的「城市記憶」，展現深圳山海天際的魅力。

開賽儀式邀請寶安區上川黃連勝醒獅團隊進行表演，在接待酒店設置非遺展示區，邀請寶安區殘疾人書畫、蘇繡學員創作並展出十五運會與殘特奧會主題作品。結合「國際殘疾人日」，在海濱廣場搭建「科技助殘展示區」，集中呈現寶安區10餘家本土科技企業研發的自動巡航輪椅、智能助聽器等智能輔具。

比賽設有无障礙服務亮點，起點在選手集結區與檢錄流線設置無障礙通道，確保輪椅及行動不便運動員流線順暢。運動員休息區增設無障礙衛生間、康復輔具點、流動服務車、愛心服務專櫃，提供專業康復與輔助保障。

項目測試活動日前並在深圳圓滿舉行。此次測試通過模擬正式比賽流程，排查系統問題、持續優化細節，模擬了輪椅故障的緊急維修場景，令賽事籌備工作得到全面檢驗，為即將到來的比賽積累了重要經驗，確保比賽安全、有序、高效舉行。

藝海拾貝

探討2008年後中國藝術新貌

2008年，中國網民規模達到2.98億，互聯網普及率首次超全球平均水平，智能手機、社交媒體這一年後開始普及。大館當代美術館現正呈獻全景式展覽「保持在線：雲中遊蕩」，匯聚逾35位藝術家，通過藝術實踐，反映互聯網、社交媒體平台和數碼科技融入日常生活的狀態。

記者：Janice 圖：大館提供



孫原和彭禹作品《難自禁》，2016至2019年。

展覽「保持在線：2008年後的藝術與中國」的首章「保持在線：雲中遊蕩」設有8個主題單元，分類展出約50件作品，其中包括三件委約作品，呈現藝術家對迫切現實議題的探索。切入點包括資訊泡沫、人工智能、互聯網建構的線上與線下社群以及數碼科技應用對人類勞動本質的影響。

科技之下的藝術探索

藝術家陸揚、邵純和張移北呈獻了美術館委約創作的作品，其中陸揚的線上遊戲《器世界騎士太空對戰》，令觀眾玩家可與虛擬角色一起闖關，共同對抗虛擬環境的挑戰，從中直面自身情緒和欲望的焦慮，在幻想世界中馳騁。

孫原和彭禹與KUKA 機器人公司合作的《難自禁》於2016年由紐約的古根漢美術館委約創作，其後在2019年第58屆威尼斯雙年展上亮相，是次首度於亞洲登場。展品採用了先進的程式和視覺識別系統，恍如一顆活力充沛的動物，黑色手臂

揮舞着橡膠刮刀，調撥地面黏稠的深紅色液體，形成自主和控制並存的景象。既像掙扎又像遊戲，隱喻了科技與人類之間的控制關係。

科技之外的人性思考

展覽雖以互聯網、科技為主題，但核心始終圍繞「人」。策展人郭瑛表示：「參展藝術家披露了科技景觀中的人性故事。展品不僅探討數碼科技，還觸及超連結時代之下身份和社群如何轉變。」

展品李漢威的《嘔嘔》由凌亂紛陳的物品堆疊而成，嘗試模擬網上傳播的離奇事故、自動駕駛汽車撞入公廁的現場。作品藉拆解荒誕事件的傳播，透視人類和數碼系統的互相影響，從而探討科技如何深度介入生活，改變人類感知世界和彼此交流的方式。展覽帶領觀眾反思在數碼與現實密不可分的世界裏，如何跨越不同界限，重新連結，繼續「保持在線」。

展覽資訊

日期：即日起至2026年1月4日
時間：星期二至星期日上午11時至晚上7時
地點：中環荷李活道10號大館賽馬會藝方及F倉
票價：免費



李漢威作品《嘔嘔》，2023/2025年。