

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：Karen

冬季日照時間短，人體應順應自然，調整作息，註冊中醫師吳嘉麗表示：「此時應盡量在晚上9至10點入睡，若因工作忙碌難以達成，也應盡量在晚上11點前就寢。夜間11點至凌晨1點是『子時』，為陰陽交接之時，此時進入睡眠狀態有助於人體陰陽調和。如果無法早睡，至少在子時前後保持安靜、放鬆的狀態，避免劇烈運動或過度興奮的活動。早晨可適當晚起，上班族若需早起，建議預留10分鐘時間，在床上進行輕微的伸展或拉筋，避免急促起床導致氣血不順。在精神方面盡量保持平靜，也可以通過冥想、靜坐等方式調養心神，還有注意房事有節。」

溫補平補 顧護脾胃

冬季進補是傳統習俗，但並非人人都適合，應根據體質選擇是否進補，吳醫師指出：「進補前提是腸胃功能良好，消化吸收能力正常，才能有效利用補品，避免『虛不受補』。冬天飲食原則以溫補、平補為主，避免生冷、油膩、辛辣及過於燥熱的食物。冬季對應五臟為腎臟，故踏入冬季後特別重視腎臟的保養。飲食上推薦食材如穀物類有山藥、蓮藕、栗子，可健脾潤燥。肉類有瘦牛肉、鵪肉、鵝鴨，溫而不燥，補益氣血。蔬菜類有紅蘿蔔、南瓜、雪耳，潤肺生津，促進腸道蠕動。推薦山藥蓮藕排骨湯，健脾養陰，補氣益血，適合大部分人士，注意痛風及糖尿病人士要小心食用。另一個是銀耳百合湯，潤肺安神，緩解冬季皮膚



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。



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



冬季可適量攝取溫補食材，有助增強耐寒力。

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，例如手腳凍、大便稀溏、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。」

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棗茶，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、泡腳（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，建議穿着保暖內衣。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，刺激百會穴與四神聽，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。

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



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，附着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，在接待酒店設置非遗展示區，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。

比賽設有無障礙服務亮點，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。



測試現場模擬輪椅上坡半程側傾等突發情況。

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，附着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，在接待酒店設置非遗展示區，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。

比賽設有無障礙服務亮點，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。



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病治病多年，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，避免因熬夜耗傷氣陰，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，進而化火生癌。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、聽粵曲等方式紓解情緒。

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。



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情狀。

記者：Janice 圖：大館提供



孫原和彭禹作品《難自禁》，2016至2019年。

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《噴嚏》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。作品藉拆解荒謬事件的傳播，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《噴嚏》，2023/2025年。