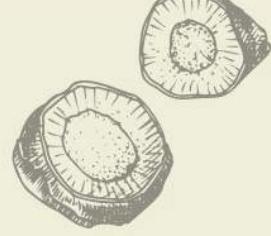




醫養 百年

二十四節氣養生講集





醫養百年 ——二十四節氣養生講集

目錄

01 關於醫養園

03 序言

07 獻辭

09 引言

11 引經據典話養生

15 節氣時令保健法

31 十二場講座及特別專題健康講座 —
講者個人簡介及內容精萃

59 寒熱飲食知宜忌

64 四種常見都市病的飲食宜忌

69 民間流傳的食物相剋禁忌

74 酸鹼食物的迷思

77 穴位按摩強身心

86 道家醫學略說

95 附錄：五行歸類表

97 結語

98 跋

100 編輯工作小組成員芳名

101 醫療服務單位一覽表

102 架構圖

嗇色園黃大仙祠監院暨一百周年籌委會主席 李耀輝（義覺）道長，MH



一個機構能夠屹立並跨越一個世紀，實在殊不容易。辛丑年（2021年）為本園創壇一百周年。本人自八十年代在黃大仙祠皈依道門三十多年，主要監督祠內的宗教及文化事務發展，並有幸參與了本園歷史當中三分之一的時間，誠屬與仙師之緣份。本人除了力倡太歲星斗文化的推廣，以及道教文化的播道工作外，更一直全力支持董事會投放資源於醫療服務之層面。承蒙黃大仙師的庇護，近年本園於醫療事務上已漸趨多元化。各小組各司其職之餘，亦體現與時並進的重要原則，實行將醫道文化現代化、網絡化以至生活化。醫療服務委員會編輯以養生防疫為主題的書冊《醫養百年：二十四節氣養生講集》，特囑託本人撰備序言，與讀者分享一些淺見想法，本人甚樂意。

道教為我國之本土的宗教，是中國文化的根柢之所在。雖然隨著科技的進步，部分人士或會覺得拜神文化已趨落後，然而中國文化源遠流長，歷久而常新長青，而中醫藥之原理集合逾千年前人智慧及其集思廣益之經驗，當中不乏與道家意念相結合。中醫治未病注重整體的調理，旨在協調身體內氣、血、臟、腑之平衡，通過綜合治療效應達到痊癒目的。有謂：「醫道同源」，傳統醫學和道教在思想淵源上有一定的同源性，如老子「道法自然」、「清靜寡慾」的思想帶出了「養生」的概念。養生是中醫傳統醫術的一大特色，以順應自然節律調節作息並達延緩衰老之效。中國古代的人民，在長期的生產實踐中逐步認識到季節更替和氣候變化的規律，結合日月的運行位置，把一年平分為二十四等份，是為二十四節氣。中醫理論除了表徵著古人的智慧外，當中的「天人合一」正好道出人體與大自然的關係，以及對陰陽平衡和諧境界的追求。時至今日，二十四節氣和我們的生活依然息息相關，不斷提醒著我們萬物有時有序的變化。

如本人之理念，將道教文化貼近於普羅信眾的生活中，這才得以相互交流、分享，形成一個川流不息的「道教文化圈」。悟道修真聽起來未必容易做到，不過反樸歸真、崇尚自然確可在日常生活中實踐。希望讀者諸君於閱讀此書冊後有所得著，能把握一些養生要點，以養天年。冀願在仙師庇佑下，諸位福壽康寧！

嗇色園主席 馬澤華先生, MH, CStJ



百載傳承，坊間對嗇色園之普遍認識，大多源於「黃大仙祠」之參拜及信仰；年長一輩則多信賴簽藥、仙方等。多年來嗇色園不斷與時並進，當中無論參神習俗、求籤文化以至醫療服務範疇等方面，都因應時宜而作出重大變革。本園以積極開放的管理模式，先後引入五常法及ISO9001:2015等國際級管理水平認證，致力發展成為海內、外推崇之宗教慈善團體。

嗇色園在建立百年基石以來，一直堅守以宣法弘道、育才興學、安老護耆、救疾扶傷為使命。基此，嗇色園董事會透過四個服務委員會——宗教事務委員會、教育委員會、社會服務委員會及醫療服務委員會專責管理不同善業，並投放人才及資源以力求園務精益求精。

本園轄下的醫療服務委員會更針對服務使用者之需要，積極拓展服務，並於2019年起分階段為社會服務大樓地下診所及普濟樓中藥局進行修繕工程，以臻完美為廣大市民提供更優質之候診及診療環境。由醫療服務委員會為百年紀慶而呈獻的這本書冊，當中除了分享節氣時令的保健方法、中西醫的基本知識，亦集合各場系列式講座精華，內容豐富充實。希望此書亦可成為大家日常的養生消閒讀物，並可得到啟發，達致身心健康。

嗇色園踏入第100年，除了標示著百年基業的重要里程碑外，亦為未來展開新的一頁。面對未來社會的進步與發展，本園全人定必竭誠謹遵仙師寶訓，繼往開來，引領嗇色園昂然向前邁進光輝新一頁。

嗇色園副主席暨醫療服務委員會主席 盧燊河先生



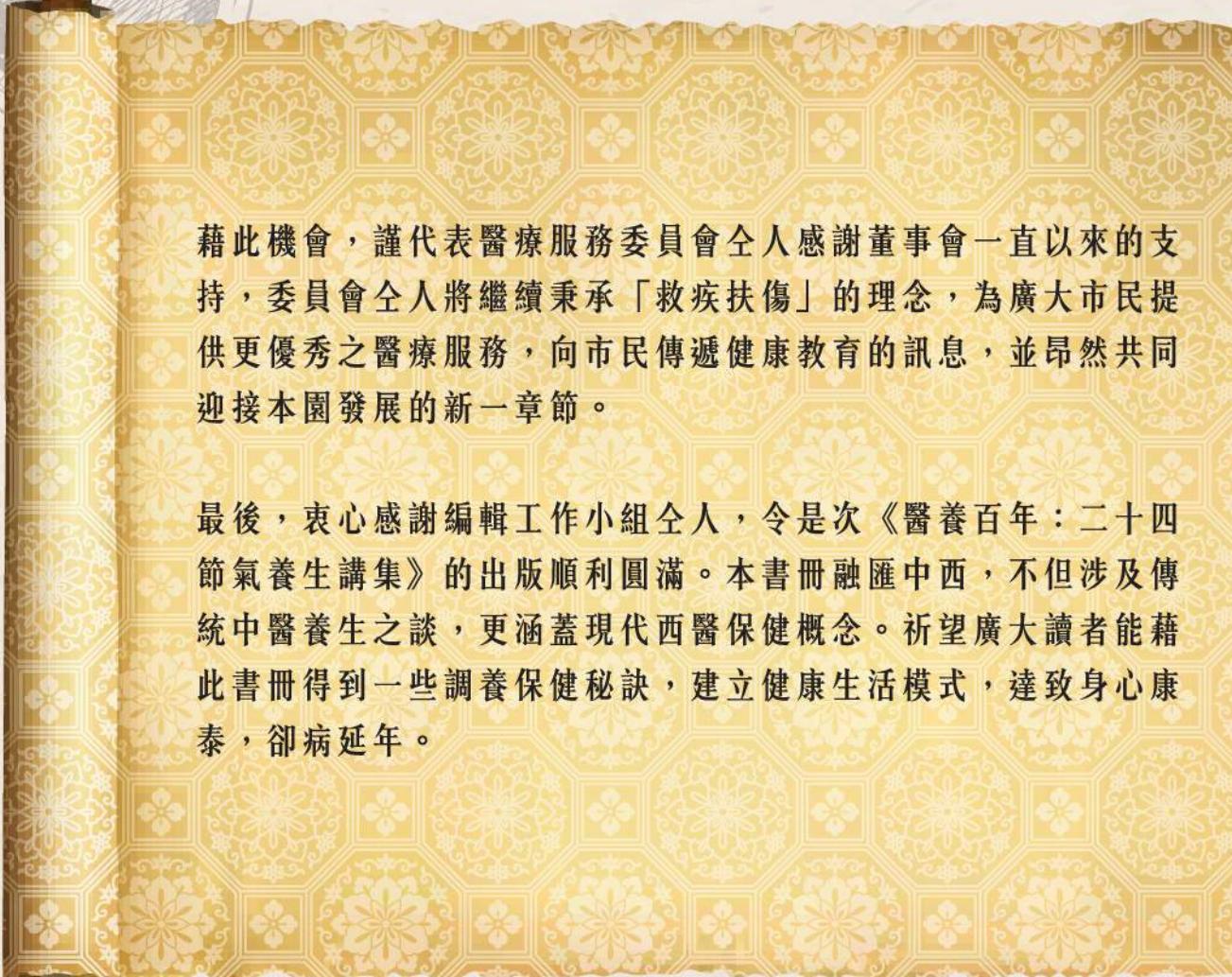
嗇色園是本港著名的宗教慈善團體，而醫療服務則為其最早開始的善業。自1921年創園以來，順應社會的發展變遷，本園將「普濟」理念由中醫服務拓闊至西醫領域。時至今日，本園醫療服務單位已由最初成立的中藥局，發展至涵蓋西醫診所、牙醫診所、物理治療中心、中醫服務中心，以及眼科視光學中心的不同服務類別。此外，隨著時代的變化，因應社區的殷切需求，本園亦致力令服務更趨多元化，例如：新增兒童齒科服務、耳鼻喉專科門診、痛症專科門診及婦科基本檢查等門診服務，讓更多有需要人士受惠，得到適切、優質而又可負擔的社區醫療服務。

本園一直尊崇儒、釋、道三教，並以「普濟勸善」為宗旨，廣推善行，不但贈醫送藥廣為人知，醫療服務委員會亦積極透過各種途徑去提升市民大眾對防疾保健養生的意識，竭誠關顧及守護基層市民健康。近年，與香港中文大學中醫學院合辦系列式講座；籌辦年度大型健康普查日活動，提供多元化的免費檢驗項目；推出夏季三伏天灸及冬季三九天灸保健計劃等，以期能鼓勵市民作定期健康檢查及傳揚基本保健養生之道。

過去多年，本園除了在硬件及配備上積極革新來優化服務及運作，包括：全面落實病歷電子化，由傳統排隊輪候陸續新增成電話及網上預約等，此外，特別設立「嗇色園中醫教育獎學金」以贊助予香港中文大學中醫學院合資格的中醫學生赴國內實習，以為香港中醫服務長遠發展及培育中醫師盡出一份綿力，對本園來說亦意義殊深。



藉此機會，謹代表醫療服務委員會仝人感謝董事會一直以來的支持，委員會仝人將繼續秉承「救疾扶傷」的理念，為廣大市民提供更優秀之醫療服務，向市民傳遞健康教育的訊息，並昂然共同迎接本園發展的新一章節。



最後，衷心感謝編輯工作小組仝人，令是次《醫養百年：二十四節氣養生講集》的出版順利圓滿。本書冊融匯中西，不但涉及傳統中醫養生之談，更涵蓋現代西醫保健概念。祈望廣大讀者能藉此書冊得到一些調養保健秘訣，建立健康生活模式，達致身心康泰，卻病延年。

嗇色園一百周年紀慶籌委會行政監督 梁理中董事

07

獻辭



春去秋來，歲月不居，嗇色園建祠創園轉眼已一百年。黃大仙師向以「有求必應，有感必孚」見稱，多年來廣行善業，致力為坊眾服務。本人有幸被委為本園一百周年紀慶活動籌備專責小組行政監督，與一眾道兄出謀獻策為紀慶籌辦活動，為本園之百年里程碑出一分力。

中醫學源遠流長，是中華文化遺產之一，也是華人傳統醫學智慧與經驗的薈萃。在防治疾病方面，中醫有其醫學理論及方法的系統，而市民現亦多用以預防疾病、調理身體，乃至養生保健等。隨著養生之道在現今社會日益備受重視，年前出現的新型冠狀病毒疫情更提升了市民對康體的意識。中醫固能治療疾病，然中醫藥的應用也日漸廣泛，當中以中藥入饌或按時令之食療理念亦被廣泛關注，逐促成是次《醫養百年：二十四節氣養生講集》的付梓。醫療服務委員會於本園90周年出版《長者四時養生手冊》，於本園95周年出版《適時養生：中醫保健理念與實踐》均深受坊眾歡迎，盼此書冊亦能承先啟後，傳揚保健訊息並受讀者好評。

本人並祈願藉著仙師之庇佑，廣大信眾讀者們能從閱讀及領悟書中內容，達致顧養身心的善境。同時亦藉此衷心感謝編輯工作小組仝人為是次順利出版所作出的每一分努力。

嗇色園一百周年紀慶籌委會行動監督 梁延溢董事

08



能夠擔任嗇色園一百周年紀慶籌委會的行動監督，共同見證嗇色園一百周年紀慶盛事，實為榮幸之至。

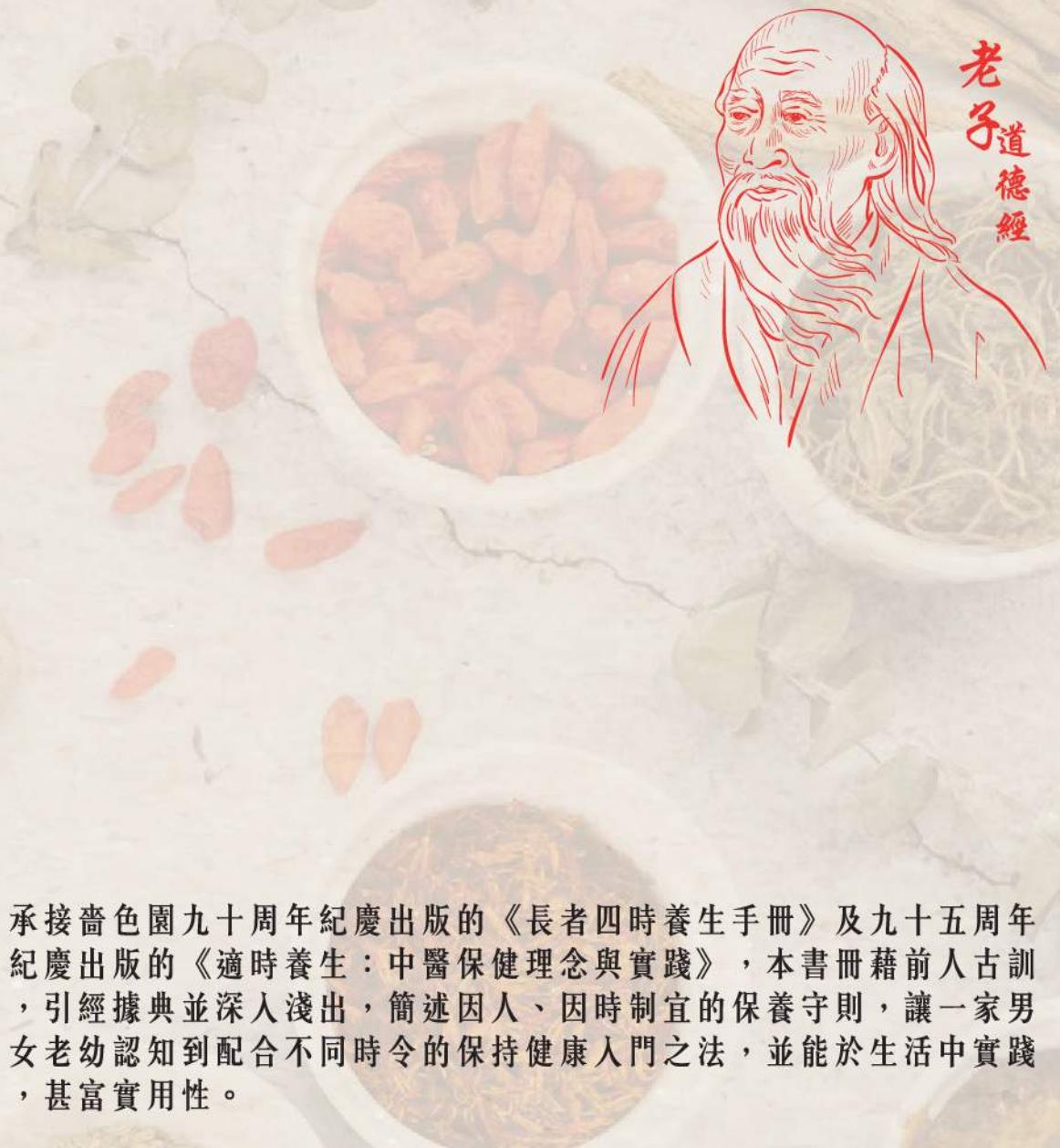
本園早於1924年已首設中藥局贈醫送藥、救疾扶傷，而轄下的醫療服務不斷擴展，現已拓展至不同的醫療專業範疇。為慶祝本園一百周年紀慶，本園醫療服務委員會亦特地廣邀各界精英，舉行一連十二場之每月防疾保健養生講座，將二十四節氣與防疾意念結合，為坊眾提供基本養生保健知識，並結集講座內容，出版《醫養百年：二十四節氣養生講集》，以深入淺出方式，綜合闡述道教與傳統的養生觀點；並結合現代醫學知識，介紹各種實用而簡便的調攝護生方法。當中重點是將二十四節氣揉合養生之道，發揚古人天人合一、順應四時的傳統智慧，普及中醫學「治未病」的養生觀念，冀能令市民受益。

過去一年，本園積極籌劃多元的紀慶活動，與公眾分享喜悅，同時亦希望增加公眾對嗇色園各項善業的認識之餘，可以身體力行宏揚仙師精神。

醫養百年 二十四節氣養生講集

二十四節氣養生講解集





承接嗇色園九十周年紀慶出版的《長者四時養生手冊》及九十五周年紀慶出版的《適時養生：中醫保健理念與實踐》，本書冊藉前人古訓，引經據典並深入淺出，簡述因人、因時制宜的保養守則，讓一家男女老幼認知到配合不同時令的保持健康入門之法，並能於生活中實踐，甚富實用性。

本園舉行「醫養百年：養生講座」為系列式防疾保健講座活動，以期令更多普羅大眾認識廿四節氣養生的概念，宣揚健康資訊之餘，亦提倡道教文化於日常生活的應用。書冊中集合各場講座的精萃概要，而講座內容不但融合中、西醫學元素，亦滲透道教養生文化。道教文化的核心內容之一乃「養生文化」，其主張「我命在我，不屬天地」的貴生觀念，認為人的天賦壽命長短，由自己決定，通過修煉（養生）能夠延年益壽，甚至長生久視。

道教文化注重「養身」及「養心」。除了中醫的情志調理，現代醫學亦提倡身心健康的重要性，可見心理衛生是古今中外均認同的保健養生方法之一。嗇色園的中西醫療系統與時並進，貫徹始終為公眾提供優質的臨床服務，亦矢志宣揚預防疾病的健康資訊。

謹以此書獻給所有關愛生命、追求健康的人士。



木

海

緒

三



現存最古老的中醫典籍《黃帝內經》，於戰國時代成書，闡述了天人合一、順應四時的思想，與崇尚自然的道家價值觀一脈相承，當中更有積極的預防醫學理念，提出「治未病」¹就是預防與治療結合的保健策略，包含未病先防，減低發病機會；以及已病防變，在疾病發生時適切治療，並堵截病情惡化去路的意思。

《黃帝內經·靈樞》云：「故智者之養生也，必順四時而適寒暑，和喜怒而安居處，節陰陽而調剛柔。如是則辟邪不至，長生久視。」²唐代學者王冰注解時指出，「養生者必敬順天時」，說明春生、夏長、秋收、冬藏的自然規律對人體養生有指導意義，順之者昌，配合得宜便能「正氣內存，邪不可干」³，即正氣充盈，便可減少被外邪干擾侵襲的機會，避免疾病的發生。



道家養生又稱為「攝生」、「保生」，不可不提其代表人物——老子，他不單是春秋戰國時代的著名哲學家，也是身體力行的養生家。《史記》記載：「老子百有六十餘歲或二百餘歲，以自修道而養壽也」⁴，可見其保養延年之道非常有效。《道德經》中記錄了不少老子的養生思想，如第十二章：「五色令人目盲；五音令人耳聾；五味令人口爽；馳騁畋獵，令人心發狂；難得之貨，令人行妨。是以聖人為腹不為目，故去彼取此」⁵，強調內在的精神修煉，保持清心寡欲，簡約的生活方式，不追逐五光十色的官能刺激，才是聖人嚮往的生活態度。

人稱葛仙翁的晉代著名道長和醫學家抱朴子——葛洪，繼承了老子的見解，認為先天稟賦加上後天的自行學習，只要掌握實踐方法，人類都可以逐步修煉成仙，從而建立起特殊的道家養生觀。

1 [唐]王冰注，[宋]林億等校正：《重廣補註黃帝內經素問·四氣調神大論篇第二》，《四部叢刊初編》第357-361冊，景上海涵芬館藏明翻北宋本。

2 《黃帝內經靈樞經·本神第八》，《四部叢刊初編》第362-365冊，景上海涵芬館藏明趙府居敬堂刊本。

3 [唐]王冰注，[宋]林億等校正：《重廣補註黃帝內經素問·六元正紀大論篇第七十一》，《四部叢刊初編》第357-361冊，景上海涵芬館藏明翻北宋本。

4 [漢]司馬遷：《史記·老子韓非列傳》，《武英殿二十四史》本。

5 [漢]河上公章句：《老子道德經·檢欲第十二》，《四部叢刊初編》第532冊，景常熟瞿氏鐵琴銅劍樓藏宋刊本。

引經據典話養生

葛氏指出，「人生之為體，易傷難養」⁶，在日常的生活起居中，人們往往忽略生活的細節，例如：飲食不節制、休息不足夠，都會久而久之令身體受到傷害。因此，「治身養性，務謹其細。不可以小益為不平而不修，不可以小損為無傷而不防」⁷，強調防微杜漸的重要性。

經歷宋、齊、梁三朝的南朝道長陶弘景，在醫藥養生方面有深厚造詣，他認為養生即是修道，兩者結合統一，即「養生者，慎勿失道，為道者，慎勿失生」⁸，並總結出形神兼養的要義，形成道家性命雙修、動靜平衡、綜合修煉多種方術的特色。

擅長養生的唐代著名道醫孫思邈，自己就是逾百歲的壽星，他提出「動以養身，靜以養心」，強調日常必須調氣補瀉，按摩引導為佳。在衣著上講求簡樸，適應寒溫氣候變化，保護身體，免遭自然氣候中的邪氣侵襲。在飲食上忌肥甘厚味，宜清淡素食，建議「食欲數而少，不欲頓而多」。孫思邈在《備急千金要方》中指出，「養性之道，莫久行久立，久坐久臥，久視久聽。蓋以久視傷血，久臥傷氣，久立傷骨，久坐傷肉，久行傷筋也。仍莫強食，莫強酒，莫強舉重，莫憂思，莫大怒，莫悲愁，莫大懼，莫跳踉，莫多言，莫大笑；勿汲汲於所欲，勿悶悶懷忿恨，皆損壽命。若能不犯者，則得長生也。故善攝生者，常少思、少念、少慾、少事、少語、少笑、少愁、少樂、少喜、少怒、少好、少惡。行此十二少者，養性之都契也。」⁹，這些古人長期積累的經驗和智慧，時至今日，仍然值得借鑒。



6 [晉]葛洪撰：《抱朴子內外篇·極言第十三》，《四部叢刊初編》第539-544冊，景江南圖書館藏明嘉靖乙丑魯藩刊本。

7 [晉]葛洪撰：《抱朴子內外篇·極言第十三》，《四部叢刊初編》第539-544冊，景江南圖書館藏明嘉靖乙丑魯藩刊本。

8 [南北朝]陶弘景：《養性延命錄卷上·教戒篇第一》，《正統道藏》本。

9 [唐]孫思邈撰，林億等校正：《孫真人備急千金要方·卷八一養性方》，《正統道藏》本。



節氣時令保健法

節氣時令保健法



古人從長期的生活實踐中，逐步認識季節更替和氣候變化的規律，結合日月的運行位置，把一年平分為二十四等份，訂定「二十四節氣」，其中包括十二個中氣和十二個節氣，中氣和節氣相間地排列。對於以農立國的中國人來說，這個曆法設計非常重要，把握好春生、夏長、秋收、冬藏的特點，才能令農作收成更有保障。



節氣時令保健法

二十四節氣對於中醫養生同樣有指導作用，基於天人合一、因時制宜的理念，按照四季時令的變化，掌握當中的陰陽規律，安排適當的生活作息和飲食調養，以達到天人相應，順其自然的養生目的。



以下將逐一說明各個節氣當中的氣候特點和保健方法。



節氣時令保健法

19

立春

公曆
2月4、5日

春

「立春」是二十四節氣之首，標誌着新一年的開始，經過寒冷的冬天，大地逐漸回暖，萬物復蘇，迎來春天的序幕。隨著立春的到來，白晝漸長，天氣也漸漸和暖，氣溫、日照和降雨量都逐步增多。

春季氣候變化較大，天氣乍暖還寒，故春季衣著宜「下厚上薄」，不可驟減，以免人體腠理毛孔因回暖而漸漸疏鬆，一時不禦寒氣而生病。春季養生要順應陽氣升發，萬物萌生的特點，強調保護陽氣。按自然界屬性，春屬木，與肝相應。肝的生理特點是疏泄，在志為怒，惡抑鬱而喜調達。故此，春季精神養生方面，要戒暴怒，更忌憂鬱，應抱輕鬆樂觀心態。

傳統上，立春時節有「五辛春盤」的咬春習俗，以五辛包括：蔥、蒜、韭菜、薑頭、洋蔥、蘿蔔、生薑等食材，製成春卷進食，幫助身體增加陽氣、解除春天的睏倦感，又能發散寒邪，成為強身防疫的食療，可用於冬春交界流感高峰期的保健。



洋蔥

雨水

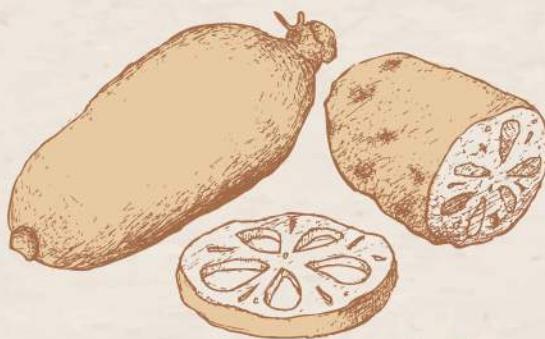
公曆
2月19、20日

春

踏入「雨水」節氣，正是農民加緊開展春耕大計的重要時刻。杜甫的《春夜喜雨》，「好雨知時節，當春乃發生。隨風潛入夜，潤物細無聲」，表達了綿綿春雨滋養萬物的無私奉獻。此時雖然天氣漸暖，但要小心提防「倒春寒」，意指初春的降雨會引起氣溫下降，對於體弱的長者和小孩容易造成身體不適，例如引發心腦血管的收縮令血壓上升；又或對呼吸系統造成刺激和感染。故此，初春時期仍要保暖添衣。

耕種為我們提供食物，食物的消化吸收則有賴脾胃處理，故這期間的養生着重鞏固脾胃。中醫認為，脾胃為「後天之本」，「氣血生化之源」，脾胃的強弱是人體健康與否的關鍵。唐代養生學家孫思邈指出：「春七十二日，省酸增甘，以養脾氣」¹，即春季飲食應少吃酸味，多吃甜味，有助養脾臟。

日常食材可選擇韭菜、百合、豆苗、山藥、蓮藕、芋頭等，亦宜多吃粥，粳米有健脾益氣的功效。至於油膩食物應盡量少食，以免食滯則剋制脾土，影響消化。



蓮藕

¹ [唐]孫思邈撰，[宋]林億等校正：《孫真人備急千金要方·卷二十六食治方》，《正統道藏》本。

節氣時令保健法

驚蟄

公曆
3月5、6日

春



花生

所謂「春雷響，萬物長」，天氣回暖，春雷初響，驚醒蟄伏於地下冬眠的昆蟲，「驚蟄」就是反映這自然現象的意思。在這日子有個有趣的民間風俗，稱為「打小人」，藉着昆蟲四出的日子拍打小紙人，寓意驅除惡運邪氣，不失為一種宣洩怒氣、釋放負能量的方法，而打擊邪氣之後，便要把蓄勢待發的生機充分展現出來。

飲食方面宜清淡，各種粥品如糯米、薏苡仁、赤小豆、黑豆、大棗、花生、黃豆等，有健脾祛濕功效，不妨多吃。而肥甘厚味和刺激性的酒類，則不可過量，且每餐進食適可而止，不宜過飽。

「春分」古時又稱為「日中」、「日夜分」，「春分者，陰陽相半也。故晝夜均而寒暑平」，意思是日照時間與黑夜時間剛好相等。這天也是寒暑的分界線，在春分節氣後，陽光普照，天氣真正暖和起來了。

基於平分晝夜、寒暑的特點，「春分」節氣的人體保健也要體現陰陽平衡。《素問·至真要大論》云：「謹察陰陽所在而調之，以平為期」³，無論在精神、飲食、起居各方面，都以不過度、不偏倚為原則，保持相對平衡寧靜的狀態。

飲食調養方面，要考慮春季陽氣初生，宜食辛甘發散之品，不宜食酸收之味，以免過於收斂，不利肝氣疏泄。這期間多選擇疏肝理氣的食品，如養肝的枸杞、辛溫發散的豆豉、蔥、芫茜、大棗等都可入饌。精神調攝方面，宜靜心寡欲，不妄作勞，以養元氣。起居作息要有規律，勞逸結合，順應自然時序，不熬夜。

春分

公曆
3月20、21日

春



蔥

² [唐]王冰注，[宋]林億等校正：《重廣補註黃帝內經素問·四氣調神大論篇第二》，《四部叢刊初編》第357-361冊，景上海涵芬館藏明翻北宋本。

³ [唐]王冰注，[宋]林億等校正：《重廣補註黃帝內經素問·至真要大論篇第七十四》，《四部叢刊初編》第357-361冊，景上海涵芬館藏明翻北宋本。

節氣時令保健法

清明

公曆
4月4、5日

春

「清明」是標示物候變化的節氣，含有天朗氣清、草木繁茂的意思；同時也是掃墓祭祖、慎終追遠的日子。正好藉這一天登山踏青，欣賞大自然的恩賜，既強健體魄，也是孝義的培養。

所謂「清明時節雨紛紛」，空氣濕度高，濕氣凝聚身體，令人感到困重疲倦，這時宜多飲健脾化濕的湯水，提升脾胃消化機能。淮山藥、茯苓、芡實及薏米等，皆有助健脾祛濕。另外，這期間亦可多進食蔬菜水果，清淡的配搭避免增加脾胃負荷。有些農村還保留著「清明」禁火、吃冷食的習慣，但不是所有人的體質和腸胃都能耐受，故不建議跟隨。

「清明」養生還要注意吐納調息，穿上寬鬆衣服到空氣清新的地方進行鍛煉，緩緩放慢日常繁忙緊張的急速吸呼，頻率以細、慢、長為準，恆常練習對人體陽氣增長很有益處，更有助紓減壓力，疏肝解鬱，調和情志。



淮山

穀雨

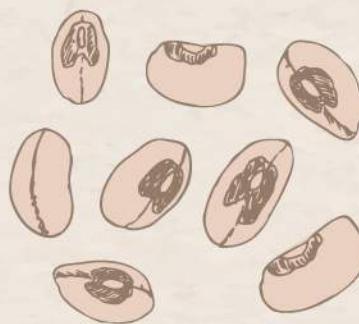
公曆
4月20、21日

春

「穀雨」多見降雨量增加，對農業生產有重要意義，一般在春耕時播下的種子，到這時期已見幼苗成長，故有「雨生百穀」，「穀得雨而生也」的說法。至於調養身體，也要順應自然環境變化的軌跡。《黃帝內經·素問》說：「人以天地之氣生，四時之法成」⁴，意思是人生於天地之間，受自然界變化的影響，保持內、外環境的平衡協調是保健延年的基礎。

在潮濕的春季，由於空氣濕度增加，人體感受濕邪侵襲，容易出現關節疼痛重墜。中醫有云「不通則痛」，處理痛症除了服藥，持之以恆的運動鍛煉也是重要因素，更可配合進行熱敷或艾灸，對緩解痛楚、行氣活血皆有功效。而食療方面，可以用粉葛、桑枝、扁豆、薏米等煲湯飲用，對於驅風祛濕，舒筋活絡有一定作用。

另外，「穀雨」節氣的氣溫雖已回暖，但早晚有時溫差較大，外出宜備風衣，免着涼感冒。



扁豆

⁴ [唐]王冰注，[宋]林億等校正：《重廣補註黃帝內經素問·寶命全形論篇第二十五》，《四部叢刊初編》第357-361冊，景上海涵芬館藏明翻北宋本。

節氣時令保健健法

立夏

公曆
5月5、6日

夏

「立夏」標誌着夏季的開始，大自然萬物繁茂，農作物進人生長旺季。由於溫度明顯升高，熱氣漸漸加強，並有雷雨颱風來襲的趨勢，這期間天氣日趨炎熱，雨水充沛，加速人體的新陳代謝，出汗多，身體消耗比較大。

《黃帝內經》云：「夏三月，此謂蕃秀。天地氣交，萬物華實，夜臥早起，無厭於日，使志無怒，使華英成秀，使氣得泄，若所愛在外，此夏氣之應，養長之道也。」⁵，意思是夏季艷陽普照，天地之氣交合，萬物生長茂盛。順應日長夜短的規律，人們宜晚睡早起，不要對漫長的白天感困厭，應保持情志愉快，切勿發怒。使氣機通暢，不要鬱閉體內，毛孔疏泄正常，向外舒展，便不會生病。

「立夏」養生強調「靜養」，避免因大自然熱氣蒸騰，令人們煩躁不安，情緒調養要做到精神安靜，心情開懷舒暢，切忌大喜大怒的情緒波動，多做陶冶性情的興趣活動，如繪畫、書法、棋藝、種花等。



「小滿者，物至於此小得盈滿」，這時期北方地區麥類作物的籽粒開始飽滿，但還沒有完全成熟，故稱為「小滿」。對人體而言，由於天氣炎熱，出汗較多，加上雨水多濕度高，汗水不容易蒸發，容易出現悶熱困重、不爽利的感覺。

中醫認為「汗」為心之液，氣溫升高，人們過度出汗，直接令體內津液和動力流失，是引發身體虛弱的因素。故此，運動後要適當飲水，亦可適量飲些淡鹽水，以補充體液。運動也要量力而為，不要過於劇烈，可選擇相對平和的運動，如太極拳、散步、慢跑等。飲食調養方面，宜以清淡、清爽為主，多吃清熱、利尿、祛濕的食物，如：赤小豆、薏苡仁、綠豆、冬瓜、青瓜、芹菜、荸薺(馬蹄)、黑木耳、胡蘿蔔、番茄等，少吃肥甘厚味、油膩食物，以免助長濕氣影響消化。

小滿

公曆
5月21、22日

夏



番茄

⁵ [唐]王冰注，[宋]林億等校正：《重廣補註黃帝內經素問·四氣調神大論篇第二》，《四部叢刊初編》第357-361冊，景上海涵芬館藏明翻北宋本。

節氣時令保健法

芒種

公曆
6月5、6日

夏

「芒種」是一個物候現象，代表帶有芒刺的麥類農作物成熟了；亦有指「芒種」是「忙種」的諧音，「忙著種」，顯示農民播種、收成最為繁忙的時候。南方地區稱這時期為「黃梅天」，天氣又濕又熱。

從五行分類，夏季屬火，與心相應，故此不宜惱怒，免生煩熱，才能心靜自然涼，安然渡過這濕熱時節。在飲食方面，宜適量食用鹹味食品，有清熱作用，以剋制心火，亦有助補充汗水中流失的鹽分；另外，酸味開胃醒脾，如：山楂、柑橘等，亦可稍為多吃。

日常作息調養方面，可參考慈禧太后的養生「子午覺」，即午夜11-1時(子時)為陰轉入陽的交匯時間，應該早些就寢；而中午的11-1時(午時)是陽氣最盛將轉入陰的交界，故午飯後宜小睡片刻，以補充精神，也達到調和陰陽的平衡作用。還有，夏天雖然酷熱，仍建議用溫水洗澡，尤其是長者，以免因水溫與體溫的反差過大，引起血管收縮，可能誘發心腦血管疾病。



山楂

夏至

公曆
6月21、22日

夏

「夏至」日，太陽幾乎直射在北回歸線上，故北半球地區的白晝時間最長，黑夜最短，更會出現「立竿不見影」的有趣天文現象，即當天中午時分太陽就在頭頂直照，人們站在戶外會看不見自己的影子。

炎炎夏日，氣溫高，加上雨水充沛，華南沿海地區時有颱風，濕熱積聚而成「暑」氣，容易令人腸胃不適，輕則感暑，噁心倦怠，嘔吐泄瀉；重則中暑昏厥。故此，戶外活動時，宜到海濱或林蔭輕鬆遠足，不宜在烈日下暴曬，注意時常補充水分，以免缺水中暑；出汗後，衣衫要勤加更換清洗，穿著濕衣容易當風着涼。

更要注意夏日雖熱，重視清熱祛濕的同時，也不宜過食生冷冰鎮食品，以免寒涼損傷脾胃，影響消化功能；而出汗過多易耗傷氣陰，應補氣養陰，清熱防暑。



節氣時令保健法

小暑

公曆
7月7、8日

夏



老黃瓜

大暑

公曆
7月23、24日

夏



菊花

民間說法「熱在三伏」，真正的暑熱天氣是以夏至和立秋為基點計算的，查看通勝，「夏至」後第三個庚日稱為「初伏」，即進入全年最熱的階段，「小暑」節氣前後也就是伏天的開始。中醫有「冬病夏治」的特色保健治療法，即於全年氣溫最高的「三伏天」，進行天灸療程。以辛溫中藥，例如：白芥子、麻黃、細辛等，加入鮮榨薑汁調和成藥丸，在特定的人體穴位上貼敷，對於增強體質，提升免疫力，以及緩解長期慢性病患如哮喘、鼻敏感等，都有治療和保健的功效。

「小暑」期間，中國南部地區大多進入雷暴和颱風季節，常有大風暴雨出現，加上氣溫高，令人有悶熱感覺。有謂「大暑小暑，有米懶煮」，日常飲食宜清爽簡單，如綠豆粥、烏梅扁豆水、老黃瓜赤小豆湯等，都是消暑散熱佳品。

「大暑，乃炎熱之極也」，即是一年之中最熱的節氣，這期間不但大自然氣溫高，也是人體陽氣相對旺盛的時候，日常生活要注意勞逸結合，不要過度勞累和出汗，否則損害人體陽氣。夏季為心所主，平心靜氣，顧護心陽，能確保心臟機能旺盛，以符合《黃帝內經》的「春夏養陽」⁶原則。

為配合夏天的炎熱，大自然早已預備了合適的食物，讓身體緩解熱氣。夏季是涼性蔬果的當令季節，其共同特點是水分豐富。冬瓜含水量居眾瓜菜之冠，超過九成以上是水分，還有西瓜、苦瓜、青瓜、絲瓜、佛手瓜、南瓜等，都是夏日之選。另外，番茄、茄子、芹菜、生菜、蘆筍等也屬於涼性蔬菜，盛夏時不妨經常食用。適量食用綠豆沙、菊花茶、冬瓜薏米水等，亦有助消暑清熱，但是忌貪冷飲，免傷脾胃。

⁶ [唐]王冰注，[宋]林億等校正：《重廣補註黃帝內經素問·四氣調神大論篇第二》，《四部叢刊初編》第357-361冊，景上海涵芬館藏明翻北宋本。

節氣時令保健法

立秋

公曆
8月7、8日

秋

「立秋」又稱為「交秋」，是夏秋交接的重要時刻，一般在秋季的初段，暑熱之氣仍未消除，故民間又俗稱這時期為「秋老虎」，意指秋風並未送爽，天氣炎熱熾盛。保養身體的方法仍以夏季的清熱消暑原則為主，同時要掌握秋天的特性，為未來的氣候轉變作好準備。

自「立秋」開始，天氣漸漸由熱轉涼，陽氣也逐步收斂，陰氣漸長，大自然由陽盛逐漸轉變為陰盛的時期。這時既是萬物成熟收穫的季節，也是人體陰陽代謝出現陽消陰長的過渡期，故精神情志、飲食起居、運動鍛煉，皆不能操之過急，當以收藏內斂為原則。

《素問·四氣調神大論》指出：「夫四時陰陽者，萬物之根本也，所以聖人春夏養陽，秋冬養陰，以從其根，故與萬物沉浮於生長之門，逆其根則伐其本，壞其真矣」⁷，這是四時調攝的要旨，提示我們順應季節變化的根本原則，春生、夏長、秋收、冬藏的自然規律。



處暑

公曆
8月23、24日

秋

「處暑」代表「處，止也，暑氣至此而止矣」，意指三伏炎熱天氣接近尾聲，不過大部分南方地區仍處於「爭秋奪暑」的階段，即晝夜之間的溫差較大，一早一晚天氣稍涼，但下午時段的熾熱仍不下於夏天。之後才會出現「一場秋雨一場寒」，即處暑過後每次下雨，都會令氣溫明顯轉涼，漸有秋意。

在這期間，雖不急於添衣，但要常備風衣外套，以免晚間受涼。而睡覺就寢時，如室溫不高毋須開空調，打開窗戶有利空氣流通，宜注意身體不要直接吹風，尤其腹部要蓋薄被子，因為肚臍部位的表皮最薄，防止寒氣侵襲人體。再者，中醫稱肚臍為「神闕」穴，是胎兒與母體連繫的臍帶位置，藉此供應胎兒營養，故又有「命蒂」之稱。此穴有固本培元、升提陽氣、調和腸胃的功效，保養得宜可顧護陽氣，否則受寒邪侵入，可導致腸胃不適、腹痛泄瀉，甚至小腹冷痛，連累婦科月經不調或造成泌尿系統疾病。



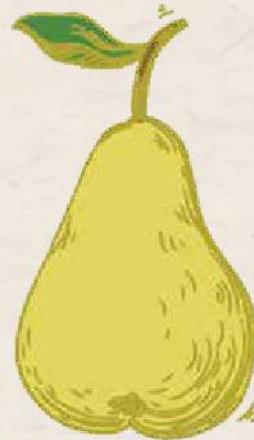
⁷〔唐〕王冰注，〔宋〕林億等校正：《重廣補註黃帝內經素問·四氣調神大論篇第二》，《四部叢刊初編》第357-361冊，景上海涵芬館藏明翻北宋本。

節氣時令保健法

白露

公曆
9月7、8日

秋



雪梨

「白露」是指氣溫下降，夜間尤甚，草木上凝結了一層白色露水的意思。這期間天氣涼爽，空氣濕度較暑熱時偏低，宜加強身體鍛煉，既為氣候漸趨寒冷做準備，也有助預防受天氣改變而誘發的過敏性疾病，如：哮喘和鼻敏感等。

「白露」期間，開始出現秋燥的氣候特點，由於秋季天氣漸涼，以燥邪為季節性發病原因，加上寒熱反覆未定，秋燥與寒涼之氣皆易傷肺，而造成口乾、唇乾、鼻乾、咽喉乾涸、咳嗽無痰；再者肺合皮毛，乾燥易令皮膚乾旱、脫屑、痕癢，故秋季養生，重在潤肺。

根據「秋冬養陰」⁸的原則，秋季宜滋陰、生津、潤燥，毋須過度溫補，故宜選用沙參、玉竹、百合、杏仁、貝母、雪梨、雪耳等食材，入饌佐膳。飲食上少吃辣椒、花椒等辛熱刺激性食物，烹調方法也務必清淡，不宜燒烤煎炸，以免加重秋燥的症狀。

秋分

公曆
9月23、24日

秋

在「秋分」當天，「秋分者，陰陽相半也，故晝夜均而寒暑平」，因為陽光直射赤道，故晝夜時間相等，也是天氣由熱轉寒的分界線，在南方地區往往到這天才真正踏入秋季，之後每天日照時間會漸漸縮短，趨向日短夜長。

《黃帝內經》有云：「秋三月，此謂容平。天氣以急，地氣以明，早臥早起，與雞俱興，使志安寧，以緩秋刑，收斂神氣，使秋氣平，無外其志，使肺氣清，此秋氣之應，養收之道也。逆之則傷肺，冬為飧泄，奉藏者少。」⁹ 文中所指的「容平」是指萬物在秋季的狀態該是平靜、平定的。

秋天陽氣內斂，天氣疾勁，地氣清肅，人們宜早睡早起，注意調節情緒，使情志安寧，以緩解肅殺刑罰之氣。神氣也應內斂，使氣血平和，意志不要過分活躍，配合秋收之道。否則到冬季陰寒之氣會更旺盛，陽氣不能潛藏，陰寒過盛，便發生泄瀉的疾病。因此，秋季養生強調「收斂」，應參考道家的安靜無為，不宜燥動。



⁸ [唐]王冰注，[宋]林億等校正：《重廣補註黃帝內經素問·四氣調神大論篇第二》，《四部叢刊初編》第357-361冊，景上海涵芬館藏明翻北宋本。

⁹ [唐]王冰注，[宋]林億等校正：《重廣補註黃帝內經素問·四氣調神大論篇第二》，《四部叢刊初編》第357-361冊，景上海涵芬館藏明翻北宋本。

節氣時令保健法

寒露

公曆
10月8、9日

秋

處於中秋過後步向重陽的期間，「寒露」節氣溫度漸降，表示露水快要結成霜的意思。很多不耐寒冷的植物日趨枯萎，顯得秋風蕭瑟，只有菊花選擇在這時候盛放，遍地黃菊成為此節氣的主要物候特徵。

傳說東漢時代瘟疫肆虐，得道之士教導民眾登山避災，佩帶香囊、喝菊花酒，芳香化穢，辟瘟祛邪，創中式香薰療法的先河。取時令當造菊花清肝明目功效，還可解鬱除煩，安定神志。其實秋屬金，相應於肺，情志主悲憂，為避免負面情緒的困擾，非常適合旅遊遠足，培養樂觀心態，保持神志安寧。而秋高氣爽，除了是旅遊的最佳時機，也是農曆九月初九登高祭祖，慎終追遠、懷念先人的日子。



霜降

公曆
10月23、24日

秋

「霜降」是秋季最後一個節氣，北方地區有機會出現地面露水凝結成霜的景象，因此得名。但南方天氣大多只見天氣轉涼，少有結霜現象。秋末轉冷期間，呼吸道疾病容易發作，正好符合「肺喜潤而惡燥」的中醫理念，秋風燥邪損傷肺臟，故見咳嗽氣促等呼吸道不適。

在飲食攝養方面，必須補充津液，以抵抗燥邪引起的乾燥症狀，如：口鼻乾燥、乾咳聲嘶、皮膚乾裂痕癢、大便燥結等，可根據個人體質選用甘涼滋潤食材，如：百合、銀耳、淮山、蓮藕、芝麻等，以潤肺生津、養陰清燥。同時，要注意宜收不宜散，辛味發散瀉肺，故薑、蔥等辛辣食品不宜過量；酸味收斂補肺，則可適當食用微酸甘潤的蔬菜水果，如：雪梨、葡萄、柿子、石榴、甘蔗、檸檬、蜂蜜等。日常除了早睡早起，多做運動，亦可按揉鼻翼兩側的「迎香」穴，有助疏風通竅，緩解肺部症狀。



石榴

節氣時令保健法

立冬

公曆
11月7、8日

冬



「立冬」標示冬季的開始，萬物收藏，以冬眠狀態抵禦嚴寒，然後養精蓄銳，為來年春天重新出發做好準備。是故「立冬」與「立春」、「立夏」、「立秋」合稱「四立」，皆為代表季節轉變的重要節氣。

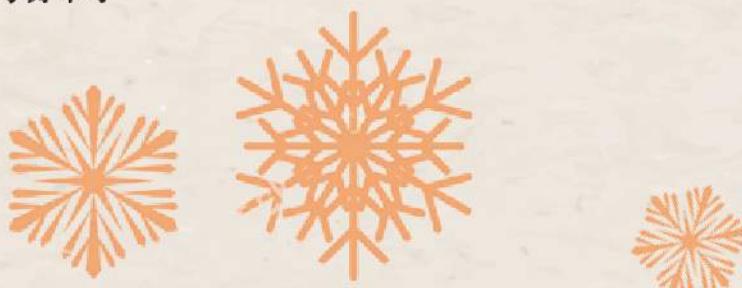
引用《黃帝內經》有關冬季的養生特點：「冬三月，此謂閉藏。水冰地坼，無擾乎陽，早臥晚起，必待日光，使志若伏若匿，若有私意，若已有得，去寒就溫，無泄皮膚，使氣亟奪，此冬氣之應，養藏之道也。逆之則傷腎，春為痿厥，奉生者少。」¹⁰

古人掌握了冬季陽氣潛藏的性質，發現萬物沉靜封閉，水會結冰，土地凍裂，所以人體也不要擾動陽氣，宜早睡早起，但必等待日光出現才外出活動，以避寒涼。在情志上，不要躁動，如有心情納悶，也要保持正面心態。要避風寒，注意保暖，令皮膚不受侵襲，以免體內陽氣被奪失。這就是冬天強調收藏的規律，否則傷了腎氣，到春天時肌肉痠軟無力，窒礙生長。

傳統節氣以中國黃河流域氣候為制定標準，「小雪」是指北部地區受冷空氣影響，開始降雪的現象，但雪量不多往往晚上飄下的雪霜到太陽出來便溶化。相對於終年不會下雪的南方地區，這節氣代表氣候趨於寒冷，溫度逐漸下降。

為防範冬季逼人的寒氣，中醫認為應把陽氣潛藏，人體各種生理活動會因應大環境的氣候轉冷而收斂。故此，保暖非常重要，以免身體受寒邪侵襲，便會氣血凝結，不通則痛，出現疼痛症狀。

民間有不少冬令進補的習俗，認為這個季節是進補的最佳時機，為抵禦冬天的嚴寒補充元氣。但必須注意盲目進補或過食溫燥補品，反而過猶不及，宜遵循「秋冬養陰」、「無擾乎陽」、「虛者補之，寒者熱之」的原則，應少食生冷寒涼性質之物，可以適當食用一些熱量較高的食品，但也不宜燥熱，營養均衡即可。



小雪

公曆
11月22、23日

冬

¹⁰ [唐]王冰注，[宋]林億等校正：《重廣補註黃帝內經素問·四氣調神大論篇第二》，《四部叢刊初編》第357-361冊，景上海涵芬館藏明翻北宋本。

節氣時令保健法

大雪

公曆
12月7、8日

冬

「大雪」是指天氣更寒冷，降雪量比小雪時更大的天文現象。從大自然生態而言，北方的寒冬積雪覆蓋大地，可以保持地面周圍的溫度，為冬季植物提供良好的過冬環境。待春回大地積雪融化時，又增加了土壤的水分，供應農作物春季生長的需要，故對農耕有積極意義，故有「瑞雪兆豐年」之說。

南方地區雖然不下雪，但天氣明顯轉涼，往往是流行性感冒的多發時期，日常生活要注意適當添衣，而需要保暖的地方，還有頭部和足部。中醫理論指出，「頭為諸陽之首」，頭部受涼，會出現頭痛、眩暈、傷風等症狀，故外出時不妨常備一頂帽子。至於足部，俗話說「寒從腳下起」，由於足部距離心臟最遠，血液供應相對較慢，保暖性較差，一旦受寒，氣血運行不暢，便會減低抗病能力。常以溫水沐足，可以促進血液循環，臨睡前泡足更有助安眠。



冬至

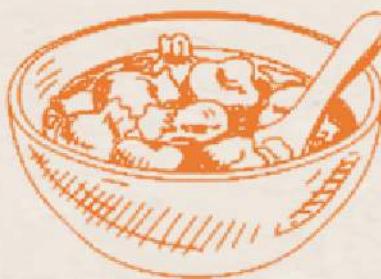
公曆
12月21、22日

冬

中國人對「冬至」很重視，甚至有「冬至大如年」的說法，每逢這天都要一家團圓慶祝。因為過了「冬至」之後，白晝一天比一天長，陽氣回升，在農業耕種或人體養生方面都有重大意義。

自「冬至」起「數九」，即以每九天為一個小節，經過九九八十一天後，便春回大地，開展新的一年。民間流傳的歌謠，生動地反映不同時間的季節和物候變化：「一九二九不出手，三九四九冰上走，五九六九沿河看柳，七九河開，八九燕來，九九加一九，耕牛遍地走。」

其中三九的天氣最冷，故有「冷在三九」之說。在保健治療方面，從「冬至」日起，以及之後的二九、三九天，都適合進行天灸療法，以生薑汁調和的溫熱性質中藥，敷貼在相應的穴位上，具有加強體質，溫通經絡、疏風祛寒的作用，對氣候轉變引發的哮喘和鼻敏感尤為有效。



節氣時令保健健法

小寒

公曆
1月5、6日

冬

「冬至」過後，踏入農曆十一月的節氣名為「小寒」和「大寒」，從字面看來，「大寒」冷於「小寒」，但在氣象記錄中，小寒卻往往比大寒更冷。故此，「小寒」是一年中最冷的時期，寒邪易傷人體陽氣，寒主收引凝滯，容易令人活動不暢，氣血不通。患心臟病和高血壓人士，在此節氣期間要特別小心，由於寒冷容易令血管收縮，直接令血壓上升，可能因此而增加血管負荷，提高「中風」風險。

中醫理念認為「溫通經絡」，人體內的血液溫暖則易於流動，受寒就容易停滯，長者和長期病患者尤其要加強保暖。冬季適宜進補，一般飲食而言，冬天寒冷，適宜進食熱量較高的食品，如民間傳統臘月(農曆十二月)進食的臘八粥，包含糯米、麥米及各種穀麥和豆類，有助補益脾胃，而較為溫燥的食材如羊肉，在冬季亦適宜進食。但不論食補或藥補，皆宜徵詢中醫意見，根據個人體質，建議適合的滋補方法。

糯米



「大寒」是二十四節氣中最後一個節氣，提示冬季已到尾聲，與「立春」相交接後，又是新一年的開始。在這期間，人體的生理活動需要更多熱量來維持，也要有一定能量的貯備，為來年的「春生夏長」作好準備。

從中醫角度而言，冬季屬水，與腎臟相應，而腎是人體生命之源，「先天之本」，故冬令養生以補腎為主。五色之中的黑色，對應五行中屬水，故選擇黑色食材，如：黑米、黑豆、黑芝麻、黑棗、黑木耳等，有暢通氣血和補腎作用。

古代養生家常常提倡吃粥保健，在冬季早上食用尤為合適。在白米粥中加點紅棗、紅豆，有助周身溫暖，精力倍增。如要養心除煩，可在粥裏加入小麥或麥片；消食化滯可服蘿蔔粥；健脾益氣有山藥粥；補腎固精有核桃粥；養胃祛濕有茯苓粥；益氣生血有大棗粥；開胃滋潤有粟米粥；潤腸通便有番薯粥等。

黑芝麻



大寒

公曆
1月20、21日

冬

十二場講座

講者個人簡介及內容精萃○





講座主題

心血管疾病的中醫防治

日期：2021年1月30日



內容概述

心臟病是香港最常見致命疾病，其中以冠心病佔多數，而患者漸趨年輕化。冠心病是指冠狀動脈發生粥樣硬化引起管腔狹窄，導致心肌缺血缺氧或壞死而引起的心臟病。高血壓病、血脂偏高、糖尿病、肥胖、吸煙、酗酒、缺乏運動、長期壓力、年齡老化等都是高危因素。

- 冠心病屬中醫「胸痹」、「心痛」、「厥心痛」、「真心痛」、「卒心痛」等範疇
- 痘因：寒邪侵襲、飲食不節、痰瘀阻滯、七情內傷、年老、體虛
- 痘機：心脈痹阻
- 痘位：心與肝、脾、腎等臟腑功能失調相關
- 痘性有虛實兩方面，多為本虛標實，虛實夾雜

實證：

氣滯心胸 治法：疏調氣機，和血舒脈
痰濁閉阻 治法：通陽泄濁，豁痰開結
瘀血癥阻 治法：活血化瘀，通脈止痛

虛證：

心氣不足 治法：補養心氣，鼓動心脈
心陰虧損 治法：滋陰清熱，養心安神
心陽不振 治法：補益陽氣，溫振心陽

- 生活調攝：

控制三高（糖尿病、高血壓、高血脂）、戒煙戒酒、均衡飲食、適當運動

- 飲食注意：

清淡、低鹽、低糖、低脂飲食；避免油炸、濃味；避免過於寒涼、生冷

- 運動有甚麼用？

- 運動有助改善全身循環，改善血糖、血脂代謝，穩定血壓、心率

- 按自身體能選擇適合運動，可以全身帶氧運動與靜態運動互相配合

- 帶氧運動：建議每星期至少3次，每次半小時，中等強度。

如：急步行、緩步跑、游泳、騎單車、行山

- 靜態運動：太極、八段錦、拉筋伸展、瑜伽

十二場講座

講者個人簡介及內容精萃



劉昭勁 博士

註冊中醫師

專業顧問

香港中文大學香港中西醫結合醫學研究所

學歷：

廣州中醫藥大學（博士）

工作經驗：

香港中文大學香港中西醫結合醫學研究所 專業顧問

事業/研究範圍：

腸胃肝膽病（急慢性胃炎、消化道潰瘍、功能性消化不良、習慣性便秘、腸易激綜合症、潰瘍性結腸炎、克隆氏病、膽囊結石、慢性肝病等）、糖尿病、甲狀腺疾病、腫瘤病、近代中醫史

著作/論文：

1. 嶺南傷寒論臨床實踐（編委）
2. 高血壓病治療調養全書（編委）

十一場講座

35

講者個人簡介及內容精萃

講座主題

大腸癌，胃癌，肝癌與飲食

日期：2021年2月20日



內容概述

根據香港癌症資料統計中心的數據，香港於2018年錄得新症有34,028宗，創有紀錄以來新高。對比十年前，癌症新症數字升幅約39%。當中大腸癌、肝癌、胃癌更是香港常見癌症，分別在十大癌症排行榜中病發率排行第一、五及六位。

我們能否在病徵出現前探測到癌症呢？癌症普查是指通過有系統的方法，向無癌症病徵人士進行檢測，即是在沒有癌症病徵的人群中找出患癌的人。而癌症及早探測是指身體出現可疑症狀前進行有關檢查，以便及早診斷癌症。

以大腸癌為例，年屆50至75歲人士可選擇以下三種其中一種作為結直腸癌的普查時間表：每年作大便隱血檢驗、每五年作軟式乙狀結腸檢查、或每十年作大腸內窺鏡檢查；而對於肝癌，乙型肝炎帶菌者/肝硬化病人建議每隔6-9個月作腫瘤標記甲胎蛋白(AFP)血液測試及肝臟超聲波檢查；而胃癌雖然沒有一些無症狀人士的普查建議方案，但40歲以上，有近親曾患上胃癌人士，可徵詢醫生意見，接受胃鏡檢查。癌症探測/普查能及早發現癌病，有助提高治療成效，但探測/普查亦有利弊，因此市民在接受檢查前，必須清楚明白其中的意義。

研究證實患癌因素與遺傳、環境、生活方式及飲食習慣有關，專家認為大概有三分一的癌症是可從以下三方面預防：改變飲食模式、恆常運動、保持正常體重方面。另外三分一的癌症亦可從不吸煙或戒煙方面預防，改變我們的飲食模式和生活習慣，可大大降低患癌機會。

以下是一些可有助預防癌症的飲食建議：少吃高脂、高糖的食物，減少高鹽及醃製食物，多吃不同種類的蔬果及高纖食品。豐富膳食纖維可增加腸道蠕動，減短致癌物在體內逗留的時間，有助預防大腸癌、乳癌及胰臟癌。

建議避免加工肉類，加工肉類被國際癌症研究機構評為第一類致癌物(對人類有明確致癌性的物質)，每天食用50克加工肉類患大腸癌的風險將增加18%。

十二場講座

講者個人簡介及內容精萃



楊嘉慧小姐

註冊護士
香港防癌會

學歷：
香港中文大學護理系

工作經驗：
-香港防癌會防癌諮詢及輔導護士
-東區尤德夫人那打素醫院註冊護士

建議少吃紅肉(牛、豬、羊等)，紅肉被國際癌症研究機構評為第2A類致癌物(即可能令人患癌)。但紅肉含蛋白質、鐵、鋅和維生素B群，只要不攝取過量，每星期不超過500克或13兩，每日約不超過2兩，仍是良好的營養來源。

健康飲食需配合健康的生活習慣，如不吸煙、少飲酒、多運動(世衛建議每星期作最少2.5小時中等強度帶氧運動)。如身體出現任何異常，應盡快求醫，接受檢查。

十一場講座

37

講者個人簡介及內容精萃

講座主題

長者護眼知多點

日期：2021年3月20日



內容概述

依據政府統計處2015年公佈數據，本港約有174,800人視覺有困難，當中53.3%為70歲及以上人士。

常見的視覺毛病：

- 屈光度數改變（近視、遠視和散光）
- 老花（中、老年人士的退化）

如有近視、遠視、散光和老花，可以找眼科視光師驗配合適的眼鏡

其他影響視覺的年長變化：

- 瞳孔變得細小，光線進入眼內減少，令影像的清晰度下降
- 眼角膜漸漸變得混濁，透光度因而減低
- 眼皮鬆弛
- 飛蚊症及乾眼症

白內障：

- 手術是暫時唯一治療方法。減少眼睛吸收紫外線，例如：戴太陽眼鏡、帽、傘等有助預防白內障。

青光眼：

- 暫時沒有完全根治青光眼的方法。一般的治療，包括藥水及手術主要盡量降低眼壓，避免視神經進一步退化。定期檢查能及早發現青光眼，減低致盲的機會。

糖尿上眼：

- 預防方法包括保持血糖血壓正常、避免吃喝太甜太鹹的食物和飲品、多做運動、戒煙戒酒、按醫生指示定時服用糖尿藥。

老年黃斑點病變：

- 乾性的黃斑點病變並沒有有效的治療方法。濕性的黃斑點病變，可以透過手術或藥物注射減低視力進一步受損。
- 預防：
 - 抗氧化劑（維生素A, C及E）及鋅（ZINC），但效果亦因人而異
 - 多吃含抗氧化及維他命食物，例如深色蔬菜、蕃茄、青紅椒、新鮮生果
 - 在陽光下活動時，選用一些可阻隔紫外線的太陽眼鏡

十二場講座

講者個人簡介及內容精萃

總結：

- 注意眼睛衛生
- 充足睡眠及均衡飲食
- 定期綜合眼睛檢查
- 減少眼睛吸收紫外線
- 定期身體檢查、覆診



鄺可淇 小姐

高級駐院眼科視光師
香港理工大學眼科視光學診所

學歷：

香港理工大學眼科視光學院

工作經驗：

香港理工大學眼科視光學診所 駐院眼科視光師

事業/研究範圍：

視障復康及長者視覺服務

講座主題

養生運動與身心健康

日期：2021年4月17日



內容概述

身心運動

- 是指可以同時鍛煉身體和意念的運動，令練習者達致身心定靜的境界
- 透過意念，與身體活動相配合
- 種類
 - 太極
 - 八段錦
 - 瑜伽

健身氣功

- 強調放鬆機體，平衡呼吸，安靜大腦從而維持人體內環境相對穩定抵禦疾病，強身健體
- 國家健身氣功的四種功法：
 - 易筋經
 - 五禽戲
 - 六字訣
 - 八段錦
- 健身氣功特點—運動風格棉緩：
 - 外形上：輕鬆自如、舒展大方、不拘不僵
 - 精神上：精神放鬆、意識平靜
 - 呼吸調控上：深、細、均、長

氣功對生理健康的影響

有關氣功的系統性回顧顯示：

- 氣功練習有很大的潛力成為心臟康復計劃的重要組成部分，它能增強身體健康，促進慢性心臟病患者的整體生活品質
- 氣功可以改善患有慢性疾病的老年人的體質，身體功能及平衡力
- 氣功在癌症、慢性阻塞性肺疾病、帕金森氏病以及心臟和心血管疾病的治療中具有補充或替代作用

氣功對抑鬱症的治療作用

- 研究發現鍛鍊八段錦氣功有助提升受長期病患長者的自我形象
- 抑鬱長者接受了十六週的氣功治療後：
 - 減輕抑鬱症狀
 - 減輕自我限制，提高自信及自我效能
 - 正面改善社交支持及人際關係

氣功對焦慮症的治療作用

- 氣功除了對身體健康有幫助之外，對於改善焦慮症也有幫助
- 研究顯示透過鍛煉氣功，可以改善心理、生理以及呼吸的狀態，從而有效地減輕焦慮症的影響
- 為焦慮症病患者帶來一種非藥物性的治療效果，幫助他們改善心理健康，重新投入社會

十二一場講座

講者個人簡介及內容精萃

氣功對生理及心理健康的影響

練習八段錦十二週後：

- 減輕抑鬱症狀
- 提高自我效能，自我概念以及右手握力
- 觀察到皮質醇水平有下降的趨勢

練習八段錦二十週後：

- 改善自我概念

總結：

- 運動對大腦的影響作用是可以持久性的。
- 影像學研究結果顯示，有氧運動能顯著改變大腦的結構，而身心運動主要改變大腦的功能。運動可能是通過促進大腦神經細胞的生長，以及增加促神經細胞生長因數來改變大腦的可塑性。
- 運動除了對認知功能的有利作用外，還能改善抑鬱情緒。



曾永康 教授

鄭美雲社會心理健康教授
康復治療科學講座教授及系主任
香港理工大學康復治療科學系

學歷：

香港理工大學康復治療科學系

工作經驗：

- 2018年香港理工大學的勵學教授席
- 中西薈萃的康復科學研究的領軍人物
 - 研究中國傳統功法，將其應用於康復治療，助人減壓和保持身心健康
 - 通過研究證實了健康氣功療法所帶來的抗憂鬱成效，並引起了世界廣泛關注
 - 研究其他的另類療法，例如穴位按摩、香薰等，並成功地在教師群體中推廣，幫助教師減壓
 - 研究將中西薈萃的康復科學與輔助科技結合，他的團隊最近獲得創新及科技基金的資助，研發一種有溫感的帽狀頭套，並可以經皮電神經刺激穴位

事業/研究範圍：

- 精神病者的神經心理及職業康復的專家
 - 在耶魯大學從事神經認知和阿茲海默病的訪問研究
 - 已累計獲得超過8千5百萬元的研究資助（香港，澳大利亞，新加坡，中國大陸和美國）
 - 已發表逾200篇論文及著作，現為《英國職業治療期刊》和《心理健康服務的管理與政策》學刊的副總編輯
 - 《精神病研究》學刊的編輯委員，及為超過100份SCI學刊擔任評審人
 - 香港大學的榮譽教授，在北京大學、上海交通大學、四川大學和昆明醫科大學等多間知名學府擔任客座/訪問教授
 - 香港特別行政區兩個大型諮詢方案—《香港康復計畫方案》，及為老年人/殘疾人照顧者提供支援的計畫方案提供顧問服務

講座主題

痛症可以預防？體適能與筋肌勞損

日期：2021年5月15日



內容概述

肌肉筋骨勞損潛在風險

- 用力過度
- 重複動作
- 長期活動
- 錯誤姿勢
- 缺乏休息
- 體能不足

預防及處理筋肌勞損症狀的方法

- 消炎止痛：藥物、冰敷
- 促進復原：熱敷、按摩、伸展運動、物理治療
- 預防復發：按摩、伸展運動、肌肉鍛鍊

紓緩肌肉筋骨勞損運動法寶

- 伸展運動
- 強化肌肉運動
- 改善姿勢

「體適能」

- 指身體適應外界環境的能力，也是身體有足夠的能量去應付日常生活或工作所需以外，並有餘力去享受餘暇活動，或應付突然其來的變化及壓力。

健康相關體適能

- 心肺耐力（有氧體適能）
- 肌力及肌耐力
- 柔軟度
- 身體組合（脂肪百分比）

伸展運動原則

- 頻次：最少每星期三次 最好每天進行
- 強度：伸展至產生拉扯感覺，然後停留10-30秒，重複動作三次

備註：避免以彈振的方式進行伸展，過程中自然呼吸，不可憋氣

十一場講座

講者個人簡介及內容精萃

強化肌肉運動原則

- 頻次：每星期兩至三次 需要隔天進行
- 強度：
 - 肌力訓練：以能重複動作8-12次的重量為準
 - 肌耐力訓練：以能重複動作15-20次的重量為準

備註：用力時呼氣，放鬆時吸氣，不可憋氣

總結：

- 身體力行，多做運動



蘇俊龍 博士

註冊物理治療師
助理教授
香港理工大學康復治療科學系

學歷：

香港理工大學 物理治療(榮譽)理學士
廣州中山大學醫學院物理治療針灸文憑
香港中文大學 運動醫學及健康科學理學碩士
香港中文大學 矫形外科及創傷學哲學博士
香港理工大學 手法物理治療理學碩士

工作經驗：

蘇博士於2012年起加入香港理工大學康復治療科學系擔任臨床導師(物理治療)。主要教授4年制物理治療(榮譽)理學士及物理治療學碩士課程。自2015年起蘇博士獲委任為「物理治療針灸科」科主任。蘇博士於2016年成功申請香港理工大學教學基金，開發網上物理治療針灸課程。蘇博士於2015-2019年期間積極與國內不同單位溝通及合作，分別與廣州醫科大學第一臨床醫院針灸科、中山大學附屬第一醫院針灸科、中山大學附屬第六醫院康復醫學科及廣東省工傷康復醫院中醫科簽署合作備忘錄；5年內已經安排超過500位物理治療學生到國內進行針灸實習，讓物理治療學生於畢業後可以符合香港物理治療學會之認可針灸資格。蘇博士於2017-2019年與中山大學附屬第六醫院康復醫學科合作，連續3年成功獲得中國教育部萬人計畫(Ten Thousand People's Scheme of the Ministry of Education)以支持成績優異的物理治療學生進行針灸實習及其他學術交流。

蘇博士先後於2017年及2018年獲頒發香港理工大學康復治療科學系卓越教學獎2016-17及香港理工大學醫療及社會科學院教學獎2016-17以表揚他於教學上的貢獻。

蘇博士於2018年獲晉升為助理教授(物理治療)，除了教育工作外，蘇博士亦積極從事研究工作。他的研究興趣主要包括探討水療於不同人士的療效及其機制。蘇博士於國際期刊發表關於水療的文獻，亦於不同本地、國內以及國際專業研討會中發表科研結果。蘇博士由2020年起獲康復治療科學系委任為「步態及動態分析實驗室」負責人，運用不同動態分析設備研究水中運動及陸上運動之生物力學。蘇博士現為香港理工大學康復治療科學哲學博士研究生導師及醫療及社會科學院醫療科學博士論文導師。

講座主題

中風的中醫治療及日常調護

日期：2021年6月19日



內容概述

中風病

- 又名「卒中」，相當於現代醫學急性腦血管疾病
- 臨牀上根據其病因病理，可分為缺血性中風及出血性中風兩大類型
- 由於各種原因使腦血管閉塞或破裂，導致腦部血液供應受阻，令腦細胞損壞從而影響身體機能

出血性中風

大腦血管突然破裂，導致腦部出血，影響正常腦細胞的血液供應，令腦細胞壞死。其高危因素：

- 高齡、高血壓、大腦澱粉樣血管病變、血管異常、凝血障礙、濫用藥物

缺血性中風

由於血管粥樣硬化導致血管狹窄，或血管中血栓形成，阻礙血液供應腦神經細胞，腦細胞因缺乏養分而喪失功能，甚至壞死。其高危因素：

- 高齡、高血壓、高膽固醇、糖尿病、肥胖、吸煙、心房纖顫、不健康飲食、缺乏運動、睡眠窒息症

中風病的歷史源流

中風病論述最早見於《黃帝內經》，當中提到「偏枯」、「偏風」、「薄厥」、「大厥」、「仆擊」、「瘡瘻」

病因病機

中風病，病位在腦，與心、腎、肝、脾等臟密切相關。腦為元神之府，腦藏精髓，腦主神志，腦主五臟六腑、五官九竅、四肢百骸。故此中風病可引致全身的各項症狀。常見病機包括：

- 風（肝風、外風）
- 火（肝火、心火）
- 痰（風痰、濕痰）
- 血（血瘀）
- 虛（陰虛、氣虛）

十一場講座

講者個人簡介及內容精萃

中醫藥治療

- 急性期多以平肝熄風、清化痰熱、化痰通腑、活血通絡、醒神開竅為法
- 閉證治以祛邪開竅醒神
- 脫證治以扶正固脫
- 恢復期及後遺症期，多以扶正祛邪為主，常用育陰息風、益氣活血、滌痰通絡等法
- 透過治療調整臟腑氣血陰陽平衡，從而改善症狀，促進康復
- 現代研究亦指出，通過中醫藥治療，可達到改善腦水腫、降低腦內壓、加速血腫吸收、保護腦組織、恢復神經功能等作用

日常調護

- 戒煙、避免酗酒
- 飲食宜清淡而均衡，避免高糖、高鹽、高脂肪
- 適當運動，注意休息，勞逸結合
- 保持情緒穩定
- 控制基礎病，定時服藥，定期覆診及身體檢查
- 未經中醫或西醫同意，切勿胡亂服用或停用中藥或西藥
- 如有不適，應馬上就診



連穎妍 博士

註冊中醫師

專業顧問

香港中文大學香港中西醫結合醫學研究所

學歷：

廣州中醫藥大學（博士）

工作經驗：

香港中文大學香港中西醫結合醫學研究所 專業顧問

事業/研究範圍：

腦神經疾病（中風、面癱、三叉神經痛、腦癇、運動神經元疾病、認知障礙、頭暈、頭痛、失眠等）

著作/論文：

1. The Predictive Value of the Boston Acute Stroke Imaging Scale (BASIS) in Acute Ischemic Stroke Patients among Chinese Population
2. 急性腦梗死患者短期預後影響因素的 logistic 回歸分析
3. 85例進展性卒中病因和危險因素特點探析
4. 高血壓病治療調養全書 (編委)

講座主題

運動對症療法

日期：2021年7月17日



內容概述

健康起來才減肥

- 影響體重的荷爾蒙之一是「胰島素」，又叫儲存脂肪的荷爾蒙
- 另一影響肥瘦的荷爾蒙，叫「瘦素」
- 第三種在起作用的荷爾蒙，名字叫皮質醇，又叫「壓力荷爾蒙」

胰島素阻抗症有以下症狀：

- 運動減不掉肚腩
- 吃得健康，仍然減不下來
- 吃碳水化合物後，壓力變少，比較不胡思亂想
- 想吃甜、澱粉類
- 午後嗜睡
- 腦筋鈍，發呆，心不在焉，空腹時無法聚焦
- 視力不佳，白天視力減弱，晚上更糟
- 吃不滿足，飯後想吃甜點
- 夜尿多，是糖尿病前徵兆
- 早上肚子比較小，白天肚子慢慢大，飯後肚子脹

有利改善胰島素阻抗症的食物：

- 牛油果（在餐前吃）
- 各種肥魚
- 全脂原味乳酪
- 無添加芝士
- 蒜頭/薑/黃薑
- 蘋果醋（餐前4茶匙加適量水）
- 各種蔬菜、茄、瓜，各種豆類
- 納豆
- 奇亞籽（先泡水，可以加在水中一起喝）
- 可可粉（需要原生態可可粉，沖水喝）
- 綠茶
- 各種漿果（如藍莓）
- 櫻桃
- 蕃薯
- 淮山、海帶、全穀麵粉做的麵食和麵包
- 糙米/小米/紅麴米
- 果仁（放在餐桌上減少或者代替主食）
- 蛋
- 健康的油，譬如椰子油、橄欖油、亞麻籽油
- 咖啡（但不是每個人適合喝咖啡）

十一場講座

講者個人簡介及內容精萃

吃的時間也很重要

- 當我們飲食均衡，瘦素自動從脂肪細胞中釋放出來，經血液傳播到大腦，知道自己吃飽了。在空腹狀態下，體內胰島素水平下降，這種叫瘦素的荷爾蒙便會開始分解脂肪作為能量。餐與餐之間持續維持空腹狀態，就是所謂「間歇性斷食」可以減肥的原因。

運動非常重要

- 但長時間的耐力訓練，譬如長跑，反而會產生皮質醇。太多的重量訓練也會使皮質醇飆升。那倒不如散步，或者做一些簡單的舒展運動，譬如本人推介的浩養體幹運動。

睡覺非常非常重要

調節皮質醇就是兩點：運動，睡眠。

- 習慣晚睡的人，或者睡眠不足、睡眠質量不好的人，無法改善胰島素阻抗症
- 長期生活在壓力下也會引起皮質醇升高

總結：

- 肉應該吃，但不需要每天吃，建議以魚為主。如果有運動，根據每人需要適當多吃一點，注意吃太多紅肉又會引起皮質醇升高。
- 主糧要吃，但不要吃精緻白麵白飯白麵包。平時三餐多吃蕃薯、淮山、紫菜一類的黏性食物。
- 經常吃天然脂肪，譬如冷壓椰子油、牛油、奶油（cream cheese）、魚油、初榨橄欖油、亞麻子油。我們家餐桌上一定有椰子油、初榨橄欖油、亞麻子油、牛油、奶油（cream cheese）。
- 吃的次序也有講究，先吃蕃薯、淮山、紫菜一類的黏性食物，其中的可溶性纖維對腸道健康非常重要，然後吃菜，建議把脂肪油加在以上的食物中，人就不容易餓。然後才吃肉（如果需要），最後吃粗糧。
- 飯後喝一湯匙蘋果醋加水，盡量減少胰島細胞的工作，讓細胞恢復健康，身體中胰島素清零，這樣就達到減肥目的，很多慢性病也逐漸改善。當然也需要運動，簡單到每一頓飯後散步20分鐘，都比甚麼都不做好。



嚴浩先生

國際著名得獎導演
暢銷養生著作家

國際得獎導演，暢銷書作家，專欄作家，食療養生達人，分享的秘方功效顯著，網上追隨者偏佈世界。近年運用來自歐洲的“生物共振”細胞能量儀結合天然食療，創立「食療主義」健康綠洲，為更有效提高大眾健康繼續努力。

十二場講座

47

講座主題

癌症病人需要戒口嗎？

日期：2021年8月21日



內容概述

中醫腫瘤食療學

- 不離中醫藥學之特色：整體觀念、辨證論治，強調三因辨證施食
- 西醫強調針對癌症的綜合療法，中醫同樣地提倡「雜合而治」
- 食物療法可以補助藥物或其他療法之不足，但不能代替藥物之功效

中醫食療

原則 (1) 三因制宜：因時制宜、因地制宜、因人制宜

原則 (2) 辨證施食：根據不同的證型來選配食物

原則 (3) 辨病施食：辨證施食與辨病施食是提高飲食調護效果的兩個重要原則

中醫食療強調飲食禁忌

- 患病期間飲食禁忌

中醫認為，患病期間忌食生冷、粘滯、油膩、腥臊、辛辣、發物等類食物

- 服藥飲食禁忌

如古代文獻稱：人參忌蘿蔔

- 食物與藥物的配伍禁忌

中醫注重藥物與食物的性味是否有相反和拮抗作用

「發物」

- 是中醫所指容易動風化火，助濕生痰的食物，包括辛辣燥熱刺激、肥甘厚味及低級海產生物等一類食物
- 中醫提倡癌症患者適當及適度地戒口，以及戒吃發物
- 發物的範圍不應隨意擴大，以免每日清湯寡水而導致沒有胃口，嚴重的或導致營養不良
- 除了食物本身性味，還須考慮結合其烹飪方法

癌症患者應該怎麼吃？

- 食用新鮮天然的食物
- 食譜不宜太簡單，營養成分要均衡
- 慎用「補品」及「保健品」

常見天然抗癌食物

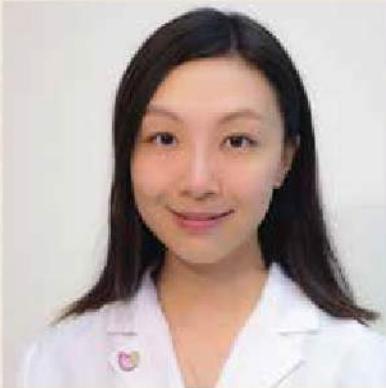
- 海洋及水產生物，如：海帶、帶魚(鞭魚)、鮑魚、海參等
- 乳蛋類，如：牛奶、羊奶、雞蛋、鵝鴨蛋等
- 食用真菌，如：香菇、蘑菇、銀耳、木耳等
- 新鮮水果和蔬菜，如：無花果、蘋果、高麗菜、蕃茄、薑、大蒜、大蔥等

總結：

正確地理解中醫戒口和「發物」的概念和範疇，對於癌症患者飲食調養促進機體康復有積極的意義。

十一場講座

講者個人簡介及內容精萃



連煒鈴 博士

註冊中醫師

專業顧問

香港中文大學香港中西醫結合醫學研究所

學歷：

香港大學中醫全科學士

香港大學中醫學碩士(針灸學)

廣州中醫藥大學中西醫結合臨床腫瘤學醫學博士

工作經驗：

香港中文大學香港中西醫結合醫學研究所 專業顧問

香港中文大學醫學院中西醫結合醫務中心 副中醫服務主管(診所服務)

事業/研究範圍：

中西醫結合防治腫瘤、中醫婦科學、腸胃疾病等

著作/論文：

- Lin WL, Hon KL, Leung KKY, Lin ZX. "Roles and challenges of traditional Chinese medicine in COVID-19 in Hong Kong.". vol.26 268-269 pgs. 2020.06.<142965148>
- Ka-Fai Chung, Chit-Tat Lee, Wing-Fai Yeung, Man-Sum Chan, Emily Wing-Yue Chung, Wai-Ling Lin. "Sleep hygiene education as a treatment of insomnia: a systematic review and meta-analysis.". Family Practice. vol.35 no.4 365-375 pgs. Oxford Academic, 2018.07.
- Angel Ng, Mary Lam, Cheryl Au, Doris Yuen, William Cheung, Zevari Hung, Wai-ling Lin, Vincent Chung, Adrian Wong, Jones Chan, Simon Poon, Josiah Poon, Vincent Mok, Justin Wu, Alexander Lau. "Preliminary Results of An Observational Study to Evaluate Integrative Medicine in Managing Fatigue and Cognitive Deficits Associated with Multiple Sclerosis". 10th Congress of the Pan-Asian-Committee-forTreatment-and-Research-in-Multiple-Sclerosis (PACTRIMS). vol.24 no.3 402-403 pgs. SAGE PUBLICATIONS LTD, 2018.03.01.
- Chung VCH, Wong CHL, Ching JYL, Sun WZ, Ju YL, Hung SS, Lin WL, Leung KC, Wong SYS, Wu JCY. "Electroacupuncture plus standard of care for managing refractory functional dyspepsia: protocol of a pragmatic trial with economic evaluation". BMJ Open. vol.8 BMJ Publishing Group, 2018.03.
- Wong, Wendy, Lin, Wai Ling, Wu, Justin. "Telomere and Body Constitution for the Role of Aging Population and Cancer Development". Journal of Complementary Medicine And Alternative Healthcare. vol.2 no.2 Juniper Publishers, 2017.05.05.
- Xiao-Xin Chen, Wai Ling Lin, Wing Fai Yeung, Tian-He Song, Li-Xing Lao, Yan-Bo Zhang, Wei Meng. "Quality and safety control of tumor-shrinking decoction (TSD): A Chinese herbal preparation for the treatment of uterine fibroids.". Biotechnology and Applied Biochemistry. vol.64 no.1 126-133 pgs. International Union of Biochemistry and Molecular Biology, 2017.01.
- Wei Meng, Xiaohua Li, Wai Ling Lin, Lei Tan, Li Dong. "Impact of Tumor-shrinking Decoction (TSD) and Its Disassembled Prescriptions in Blood Serum on Gene Expression in Uterine Fibroid Cells". Cancer and Oncology Research. vol.3 no.3 21-34 pgs. Horizon Research Publishing, 2015.
- Wei-Ling Lian, Min-qi Pan, Dai-han Zhou, Zhang-jin Zhang. "Effectiveness of acupuncture for palliative care in cancer patients: a systematic review". Chinese Journal of Integrative Medicine. vol.20 no.2 136-147 pgs. 2014.02.
- Chun Ho Ma, Wai Ling Lin, Sing Leung Lui, Xun-Yuan Cai, Vivian Taam Wong, Eric Ziea, Zhang-Jin Zhang. "Efficacy and safety of Chinese herbal medicine for benign prostatic hyperplasia: systematic review of randomized controlled trials". Asian Journal of Andrology. vol.15 no.4 471-482 pgs. U.S. National Library of Medicine, 2013.07.

講座主題

喉源性咳嗽之中醫辨治

日期：2021年9月18日



內容概述

咳嗽定義

- 前人區分有聲無痰叫「咳」，有痰無聲叫「嗽」。臨床上習慣把有痰而有聲的咳，統稱「咳嗽」。無痰的咳則叫「咳嗆」或「乾咳」。

咳嗽與五臟

- 《黃帝內經·素問卷五·咳論篇第三十八》黃帝問曰：肺之令人咳何也？岐伯對曰：「五臟六腑皆令人咳。非獨肺也。」

喉源性咳嗽

- 喉源性咳嗽是指咽喉疾病所造成的咳嗽，難能以內科中的咳嗽病辨證論治而獲效。其主要症狀是以咽癢如蟻行及異物阻咽喉之不適感而咳嗽為主。常為一陣咽癢就出現一陣咳嗽，咽不癢則無咳，或有異物感而出現「吭、吭、咯、吐」等頻繁清嗓動作。

第一型 - 風邪犯肺

- 治法：祛風利咽
- 代表方：喉科六味湯 合射干麻黃湯

第二型 - 脾氣虛弱

- 治法：健脾益氣利咽
- 代表方：參苓白朮散

喉源性咳嗽治法八法

- 肅肺：常起於外感之後，餘邪未清，因病日久，邪易化熱生痰
- 宣肺：喉源性咳嗽雖為久咳，邪熱鬱肺客喉為其證機，但從臨床實踐中可以看到，部分患者有惡風(怕吹電扇或空調)，無汗或自汗，遇到冷風或稍受涼後咳嗽加重的現象。此一為表寒，一為表虛
- 補虛：正氣虛弱是病邪留戀不去，咳嗽日久不愈的主要原因，正氣不足主要表現在肺、脾、腎三臟
- 利咽：病位在喉、咽相連處，故利咽止咳之法，是其有別於其他傳統止咳法的標誌
- 通竅：肺開竅於鼻，鼻與喉相通而連於肺，鼻喉是呼吸之門戶，故有「鼻為肺之竅」、「喉為肺之門戶」之說
- 祛風：風有內外之分，外風者為外感六淫之後，餘邪夾風客於咽喉，治當祛風止癢
- 活血：肺主氣，朝百脈，血液運行賴肺氣推動，肺病的早期即可出現氣血凝滯。故咳嗽日久，宜佐以活血化瘀之品
- 外治：咽喉為氣道門戶，位置較淺，藥物容易到達，故常可以配合外治之法

十二場講座

講者個人簡介及內容精萃

調理

- 發病時一定要忌口，忌麻辣香料，不能喝薑湯
- 不吸煙、不飲酒
- 少食如羊肉、蝦、蟹、酒釀等發物
- 遠離粉塵、纖維及刺激性氣體
- 盡量不進空調室，避免風扇直接吹到頭面部
- 進食後一定要漱口，並多飲幾口溫開水，把停留在咽喉部的食物殘渣清除掉
- 保護咽喉可經常用淡鹽水漱口，還可多喝一些梨汁潤喉

總結：

張三錫《醫學六要》曾寫到「百病唯咳嗽難醫」



莫迪麟 博士

註冊中醫師
香港中文大學中醫學院博士後研究員

學歷：

香港中文大學中醫學院中醫學學士(甲等榮譽)

工作經驗：

香港中文大學中醫專科診所暨臨床教研中心駐診醫師
香港中文大學中醫藥學哲學博士研究生

事業/研究範圍：

中醫古代文獻、古代哲學

著作/論文：

莫迪麟. 以麻黃湯、《千金》還魂湯為例論中醫理法方藥的順思維 [J]. 中醫藥通報 2019(02)
莫迪麟. 《素問· 腹中論》四烏鵲骨一口丸中“鮑魚汁”探析 [J]. 中醫藥通報 2018(06)

講座主題

膝關節炎：日常運動與護理

日期：2021年10月16日



內容概述

病理成因

- 由於保護股骨(femur)及脛骨(tibia)末端的軟骨逐漸磨損，骨骼關節因膝部日常活動而不斷擦撞，因而產生疼痛及僵硬症狀。
- 繼發性：因患者曾受傷、骨折而引致的
- 原發性：因身體自然退化的現象

退化性膝關節炎的起因

- 自然退化、膝關節負荷過重、不正確的姿勢和活動、創傷歷史

徵狀

- 膝關節疼痛、腫脹、發熱、肌力減弱
- 膝關節疼痛僵硬
- 膝關節變形

日常護理

- 減少膝關節的負荷，如：減輕體重、減少經常攜帶或搬運重物、避免長期或頻密蹲下的動作、避免長期站立或步行太久等
- 保持正確姿勢，減少勞損，如：不宜坐矮椅或跪下、不要穿高跟鞋等
- 避免的活動，如：避免長久站着、蹲下或跪在地上工作等

急性膝關節發炎復發期間的護理

- 主要目標為控制疼痛，減輕發炎
- 可利用止痛藥、冰療來幫助止痛
- 讓膝關節休息，減低膝蓋不必要旋轉
- 配合腿部運動，以不引起過度疼痛

慢性膝關節發炎復發期間的護理

- 主要目標為止痛及防止關節攣縮
- 可利用熱療、水療來緩解疼痛、增加關節活動度
- 強化肌肉運動尤其重要，同時注重個人保健

治療方法

- 藥物治療：消炎止痛藥
- 手術治療：如膝關節更換手術
- 物理治療：非藥性治療，如熱療、冰敷、電療，遠紅外線治療等均可

十一場講座

講者個人簡介及內容精萃

家居物理治療方法

- 热療適用於一般非急性關節炎（即沒有紅、熱症狀）或過勞後的肌肉疼痛
- 冰敷適用於一般急性關節炎（即有紅、腫、熱症狀）或手術後的患者

家居運動原則及注意事項

- 適合膝關節炎患者的家居運動，如：增強膝關節活動能力、伸展筋肌、肌肉鍛練、橡筋帶強化肌肉鍛練、水中運動（水療）
- 可保持關節的活動和強化肌肉，每天做2至3回，每回20次
- 動作應緩慢柔和，並依自己體能狀況，逐漸增加次數
- 運動應持之以恆
- 運動後如感到酸痛，可以熱敷、輕輕按摩，或減少運動次數；若仍不能緩解，必須盡快告訴醫生或物理治療師



伍尚美 教授

註冊物理治療師
副系主任及教授
香港理工大學康復治療科學系

學歷：

香港理工大學康復治療科學系

工作經驗：

伍教授為註冊物理治療師，曾於本港及海外醫院、物理治療門診部工作多年，擁有豐富的臨床經驗。現為香港理工大學康復治療科學系教授及副系主任，從事教學及科研工作。

事業/研究範圍：

伍教授一直積極參與腦神經康復科、老人科治療的研究，並發表科研論文。她目前的研究範圍，包括長者及神經系統疾病患者的功能活動及臨床評估，以及中風患者的康復治療方案。

著作/論文：

伍教授有逾100篇科研論文在國際醫學期刊刊登；另有撰寫書本及報章專欄。



講座主題

冠心病的診斷及治療

日期：2021年10月17日

內容概述

冠心病的診斷

- 心絞痛

冠心病的身體檢查

- 黃色瘤與黃斑瘤
- 心衰竭的病徵

診斷方法

- 心電圖、運動心電圖、同位素心肌灌注掃描、心臟超聲波檢查、正同位素掃描

電腦掃描與磁力共振

- 心臟磁力共振掃描、磁力共振心血管造影、磁力共振心灌注掃描、電腦掃描冠狀動脈造影、冠狀動脈造影

冠心病的治療目的

- 延長生命、症狀舒緩

危險因素

- 不可避免的危險因素：年齡、男性、家族性遺傳
- 可治療的危險因素：高血壓、糖尿病、血內膽固醇過高
- 可避免 / 可改變的危險因素：抽煙、肥胖、缺乏運動習慣、長期心理及精神壓力、經常進食高脂肪及高膽固醇食物
- 其他的危險因素：高半胱氨酸、纖維蛋白原、尿酸、衣原體屬感染

冠心病的藥物治療

- 抗血小板藥、亞士匹靈、柏域斯新、抗血小板藥、降膽固醇藥、硝酸鹽類藥品、Beta腎上腺素受體阻滯劑、鈣離子通道阻滯劑

血管重建

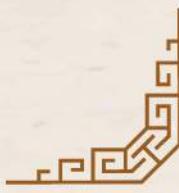
- 經皮冠狀動脈介入治療 (PCI)
- 經皮穿腔冠狀動脈血管成形術(通波仔)
- 支架植入
- 冠狀動脈旋磨術
- 滲藥支架植入是目前主要的通波仔技術
- 冠狀動脈旁路移植(搭橋手術)

十二場講座

講者個人簡介及內容精萃

未來新治療方法

- PCI儀器及技術提升
- 幹細胞治療
- 微創冠狀動脈手術
- 機械人冠狀動脈手術



蔣忠想 醫生

心臟科專科醫生

專業資格

- 香港大學內外全科醫學士
- 香港內科醫學院院士
- 香港醫學專科學院院士(內科)
- 英國皇家內科醫學院院士
- 英國倫敦皇家內科醫學院榮授院士
- 英國愛丁堡皇家內科醫學院榮授院士
- 英國格拉斯哥皇家醫學院內科榮授院士
- 美國心臟科學院院士

工作經驗

- 蔣醫生現為私人執業心臟專科醫生及香港中文大學醫務中心心臟科專科醫生。
蔣醫生曾服務於香港伊利沙伯醫院超過 30 年，並擔任心臟科主管帶領醫療團隊，
救治無數心臟病患者。

講座主題

中西醫結合治療退化性關節炎

日期：2021年11月20日



內容概述

骨關節炎又名退化性關節炎

成因

- 分為原發性及繼發性

症狀

- 疼痛、關節緊、關節活動受限、活動時關節咯聲響、嚴重者會出現關節變形

診斷

- X光、磁力共振掃描、血液檢查、關節抽吸術

治療

- 用冰敷減輕症狀：紅腫發熱等的急性炎症症狀
- 用熱敷紓緩痛楚：沒有發熱及發紅的症狀
- 盡快求醫：膝關節持續痛楚或當痛楚影響日常活動

藥物治療

- 止痛藥或消炎藥、非類固醇消炎藥
- 關節內注射類固醇：不可長期使用
- 關節潤滑補充劑：對膝部疼痛有正面影響

物理及職業治療

- 超聲波、熱能、運動等減輕疼痛及減少關節勞損

保健產品

- 葡萄糖胺及軟骨素或可減慢軟骨退化及治療骨關節炎

關節手術

- 膝關節鏡、軟骨成形術、截骨術、部分或全關節置換術

自我管理、預防和護理

- 保持理想體重
- 避免攜帶過重物件
- 避免長期站立或步行太久
- 避免膝關節長時間同一個姿勢
- 注意工作與休息之時間要平衡分配
- 留意及正視關節痛楚
- 強化大腿肌肉和膝關節運動

十一場講座

講者個人簡介及內容精萃

養生先養腿

中醫穴位保健

- 鈎灸、穴位按壓、穴位按摩、穴位敷貼、藥物敷貼

運動鍛練：八段錦

平坐蹬腿

養腿方法

- 注意膝部保暖，應穿及膝的衣服、不穿過緊褲子、多曬太陽、拍打腿部經絡、溫水泡腳

保健湯水

- 桑寄生、杜仲、懷牛膝、合桃、黑芝麻、生薑、大棗、魚湯（滋陰補腎）

食療

- 進行手術治療後傷口恢復期應減少吃生魚、生斑魚



洪雙雙 碩士

註冊中醫師

專業顧問

香港中文大學香港中西醫結合醫學研究所

學歷：

- 香港中文大學(骨關節醫學及復康治療理碩士)
- 香港大學(中醫全科學士)
- 香港大學中醫學深造證書(臨床婦科學)

工作經驗：

香港中文大學香港中西醫結合醫學研究所專業顧問
中西醫結合醫務中心 副中醫服務主管(診所服務)

事業/研究範圍：

- 婦科疾病
- 復康治療

著作/論文：

1. Noneffectiveness of electroacupuncture for comorbid generalized anxiety disorder and irritable bowel syndrome (2019)
2. User Engagement in the Development of an Evidence-Based Online Self-Management Programme for Stroke Survivors and Caregivers (2019)
3. Development of an Online Multidisciplinary Self-Management Programme for Community-Dwelling Stroke Survivors and Caregivers (2018)
4. Electroacupuncture plus standard of care for managing refractory functional dyspepsia: protocol of a pragmatic trial with economic evaluation (2018)
5. Preliminary Results of An Observational Study to Evaluate Integrative Medicine in Managing Fatigue and Cognitive Deficits Associated with Multiple Sclerosis (2018)
6. Service innovation in stroke rehabilitation: Supporting stroke survivors and caregivers in the community via a virtual environment (2018)
7. Is Moxibustion Useful for Improving Pain and Function amongst Patients with Osteoarthritis of the Knee as Compared to Sham Moxibustion? (2015)
8. The Effectiveness of Auricular Acupuncture and Peripheral Acupoint Electric Stimulation on Alleviating Delirium, Urinary Retention, and Constipation in Postoperative Hip Fracture Patients: A Pilot Study (2014)
9. 《Channel B美麗頻道Issue(01)——只有女中醫知道的青春秘方》

講座主題

抑鬱症的調治

日期：2021年12月18日

十二講

內容概述

抑鬱症

- 西醫：抑鬱的病徵持續兩星期或以上影響日常生活與處事能力
- 中醫：鬱証、不寐、健忘、鬱躁、呆証、癲証、百合病、梅核氣等

中醫情志相勝療法

- 五行相克：悲勝怒、怒勝思、恐勝喜、喜勝悲、思勝恐

天（順天）

- 節氣、經氣、時養（子午流注）

地（地利）

- 住屋：空氣、日照、座向
- 文化：樂天知命、分享、群體、宗教、雅趣

人（養生）

- 養老、時養、養心、食養、養氣、導引
- 養老——體質及年紀
 - 服老、服養
- 時養——生活平衡
 - 畫夜節律、工作生活平衡、減壓及建立良好的生活習慣
- 養心——放鬆活動，朋友家人支援
 - 娛樂活動、社交活動、貢獻活動、腦力活動
- 食養——醫食同源
 - 飲食習慣、酒的悖論
- 養氣——呼吸運動
 - 深呼吸（深、慢、細、長、自然）、太極、瑜伽、正念走路
- 導引
 - 以健身氣功六字訣為例
 - 六字訣：嘘 (Xu)、呵 (He)、呼 (Hu)、呬 (Si)、吹 (Chui)、嘻 (Xi)
- 習練順序，以養生為主要目的，按五行相生：肝屬木、心屬火、脾屬土、肺屬金、腎屬水，而三焦主氣之升降轉化與及食穀水液之通行

十二場講座

講者個人簡介及內容精萃



吳鳳亮 教授

實務教授
香港理工大學康復治療科學系

講授職業治療師課程的中醫基礎理論和養生保健

- 熟悉精神科的職業康復、尋解導向治療、重燃動力療法和大笑瑜伽等。
- 在香港理工大學修讀醫療科學博士期間，研究中醫的「子午流注」和西方的時間醫學，設計日常生活作息規律重塑方案。推廣透過以吃茶、健康飲食、運動和作息等規律調整身體的生理時鐘，逆轉二型糖尿病和高血壓「高危族」的病因，提升健康。
- 擁有香港大學中醫藥學院中醫學證書，並參與不同的中醫研究。
- 擁有中國香港健身氣功總會教練資格。並在社區和醫院積極推廣健身氣功，包括健康生活博覽會、建造業議會、國際會議和不同的屋邨等。並於2014年與發展局共同創造最多人參與健身氣功培訓的「健力士世界紀錄」。
- 中國國家高級茶藝師和評茶員，亦是香港茶道總會的茶藝導師。
- 獲美國生活教練培訓學院的健康與生命教練證書。

社會任職

- 積極參與香港中西醫結合醫學會的中西醫醫學平台的構建
- 擔任職業安全健康局(醫護服務業安全及健康委員會)副主席
- 香港職業治療學會的外務代表
- 累計獲得超過6百萬元的研究資助
- 在8份國際學術期刊擔任評審
- 發表超了50篇有關中西醫的學術文章

寒熱飲食知宜忌。



寒熱飲食知宜忌

「民以食為天」，中國人對飲食很講究，《論語》有云：「食不厭精，膳不厭細」¹，說明對於食材的挑選、切割、調味、烹飪方法都有嚴格要求。飲食不但是供給人體營養的來源，維持生命活動的必要條件，適當地選擇食物，有助強身健體、延年益壽，更可抗疾病、防衰老，所以合理地選擇食材是養生的重要一環。

中醫理念認為，味道與五臟有相關的特殊意義，《黃帝內經》指出「五味入胃，各歸所喜，故酸先入肝，苦先入心，甘先入脾，辛先入肺，咸先入腎，久而增氣，物化之常也」²。而五色與五臟也有連繫，青、紅、黃、白、黑，按五行歸入木、火、土、金、水，分屬肝、心、脾、肺、腎，對身體不同部位發揮作用，提示我們要進食不同味道、顏色的食物，不要偏嗜，才能均衡補益。

至於飲食成分組合方面，《黃帝內經》確立了中醫營養學的基本理念，「五穀為養，五果為助，五畜為益，五菜為充，氣味合而服之，以補精益氣」³，由穀麥、水果、蔬菜、肉類組成日常餐單，按合理比例進食的建議，與現今的營養金字塔不相伯仲。以下就各類食材再作介紹：

¹ [魏]何晏集解，[宋]邢 疏：《論語注疏·鄉黨第十》，《武英殿十三經注疏》本。

² [唐]王冰注，[宋]林億等校正：《重廣補註黃帝內經素問·至真要大論篇第七十四》，《四部叢刊初編》第357-361冊，景上海涵芬館藏明翻北宋本。

³ [唐]王冰注，[宋]林億等校正：《重廣補註黃帝內經素問·藏氣法時論篇第二十二》，《四部叢刊初編》第357-361冊，景上海涵芬館藏明翻北宋本。

五穀

五穀類是為人類提供能量的主要糧食，但隨着地理環境不同，栽種的穀麥品種也有差異，故古時所稱的「五穀」到底由哪幾種穀麥組成，流傳下來有幾種說法。一說指黍(北方黃米)、稷(小米)、麥(大麥小麥)、菽(大豆)、麻(大麻籽)為五穀；另有一個說法以黍、稷、菽、麥、稻(稻米)為五穀，亦有將上列六種穀類加起來，稱為「六穀」。

寒熱飲食知宜忌

現在的「五穀」泛指穀物和豆類的統稱，包含各種植物的種子，種子是生命的起源，在人體內為氣血生化的泉源。現代營養學認為，穀物和豆類含有豐富的碳水化合物和蛋白質，為人體提供熱量，是人類膳食中的主要成分。下列是我們日常食用的五穀類食材性質：

- 大米即白米：又名粳米，味甘性平，具有補中益氣、健脾和胃、除煩解渴的功效。
- 小米：味甘性平，有健脾和胃的作用。
- 小麥：味甘，性微寒，有健脾益腎、養心安神功效。
- 玉米即粟米：味甘性平，具有健脾利濕、開胃益智、寧心活血的作用。
- 黃豆：性平味甘，有健脾益氣的作用。



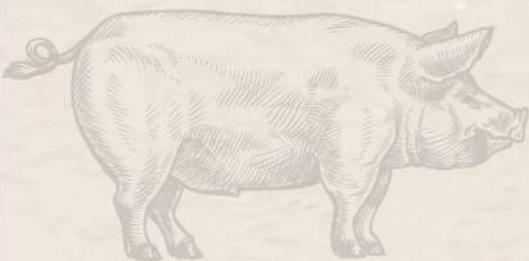
五畜

五畜即禽畜肉食，對人體有補益作用，能增補五穀主食營養之不足，是主要的輔助食材。從現代營養角度，動物性食物多為高蛋白、高脂肪、高熱量，而且含有人體所需的氨基酸，為人體正常生理代謝的營養物質。

古時所指的五畜包括：牛、犬、羊、豬、雞，各俱補益療效：

- 牛：甘、溫平、微毒。入胃、脾經。
- 犬：鹹甘酸、熱、有小毒。入脾、胃、腎經。
- 羊：甘、大熱、無毒。入脾、腎經。
- 豬：甘、鹹平、微寒、無毒。入脾、腎。
- 雞：甘、溫平、無毒。入肝、脾、胃。

現今社會當然不能進食狗肉，隨着健康環保意念的流行，也有更多人趨向少肉多菜或茹素的飲食模式。從營養學的觀念，豆類和菇菌類皆蘊含豐富的蛋白質和營養成分，對素食人士而言是很好的肉類替代品。



寒熱飲食知宜忌

五菜

在中國飲食文化中，食用蔬菜的歷史悠久，傳說神農嘗百草，把各種植物分為不可食的「草」和可以食用的「菜」，毋須恆常食用，但有醫療作用的則稱之為「藥」。

古時五菜所指的是「葵、韭、藿(豆苗)、薤(藠菜)、蔥」，部分至今仍有食用。各種蔬菜含有多種微量元素、維生素、纖維素等營養物質，除可充饑，更有助消化、補充營養，是膳食中重要組成部分，故《本草綱目》有云「菜之於人，補非小也」⁴。

由於環球交通的便利，溫室栽種技術的發展，如今在菜市場內的選擇非常豐富，世界各地、不同時令的蔬果都隨手可得。但人們享受到口福之欲的同時，卻破壞了「不時不食」的飲食原則，忽略大自然為我們所作的預備，順應天時選擇當令的蔬菜，往往最能配合當時身體的需要，例如夏天炎熱，時令多為含水量高的瓜類，正好為身體提供足夠水分。

五果

古時的五果包括：栗、桃、杏、李、棗等水果，富含維生素、纖維素等營養物質，是日常飲食中不可缺少的輔助食品。但必須緊記「五果為助」，水果不宜當作主食，只有輔助性質，故坊間流行的減肥餐單部分以水果為主，並不符合均衡飲食原則，而且水果普遍糖分高，過量食用隨時弄巧反拙。

水果一般生食，可避免因燒煮破壞其中營養成分，但從中醫角度而言，亦可用作湯水材料烹調食用，以減低其生冷寒涼性質。傳統上，人們常說「飯後果」幫助消化，不過，現代營養學認為飯前一兩小時進食水果，其果酸和酵素更能發揮作用，對腸道消化更為有益。

進補須知

中醫有「醫食同源」的理念，透過日常飲食進行調養，是養生的重要環節。不過，食療進補切忌人云亦云，未經診斷或不了解自身狀態，盲目誤服補藥，可能適得其反。故此，坊間流傳的藥方湯方，當中的所謂「補品」未必人人合用，必須小心。

例如外感未清不宜進補，否則閉門留寇，助長病菌於體內生長，疾病更難消除。又或者部分補益藥物與食物會有配搭上的禁忌，例如人參忌蘿蔔，兩者性質相反，蘿蔔破氣解除人參補氣的功效，故在選材組合方面也要注意。總之，服用補品前，宜先諮詢中醫師意見，了解個人體質，清晰進補方向，分辨陰陽氣血那一方面有不足，始能達到最佳的調養效果。

⁴ [明]李時珍：《本草綱目·菜之一》，《欽定四庫全書》本。

養生食品



下列為常用的養生補益食材，可用作日常湯水調養，對於長期病患者，如有高血壓和糖尿病等，宜按照中醫師指示使用。

寒熱飲食知宜忌

63

補益氣血

- 黨參：味甘、微苦，性溫。益氣強身，增強抵抗力。
- 黃芪：味甘，性微溫。補氣升陽，利水消腫，調整免疫功能。
- 熟地：味甘，性微溫。補血滋陰，益腎填精。
- 何首烏：味苦、甘、澀，性溫。補益肝腎，養血烏髮。
- 龍眼肉：味甘，性溫。養心安神，健脾補血。
- 桑椹：味苦、甘，性平。補益肝腎，滋陰養血。

健脾祛濕

- 茯苓：味甘、淡，性平。健脾和胃，寧心安神，滲濕利水。
- 山藥：味甘，性平。補肺健脾，固腎益精，止瀉痢。
- 薏米：味甘、淡，性涼。健脾補肺，利尿祛濕。
- 蓮子：味甘、澀，性平。固精止泄，健脾養神，食用時宜去除蓮子心，免其苦寒。
- 芡實：味甘、澀，性平。益精補腎，對年老腎虛，尿頻失禁者有益。
- 蓼藕：生藕味甘，性寒；熟藕味甘，性溫。健胃消食，活血化瘀，消渴糖尿病患者適宜。

強壯肝腎

- 枸杞子：味甘，性平。滋腎潤肺，平肝明目。
- 黃精：味甘，性平。益脾胃，潤心肺，填精髓。
- 菟絲子：味甘、辛，微溫。補肝腎，堅筋骨，填精隨，益氣力。
- 肉蓴蓉：味甘、鹹，性溫。補腎助陽，潤腸通便。
- 杜仲：味甘，性溫。補肝腎，強筋骨，降血壓。
- 鹿茸：味甘、鹹，性溫。益精血，強肝腎，壯筋骨。



滋陰潤燥

- 百合：味甘、微苦，性平。潤肺止咳，調和脾胃，寧心安神。
- 玉竹：味甘，性平。潤肺養陰，除煩止渴。
- 杏仁：南杏性味甘、辛；北杏味苦，微溫，有小毒。順氣化痰，清肺止咳，日常食用選南杏為主。
- 核桃：味甘，性溫。溫肺潤腸，補腎助陽，健腦黑髮。
- 女貞子：味甘、微苦，性平。補益肝腎，滋陰明目。
- 天冬：味甘、苦，性寒。養陰潤燥，清肺生津。

其他種類的常用養生食品

- 靈芝：味甘，性平。補氣安神，提升免疫力，增進食慾。
- 芝麻：味甘，性平。強筋健骨，潤腸通便，亦令人耳聰目明，為古時養生上品。
- 木耳：味甘，性平。通行氣血，補而不燥，對高血壓、高膽固醇者有益。
- 生薑：味辛，微溫。和胃祛風，消除惡心嘔逆，亦疏風散寒，提神順氣。
- 菊花：味甘苦，性微寒。除熱解渴，清肝明目，可日常代茶飲用。
- 薄荷：味辛，性涼。疏風通竅，清利頭目，可日常代茶飲用。

四種常見都市病的 飲食宜忌



飲食是生物從食物中獲得營養以維持生命活動的重要環節。不少人希望每一頓飯都能夠豐富飽足，吃好喝好。我們除了要做個「識飲識食」之人，更重要是要做到「適」飲「適」食。民間常說「每餐七分飽，疾病少來找」，就是提醒我們要飲食有節制，尤其是當患上某些疾病的時候，控制飲食質量就顯得更為關鍵了。

A) 高膽固醇血症飲食

膽固醇有兩大來源，除了肝臟細胞自行合成膽固醇來維持身體正常機能，幫助製造荷爾蒙及維生素D之外，還可以從動物性食物中攝取，例如：蛋黃、全脂奶、肥肉、動物油、內臟類、海鮮類食品。

若在抽血檢查發現總膽固醇(Cholesterol)濃度或低密度脂蛋白-膽固醇(LDL-C)濃度高於正常值的高脂血症患者，以及有心臟冠狀動脈疾病的高風險人群，就要注意以下飲食要點：

1. 控制油脂攝取量，應少吃油炸、油煎或油酥的食物，例如：炸雞翼、泡麵、燒餅油條、酥皮麵包等。
2. 少吃含油高湯、滷肉汁、肥肉、豬皮、雞皮、鴨皮、魚皮等。
3. 少吃反式脂肪酸含量高的氫化油脂，如氫化植物奶油、烤酥油等製品之食品，例如：糕餅、西點、速食食品。
4. 少吃膽固醇含量高的食物，如動物內臟類(豬腦、豬肝、豬腰等)、蟹黃、蝦卵、魚卵、蛋黃等。
5. 烹調用油宜選用含單元不飽和脂肪酸高者，如：芥花油、菜籽油、橄欖油等；少用飽和脂肪酸高者，如：豬油、牛油、肥肉、椰子油、棕櫚油、奶油等。
6. 建議攝取一份富含單元不飽和脂肪酸的堅果種子類，如：花生、杏仁、腰果、開心果、夏威夷豆、瓜子、芝麻等。
7. 適量攝取肉類，以免攝取過多膽固醇及飽和脂肪酸。多選擇富含Omega-3脂肪酸的深海魚類，如：秋刀魚、鯖魚、鮭魚、鮪魚等。
8. 多選用高纖維的食物，如：蔬菜、水果及燕麥、糙米等全穀類，避免過多精製糖類食物或含糖飲料。

B) 高血糖症飲食

葡萄糖是人體活動的能量來源之一，進食後，血液內的葡萄糖水平會比進食前升高。胰臟分泌的胰島素會調控血漿葡萄糖水平至一定範圍內。若空腹八小時後，早上抽血檢查發現空腹血糖升高，可能提示身體的糖代謝出現異常，必要時可以檢查糖化血紅素水平，以排查是否患有糖尿病前期或糖尿病。若然發現血糖升高，就必須盡早好好控制飲食，避免以後患上糖尿病及相關併發症。以下簡介「控糖七法」：

1. 控制糖源：食物中的碳水化合物在胃腸道消化後會轉成糖份。因此，日常生活要控制飲食中的碳水化合物，即澱粉質及糖類的分量。
2. 選低升糖：「低升糖指數」(GI)的食物，能使進食後的血糖升得較平穩。GI指數55或以下即「低升糖指數」，例如全麥纖維早餐粟米片、黃豆或脫脂奶；界乎56至69則是「中升糖指數」，例如紅米飯、番薯或香蕉；高於70或以上的「高升糖指數」食物，例如白飯、西瓜或焗薯。
3. 控制脂肪：飲食肥甘厚膩容易積聚脂肪，形成「大肚腩」，而中央肥胖正正是糖尿病風險之一。肥胖可能誘發胰島素抵抗，致血糖上升。因此要注意控制脂肪攝入量。
4. 高纖飲食：纖維素可延長身體吸收碳水化合物的時間，減低對胰島素的需求。建議午餐及晚餐進食最少一碗蔬菜、瓜或菇類，而澱粉質方面，應該多選擇全麥五穀類，例如麥包、麥皮、糙米及紅米。
5. 餐前計數：要控制血糖就要在進食前計算五穀、水果、奶類、豆類或高澱粉質蔬菜類等含碳水化合物的食物的重量。一般情況，女性每餐約需40g-60g碳水化合物，男性約需50g-80g，餐與餐間或/及睡前可能需要進食10g-20g碳水化合物的小食。一碗中號白飯有大約50g碳水化合物，含量和兩塊半麵包或一碗煮熟的麵相同，水果則每個含有大約10g-20g碳水化合物。具體須要諮詢營養師。
6. 少吃多餐：平衡血糖的飲食秘訣是少吃多餐。宜把就餐時間平均分開來進食適量食物，避免正餐大量進食使血糖明顯飆升。
7. 烹調要點：飲食宜清淡，以少油、少鹽、少糖為原則。醃肉時

可加入少量如半茶匙的糖，但避免用大量的糖或豆粉來打芡。選用低熱量的配料和香料，如薑、蔥、西芹、香草、花椒及八角等來增加食物的香味，同時減低用鹽的份量。多選用新鮮或急凍的食物，避免罐頭或加工食物。烹調肉類前，最好先去皮及切除肥膏，以減低動物脂肪的含量。宜選用植物油烹調，及注意用油份量，每人每餐的食用量應為1至2匙。避免煎炸食物，宜採用蒸、煮、灼、炆、焗、微波爐等烹調方法。

C) 高血壓病飲食

很多人在中老年時期逐漸患上高血壓病，血壓升高會增加患上冠心病及中風的風險。一般高血壓病患者都聽過宜少食鹹味食物，實則就是要減少攝取過多的鈉質。建議飲食上要注意以下事項：

1. 減少進食含高鹽高鈉質的食物，包括調味料(如豆豉、蠔油、豉油、味精、雞粉、蝦醬等)、加工食物(如腸仔、鹹蛋、罐頭食物等)、醃製食物(如榨菜、梅菜、鹹魚、臘腸等)、燒味(如叉燒、鹽焗雞、滷水家禽等)、即食麵、加鹽果仁、涼果(如話梅、陳皮等)、預先包裝小食(如薯片、蝦條等)。
2. 選吃含較低鈉質的天然食物，如蔬菜、水果、肉類、穀物類食物、低脂或脫脂奶。
3. 多使用含低鈉質的天然香料，如芫荽、蒜、薑、胡椒粉、蔥等，以代替調味料。

如果想有穩定理想的血壓水平，維持心腦血管的健康，便要做到以下幾方面：

1. 少脂煮食：多採用低脂肪烹調方法，如蒸、灼、炆等。減少進食含高脂肪、高飽和脂肪、反式脂肪和高膽固醇的食物，如肥肉、家禽的皮層、夾心餅、曲奇餅、內臟等。
2. 少糖飲食：減少進食含高糖分的食物及飲品，例如蛋糕、汽水、加糖果汁等。額外的糖分容易轉化為脂肪引致體重上升。
3. 多吃高纖：多進食含高纖維素的食物，如蔬菜、水果、麥皮、乾豆、菇類等。
4. 多礦物質：多進食含高鉀、鎂及鈣質的食物，如蔬菜、水果、未經炸過和無添加鹽的果仁、低脂奶、豆類製品等。
5. 健康生活：均衡飲食，適量運動，避免飲酒及吸煙，維持理想

體重，有需要時進行身體檢查。

D) 痛風症飲食

當身體對嘌呤(Purine)的代謝紊亂及/或尿酸排泄減少時，血液中尿酸濃度升高，便會出現高尿酸血症。當尿酸析出結晶積聚於關節中，引致關節發炎和腫痛，就形成痛風症。患者除了服用醫生處方藥物外，還須要從飲食上作出配合，包括：

1. 避免進食含高嘌呤的食物，例如：動物內臟(如肝、腸和腎)、海鮮(如沙甸魚、鰻魚、小魚乾、帶子、乾貝)、調味醬料(如濃肉汁、濃肉湯、牛肉汁、雞精)、酒精(尤其是啤酒)、部分蔬菜(如菠菜、蘆筍、椰菜花、青豆、四季豆、菇類)。
2. 避免吃全脂牛奶、全脂芝士、豆奶、全脂淡奶、植脂淡奶、植脂末忌廉粉、沖調咖啡用的植脂液。
3. 適量選吃白麵包、白飯、粉、麵、瘦肉、家禽、魚、蛋、蔬菜、水果、瓜類、低脂或脫脂牛奶、低脂芝士、清茶、水。

要預防痛風症復發，就要留意以下的飲食原則：

- 1.
 2. 每天宜進食約5-6兩的肉類(包括海鮮)，並且選擇低脂肪的肉類。含較高嘌呤的乾豆類食品及蔬菜，仍可視乎個別情況食用，如
 3. 每星期最多進食2份(每份約1/3碗)。
- 每天飲用足夠的飲品如清水、清茶等，但避免飲含高糖分飲品如汽水、果汁等。如需限制水分的攝取量，請按醫生的建議。

資料來源：

- 1 香港衛生署長者健康服務
網站：
https://www.elderly.gov.hk/tc_chi/hem/files/dietary_principles_for_gout.pdf
https://www.elderly.gov.hk/tc_chi/hem/files/low_sodium.pdf
- 2 香港糖尿病聯合會
網站：<http://www.diabetes-hk.org/>
- 3 亞洲大學附屬醫院
網站：<https://auh.org.tw/NewsInfo/HealthEducationInfo?docid=240>

民間流傳的 食物相剋禁忌



民間流傳的食物相剋禁忌

食物相剋（或稱食物相沖相忌）是一個值得斟酌相榷的話題，有些古書內記載，某兩種食物不能一起吃，吃了會身體不適，大多源於民間積累的主觀印象，如今看來未必有客觀的科學理據。

古時候，農村裏的人發現某個村民身體不適，例如嘔吐、泄瀉、腹脹、腹痛等，便會自然地向他提問到過哪裏、做過甚麼、吃過甚麼。於是，患病的人回答在某地採摘了蔬果，煮食過哪些食物，在單純直接的思維方式下，村民們容易把身體不適與食物聯繫，構成因果關係。由於單一食物不至於使個人或眾人不適，他們便懷疑是否同吃多種食物所導致。最後，透過口耳相傳，紙筆書寫，印刷成刊，逐漸成為民間世代流傳下來的食物相剋記錄。例如比較為人熟識的「螃蟹與柿子」乃記載於元代忽思慧《飲膳正要》之內。

民間流傳的食物相剋禁忌

以下選錄民間整理的一篇21對食物相沖相忌表以供參考：

豬肉菱角若共食，肚子疼痛不好受；
 牛肉栗子一起吃，食後就會發嘔吐；
 羊肉滋補大有用，若遇西瓜定相侵；
 狗肉滋補需注意，若遇綠豆定傷身；
 兔肉芹菜本不合，同食之後頭髮脫；
 雞肉芹菜也相忌，同食就會傷元氣；
 鵝肉雞蛋不同窩，一同入胃傷身體；
 鯉魚甘草性相反，兼食而之定傷身；
 黃鱔皮蛋皆佳肴，不可同桌結伴行；
 雞蛋若遇消炎片，同室操戈兩相爭；
 雞蛋糖精更相剋，同食中毒更傷身；
 柿子紅薯若同吃，體內結石易形成；
 柿子螃蟹也相背，同食之後會腹瀉；
 柿子白酒更不合，食後使你心發悶；
 豆腐蜂蜜伴著吃，味道雖好耳要聾；
 洋蔥蜂蜜也不合，同食就會傷眼睛；
 香蕉芋頭本不合，同時入胃腹脹痛；
 香蕉相剋馬鈴薯，同食面部要起斑；
 黃瓜生熟都可以，進食之際忌花生；
 蘿卜木耳不同食，食了容易生皮炎；
 蘿卜水果更相背，甲狀腺腫會誘發。

2012年學術期刊《中國食物與營養》有一篇文章題為「常見30對所謂相剋食物的相剋情況調查」，發現隨機樣本中的大部份部隊內炊士人員曾聽過食物相剋，主要由於飲食行業師徒的口耳相傳，因此他們在烹調中會考慮食物相剋。而回顧性調查卻發現他們曾經相互搭配的相剋食物多達25對，例如：黃瓜和花生、黃瓜和西紅柿、蔥和豆腐、豆腐和雞蛋、菠菜和豆腐、牛奶和菜花、豬肉和黃豆、蝦和西紅柿、牛肉和韭菜等，但很少遇到食物相剋不適的情況發生。其他較少食物相沖的原因，可能是因為某些食材在膳食中出現頻率較低，如螃蟹或甲魚，也有些食材是不便於搭配，如香蕉和芋頭、大蔥和蜂蜜。文章結論所調查的30對相剋食物在部隊食譜和膳食中較常出現，多數不會引起人體不良反應，相互搭配風險較低¹。

至於食物相剋是否可信？很大程度是見仁見智。支持者可能認為這是前人經驗、民間智慧的總結，有可信之處，不見得總要犯禁後讓自己身體受苦。反對者則認為這些說法缺乏科學依據，在實驗人群及動物都未見有任何不適或證據²，並且認為只要食物無毒，不論如何搭配，從營養學及生物化學的角度都不會因食物相剋而導致中毒³。

另外，不少人把「食物相剋」與「食物配搭禁忌」混淆，並常常把「食物相剋」與中醫掛勾。學者認為食物配搭禁忌並非反對攝取多種食物達到膳食平衡，也不是要求無條件地一味忌口。其有別於民間食物相剋的主要特徵，在於它是以中醫理論為指導，建立在整體觀念和辨證理論基礎上，是有條件的禁忌。即是把飲食禁忌與五臟、五味、四時聯繫起來，從個人體質及生理病理變化中注意飲食宜忌。五味是指食物的酸、苦、甘、辛、鹹五種主要氣味。飲食五味配合得太過或不及都會導致臟腑之氣偏盛偏衰，影響身體健康。譬如說，燥熱體質的人經常吃辛辣溫熱食物，虛寒體質的人經常飲冷吃生，身體難免會出現不適或疾病。

¹ 于瑞敏, 楊俊芸. 常見30對所謂相剋食物的相剋情況調查[J]. 中國食物及營養. 2012,18(9):85-88.

² 張印紅, 鄭麗麗, 王玉, 等. 有關“食物相剋”的調查及實驗觀察[J]. 營養學報. 2011,33(2):149-153.

³ 賀習耀. 辨證看待食物相剋 努力倡導膳食平衡[J]. 四川烹飪高等專科學校學報. 2011(5):34-37.

民間流傳的食物相剋禁忌

因此，建議要以科學態度對待所謂的「食物相剋」說法。自然界的食材與食材之間並非絕對地有相沖相忌，不必盲目相信食物相剋一說。反而，身體稟賦差異的人於平時健康狀態或生病時候，進食同樣的食物及其質與量，是否會影響到身體不適，比較值得

關注及探討。當然，從營養學的角度，健康之道在於膳食平衡。只有膳食中所含的營養成份種類齊全、數量充足、比例適當，膳食中所供給的營養成份與機體所需的營養成份保持平衡，才能達致「平衡飲食、合理營養」，而不必執着於「食物相剋表」⁴。

最後，如果對食物內含的具體營養成份及營養價值有疑問，宜向註冊營養師查詢；食物五味對個人體質強弱的影響，可向註冊中醫師查詢；特定疾病的飲食配搭禁忌亦可向西醫或中醫師查詢。

⁴ 嚴潔, 林殷. “食物相剋”的研究現狀分析[J]. 中國中醫基礎醫學雜誌, 2012, 18(8):912-913,915.

酸鹼食物的迷思



民間流行食物酸鹼性質分類的說法，認為酸性食物對人體健康有不良影響，而鹼性食品則比較有益。到底食物的酸鹼度如何區分？進食後對身體健康的影響可有必然關係，我們逐一說明。

食物如何分酸鹼

常有誤會檸檬是酸味的，故此檸檬就是酸性食物，其實這說法並不正確。食物的酸鹼性質不是由味覺判斷，而是由酸鹼值（potential of hydrogen - pH）量度的，評級由0至14度不等，0為最酸；7是中性；14最鹼。

食物的酸鹼是根據其高溫加熱分解後的殘留物中，所含礦物質種類及含量而定，如食物殘留物含有較多產生陽離子（cation）的礦物質，如鈣、鉀、鎂、鈉，由於陽離子溶於水呈鹼性，因此這類食物屬於「鹼性食物」；反之，食物殘留物含較多產生陰離子（anion）的礦物質，如硫、磷、氯，因陰離子溶於水呈酸性，這類食物則屬於「酸性食物」。

常見食物的酸鹼屬性

大部份動物性質的食品，屬酸性食物。如魚類、肉類、貝類，含有豐富蛋白質，蛋白質中磷、硫濃度高。而大多數五穀類、部份堅果類、也屬於酸性食物，是人類補充能量的主要來源。至於鹼性食物包括大部分的蔬菜、水果和海藻類。總括來說，低熱量的植物性食物，傾向為鹼性食品。

強酸性食品：蛋黃、乳酪、白糖製造的糕點、魚子等。

中酸性食品：火腿、煙肉、雞肉、豬肉、魚類、牛肉、麵包、小麥、奶油等。

弱酸性食品：白米、花生、酒類、油炸豆腐、海苔、文蛤、章魚等海產。

弱鹼性食品：紅豆、蘿蔔、蘋果、蔬菜、洋蔥、豆腐等。

中鹼性食品：蘿蔔乾、大豆、紅蘿蔔、蕃茄、菠菜、南瓜、香蕉、草莓、檸檬等柑橘類水果。

強鹼性食品：葡萄、茶葉、葡萄酒、海帶等。

人體的酸鹼平衡

民間流傳「多吃鹼性食物，可殺死體內新冠病毒」，又指「酸性體質容易患癌」，似乎酸性食物會造成酸性體質，從而對健康產生負面影響。但觀乎現代醫學的概念，這說法並不成立。

因為人體胃部的酸性極高，pH值約為2至3.5。進食了不論多酸或多鹼的食物，都會被胃酸消化，吸收後過剩的酸性會被腎臟代謝，最後經尿液排出體外。故此人體有精密的新陳代謝機制，確保血液的pH值維持在7.35至7.45之間，以保持各項生理功能運作正常。所以單靠進食某類食物，從而改變血液的酸鹼度，理論上並不可行。

均衡飲食不宜偏頗

食物中的五大要素，包括：碳水化合物、蛋白質、脂肪、維生素和礦物質。當中的礦物質雖然只是微量元素，但對維持身體代謝平衡，確保血液中穩定的酸鹼狀態非常重要。而民間推廣鹼性飲食概念，大多建議少吃肉類等酸性食物，多吃鹼性的蔬菜水果。說到底均衡飲食，不宜偏頗，多菜少肉，仍健康生活的主要原則。時刻謹記採購新鮮營養的食材，減少油膩煎炸的烹飪方法，永遠是健康飲食之道，對減少高血壓、高血脂、高膽固醇等都市病態有積極作用。

大包

期门

不容

承满

梁门

关门

穴位按摩強身心

腹哀

太冲

销肉门

大横

天枢

中脘

穴位按摩強身心

推拿按摩不但是中醫特色的手法治療，也漸漸成為都市人舒緩疲勞和減壓消閒的活動，當中運用經絡穴位理論，透過對體表皮膚的刺激，除了局部的氣血通暢之外，對於五臟六腑及心神情志，都有調節緩和的作用。部分推拿手法並不複雜，加上掌握常用穴位的定位，人人可以在家輕鬆自療。

推拿手法就是按摩過程中施行的各種動作技巧，通過不同形式的操作方法，用以刺激人體的經絡穴位或特定部位。一般分類有擺動類、摩擦類、按壓類、叩擊類、震動類和運動關節類六種：



擺動類

通過手指或掌、腕關節作連續協調擺動，使壓力輕重交替地持續作用於身體的手法，例如揉法；



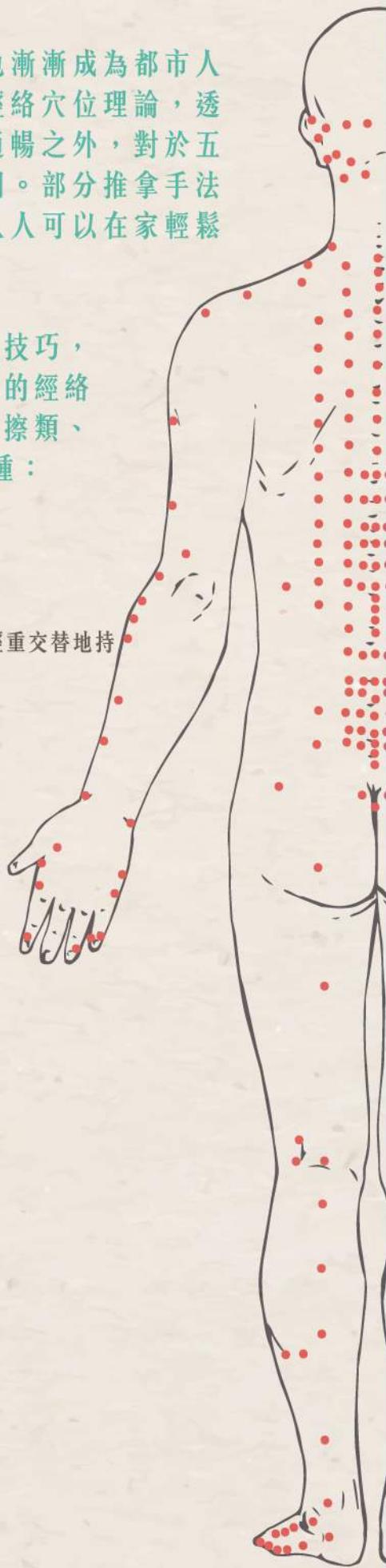
摩擦類

在肌膚表面作直線或環旋移動的手法，包括摩法、推法等；



按壓類

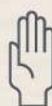
以按壓為主的手法，包括按法、點法、捏法等；





叩擊類

以拍擊的方式作用於身體的手法，包括拍法、擊法、叩法等；



震動類

使身體產生振動感覺的手法，包括振法、抖法等。



運動關節類

協助肢體關節進行曲伸、內收、外展、旋轉、牽拉等被動活動的手法，包括搖法、拔伸法等。



自行按摩時毋須用力太大，以不痛為度，感覺痠、麻、脹、重，均屬正常反應，每個穴位按摩五至十分鐘。根據個人情況和需要，可選擇單一手法或綜合應用。針對氣血不通，受寒時疼痛加重的問題，除了按摩還可加上艾灸，以增強療效。

穴位按摩強身心

灸法有燒灼的意思，傳統上是通過艾絨的燃燒，以熱力溫熨身體部位，促進局部血液循環，令氣血疏通流暢，達到治療和預防疾病的功效。中醫師進行的灸法會以艾絨，置於患者體表燃燒，以其辛溫散寒的藥效，配合熱力滲透體內，達到防治疾病的效果。

如家常進行灸法可選用艾條，即由艾絨卷壓成的棒狀小圓柱，使用上較方便，只須手持艾條，於特定穴位或痠痛不適部位上進行熏熨，注意勿讓艾灰接觸皮膚，以免造成灼傷破損；亦可於施灸部位上放一片薄薑，此為「隔薑灸」，既可避免燒灼皮膚，亦加強祛風散寒力度。

以下按身體不同部分，介紹常用保健穴位，大家可根據個人需要，自選合適的位置進行按摩或艾灸。

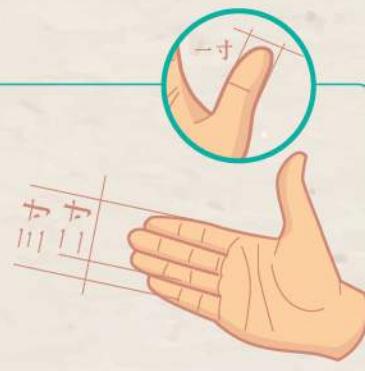


薑



艾條

穴位定位中的量度單位「寸」，按人體比例計算：一寸即大拇指的寬度；二寸即第二至第四手指合併的寬度；三寸即第二至第五手指合併的寬度。



頭部

穴位：百會

定位：頭頂部，前髮際直上五寸，或兩耳尖連線的中點處。

主治：頭痛，眩暈，健忘，不寐，脫肛等。



穴位：印堂

定位：前額部，兩眉頭的中間。

主治：頭痛，眩暈，鼻敏感，失眠等。



穴位：太陽

定位：兩側顴部，眉梢與目外毗之間，向後約一橫指的凹陷處。

主治：頭痛，目疾等。



穴位：迎香

定位：鼻翼外緣中點旁，鼻唇溝中。

主治：傷風鼻塞，口面喫斜，鼻敏感等。



穴位：風池

定位：頸項部，枕骨之下，胸鎖乳突肌與斜方肌上端之間的凹陷處。

主治：頸項強痛，感冒，頭痛，眩暈，鼻敏感等。

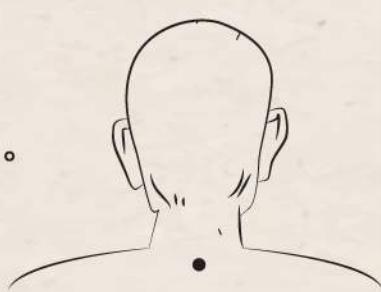


穴位：大椎

定位：項背正中線第七頸椎棘突下凹陷中。

即低頭時，項後正中隆起最高點的下方。

主治：發熱感冒，中暑退燒，亦有升陽益氣的補虛功效。



穴位按摩強身心

上肢部

穴位：曲池

定位：肘橫紋外側端，屈肘時可觸及的凹陷處。

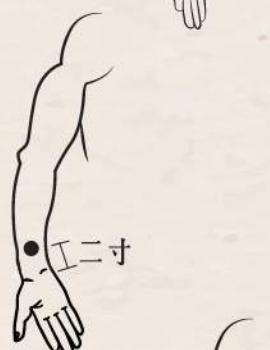
主治：熱病，咽痛目赤，風疹，網球肘等。



穴位：手三里

定位：前臂背面橈側，肘橫紋下二寸。

主治：肘臂疼痛，上肢麻木，腹瀉腹脹等。



穴位：內關

定位：前臂掌側，腕橫紋正中上二寸。

主治：心痛心悸，胸悶胃痛，嘔吐眩暈等。

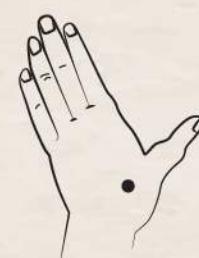


穴位：外關

定位：前臂伸側面，腕背橫紋上二寸，與內關相對。

主治：發熱惡風，關節酸痛，脇肋疼痛等症狀，

具有疏風、清熱、通絡功效。



穴位：合谷

定位：手背部，第一、二掌骨之間，虎口處。

主治：頭面疼痛，咽痛目赤，口眼喎斜，鼻塞等。



穴位：後溪

定位：手掌尺側，微握拳時指掌關節間橫紋處。

主治：頭項強痛，耳聾目眩，熱病等。

胸腹部

穴位：膻中

定位：胸部，前正中線上，平第四肋間，兩乳頭連線中點。

主治：咳嗽，氣喘，胸痛心悸等。



胸腹部穴位

穴位：中脘

定位：上腹部，前正中線上，臍上四寸。

主治：胃痛，嘔吐呃逆，腹痛泄瀉等。

穴位：神闢

定位：腹中部臍窩中央，多配合灸法使用。

主治：虛脫，出汗，中風不省人事，具有溫中，止瀉，回陽救逆功效。

穴位：天樞

定位：腹中部，臍中旁二寸，腹直肌中。

主治：具疏調大腸、理氣化濕功效，對於腹瀉及便秘有雙向調節的平衡作用。

穴位：氣海

定位：下腹部，前正中線上，臍下一寸半。

主治：腹痛泄瀉，遺尿疝氣，虛症脫症等。

穴位：關元

定位：下腹部，前正中線上，臍下三寸。

主治：小便不暢或頻或閉，瀉泄腹冷等腎虛症狀。

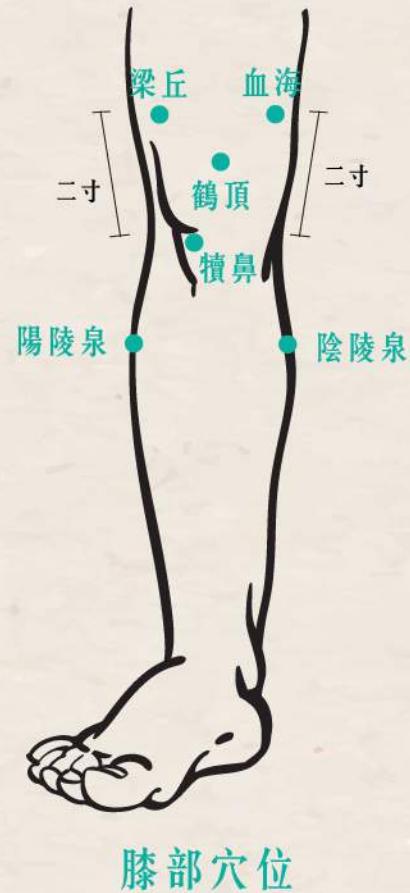
穴位按摩強身心

膝部

穴位：梁丘

定位：大腿部前外側，膝髕骨底上二寸。

主治：膝關節疼痛，伸屈不利，胃痛等。



膝部穴位

穴位：血海

定位：大腿內側，膝髖骨內側端上二寸。

主治：膚癩，血熱，局部疼痛等。

穴位：鶴頂

定位：在膝上部，髖底的中點上方凹陷處。

主治：兩足癱瘓無力，鶴膝風，腳氣，膝關節酸痛。

穴位：檳鼻

定位：屈膝時，膝部髖骨與髖韌帶外側凹陷處。

主治：膝痛活動不利。

穴位：陰陵泉

定位：小腿內側，脛骨內側踝後下方凹陷處。

主治：有化濕滯，祛風寒作用，治腹中氣脹，小便不利，足痹痛水腫等。

穴位：陽陵泉

定位：小腿外側部，腓骨頭前下方凹陷處。

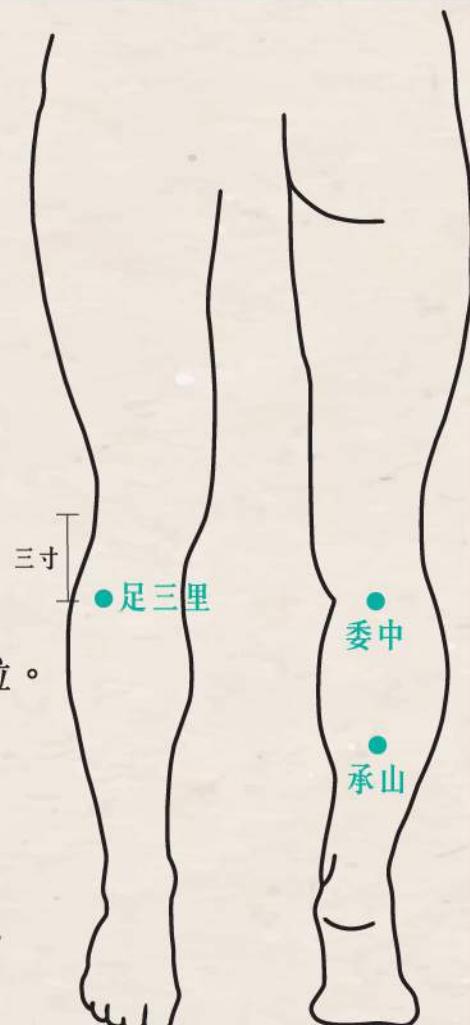
主治：肝膽病，關節痛症，具有疏泄肝膽、清利濕熱、舒筋健膝功效。

下肢部

穴位：委中

定位：膝後膕橫紋中點。

主治：腰痛，下肢痠痛，半身不遂等。



穴位：足三里

定位：小腿前外側，犢鼻下三寸。

主治：胃痛，嘔吐，腹脹，常用保健穴位。

穴位：承山

定位：小腿後面正中，腳肚下凹陷處。

主治：小腿抽筋，腰背痛，痔瘡便秘等。



穴位：昆崙

定位：足部外踝後方，踝尖與跟腱之間凹陷處。

主治：頭痛項強，目眩，腰腿及足踝疼痛。



穴位：太溪

定位：足部內踝後方，踝尖與跟腱之間凹陷處。

主治：頭痛目眩，咽痛，牙痛，耳鳴聾，腎虛肢冷等。



道教醫學略說



教育部人文社科重點研究基地四川大學道教與
宗教文化研究所所長，長江學者特聘教授
蓋建民

道教與中國傳統醫學關係極為密切，所謂“古之修道者莫不兼修醫術”，因此自古就有“醫道通仙道”的說法。而民間廣為流傳的“十道九醫”之說則充分反映了道教“尚醫”的歷史傳統。道教醫學是中國傳統醫學文化不可或缺的組成部分，也是道教學研究的一個極其重要的學術領域。因此我們首先從道教醫學的基本概念內涵談起。

一、什麼是“道教醫學”？

道教醫學首先作為道教學研究的一個重要學術領域，近年來已獲得國內外學術界的普遍認同，漸漸成為道教學研究的熱點之一。近三十多年來，經過國內外學者的孜孜不倦的努力，道教醫學研究已經從起步階段逐漸趨向深入。

1985年，丁貽莊在《〈中國大百科全書·宗教卷〉道教分支學科條目徵求意見稿》“道教醫藥學”詞條中，最早提出了道教醫學概念與道教醫學的主要內容構成：“道教醫學：道教為追求長生成仙，繼承和吸收中國傳統醫學的成果，並在內修外養過程中積累的有獨創意義的醫學知識和技術。它包括服餌外丹、內丹導引以及帶有巫醫色彩的符讖仙藥等，與中國的傳統醫學既有聯繫又有區別，其醫學與藥物學的精華為中國醫學的組成部分。”¹1988年《中國大百科全書》出版時，這一詞條定稿為：“道教醫學：道教為追求長生成仙，繼承和汲取中國傳統醫學的成果，在內修外養過程中，積累的醫藥學知識和技術。它包括服食、外丹、內丹、導引以及帶有巫醫色彩的仙丹靈藥和符咒等，與中國的傳統醫學既有聯繫又有區別，其醫學與藥物學的精華為中國醫學的組成部分。”“主要內容：道教醫學豐富而龐雜，其中與中國傳統醫學具有共同核心的為服餌外丹，作為廣義的中國醫學的重要內容有導引、調息、辟穀、房中和內丹修煉等養生術。另外還有一些帶有神秘的巫醫色彩的符、讖、咒、祝、齋等等。三者渾然一體，構成了道教醫學的特色；有精華，也有糟粕。在發展過程中，其精華部分對中國醫學有很大貢獻。”²我們比較《徵求意見稿》與《全書》之“道教醫藥學”詞條中可以看到：其一、“徵求意見稿”正式收入

¹ 丁貽莊：《〈中國大百科全書·宗教卷〉道教分支學科條目徵求意見稿》，《宗教學研究》1985年第00期。

² 《中國大百科全書·宗教卷》，北京：中國大百科全書出版社，1988年，第73~74頁。

《全書》時對“道教醫學”的定義，刪除了“有獨創意義”。這一刪除體現出當時研究中對“道教醫學的特點”的研究還不夠深入，未能發現道教醫學中具有“獨創意義”的內容。其實，通過對內丹醫學思想的研究，我們發現“獨創性”其實貫穿於內丹醫學思想的各個組成部分之中，具有十分重要的意義。其二、“主要內容”基本上未作改變。其中，丁貽莊把服食、外丹列入共同核心部分，而把內丹僅作為“中國醫學的重要內容”的次要方面。從實際上來分析，服食、外丹由於直接為中醫學所取用，因而，成為中醫學的核心構成是顯而易見的。然而，從我們對內丹醫學思想及其與中醫學關係研究中，內丹醫學思想則從更高層次影響中醫學，對中醫學的理論創新更具有重要啟發意義，尚有直接取之於內丹學理論的部分，如關於命門的論述、奇經八脈、小兒三歲純陽說等。可見，內丹部分亦為中醫學的核心構成。

此外，《中國大百科全書》還界定了道教醫學概念的內涵與外延：“道教為追求長生成仙，繼承和汲取中國傳統醫學的成果，在內修外養過程中，積累的醫藥知識和技術。它包括服食、外丹、內丹、導引以及帶有巫醫色彩的仙丹靈藥和符咒等，與中國的傳統醫學既有聯繫又有區別，其醫學和藥物學的精華，為中國醫藥學的組成部分。”³

日本學者吉元昭治於《道教與不老長壽醫學》（1988年版，1992年大陸出了中譯本）之中，以現代中醫學為參照系，分析了道教與中醫學關係，認為道教醫學內容包括以下三個層次：（1）中心圓：此為與現在的中醫學幾乎相同的內容，也可以說是兩者最接近的部分，包括湯液、本草、針灸等。另外，具有道教特色的外丹術應用礦物類藥物，故亦可歸入“本草學”範疇。（2）中間圓：此為具有道教醫學特色的部分，包括導引、調息、內丹、辟穀、內視、房中等。可以說是所謂丹鼎派所支援的內容。相當於現在的運動體操療法、呼吸療法、精神醫學療法、性科學等。（3）外周圓：此為最具道教色彩的內容，與民間信仰、民間療法密切相關。包括符、占、簽、咒、齋、禁、祭祀、祈禱等，也是戒律的、倫理的內容。可以說是所謂符籙派所支援的內容，用現在的話來說，也可以稱作心理療法或信仰療法。又說：“另外，換一個角度來看，所謂道教醫學，就是‘精氣神醫學’。其中，又以氣為中心，內丹術實際上就是對氣的追求，導引、調息、吐納等，都與氣密切相關。”⁴ 吉元昭治歸納了道教醫學的內涵與類別，但並未深入對“最有特色”展開充分的論證。

³ 《中國大百科全書·宗教卷》，北京：中國大百科全書出版社，1988年，第73頁。

⁴ 吉元昭治著：《道教與不老長壽醫學》，成都：成都出版社，1992年，第8~9頁。



胡孚琛則使用“道教醫藥學”的概念，指出：“道教醫藥學大致包括三個部分，其核心部分是仙藥、本草、醫方、針灸等，大致範圍相當於世俗的中醫藥學。二者的區別僅在於道教醫藥學多以延年益壽、還春駐顏的療效為追求的目標。中間層部分是導引、按摩、氣法、辟穀、房中、存思、飲食療養及起居禁忌等，這是靠自我攝養和調諧精、氣、神來防病抗病的技術。外層部分是符水、藥簽、祝由、祭祀、齋醮等調整社會環境和心理環境的治療方法，具有強烈的宗教特徵。比較有特色的方面，道教醫學認為人體以氣為本，治病就須調氣，養氣便能健身；道教醫學還將宗教神學引入醫學，將身體各器官部位都配備身神來管理，從而把存神作為道教醫學的治療方法。還提到特別是唐代以後道教中內丹學取代外丹學成為修仙方術的主流，道教醫藥學逐漸減弱外丹黃白術的影響而發展出許多配合內丹、氣法修煉的藥方。內丹學無論清淨孤修法或男女裁接法，皆從調節人的性功能入手，以補精築基。因此，道教醫藥學特別注意中醫學中關於腎臟的研究。”⁵ 胡先生對道教醫藥學內容界定基本上與吉元昭治一致，但強調了內丹學作用，並對特別提到了對中醫腎研究的影響。

針對國內外學術界對道教醫學定義的各種表述與界定，蓋建民作出了一個簡潔的概括，“道教醫學是一種宗教醫學，作為宗教與科學互動的產物，它是道教徒圍繞其宗教信仰、教義和目的，為了解決其生與死這類宗教基本問題，在與傳統醫學相互交融過程中逐步發展起來的一種特殊體系，也是一門帶有鮮明道教色彩的中華傳統醫學流派。”⁶ 此外，還概括了道教醫學存在的四大特點：一，道教醫學在性質上屬於宗教醫學的範疇，它不同於一般的醫學分支，帶有明顯的宗教神學特徵；二，道教醫學在內容與形式上具有包羅巨集、富多樣性的特徵。它與傳統醫學在基礎理論和臨床治療手段上既有相合之外，也有相異之點；三，道教醫學具有精華與糟粕同在、科學與玄秘共存的雙重性；四，道教醫學模式是一種熔生理治療、心理治療、社會治療和信仰治療為一爐的綜合性醫學模式，建立在道教宇宙論、人天觀和身心觀基礎之上。⁷ 上述論述對道教醫學的概念、內涵、外延及具體特徵作出了較全面的概括，成為學術界的一般認知。

5 胡孚琛：《道教醫藥學述要》，《中國中醫基礎醫學雜誌》，1995年第1卷第4期。

6 蓋建民：《道教醫學概念辨析》，《宗教學研究》1997年第1期。

7 蓋建民：《道教醫學導論》，台北：中華道統出版社，1999年，第328～413頁。

二、道教醫學的基本內容與特徵

道教醫學作為中國傳統醫學的一個重要構成成分，以生命與疾病為核心，探討道家道教關於生命觀、疾病預防治療觀，注重在這種觀念影響之下醫家們所創造與發明各種技術手段的運用。道教醫學作為研究生命觀、疾病預防治療觀的特殊醫學體系，其主要的理論構架和特徵就是我們必須瞭解的。

1. 道教醫學研究的主要內容

作為一門學科體系，道教醫學的研究內容和理論構架主要有以下六個方面：

首先，道教醫學形成、發展的歷史。通過上溯其發生的自然與社會歷史背景，釐清其發展階段性，剖析其在歷代發展過程中的各自特徵。主要介紹了道教醫學的淵源、發生與發展的概況。道教醫學的發生至初步形成經歷了“三部曲”，即巫術醫學、方士醫學和道教醫學。道家、道教經典著述以及傳統醫學經典，如《道德經》、《太平經》、《周易參同契》、《黃帝內經》等，對道教醫學形成其獨特的生命觀、疾病預防治療觀具有重要的指導作用。魏晉南北朝時期，主要道教醫家葛洪、陶弘景對道教醫學基礎理論的形成作出了重要的貢獻。上清派經典《黃庭經》、《大洞真經》以傳統醫學藏象學說為基礎，建立身神學說，對後世存思養生具有重大的影響。隋唐時代是道教醫學蓬勃發展的時代，祝由術首次被納入官方醫療體系，道教醫學外丹服食十分盛行，由於金石丹藥多寓含峻猛偏性，服丹中毒者時有出現。同時，內丹煉養術則迎來了繁榮時期，至唐末五代內丹術理論已趨於成熟。同時，當時還出現了一批著名的道教醫家，如楊上善、孫思邈、王冰等。崔希範提出了先後天氣觀點，並運用于闡釋人體生理。宋金元時代，道教醫學在多個方面具有創獲。張伯端從養生學角度闡發了奇經八脈理論，邱處機以《內經》相關論述為依據，來闡釋四時攝生之道等等。金元時期著名的醫學流派金元四大家受道教的深刻影響。明清時期，道教醫學養生學思想得到了充分的發展，出現了大量的醫學養生著作及一大批養生家。



第二，道教醫學的體系與內容。道教醫學作為傳統醫學的一個重要分支，有其完整的理論體系，有其生命哲學指導思想、藏象理論、病因病機以及相應的療法。從天人相應論、形氣神論、陰陽五行論和生命生成論等生命哲學思想出發點，道教醫學建立了獨特的生命觀、疾病治療與預防觀。並以傳統經典著述的藏象思想為基礎，以歷代道家道教煉養家的內煉實踐為依據，建立起以先後天精氣神為核心、以心腎為主的髒象體系、以任督二脈為中心的經絡系統的藏象經絡系統。並把人體先後天精氣神的耗散，奇經八脈瘀滯作為人體致病的主要病因病機。文中主要以傳統醫學基礎理論為參照系，著重突出道教醫學在構建自身理論體系的特徵，及其對傳統醫學理論的創新性發展。

第三，道教醫學的常見療法。道教醫學不但有著其獨特的基礎理論和診治疾病思想，並且在其臨床實踐中不斷創新，形成其富有道門特色的各種具體療法；技術獨特、療效好是其重要的特徵。我們如果把道教醫學療法置於傳統醫學背景之下，可以發現它本來就是各個時代相關醫學療法的重要組成部分，或者是對某些醫學療法的獨特發展並傳承至今。它是在道教醫家（道士醫家）在特定歷史背景下的對道教醫學理論的學術發展；就傳統醫學而言，也是一種重要的學術創新。必須指出，我們所稱謂的道教醫家是從學術繼承上意義而言，因為道教醫學史上許多道教醫家並非原本就是道門中人，而是由儒入醫，又入於道門；亦有由佛入道，佛道兼修者。道教醫學療法是在中國道、儒、釋三教相互交融、相互影響的社會環境下，形成其自身特色的。具體而言，道教醫學的針灸術不但在針灸手法上有所創新，其子午流注、靈龜八法、飛騰八法、太乙神針等療法是道教醫學理論指導下的全新創造。道教服食療法把服食改善人體體質的理念轉化為養生與治療疾病相結合的具體技術手段。服食外丹經過晉唐宋元時代的轉型，成為外科的特效藥，至今仍是治療外科疑難病症之要藥。此外，內丹療法、導引療法等均體現了治療疾病中的體現了道教醫學療法的價值意義。道教醫學療法作為傳統醫學療法的一個重要組成部分是無可置疑的，它在治療各種疾病，特別是某些疑難病方面，具仍然具備其不可替代的優勢。文中著重闡明道教醫學從自身基礎理論出發，在對疾病預防與治療方面的部分成就。

第四，道教醫學心理療法。道教醫學心理療法內容十分豐富，各類信仰療法（諸如玄武信仰、藥王信仰、保生大帝信仰等），祝由療法以及內丹療法等，均屬於心理療法的範疇。其核心就是通過對生命最高層面——心神對調節以到達對各種具體疾病治療的目的。道教信仰療法主要採用其多種多樣帶有鮮明道教色彩的信仰載體，如夢神何九仙、呂祖、各類醫藥神，幫助信仰者獲得強大的精神力量，從而調整、改善病人情緒，為病人緩解病痛乃至消除病魔，達到治癒（或某種程度的愈病）效果。道教祝由符咒療法繼承了上古時代巫術療法的傳統，將心理暗示或疏導與藥物治療融為一體，主要以治療情志類及其它各種病症。內丹心理療法以“自然”、“無為”作為要旨，對人的心理進行整體調適，力求使人的身心狀態複歸到自然的動態平衡狀態，即是道教所認為合於“道”的生命理想狀態；也即是現代醫學所認為人的生理與心理健康所要求達到平衡的舒適、安寧狀態。文中對信仰療法、祝由術、內丹心理療法作深入的探討，體現出道教醫學心理療法的特色。

第五，道教醫學養生理論與方法。道教醫學養生學作為道教醫學的核心理論之一，是以道家、道教思想以及傳統醫學理論的生命觀、疾病預防治療觀為基本理論，並在繼承前人養生成果繼承基礎上，通過實踐形成了一系列具體的操作方法。具體而言，道教養生基本理論以道家生命哲學思想為依據，提出了以精氣神為核心的一系列養護生命理論原則。其中以老子“道法自然”的思想作為總的指導思想，其主要構成後天生命複歸先天逆修返還理論、元氣耗散與聚合理論、陰陽和合與臟腑經絡之氣交合理論等。道教養生基本原則是根據相應的理論提出來，並運用於直接指導養生實踐。主要有：形神兼修、性命雙修；動靜結合、形神合一；眾術合修、互補共養、修德養生等方面。其具體操作方法即養生術包括內修與外養兩大類型，“內修”指行氣、守一、存思、導引、房中以及內丹煉養之術。“外養”，即指服食酒漿藥餌、金丹等。由於個人年齡、體質等方面的不同，養生者在選擇具體養生方法時，需要辨別自己的體質，並選擇適當的方法。道教醫學養生是傳統醫學養生學的核心與精髓部分，其理論以道家經典著述相關論述為核心，技術手段多種多樣，富於實踐性，是珍貴的醫療文化遺產。



第六，道教醫學的歷史地位及其現代價值。道教醫學不僅是道教學的一個組成部分，而且還是中華傳統醫藥學不可或缺的一個流派，它形成於道教創始之初，晉代時就以“道士醫師”面目出現，至清末還提出了“道醫”的概念。它是中國醫學史上較早出現的一個流派，隨著歷代的發展，其內涵逐漸豐富與體系化，流派特徵也逐漸明顯，其思想對中醫基礎理論、藥物、方劑、外科等方面的影响尤為深刻。通過分析自東漢至明清時期，道教醫家在中醫學術史上著名醫家的比例，可以正確認識道教醫學在中國醫學史上的地位和作用。道教醫學對民間醫藥等發展也具有巨大的影響，特別是形成醫藥神丹崇拜具有重要的引導作用。道教醫學以養生卻病為核心，在治未病方面具有很強的優勢，是現階段我國醫療保健事業的重要組成部分。道教醫學宣導的自然療法具有非常重要的價值意義和廣闊的發展前景。概而言之，作為傳統醫學的一個重要流派，在中國醫學史上具有重要的地位；是中醫藥文化的“源頭活水”，也是中國傳統文化重要組成部分。至今仍 在中國乃至世界人民的醫藥衛生事業中發揮重要作用。

2· 道教醫學特徵

道教醫學既是道教學的一個重要組成部分，又是傳統醫學的一個重要流派，體現了道家、道教生命觀、疾病防治觀。作為中國本土的宗教醫學，具有三個明顯的特徵，即歷史傳承性、多樣包容性與實踐性的特徵。

首先，道教醫學作為中國傳統醫學的一個流派，是在東漢時期道教形成之後才出現的；它是通過對以往時代各種醫療實踐經驗的繼承而逐漸形成的。例如，祝由符咒療法就是對繼承了上古時代巫醫治病術的繼承；其外丹服食術、內丹術則是集成了以往上古時代服食、內煉養生的理論成果，並經過歷代道門中人的大量實踐總結而成的。值得重視的是，道教醫學還通過歷代道教醫家、養生的獨特發展逐漸形成其自身的理論體系，既有生命哲學思想，亦有其獨特的藏象理論體系、病因病機與療法體系等方面。

其次，道教醫學體現了道教兼容並包的特性，道教醫學理論一方面幾乎包容了自上古時代以來的各類醫學理論與技術，另一方面其卻病養生的形式則靈活多樣。以養生術為例，諸如行氣、導引、存思、胎息、服食、辟穀、房中等方術均被納入，唐末五代時期還形成了各類養生方術最高綜合的內丹煉養術的高級養生方式。

再次，道教醫學的實踐性。自東漢時期，早期一些道教，如東漢順、桓之時張陵所創的五斗米道，靈帝時張角度太平道，在初創之時都是將傳教與治病結合起來，採用了帶有濃厚巫醫色彩的治病方法，諸如施用“符水咒說”、靖室“跪拜首過”等方式為下層平民治療病患。各種延命長生方術其實踐性特徵更加突出，除了用於達到長生的宗教性目的外，均可以用來治療疾病。如漢晉時代服食各種外丹，除了為了長生理想的目的，同樣亦可用於治療各類疾病，並最終形成了以紅升丹、白降丹為核心的臨床外丹，並沿用至今。

3·學習道教醫學的方法

那麼，我們應該如何學習道教醫學呢？

首先，需要學習道家、道教經典著述，因為這些經典著述所闡述了道教醫學生命觀、疾病觀，是建立其理論體系的根本依據；

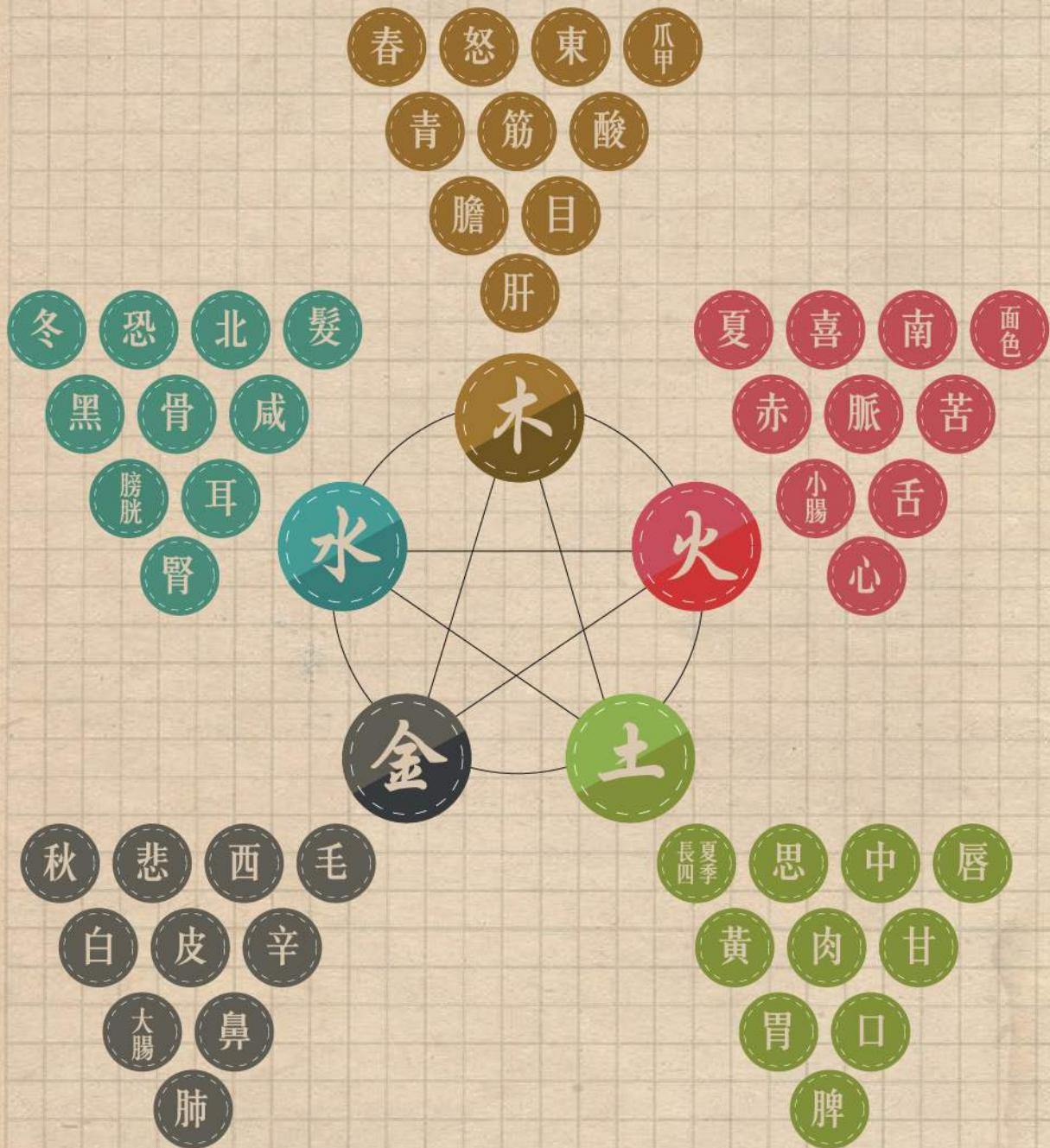
其次，道教醫學建立在傳統醫學經典理論基礎之上，因此，學一點中醫基礎理論知識，並與道教醫學基礎理論互相參詳。

再次，道教醫學是一門實踐性很強的醫學技術，它是人們為了解決生命過程中所遇到，諸如生老、病死、心靈超越等各種問題，而逐漸發展與完善，並成為獨立的一門醫學流派。因此，理論聯繫實際是十分必要的。

附錄：五行歸類表

古人認為木、火、土、金、水，是構成自然環境的五項基本物質，各自有其性格特點：「木」主生長、升發、伸展；「火」是溫熱、向上、亢奮；「土」則承載、受納、包容；「金」屬沉降、收斂、肅殺；「水」為滋潤、下行、閉藏。從生活實踐得到的印象和經驗，加以推理演繹後，逐步形成「五行學說」。

根據這基本理念，在生活中不同範疇，都可進行五行屬性的歸類，例如以五行的顏色、季節配對，結合人體臟腑關係作綜合分析，便有助我們進行四時養生，知道甚麼時候，以甚麼食物，調養哪個臟腑最具效益。以黑色為例，五行屬水，與腎相應，故在冬季選用黑色食物，便是顧護腎臟的最佳時機。這就是具備東方哲學色彩的五行理論，實踐於生活的應用方法。按食物的性味、顏色配伍，人人都可以設計自己的養生食譜。



五行歸類表

結語

千古流傳下來的中醫藥專著經典為後世留下大量寶貴的中醫藥發明、療法及保健養生之道。本書秉承傳統養生理論，也配合部分現代醫療的原則，提供切實可行的日常保健須知。

相信本園舉行「醫養百年：養生講座」已播下健康的種子，在過程中每個聽眾、學員、參與者，甚至工作人員也學習了不少養生的竅訣。此外，再藉此書冊進一步與大眾分享不同有益身心的飲食和作息習慣，及廿四節氣養生的生活態度。鼓勵大家以及身邊的家人朋友一同身體力行，一起從生活中實踐健康，令大家的生活更健康、更豐盛、更美麗！



香港中文大學中醫學院素以栽培既能諳熟中醫理論，又具現代醫學知識的中醫師為辦學宗旨。因此，中醫學院很榮幸受嗇色園邀請，一起合作以二十四節氣為主題的講座，向公眾推廣中西醫理論及其養生之道。冀將中醫傳統智慧和現代醫學知識，與日常生活結合，讓香港市民有更佳的健康選擇，達到《黃帝內經》所言「形與神俱」的最佳健康狀態。

嗇色園今次以二十四節氣與防疾為主題，正正符合《內經》的養生之道。二十四節氣的形成與氣候變化、物候特點和萬物生長情況息息相關。《內經》言：「夫四時陰陽者，萬物之根本也。所以聖人春夏養陽，秋冬養陰，以從其根。」可見《內經》強調人與自然陰陽變化的密不可分，人須順應四時變化才能養生延年。而防疾之道，是在疾病尚未出現之前，採取各種有效措施，防止疾病的發生。《內經》言：「聖人不治已病，治未病」。因此防疾之精要，正是未病先防。中醫學中疾病的本質就是正氣與邪氣的鬥爭，「邪氣盛則實，精氣奪則虛」，人體正氣強弱和病邪盛衰決定了發病與否。因此未病先防在於懂得如何在日常生活中存正氣、避邪氣。

書冊以深入淺出的方法，將古代養生智慧，揉合現代醫學知識，包含都市病、常見病如中風、癌症等的預防及調攝方法，更連結節氣與五臟六腑的關係，從運動、飲食、情志着墨，以照顧讀者身心靈的健康。

香港中文大學中醫學院祝賀嗇色園創立一百周年之紀慶，並順利出版《醫養百年：二十四節氣養生講集》書冊，為廣大市民提供一個邁向健康的鑰匙。

梁挺雄 教授, BBS
香港中文大學中醫學院院長
2021年3月

編輯芳名

編輯工作小組成員芳名

醫療服務委員會主席

盧燊河（河知）道長

醫療服務委員會副主席

黎國俊（真修）道長

醫療服務委員會轄下牙醫服務檢討專組組長

茹志昭（宏知）道長

醫療服務委員會委員

蔡國文（憫修）道長

醫療服務委員會委員

溫佩文（宏修）道長

醫療服務委員會轄下中醫服務檢討專組組員

岑偉標（初修）道長

醫療服務委員會轄下中醫服務檢討專組組員

陳廣洪（廣修）道長

醫療服務委員會委員

蔡長練（長修）道長

醫療服務委員會轄下

物理治療及眼科服務檢討專組副組長

陳鉅輝（慈知）道長

中醫服務主管

李慧儀註冊中醫師

註冊中醫師

李日東先生



生命屬於我們只有一次，保健養生，達至健康長壽，是每個人的追求。所謂保健養生，是指合理選用養精神、適寒溫、調飲食、練形體、慎房事等保健方法，通過長期的鍛煉和修習，達到增強活力，強盛體質，減少疾病，增進健康，延年益壽的目的。

中國文化重視天人合一，因為中國人認為人與自然的關係十分密切，強調人對天地自然界和諧適應的重要性。同時，順應自然，也是中醫理論和臨床實踐的核心內容，例如《黃帝內經·素問》中就有：“人以天地之氣生，四時之法成”。人的生命活動必須與天地的陰陽變化相適應，能適應者則健康，不能適應者則為病。故中醫養生，十分重視天時、地域環境因素對人體生理、病理的影響，強調做到因時、因地制宜和辨證論治的重要性。中醫學在悠久的保健養生實踐中積累了豐富的經驗和智慧，例如，中醫主張“春夏養陽，秋冬養陰”，告誡人們在夏天不要貪涼飲冷，不然就易傷人體陽氣，諸病叢生。冬天要“早臥晚起，以待日光”，說明早睡有利於保養人體的陽氣，保持溫熱的身體，有助抗禦外邪。認識這些養生知識將有助我們在生活中趨利避害，養成良好的生活習慣，減少疾病的發生，達到維護健康，益壽延年的目的。

黃大仙嗇色園今年喜逢建園100華誕，該園秉承「普濟勸善」及「救疾扶傷」的宗旨，一個世紀以來，為廣大市民提供多元化善業不遺餘力，尤其為普羅大眾提供專業、質優而且可負擔的社區醫療服務，為維護大眾健康，貢獻良多，口碑卓越。

作為100周年紀慶活動，嗇色園舉辦多項的活動，當中包括舉辦《醫養百年：防疾保健講座》，由中西醫專家學者、護士、物理治療師、視光師等主講，將正確且實用的健康教育訊息傳遞給大家。在眾多講者中，也包括香港中西醫結合醫學研究所的四位註冊中醫師，這是我們對此次活動的支持吧。

另外，嗇色園也正在編輯一本名為《醫養百年：二十四節氣養生講集》的書冊，除了把全年十二場講座之精華輯錄於書冊中外，更與讀者分享不同節氣相關的養生保健之道。相信讀者一定會開卷有益，對提高防病治病的意識，以及掌握日常生活的調攝方法均有裨益。有感於嗇色園為善不甘人後，且十分欣賞他們別出心裁，能將保健防疾和二十四節氣變化巧妙地聯繫起來，故樂為之作跋。

林志秀 教授

香港中文大學香港中西醫結合醫學研究所所長

2021年3月28日

醫療服務單位一覽表

中藥局

九龍黃大仙竹園村二號（黃大仙祠普濟樓地下）

查詢電話：2352 8447

西醫診所

九龍黃大仙鳳德道38號嗇色園社會服務大樓地下C

查詢電話：2328 4929

牙醫診所

九龍黃大仙鳳德道38號嗇色園社會服務大樓地下C

查詢電話：2321 3389

物理治療中心

九龍黃大仙鳳德道38號嗇色園社會服務大樓地下C

查詢電話：2329 4262

中醫服務中心

九龍黃大仙鳳德道38號嗇色園社會服務大樓一樓

查詢電話：2326 2110

嗇色園—香港理工大學眼科視光學中心

(黃大仙教學中心)

九龍黃大仙鳳德道38號嗇色園社會服務大樓一樓

查詢電話：2329 8622

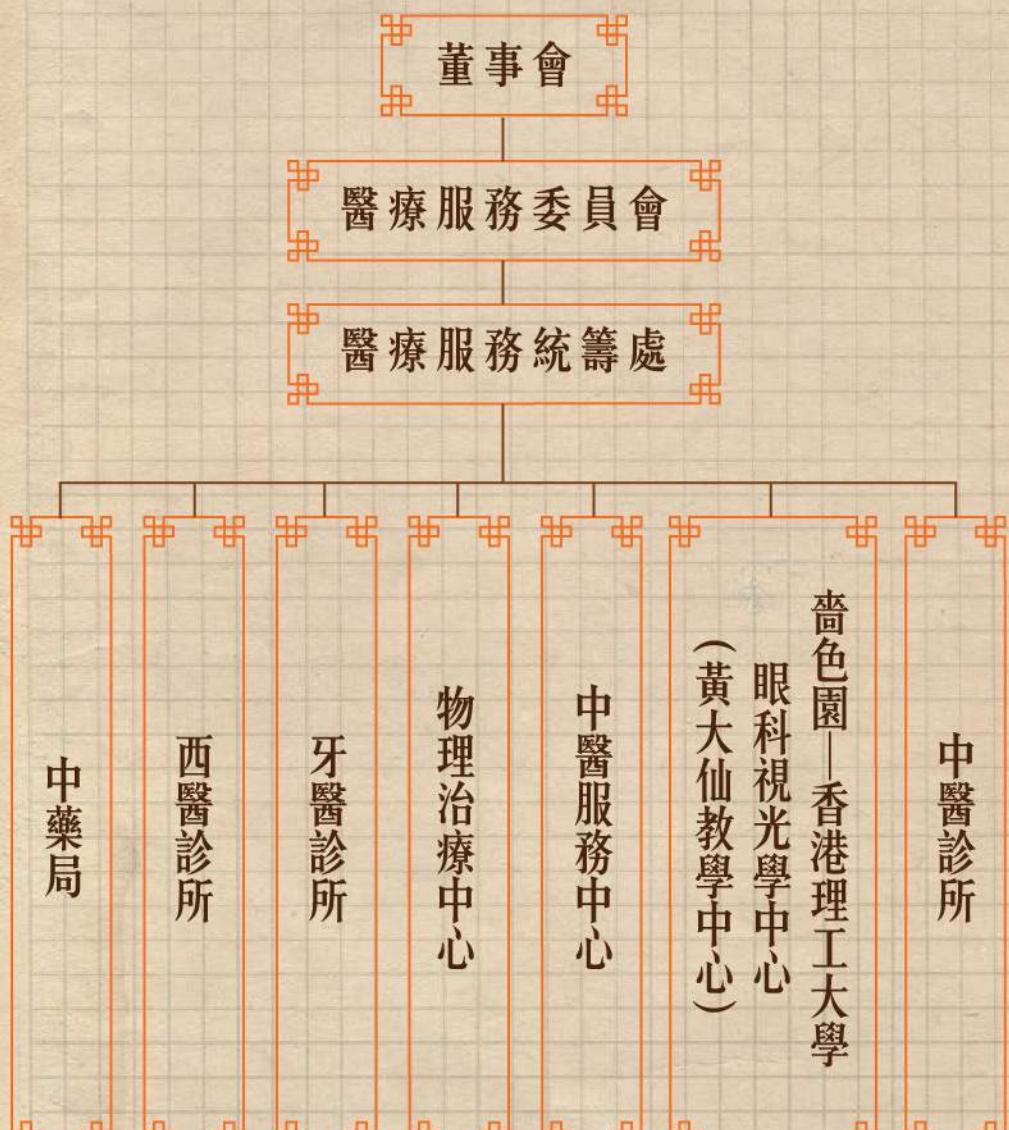
中醫診所

香港上環皇后大道西196號地下

查詢電話：2780 2202

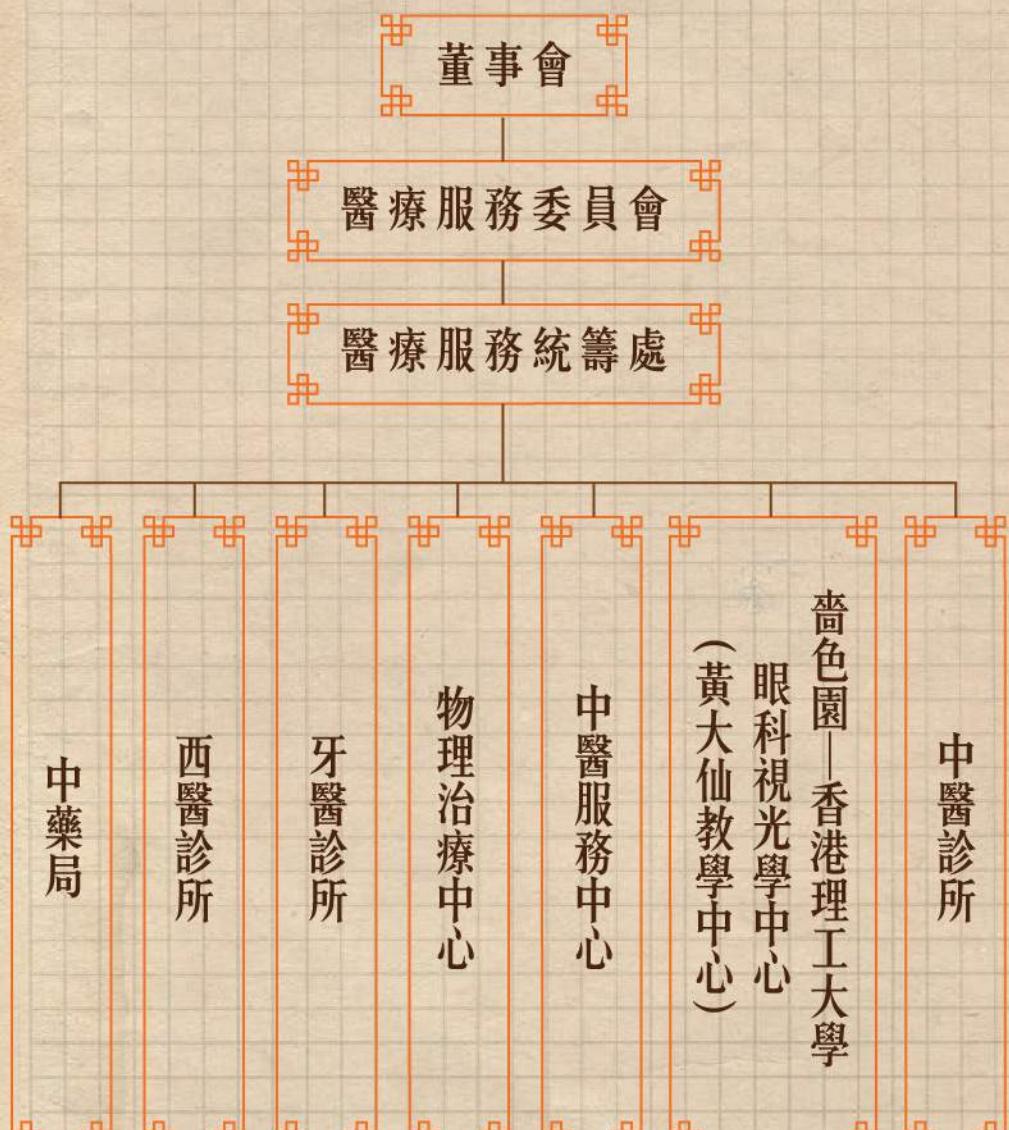
架構圖

醫養百年 二十四節氣養生講集



架構圖

醫養百年 二十四節氣養生講集





出版：耆色園醫療服務統籌處

地址：黃大仙鳳德道38號

耆色園社會服務大樓地下C

電話：(852) 2329 8090

傳真：(852) 2322 1791

非賣品

版權所有 不得翻印

編輯芳名

編輯工作小組成員芳名

醫療服務委員會主席

盧燊河（河知）道長

醫療服務委員會副主席

黎國俊（真修）道長

醫療服務委員會轄下牙醫服務檢討專組組長

茹志昭（宏知）道長

醫療服務委員會委員

蔡國文（憫修）道長

醫療服務委員會委員

溫佩文（宏修）道長

醫療服務委員會轄下中醫服務檢討專組組員

岑偉標（初修）道長

醫療服務委員會轄下中醫服務檢討專組組員

陳廣洪（廣修）道長

醫療服務委員會委員

蔡長練（長修）道長

醫療服務委員會轄下

物理治療及眼科服務檢討專組副組長

陳鉅輝（慈知）道長

中醫服務主管

李慧儀註冊中醫師

註冊中醫師

李日東先生

寒熱飲食知宜忌。



寒熱飲食知宜忌

「民以食為天」，中國人對飲食很講究，《論語》有云：「食不厭精，膳不厭細」¹，說明對於食材的挑選、切割、調味、烹飪方法都有嚴格要求。飲食不但是供給人體營養的來源，維持生命活動的必要條件，適當地選擇食物，有助強身健體、延年益壽，更可抗疾病、防衰老，所以合理地選擇食材是養生的重要一環。

中醫理念認為，味道與五臟有相關的特殊意義，《黃帝內經》指出「五味入胃，各歸所喜，故酸先入肝，苦先入心，甘先入脾，辛先入肺，咸先入腎，久而增氣，物化之常也」²。而五色與五臟也有連繫，青、紅、黃、白、黑，按五行歸入木、火、土、金、水，分屬肝、心、脾、肺、腎，對身體不同部位發揮作用，提示我們要進食不同味道、顏色的食物，不要偏嗜，才能均衡補益。

至於飲食成分組合方面，《黃帝內經》確立了中醫營養學的基本理念，「五穀為養，五果為助，五畜為益，五菜為充，氣味合而服之，以補精益氣」³，由穀麥、水果、蔬菜、肉類組成日常餐單，按合理比例進食的建議，與現今的營養金字塔不相伯仲。以下就各類食材再作介紹：

¹ [魏]何晏集解，[宋]邢 疏：《論語注疏·鄉黨第十》，《武英殿十三經注疏》本。

² [唐]王冰注，[宋]林億等校正：《重廣補註黃帝內經素問·至真要大論篇第七十四》，《四部叢刊初編》第357-361冊，景上海涵芬館藏明翻北宋本。

³ [唐]王冰注，[宋]林億等校正：《重廣補註黃帝內經素問·藏氣法時論篇第二十二》，《四部叢刊初編》第357-361冊，景上海涵芬館藏明翻北宋本。

五穀

五穀類是為人類提供能量的主要糧食，但隨着地理環境不同，栽種的穀麥品種也有差異，故古時所稱的「五穀」到底由哪幾種穀麥組成，流傳下來有幾種說法。一說指黍(北方黃米)、稷(小米)、麥(大麥小麥)、菽(大豆)、麻(大麻籽)為五穀；另有一個說法以黍、稷、菽、麥、稻(稻米)為五穀，亦有將上列六種穀類加起來，稱為「六穀」。

寒熱飲食知宜忌

現在的「五穀」泛指穀物和豆類的統稱，包含各種植物的種子，種子是生命的起源，在人體內為氣血生化的泉源。現代營養學認為，穀物和豆類含有豐富的碳水化合物和蛋白質，為人體提供熱量，是人類膳食中的主要成分。下列是我們日常食用的五穀類食材性質：

- 大米即白米：又名粳米，味甘性平，具有補中益氣、健脾和胃、除煩解渴的功效。
- 小米：味甘性平，有健脾和胃的作用。
- 小麥：味甘，性微寒，有健脾益腎、養心安神功效。
- 玉米即粟米：味甘性平，具有健脾利濕、開胃益智、寧心活血的作用。
- 黃豆：性平味甘，有健脾益氣的作用。



五畜

五畜即禽畜肉食，對人體有補益作用，能增補五穀主食營養之不足，是主要的輔助食材。從現代營養角度，動物性食物多為高蛋白、高脂肪、高熱量，而且含有人體所需的氨基酸，為人體正常生理代謝的營養物質。

古時所指的五畜包括：牛、犬、羊、豬、雞，各俱補益療效：

- 牛：甘、溫平、微毒。入胃、脾經。
- 犬：鹹甘酸、熱、有小毒。入脾、胃、腎經。
- 羊：甘、大熱、無毒。入脾、腎經。
- 豬：甘、鹹平、微寒、無毒。入脾、腎。
- 雞：甘、溫平、無毒。入肝、脾、胃。

現今社會當然不能進食狗肉，隨着健康環保意念的流行，也有更多人趨向少肉多菜或茹素的飲食模式。從營養學的觀念，豆類和菇菌類皆蘊含豐富的蛋白質和營養成分，對素食人士而言是很好的肉類替代品。



寒熱飲食知宜忌

五菜

在中國飲食文化中，食用蔬菜的歷史悠久，傳說神農嘗百草，把各種植物分為不可食的「草」和可以食用的「菜」，毋須恆常食用，但有醫療作用的則稱之為「藥」。

古時五菜所指的是「葵、韭、藿(豆苗)、薤(藠菜)、蔥」，部分至今仍有食用。各種蔬菜含有多種微量元素、維生素、纖維素等營養物質，除可充饑，更有助消化、補充營養，是膳食中重要組成部分，故《本草綱目》有云「菜之於人，補非小也」⁴。

由於環球交通的便利，溫室栽種技術的發展，如今在菜市場內的選擇非常豐富，世界各地、不同時令的蔬果都隨手可得。但人們享受到口福之欲的同時，卻破壞了「不時不食」的飲食原則，忽略大自然為我們所作的預備，順應天時選擇當令的蔬菜，往往最能配合當時身體的需要，例如夏天炎熱，時令多為含水量高的瓜類，正好為身體提供足夠水分。

五果

古時的五果包括：栗、桃、杏、李、棗等水果，富含維生素、纖維素等營養物質，是日常飲食中不可缺少的輔助食品。但必須緊記「五果為助」，水果不宜當作主食，只有輔助性質，故坊間流行的減肥餐單部分以水果為主，並不符合均衡飲食原則，而且水果普遍糖分高，過量食用隨時弄巧反拙。

水果一般生食，可避免因燒煮破壞其中營養成分，但從中醫角度而言，亦可用作湯水材料烹調食用，以減低其生冷寒涼性質。傳統上，人們常說「飯後果」幫助消化，不過，現代營養學認為飯前一兩小時進食水果，其果酸和酵素更能發揮作用，對腸道消化更為有益。

進補須知

中醫有「醫食同源」的理念，透過日常飲食進行調養，是養生的重要環節。不過，食療進補切忌人云亦云，未經診斷或不了解自身狀態，盲目誤服補藥，可能適得其反。故此，坊間流傳的藥方湯方，當中的所謂「補品」未必人人合用，必須小心。

例如外感未清不宜進補，否則閉門留寇，助長病菌於體內生長，疾病更難消除。又或者部分補益藥物與食物會有配搭上的禁忌，例如人參忌蘿蔔，兩者性質相反，蘿蔔破氣解除人參補氣的功效，故在選材組合方面也要注意。總之，服用補品前，宜先諮詢中醫師意見，了解個人體質，清晰進補方向，分辨陰陽氣血那一方面有不足，始能達到最佳的調養效果。

⁴ [明]李時珍：《本草綱目·菜之一》，《欽定四庫全書》本。

養生食品



下列為常用的養生補益食材，可用作日常湯水調養，對於長期病患者，如有高血壓和糖尿病等，宜按照中醫師指示使用。

寒熱飲食知宜忌

63

補益氣血

- 黨參：味甘、微苦，性溫。益氣強身，增強抵抗力。
- 黃芪：味甘，性微溫。補氣升陽，利水消腫，調整免疫功能。
- 熟地：味甘，性微溫。補血滋陰，益腎填精。
- 何首烏：味苦、甘、澀，性溫。補益肝腎，養血烏髮。
- 龍眼肉：味甘，性溫。養心安神，健脾補血。
- 桑椹：味苦、甘，性平。補益肝腎，滋陰養血。

健脾祛濕

- 茯苓：味甘、淡，性平。健脾和胃，寧心安神，滲濕利水。
- 山藥：味甘，性平。補肺健脾，固腎益精，止瀉痢。
- 薏米：味甘、淡，性涼。健脾補肺，利尿祛濕。
- 蓮子：味甘、澀，性平。固精止泄，健脾養神，食用時宜去除蓮子心，免其苦寒。
- 芡實：味甘、澀，性平。益精補腎，對年老腎虛，尿頻失禁者有益。
- 蓼藕：生藕味甘，性寒；熟藕味甘，性溫。健胃消食，活血化瘀，消渴糖尿病患者適宜。

強壯肝腎

- 枸杞子：味甘，性平。滋腎潤肺，平肝明目。
- 黃精：味甘，性平。益脾胃，潤心肺，填精髓。
- 菟絲子：味甘、辛，微溫。補肝腎，堅筋骨，填精隨，益氣力。
- 肉蓴蓉：味甘、鹹，性溫。補腎助陽，潤腸通便。
- 杜仲：味甘，性溫。補肝腎，強筋骨，降血壓。
- 鹿茸：味甘、鹹，性溫。益精血，強肝腎，壯筋骨。



滋陰潤燥

- 百合：味甘、微苦，性平。潤肺止咳，調和脾胃，寧心安神。
- 玉竹：味甘，性平。潤肺養陰，除煩止渴。
- 杏仁：南杏性味甘、辛；北杏味苦，微溫，有小毒。順氣化痰，清肺止咳，日常食用選南杏為主。
- 核桃：味甘，性溫。溫肺潤腸，補腎助陽，健腦黑髮。
- 女貞子：味甘、微苦，性平。補益肝腎，滋陰明目。
- 天冬：味甘、苦，性寒。養陰潤燥，清肺生津。

其他種類的常用養生食品

- 靈芝：味甘，性平。補氣安神，提升免疫力，增進食慾。
- 芝麻：味甘，性平。強筋健骨，潤腸通便，亦令人耳聰目明，為古時養生上品。
- 木耳：味甘，性平。通行氣血，補而不燥，對高血壓、高膽固醇者有益。
- 生薑：味辛，微溫。和胃祛風，消除惡心嘔逆，亦疏風散寒，提神順氣。
- 菊花：味甘苦，性微寒。除熱解渴，清肝明目，可日常代茶飲用。
- 薄荷：味辛，性涼。疏風通竅，清利頭目，可日常代茶飲用。



節氣時令保健法

節氣時令保健法



古人從長期的生活實踐中，逐步認識季節更替和氣候變化的規律，結合日月的運行位置，把一年平分為二十四等份，訂定「二十四節氣」，其中包括十二個中氣和十二個節氣，中氣和節氣相間地排列。對於以農立國的中國人來說，這個曆法設計非常重要，把握好春生、夏長、秋收、冬藏的特點，才能令農作收成更有保障。



節氣時令保健法

二十四節氣對於中醫養生同樣有指導作用，基於天人合一、因時制宜的理念，按照四季時令的變化，掌握當中的陰陽規律，安排適當的生活作息和飲食調養，以達到天人相應，順其自然的養生目的。



以下將逐一說明各個節氣當中的氣候特點和保健方法。



節氣時令保健法

19

立春

公曆
2月4、5日

春

「立春」是二十四節氣之首，標誌着新一年的開始，經過寒冷的冬天，大地逐漸回暖，萬物復蘇，迎來春天的序幕。隨著立春的到來，白晝漸長，天氣也漸漸和暖，氣溫、日照和降雨量都逐步增多。

春季氣候變化較大，天氣乍暖還寒，故春季衣著宜「下厚上薄」，不可驟減，以免人體腠理毛孔因回暖而漸漸疏鬆，一時不禦寒氣而生病。春季養生要順應陽氣升發，萬物萌生的特點，強調保護陽氣。按自然界屬性，春屬木，與肝相應。肝的生理特點是疏泄，在志為怒，惡抑鬱而喜調達。故此，春季精神養生方面，要戒暴怒，更忌憂鬱，應抱輕鬆樂觀心態。

傳統上，立春時節有「五辛春盤」的咬春習俗，以五辛包括：蔥、蒜、韭菜、薑頭、洋蔥、蘿蔔、生薑等食材，製成春卷進食，幫助身體增加陽氣、解除春天的睏倦感，又能發散寒邪，成為強身防疫的食療，可用於冬春交界流感高峰期的保健。



洋蔥

雨水

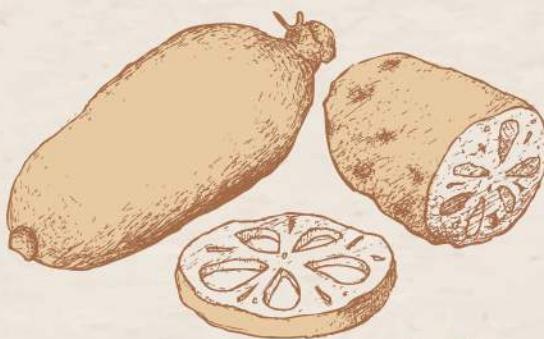
公曆
2月19、20日

春

踏入「雨水」節氣，正是農民加緊開展春耕大計的重要時刻。杜甫的《春夜喜雨》，「好雨知時節，當春乃發生。隨風潛入夜，潤物細無聲」，表達了綿綿春雨滋養萬物的無私奉獻。此時雖然天氣漸暖，但要小心提防「倒春寒」，意指初春的降雨會引起氣溫下降，對於體弱的長者和小孩容易造成身體不適，例如引發心腦血管的收縮令血壓上升；又或對呼吸系統造成刺激和感染。故此，初春時期仍要保暖添衣。

耕種為我們提供食物，食物的消化吸收則有賴脾胃處理，故這期間的養生着重鞏固脾胃。中醫認為，脾胃為「後天之本」，「氣血生化之源」，脾胃的強弱是人體健康與否的關鍵。唐代養生學家孫思邈指出：「春七十二日，省酸增甘，以養脾氣」¹，即春季飲食應少吃酸味，多吃甜味，有助養脾臟。

日常食材可選擇韭菜、百合、豆苗、山藥、蓮藕、芋頭等，亦宜多吃粥，梗米有健脾益氣的功效。至於油膩食物應盡量少食，以免食滯則剋制脾土，影響消化。



蓮藕

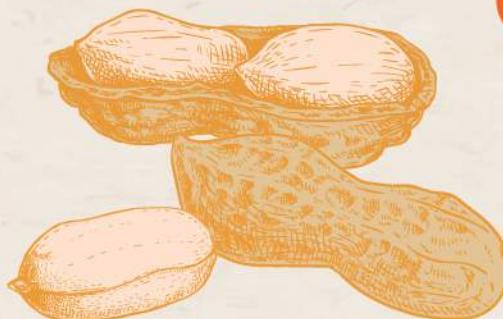
¹ [唐]孫思邈撰，[宋]林億等校正：《孫真人備急千金要方·卷二十六食治方》，《正統道藏》本。

節氣時令保健法

驚蟄

公曆
3月5、6日

春



花生

所謂「春雷響，萬物長」，天氣回暖，春雷初響，驚醒蟄伏於地下冬眠的昆蟲，「驚蟄」就是反映這自然現象的意思。在這日子有個有趣的民間風俗，稱為「打小人」，藉着昆蟲四出的日子拍打小紙人，寓意驅除惡運邪氣，不失為一種宣洩怒氣、釋放負能量的方法，而打擊邪氣之後，便要把蓄勢待發的生機充分展現出來。

飲食方面宜清淡，各種粥品如糯米、薏苡仁、赤小豆、黑豆、大棗、花生、黃豆等，有健脾祛濕功效，不妨多吃。而肥甘厚味和刺激性的酒類，則不可過量，且每餐進食適可而止，不宜過飽。

「春分」古時又稱為「日中」、「日夜分」，「春分者，陰陽相半也。故晝夜均而寒暑平」，意思是日照時間與黑夜時間剛好相等。這天也是寒暑的分界線，在春分節氣後，陽光普照，天氣真正暖和起來了。

基於平分晝夜、寒暑的特點，「春分」節氣的人體保健也要體現陰陽平衡。《素問·至真要大論》云：「謹察陰陽所在而調之，以平為期」³，無論在精神、飲食、起居各方面，都以不過度、不偏倚為原則，保持相對平衡寧靜的狀態。

飲食調養方面，要考慮春季陽氣初生，宜食辛甘發散之品，不宜食酸收之味，以免過於收斂，不利肝氣疏泄。這期間多選擇疏肝理氣的食品，如養肝的枸杞、辛溫發散的豆豉、蔥、芫茜、大棗等都可入饌。精神調攝方面，宜靜心寡欲，不妄作勞，以養元氣。起居作息要有規律，勞逸結合，順應自然時序，不熬夜。

春分

公曆
3月20、21日

春



蔥

² [唐]王冰注，[宋]林億等校正：《重廣補註黃帝內經素問·四氣調神大論篇第二》，《四部叢刊初編》第357-361冊，景上海涵芬館藏明翻北宋本。

³ [唐]王冰注，[宋]林億等校正：《重廣補註黃帝內經素問·至真要大論篇第七十四》，《四部叢刊初編》第357-361冊，景上海涵芬館藏明翻北宋本。

節氣時令保健法

清明

公曆
4月4、5日

春

「清明」是標示物候變化的節氣，含有天朗氣清、草木繁茂的意思；同時也是掃墓祭祖、慎終追遠的日子。正好藉這一天登山踏青，欣賞大自然的恩賜，既強健體魄，也是孝義的培養。

所謂「清明時節雨紛紛」，空氣濕度高，濕氣凝聚身體，令人感到困重疲倦，這時宜多飲健脾化濕的湯水，提升脾胃消化機能。淮山藥、茯苓、芡實及薏米等，皆有助健脾祛濕。另外，這期間亦可多進食蔬菜水果，清淡的配搭避免增加脾胃負荷。有些農村還保留著「清明」禁火、吃冷食的習慣，但不是所有人的體質和腸胃都能耐受，故不建議跟隨。

「清明」養生還要注意吐納調息，穿上寬鬆衣服到空氣清新的地方進行鍛煉，緩緩放慢日常繁忙緊張的急速吸呼，頻率以細、慢、長為準，恆常練習對人體陽氣增長很有益處，更有助紓減壓力，疏肝解鬱，調和情志。



淮山

穀雨

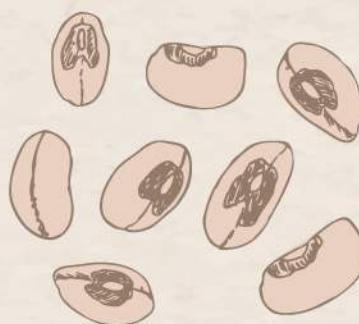
公曆
4月20、21日

春

「穀雨」多見降雨量增加，對農業生產有重要意義，一般在春耕時播下的種子，到這時期已見幼苗成長，故有「雨生百穀」，「穀得雨而生也」的說法。至於調養身體，也要順應自然環境變化的軌跡。《黃帝內經·素問》說：「人以天地之氣生，四時之法成」⁴，意思是人生於天地之間，受自然界變化的影響，保持內、外環境的平衡協調是保健延年的基礎。

在潮濕的春季，由於空氣濕度增加，人體感受濕邪侵襲，容易出現關節疼痛重墜。中醫有云「不通則痛」，處理痛症除了服藥，持之以恆的運動鍛煉也是重要因素，更可配合進行熱敷或艾灸，對緩解痛楚、行氣活血皆有功效。而食療方面，可以用粉葛、桑枝、扁豆、薏米等煲湯飲用，對於驅風祛濕，舒筋活絡有一定作用。

另外，「穀雨」節氣的氣溫雖已回暖，但早晚有時溫差較大，外出宜備風衣，免着涼感冒。



扁豆

⁴ [唐]王冰注，[宋]林億等校正：《重廣補註黃帝內經素問·寶命全形論篇第二十五》，《四部叢刊初編》第357-361冊，景上海涵芬館藏明翻北宋本。

節氣時令保健健法

立夏

公曆
5月5、6日

夏

「立夏」標誌着夏季的開始，大自然萬物繁茂，農作物進人生長旺季。由於溫度明顯升高，熱氣漸漸加強，並有雷雨颱風來襲的趨勢，這期間天氣日趨炎熱，雨水充沛，加速人體的新陳代謝，出汗多，身體消耗比較大。

《黃帝內經》云：「夏三月，此謂蕃秀。天地氣交，萬物華實，夜臥早起，無厭於日，使志無怒，使華英成秀，使氣得泄，若所愛在外，此夏氣之應，養長之道也。」⁵，意思是夏季艷陽普照，天地之氣交合，萬物生長茂盛。順應日長夜短的規律，人們宜晚睡早起，不要對漫長的白天感困厭，應保持情志愉快，切勿發怒。使氣機通暢，不要鬱閉體內，毛孔疏泄正常，向外舒展，便不會生病。

「立夏」養生強調「靜養」，避免因大自然熱氣蒸騰，令人們煩躁不安，情緒調養要做到精神安靜，心情開懷舒暢，切忌大喜大怒的情緒波動，多做陶冶性情的興趣活動，如繪畫、書法、棋藝、種花等。



「小滿者，物至於此小得盈滿」，這時期北方地區麥類作物的籽粒開始飽滿，但還沒有完全成熟，故稱為「小滿」。對人體而言，由於天氣炎熱，出汗較多，加上雨水多濕度高，汗水不容易蒸發，容易出現悶熱困重、不爽利的感覺。

中醫認為「汗」為心之液，氣溫升高，人們過度出汗，直接令體內津液和動力流失，是引發身體虛弱的因素。故此，運動後要適當飲水，亦可適量飲些淡鹽水，以補充體液。運動也要量力而為，不要過於劇烈，可選擇相對平和的運動，如太極拳、散步、慢跑等。飲食調養方面，宜以清淡、清爽為主，多吃清熱、利尿、祛濕的食物，如：赤小豆、薏苡仁、綠豆、冬瓜、青瓜、芹菜、荸薺(馬蹄)、黑木耳、胡蘿蔔、番茄等，少吃肥甘厚味、油膩食物，以免助長濕氣影響消化。

小滿

公曆
5月21、22日

夏



⁵ [唐]王冰注，[宋]林億等校正：《重廣補註黃帝內經素問·四氣調神大論篇第二》，《四部叢刊初編》第357-361冊，景上海涵芬館藏明翻北宋本。

節氣時令保健法

芒種

公曆
6月5、6日

夏

「芒種」是一個物候現象，代表帶有芒刺的麥類農作物成熟了；亦有指「芒種」是「忙種」的諧音，「忙著種」，顯示農民播種、收成最為繁忙的時候。南方地區稱這時期為「黃梅天」，天氣又濕又熱。

從五行分類，夏季屬火，與心相應，故此不宜惱怒，免生煩熱，才能心靜自然涼，安然渡過這濕熱時節。在飲食方面，宜適量食用鹹味食品，有清熱作用，以剋制心火，亦有助補充汗水中流失的鹽分；另外，酸味開胃醒脾，如：山楂、柑橘等，亦可稍為多吃。

日常作息調養方面，可參考慈禧太后的養生「子午覺」，即午夜11-1時(子時)為陰轉入陽的交匯時間，應該早些就寢；而中午的11-1時(午時)是陽氣最盛將轉入陰的交界，故午飯後宜小睡片刻，以補充精神，也達到調和陰陽的平衡作用。還有，夏天雖然酷熱，仍建議用溫水洗澡，尤其是長者，以免因水溫與體溫的反差過大，引起血管收縮，可能誘發心腦血管疾病。



山楂

夏至

公曆
6月21、22日

夏

「夏至」日，太陽幾乎直射在北回歸線上，故北半球地區的白晝時間最長，黑夜最短，更會出現「立竿不見影」的有趣天文現象，即當天中午時分太陽就在頭頂直照，人們站在戶外會看不見自己的影子。

炎炎夏日，氣溫高，加上雨水充沛，華南沿海地區時有颱風，濕熱積聚而成「暑」氣，容易令人腸胃不適，輕則感暑，噁心倦怠，嘔吐泄瀉；重則中暑昏厥。故此，戶外活動時，宜到海濱或林蔭輕鬆遠足，不宜在烈日下暴曬，注意時常補充水分，以免缺水中暑；出汗後，衣衫要勤加更換清洗，穿著濕衣容易當風着涼。

更要注意夏日雖熱，重視清熱祛濕的同時，也不宜過食生冷冰鎮食品，以免寒涼損傷脾胃，影響消化功能；而出汗過多易耗傷氣陰，應補氣養陰，清熱防暑。



節氣時令保健法

小暑

公曆
7月7、8日

夏



老黃瓜

大暑

公曆
7月23、24日

夏



菊花

民間說法「熱在三伏」，真正的暑熱天氣是以夏至和立秋為基點計算的，查看通勝，「夏至」後第三個庚日稱為「初伏」，即進入全年最熱的階段，「小暑」節氣前後也就是伏天的開始。中醫有「冬病夏治」的特色保健治療法，即於全年氣溫最高的「三伏天」，進行天灸療程。以辛溫中藥，例如：白芥子、麻黃、細辛等，加入鮮榨薑汁調和成藥丸，在特定的人體穴位上貼敷，對於增強體質，提升免疫力，以及緩解長期慢性病患如哮喘、鼻敏感等，都有治療和保健的功效。

「小暑」期間，中國南部地區大多進入雷暴和颱風季節，常有大風暴雨出現，加上氣溫高，令人有悶熱感覺。有謂「大暑小暑，有米懶煮」，日常飲食宜清爽簡單，如綠豆粥、烏梅扁豆水、老黃瓜赤小豆湯等，都是消暑散熱佳品。

「大暑，乃炎熱之極也」，即是一年之中最熱的節氣，這期間不但大自然氣溫高，也是人體陽氣相對旺盛的時候，日常生活要注意勞逸結合，不要過度勞累和出汗，否則損害人體陽氣。夏季為心所主，平心靜氣，顧護心陽，能確保心臟機能旺盛，以符合《黃帝內經》的「春夏養陽」⁶原則。

為配合夏天的炎熱，大自然早已預備了合適的食物，讓身體緩解熱氣。夏季是涼性蔬果的當令季節，其共同特點是水分豐富。冬瓜含水量居眾瓜菜之冠，超過九成以上是水分，還有西瓜、苦瓜、青瓜、絲瓜、佛手瓜、南瓜等，都是夏日之選。另外，番茄、茄子、芹菜、生菜、蘆筍等也屬於涼性蔬菜，盛夏時不妨經常食用。適量食用綠豆沙、菊花茶、冬瓜薏米水等，亦有助消暑清熱，但是忌貪冷飲，免傷脾胃。

⁶ [唐]王冰注，[宋]林億等校正：《重廣補註黃帝內經素問·四氣調神大論篇第二》，《四部叢刊初編》第357-361冊，景上海涵芬館藏明翻北宋本。

節氣時令保健法

立秋

公曆
8月7、8日

秋

「立秋」又稱為「交秋」，是夏秋交接的重要時刻，一般在秋季的初段，暑熱之氣仍未消除，故民間又俗稱這時期為「秋老虎」，意指秋風並未送爽，天氣炎熱熾盛。保養身體的方法仍以夏季的清熱消暑原則為主，同時要掌握秋天的特性，為未來的氣候轉變作好準備。

自「立秋」開始，天氣漸漸由熱轉涼，陽氣也逐步收斂，陰氣漸長，大自然由陽盛逐漸轉變為陰盛的時期。這時既是萬物成熟收穫的季節，也是人體陰陽代謝出現陽消陰長的過渡期，故精神情志、飲食起居、運動鍛煉，皆不能操之過急，當以收藏內斂為原則。

《素問·四氣調神大論》指出：「夫四時陰陽者，萬物之根本也，所以聖人春夏養陽，秋冬養陰，以從其根，故與萬物沉浮於生長之門，逆其根則伐其本，壞其真矣」⁷，這是四時調攝的要旨，提示我們順應季節變化的根本原則，春生、夏長、秋收、冬藏的自然規律。



處暑

公曆
8月23、24日

秋

「處暑」代表「處，止也，暑氣至此而止矣」，意指三伏炎熱天氣接近尾聲，不過大部分南方地區仍處於「爭秋奪暑」的階段，即晝夜之間的溫差較大，一早一晚天氣稍涼，但下午時段的熾熱仍不下於夏天。之後才會出現「一場秋雨一場寒」，即處暑過後每次下雨，都會令氣溫明顯轉涼，漸有秋意。

在這期間，雖不急於添衣，但要常備風衣外套，以免晚間受涼。而睡覺就寢時，如室溫不高毋須開空調，打開窗戶有利空氣流通，宜注意身體不要直接吹風，尤其腹部要蓋薄被子，因為肚臍部位的表皮最薄，防止寒氣侵襲人體。再者，中醫稱肚臍為「神闕」穴，是胎兒與母體連繫的臍帶位置，藉此供應胎兒營養，故又有「命蒂」之稱。此穴有固本培元、升提陽氣、調和腸胃的功效，保養得宜可顧護陽氣，否則受寒邪侵入，可導致腸胃不適、腹痛泄瀉，甚至小腹冷痛，連累婦科月經不調或造成泌尿系統疾病。



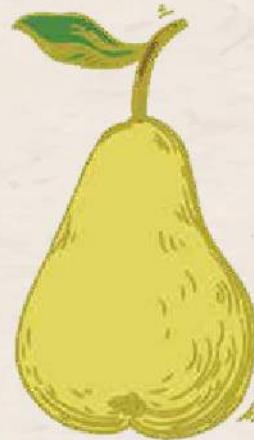
⁷〔唐〕王冰注，〔宋〕林億等校正：《重廣補註黃帝內經素問·四氣調神大論篇第二》，《四部叢刊初編》第357-361冊，景上海涵芬館藏明翻北宋本。

節氣時令保健法

白露

公曆
9月7、8日

秋



雪梨

「白露」是指氣溫下降，夜間尤甚，草木上凝結了一層白色露水的意思。這期間天氣涼爽，空氣濕度較暑熱時偏低，宜加強身體鍛煉，既為氣候漸趨寒冷做準備，也有助預防受天氣改變而誘發的過敏性疾病，如：哮喘和鼻敏感等。

「白露」期間，開始出現秋燥的氣候特點，由於秋季天氣漸涼，以燥邪為季節性發病原因，加上寒熱反覆未定，秋燥與寒涼之氣皆易傷肺，而造成口乾、唇乾、鼻乾、咽喉乾涸、咳嗽無痰；再者肺合皮毛，乾燥易令皮膚乾旱、脫屑、痕癢，故秋季養生，重在潤肺。

根據「秋冬養陰」⁸的原則，秋季宜滋陰、生津、潤燥，毋須過度溫補，故宜選用沙參、玉竹、百合、杏仁、貝母、雪梨、雪耳等食材，入饌佐膳。飲食上少吃辣椒、花椒等辛熱刺激性食物，烹調方法也務必清淡，不宜燒烤煎炸，以免加重秋燥的症狀。

秋分

公曆
9月23、24日

秋

在「秋分」當天，「秋分者，陰陽相半也，故晝夜均而寒暑平」，因為陽光直射赤道，故晝夜時間相等，也是天氣由熱轉寒的分界線，在南方地區往往到這天才真正踏入秋季，之後每天日照時間會漸漸縮短，趨向日短夜長。

《黃帝內經》有云：「秋三月，此謂容平。天氣以急，地氣以明，早臥早起，與雞俱興，使志安寧，以緩秋刑，收斂神氣，使秋氣平，無外其志，使肺氣清，此秋氣之應，養收之道也。逆之則傷肺，冬為飧泄，奉藏者少。」⁹ 文中所指的「容平」是指萬物在秋季的狀態該是平靜、平定的。

秋天陽氣內斂，天氣疾勁，地氣清肅，人們宜早睡早起，注意調節情緒，使情志安寧，以緩解肅殺刑罰之氣。神氣也應內斂，使氣血平和，意志不要過分活躍，配合秋收之道。否則到冬季陰寒之氣會更旺盛，陽氣不能潛藏，陰寒過盛，便發生泄瀉的疾病。因此，秋季養生強調「收斂」，應參考道家的安靜無為，不宜燥動。



⁸ [唐]王冰注，[宋]林億等校正：《重廣補註黃帝內經素問·四氣調神大論篇第二》，《四部叢刊初編》第357-361冊，景上海涵芬館藏明翻北宋本。

⁹ [唐]王冰注，[宋]林億等校正：《重廣補註黃帝內經素問·四氣調神大論篇第二》，《四部叢刊初編》第357-361冊，景上海涵芬館藏明翻北宋本。

節氣時令保健法

寒露

公曆
10月8、9日

秋

處於中秋過後步向重陽的期間，「寒露」節氣溫度漸降，表示露水快要結成霜的意思。很多不耐寒冷的植物日趨枯萎，顯得秋風蕭瑟，只有菊花選擇在這時候盛放，遍地黃菊成為此節氣的主要物候特徵。

傳說東漢時代瘟疫肆虐，得道之士教導民眾登山避災，佩帶香囊、喝菊花酒，芳香化穢，辟瘟祛邪，創中式香薰療法的先河。取時令當造菊花清肝明目功效，還可解鬱除煩，安定神志。其實秋屬金，相應於肺，情志主悲憂，為避免負面情緒的困擾，非常適合旅遊遠足，培養樂觀心態，保持神志安寧。而秋高氣爽，除了是旅遊的最佳時機，也是農曆九月初九登高祭祖，慎終追遠、懷念先人的日子。



霜降

公曆
10月23、24日

秋

「霜降」是秋季最後一個節氣，北方地區有機會出現地面露水凝結成霜的景象，因此得名。但南方天氣大多只見天氣轉涼，少有結霜現象。秋末轉冷期間，呼吸道疾病容易發作，正好符合「肺喜潤而惡燥」的中醫理念，秋風燥邪損傷肺臟，故見咳嗽氣促等呼吸道不適。

在飲食攝養方面，必須補充津液，以抵抗燥邪引起的乾燥症狀，如：口鼻乾燥、乾咳聲嘶、皮膚乾裂痕癢、大便燥結等，可根據個人體質選用甘涼滋潤食材，如：百合、銀耳、淮山、蓮藕、芝麻等，以潤肺生津、養陰清燥。同時，要注意宜收不宜散，辛味發散瀉肺，故薑、蔥等辛辣食品不宜過量；酸味收斂補肺，則可適當食用微酸甘潤的蔬菜水果，如：雪梨、葡萄、柿子、石榴、甘蔗、檸檬、蜂蜜等。日常除了早睡早起，多做運動，亦可按揉鼻翼兩側的「迎香」穴，有助疏風通竅，緩解肺部症狀。



石榴

節氣時令保健法

立冬

公曆
11月7、8日

冬



「立冬」標示冬季的開始，萬物收藏，以冬眠狀態抵禦嚴寒，然後養精蓄銳，為來年春天重新出發做好準備。是故「立冬」與「立春」、「立夏」、「立秋」合稱「四立」，皆為代表季節轉變的重要節氣。

引用《黃帝內經》有關冬季的養生特點：「冬三月，此謂閉藏。水冰地坼，無擾乎陽，早臥晚起，必待日光，使志若伏若匿，若有私意，若已有得，去寒就溫，無泄皮膚，使氣亟奪，此冬氣之應，養藏之道也。逆之則傷腎，春為痿厥，奉生者少。」¹⁰

古人掌握了冬季陽氣潛藏的性質，發現萬物沉靜封閉，水會結冰，土地凍裂，所以人體也不要擾動陽氣，宜早睡早起，但必等待日光出現才外出活動，以避寒涼。在情志上，不要躁動，如有心情納悶，也要保持正面心態。要避風寒，注意保暖，令皮膚不受侵襲，以免體內陽氣被奪失。這就是冬天強調收藏的規律，否則傷了腎氣，到春天時肌肉痠軟無力，窒礙生長。

傳統節氣以中國黃河流域氣候為制定標準，「小雪」是指北部地區受冷空氣影響，開始降雪的現象，但雪量不多往往晚上飄下的雪霜到太陽出來便溶化。相對於終年不會下雪的南方地區，這節氣代表氣候趨於寒冷，溫度逐漸下降。

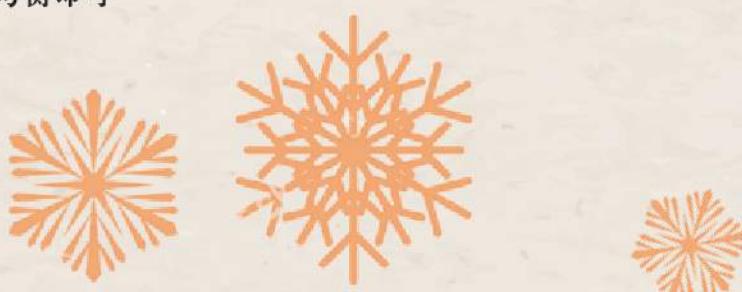
為防範冬季逼人的寒氣，中醫認為應把陽氣潛藏，人體各種生理活動會因應大環境的氣候轉冷而收斂。故此，保暖非常重要，以免身體受寒邪侵襲，便會氣血凝結，不通則痛，出現疼痛症狀。

民間有不少冬令進補的習俗，認為這個季節是進補的最佳時機，為抵禦冬天的嚴寒補充元氣。但必須注意盲目進補或過食溫燥補品，反而過猶不及，宜遵循「秋冬養陰」、「無擾乎陽」、「虛者補之，寒者熱之」的原則，應少食生冷寒涼性質之物，可以適當食用一些熱量較高的食品，但也不宜燥熱，營養均衡即可。

小雪

公曆
11月22、23日

冬



¹⁰ [唐]王冰注，[宋]林億等校正：《重廣補註黃帝內經素問·四氣調神大論篇第二》，《四部叢刊初編》第357-361冊，景上海涵芬館藏明翻北宋本。

節氣時令保健法

大雪

公曆
12月7、8日

冬

「大雪」是指天氣更寒冷，降雪量比小雪時更大的天文現象。從大自然生態而言，北方的寒冬積雪覆蓋大地，可以保持地面周圍的溫度，為冬季植物提供良好的過冬環境。待春回大地積雪融化時，又增加了土壤的水分，供應農作物春季生長的需要，故對農耕有積極意義，故有「瑞雪兆豐年」之說。

南方地區雖然不下雪，但天氣明顯轉涼，往往是流行性感冒的多發時期，日常生活要注意適當添衣，而需要保暖的地方，還有頭部和足部。中醫理論指出，「頭為諸陽之首」，頭部受涼，會出現頭痛、眩暈、傷風等症狀，故外出時不妨常備一頂帽子。至於足部，俗話說「寒從腳下起」，由於足部距離心臟最遠，血液供應相對較慢，保暖性較差，一旦受寒，氣血運行不暢，便會減低抗病能力。常以溫水沐足，可以促進血液循環，臨睡前泡足更有助安眠。



冬至

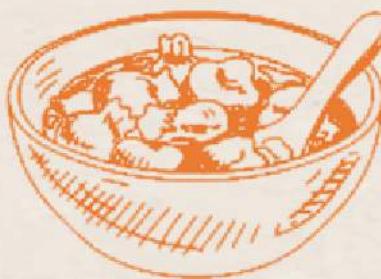
公曆
12月21、22日

冬

中國人對「冬至」很重視，甚至有「冬至大如年」的說法，每逢這天都要一家團圓慶祝。因為過了「冬至」之後，白晝一天比一天長，陽氣回升，在農業耕種或人體養生方面都有重大意義。

自「冬至」起「數九」，即以每九天為一個小節，經過九九八十一天後，便春回大地，開展新的一年。民間流傳的歌謠，生動地反映不同時間的季節和物候變化：「一九二九不出手，三九四九冰上走，五九六九沿河看柳，七九河開，八九燕來，九九加一九，耕牛遍地走。」

其中三九的天氣最冷，故有「冷在三九」之說。在保健治療方面，從「冬至」日起，以及之後的二九、三九天，都適合進行天灸療法，以生薑汁調和的溫熱性質中藥，敷貼在相應的穴位上，具有加強體質，溫通經絡、疏風祛寒的作用，對氣候轉變引發的哮喘和鼻敏感尤為有效。



節氣時令保健健法

小寒

公曆
1月5、6日

冬

「冬至」過後，踏入農曆十一月的節氣名為「小寒」和「大寒」，從字面看來，「大寒」冷於「小寒」，但在氣象記錄中，小寒卻往往比大寒更冷。故此，「小寒」是一年中最冷的時期，寒邪易傷人體陽氣，寒主收引凝滯，容易令人活動不暢，氣血不通。患心臟病和高血壓人士，在此節氣期間要特別小心，由於寒冷容易令血管收縮，直接令血壓上升，可能因此而增加血管負荷，提高「中風」風險。

中醫理念認為「溫通經絡」，人體內的血液溫暖則易於流動，受寒就容易停滯，長者和長期病患者尤其要加強保暖。冬季適宜進補，一般飲食而言，冬天寒冷，適宜進食熱量較高的食品，如民間傳統臘月(農曆十二月)進食的臘八粥，包含糯米、麥米及各種穀麥和豆類，有助補益脾胃，而較為溫燥的食材如羊肉，在冬季亦適宜進食。但不論食補或藥補，皆宜徵詢中醫意見，根據個人體質，建議適合的滋補方法。

糯米



大寒

公曆
1月20、21日

冬

「大寒」是二十四節氣中最後一個節氣，提示冬季已到尾聲，與「立春」相交接後，又是新一年的開始。在這期間，人體的生理活動需要更多熱量來維持，也要有一定能量的貯備，為來年的「春生夏長」作好準備。

從中醫角度而言，冬季屬水，與腎臟相應，而腎是人體生命之源，「先天之本」，故冬令養生以補腎為主。五色之中的黑色，對應五行中屬水，故選擇黑色食材，如：黑米、黑豆、黑芝麻、黑棗、黑木耳等，有暢通氣血和補腎作用。

古代養生家常常提倡吃粥保健，在冬季早上食用尤為合適。在白米粥中加點紅棗、紅豆，有助周身溫暖，精力倍增。如要養心除煩，可在粥裏加入小麥或麥片；消食化滯可服蘿蔔粥；健脾益氣有山藥粥；補腎固精有核桃粥；養胃祛濕有茯苓粥；益氣生血有大棗粥；開胃滋潤有粟米粥；潤腸通便有番薯粥等。

黑芝麻





節氣時令保健法

節氣時令保健法



古人從長期的生活實踐中，逐步認識季節更替和氣候變化的規律，結合日月的運行位置，把一年平分為二十四等份，訂定「二十四節氣」，其中包括十二個中氣和十二個節氣，中氣和節氣相間地排列。對於以農立國的中國人來說，這個曆法設計非常重要，把握好春生、夏長、秋收、冬藏的特點，才能令農作收成更有保障。



節氣時令保健法

二十四節氣對於中醫養生同樣有指導作用，基於天人合一、因時制宜的理念，按照四季時令的變化，掌握當中的陰陽規律，安排適當的生活作息和飲食調養，以達到天人相應，順其自然的養生目的。



以下將逐一說明各個節氣當中的氣候特點和保健方法。



節氣時令保健法

19

立春

公曆
2月4、5日

春

「立春」是二十四節氣之首，標誌着新一年的開始，經過寒冷的冬天，大地逐漸回暖，萬物復蘇，迎來春天的序幕。隨著立春的到來，白晝漸長，天氣也漸漸和暖，氣溫、日照和降雨量都逐步增多。

春季氣候變化較大，天氣乍暖還寒，故春季衣著宜「下厚上薄」，不可驟減，以免人體腠理毛孔因回暖而漸漸疏鬆，一時不禦寒氣而生病。春季養生要順應陽氣升發，萬物萌生的特點，強調保護陽氣。按自然界屬性，春屬木，與肝相應。肝的生理特點是疏泄，在志為怒，惡抑鬱而喜調達。故此，春季精神養生方面，要戒暴怒，更忌憂鬱，應抱輕鬆樂觀心態。

傳統上，立春時節有「五辛春盤」的咬春習俗，以五辛包括：蔥、蒜、韭菜、薑頭、洋蔥、蘿蔔、生薑等食材，製成春卷進食，幫助身體增加陽氣、解除春天的睏倦感，又能發散寒邪，成為強身防疫的食療，可用於冬春交界流感高峰期的保健。



洋蔥

雨水

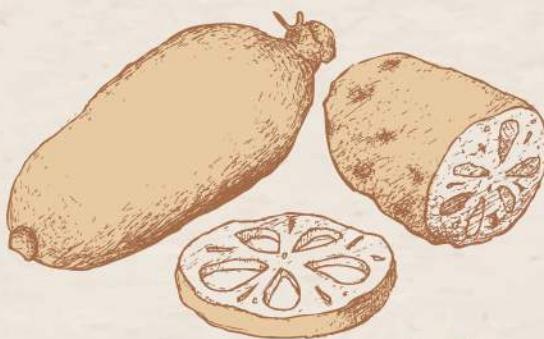
公曆
2月19、20日

春

踏入「雨水」節氣，正是農民加緊開展春耕大計的重要時刻。杜甫的《春夜喜雨》，「好雨知時節，當春乃發生。隨風潛入夜，潤物細無聲」，表達了綿綿春雨滋養萬物的無私奉獻。此時雖然天氣漸暖，但要小心提防「倒春寒」，意指初春的降雨會引起氣溫下降，對於體弱的長者和小孩容易造成身體不適，例如引發心腦血管的收縮令血壓上升；又或對呼吸系統造成刺激和感染。故此，初春時期仍要保暖添衣。

耕種為我們提供食物，食物的消化吸收則有賴脾胃處理，故這期間的養生着重鞏固脾胃。中醫認為，脾胃為「後天之本」，「氣血生化之源」，脾胃的強弱是人體健康與否的關鍵。唐代養生學家孫思邈指出：「春七十二日，省酸增甘，以養脾氣」¹，即春季飲食應少吃酸味，多吃甜味，有助養脾臟。

日常食材可選擇韭菜、百合、豆苗、山藥、蓮藕、芋頭等，亦宜多吃粥，粳米有健脾益氣的功效。至於油膩食物應盡量少食，以免食滯則剋制脾土，影響消化。



蓮藕

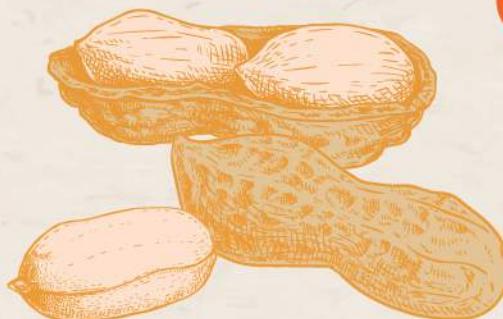
¹ [唐]孫思邈撰，[宋]林億等校正：《孫真人備急千金要方·卷二十六食治方》，《正統道藏》本。

節氣時令保健法

驚蟄

公曆
3月5、6日

春



花生

所謂「春雷響，萬物長」，天氣回暖，春雷初響，驚醒蟄伏於地下冬眠的昆蟲，「驚蟄」就是反映這自然現象的意思。在這日子有個有趣的民間風俗，稱為「打小人」，藉着昆蟲四出的日子拍打小紙人，寓意驅除惡運邪氣，不失為一種宣洩怒氣、釋放負能量的方法，而打擊邪氣之後，便要把蓄勢待發的生機充分展現出來。

飲食方面宜清淡，各種粥品如糯米、薏苡仁、赤小豆、黑豆、大棗、花生、黃豆等，有健脾祛濕功效，不妨多吃。而肥甘厚味和刺激性的酒類，則不可過量，且每餐進食適可而止，不宜過飽。

「春分」古時又稱為「日中」、「日夜分」，「春分者，陰陽相半也。故晝夜均而寒暑平」，意思是日照時間與黑夜時間剛好相等。這天也是寒暑的分界線，在春分節氣後，陽光普照，天氣真正暖和起來了。

基於平分晝夜、寒暑的特點，「春分」節氣的人體保健也要體現陰陽平衡。《素問·至真要大論》云：「謹察陰陽所在而調之，以平為期」³，無論在精神、飲食、起居各方面，都以不過度、不偏倚為原則，保持相對平衡寧靜的狀態。

飲食調養方面，要考慮春季陽氣初生，宜食辛甘發散之品，不宜食酸收之味，以免過於收斂，不利肝氣疏泄。這期間多選擇疏肝理氣的食品，如養肝的枸杞、辛溫發散的豆豉、蔥、芫茜、大棗等都可入饌。精神調攝方面，宜靜心寡欲，不妄作勞，以養元氣。起居作息要有規律，勞逸結合，順應自然時序，不熬夜。

春分

公曆
3月20、21日

春



蔥

² [唐]王冰注，[宋]林億等校正：《重廣補註黃帝內經素問·四氣調神大論篇第二》，《四部叢刊初編》第357-361冊，景上海涵芬館藏明翻北宋本。

³ [唐]王冰注，[宋]林億等校正：《重廣補註黃帝內經素問·至真要大論篇第七十四》，《四部叢刊初編》第357-361冊，景上海涵芬館藏明翻北宋本。

節氣時令保健法

清明

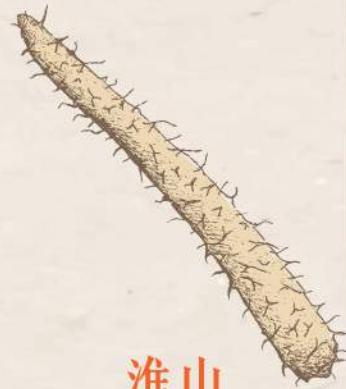
公曆
4月4、5日

春

「清明」是標示物候變化的節氣，含有天朗氣清、草木繁茂的意思；同時也是掃墓祭祖、慎終追遠的日子。正好藉這一天登山踏青，欣賞大自然的恩賜，既強健體魄，也是孝義的培養。

所謂「清明時節雨紛紛」，空氣濕度高，濕氣凝聚身體，令人感到困重疲倦，這時宜多飲健脾化濕的湯水，提升脾胃消化機能。淮山藥、茯苓、芡實及薏米等，皆有助健脾祛濕。另外，這期間亦可多進食蔬菜水果，清淡的配搭避免增加脾胃負荷。有些農村還保留著「清明」禁火、吃冷食的習慣，但不是所有人的體質和腸胃都能耐受，故不建議跟隨。

「清明」養生還要注意吐納調息，穿上寬鬆衣服到空氣清新的地方進行鍛煉，緩緩放慢日常繁忙緊張的急速吸呼，頻率以細、慢、長為準，恆常練習對人體陽氣增長很有益處，更有助紓減壓力，疏肝解鬱，調和情志。



淮山

穀雨

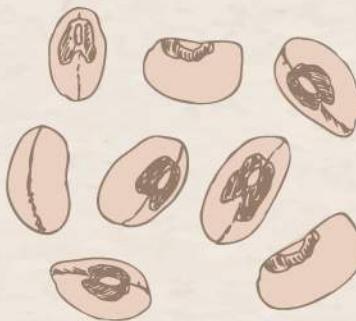
公曆
4月20、21日

春

「穀雨」多見降雨量增加，對農業生產有重要意義，一般在春耕時播下的種子，到這時期已見幼苗成長，故有「雨生百穀」，「穀得雨而生也」的說法。至於調養身體，也要順應自然環境變化的軌跡。《黃帝內經·素問》說：「人以天地之氣生，四時之法成」⁴，意思是人生於天地之間，受自然界變化的影響，保持內、外環境的平衡協調是保健延年的基礎。

在潮濕的春季，由於空氣濕度增加，人體感受濕邪侵襲，容易出現關節疼痛重墜。中醫有云「不通則痛」，處理痛症除了服藥，持之以恆的運動鍛煉也是重要因素，更可配合進行熱敷或艾灸，對緩解痛楚、行氣活血皆有功效。而食療方面，可以用粉葛、桑枝、扁豆、薏米等煲湯飲用，對於驅風祛濕，舒筋活絡有一定作用。

另外，「穀雨」節氣的氣溫雖已回暖，但早晚有時溫差較大，外出宜備風衣，免着涼感冒。



扁豆

⁴ [唐]王冰注，[宋]林億等校正：《重廣補註黃帝內經素問·寶命全形論篇第二十五》，《四部叢刊初編》第357-361冊，景上海涵芬館藏明翻北宋本。

節氣時令保健健法

立夏

公曆
5月5、6日

夏

「立夏」標誌着夏季的開始，大自然萬物繁茂，農作物進人生長旺季。由於溫度明顯升高，熱氣漸漸加強，並有雷雨颱風來襲的趨勢，這期間天氣日趨炎熱，雨水充沛，加速人體的新陳代謝，出汗多，身體消耗比較大。

《黃帝內經》云：「夏三月，此謂蕃秀。天地氣交，萬物華實，夜臥早起，無厭於日，使志無怒，使華英成秀，使氣得泄，若所愛在外，此夏氣之應，養長之道也。」⁵，意思是夏季艷陽普照，天地之氣交合，萬物生長茂盛。順應日長夜短的規律，人們宜晚睡早起，不要對漫長的白天感困厭，應保持情志愉快，切勿發怒。使氣機通暢，不要鬱閉體內，毛孔疏泄正常，向外舒展，便不會生病。

「立夏」養生強調「靜養」，避免因大自然熱氣蒸騰，令人們煩躁不安，情緒調養要做到精神安靜，心情開懷舒暢，切忌大喜大怒的情緒波動，多做陶冶性情的興趣活動，如繪畫、書法、棋藝、種花等。



「小滿者，物至於此小得盈滿」，這時期北方地區麥類作物的籽粒開始飽滿，但還沒有完全成熟，故稱為「小滿」。對人體而言，由於天氣炎熱，出汗較多，加上雨水多濕度高，汗水不容易蒸發，容易出現悶熱困重、不爽利的感覺。

中醫認為「汗」為心之液，氣溫升高，人們過度出汗，直接令體內津液和動力流失，是引發身體虛弱的因素。故此，運動後要適當飲水，亦可適量飲些淡鹽水，以補充體液。運動也要量力而為，不要過於劇烈，可選擇相對平和的運動，如太極拳、散步、慢跑等。飲食調養方面，宜以清淡、清爽為主，多吃清熱、利尿、祛濕的食物，如：赤小豆、薏苡仁、綠豆、冬瓜、青瓜、芹菜、荸薺(馬蹄)、黑木耳、胡蘿蔔、番茄等，少吃肥甘厚味、油膩食物，以免助長濕氣影響消化。

小滿

公曆
5月21、22日

夏



番茄

⁵ [唐]王冰注，[宋]林億等校正：《重廣補註黃帝內經素問·四氣調神大論篇第二》，《四部叢刊初編》第357-361冊，景上海涵芬館藏明翻北宋本。

節氣時令保健法

芒種

公曆
6月5、6日

夏

「芒種」是一個物候現象，代表帶有芒刺的麥類農作物成熟了；亦有指「芒種」是「忙種」的諧音，「忙著種」，顯示農民播種、收成最為繁忙的時候。南方地區稱這時期為「黃梅天」，天氣又濕又熱。

從五行分類，夏季屬火，與心相應，故此不宜惱怒，免生煩熱，才能心靜自然涼，安然渡過這濕熱時節。在飲食方面，宜適量食用鹹味食品，有清熱作用，以剋制心火，亦有助補充汗水中流失的鹽分；另外，酸味開胃醒脾，如：山楂、柑橘等，亦可稍為多吃。

日常作息調養方面，可參考慈禧太后的養生「子午覺」，即午夜11-1時(子時)為陰轉入陽的交匯時間，應該早些就寢；而中午的11-1時(午時)是陽氣最盛將轉入陰的交界，故午飯後宜小睡片刻，以補充精神，也達到調和陰陽的平衡作用。還有，夏天雖然酷熱，仍建議用溫水洗澡，尤其是長者，以免因水溫與體溫的反差過大，引起血管收縮，可能誘發心腦血管疾病。



山楂

夏至

公曆
6月21、22日

夏

「夏至」日，太陽幾乎直射在北回歸線上，故北半球地區的白晝時間最長，黑夜最短，更會出現「立竿不見影」的有趣天文現象，即當天中午時分太陽就在頭頂直照，人們站在戶外會看不見自己的影子。

炎炎夏日，氣溫高，加上雨水充沛，華南沿海地區時有颱風，濕熱積聚而成「暑」氣，容易令人腸胃不適，輕則感暑，噁心倦怠，嘔吐泄瀉；重則中暑昏厥。故此，戶外活動時，宜到海濱或林蔭輕鬆遠足，不宜在烈日下暴曬，注意時常補充水分，以免缺水中暑；出汗後，衣衫要勤加更換清洗，穿著濕衣容易當風着涼。

更要注意夏日雖熱，重視清熱祛濕的同時，也不宜過食生冷冰鎮食品，以免寒涼損傷脾胃，影響消化功能；而出汗過多易耗傷氣陰，應補氣養陰，清熱防暑。



節氣時令保健法

小暑

公曆
7月7、8日

夏



老黃瓜

大暑

公曆
7月23、24日

夏



菊花

民間說法「熱在三伏」，真正的暑熱天氣是以夏至和立秋為基點計算的，查看通勝，「夏至」後第三個庚日稱為「初伏」，即進入全年最熱的階段，「小暑」節氣前後也就是伏天的開始。中醫有「冬病夏治」的特色保健治療法，即於全年氣溫最高的「三伏天」，進行天灸療程。以辛溫中藥，例如：白芥子、麻黃、細辛等，加入鮮榨薑汁調和成藥丸，在特定的人體穴位上貼敷，對於增強體質，提升免疫力，以及緩解長期慢性病患如哮喘、鼻敏感等，都有治療和保健的功效。

「小暑」期間，中國南部地區大多進入雷暴和颱風季節，常有大風暴雨出現，加上氣溫高，令人有悶熱感覺。有謂「大暑小暑，有米懶煮」，日常飲食宜清爽簡單，如綠豆粥、烏梅扁豆水、老黃瓜赤小豆湯等，都是消暑散熱佳品。

「大暑，乃炎熱之極也」，即是一年之中最熱的節氣，這期間不但大自然氣溫高，也是人體陽氣相對旺盛的時候，日常生活要注意勞逸結合，不要過度勞累和出汗，否則損害人體陽氣。夏季為心所主，平心靜氣，顧護心陽，能確保心臟機能旺盛，以符合《黃帝內經》的「春夏養陽」⁶原則。

為配合夏天的炎熱，大自然早已預備了合適的食物，讓身體緩解熱氣。夏季是涼性蔬果的當令季節，其共同特點是水分豐富。冬瓜含水量居眾瓜菜之冠，超過九成以上是水分，還有西瓜、苦瓜、青瓜、絲瓜、佛手瓜、南瓜等，都是夏日之選。另外，番茄、茄子、芹菜、生菜、蘆筍等也屬於涼性蔬菜，盛夏時不妨經常食用。適量食用綠豆沙、菊花茶、冬瓜薏米水等，亦有助消暑清熱，但是忌貪冷飲，免傷脾胃。

⁶ [唐]王冰注，[宋]林億等校正：《重廣補註黃帝內經素問·四氣調神大論篇第二》，《四部叢刊初編》第357-361冊，景上海涵芬館藏明翻北宋本。

節氣時令保健法

立秋

公曆
8月7、8日

秋

「立秋」又稱為「交秋」，是夏秋交接的重要時刻，一般在秋季的初段，暑熱之氣仍未消除，故民間又俗稱這時期為「秋老虎」，意指秋風並未送爽，天氣炎熱熾盛。保養身體的方法仍以夏季的清熱消暑原則為主，同時要掌握秋天的特性，為未來的氣候轉變作好準備。

自「立秋」開始，天氣漸漸由熱轉涼，陽氣也逐步收斂，陰氣漸長，大自然由陽盛逐漸轉變為陰盛的時期。這時既是萬物成熟收穫的季節，也是人體陰陽代謝出現陽消陰長的過渡期，故精神情志、飲食起居、運動鍛煉，皆不能操之過急，當以收藏內斂為原則。

《素問·四氣調神大論》指出：「夫四時陰陽者，萬物之根本也，所以聖人春夏養陽，秋冬養陰，以從其根，故與萬物沉浮於生長之門，逆其根則伐其本，壞其真矣」⁷，這是四時調攝的要旨，提示我們順應季節變化的根本原則，春生、夏長、秋收、冬藏的自然規律。



處暑

公曆
8月23、24日

秋

「處暑」代表「處，止也，暑氣至此而止矣」，意指三伏炎熱天氣接近尾聲，不過大部分南方地區仍處於「爭秋奪暑」的階段，即晝夜之間的溫差較大，一早一晚天氣稍涼，但下午時段的熾熱仍不下於夏天。之後才會出現「一場秋雨一場寒」，即處暑過後每次下雨，都會令氣溫明顯轉涼，漸有秋意。

在這期間，雖不急於添衣，但要常備風衣外套，以免晚間受涼。而睡覺就寢時，如室溫不高毋須開空調，打開窗戶有利空氣流通，宜注意身體不要直接吹風，尤其腹部要蓋薄被子，因為肚臍部位的表皮最薄，防止寒氣侵襲人體。再者，中醫稱肚臍為「神闕」穴，是胎兒與母體連繫的臍帶位置，藉此供應胎兒營養，故又有「命蒂」之稱。此穴有固本培元、升提陽氣、調和腸胃的功效，保養得宜可顧護陽氣，否則受寒邪侵入，可導致腸胃不適、腹痛泄瀉，甚至小腹冷痛，連累婦科月經不調或造成泌尿系統疾病。



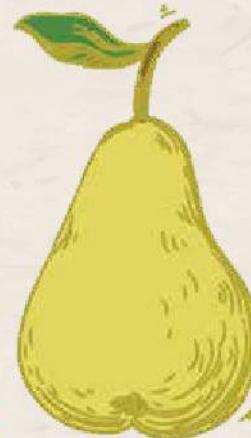
⁷〔唐〕王冰注，〔宋〕林億等校正：《重廣補註黃帝內經素問·四氣調神大論篇第二》，《四部叢刊初編》第357-361冊，景上海涵芬館藏明翻北宋本。

節氣時令保健法

白露

公曆
9月7、8日

秋



雪梨

「白露」是指氣溫下降，夜間尤甚，草木上凝結了一層白色露水的意思。這期間天氣涼爽，空氣濕度較暑熱時偏低，宜加強身體鍛煉，既為氣候漸趨寒冷做準備，也有助預防受天氣改變而誘發的過敏性疾病，如：哮喘和鼻敏感等。

「白露」期間，開始出現秋燥的氣候特點，由於秋季天氣漸涼，以燥邪為季節性發病原因，加上寒熱反覆未定，秋燥與寒涼之氣皆易傷肺，而造成口乾、唇乾、鼻乾、咽喉乾涸、咳嗽無痰；再者肺合皮毛，乾燥易令皮膚乾旱、脫屑、痕癢，故秋季養生，重在潤肺。

根據「秋冬養陰」⁸的原則，秋季宜滋陰、生津、潤燥，毋須過度溫補，故宜選用沙參、玉竹、百合、杏仁、貝母、雪梨、雪耳等食材，入饌佐膳。飲食上少吃辣椒、花椒等辛熱刺激性食物，烹調方法也務必清淡，不宜燒烤煎炸，以免加重秋燥的症狀。

秋分

公曆
9月23、24日

秋

在「秋分」當天，「秋分者，陰陽相半也，故晝夜均而寒暑平」，因為陽光直射赤道，故晝夜時間相等，也是天氣由熱轉寒的分界線，在南方地區往往到這天才真正踏入秋季，之後每天日照時間會漸漸縮短，趨向日短夜長。

《黃帝內經》有云：「秋三月，此謂容平。天氣以急，地氣以明，早臥早起，與雞俱興，使志安寧，以緩秋刑，收斂神氣，使秋氣平，無外其志，使肺氣清，此秋氣之應，養收之道也。逆之則傷肺，冬為飧泄，奉藏者少。」⁹ 文中所指的「容平」是指萬物在秋季的狀態該是平靜、平定的。

秋天陽氣內斂，天氣疾勁，地氣清肅，人們宜早睡早起，注意調節情緒，使情志安寧，以緩解肅殺刑罰之氣。神氣也應內斂，使氣血平和，意志不要過分活躍，配合秋收之道。否則到冬季陰寒之氣會更旺盛，陽氣不能潛藏，陰寒過盛，便發生泄瀉的疾病。因此，秋季養生強調「收斂」，應參考道家的安靜無為，不宜燥動。



⁸ [唐]王冰注，[宋]林億等校正：《重廣補註黃帝內經素問·四氣調神大論篇第二》，《四部叢刊初編》第357-361冊，景上海涵芬館藏明翻北宋本。

⁹ [唐]王冰注，[宋]林億等校正：《重廣補註黃帝內經素問·四氣調神大論篇第二》，《四部叢刊初編》第357-361冊，景上海涵芬館藏明翻北宋本。

節氣時令保健法

寒露

公曆
10月8、9日

秋

處於中秋過後步向重陽的期間，「寒露」節氣溫度漸降，表示露水快要結成霜的意思。很多不耐寒冷的植物日趨枯萎，顯得秋風蕭瑟，只有菊花選擇在這時候盛放，遍地黃菊成為此節氣的主要物候特徵。

傳說東漢時代瘟疫肆虐，得道之士教導民眾登山避災，佩帶香囊、喝菊花酒，芳香化穢，辟瘟祛邪，創中式香薰療法的先河。取時令當造菊花清肝明目功效，還可解鬱除煩，安定神志。其實秋屬金，相應於肺，情志主悲憂，為避免負面情緒的困擾，非常適合旅遊遠足，培養樂觀心態，保持神志安寧。而秋高氣爽，除了是旅遊的最佳時機，也是農曆九月初九登高祭祖，慎終追遠、懷念先人的日子。



霜降

公曆
10月23、24日

秋

「霜降」是秋季最後一個節氣，北方地區有機會出現地面露水凝結成霜的景象，因此得名。但南方天氣大多只見天氣轉涼，少有結霜現象。秋末轉冷期間，呼吸道疾病容易發作，正好符合「肺喜潤而惡燥」的中醫理念，秋風燥邪損傷肺臟，故見咳嗽氣促等呼吸道不適。

在飲食攝養方面，必須補充津液，以抵抗燥邪引起的乾燥症狀，如：口鼻乾燥、乾咳聲嘶、皮膚乾裂痕癢、大便燥結等，可根據個人體質選用甘涼滋潤食材，如：百合、銀耳、淮山、蓮藕、芝麻等，以潤肺生津、養陰清燥。同時，要注意宜收不宜散，辛味發散瀉肺，故薑、蔥等辛辣食品不宜過量；酸味收斂補肺，則可適當食用微酸甘潤的蔬菜水果，如：雪梨、葡萄、柿子、石榴、甘蔗、檸檬、蜂蜜等。日常除了早睡早起，多做運動，亦可按揉鼻翼兩側的「迎香」穴，有助疏風通竅，緩解肺部症狀。



石榴

節氣時令保健法

立冬

公曆
11月7、8日

冬



「立冬」標示冬季的開始，萬物收藏，以冬眠狀態抵禦嚴寒，然後養精蓄銳，為來年春天重新出發做好準備。是故「立冬」與「立春」、「立夏」、「立秋」合稱「四立」，皆為代表季節轉變的重要節氣。

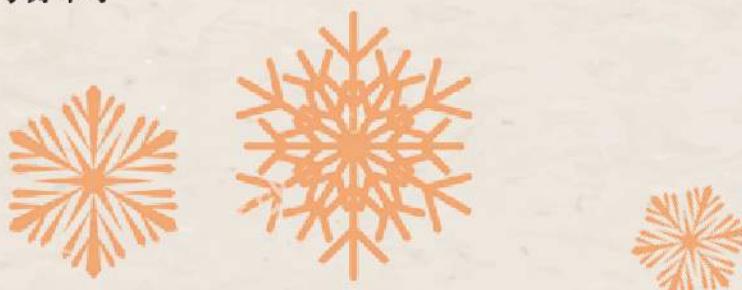
引用《黃帝內經》有關冬季的養生特點：「冬三月，此謂閉藏。水冰地坼，無擾乎陽，早臥晚起，必待日光，使志若伏若匿，若有私意，若已有得，去寒就溫，無泄皮膚，使氣亟奪，此冬氣之應，養藏之道也。逆之則傷腎，春為痿厥，奉生者少。」¹⁰

古人掌握了冬季陽氣潛藏的性質，發現萬物沉靜封閉，水會結冰，土地凍裂，所以人體也不要擾動陽氣，宜早睡早起，但必等待日光出現才外出活動，以避寒涼。在情志上，不要躁動，如有心情納悶，也要保持正面心態。要避風寒，注意保暖，令皮膚不受侵襲，以免體內陽氣被奪失。這就是冬天強調收藏的規律，否則傷了腎氣，到春天時肌肉痠軟無力，窒礙生長。

傳統節氣以中國黃河流域氣候為制定標準，「小雪」是指北部地區受冷空氣影響，開始降雪的現象，但雪量不多往往晚上飄下的雪霜到太陽出來便溶化。相對於終年不會下雪的南方地區，這節氣代表氣候趨於寒冷，溫度逐漸下降。

為防範冬季逼人的寒氣，中醫認為應把陽氣潛藏，人體各種生理活動會因應大環境的氣候轉冷而收斂。故此，保暖非常重要，以免身體受寒邪侵襲，便會氣血凝結，不通則痛，出現疼痛症狀。

民間有不少冬令進補的習俗，認為這個季節是進補的最佳時機，為抵禦冬天的嚴寒補充元氣。但必須注意盲目進補或過食溫燥補品，反而過猶不及，宜遵循「秋冬養陰」、「無擾乎陽」、「虛者補之，寒者熱之」的原則，應少食生冷寒涼性質之物，可以適當食用一些熱量較高的食品，但也不宜燥熱，營養均衡即可。



小雪

公曆
11月22、23日

冬

¹⁰ [唐]王冰注，[宋]林億等校正：《重廣補註黃帝內經素問·四氣調神大論篇第二》，《四部叢刊初編》第357-361冊，景上海涵芬館藏明翻北宋本。

節氣時令保健法

大雪

公曆
12月7、8日

冬

「大雪」是指天氣更寒冷，降雪量比小雪時更大的天文現象。從大自然生態而言，北方的寒冬積雪覆蓋大地，可以保持地面周圍的溫度，為冬季植物提供良好的過冬環境。待春回大地積雪融化時，又增加了土壤的水分，供應農作物春季生長的需要，故對農耕有積極意義，故有「瑞雪兆豐年」之說。

南方地區雖然不下雪，但天氣明顯轉涼，往往是流行性感冒的多發時期，日常生活要注意適當添衣，而需要保暖的地方，還有頭部和足部。中醫理論指出，「頭為諸陽之首」，頭部受涼，會出現頭痛、眩暈、傷風等症狀，故外出時不妨常備一頂帽子。至於足部，俗話說「寒從腳下起」，由於足部距離心臟最遠，血液供應相對較慢，保暖性較差，一旦受寒，氣血運行不暢，便會減低抗病能力。常以溫水沐足，可以促進血液循環，臨睡前泡足更有助安眠。



冬至

公曆
12月21、22日

冬

中國人對「冬至」很重視，甚至有「冬至大如年」的說法，每逢這天都要一家團圓慶祝。因為過了「冬至」之後，白晝一天比一天長，陽氣回升，在農業耕種或人體養生方面都有重大意義。

自「冬至」起「數九」，即以每九天為一個小節，經過九九八十一天後，便春回大地，開展新的一年。民間流傳的歌謠，生動地反映不同時間的季節和物候變化：「一九二九不出手，三九四九冰上走，五九六九沿河看柳，七九河開，八九燕來，九九加一九，耕牛遍地走。」

其中三九的天氣最冷，故有「冷在三九」之說。在保健治療方面，從「冬至」日起，以及之後的二九、三九天，都適合進行天灸療法，以生薑汁調和的溫熱性質中藥，敷貼在相應的穴位上，具有加強體質，溫通經絡、疏風祛寒的作用，對氣候轉變引發的哮喘和鼻敏感尤為有效。



節氣時令保健健法

小寒

公曆
1月5、6日

冬

「冬至」過後，踏入農曆十一月的節氣名為「小寒」和「大寒」，從字面看來，「大寒」冷於「小寒」，但在氣象記錄中，小寒卻往往比大寒更冷。故此，「小寒」是一年中最冷的時期，寒邪易傷人體陽氣，寒主收引凝滯，容易令人活動不暢，氣血不通。患心臟病和高血壓人士，在此節氣期間要特別小心，由於寒冷容易令血管收縮，直接令血壓上升，可能因此而增加血管負荷，提高「中風」風險。

中醫理念認為「溫通經絡」，人體內的血液溫暖則易於流動，受寒就容易停滯，長者和長期病患者尤其要加強保暖。冬季適宜進補，一般飲食而言，冬天寒冷，適宜進食熱量較高的食品，如民間傳統臘月(農曆十二月)進食的臘八粥，包含糯米、麥米及各種穀麥和豆類，有助補益脾胃，而較為溫燥的食材如羊肉，在冬季亦適宜進食。但不論食補或藥補，皆宜徵詢中醫意見，根據個人體質，建議適合的滋補方法。

糯米



「大寒」是二十四節氣中最後一個節氣，提示冬季已到尾聲，與「立春」相交接後，又是新一年的開始。在這期間，人體的生理活動需要更多熱量來維持，也要有一定能量的貯備，為來年的「春生夏長」作好準備。

從中醫角度而言，冬季屬水，與腎臟相應，而腎是人體生命之源，「先天之本」，故冬令養生以補腎為主。五色之中的黑色，對應五行中屬水，故選擇黑色食材，如：黑米、黑豆、黑芝麻、黑棗、黑木耳等，有暢通氣血和補腎作用。

古代養生家常常提倡吃粥保健，在冬季早上食用尤為合適。在白米粥中加點紅棗、紅豆，有助周身溫暖，精力倍增。如要養心除煩，可在粥裏加入小麥或麥片；消食化滯可服蘿蔔粥；健脾益氣有山藥粥；補腎固精有核桃粥；養胃祛濕有茯苓粥；益氣生血有大棗粥；開胃滋潤有粟米粥；潤腸通便有番薯粥等。

黑芝麻



大寒

公曆
1月20、21日

冬



節氣時令保健法

節氣時令保健法



古人從長期的生活實踐中，逐步認識季節更替和氣候變化的規律，結合日月的運行位置，把一年平分為二十四等份，訂定「二十四節氣」，其中包括十二個中氣和十二個節氣，中氣和節氣相間地排列。對於以農立國的中國人來說，這個曆法設計非常重要，把握好春生、夏長、秋收、冬藏的特點，才能令農作收成更有保障。





節氣時令保健法

節氣時令保健健法

小寒

公曆
1月5、6日

冬

「冬至」過後，踏入農曆十一月的節氣名為「小寒」和「大寒」，從字面看來，「大寒」冷於「小寒」，但在氣象記錄中，小寒卻往往比大寒更冷。故此，「小寒」是一年中最冷的時期，寒邪易傷人體陽氣，寒主收引凝滯，容易令人活動不暢，氣血不通。患心臟病和高血壓人士，在此節氣期間要特別小心，由於寒冷容易令血管收縮，直接令血壓上升，可能因此而增加血管負荷，提高「中風」風險。

中醫理念認為「溫通經絡」，人體內的血液溫暖則易於流動，受寒就容易停滯，長者和長期病患者尤其要加強保暖。冬季適宜進補，一般飲食而言，冬天寒冷，適宜進食熱量較高的食品，如民間傳統臘月(農曆十二月)進食的臘八粥，包含糯米、麥米及各種穀麥和豆類，有助補益脾胃，而較為溫燥的食材如羊肉，在冬季亦適宜進食。但不論食補或藥補，皆宜徵詢中醫意見，根據個人體質，建議適合的滋補方法。

糯米



大寒

公曆
1月20、21日

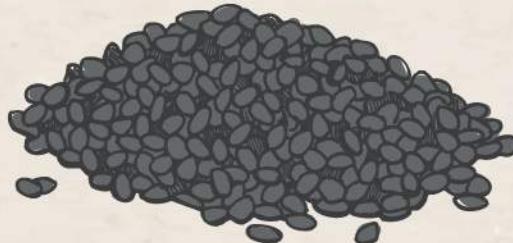
冬

「大寒」是二十四節氣中最後一個節氣，提示冬季已到尾聲，與「立春」相交接後，又是新一年的開始。在這期間，人體的生理活動需要更多熱量來維持，也要有一定能量的貯備，為來年的「春生夏長」作好準備。

從中醫角度而言，冬季屬水，與腎臟相應，而腎是人體生命之源，「先天之本」，故冬令養生以補腎為主。五色之中的黑色，對應五行中屬水，故選擇黑色食材，如：黑米、黑豆、黑芝麻、黑棗、黑木耳等，有暢通氣血和補腎作用。

古代養生家常常提倡吃粥保健，在冬季早上食用尤為合適。在白米粥中加點紅棗、紅豆，有助周身溫暖，精力倍增。如要養心除煩，可在粥裏加入小麥或麥片；消食化滯可服蘿蔔粥；健脾益氣有山藥粥；補腎固精有核桃粥；養胃祛濕有茯苓粥；益氣生血有大棗粥；開胃滋潤有粟米粥；潤腸通便有番薯粥等。

黑芝麻



節氣時令保健法

立冬

公曆
11月7、8日

冬



「立冬」標示冬季的開始，萬物收藏，以冬眠狀態抵禦嚴寒，然後養精蓄銳，為來年春天重新出發做好準備。是故「立冬」與「立春」、「立夏」、「立秋」合稱「四立」，皆為代表季節轉變的重要節氣。

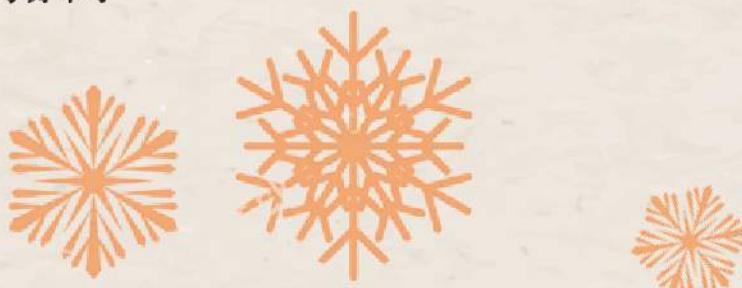
引用《黃帝內經》有關冬季的養生特點：「冬三月，此謂閉藏。水冰地坼，無擾乎陽，早臥晚起，必待日光，使志若伏若匿，若有私意，若已有得，去寒就溫，無泄皮膚，使氣亟奪，此冬氣之應，養藏之道也。逆之則傷腎，春為痿厥，奉生者少。」¹⁰

古人掌握了冬季陽氣潛藏的性質，發現萬物沉靜封閉，水會結冰，土地凍裂，所以人體也不要擾動陽氣，宜早睡早起，但必等待日光出現才外出活動，以避寒涼。在情志上，不要躁動，如有心情納悶，也要保持正面心態。要避風寒，注意保暖，令皮膚不受侵襲，以免體內陽氣被奪失。這就是冬天強調收藏的規律，否則傷了腎氣，到春天時肌肉痠軟無力，窒礙生長。

傳統節氣以中國黃河流域氣候為制定標準，「小雪」是指北部地區受冷空氣影響，開始降雪的現象，但雪量不多往往晚上飄下的雪霜到太陽出來便溶化。相對於終年不會下雪的南方地區，這節氣代表氣候趨於寒冷，溫度逐漸下降。

為防範冬季逼人的寒氣，中醫認為應把陽氣潛藏，人體各種生理活動會因應大環境的氣候轉冷而收斂。故此，保暖非常重要，以免身體受寒邪侵襲，便會氣血凝結，不通則痛，出現疼痛症狀。

民間有不少冬令進補的習俗，認為這個季節是進補的最佳時機，為抵禦冬天的嚴寒補充元氣。但必須注意盲目進補或過食溫燥補品，反而過猶不及，宜遵循「秋冬養陰」、「無擾乎陽」、「虛者補之，寒者熱之」的原則，應少食生冷寒涼性質之物，可以適當食用一些熱量較高的食品，但也不宜燥熱，營養均衡即可。



小雪

公曆
11月22、23日

冬

¹⁰ [唐]王冰注，[宋]林億等校正：《重廣補註黃帝內經素問·四氣調神大論篇第二》，《四部叢刊初編》第357-361冊，景上海涵芬館藏明翻北宋本。

節氣時令保健法

寒露

公曆
10月8、9日

秋

處於中秋過後步向重陽的期間，「寒露」節氣溫度漸降，表示露水快要結成霜的意思。很多不耐寒冷的植物日趨枯萎，顯得秋風蕭瑟，只有菊花選擇在這時候盛放，遍地黃菊成為此節氣的主要物候特徵。

傳說東漢時代瘟疫肆虐，得道之士教導民眾登山避災，佩帶香囊、喝菊花酒，芳香化穢，辟瘟祛邪，創中式香薰療法的先河。取時令當造菊花清肝明目功效，還可解鬱除煩，安定神志。其實秋屬金，相應於肺，情志主悲憂，為避免負面情緒的困擾，非常適合旅遊遠足，培養樂觀心態，保持神志安寧。而秋高氣爽，除了是旅遊的最佳時機，也是農曆九月初九登高祭祖，慎終追遠、懷念先人的日子。



霜降

公曆
10月23、24日

秋

「霜降」是秋季最後一個節氣，北方地區有機會出現地面露水凝結成霜的景象，因此得名。但南方天氣大多只見天氣轉涼，少有結霜現象。秋末轉冷期間，呼吸道疾病容易發作，正好符合「肺喜潤而惡燥」的中醫理念，秋風燥邪損傷肺臟，故見咳嗽氣促等呼吸道不適。

在飲食攝養方面，必須補充津液，以抵抗燥邪引起的乾燥症狀，如：口鼻乾燥、乾咳聲嘶、皮膚乾裂痕癢、大便燥結等，可根據個人體質選用甘涼滋潤食材，如：百合、銀耳、淮山、蓮藕、芝麻等，以潤肺生津、養陰清燥。同時，要注意宜收不宜散，辛味發散瀉肺，故薑、蔥等辛辣食品不宜過量；酸味收斂補肺，則可適當食用微酸甘潤的蔬菜水果，如：雪梨、葡萄、柿子、石榴、甘蔗、檸檬、蜂蜜等。日常除了早睡早起，多做運動，亦可按揉鼻翼兩側的「迎香」穴，有助疏風通竅，緩解肺部症狀。



石榴

節氣時令保健法

立秋

公曆
8月7、8日

秋

「立秋」又稱為「交秋」，是夏秋交接的重要時刻，一般在秋季的初段，暑熱之氣仍未消除，故民間又俗稱這時期為「秋老虎」，意指秋風並未送爽，天氣炎熱熾盛。保養身體的方法仍以夏季的清熱消暑原則為主，同時要掌握秋天的特性，為未來的氣候轉變作好準備。

自「立秋」開始，天氣漸漸由熱轉涼，陽氣也逐步收斂，陰氣漸長，大自然由陽盛逐漸轉變為陰盛的時期。這時既是萬物成熟收穫的季節，也是人體陰陽代謝出現陽消陰長的過渡期，故精神情志、飲食起居、運動鍛煉，皆不能操之過急，當以收藏內斂為原則。

《素問·四氣調神大論》指出：「夫四時陰陽者，萬物之根本也，所以聖人春夏養陽，秋冬養陰，以從其根，故與萬物沉浮於生長之門，逆其根則伐其本，壞其真矣」⁷，這是四時調攝的要旨，提示我們順應季節變化的根本原則，春生、夏長、秋收、冬藏的自然規律。



處暑

公曆
8月23、24日

秋

「處暑」代表「處，止也，暑氣至此而止矣」，意指三伏炎熱天氣接近尾聲，不過大部分南方地區仍處於「爭秋奪暑」的階段，即晝夜之間的溫差較大，一早一晚天氣稍涼，但下午時段的熾熱仍不下於夏天。之後才會出現「一場秋雨一場寒」，即處暑過後每次下雨，都會令氣溫明顯轉涼，漸有秋意。

在這期間，雖不急於添衣，但要常備風衣外套，以免晚間受涼。而睡覺就寢時，如室溫不高毋須開空調，打開窗戶有利空氣流通，宜注意身體不要直接吹風，尤其腹部要蓋薄被子，因為肚臍部位的表皮最薄，防止寒氣侵襲人體。再者，中醫稱肚臍為「神闕」穴，是胎兒與母體連繫的臍帶位置，藉此供應胎兒營養，故又有「命蒂」之稱。此穴有固本培元、升提陽氣、調和腸胃的功效，保養得宜可顧護陽氣，否則受寒邪侵入，可導致腸胃不適、腹痛泄瀉，甚至小腹冷痛，連累婦科月經不調或造成泌尿系統疾病。



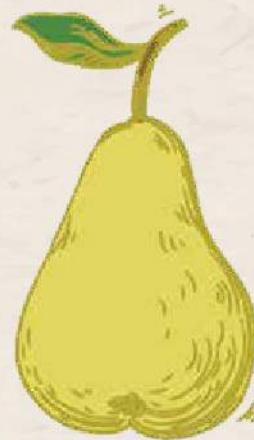
⁷〔唐〕王冰注，〔宋〕林億等校正：《重廣補註黃帝內經素問·四氣調神大論篇第二》，《四部叢刊初編》第357-361冊，景上海涵芬館藏明翻北宋本。

節氣時令保健法

白露

公曆
9月7、8日

秋



雪梨

「白露」是指氣溫下降，夜間尤甚，草木上凝結了一層白色露水的意思。這期間天氣涼爽，空氣濕度較暑熱時偏低，宜加強身體鍛煉，既為氣候漸趨寒冷做準備，也有助預防受天氣改變而誘發的過敏性疾病，如：哮喘和鼻敏感等。

「白露」期間，開始出現秋燥的氣候特點，由於秋季天氣漸涼，以燥邪為季節性發病原因，加上寒熱反覆未定，秋燥與寒涼之氣皆易傷肺，而造成口乾、唇乾、鼻乾、咽喉乾涸、咳嗽無痰；再者肺合皮毛，乾燥易令皮膚乾旱、脫屑、痕癢，故秋季養生，重在潤肺。

根據「秋冬養陰」⁸的原則，秋季宜滋陰、生津、潤燥，毋須過度溫補，故宜選用沙參、玉竹、百合、杏仁、貝母、雪梨、雪耳等食材，入饌佐膳。飲食上少吃辣椒、花椒等辛熱刺激性食物，烹調方法也務必清淡，不宜燒烤煎炸，以免加重秋燥的症狀。

秋分

公曆
9月23、24日

秋

在「秋分」當天，「秋分者，陰陽相半也，故晝夜均而寒暑平」，因為陽光直射赤道，故晝夜時間相等，也是天氣由熱轉寒的分界線，在南方地區往往到這天才真正踏入秋季，之後每天日照時間會漸漸縮短，趨向日短夜長。

《黃帝內經》有云：「秋三月，此謂容平。天氣以急，地氣以明，早臥早起，與雞俱興，使志安寧，以緩秋刑，收斂神氣，使秋氣平，無外其志，使肺氣清，此秋氣之應，養收之道也。逆之則傷肺，冬為飧泄，奉藏者少。」⁹ 文中所指的「容平」是指萬物在秋季的狀態該是平靜、平定的。

秋天陽氣內斂，天氣疾勁，地氣清肅，人們宜早睡早起，注意調節情緒，使情志安寧，以緩解肅殺刑罰之氣。神氣也應內斂，使氣血平和，意志不要過分活躍，配合秋收之道。否則到冬季陰寒之氣會更旺盛，陽氣不能潛藏，陰寒過盛，便發生泄瀉的疾病。因此，秋季養生強調「收斂」，應參考道家的安靜無為，不宜燥動。



⁸ [唐]王冰注，[宋]林億等校正：《重廣補註黃帝內經素問·四氣調神大論篇第二》，《四部叢刊初編》第357-361冊，景上海涵芬館藏明翻北宋本。

⁹ [唐]王冰注，[宋]林億等校正：《重廣補註黃帝內經素問·四氣調神大論篇第二》，《四部叢刊初編》第357-361冊，景上海涵芬館藏明翻北宋本。

節氣時令保健法

小暑

公曆
7月7、8日

夏



老黃瓜

大暑

公曆
7月23、24日

夏



菊花

民間說法「熱在三伏」，真正的暑熱天氣是以夏至和立秋為基點計算的，查看通勝，「夏至」後第三個庚日稱為「初伏」，即進入全年最熱的階段，「小暑」節氣前後也就是伏天的開始。中醫有「冬病夏治」的特色保健治療法，即於全年氣溫最高的「三伏天」，進行天灸療程。以辛溫中藥，例如：白芥子、麻黃、細辛等，加入鮮榨薑汁調和成藥丸，在特定的人體穴位上貼敷，對於增強體質，提升免疫力，以及緩解長期慢性病患如哮喘、鼻敏感等，都有治療和保健的功效。

「小暑」期間，中國南部地區大多進入雷暴和颱風季節，常有大風暴雨出現，加上氣溫高，令人有悶熱感覺。有謂「大暑小暑，有米懶煮」，日常飲食宜清爽簡單，如綠豆粥、烏梅扁豆水、老黃瓜赤小豆湯等，都是消暑散熱佳品。

「大暑，乃炎熱之極也」，即是一年之中最熱的節氣，這期間不但大自然氣溫高，也是人體陽氣相對旺盛的時候，日常生活要注意勞逸結合，不要過度勞累和出汗，否則損害人體陽氣。夏季為心所主，平心靜氣，顧護心陽，能確保心臟機能旺盛，以符合《黃帝內經》的「春夏養陽」⁶原則。

為配合夏天的炎熱，大自然早已預備了合適的食物，讓身體緩解熱氣。夏季是涼性蔬果的當令季節，其共同特點是水分豐富。冬瓜含水量居眾瓜菜之冠，超過九成以上是水分，還有西瓜、苦瓜、青瓜、絲瓜、佛手瓜、南瓜等，都是夏日之選。另外，番茄、茄子、芹菜、生菜、蘆筍等也屬於涼性蔬菜，盛夏時不妨經常食用。適量食用綠豆沙、菊花茶、冬瓜薏米水等，亦有助消暑清熱，但是忌貪冷飲，免傷脾胃。

⁶ [唐]王冰注，[宋]林億等校正：《重廣補註黃帝內經素問·四氣調神大論篇第二》，《四部叢刊初編》第357-361冊，景上海涵芬館藏明翻北宋本。

節氣時令保健健法

立夏

公曆
5月5、6日

夏

「立夏」標誌着夏季的開始，大自然萬物繁茂，農作物進人生長旺季。由於溫度明顯升高，熱氣漸漸加強，並有雷雨颱風來襲的趨勢，這期間天氣日趨炎熱，雨水充沛，加速人體的新陳代謝，出汗多，身體消耗比較大。

《黃帝內經》云：「夏三月，此謂蕃秀。天地氣交，萬物華實，夜臥早起，無厭於日，使志無怒，使華英成秀，使氣得泄，若所愛在外，此夏氣之應，養長之道也。」⁵，意思是夏季艷陽普照，天地之氣交合，萬物生長茂盛。順應日長夜短的規律，人們宜晚睡早起，不要對漫長的白天感困厭，應保持情志愉快，切勿發怒。使氣機通暢，不要鬱閉體內，毛孔疏泄正常，向外舒展，便不會生病。

「立夏」養生強調「靜養」，避免因大自然熱氣蒸騰，令人們煩躁不安，情緒調養要做到精神安靜，心情開懷舒暢，切忌大喜大怒的情緒波動，多做陶冶性情的興趣活動，如繪畫、書法、棋藝、種花等。



「小滿者，物至於此小得盈滿」，這時期北方地區麥類作物的籽粒開始飽滿，但還沒有完全成熟，故稱為「小滿」。對人體而言，由於天氣炎熱，出汗較多，加上雨水多濕度高，汗水不容易蒸發，容易出現悶熱困重、不爽利的感覺。

中醫認為「汗」為心之液，氣溫升高，人們過度出汗，直接令體內津液和動力流失，是引發身體虛弱的因素。故此，運動後要適當飲水，亦可適量飲些淡鹽水，以補充體液。運動也要量力而為，不要過於劇烈，可選擇相對平和的運動，如太極拳、散步、慢跑等。飲食調養方面，宜以清淡、清爽為主，多吃清熱、利尿、祛濕的食物，如：赤小豆、薏苡仁、綠豆、冬瓜、青瓜、芹菜、荸薺(馬蹄)、黑木耳、胡蘿蔔、番茄等，少吃肥甘厚味、油膩食物，以免助長濕氣影響消化。

小滿

公曆
5月21、22日

夏



⁵ [唐]王冰注，[宋]林億等校正：《重廣補註黃帝內經素問·四氣調神大論篇第二》，《四部叢刊初編》第357-361冊，景上海涵芬館藏明翻北宋本。

節氣時令保健法

芒種

公曆
6月5、6日

夏

「芒種」是一個物候現象，代表帶有芒刺的麥類農作物成熟了；亦有指「芒種」是「忙種」的諧音，「忙著種」，顯示農民播種、收成最為繁忙的時候。南方地區稱這時期為「黃梅天」，天氣又濕又熱。

從五行分類，夏季屬火，與心相應，故此不宜惱怒，免生煩熱，才能心靜自然涼，安然渡過這濕熱時節。在飲食方面，宜適量食用鹹味食品，有清熱作用，以剋制心火，亦有助補充汗水中流失的鹽分；另外，酸味開胃醒脾，如：山楂、柑橘等，亦可稍為多吃。

日常作息調養方面，可參考慈禧太后的養生「子午覺」，即午夜11-1時(子時)為陰轉入陽的交匯時間，應該早些就寢；而中午的11-1時(午時)是陽氣最盛將轉入陰的交界，故午飯後宜小睡片刻，以補充精神，也達到調和陰陽的平衡作用。還有，夏天雖然酷熱，仍建議用溫水洗澡，尤其是長者，以免因水溫與體溫的反差過大，引起血管收縮，可能誘發心腦血管疾病。



山楂

夏至

公曆
6月21、22日

夏

「夏至」日，太陽幾乎直射在北回歸線上，故北半球地區的白晝時間最長，黑夜最短，更會出現「立竿不見影」的有趣天文現象，即當天中午時分太陽就在頭頂直照，人們站在戶外會看不見自己的影子。

炎炎夏日，氣溫高，加上雨水充沛，華南沿海地區時有颱風，濕熱積聚而成「暑」氣，容易令人腸胃不適，輕則感暑，噁心倦怠，嘔吐泄瀉；重則中暑昏厥。故此，戶外活動時，宜到海濱或林蔭輕鬆遠足，不宜在烈日下暴曬，注意時常補充水分，以免缺水中暑；出汗後，衣衫要勤加更換清洗，穿著濕衣容易當風着涼。

更要注意夏日雖熱，重視清熱祛濕的同時，也不宜過食生冷冰鎮食品，以免寒涼損傷脾胃，影響消化功能；而出汗過多易耗傷氣陰，應補氣養陰，清熱防暑。



節氣時令保健法

清明

公曆
4月4、5日

春

「清明」是標示物候變化的節氣，含有天朗氣清、草木繁茂的意思；同時也是掃墓祭祖、慎終追遠的日子。正好藉這一天登山踏青，欣賞大自然的恩賜，既強健體魄，也是孝義的培養。

所謂「清明時節雨紛紛」，空氣濕度高，濕氣凝聚身體，令人感到困重疲倦，這時宜多飲健脾化濕的湯水，提升脾胃消化機能。淮山藥、茯苓、芡實及薏米等，皆有助健脾祛濕。另外，這期間亦可多進食蔬菜水果，清淡的配搭避免增加脾胃負荷。有些農村還保留著「清明」禁火、吃冷食的習慣，但不是所有人的體質和腸胃都能耐受，故不建議跟隨。

「清明」養生還要注意吐納調息，穿上寬鬆衣服到空氣清新的地方進行鍛煉，緩緩放慢日常繁忙緊張的急速吸呼，頻率以細、慢、長為準，恆常練習對人體陽氣增長很有益處，更有助紓減壓力，疏肝解鬱，調和情志。



淮山

穀雨

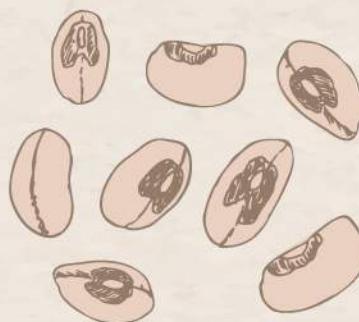
公曆
4月20、21日

春

「穀雨」多見降雨量增加，對農業生產有重要意義，一般在春耕時播下的種子，到這時期已見幼苗成長，故有「雨生百穀」，「穀得雨而生也」的說法。至於調養身體，也要順應自然環境變化的軌跡。《黃帝內經·素問》說：「人以天地之氣生，四時之法成」⁴，意思是人生於天地之間，受自然界變化的影響，保持內、外環境的平衡協調是保健延年的基礎。

在潮濕的春季，由於空氣濕度增加，人體感受濕邪侵襲，容易出現關節疼痛重墜。中醫有云「不通則痛」，處理痛症除了服藥，持之以恆的運動鍛煉也是重要因素，更可配合進行熱敷或艾灸，對緩解痛楚、行氣活血皆有功效。而食療方面，可以用粉葛、桑枝、扁豆、薏米等煲湯飲用，對於驅風祛濕，舒筋活絡有一定作用。

另外，「穀雨」節氣的氣溫雖已回暖，但早晚有時溫差較大，外出宜備風衣，免着涼感冒。



扁豆

⁴ [唐]王冰注，[宋]林億等校正：《重廣補註黃帝內經素問·寶命全形論篇第二十五》，《四部叢刊初編》第357-361冊，景上海涵芬館藏明翻北宋本。

節氣時令保健法

驚蟄

公曆
3月5、6日

春



花生

所謂「春雷響，萬物長」，天氣回暖，春雷初響，驚醒蟄伏於地下冬眠的昆蟲，「驚蟄」就是反映這自然現象的意思。在這日子有個有趣的民間風俗，稱為「打小人」，藉着昆蟲四出的日子拍打小紙人，寓意驅除惡運邪氣，不失為一種宣洩怒氣、釋放負能量的方法，而打擊邪氣之後，便要把蓄勢待發的生機充分展現出來。

飲食方面宜清淡，各種粥品如糯米、薏苡仁、赤小豆、黑豆、大棗、花生、黃豆等，有健脾祛濕功效，不妨多吃。而肥甘厚味和刺激性的酒類，則不可過量，且每餐進食適可而止，不宜過飽。

「春分」古時又稱為「日中」、「日夜分」，「春分者，陰陽相半也。故晝夜均而寒暑平」，意思是日照時間與黑夜時間剛好相等。這天也是寒暑的分界線，在春分節氣後，陽光普照，天氣真正暖和起來了。

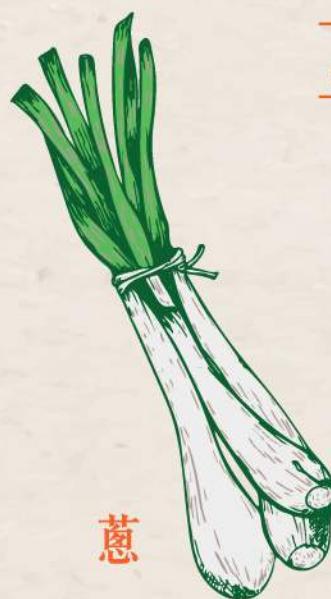
基於平分晝夜、寒暑的特點，「春分」節氣的人體保健也要體現陰陽平衡。《素問·至真要大論》云：「謹察陰陽所在而調之，以平為期」³，無論在精神、飲食、起居各方面，都以不過度、不偏倚為原則，保持相對平衡寧靜的狀態。

飲食調養方面，要考慮春季陽氣初生，宜食辛甘發散之品，不宜食酸收之味，以免過於收斂，不利肝氣疏泄。這期間多選擇疏肝理氣的食品，如養肝的枸杞、辛溫發散的豆豉、蔥、芫茜、大棗等都可入饌。精神調攝方面，宜靜心寡欲，不妄作勞，以養元氣。起居作息要有規律，勞逸結合，順應自然時序，不熬夜。

春分

公曆
3月20、21日

春



蔥

² [唐]王冰注，[宋]林億等校正：《重廣補註黃帝內經素問·四氣調神大論篇第二》，《四部叢刊初編》第357-361冊，景上海涵芬館藏明翻北宋本。

³ [唐]王冰注，[宋]林億等校正：《重廣補註黃帝內經素問·至真要大論篇第七十四》，《四部叢刊初編》第357-361冊，景上海涵芬館藏明翻北宋本。

節氣時令保健法

二十四節氣對於中醫養生同樣有指導作用，基於天人合一、因時制宜的理念，按照四季時令的變化，掌握當中的陰陽規律，安排適當的生活作息和飲食調養，以達到天人相應，順其自然的養生目的。



以下將逐一說明各個節氣當中的氣候特點和保健方法。



節氣時令保健法

19

立春

公曆
2月4、5日

春

「立春」是二十四節氣之首，標誌着新一年的開始，經過寒冷的冬天，大地逐漸回暖，萬物復蘇，迎來春天的序幕。隨著立春的到來，白晝漸長，天氣也漸漸和暖，氣溫、日照和降雨量都逐步增多。

春季氣候變化較大，天氣乍暖還寒，故春季衣著宜「下厚上薄」，不可驟減，以免人體腠理毛孔因回暖而漸漸疏鬆，一時不禦寒氣而生病。春季養生要順應陽氣升發，萬物萌生的特點，強調保護陽氣。按自然界屬性，春屬木，與肝相應。肝的生理特點是疏泄，在志為怒，惡抑鬱而喜調達。故此，春季精神養生方面，要戒暴怒，更忌憂鬱，應抱輕鬆樂觀心態。

傳統上，立春時節有「五辛春盤」的咬春習俗，以五辛包括：蔥、蒜、韭菜、薑頭、洋蔥、蘿蔔、生薑等食材，製成春卷進食，幫助身體增加陽氣、解除春天的睏倦感，又能發散寒邪，成為強身防疫的食療，可用於冬春交界流感高峰期的保健。



洋蔥

雨水

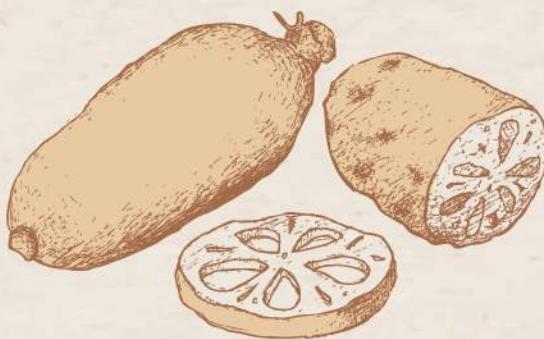
公曆
2月19、20日

春

踏入「雨水」節氣，正是農民加緊開展春耕大計的重要時刻。杜甫的《春夜喜雨》，「好雨知時節，當春乃發生。隨風潛入夜，潤物細無聲」，表達了綿綿春雨滋養萬物的無私奉獻。此時雖然天氣漸暖，但要小心提防「倒春寒」，意指初春的降雨會引起氣溫下降，對於體弱的長者和小孩容易造成身體不適，例如引發心腦血管的收縮令血壓上升；又或對呼吸系統造成刺激和感染。故此，初春時期仍要保暖添衣。

耕種為我們提供食物，食物的消化吸收則有賴脾胃處理，故這期間的養生着重鞏固脾胃。中醫認為，脾胃為「後天之本」，「氣血生化之源」，脾胃的強弱是人體健康與否的關鍵。唐代養生學家孫思邈指出：「春七十二日，省酸增甘，以養脾氣」¹，即春季飲食應少吃酸味，多吃甜味，有助養脾臟。

日常食材可選擇韭菜、百合、豆苗、山藥、蓮藕、芋頭等，亦宜多吃粥，粳米有健脾益氣的功效。至於油膩食物應盡量少食，以免食滯則剋制脾土，影響消化。



蓮藕

¹ [唐]孫思邈撰，[宋]林億等校正：《孫真人備急千金要方·卷二十六食治方》，《正統道藏》本。

節氣時令保健法



古人從長期的生活實踐中，逐步認識季節更替和氣候變化的規律，結合日月的運行位置，把一年平分為二十四等份，訂定「二十四節氣」，其中包括十二個中氣和十二個節氣，中氣和節氣相間地排列。對於以農立國的中國人來說，這個曆法設計非常重要，把握好春生、夏長、秋收、冬藏的特點，才能令農作收成更有保障。



節氣時令保健法



嗇色園一百周年紀慶籌委會行政監督 梁理中董事

07

獻辭



春去秋來，歲月不居，嗇色園建祠創園轉眼已一百年。黃大仙師向以「有求必應，有感必孚」見稱，多年來廣行善業，致力為坊眾服務。本人有幸被委為本園一百周年紀慶活動籌備專責小組行政監督，與一眾道兄出謀獻策為紀慶籌辦活動，為本園之百年里程碑出一分力。

中醫學源遠流長，是中華文化遺產之一，也是華人傳統醫學智慧與經驗的薈萃。在防治疾病方面，中醫有其醫學理論及方法的系統，而市民現亦多用以預防疾病、調理身體，乃至養生保健等。隨著養生之道在現今社會日益備受重視，年前出現的新型冠狀病毒疫情更提升了市民對康體的意識。中醫固能治療疾病，然中醫藥的應用也日漸廣泛，當中以中藥入饌或按時令之食療理念亦被廣泛關注，逐促成是次《醫養百年：二十四節氣養生講集》的付梓。醫療服務委員會於本園90周年出版《長者四時養生手冊》，於本園95周年出版《適時養生：中醫保健理念與實踐》均深受坊眾歡迎，盼此書冊亦能承先啟後，傳揚保健訊息並受讀者好評。

本人並祈願藉著仙師之庇佑，廣大信眾讀者們能從閱讀及領悟書中內容，達致颐養身心的善境。同時亦藉此衷心感謝編輯工作小組全人為是次順利出版所作出的每一分努力。

嗇色園一百周年紀慶籌委會行動監督 梁延溢董事

08



能夠擔任嗇色園一百周年紀慶籌委會的行動監督，共同見證嗇色園一百周年紀慶盛事，實為榮幸之至。

本園早於1924年已首設中藥局贈醫送藥、救疾扶傷，而轄下的醫療服務不斷擴展，現已拓展至不同的醫療專業範疇。為慶祝本園一百周年紀慶，本園醫療服務委員會亦特地廣邀各界精英，舉行一連十二場之每月防疾保健養生講座，將二十四節氣與防疾意念結合，為坊眾提供基本養生保健知識，並結集講座內容，出版《醫養百年：二十四節氣養生講集》，以深入淺出方式，綜合闡述道教與傳統的養生觀點；並結合現代醫學知識，介紹各種實用而簡便的調攝護生方法。當中重點是將二十四節氣揉合養生之道，發揚古人天人合一、順應四時的傳統智慧，普及中醫學「治未病」的養生觀念，冀能令市民受益。

過去一年，本園積極籌劃多元的紀慶活動，與公眾分享喜悅，同時亦希望增加公眾對嗇色園各項善業的認識之餘，可以身體力行宏揚仙師精神。

醫養百年 二十四節氣養生講集