

# 晚冬養生 補腎健脾要緊

註冊中醫師郭志華表示，晚冬宜補腎健脾，讓身體準備迎接春天的來臨。



中醫保健 | 撰文、攝影(部分圖片): Karena

大寒是冬季最後一個節氣，當大寒過去，即代表冬天接近尾聲，同時意味春天即將來臨。記者專訪註冊中醫師郭志華，由飲食入手講解晚冬養生的方法，並推介四款食材及兩款湯水，讓讀者以健康身體迎接春天。



中醫指黑豆(左上)暖腸胃;栗子(右上)健脾壯腰;何首烏(左下)補腎益精;白蘿蔔(右下)則可對冬天過度進補起平衡、清熱的作用。四款食材均適合晚冬進食。

中醫指出大寒前後的15天內是一年之中調養身體最後的時機，正所謂「冬不藏精，春必病溫」，晚冬飲食應遵循保險潛陽的原則，忌生冷、宜熱食，才能鞏固體內的元氣。郭志華醫師指出此時可多吃溫散風寒的食物：「在冬天，身體受外界寒氣侵入，想將體內寒邪驅走，就要吃溫補食物、藥材，讓身體保持溫暖，避免寒邪入侵，肉類上可多吃牛、羊、鵝、鴨、雞等溫補食材，其中羊肉性熱、味甘，有溫中健脾、補腎壯陽、益氣養血的作用，牛肉也有補益脾胃、強筋骨的作用。蔬菜方面可多吃栗子、核桃、蒜、圓肉、紅棗等熱性蔬果。」

## 四大晚冬有益食材

在晚冬應多吃平補益腎的食品，郭醫師推介黑豆、栗子、何首烏及蘿蔔四款食材。中醫指出寒氣最易傷腎，而黑色食物則能補腎，所以郭醫師建議多吃黑豆，能補肝腎、暖腸胃、明目活血、利水解毒。日常可以煮黑豆花生銀耳羹，有補腎強身、養胃生津的作用。至於栗子除了味道甜美，亦含豐富營養，有「乾果之王」之稱。郭醫師表示：「栗子性味甘溫，具有養胃健脾，補腎壯腰，強筋活血等功效。直接烤來吃、煲湯、煮粥都合適。」中醫認為腎為先天之本，而何首烏有強肝腎的功效，採挖後直接洗淨切片曬乾或低溫烘乾的叫「生首烏」，如經蒸煮、曬乾而成的則為「制首烏」。郭醫師說：「何首烏最適宜在冬季進食，伴肉熬湯是最常見吃法，或粥半熟時加入首烏攪勻煮至黏稠時吃，除了補腎益精外，還能烏髮，為滋補良藥。」中醫有「冬吃蘿蔔夏吃薑」的說法，郭醫師坦言白蘿蔔雖然性偏涼，但由於冬天習慣進補、喝熱湯來驅寒，或會因「補過頭」而造成燥熱，這時吃白蘿蔔可起平衡、清熱的作用。白蘿蔔並有清熱生津、消食化滯、

開胃健脾的作用，無論是炒菜、煲湯還是醃製都是理想的食材。

## 顧護陽氣 多吃平補食材

春天將至，進補方式亦應改變，在補品攝取上要注意什麼？郭醫師表示：「晚冬養生原則與初冬不同，此時溫補應減少，轉移開始養肝，不應進食大補食材如鹿茸，特別是體質燥熱人士更要忌諱，除非是手腳冰冷、小便頻繁、容易腰痠背痛、怕凍人士，否則進食一般溫熱食材已經足夠。」初春時在飲食和生活上須注意補肝，郭醫師表示此時飲食應「省酸增甘」、注重益脾養肝，她解釋：「冬季要潛陽，令春天陽氣可以升發，因此要溫補陽氣，益脾養肝能提升腸胃功能，建議多進行平補，例如可吃南瓜、淮山、地瓜、紅棗等健脾食物，養肝可多吃蘿蔔、芥菜、小茴香等辛甘蔬菜，以養脾氣，令身體準備迎接春天的來臨。」

## 泡脚驅寒助眠

泡脚是養生的好方法，一年四季都適合，促進血液循環，天氣寒冷可以多泡脚，有助驅寒助眠，郭醫師建議：「晚上睡覺前泡脚，有助身體溫暖起來更能助眠，每次15至20分鐘，不要浸太長時間，以免發汗過多造成不適，可以每晚都泡。若是虛寒人士可以加溫熱藥材如當歸、肉桂、桂枝、薑。若有經期疼痛問題可加艾葉、艾草、花椒，但切記月經期間不宜泡脚。若身體容易水腫可加鹽，幫助消腫。若將藥材用熱水煲滾後連汁放入浸腳湯中，更能加強效果。另外泡脚前要注意有沒有皮膚問題，如果皮膚上有傷口不宜浸腳，又或有糖尿病人士要小心，因為他們的皮膚敏感度不高，有可能會浸傷皮膚而沒有知覺，有心血管疾病如高血壓也要注意時間不要浸太久。此外，泡脚後可按摩湧泉穴幾分鐘，有助促進氣血循環，讓身體更暖



大寒後天氣寒冷，務必要注意頭部、頸部的保暖。

和。」

## 注重保暖防「三寒」

氣溫寒冷容易誘發心血管疾病，因此保暖工作很重要，禦寒特別要注意保護暴露在外部的部位，郭醫師表示：「要特別注意保護頭部、頸部，例如大風要戴帽，頭部沒有保暖容易造成頭痛，頸部也要保暖，否則會引起氣管敏感、咳嗽等疾病。至於足部保護也不能疏忽，如睡醒不要直接腳踩地面，最好穿襪或是拖鞋，以免寒邪入腳，造成膝關節的痛症。疫情期間家中也要注意空氣流通，若因怕冷關上門窗，有機會困住病菌，最好每天打開門窗通風。」郭醫師並介紹兩個在腰部的穴位，分別是腎俞及命門，容易怕冷的人可以把雙手搓熱，每天花5至10分鐘按摩此兩穴位，能暖腎助陽。



腎俞穴位於腰部第二腰椎棘突下，旁開1.5寸處，左右各一個。

## 中醫推介晚冬養生湯水

### 貞芪燉雞湯

材料：母雞肉 300克、女貞子 20克、黃芪 20克、西紅花 4.5克、小茴香 4.5克。

做法：雞肉洗淨切塊，汆水撈起，用冷水沖淨，瀝乾備用。女貞子、黃芪、西紅花、小茴香用小布袋包好，放入鍋內加水，再放入燙過的雞肉，武火煮沸後改文火煮約40分鐘，棄除藥袋，加鹽調味即可飲用。

功效：補益肝腎、益氣養血、活血行氣。孕婦、月經期間、感冒患者均不適宜飲用。



貞芪燉雞湯

### 蘿蔔燉羊肉湯

材料：白蘿蔔 1條、羊肉 300克、大蒜 2瓣、紅棗 3至5粒、枸杞子 10克、生薑 3至5片。

做法：先將以上材料洗淨，白蘿蔔削皮切件，羊肉切件、汆水，紅棗去核，生薑用刀背壓碎。所有材料放入湯鍋內，武火煮沸後改文火再煮約1小時，加鹽調味後即可飲用。

功效：此湯水有溫中散寒、補益肝腎的功效。感冒、體質燥熱人士不適宜飲用。



蘿蔔燉羊肉湯

以上食療只供參考，食用前宜先諮詢註冊中醫。



吳文豹

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



## 手腕痛：橈骨莖突部狹窄性腱鞘炎

經常可以看到，辦公室文員、家庭主婦的手腕部不是黏貼着膏藥，就是用各種護腕固紮保護，主要原因是他們患有手腕部疼痛，用膏藥及護腕達到治療與保護作用。

手腕痛是常見病症，它在醫學上稱為「橈骨莖突部狹窄性腱鞘炎」。此病症最痛部位在腕部的橈側位，疼痛發生的病理是因為橈骨莖突部位的肌腱鞘在腕部較長時間的過度摩擦或反覆損傷後，使滑膜呈現水腫，滲出增加、增厚等炎性反應變化，引起腱鞘管壁增厚、黏連或者狹窄，所以被稱作狹窄性腱鞘炎。

當拇指及腕部活動時，會增加肌腱與管壁的摩擦，拇指、手腕反覆活動過多，久而久之令肌腱滑膜產生無菌性炎症，肌腱局部變粗，腱鞘管壁變厚。纖維管壁正常厚度在0.1cm以下，發炎後可增加2至3倍，產生疼痛症狀。所以家庭主婦日久操勞，用手勞作；辦公室文員使用電腦、寫字用力過度、次數頻繁，往往是導致發病的主要原因。

臨床主要症狀有：自覺腕部橈側疼痛、提物無力、手腕橈側莖突部有輕度腫脹、該處壓痛明顯、嚴重時疼痛傳射至整個手部，夜間因痛難以入睡，手握水杯會因疼痛無力，摔落手中之杯。有時橈側腫痛處可摸到沙沙之聲，檢查「握拳試驗」為陽性。橈骨莖突部狹窄性腱鞘炎屬中醫的「傷筋」範圍。

治療原則：消炎止痛、溫經消腫。

常用的治療方法：

一：西醫常見消炎止痛之藥，如無效常採用局部打針封閉治療。

二：「以痛為輸」的壓痛點推拿治療，只

要手法使用得當，效果是不錯的，針對疼痛點，施以推法、按法、揉法、平推法治療有很好的消炎止痛作用。

三：壓痛點針刺療法也有較好的效果，用針對壓痛點一針直刺二針臥刺、聚針疼痛點，對止痛有上佳作用。

四：中藥膏藥敷貼患處，也是一種可行方法，常有消腫止痛的療效。

此症的發生除了外傷外，一般與手部，尤其是與大拇指反覆過度用力操作有關，所以中醫師會建議患者在治療的同時要注意手部休息，改變手部操作動作，或操作中增加手部休息次數，配合患者自我按摩及適當治療，可盡早康復。



壓痛點推拿治療有助舒緩手腕疼痛。



陳偉

作者簡介：陳偉，浸會大學中醫藥學院臨床部中醫臨床教授，高級主任中醫師。從事中醫臨床、教學、科研和行政管理工作近四十年，2003年獲中華中醫藥學會「全國中醫藥抗擊非典型肺炎貢獻獎」，專業研究範圍為中醫藥治療風濕免疫類疾病和中醫內科疑難雜症。



## 進補有「膏」招

《黃帝內經》說：「陰陽四時者，萬物之終始也，死生之本也。逆之則災害生，從之則苛疾不起。」春生、夏長、秋收、冬藏是大自然的規律，植物逢秋而落葉，經冬而添根。秋冬季節萬物收藏蟄存，休養生息，人亦應之。此時服用膏方進補可以更好地儲備營養，凝聚精華，既順應「天人相應」的規律，又易消化吸收，是中醫傳統養生保健的有效方法，故民諺有曰「秋冬進補，來年打虎！」

中醫膏劑有內服和外用兩種，外用膏劑是中醫外治法中常用的劑型，多用於外科疾患或內病外治。內服膏劑，簡稱「膏方」，通常用以滋補強身，潤養臟腑，若經適當配伍，也可祛邪除病，故名醫秦伯未謂：「膏方非單純補劑，乃包含救偏卻病之義。」

膏方是醫者依據病人的臨床表現，結合體質稟賦等情況，在辨證論治的原則指導下，選用適宜的複方加減而成。其藥物數量一般在二十多味至三四十味不等，看似龐雜，實則井然有序，整體兼顧。其所用藥物之劑量也較一般湯劑為重，是平時處方的10至20倍左右。其與一般補藥不同的是補中寓治，治中寓補，補治結合。其製作過程複雜，工藝考究，製成的膏方，凝而不固，晶瑩剔透，味道甘美，便於長期服用和保存。

膏方被廣泛地應用於以下幾種情況。一是「亞健康狀態」，雖無明確的疾病，但長期勞心勞力、緊張焦慮而致身體虛弱，容易感冒等，或年齡日長，體力漸衰，精力不夠，難以勝任緊張而煩勞的工作；二是慢性、久治不癒、消耗性疾病，或病久而全身虛弱者，或為增強體質而鞏固療效、控制復發者，包括慢性支氣管炎、肺氣腫、哮喘、高血壓、冠心病、高脂血症、糖尿病、慢性胃炎、慢性結腸炎、慢性肝炎、早期肝硬化、慢性腎炎、慢性泌尿系感染、貧血症、失眠、便秘、類風濕、老年退行

性疾病、腰腿痛、男子性功能障礙、女子月經不調、更年期綜合症、不孕不育等。如某位女患者，年將四旬，近兩年來長期失眠，每晚睡眠時間僅2至3小時，有時更少，且逐漸加重。平素頭暈，心慌，夜間盜汗，時耳鳴，食納一般，健忘，經常腰痛，易感冒。體檢未見異常。舌紅苔少，脈弦細。診為心脾兩虛，氣血不足引起的失眠。用歸脾湯為基礎方，加入補益心脾、養心安神的藥物，製成膏方服用兩月餘，精神好轉，夜寐可睡5小時左右，頭暈心悸等症亦減，病情明顯改善。

三是手術後、出血後、大病重病後、產後等的康復患者。用膏方補益強身，救偏卻病是一個從量變到質變的過程，講究的是「王道」，逐步起效，緩緩收工，最忌蠻補，有時還可以和湯藥交替配合。曾有一胃癌術後患者，求診時正值秋冬之交，身體非常虛弱，氣短乏力、消瘦，食慾不振，口乾咽燥，大便乾結，屬脾胃氣陰兩虛之證。先予養陰補氣、益胃和中的湯藥兩周，再以膏方滋補兩周。如此湯藥與膏方交替治療兩月後，病情好轉，漸趨康復。

服用膏方一般要求每日清晨或早晚空腹服用，這樣吸收力強，藥效易發揮。若空腹服用後腸胃不適，可在飯後2小時左右服用。如果方中用熟地、天冬等滋膩藥或較多膠質類藥物，膏汁黏稠，可隔水蒸化後服用。也可以將膏汁含在口中慢慢含化，但不可用茶水沖服，茶葉可解藥性而影響療效。另外，在服用含有人參、黃芪等補氣的膏方時，應忌食蘿蔔、綠豆等，因蘿蔔是破氣消導之品，而綠豆有寒涼解毒之功，兩者均能減低補藥的療效。如患者屬陽虛有寒者，應忌食生冷寒涼之物；如屬陰虛火旺者，則忌辛辣刺激之品；如為哮喘者，宜禁食蝦蟹腥膻。此外，如遇感冒發燒或傷食腹瀉時，則應暫停服用膏方。