

春季
養生

春天宜養肝

4種食物護肝排毒又防癌



文 | 孫紹華

中國古代醫書《黃帝內經》主張「天人合一」的思想，具體表現為天人相應，人和大自然是一個整體，人身體的生理和病理變化與自然互相影響，順應自然的變化，可以達到調心養身的目的。

《黃帝內經·上古天真論》中說：「上古之人，其知道者，法於陰陽，和於術數，食飲有節，起居有常，不妄作勞，故能形與神俱……」養生要根據四時節氣的不同和個人體質的類型，透過建立良好的生活飲食和習慣，來選擇適合的保健方法。在一年開始的春天，我們更應該關心養生課題，打好一年健康的基礎，達到延緩衰老、延年益壽的目的。

春天宜養肝

傳統中醫有五行、五色、五味、五臟的對應說法，五行的木、火、土、金、水，對應了青、紅、黃、白、黑，而對應的臟腑則是肝、心、脾、肺、腎。

春季草木繁盛，百花齊放，對應青色，又對應五行中的「木」和五臟中的「肝」，所以「養肝」是春天養生的大事。

陳潮宗中醫師指出，肝臟具藏血功能，如果失血過多或女性經期之中，容易出現氣血不足，導致肝血不足。

而肝血不足就不能供給肝臟足夠的養分，損害肝臟功能，使人容易出現眼花、眼睛痠澀、女性生理期發生紊亂等現，故「補



血」也是春天養生的重點。

多吃青色食物

春天對應了中醫所說五色中的「青色」，而青色對應的味覺則是「酸味」，因此，春天養肝宜多吃青色的酸味食物，例如：綠豆、毛豆、菠菜、芹菜、油菜、萵苣、韭菜、花椰菜、檸檬、竹筍、海帶、黃瓜、奇異果、芭樂……不僅對肝臟有益，還有明目、消除疲勞、提升免疫力等功效。

① 芹菜

芹菜富含維生素B群、維生素C和鈉、鉀等礦物質，有消炎、降壓、止咳、調經、平肝清熱、健胃利尿等效果，臨床用於治療肝炎、高血壓、尿路感染、婦女月經不調等疾病。但因芹菜

含有高鈉，高血壓患者不宜多食。

② 菠菜

菠菜性涼味甘，富含葉酸、草酸、鐵質、維生素K、蛋白質等，能利五臟、助消化、補血止血、止渴潤腸等，對於肝氣不順引發的胃病，有很好的輔助治療效果。菠菜富含膳食纖維，能幫助腸道蠕動、排毒，所含葉黃素、玉米黃素，可預防眼睛老化、黃斑部病變。尤其要注意，盡量不要和豆類製品一起吃，以免形成草酸鈣，導致結石。

③ 綠豆

綠豆味甘性寒，含豐富的無機鹽和維生素，能護肝、利尿、降血脂、消暑降火、明目降壓、潤喉止渴、清熱解毒、排水消腫等，是人體的解毒高手，對中暑

與咽喉炎等，也有不錯的療效。綠豆湯是夏天老少咸宜的消暑飲品。

④ 蘆筍

蘆筍富含維生素B群、A、C、E及礦物質，還含有能活化免疫系統的硒，被譽為世界「十大名菜之一」。蘆筍具有清熱、止渴、寬腸、潤肺、暖胃、止咳、利尿、助消化、增進食慾等功效，能輔助治療糖尿病、高血壓、心臟病、血管硬化、膀胱炎、急性慢性肝炎、肝硬化等疾病，還能防癌。

春天養生茶飲

① 山楂荷葉茶

材料：生山楂50克、荷葉15克、冰糖30克。

民間妙方

生活養生小妙招

文 | 小萍

日常生活中，常常會遇到一些小問題、小狀況，如果知道如何處理，您就會覺得得心應手，輕鬆許多。

拍打太衝穴可養肝

人體「第一大要穴」——太衝穴，位於腳背上，第一、二腳趾結合處，往腳背上推大約4厘米處，二個骨頭連接的盡頭即是。經常拍打、按揉太衝穴，能夠把人體鬱結的氣、肝火消散出去，起到很好的疏泄肝火、補充氣血、寧心靜神、神清氣爽等作用。

作法：取生山楂、荷葉一同放入鍋內，加水1000c.c.，小火煎煮至500c.c.左右，濾去藥渣後，加入冰糖，倒入保溫杯中，代茶飲用。

功效：山楂、荷葉能幫助擴張血管，降低血壓、血脂，又能減肥，對身體肥胖的高血壓、高血脂、冠心病患者，尤其適合。

② 決明子枸杞茶

材料：決明子15克、枸杞10克、冰糖10克。

作法：將決明子略搗碎，和枸杞、冰糖一起放入茶壺內，沖500c.c.沸水，加蓋浸泡15~20分鐘即可。

功效：益肝滋腎，明目通便，對於肝氣鬱滯所引起的眼睛乾澀、視物模糊、口苦口乾、大便乾結等症狀，非常適合。

整版圖片：ADOBE STOCK

皮膚病的中醫治療



醫師講堂

文 | 鄧正梁
(正梁中醫診所院長)

中醫治病「司外揣內，司內揣外」(語出《黃帝內經》)，外面的問題要考慮到內臟器官的變化，內臟器官的變化常可在體表顯現出來。

皮膚最常見的問題就是皮膚哪兒癢了，搔抓不停，抓得紅紅一片，還是不能止癢。在西醫來講，就是皮膚過敏，吃一點抗組織胺，再嚴重的吃類固醇，目的就是止癢；中醫認為搔癢常是風溼熱的表現，所以用苦參、石

膏、知母、牛蒡等，除掉外在溼邪，搔癢就能消除，若身體太虛的，還要補血，因為搔抓在中醫就是「風」的問題，「治風需治血，血行風自滅」，所以用當歸、首烏、蒺藜等祛風、補血。

再來是皮下出血的問題，皮膚一點一點鮮紅色，有的呈現紅斑，久了血色素氧化成暗褐色。西醫常會懷疑是自體免疫性疾病，如：血管炎、紅斑狼瘡等，服用藥物最主要的就是類固醇；中醫認為皮下出血是血熱問題；中醫診斷的層次，在熱病學來講有「衛氣營血」之分，熱入營血的層次，容易皮下出血，藥用側

柏葉、丹皮、赤芍等涼血，自然出血就會緩解，這就是「司外揣內」的思想。

還有是皮膚起泡的問題，最常見就是天疱瘡，這常發生在老年人，皮膚像煮熟的紅豆湯一樣，一直冒泡，冒多了皮膚一整片脫皮，異常的疼痛，不小心還會細菌感染，罹患敗血症而死去。西醫的治療就是用類固醇，壓抑免疫力，讓皮膚不要再冒泡；中醫認為冒泡是體內濕熱，要清熱利濕，藥用土茯苓、白花蛇舌草、金銀花等，冒泡自然就會緩解。

最常見的毛囊炎，不論是青

中醫治病，認為天地宇宙是一體的，大到從「天人合一」的思想，宇宙的現象在人體內可以表現出來，小到「有諸內者，必形諸外」，體內的問題可以表現到體外來。

春痘，還是針眼，抑或肛門膿瘍，西醫常用四環黴素等消炎殺菌；中醫常用蒲公英、紫花地丁、天花粉等，清熱排膿。有諸內而形諸外，調整臟腑的陰陽寒熱，皮膚病常能達到意想不到的效果。

家有過敏兒 春遊小心花粉熱

文 | 楊樹文

春暖花開的季節，繁花繽紛艷麗，吸引民眾走向戶外，親近大自然，但卻有人開始噴嚏打不停，或是鼻水持續數週都不見好轉。

6歲的小豪(化名)有哮喘病史，在藥物控制下病況穩定，但這幾天突然哮喘發作，且打噴嚏、流鼻水、眼睛發紅，非常不舒服，家長帶他到診所拿了感冒藥吃，但症狀改善不大。後來轉至過敏門診，經詳細問診及檢查，發現小豪是和大人去賞花引起的花粉過敏，經藥物治療，

症狀獲得緩解。

如果只在春天出現過敏症狀，那麼就有可能是「花粉熱」，也就是花粉過敏。由於花粉內含有豐富的蛋白質，其中某些蛋白質成分是產生過敏的主要致敏原。

其主要症狀為打噴嚏、流鼻涕、流眼淚，或是鼻、眼及外耳道奇癢無比，嚴重者還會誘發氣管炎、支氣管哮喘。也有人是皮膚過敏，症狀是皮膚出現紅斑、丘疹、細小鱗屑，有搔癢感或灼熱感。

花粉熱屬於季節性過敏，在每年3~5月或10~12月，因植物花期變化，患者才會開始出現過敏症狀，常誤以為自己得了

感冒或鼻炎。常見的過敏原，如：塵蟎、動物毛，大多長期存在，因此發病期不分季節。

值得一提的是，花粉過敏不一定是育形的「花」，從行醫的經驗中發現，僅次於塵蟎，禍首以狗牙根草、牧草和豬草分居前三名。

小兒花粉過敏主要表徵

1. 花粉過敏性鼻炎：鼻癢、打噴嚏、流鼻涕、鼻塞、呼吸不暢等。
2. 花粉過敏性哮喘：出現陣發性咳嗽、呼吸困難、突發性哮喘發作。
3. 花粉過敏性結膜炎：小兒的眼睛發癢、眼瞼腫脹，並

常伴有水樣或膿性黏液分泌物出現。

花粉過敏是預防勝於治療

若已知過敏來源，在該植物的花季時，宜減少暴露在致敏花粉的機會，一般有哮喘及過敏病



值得一提的是，引發花粉過敏的不一定是育形的「花」。

史者也要注意防範。

1. 開花季節減少外出活動，避免接觸過敏原。

2. 室內可以使用空氣清淨器過濾空氣。

3. 外出盡量避開花粉濃度較高的上午5~10點，或下雨過後才外出，並且要記得戴口罩、眼鏡及帽子。

(轉載自自由時報)