

春季養生 清明養生保健好時期

文 | 葉文芳

清明前後，春寒料峭，抵抗力弱的人和幼童、老年人等，更要注意不穩定的天氣造成的危害。那麼，清明時節養生，我們應該注意哪些方面呢？

清明是一年二十四節氣中的第五個節氣，乃「天清地明」之意。此時，氣溫漸升，雨量增多，正是春耕的好時機，更蘊含著緬懷先人、掃墓祭祖的民俗含義。此外，清明節也是一年之中養生保健的重要時期。

清明養生重點

1. 注意保暖：清明時節天氣多雨、潮溼，仍然不時有冷空氣出現，外出掃墓、踏青時，最好隨時準備一件輕薄外套、圍巾、口罩等，及時增減衣物，以免風寒入侵，恐引發感冒、風溼、肩周炎等病痛；容易出汗者不妨隨身攜帶小手帕或毛巾，用來擦汗。

2. 小心摔傷：掃墓、踏青的地點一般都在山坡等崎嶇處，平時較少運動者可能一不小心會出現肌腱拉傷、關節韌帶損傷等情形，應提高警覺，謹防摔傷，尤其若有兒童隨行，要加以看護，老年人最好帶上拐杖。



時令蔬果



菊花茶

3. 謹防過敏：過敏體質的人，春季出遊踏青應避免接觸可能引發過敏的環境，建議戴上口罩，並小心周邊的昆蟲、花卉和帶刺的草等，最好穿上長袖衣褲、長靴，做好保護措施，以免出現一些鼻癢、打噴嚏、皮膚紅疹等過敏症狀。

4. 調適情緒：掃墓祭祖使人觸景傷情，尤其老年人或高血壓、心腦血管疾病患者，更要避免情緒波動、負面思想，導致勞累傷神而誘發疾病。建議老年人

掃墓要有親屬陪同，適時加以安慰、開導。

5. 早起鍛鍊：春季萬物生長，根據中醫「順時養生」的理論，人應四時，春天的作息應該依據《黃帝內經》所言——「晚睡早起」。建議大家調整作息時間，早點起床，穿著比較寬鬆的衣服到空氣清新處，進行體育鍛鍊或戶外活動，能使陽氣更好的生發，氣血暢通，增強疾病的抵抗力。

但要量力而為，不宜做運動

量太大的活動，老年人活動時心率應不超過1分鐘105次，呼吸不超過1分鐘24次，中、青年則因人而異。

6. 飲食宜溫：清明溼氣較重，飲食宜選溫胃、祛溼的食物，如：白菜、蘿蔔、地瓜、芋頭等。多吃時令蔬果和能護肝、養肺的食物，如：菠菜、薺菜、山藥等。

清明時期，有些地方仍然保留了禁火，吃冷食的習慣，但冷食會阻礙、耗損陽氣，須視個人體質為之，不適合吃冷食的人群應該吃熟食，以免阻礙陽氣生發，影響脾胃健康。

7. 忌食發物：所謂「發物」是指動風生痰、發毒助火助邪的食物，包括：蛋白質含量高的雞肉、筍類、羊肉、鹹菜、海魚、蝦、蟹等。

由於清明節氣是哮喘、關節炎、精神病等慢性疾病，易復發的時節，故慢性病患者要忌食易發的食物。

8. 喝菊花茶：傳統的中醫養生理論認為「春與肝相應」，故清明養生重在「養肝」，而菊花能疏風清熱，有平肝、降低血壓、預防感冒等作用。清明時節不妨適量喝一些菊花茶，但勿喝太多，否則疏洩太過，反倒傷肝。桑葚能養血柔肝、益腎潤肺，菊花與桑葚同泡茶喝，可收肝、肺同養的功效。

六位圖：溫煥容醫師提供；其他圖片：ADOBE STOCK

養生之道 正向防疫 宅在家的紓壓養生活動

文 | 林榮儀

中共肺炎（又稱武漢肺炎、新冠肺炎）肆虐全球，宅在家裡可說是最佳的安全防疫選擇，但看到新聞不間斷的播放最新疫情消息，容易使人焦慮和沮喪，不訪試著準備手作的材料、畫畫工具和優質音樂，有益於紓壓和緩解焦慮，天天都是正向防疫。

繪畫手作

研究發現，繪畫、聽音樂、欣賞美術作品等，這些活動能夠減緩壓力，也對人們的心理有益處。

2016年，《福布斯》曾報導，一項研究顯示，僅進行45分鐘的簡單藝術行為，像是用麥克筆

畫幾筆，用膠水和紙做個小手工，這都能起到降低血液中皮質醇水平的作用。皮質醇屬於腎上腺皮質激素之中的糖皮質激素，在應付壓力中扮演重要角色，故又被稱為「壓力荷爾蒙」。

除了塗鴉可減壓，也可嘗試畫圖著色，不僅紓壓，還能夠活化大腦。在專注著色的過程中，能夠刺激大腦皮層，降低杏仁核活力，最後帶來紓壓的效果。

特別是，研究指出，在做藝術活動時，不論有沒有藝術或音樂天賦，以及會不會畫畫、唱歌是否會走音，都不影響藝術活動的正面效應。

過去已有研究證實，如：園藝、木工、繪畫、編織、烘焙等，對於中風、癌症、精神等疾病患者，可以產生正向積極的治療作用，除了使用藥物治療之外，也紛紛被用來當作輔助

治療的方法。

聆聽音樂

《黃帝內經》中提到五音治病的理論：「天有五音，人有五臟；天有六律，人有六腑。……此人之與天地相應也。」中國的「樂」字就來源於「樂」。

根據2016年由西維基尼亞大學（West Virginia University）公衛學院傳染病學教授金·伊恩斯（Kim Innes）共同撰寫的研究發現，聆聽音樂能夠使人心情愉悅、改善認知衰退之老年患者與壓力相關的指標，達到促進身心健康的效果。

專家指出，音樂能「選擇性」地活化，以及大腦構造中與正向情緒、情緒控管、注意力等區塊，從而帶來正面的影響。

音樂的選擇也是門學問，可以選擇自己喜愛的音樂，其中聆

聽古典樂的特有模式有利於學習數學、科學和語言方面的知識。不過並非任何音樂都有助於健康，像是搖滾樂裡，經常有不規律的節拍與刺耳聲音，容易令人感到心神不寧，被證實對人的認知功能有害，如果想要紓壓解鬱，就不適合擇搖滾類的音樂。

烹飪佳餚

民以食為天，生活中用餐占據了許多關鍵位置，哪怕沒空煮飯，吃上一頓佳餚，也都能讓人產生幸福感。

煮菜的過程，充滿著嗅覺、味覺、觸覺、視覺，甚至是聽覺的感官刺激，專注在準備食材與各種烹飪的步驟中，即使是專心切菜，也可以達到紓壓的效果。有節奏且重複性的動作，可以安撫大腦負責焦慮的杏仁核區。加州大學洛杉磯分校的研究人員便



曾指出，專注切菜10分鐘，不僅能安撫杏仁核長達2小時，而且富含營養的蔬果也可減少壓力荷爾蒙的分泌。

好好煮一餐，不僅可以填飽肚子，補充各類營養素，壓力也隨之釋放，真是一舉數得。

生活中放慢腳步，關上3C產品，選擇喜歡的活動，不論是縫紉、繪畫或烹飪，只要專心進行，逐漸就能夠感到心靈上的滿足和身體的放鬆，讓壓力得到舒緩。

腳踝痛



按穴療法

文 | 溫煥容
(明慧中醫診所院長)

最好的醫生是自己，最聰明的醫生是預防疾病。忙碌的現代人學得簡易按穴法，許多初發的疾病即可自行調癒，享受中醫的生活化、簡單性、即時性，以及便宜性。

腳踝痛，以扭傷最常見，其他原因，如：走在不平的道路、下臺階踩空、腳踝猛烈翻轉。因為外踝比內踝長，內側副韌帶比外側韌帶堅固，所以扭傷多見於外踝。久走造成踝關節腫脹、發熱，是因為跟腱過度勞動，以致腳踝彎向上或向下都會痛，日久容易變成慢性傷害。痛風也好發在腳踝關節處，會紅腫熱痛。

急性腳踝扭傷，8小時內冰敷，超過8小時，冷熱交替敷，讓血管熱脹冷縮，一伸一縮，就可以加強血管彈力，疏解腫脹瘀血，幫助鬆筋。

腳扭傷不認真處理，會變為慢性，很容易再次扭傷。腳踝腫脹久不消，可以試著用粗鹽炒熱，勿超過40°C，裝入布袋，熱敷患處20分鐘，每日2至3次，鹽吸熱，消腫、消炎很快。剛受傷，要讓腳踝多休息，尤其要減

少上下跳躍的動作。

按穴時，先從小腿的陽陵泉穴按起，按了陽陵泉，筋就會鬆，引氣而下，再往下揉按。小孩的扭傷，要按對側大拇指，掌指關節交接處。如果腳踝外側痛，按大拇指拳尖的外側，往手腕方向揉按；如果腳踝內側痛，由拳尖內側按去；如果腳踝中間痛，由拳尖中正按，也就是往手腕按去。

崑崙穴：在腳外踝後，跟骨上的凹陷中有個窩處。外踝的扭傷，一定先按陽陵泉，一路揉按到崑崙穴，再輕輕轉踝關節，不要太用力。

太谿穴：在內踝後跟骨上的凹陷中，與腳外側崑崙穴相對。用力壓時，足心會有酸麻感，內踝的扭傷，按太谿穴；外踝的扭傷，加按太谿穴有補強的效果，因為太谿穴有強腎的功效。

丘墟穴：在足外踝前下橫紋



的凹陷中，從第四趾趾往上對去。此穴有疏肝氣，舒筋活絡、活血作用強，對踝關節的扭傷或疼痛有特效。

(轉載自《按開人體的竅》)

民間妙方

生活養生小妙招

文 | 小萍

高血壓患者 少吃肝臟類食物

清明時節是高血壓的易發期，此時更需要適當安排自己的養生計畫。

除了忌肝臟類食物之外，飲食應力求低鹽、清淡，增加鉀的攝取，多吃蔬菜、水果，並避免情緒激動和做負重性活動，建議練氣功、靜坐、太極拳等，都很適合養生。