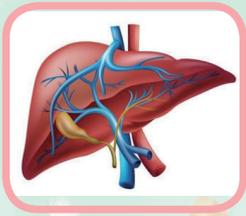




肝—體內之將軍

《黃帝內經》云：「肝者，將軍之官，謀慮出焉」。此乃把肝比喻為一個有勇有謀的將軍，保衛人體健康的猛將。

◎ 中醫對肝的解說



五臟之中，肝屬木，本性喜條達，即愛無拘無束，像隨意生長的植物，亦仿似自然界中的風，來去自如，討厭管制約束。由於肝是「將軍之官」，其性強悍，若需調理，切忌直接招惹刺激。護肝必須用柔順手段，及時疏通理順，才可令肝回復正常功能。

肝其中一個重要功能是主疏泄。疏，即疏通，順暢；而泄，則是宣泄，發散。肝氣機旺盛，就能促進脾胃的運化，膽汁的分泌，確保營養物質可以消化吸收，透過脾把水谷精微輸佈全身，亦可促進代謝物排泄暢順。疏泄功能亦體現在情緒調節，肝氣機正常，會令情志平穩，身心輕鬆舒暢。肝主筋，開竅於目，若肝失疏泄，易引手足抽搐，腰膝痠軟，雙目發紅。肝藏血，臥則血歸於肝。因此，應該睡時就該就寢，才會利於肝血的代謝。



◎ 傷肝根源

現代人生活節奏明快，精神緊張，容易引起情緒起伏，加上經常熬夜，睡眠欠佳，引致肝郁化火，肝氣橫逆，破壞肝的疏泄功能。飲食方面，常常餐不定時，暴飲暴食，招致脾胃虛弱，脾運化失調，就影響肝臟功能。

更甚者，過量飲酒和吸煙，對肝的傷害極大，易引發酒精性脂肪肝、肝炎、肝硬化等諸症。另一傷肝根源，是經常服用藥物，吃進太多營養品、食物添加劑、農藥等化學物，導致肝臟不停地工作，分解毒素，代謝額外物質，加重肝的負擔能力。很多人有錯誤觀念，認為營養劑對身體有益無害，經常進食過量維生素、補充劑，當身體不需要這些東西時，肝臟就要加大力度，不停地進行分解工作，超負荷時，肝總會有一天倒下去的。

◎ 護肝簡易方法



管好情緒：

既然知悉肝的特性，我們就要經常保持平和情志，切忌盛怒引致肝風橫逆；強忍壓抑、鬱結等亦應作適時疏導，化解怨恨和擔憂，令肝疏泄正常，氣機回復暢順。

適量運動

氣機停滯，易令升降失衡，經脈拘急，新陳代謝緩慢。運動可促進血氣循環，疏通經脈，舒解情緒緊張，幫助入睡。



充足睡眠，少熬夜：

睡眠時，陰血回歸於肝，靜臥能滋潤肝氣，經常熬夜，睡眠不足，陰血散佈於外，血不藏肝，肝中陽氣就躁動不安，引致肝陽上亢，肝火上炎，肝風內擾等症狀。晚上11時至凌晨1時為子時行膽經，理應上床安睡；凌晨1時至3時為丑時行肝經，我們應進入深度睡眠，如果沒有好好休息，肝血便不能「推陳出新」，影響肝的功能。故此，按時就寢，睡好一覺是護肝良方。



伸展按壓經筋

肝主筋，經筋僵硬，不僅易引起痛症，更影響體內氣機的運行，空間壓力不均，導致臟腑功能失調。多做拉筋運動，或用工具拍打、按壓肌表，可緩解繃緊的筋膜、筋腱、肌肉等軟組織，改善體內氣血流動，暢通氣機。



進食綠色食物

肝主青色。進食綠色蔬菜、瓜果可養肝血。綠色類食物含大量纖維，幫助腸胃蠕動，促進體內代謝物的排泄，清除部分毒素，減輕肝的負擔。常吃護肝菜蔬有菠菜、芹菜、佛手瓜、絲瓜、奇異果等。

護肝茶

欲清肝明目，可常飲菊花杞子茶，每樣各十克，用滾水沖泡。菊花疏散頭部淤塞，暢通微循環，杞子加強下焦向上推動力，一推一散，強化人體氣機流轉。



護肝就從生活細節開始。要健康，就要好好珍惜這位耐勞「將軍」。這「將軍」就會發揮功能，回饋給我們一個健康的體魄。

新春聯歡

本會謹訂於2016年2月21日（正月十四星期日）中午12時至下午3時，於蒲公英學會會所舉行新春聯歡。學會將提供美點，恭迎嘉賓蒞臨。

歡迎會員攜同親友參加！

二十四節氣養生法（一）

中國自古以農立國，曆法家將一年分成二十四個節氣，春夏秋冬每季各有六個節氣，每個節氣約相差十五天。所有農事活動，農民都依照節氣安排。

當然近年氣候出現不同程度的變化，或多或少會影響每個節氣的準確性，例如今年小寒當日（2016年1月6日），天氣異常溫暖。但是，大家不要忘記，節氣是橫跨一段日子，所以，每個節氣仍然俱有一定的參考價值。

從今期開始，會分四期介紹二十四個節氣，首先介紹春季六個節氣：

（一）立春

（農曆十二月廿六至正月十一西曆2016-2-5至2016-2-18）

立春是二十四節氣的第一個節氣，當踏入立春第一日，意味著寒冷的冬天已經結束，溫暖而充滿生氣勃勃的春季開始了。

當立春開始時，天氣變化較大，乍暖還寒，衣服不可驟減，仍需注意保暖，尤其是早晚時份。

立春開始，運動不要操之過急，亦不宜過於激烈，可選擇散步或打太極拳，能夠加強身體的代謝能力，消除冬季積存的多餘脂肪。每次運動時，身體微微出汗即可，切忌大汗淋漓。

至於飲食方面，宜多吃平性食物，例如蘿蔔、白菜、蓮藕、銀耳、百合以及其他綠色蔬菜、水果，有利於清內熱。



（二）雨水

（農曆正月十二至正月廿六西曆2016-2-19至2016-3-4）

雨水節氣的來臨，不僅表示開始降雨，而雨量亦開始增多，空氣較為濕潤，而氣溫亦漸漸回升。

進入雨水節氣之後，萬物開始復甦，仍然需要進行適量的運動，能有效改善人體的生理機能。

此時的養生，應少吃酸味，多吃甜味，最重要的是調養脾胃，飲食方面可選擇羊肉、雞肉、鯽魚、菠菜、莧菜、蓮藕、蘿蔔、芋頭、甘蔗、黃豆、小米、百合。



（三）驚蟄

（農曆正月廿七至二月十一西曆2016-3-5至2016-3-19）

驚蟄節氣前後，天氣開始溫暖，並有春雷出現，雨水亦漸多。此時，在泥土過冬眠的各種昆蟲，開始甦醒起來。

此外，微生物（包括能引起疾病的細菌、病毒）也開始生長繁殖。繼續需要進行適當的運動，增強體質，以抵禦病菌或病毒的侵襲。

有關驚蟄飲食調養，宜選甜食，忌酸澀，儘量以清淡為主，例如泥鰍、菠菜、芹菜、蘆薈、洋蔥、紫菜、草莓、銀耳等。另外，還要吸取更多維生素C，提高人體抗病能力，含維生素C豐富的食物有辣椒、苦瓜、芥菜、西蘭花、莧菜、山楂、木瓜等。



（四）春分

（農曆二月十二至二月廿六西曆2016-3-20至2016-4-3）

當春分節氣來到時，春季就過了一半，溫度上升較快。此外，春分是指自然界陰氣及陽氣達至平衡階段，注意外邪侵入人體，還要顧及慢性疾病的復發。

同樣，運動亦不可少，但運動量不宜太大，應以剛出汗最為合適，避免不適當的運動而破壞人體內外環境的平衡。

在飲食方面，儘量少用補品及補藥，以清淡爽口及容易消化的飲食為主，例如椰菜花、菠菜、茄子、韭菜、蘿蔔、芹菜、香菇等。



（五）清明

（農曆二月廿七至三月十二西曆2016-4-4至2016-4-18）

清明節氣比較特別，本身除了是一個節氣外，又代表中國的傳統節日——清明節，一個春天祭祀的大日子。清明正是生長的好時節，處處充滿生機，萬物復甦。

正所謂「清明時節雨紛紛，路上行人欲斷魂」，以前古人都有踏青的習慣，既可呼吸新鮮空氣，又可清肺健脾，增強心肺功能。

此時的飲食不僅要注意利水滲濕，還要適當補益，有關食物包括豬肉、鮭魚、萵筍、雞蛋、銀耳、蘋果等。



（六）穀雨

（農曆三月十三至三月廿八西曆2016-4-19至2016-5-4）

穀雨是春季最後的一個節氣，意味著夏季快將來臨。此節氣環境潮濕逐漸增多，濕邪容易侵入人體，引發胃口不佳，關節肌肉痠痛等症狀。

同時，應多往戶外郊遊，呼吸新鮮空氣，不但能釋放心情，亦有利於體內積熱的排出。氣候溫暖潮濕，各種病菌容易滋生，要特別注意飲食衛生，避免腸胃病的出現。

此外，濕熱的環境會感覺體內積熱，心氣漸旺，可適當選擇清熱祛濕、養心的食物作為補益，例如鯽魚、香菇、豆腐、芹菜、茄子、冬瓜、薏仁、紅豆等。



中藥知多啲—本期介紹：夜交藤

簡介

夜交藤為雙子葉植物藥荜科植物何首烏的藤莖或帶葉藤莖，多生於草坡、路邊、山坡石隙及灌木叢中，因在夜裡它的藤莖會自動相互交合而得名，處方藥名又稱首烏藤。

功效及臨床應用

傳統中醫

夜交藤為養心安神藥，專治因心、肝陰虛而導致的不眠、多夢。其味甘，性平，歸心、肝經，除可用於養心安神外，還有通絡，祛風，勞傷，多汗，血虛身痛，癩癧，癰疽，風瘡疥癬，止癢等功效。一般劑量為15-30克（約四至八錢），可煎湯內服，煎水洗或搗敷外用。

夜交藤常配伍合歡皮作相須為用，配龍齒、柏子仁、酸棗仁以治陰虛陽亢，徹夜不眠證；配生地，養血補陰；配天門冬、麥冬，清虛火、養心陰；配羌活、獨活，桑寄生，當歸，川芎，祛風勝濕、舒利關節。

空間醫學

夜交藤臨床功效有二：(1) 減輕右心房壓力；(2) 促進血液回流。

1克夜交藤能降低右心房及右心室外側空間的壓力，從而促進血液回流，心臟的血液供應充足，便可解決失眠，心神不寧，多夢的問題；血液回流暢順便能增強左心泵血入體循環的功能，可治療腿腫。但必須注意夜交藤的用量不宜過量，過量可引起靜脈血栓運動。

現代研究

實驗證明夜交藤煎劑灌胃對小鼠有明顯的鎮靜、催眠作用，大鼠的睡眠時間也能延長。夜交藤醇提取物能明顯降低高脂血症中TC及TG的含量，表明夜交藤有一定的降血脂及預防脂肪肝的作用。

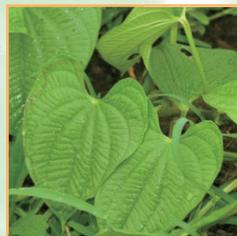
禁忌

燥狂屬實火者慎服。

聲明

有需要自行調配本欄所介紹的中藥或有關劑藥者，如服用數劑後仍未見效，這是因為所用藥物或劑量未能配合病情及患者體質，務請從速諮詢閣下的家庭醫生，切勿延誤治理。

植物型態



藥用部份



蘇菲老師主持的
【吃出健康】，好
好玩，好好吃，色
香味俱佳！

吃出健康

紅藜野菇燉飯

做法：

食材：

1. 奶油、橄欖油各少許
2. 洋蔥半個(先切碎)
3. 綜合野菇約400克(先切丁)
4. 白米2杯
5. 生紅藜麥1杯
6. 白酒150ml
7. 雞高湯500ml
8. 帕瑪森起司絲20g
9. 軟牛油1大匙。

1. 下奶油和橄欖油於鍋內，放入洋蔥碎炒至半透明。
2. 放入野菇炒至上色後倒入白米，快速持續拌炒約兩分鐘後倒入生紅藜麥和白酒，將白酒煮到揮發。
3. 開始放入少許雞高湯熬煮，保持鍋內微滾的狀態，高湯不要一次加得太多，收到微乾時再加入少許烹煮。
4. 將白米煮到一個熟度，約需12-13分鐘，熄火後撒入起司和一塊軟牛油，蓋上蓋燜一分鐘，再次調味，打開蓋後再抖一下即可。



活動剪影

(1) 2015年10月24日，蒲公英學會邀請梁淑芳醫生蒞臨學會向會員講解養生飲食。眾多富裕疾病均和飲食有莫大相連。梁醫生提供【彩虹】飲食指引，分享健康素食，並親自製作精美健康小食，與出席者共享。大家都踴躍發問，並表示聽講座後，對增進健康知識，獲益不淺。



(2) 2015.11.30晚上由卓清老師主講的經絡拍打操，極受學員歡迎，把學會空間擠得水洩不通！常常拍打經絡，可促進氣血循環，驅風散寒，舒筋活絡，達至良好防病、延年益壽效果。



(2) 蒲公英學會義務按摩隊又出動啦！2015.12.6來到福智慈善基金會悅意軒，為該機構同修提供按摩服務，舒筋活絡。



(4) 15.12.7晚上由香港中藥學會理事吳和謀導師主講的【行山認草藥】，資料豐富，內容精彩，大受歡迎，令學員對本港中草藥有進一步認識。



蒲公英學會致力推展綠色保健，為追求健康人士舉辦下列課程：

蒲公英學會講座及課程一覽表

(報名電話：2392 1048)

最新課程可瀏覽：<http://www.dandelion-hk.net/page11.php>

課程	開課日期	導師
預防靜態受傷及伸展運動 (拉筋) (免費)	2016年2月17日 星期三下午7:30-9:30	黃穎前先生
日常痛症基本舒緩手法	2016年2月19日至3月11日 共四課 (逢星期五) 下午8:00-9:30	余炳根醫師
緩跑及步姿改良班	2016年2月20日至3月19日 共五課 (逢星期六) 下午7:30-9:30	黃穎前先生
特色理療及自我保健 (免費)	2016年2月23日及3月1日 星期二 下午7:30-9:00	吳世用先生
愛笑瑜伽工作坊 (免費)	2016年2月24日 星期三下午7:30-9:00	余狄夫先生
健腦操興趣班	2016年2月25日及3月3日 星期四 下午7:30-9:30	何明生先生
痛源奇穴點穴療法 (免費)	2016年3月8日 星期二下午8:00-9:00	梁惠文醫師
綠色手療興趣班	2016年3月9日至4月20日共6課 (逢星期三) 下午7:00-9:30	吳雁萍小姐
伸展運動興趣班	2016年3月24日至4月28日共6課 (逢星期四) 下午7:30-9:30	黃穎前先生
應用草藥作防病 (免費)	報名從速 額滿開班	吳世用先生
動意功動功研習坊	報名從速 額滿開班	吳世用先生
吃出健康	報名從速 額滿開班	蘇菲老師
經絡拍打操 (免費)	報名從速 額滿開班	卓清先生