

# 清晨爽利

主持: 錢佩卿 侯偉新

播出時間: 星期一至五早上 5:00 — 6:30 香港電台一、五台  
聯播

星期六早上 5:00 — 6:30 香港電台第五台播出

環節: 健健康康在清晨

嘉賓主持: 崔紹漢博士 (中大臨床生化博士, 浸會大學中醫學博士)

\*此環節逢星期二早上 6:00 新聞後播出

中醫養生金句之節氣養生篇

春夏養陽秋冬陰

廿四節氣論養生 (19) - 立春 (1) ( 12/02/2019 大年  
初八 )

每年新曆二月三、四或五日，當太陽移行至黃經 315 度時，便是立春交節日，開始了二十四節氣中的第一個節氣，也揭開了新一年春天的幔幕，今年的立春日為 2 月 4 日。《史記·天官書》云：「立春日，四時之始也」，意即立春是一年的開始，也是春天的開始，嚴寒冬季將要結束，取而代之的是暖

和的春風。所謂春生，春天是生長的季節，也是耕耘播種的好時機。

立春的三個候應分別為第一候的「東風解凍」，第二候的「蟄蟲始振」和第三候的「魚陟負冰」。之前提過，從冬至開始，往後八十一天被稱為「冬九九」，即「冬至起數九」。每九天為一段，從一九，二九……至九九為止。立春正是「六九」的開始，至第十天為「七九河開」，吹起東風，河面的冰開始融化，因此古人把這種自然現象稱為「東風解凍」，作為立春的第一候應。至於第二候應的「蟄蟲始振」，是指潛藏在泥土中過冬的昆蟲結束冬眠狀態，開始從新振作，蠢蠢欲動地迎接春天的來臨。第三候的「魚陟負冰」是指江河表層的厚冰漸漸融化，形成很多碎冰，魚兒亦開始游到水面上，看上去好像是背負着碎冰在游水。

立春是一個重要的節氣，民間流傳着很多應節的民俗文化和事物，例如迎春、鞭春、咬春、春牛圖，甚至我們常吃的春卷，也和立春有很大的關係。在立春交節日當天迎春已有三千多年歷史，《禮記·月令》云：「立春日，東郊迎春氣。」

周天子在立春前三天必須齋戒，立春當日，親率三公、九卿和諸侯大夫，到東郊迎春。這個迎春活動，原來和古代一位神仙有關。傳說天子到東郊迎春，是因為春神句芒(勾芒)居住在東方。句芒被認為是主管草木生長的草木神和主管其他各種生命生長的生命神，也是主管農事的春之神。相傳句芒為少皞之子，少皞出生於西方，他居住的地方只有一棵大桑樹，樹葉通紅，一萬年才結一次果，長出的桑椹像紫水晶一樣顏色，吃了就會長生不老。少皞長大後去了東方，在一個深山的幽谷中建立一個鳥兒王國，並給他喜歡的鳥兒都封了官，其中鳳凰的官職最大，其他不同顏色的鳥兒也受封，分管百鳥和天下事。少皞生了兒子後，由於他特別喜歡春天的景色，所以用春天的特色給兒子改名為「句芒」。「句」是指豆芽破土而出未完全伸直時那個彎，「芒」就是青草苗出芽時的尖。句芒長大後為父親治理鳥國，後來更成為伏羲氏的助手，掌管春天事務。《山海經》形容句芒是鳥身人面，喜穿白袍，乘着由兩條龍拉的車子。

以前民間在春節前後都會張貼春牛圖，清朝每年都由欽天監製定明年的《春牛芒神圖》，在立春前便派發給民間，讓農

民計劃春耕。春牛圖是一位牧童打扮的芒神手執柳條，根據每年立春交節日距離正月初一的不同日數，站在牛身的不同位置，或並立，或前面，或牛側，或牛後，有時會騎上牛背，而牛口的開合和尾巴的擺向也有不同意義，是按紀年的干支陰陽而定，此外，春牛身體各部位和芒神衣物的顏色與及芒神頭髻的梳法也有不同的意義，包括節氣的推算和年度天氣氣候的變化趨勢等，現在我們一打開通勝也會看到該年的春牛圖。

### 五色春卷

原來我們常吃的春卷也和立春很有關係。《歲時廣記》云：「京師富貴人家造麵蚕，以肉或素做餡……名曰探官蚕。又因立春日做此，故又稱探春蚕。」後來「蚕」字被讀成「卷」音（相信是普通話讀音），故變成春卷。古時的春卷餡多為羊肉，現今的春卷餡則五花八門，包羅萬有。

材料：西芹、紅蘿蔔、黃椒、白蘿蔔、冬菇各 50 克、春卷皮 12 張、麵粉少許。

製法：洗淨材料，冬菇浸發，麵粉用水開成糊狀；將材料切絲，用調味料拌勻；將春卷皮包入餡料捲成春卷形狀，用麵糊封口，以 150 度攝氏的油炸至金黃色即成，怕燥熱者，亦可隔水蒸 15 分鐘便可。

功效：西芹性涼味甘，能解毒消腫，清腸利便；紅蘿蔔性平味甘，能健脾消食，補肝明目，下氣止咳，清熱解毒；彩椒性熱味辛，能溫中散寒，開胃消食；白蘿蔔性涼味辛甘，能清熱化痰，益胃消食，下氣寬中，涼血，利尿通淋；冬菇(香菇)性平味甘，能補脾胃，益氣，托痘毒。本食品具清熱解毒，健脾消食功效。

## 小貼士

立春交節日當天，中國民間流行吃春餅，或把不同的五種辛味的蔬菜如薑、蔥、蒜、韮菜、蘿蔔等煮熟，放在盤上，做成春盤(晉代稱為「五辛盤」)，有兩種寓意：一是立春吃五辛菜，便會記着辛勤勞動才会有收成，而且吃得清淡，不要在一年之始就大魚大肉；二是吃的蔬菜都有好「意頭」，如

吃蒜便會精打細算，吃了葱變得聰明，吃了韮菜則長長久久等(不知是否吃了薑便會「夠薑」?一笑)

事實上，中醫認為春季陽氣初生，因應天時宜多食辛甘發散之品，以助陽氣的生發。因為辛味之升散，甘味之補益，尤能健脾。

如欲重溫本集資料，可上香港電台網頁 ([www.rthk.hk](http://www.rthk.hk)) 香港電台 1, 5 台或 亞洲抗衰老協會網頁 ([aaaaonline.com.hk](http://aaaaonline.com.hk)) 重聽。