

# 清晨爽利

主持: 錢佩卿 錢佩佩

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 (27) – 清明 (2) ( 16/04/2019 )

清明時節開始了暮春節氣，這時氣候穩定回暖，春風拂面，吹綠了鄉郊原野。人體與自然界相配合，所以血流循環加快，肌膚舒展，五臟六腑活動的節奏也相對加快，因而此刻的養生之道，重在發散陽氣，不宜收斂；盡量疏洩肝氣(肝應春)，把體內的病理產物、毒素和鬱結的情緒排出和舒發(即所謂排

毒和疏肝)。另一方面，由於自然界陽氣漸盛，因而不應過於溫補，以免容易上火，或令內熱壅盛而引起頭痛、頭昏、煩熱等症狀。古人還說：「春不食肝」，是因為清明時節，肝臟仍處於極其旺盛的狀態，所以不應以肝補肝，或過度補肝。

此外，清明時節期間，雨水較多致濕氣偏重。濕邪致病，一般會令人覺得身重疼痛，關節屈伸不利，食慾下降，胸腹脹悶，腹瀉便溏，倦怠乏力等，這些都是濕邪致病的特點，最易損傷脾胃功能。這時養生重點之一便是健脾去濕，應少吃生冷寒涼食物，多吃健脾去濕之品，例如扁豆、生薏米、茯苓、白術、山藥、芡實、北耆、參類藥材，和大部分甘味食材如大部分穀物類、新鮮蔬果、果仁、豆類、豬、牛、雞、魚等。

上一篇提到唐詩描述清明節掃墓的情景，不期然想到清明節祭祖掃墓這一習俗的起源。古籍記載最初古人「墓而不墳」，即是只挖墓坑，不築墳丘。後來漸漸墓而且墳，於是便有了祭掃的目標。到了西周，墓葬之風盛行，《周禮·春官·冢人》云：「凡祭墓，為尸。」「尸」指神主，意即設立神主牌

位。後來浙江紹興人在墳堆左側立一塊刻有「後土之神」的石塊，祈求土地山神保佑死者的親人。到清明拜祭時，先拜後土石及左右鄰墓，最後才祭先人，現今掃墓仍見有人焚香先拜後土，再拜先人，不知是否沿於此？戰國時期《孟子》一書曾提及有齊國人常到墳頭乞討祭餘的食物，反映當時掃墓之風盛行。到了秦、漢時期，每逢初一、十五和二十四節氣的交節日都要到墳墓上祭奠，稱為「上飯」。有些地方，人們掃墓主要在寒食節和寒衣節(農曆十月初一)進行。到唐朝全國才規範寒食節上墓祭掃，唐明皇開元二十年(732年)朝廷下了一道聖旨：「寒食上墳，禮經無文，近世相傳，浸以成俗，應該允許，使之永為常式。」從此廢除了其他時節墓祭的習俗，只剩寒食節上墳。由於寒食節與清明節很接近，而清明節又是歷來「上飯」之日，所以寒食節和清明節合稱為「拜掃節日」。據記載，唐代朝廷於拜掃節日讓官員放假以便回鄉掃墓。宋《夢梁錄》記載：「官員士庶俱出郊省墓，以盡思時之敬。」從而強化了中華民族慎宗追遠的孝親傳統。到了宋代，民間流行焚燒紙錢祭奠先人的風俗，但由於寒食節禁火，人們就只能在清明節燒「金銀衣紙」，逐漸寒食節掃墓的習俗便被清明節取代了，人們並攜帶酒食果品等到墓

地，供奉親人，焚燒紙錢後，再打掃墳墓，舖上新土，或插幾枝新嫩柳枝在墳上，最後奠酒叩首拜祭。到了民國初年，政府清明節定為插柳節，植樹節，這風俗至今仍在民間流行。

上文曾提過寒食節，是一個古老的節日，它有着源遠流長的文化背境，亦有一個關於一位忠臣傲骨的傳說故事。寒食節是在冬至後一百零五日(所以又稱百五節)，清明節前一、二日，可以說寒食節是仲春之末，清明節是暮春之始。寒食節期間，全國上下禁煙火，只吃冷食。《周禮》云：「仲春以木鐸修火禁於國中。」上古之人崇拜火神、星宿，每年春天當心宿二(大火星)在東方出現時，便認為是新一年的開始，因此要禁止陽火出現，表示舊的一年已經過去，然後重新鑽火生新火，稱為改火，表示新的一年開始，以此配合天人合一的概念。後來，鑽木取火被淘汰，但禁止生火和吃冷食的做法相沿成俗，便形成了後世的「禁火節」或「寒食節」。

寒食節的起源也有傳說是為了紀念春秋時晉國的大夫介之(子)推的事蹟。據史籍記載，春秋時間，晉國公子重耳流亡他國避亂達十九年，身邊大臣介之推始終追隨左右，對他不

離不棄，甚至在重耳飢餓缺乏糧食時自己「割股啖君」，而不讓重耳捱餓。後來重耳復國，勵精圖治，成為一代明君晉文公。他登位後分封群臣，而介之推卻不求利祿，帶着母親歸隱綿山(亦有說是晉文公分封群臣時漏了介之推)。晉文公得知，親身到綿山想邀他下山受封，但介之推去意已決，不肯下山，晉文公為了迫他出山相見，於清明前夕放火燒山。豈料介之推寧願背着母親，抱着一棵大柳樹焚身而亡，並留下一首血詩，中有「割肉奉君盡丹心，但願主公常清明。」的詩句。晉文公感其貞忠，把他葬於綿山，並把綿山封給他，稱為「介山」，修祠立廟，並下令國人於介之推被火燒死之日不准生火煮食(有說是一個月內)，只吃冷食。從此，清明節前夕便有了寒食節。

北宋詩人黃庭堅有一首《清明》詩：「佳節清明桃李笑，野田荒塚只生愁；雷驚天地龍蛇蟄，雨足郊原草木柔。人乞祭餘驕妾婦，士甘焚死不公侯。賢愚千載知誰是，滿眼蓬蒿共一丘。」「士甘焚死不公侯」就是讚頌介之推的。

## 杏仁麥米粥 (4 人量)

材料：南杏仁 50 克、小麥 50 克、生薏仁 50 克、糯米 50 克、  
冰糖適量(視個人口味)。

製法：將材料洗淨，加清水 12 碗用猛火煮沸後改用文火煲  
至材料開花成粥樣，加入冰糖煮溶即成。

功效：上述食材均味甘，南杏能潤肺止咳，對肺虛久咳者佳，  
小麥、生薏仁及糯米均有健脾功效，生薏仁更有清熱  
利濕作用。諸食材相配有**健脾養胃，養心潤肺**功效。