

清晨爽利

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

主持: 錢佩卿

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 (45) – 處暑 (1) (13/08/2019)

每年新曆的八月廿二、廿三或廿四日,當太陽移行至黃經 150 度時,便是處暑交節日。今年的處暑由新曆八月廿三日開始,至九月七日止,共十五日。「處」含有躲藏,終止的意思,「處暑」表示,炎熱的夏天結束了,暑氣至此亦將消失。《月令·七十二候集解》云:「七月中,處,止也,暑氣至此而止矣。」

處暑後天氣才真的步入秋季的氣象。

處暑的三個候應分別為第一候的「鷹乃祭鳥」，第二候的「天地始肅」和第三候的「禾乃登」。記得霜降的第一候應是「豺乃祭獸」，豺狼把捕獲的獵物像祭物般先陳列，然後才食用；在雨水節氣中則有類似的「獺祭魚」作為候應之一；處暑時節，老鷹捕獲鳥類後，把鳥殺死而不立即進食，猶如人一樣先供祀祖先天神，自己不敢一捕即食，故列為處暑第一候應。第二候應的「天氣始肅」，表示一到處暑，草木開始枯黃，樹葉飄落，自然界一片蕭煞凋零的氣象。古時被判死形的犯人，很多時都會等到「秋後處決」，據說就是為了順應秋季蕭煞之氣而執行死刑。這一概念亦曾令筆者誤會「處暑」就是把暑天處決了。第三候應中的「禾」是黍、稷、稻、粱等五穀類農作物的總稱，「登」即成熟了，意思是五穀成熟了，要收割了。

每年農曆七月十五日(處暑交節日前後)，有一個重要的民間節日——「中元節」，亦稱「盂蘭盆節」、「盂蘭節」或「鬼

節」。除了中元節，還有上元節和下元節，合稱「三元」。上元節在農曆正月十五日，亦即「元宵節」、「燈節」；下元節是在農曆十月十五日，又稱「下元水官節」，這天是上古治水英雄大禹的生日。大禹又稱「水官大帝」，相傳下元節當天他會下凡，為民間解厄舒困，因此民間在這天會準備祭品拜祭他，故此又稱「謝平安日」，有點像美國的「感恩節」。

再說回「中元節」，其起源有兩種說法。一說源於道教，《道經》云：「七月十五日，中元之日，地官校勾搜選眾人，分別善惡……於其日夜講誦是經。十方大聖，齊咏靈篇。囚徒餓鬼，當時解脫。」指出七月十五日為中元日，地官下臨凡間定人善惡，所以道觀設壇進行齋醮儀式以為眾生祈福。另一說法則源於佛經中「目連救母」故事：「有目連僧者，法力宏大，其母墮落餓鬼道中，食物入口，即化為烈火，飢苦太甚。目連無法解救母厄，於是求救於佛，為說盂蘭盆經，教於七月十五作盂蘭盆以救其母。」。自此，農曆七月十五日便是佛教的「盂蘭盆節」，「盂蘭」是梵語「倒懸」（一種苦難）之意，而「盆」是漢語，指盛祭品的器皿；「盂蘭盆」是用竹搭成，高三至五尺的三腳架，在其上端掛上燈籠、金銀

衣紙和可焚燒的物品，據說可以解脫祖先在地府受倒懸的苦難。相傳每年的七月十五日，鬼門關大開，放出被關押的鬼魂，讓其在陽間自由活動，一直到七月底才再把鬼門關關上，所有鬼魂要回歸地府。因此，民間便趁此期間，進行「燒衣」、放河燈、做法事招魂等活動，以慰死去的親人或超度亡魂，並祈求陽間消災解難，平安添福。時至今日，每到盂蘭節，便不時有民間社團組織「盂蘭勝會」，在社區搭起竹棚，進行法事、演戲和布施賑濟物品等。

健脾補腎湯 (2 人量)

材料：茯苓及巴戟天各 30 克、車前子(包煎)20 克、通草 10 克、蜜棗 3 枚。

製法：將材料洗淨，用 6 碗水用猛火煲滾後，改用細火煲 1 小時。

功效：茯苓、車前子和通草為利水滲濕藥，茯苓健脾利水，

並有安神作用，車前子清熱利尿，並能清肝明目，通草並有通乳作用，巴戟天溫腎陽、壯筋骨，諸品相配有**健脾去濕，溫腎壯骨**功效。

小貼士

每屆處暑，雖然暑氣漸退，但夏天的濕氣還未完全消除，仍有可能纏綿於人體。濕性趨下，容易盤踞在人體的下焦，形成頑固的濕氣，每多引發身體下部的症狀，例如濕注下肢容易引起下肢水腫；濕注膀胱則可見小便淋濁；婦女濕注於帶脈則見帶下腥穢；濕濁直趨大腸則見泄瀉痢疾等病症；濕熱下注膀胱，會出現尿頻、尿急、小便刺痛等症狀；若注於下肢者，則發為瘡瘍而滲液、流膿等。

本篇介紹的湯水便有健脾補腎祛濕的目的，現在介紹一個祛濕穴位「水分穴」，供大家參考。

水分穴（任脈）

定位：仰臥位。在上腹部，前正中綫上，當臍中上1寸。

方法：以大拇指按壓水分穴1分鐘，每天1~3次。

功效：通調水道，理氣止痛。有助舒緩水腫、小便不通、腹痛、洩瀉等。

