

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 (50) – 秋分 (2) (17/09/2019)

秋分保健養生的大原則，就是要遵守中醫養生智慧的大原則——陰陽平衡。這是因為時屆秋分「晝夜均而寒暑平」，中醫認為人與自然界相對應，人體的生理活動也要順應時節，到秋分時無論起居飲食、身體的寒熱溫涼，盡可能做到不過度，亦不差缺的平衡狀態，以應秋分之平均。其實平衡陰陽

的養生原則，並非只在秋分遵行，一年四季的廿四節氣，亦應順應四時的變化而作出對應性的行為，具體方法已在過去一年的不同節氣篇中提出，聽眾可自行再收聽以作參考。

雖然今年的中秋節已過去，仍想談談民間風俗在中秋節會做的五件事，作為養生之道。分別是偷冬瓜、拜月神、分月餅、品螃蟹和賞桂花。民間流行一種說法，就是中秋節吃了偷來的冬瓜對皮膚特別好，不會生痤瘡或出皮疹；如果把偷來的冬瓜送給婚後未有生育的人家吃，吃後便會生孩子，這叫「送子」。本篇湯水的主角之一便是冬瓜，稍後會介紹冬瓜的性味和功效。拜月神亦即祭月儀式，上一篇已作介紹。中秋吃月餅是指定動作，3 月餅名字最早見於南宋吳自牧的《夢梁錄》，初時僅作為點心餅食，後來漸漸與賞月結合一起，寓意人月兩團圓。有說月餅的起源在隋末唐初，據說唐軍將領裴寂於大業十三年八月十五日望見圓月而啟發了製造月餅的構思，並以之為軍糧分派軍中，從而解決了因大量隋軍投誠而引發之軍糧不足問題。每年的中秋時節，不論海蟹、河蟹(尤其是大閘蟹)都成熟上市。蟹雖寒涼，亦有滋補作用(也是本篇湯水主角之一)。雖然一年中的其他時候都可以賞蟹，

但中秋吃蟹別有一番風味，尤其是與冬瓜一齊吃，因為冬瓜可解螃蟹的「發」性(蟹是皮膚發物之一，能引發或加劇皮膚疾患如濕疹、暗瘡等)。中秋賞桂花是被認為是一件雅事，杭州有一個山谷長滿了桂花樹，成為景點叫「滿隴桂雨」，人們經過山谷，從樹下走過，花與花香如下雨般灑落在頭面上，確是賞心悅目。桂花又名九里香、木犀花，它的香氣有着中醫所說的芳香開竅作用，秋風把香氣送入口鼻，有通竅醒神的效果。桂花亦可入藥，或作為食品，製作糕點(桂花糕)、泡茶、桂花酒、桂花糖等，桂花還有醒酒的作用，本篇湯水主角之一也有桂花。

古時中國在秋分日有一個奉祀南極老人星的儀式，由皇帝親率文武百官到城南郊外迎接南極星。南極星又稱南候星、老人星、南極老人或南極仙翁，被視為是祥瑞之星。由於中國位於北半球，故此每年秋分以後才能觀看到南極星，直至春分，就消失了。古時農民從經驗得知，如果在秋分能見到南極星，就意味天朗氣清，有利收割農作物，所以南極星一現身，便受到膜拜，而且由君王主持儀式。《通曲·禮四》記載：「周制，秋分日享壽星於南郊。」《史記·天官書》云：

「南極老人見，治安；常以秋分時，候之於南郊。」《史記·封禪書》云：「見(南極星)則天下理安，故祠之，以祈福壽。」東漢以後，這種儀式被朝廷列為國家祭典。

為甚麼南極星會和長壽扯上關係呢?原來民間傳說，壽星公就是南極仙翁，長得前額特大，面相慈祥，和藹可親，是一位心地善良的老神仙。其實，文獻記載的壽星是指二十八星宿中的角和亢，《爾雅·釋天》云：「壽星，角、亢也。」東晉文學家和方術大師郭璞注解釋曰：「數起角亢，列宿之長，如日壽。」意指角、亢在眾多星宿中是老大，故稱之為壽星。一直以來，由於流傳着祭祀南極星的習俗，人們漸漸把其神化，成為代表長壽的壽星公。

冬瓜蟹肉羹 (2 人量)

材料：冬瓜 300 克、花蟹 1 隻(約 250 克)、桂花 5 克、雞蛋 1 隻(代表月餅之蛋黃)。

製法：將材料洗淨，花蟹蒸熟後拆肉，冬瓜蒸熟後去瓢及皮，

用湯匙壓成蓉，雞蛋打成漿；把冬瓜瓢及皮、花蟹殼加薑 2 片，用 5 碗水煮 15 分鐘，濾出湯液，以湯液翻煲冬瓜蓉 10 分鐘，加入花蟹肉、桂花及蛋漿攪拌熄火，加少許鹽調味即成。

功效：冬瓜及花蟹均性寒涼，冬瓜能清熱祛暑，花蟹能益陰補髓、清熱利濕，兩者相配清熱祛暑力佳，桂花性溫能制約前兩者之寒性，雞蛋能滋陰養血；諸品相配**清熱祛暑，滋陰養血**。

小貼士

民間有一首養生歌，名《十叟長壽歌》，利用答問的方式，介紹十位百歲老人的長壽祕訣。他們的養生保健之道，不外乎「法於陰陽，和於術數，飲食有節，起居有常，不妄作勞，……恬淡虛無」（《黃帝內經，上古天真論》），而且一年四季，任何一個節氣，均可適用。在此把全文轉錄，供大家作為保健養生參考。

昔有行路人，海濱逢十叟。

年皆百餘歲，精神加倍有。
誠心前拜求，何以得高壽。
一叟捻鬚曰：我不酒旨酒。
二叟笑莞爾：飯後百步走。
三叟頷首頻：淡泊甘蔬糗。(三叟整衣袖：服勞自動手；)
四叟拄石杖：安步當車久。(四叟拄木杖：安步當車久；)
五叟整衣袖：服勞自動手。(五叟摩巨鼻：清氣通窗牖；)
六叟運陰陽：太極日日走。(六叟撫赤頰：沐日令顏黝；)
七叟摩巨鼻：空氣通窗牖。(七叟穩迴旋：太極朝朝走；)
八叟撫赤頰：沐日令顏黝。(八叟理短鬚：早起亦早休；)
九叟扶短鬚：早起亦早休。(九叟頷首頻：未作私利求(淡泊
甘蔬糗)；)
十叟軒雙眉：坦坦無憂愁。
善哉十叟詞，妙訣一一剖。
若能遵以行，定卜登上壽。

(本集先讀出，下集解說)