

# 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 (24) – 驚蟄 (2) ( 19/03/2018 )

驚蟄除了有一個春龍節，還有另一個很特別的民間風俗，就是「祭白虎，打小人」，尤其是廣東各地，包括香港、澳門更為盛行。驚蟄交節日又叫「白虎日」，相傳白虎是凶神之一(有學者認為是「白虎」星座)，每年驚蟄，牠聽到春雷響聲，便會下山覓食，見人便吃。遠古人民為求自己平安，便

在驚蟄日舉行祭白虎的活動。據說進行祭祀時，要用豬油塗抹用黃紙製成、身有黑紋、口有獠牙的白虎之口，期望牠滿肚油水，便不再張口食人；並且用鴨蛋餵牠進食(亦有一說是用豬肉祭白虎)，以期牠食飽後便不再吃人。至於祭白虎如何與打小人扯上關係呢?原來有一個傳說故事。

相傳廣東省某條村時常有白虎於晚上出現，並獵食牲畜。村長姓余，他有一個伯父，生性自私，他時常於夜間假扮白虎，把其他村民的豬肉偷走，翌日施施然拿至市場擺賣，卻未被人發覺。有一年的「驚蟄」夜晚，村裏來了一群白虎，把所有牲畜都吃光，但伯父偷了豬肉後回家卻懵然不知，翌日照樣拿偷來的豬肉到市場擺賣。村民得知，恍然大悟，原來平時是伯父假扮白虎偷走豬肉販賣，失了踪的豬肉並不一定是給白虎吃掉。大家當然憤怒，人人拿着鋤頭喊打，要懲罰他。但他是村長的親人，個個敢怒而不敢打。有人想出一個方法，用紙製成白虎放在石上，然後用草鞋代替鋤頭，不斷拍打紙製白虎，取其「伯父」的諧音，以洩心頭之憤。亦有一些年長婦女，一面拍打，一面口中念念有詞，咬牙切齒地大聲詛咒：「打你個小人頭、打到你有氣冇掙抖；打你對小人手，

打到你乜都唔識偷；打你對小人腳，打到你冇鞋冇褲着。」  
現今每年驚蟄，香港「鵝頸橋」的打小人風氣，有可能是起源於此。

讀過一首宋朝舒岳祥在驚蟄寫的詩《有懷正仲還雁峯詩》：

「松聲夜半如傾瀑，憶坐西齋共不眠。一鼓輕雷驚蟄後，細  
篩微雨落梅天。臨流欲渡還休笑，送客歸來始惘然。掩卷有  
誰知此意，一窗新綠待啼鶯。」詩中兩句「一鼓輕雷驚蟄後，  
細篩微雨落梅天」，直接而細緻地道出驚蟄的天氣變化。隨  
着天氣逐漸回暖，雨水亦漸多，進入黃梅時節很多時下雨但  
不大，只是微雨，就像朱自青在其散文《春》中的描述：「春  
雨像牛毛，像細絲，密密地斜織着。」這時昆蟲開始活躍，  
四出活動、覓食、繁殖。令細菌、黴菌、病毒等病原體快速  
散播，因此除了要加強體質鍛練，以提升抗病能力外，亦要  
注意環境及個人衛生，減少受感染的機會。潮濕天氣容易誘  
發皮膚病如濕疹、皮膚敏感症等的發生，或令病情加重，因  
此有皮膚疾患的人應加倍注意皮膚的衛生情況。春天百花盛  
放，尤其是嶺南地區，空氣中可能瀰漫着一些引致敏感性疾  
病如花粉症、鼻敏感等致敏原，因此有過敏體質的人亦要採

取必要的預防措施，例如多戴口罩，勤洗手等。再者，要注意春天季節屬五行的肝木範疇，是肝病發生較多及與肝病有關的傳染病季節，如各型傳染性肝炎、酒精性及非酒精性脂肪肝及肝硬化、肝寄生蟲，腸道感染的肝臟損傷等等，所以要加倍保護肝臟，注意健康飲食，不抽煙、少喝酒、多運動。

### **蘿蔔豆芽湯 (4 人量)**

材料：白蘿蔔 1 個、大豆芽 200 克、豬腱肉 300 克。

製法：材料洗淨，白蘿蔔削皮切塊，豬腱肉汆水，加清水 12 碗煲至 6 碗，調味即成。

功效：春天肝旺，食療要省酸增甘，即減少吃酸味的，多吃甘味的食物；白蘿蔔生者性涼味辛甘，能生津止渴，去風熱，抗病毒；煮熟性溫，有健脾消食、順氣、化痰、利尿等功效；大豆芽(黃豆芽)性平味甘；豬腱肉性平味甘鹹，三者相配，有滋潤清熱、益胃消食作用。

## 小貼士

續談花信風。小寒第三候的花信風是水仙花，它是石蒜科植物，排列中國十大名花第十位。水仙花是農曆新年期間很多人喜歡擺放的年花之一，除了可供觀賞及幽香撲鼻外，其盛開的形態，象徵着來年好運。花瓣皎潔白麗，花香清幽淡雅，長於水邊或花盆中，猶如仙子下凡一樣，故又被稱為「凌波仙子」。水仙除了觀賞價值外，其鮮花是製造高級芳香油的原料，水仙球可供作雕刻藝術之用。但水仙花不是食材，鱗莖含有一種拉丁可毒素，誤食會出現噁心、嘔吐、腹痛瀉等中毒症狀。而花及花香不含毒素，但亦未見用之入藥。