

中醫四時調養助預防疾病

中醫提倡養生保健理念有四大重點：「虛邪賊風，避之有時」、「食飲有節」、「起居有常」及「精神內守、病安從來」，意即增減衣物以適應不正常的氣候變化和外來致病因素、有節制地飲食，要適時、適量、適溫，減少進食刺激性食物、作息定時，配合適量運動及保持心態平衡。除這些理念外，市民還可依照四時作起居調樣。浸大中醫藥學院高級講師党毅指，春天萬物萌

發，可增加外出活動，可吃一些微辛的、清淡的食物。夏季草木茂盛，應多作活動，但要慎防中暑，注意水分補充，飲食當以清涼祛濕、甘平補氣為主，如：冬瓜、薏米湯等，且要注意飲食衛生。

秋季氣溫下降、氣候乾燥，要多服滋潤食品，避免體能或情感過於激烈，減少陽氣之消耗，積蓄防冬，亦要注意皮膚保濕。冬季則要多作休息，注意保暖，運動以出微汗

的為主，可進食一些較辛辣及高熱量的食品，避免吃生冷食物，可因應不同體質進補。只要四季保養得宜，就能預防疾病。

醫管局藉著立冬，推出《中醫養生保健計劃》，在13間門診為市民提供服務。計劃分為兩部分，首部分會先為市民進行評估、分析其體質，第二部分則會進行跟進及治療方案，每部分都會處方中藥兩劑，有興趣的市民可致電預約。有關資料可瀏覽醫管局網頁或致電中醫服務熱線2300 6699查詢。