

冬季進補談食蛇

蛇肉一般性溫（但水蛇性味鹹寒），味甘，有補氣血、祛風通絡的功效。一般人於秋冬食蛇，大抵取其性溫，食之可以禦寒，實有抑陰護陽的作用。

俗語說：「唔補好易老。」事實上，從中醫的養生防病角度看，食補可以調整人體的陰陽平衡，《黃帝內經》說：「虛則補之」，又指出：「形不足者，溫之以氣，精不足者，補之以味」。總之虛就要補，補虛是扶助正氣，增強體質，提高機體抗病能力的具體方法，即所謂「扶正」，是中醫用以補益人體陰陽氣血不足，消除虛弱症候的治法。

冬季養生之道——收藏陰精

中醫學核心思想之一是天人相應，順應自然，故其養生原則就是「春夏養陽，秋冬養陰」，意即養生之道要順應四時陰陽的變化。春夏兩季，萬物（包括人體）的陽氣生發，所謂春生、夏長，所以要注意陽氣的調養，即順應生長之氣以養陽；秋冬兩季，陽氣收斂，陰精潛藏，所謂秋收、冬藏，所以要著重保養陰精，即順從收藏之氣以養陰。

農曆四季的劃分，是以春分、夏至、秋分、冬至（兩分、兩至）為中點，春分和夏至分別向前延伸45天（或46天），就是春季開始的立春、夏季開始的立夏；秋分和冬至分別向後延伸則為立秋和立冬（與立春、立夏合稱四立）。而農曆的冬天，是指從冬至至立春前一日的三個月，當中有六個節氣包括立冬、小雪、大雪、冬至、小寒、大寒。冬天天氣寒冷，自然界一片凋零的景象，各種動、植物均以靜制動，大部份植物的樹葉脫落，蛇蟲鼠蟻及其他昆蟲也減少活動，盡量伏藏或冬眠以減少機體營養物質的消耗，待春天一到，再展生機。所以冬季養生之道，在於收藏陰精。

由於冬季氣候寒冷，自然界陽氣閉藏，陰寒之氣偏盛，為了幫助身體抑陰護陽，貽養精氣，進食應以溫補為主，最宜選取熱量較高、富含營養，特別是蛋白質高的食物，當然要以適量為原則。另一方面，中

醫學飲食養生的原則之一，是根據食物的性（氣）、味特點，根據人體陰陽盛衰的情況（一般會反映於個體的寒熱溫涼感受，及其他身體徵狀），予以適當的食物或食療配合，或以養精，或以補形，從而調整身體的陰陽平衡，提升身體的抗病能力，延緩衰老之到來。

食蛇可抑陰護陽

「秋風起三蛇肥」，意即秋天一到，便是進補好時機，而食蛇則是最佳選擇之一。究竟秋冬（特別是冬季）食蛇進補對身體有什麼益處呢？又有何禁忌呢？本文為你一一道來。

可供食用之蛇肉，主要有蟒蛇肉、水蛇肉和烏蛇肉等。蛇肉一般性溫（但水蛇性味鹹寒），味甘，有補氣血、祛風通絡的功效。一般人於秋冬食蛇，大抵取其性溫，食之可以禦寒，實有抑陰護陽的作用。其實蛇肉營養豐富（主要為蛋白質、脂肪、糖類、鈣、磷、鐵及維生素A、B1、B2等），尤其適宜體質虛弱、氣血不足的人士食用；其疏通經絡之力強，適用於風濕痺痛、肢體麻木（末梢神經麻痺），患風濕關節炎、類風濕關節炎等人士均適宜食用；其祛風止癢作用較好，故適用於過敏性皮膚病、濕疹、疥癬等。《食物中藥與便方》云：「蛇肉為強壯神經藥。主治諸風頑痺，麻木不仁，風瘙，疥癬。」此外，常吃蛇肉（特別是水蛇肉），可令皮膚光潤，

少患皮膚病。文獻指出，蛇肉性味平和，諸無所忌，所以老幼咸宜，但一般蛇肉始終偏溫，含有相當高的熱量，不宜一次過大量進食，否則會上火。此外，蛇長期於地上爬行及潛伏於陰暗潮濕之洞穴

作者學貫中西醫學，現為臨床生化顧問及香港註冊中醫師。早年獲香港中文大學臨床生化博士及香港浸會大學中醫藥學博士學位，並取得英國生物醫療科學學院高級院士、英國皇家化學學院高級院士，是認可化驗師及特許科學家。現任香港衛生護理專業人員協會會長及亞洲抗衰老協會會長。