

鳳溪創新小學

中文科學報

2025

乙巳年

2025年2月

01

編者的話

中醫為我國四大國粹之一，凝結着中國先人的智慧。春節是我國傳統節日，我們過春節時更是無時無刻都在實踐中醫養生之道，本期學報將帶領同學認識春節中的中醫文化！

出版團隊

編輯：葉玉玲主任、陳玉瑟主任
顧問：陳錦良博士、林冠傑中醫師、鄭雅丹中醫師、劉麗清校長
排版及設計：邵心怡教學助理

我國以「春節——中國人慶祝傳統新年的社會實踐」於2024年成功列入聯合國教科文組織(UNESCO)《人類非物質文化遺產代表作名錄》。

春節是內涵最為深厚、內容最為豐富、參與人數最多、影響最為廣泛的中國傳統節日。春節從臘月初八開始，直至正月十五(元宵節)才結束，全世界華人都會圍繞着辭舊迎新、祈福納祥、團圓和諧的主題歡慶這一佳節，習俗包含祭神、敬祖、守歲、祈年、賀春、拜年、爆竹、聯歡等活動。

春節為甚麼要喝屠蘇酒？



自古元日飲屠蘇酒的習俗流傳民間已久，北宋詩人王安石有詩《元日》寫道：「爆竹聲中一歲除，春風送暖入屠蘇。」便告訴我們詩中「喝屠蘇酒」是我國民間過春節流傳已久的習俗。

相傳屠蘇酒為漢末名醫華佗創製，後由唐代名醫孫思邈流傳開來，然後流傳至今。那為甚麼要在春節喝屠蘇酒？

從南朝醫家陳延之的《小品方》的記載便可知其因：「屠蘇酒，此華佗方也，元旦飲之，辟疫癘一切不正之氣。」意思是指屠蘇酒由神醫華佗所創，有避疫防瘟的功效，而春節有除舊迎新的理念，全家人在元旦喝一口屠蘇酒便能除病防疫了。

屠蘇酒到底有甚麼功效，令「喝屠蘇酒」成了傳百世而不衰的習俗？

孫思邈的《千金方》記載了屠蘇酒的配方和製法，由大黃、白朮、桂枝、桔梗等藥材放入酒中浸製而成。大黃為首藥，有調理脾胃、消積化食的功能，舒緩人們在春節暢飲飽食的積食情況；白朮與桔梗的配藥，令人們過量攝入刺激性食物如辛辣、油膩、寒涼食物而傷了脾肺時，能健脾生津，開提肺氣；最後加入四種溫陽藥物如桂枝、川椒等能令人在寒冬期間祛風濕、散寒邪，保暖身體。

這方子的用藥盡顯古代醫者的用藥智慧，提醒我們在春節期間不要暴飲暴食和吃太多刺激性食物，以及注意避寒保暖。

屠蘇酒配方雖好，但嗜酒傷身，不宜多飲、久飲，小孩子更不應該喝酒，以免造成腦部傷害。

資料來源：北京中醫藥大學東方醫院

春節吃年糕？

年糕是南方過春節吃的傳統食物，因為它的名字和「年高」諧音，寓意着年年高升，步步高升。所以前人有詩稱年糕：「年糕寓意稍雲深，白色如銀黃色金。年歲盼高時時利，虔誠默祝望財臨。」

相傳春秋戰國時期有位軍事家叫做伍子胥，他的親信按他生前囑咐，去象門挖地三尺，挖到伍子胥以江米粉蒸製後壓製成的「城磚」。從此以後，每逢過年，當地家家戶戶都要蒸製像城磚的江米年糕，以奉祀伍子胥的功績。

不過，年糕熱量高，粘性大，升糖指數較高，如果過量進食，極易造成消化不良，因此腸胃不適者、糖尿病患者、消化系統功能不良的老人和兒童應少食或不食。

資料來源：紹興市市場監督管理局

元宵節吃元宵？

元宵節在正月十五，是春節的最後一天。這天和家人一起吃元宵，寓意一家人團圓和美。

元宵跟冬至吃的湯圓的主要成分都是糯米粉，只是做法有點不一樣。湯圓的做法是將糯米粉加水揉成糰，再用手包餡搓成圓球；元宵則是將餡料沾水後放進裝有糯米粉的竹篩搖成形。

《本草綱目》指出糯米能補養氣血，但不易消化，而且元宵和湯圓大多包有甜餡料，所以不宜作早餐食用，每次食用3-5個為宜，並相應減少其他主食的攝入。否則會有腹脹、打嗝、食欲不振等問題。

如自己製作元宵或湯圓更加健康！鹹餡可選擇瘦肉、蔬菜等健康配料，甜餡可選用低糖或天然果仁。

資料來源：好食課



掃描二維碼
知多一點點



《屠蘇酒》

《怎樣過新年》

《元宵和湯圓的分別》

《餐桌上的節日》

本項目由中醫藥發展基金資助

本資料/活動(或由獲資助機構)所表達的任何意見、研究、結果、結論或建議，並不代表香港特別行政區政府、醫務衛生局、中醫藥發展基金諮詢委員會、中醫藥發展基金執行機構或香港生產力促進局的觀點或意見。



春節期間健康指南

想過個幸福健康的好年，我們需要在衣、食、住、行各個方面都多加注意！



- 衣**
- ♥ 穿新衣服前要洗一洗
 - ♥ 老人小孩出門戴帽子
 - ♥ 外出加衣回家減衣

- 食**
- ♥ 大魚大肉要不得
 - ♥ 少甜少鹽更健康
 - ♥ 養生食品可多吃



- 住**
- ♥ 衛生死角要清潔
 - ♥ 開窗通風不能少
 - ♥ 規律睡眠忌熬夜

- 行**
- ♥ 放下手機動一動
 - ♥ 外出記得做防護
 - ♥ 大人小孩別分開



香港有甚麼慶祝春節活動？

「新春國際匯演之夜」

年初一，盛大的表演隊伍隨着花車巡遊，沿着尖沙咀的熱鬧街道載歌載舞，展示傳統節慶及多元化文化匯萃的精髓。

新年年宵市場

由大年初一前一週開始，城中各處都會舉辦年宵市場，售賣寓意吉祥的年花、特色新年裝飾、本地手工藝品等，亦有小吃攤檔炮製傳統賀年美食和遊戲，為熱鬧的節日氣氛添上趣味。

大埔林村許願樹

不論本地人還是遊客，都為了林村許願樹慕名而至。我們在寶牒寫上願望，然後將寶牒拋上許願樹，傳說如果寶牒成功掛在樹上，就會願望成真！

香港的敬神祈福活動

香港人也會到廟宇參拜敬神，農曆新年期間前往黃大仙廟參拜祈福，趨吉避凶；亦到車公廟以順時針方向轉轉風車三圈，以求好運，新一年事事順景。

春節宜吃食物

中國人重視好彩頭，年夜飯會吃有美好寓意的食物，寄予對來年美好生活的期許。你知道以下食物的寓意嗎？連連看。

食物	寓意
年糕	健康防疫
屠蘇酒	財源滾滾
雞蛋	步步高升
魚	富足生財
腐竹	年年有餘
湯圓	大吉大利
白菜	百財進門
橘子	團團圓圓
五辛盤	欣欣向榮



掃一掃 對答案

春節除了吃，還會做甚麼？

《守歲》

唐·李世民

暮景斜芳殿，年華麗綺宮。
寒辭去冬雪，暖帶入春風。
階馥舒梅素，盤花卷燭紅。
共歡新故歲，迎送一宵中。



唐太宗李世民的詩點出了除夕是冬末迎春的季節，皇宮內外都熱鬧迎新年，擺上供品準備蠟燭敬神祭祖，舉國一起守歲辭舊。

春節期間，走出家門，與親朋好友相聚，享受多樣的活動，對身心健康大有裨益。無論是一起品嘗年菜，還是參加傳統的舞獅、放煙火，都能增進彼此的感情，讓節日的喜悅更加深厚。春節是團圓的時刻，讓我們珍惜這段美好時光，創造更多難忘的回憶！

