

專家表示，反覆感冒患者多屬於虛寒性體質，主要因為過度服用寒涼藥後、消炎藥或抗生素而使體內陽氣受損，這些病人均可通過三九天灸來調養陽氣、助養正氣，達到扶正祛邪，預防疾病的功效。天灸療法至今已有一千年歷史，通過人們的不斷體會與總結，天灸療效已得到認可。目前許多臨床研究證實天灸療法對哮喘、過敏性鼻炎及預防感冒等虛寒性疾病有確切療效。

文：鍾啓福醫師
香港中醫學會理監事
良方中醫診所註冊中醫



三九天灸 治寒性疾病

何謂「三九天灸」

夏天有三伏天灸，而冬天亦有三九天灸。所謂三九天灸，是中醫傳統醫學外治敷貼療法中的一種，其起源可追溯到南北朝年間。冬至這一天稱為一九，往後每隔九天為另一次階段，稱為二九、三九。冬至日起，太陽開始從南向北移，這段時間陽氣漸少，氣候更寒冷，人體陰氣盛而陽氣弱，寒氣更易侵襲人體去誘發或加重寒性疾病。此時，在三九天藥物敷貼在穴位上，可以起到扶正祛邪的效果，有助於增強體質和抗病能力，從而達到「寒病冬治」的效果。體質改善了，能為下一年的身體打下良好基礎。

祖國醫學認為，人與自然是和諧統一的整體，即天人合一，天人相應理論。如果能將人體變化與四季氣候的特點有機結合，保健養生就可以達到事半功倍的效過。「春夏養陽、秋冬養陰」便是以這種理論指導。

「三九天灸」的適合人群

雖然三九天灸可以提高人體免疫力，但也並非人人適合。

人的體質可以分為九種：平和體質、氣虛體質、陽虛體質、陰虛體質、血瘀體質、氣鬱體質、痰濕體質、濕熱體質、特稟體質。但是，從中醫角度看，除了平和體質被視為健康表現外，其餘八種體質都可發展為亞健康或疾病狀態。而三九天灸的最適合應人群為陽虛體質。

「三九天灸」是根據中醫《黃帝內經》養生原則「春夏養陽，秋冬養陰」，「冬病夏治，夏病冬治」所啟發，後世醫家發現通過穴位貼藥能調動機體免疫功能，提高人體對氣候變化的適應能力，對呼吸系統疾病、消化道疾病、骨關節痛等三大類疾病尤為適合，因為這些疾病多是以寒性表現為主：

- (1) 慢性咳嗽、哮喘、慢性氣管炎、反覆感冒；
- (2) 慢性鼻炎、慢性鼻竇炎、過敏性鼻炎患者；
- (3) 陽虛怕冷，手腳冰冷者；
- (4) 胃痛、腹痛、消化不良、慢性腹瀉症屬虛寒者；
- (5) 肩周炎、風濕性關節炎、類風濕性關節炎、頸腰痛等病症。

天灸貼藥注意事項

1. 天灸大多選用背部穴位，貼藥時間一般為 2 小時，因個人體質不同，有些人貼藥後如有局部痕癢、灼痛等，可適當縮短貼藥時間。一般小孩及皮膚較嫩薄人士可適當縮短貼藥時間至半小時至一小時。貼藥後兩小時內不宜洗澡。
2. 由於所敷貼的多為芳香辛溫之藥物，比較敏感的患者貼藥時間過長或會容易出現起泡現象，這都屬正常現象，此時應保護創面，避免用手抓。如果出現皮膚過敏者，可搽抗過敏藥膏，起泡時可用京萬紅外塗患處，但如果合併感染可給醫師處理。
3. 忌口：貼藥後 1 周內忌食生冷、辛辣等食物，慎食易化膿的發物，如鵝、鴨、牛肉、海鮮、花生、豆製品、菇類等易致敏的食物。



不適合天灸的人群：

- 1) 孕婦
- 2) 惡性腫瘤患者
- 3) 肺結核患者
- 4) 支氣管擴張患者
- 5) 皮膚過敏體質
- 6) 發燒

■針灸之後忌食豆製品。



冬春交界可多吃蘿蔔

「冬月蘿蔔夏月薑，不勞醫生開藥方」。李時珍《本草綱目》云：「蘿蔔能下氣、消穀和中、去邪」。蘿蔔有很高的食用價值，生食味辛性寒，熟食味甘性微涼。能增強免疫力，幫助消化。因此，冬春吃蘿蔔既能順氣、幫助腸胃促進消化，又能祛邪防感冒。冬春交替，乍暖還寒，日夜溫差較大，體質虛弱的人更易外感風寒。再加上聖誕節、元旦、農曆新年等大時大節，大家都會大魚大肉、進食肥膩等等，這樣容易誘發傷食型感冒。此時如果適當吃些蘿蔔，可起到消食和胃，預防感冒的作用。

預防感冒茶療：玉屏風茶

材料：白朮 15 克，北耆 20 克，防風 10 克，大棗去核 5 枚，生薑 3 片
煮法：以上材料 6 碗水煮 30 分鐘至約 2 碗
服法：在沒有感冒期間，每天 1-2 次，每次 1 碗
功效：健脾益肺，預防外感
適應症：適合經常感冒的體虛人士或小朋友，可提升抵抗力

腰腿痛外浸方：

材料：桂枝 30 克，吳茱萸 20 克，艾葉 12 克，透骨草 12 克，細辛 6 克
做法：以上材料研成藥粉，備用外洗
用法：以上中藥粉放於熱水中浸泡 30-45 分鐘，待微溫後浸洗患處 30 分鐘
功效：溫經散寒，通絡止痛
適應症：適合遇寒加重的腰腿痛、膝痛、足跟痛患者
注意：高血壓、孕婦、發熱、皮膚破損及過敏人士不適合浸洗

冬季養生蘿蔔湯

靚湯館

蘿蔔營養價值：

1. 增強機體免疫功能：蘿蔔含豐富的維生素 C 和微量元素鋅，有助於增強機體的免疫功能，提高抗病能力；
2. 幫助消化：蘿蔔中的芥子油能促進胃腸蠕動，增加食慾，幫助消化；
3. 幫助營養物質的吸收：蘿蔔中的澱粉酶能分解食物中的澱粉、脂肪，使之得到充分的吸收；
4. 防癌抗癌：蘿蔔含有木質素，能提高巨噬細胞的活力，吞噬癌細胞。此外，蘿蔔所含的多種酶，能分解致癌的亞硝酸胺，具有防癌作用。



蘿蔔薑棗湯

材料：白蘿蔔 1 個，薑 1 塊，紅棗 3 枚，蜂蜜 30 克。

製作：1. 將白蘿蔔、薑分別洗淨，晾乾，切成薄片待用。
2. 取白蘿蔔 5 片，薑 3 片，紅棗 3 枚，置鍋內，加水 1 碗，煮沸 20 分鐘，去渣留湯。最後加入蜂蜜，再煮一沸即可。

用法：趁熱代茶頻飲。

功效：辛溫解表，止咳化痰。適用於小兒風寒感冒，咳嗽，鼻流清涕等症。

乾貝蘿蔔絲湯

材料：白蘿蔔半根、乾貝數粒。

製作：1. 乾貝粒放入碗中，倒入黃酒或水沒過乾貝，放入蒸鍋中蒸約 30 分鐘；
2. 白蘿蔔洗淨，切成絲，蘿蔔櫻洗淨切成小塊；
3. 將蒸好的乾貝撈出和蘿蔔絲放入鍋中，加入三碗水；
4. 大火煮開後，轉小火煮約 15 分鐘即可，最後五分鐘加入蘿蔔櫻；
5. 不用加任何調料，乾貝的鹹香味道已經足夠；
6. 蘿蔔櫻不要扔，一起扔到鍋裡。

功效：提高免疫力，預防感冒。

羊肉蘿蔔湯

材料：蘿蔔 500 克，羊肉 200 克，豌豆 100 克。

調料：鹽，薑，香菜，醋，胡椒粉，草果，花椒。

製作：1. 羊肉洗淨，切成 2 厘米見方的小塊，豌豆擇後洗淨；
2. 蘿蔔切 3 厘米片見方的小塊；
3. 香菜洗淨，切段。將草果、羊肉、豌豆、花椒、薑放入鍋內，加水適量，置武火上燒開，移置文火上煎熬 1 小時，再放入蘿蔔塊煮熟。
4. 放入香菜、胡椒粉、鹽，裝碗即成，加醋少許。

功效：溫胃消食。



快樂吃喝没事 心理作祟反會胖

嘴饞想吃甜食大快朵頤嗎？不用怕，只要認知是快樂享用，祛除擔心增胖的罪惡感，就算攝取多餘的卡路里也不會造成體重增加。

心理學家發現，抱着喜樂享用之心，吞食 1 大塊巧克力蛋糕的男女，還是可以維持苗條身材；不過如果你事後帶有不該這麼吃的罪惡感，那體重增加的機會也跟着升高。

這項調查研究發表在最新 1 期的「食慾」期刊（Appetite）。調查顯示，我們對嘴饞想吃巧克力蛋糕等類點心或甜食的感受認知，在涉及體重是否增加時，跟計較卡路里一樣事關重大。罪惡感會讓人們放棄飲食和揮汗

運動的健身計劃，進而墜入不健康的飲食情況中。

為了測驗吞食巧克力蛋糕的罪惡感可否充當誘因，強化或傷害減肥者成功的決心，研究人員招募了近 300 名 18 到 86 歲的志願者，仔細詢問他們的吃東西習慣、有沒有想減肥，以及吃巧克力蛋糕讓他們感到快樂或罪惡。結果顯示，27% 的受測者認為這樣吃會有罪惡感，73% 的受測者則自認以慶祝喜樂之心享用巧克力蛋糕。研究人員 18 個月後，檢視受測者體重控制，發現心懷罪惡感的一組體重大增。

醫訊

顏面神經麻痺 針灸可治療

中央社電 中醫師日前表示，顏面神經麻痺患者若經類固醇治療後無明顯改善，可求助中醫整合療法，只要積極治療，約 10 至 15 次針灸就可痊癒。

一般民眾若眼皮跳不停，大多以喜怒哀樂的前兆看待，很少懷疑是身體不健康所發出的警訊。台北市聯合醫院仁愛院區中醫科醫師周宗翰指出，這種現象常見於成年人，上下眼瞼都可能發生，少數更伴隨顏面神經麻痺症狀一起出現。

周宗翰說明，顏面神經麻痺包括臉部肌肉不自主抽動或痙攣、臉歪嘴斜、眼皮不能閉合、下眼皮往外下翻、流眼淚或眼睛乾澀、喝水從嘴角流出、吹口哨漏風及額部皺紋消失等症狀，患者不分年齡、不限男女，病發機率約 4% 至 5%，目前病因仍不明。

周宗翰表示，西醫認為顏面神經麻痺症是一種病毒感染，會以類固醇治療，然而患者若經過類固醇治療後，症狀仍無明顯改善，可求診中醫的整合療法，臨床上已經證實可以獲得不錯的療效，約接受 10 至 15 次的針灸治療及配合中藥調理，可明顯改善。

周宗翰表示，顏面神經麻痺就如同感冒，可能發生在每個人身上，病程約持續 1 個月，其中約 9 成患者經治療後可自行痊癒，而約 1 成患者未接受治療，恐造成永久性的口眼歪斜症狀。

要避免顏面神經麻痺症，周宗翰建議，平時應避免過度勞累、養成規律運動、多攝取蔬果，並減少加工食品的攝取，有助提升自體免疫力，以預防顏面神經麻痺纏身。