

脾胃好，才是真的好！



中醫認為脾胃是我們後天之本以及氣血生化之源。我們在一生中可能會享盡天下美食，食物進入我們體內以後，先由胃腐熟，再由脾將食物轉化為水谷精微，並運輸至全身，令五臟六腑得以滋養。當脾胃運化失常，不能供應五臟六腑的需要時，就可能出現很多疾病，除了消化系統的疾病外，疼痛、哮喘、失眠、月經不調、焦慮等常見病都與脾胃有關。

文：歐卓榮（香港中醫學會副秘書長）



■大棗可補脾和胃、益氣生津，既可用於煮粥，也可生吃。



■山藥性質平和能健脾益氣、滋肺養胃，適用於身體虛弱、久病洩瀉等脾胃功能不佳的人群。



■一天之計在於晨，早餐一定要吃好，但切忌匆忙進食，否則脾胃反應不過來。

醫學訊

學童佩戴OK鏡可致角膜炎須加倍小心

香港乃近視非常普遍的地區，12歲或以下兒童中，超過一半均患有近視。根據政府統計處2012年人口統計調查資料推斷，患有近視的12歲或以下兒童人數高達40萬。佩戴OK鏡是暫時控制兒童近視的方案，原理是利用高透氧度的硬性隱形鏡片，把眼角膜形狀改變至理想弧度，從而控制近視。由於OK鏡的功效只能維持一至兩天，因此患者需每晚佩戴才可保持穩定治療效果。此外，由於隱形眼鏡與眼角膜直接接觸，使用時要特別注意清潔和衛生，否則患上感染性角膜炎的機會便可大大提升，最終嚴重影響眼睛健康及視力。

香港中文大學（中大）眼科及視光科學系最新研究發現，過去10年，18歲或以下人士被確診為微生物致病的感染性角膜炎個案中，近40%與使用控制近視的角膜塑形隱形眼鏡（俗稱OK鏡）直接相關，而感染性角膜炎是一種致盲率很高的疾病，反映OK鏡的潛在風險。感染性角膜炎是一種致盲率很高的角膜疾病。正常情況下，人體的角膜有上皮細胞保

護，一般不易受感染。中大醫學院眼科及視光科學系名譽臨床副教授楊樂吹醫生指出，佩戴OK鏡或會造成角膜上皮細胞損傷，令角膜變得脆弱。楊醫生說，「若角膜上皮細胞損傷加上患者清潔習慣不佳，在佩戴OK鏡時讓細菌進入眼睛，或患者在洗臉、進行水上活動時，令細菌有機會由上皮細胞的受損處侵入，便會造成角膜炎。」患者若未及時發現並控制病情，可在角膜上造成不可逆轉的疤痕，導致眼內炎或角膜穿孔，對視力造成嚴重及深遠影響。

中大醫學院何善衡眼科及視光科學講座教授譚智勇醫生也提醒各位家長：「為子女選擇控制近視的產品時，應尋求眼科醫生的意見，充分了解相關風險和成效後，謹慎選擇適合的方法。無論選用何種方式預防或控制近視加深，家長均需注意相關的副作用，一旦出現不適或角膜炎病徵如疼痛、畏光、流淚等，便需即時求診，以防錯過最佳的治療時機，對視力造成永久損害。」現時除了OK鏡外，眼科醫生可處方阿托品



（Atropine）眼藥水，透過抑制眼球調節活動，防止眼球鞏膜過度生長，從而減慢近視加深。然而，此類藥水同時會令睫狀肌麻痺及瞳孔放大，因此過往許多患者在使用藥水後，出現對光敏感及看近距離景象不清晰等副作用，需要佩戴光致變色漸進眼鏡作輔助。但最新資料顯示，如使用濃度更低的阿托品眼藥水，不僅可有效控制近視加深，副作用更有機會大大降低。中大研究團隊將就此進行大規模研究，現正招募500名4至12歲的兒童參加。有興趣人士可登入 www.ovs.cuhk.edu.hk/atropine 進行查詢。

黃金粥

材料：小米50克，玉米50克，南瓜200克，大棗5至10枚。

做法：將小米、玉米洗淨，南瓜去皮及籽後切片備用。水滾後放入小米及玉米大火煮沸，再改為小火煮10分鐘；放入切好的南瓜及大棗，待南瓜煮爛粥成即可食用。

功效：溫胃養脾，除濕補氣



■黃色食物五行屬土，入脾能增強脾臟之氣，黃金粥內含小米、玉米、南瓜三種黃色食材，是溫胃養脾的最佳選擇。

吃好一日三餐 奠定健康基石

一日三餐的重要性人人都知道，可是在香港繁忙的大都會中，生活節奏過快，不少市民為了趕時間，早餐不吃；部分在公司忙碌的白領，午餐也只能隨便吃一點；而晚上下班後，本應少吃一些，卻為了彌補一天的疲憊大吃特吃，吃到飽，吃到撐，導致脾胃根本吃不消，最終百病叢生。飲食的原則要做到早餐宜好，午餐宜飽，晚餐宜少。

早晨你剛醒的時候，身體各個臟腑都還未「睡醒」，應進食較易吸收的食物，如熱稀粥、熱燕麥、熱麵包等，切記不要匆忙進食，否則脾胃也反應不過來。至於午餐，則應該多吃一些，而且要吃得質量高，如米飯、肉類、蔬菜等。晚餐要吃得少，以清淡、容易消化為原則，而且至少於睡前二小時得停止進食，否則脾胃「加班」工作會影響睡眠。

黃色甘甜食物益脾健胃

中醫認為黃色食物五行屬土，入脾，能增強脾臟之氣，促進和調節新陳代謝，所以黃豆、馬鈴薯、南瓜等食物都可以保護脾胃的健康，維持脾主運化、主升清及統血的功能。食物中甘味的食材也有益脾健胃之功效。大棗，是氣血兩補的好食材。據《本草綱目》記載：「大棗氣味甘平，安中，養脾氣、平胃氣」，既可煮粥，也可生吃，能補脾和胃、益氣生津、養血安神。而山藥味甘、性質平和，能「健脾益氣、滋肺養胃、固腎益精」，適用於身體虛弱，食慾不振、消化不良、久病洩瀉等脾胃功能不佳的人群。



■黃色食物五行屬土，入脾能增強脾臟之氣，黃金粥內含小米、玉米、南瓜三種黃色食材，是溫胃養脾的最佳選擇。

醫學解碼 文：彭愉康

識得醫，鼻敏感一定係咁醫

中醫中雖然沒有鼻敏感這個名稱，但是有一類似病名叫做「鼻鼾(音球)」。鼻鼾症狀有：突然和反覆發作性鼻塞、噴嚏、鼻涕清涕、鼻痕為特徵，與鼻敏感相類似。男女老幼都有機會出現這些症狀。我們可以通過以下兩點診斷「鼻鼾」。症狀一：症狀突然，反覆發作，持續時間不定，早晚較多。症狀二：鼻黏膜蒼白，腫脹，有水樣分泌物。

區分鼻敏感與一般的傷風鼻塞，主要留意患者病史及病症，若有過敏病史或傳染病史，且呈現以下症狀則基本可判定為鼻敏感。第一，發病快，消失快，症狀消失後則如常態，發作時間短。第二，一般無發熱，惡寒等全身症狀。第三，鼻涕清稀，呈水樣。第四發病漸起，消失亦慢，需數天而癒。第五，全身症狀較重，發熱、惡寒、頭痛等。第六，鼻黏滯性變為膿性。

證型：
肺氣虛：鼻敏感症狀，無脾氣虛或腎氣虛症狀。
脾氣虛：鼻敏感症狀，兼胃口差，易大便爛，腹脹等。
腎氣虛：鼻敏感症狀，怕凍，夜尿，腰累等。
簡單中成藥治療：
肺氣虛：玉屏風散
脾氣虛：六君子丸
腎氣虛：金匱腎氣丸
因為不同牌子的中成藥有不同的服用方法，所以提議大家要按中醫師建議服用。

單味中藥治療：
辛夷為鼻科聖藥，性味溫辛，歸肺經，能散風寒，通鼻竇。早上剝取辛夷花蕾一到兩粒，除去外面毛茸茸的苞片，將裡面棕色而油潤的花瓣放入口中咬碎吞服。每日1次，10日為一療程。

特色防治方法：
三伏天穴位貼敷。依據冬病夏治的原則，容易於秋冬發病的虛寒型鼻敏感可以於夏天的三伏天貼上天灸藥物以鼓舞陽氣，從而使鼻敏感病的發作次數減少，程度減輕。

湯水食療：
1. 茯苓金櫻補腎粥
組成：肉苁蓉15克，金櫻子15克，羊肉100克，粳米100克，細鹽少許，葱白兩根，生薑3片。
製法：先將肉苁蓉、金櫻子水煎去渣取汁，入羊肉、粳米同煮粥，待熟時，入鹽、生薑、葱白稍煮即可。
功效：肉苁蓉味甘、鹹，性溫，歸腎、大腸經。可補腎陽、益精血；金櫻子酸、甘、澀，性平，歸腎、膀胱、大腸經，可固精澀腸；羊肉也有補益腎陽的作用。

2. 核桃山藥粥
組成：核桃肉12克、山藥15克、糙米1杯。
製法：核桃肉切細，山藥切成小段，與糙米共煮成粥。
功效：健脾補氣、益腎。
適應證：適用於脾胃氣虛，反覆發作的鼻敏感。

生活起居調攝護理：
1. 床上用品最好使用防蟎用品，每天起床疊被子，及時清除床上的皮屑毛。經常用熱水洗滌床上用品和內衣，並在陽光下曝曬或用烘乾機烘乾。
2. 室內盡量少放毛絨玩具、地毯和掛毯。不要在房間內吸煙，患者自己更不宜吸煙。保持室內乾燥通風，注意減少室內植物。
3. 居室要定期進行徹底清掃，消除蟎蟲。
4. 不養寵物。已有的寵物一定要安置在屋外或臥室以外，經常給寵物洗澡。
5. 花粉多的季節要減少戶外活動，尤其是有風的時候。
6. 積極防治急性呼吸道疾病，以免誘發過敏性鼻炎發作。
7. 不要在新裝修的房間停留過久，減少接觸汽油、油漆、化妝品等。
8. 生活要有規律，平衡飲食。減少食用魚、蝦、牛、羊肉等食物。
9. 加強體育鍛煉，經常按摩鼻翼兩側迎香穴，對於預防復發和緩解症狀具有重要意義。
只要能準確診斷不同證型，加上患者的積極配合，鼻敏感是能夠有效改善的。



■鼻敏感與傷風鼻塞有所不同，它發病快，消失快，且一般無發熱、惡寒等全身症狀。

百草匯 女性妊娠期間應重視牙齒護理

新華社電 日本東京醫科齒科大學和日本國立癌症研究中心的研究人員日前宣布，他們經過長期的跟蹤調查，發現生育次數愈多的女性，上年紀後剩餘的牙齒愈少。研究小組為此呼籲女性在妊娠期間重視對牙齒的護理。

東京醫科齒科大學副教授植野正之與日本國立癌症研究中心的同行合作，從上世紀90年代開始，他們對秋田縣1211名40至59歲的居民進行了健康狀況及生活習慣調查。並在15年後對這些居民進行了牙科檢查，以調查除智齒之外的恆牙在歲月的磨礪下還會剩下幾顆。

研究結果發現，沒有生育過的女性平均剩餘18.6顆牙齒，而有兩次生育經驗的婦女15年後剩下的牙齒為18.3顆，如果生育3次的話則僅剩16.4顆牙齒，生育4次以上更是降至15.6顆。此外，能夠上下咬合的白齒數目也會隨着生育次數的增多而減少。雖然研究小組對男性也進行了同樣的分析，但是沒有發現孩子數量與牙齒數目之間存在關聯。

在排除了年齡、吸煙經歷、嗜食甜食等生活習慣的影響後，研究人員認為，這似乎是由女性妊娠過程中激素平衡出現變化導致容易出現齲齒，且懷孕後一般也不願意接受治療而造成的。



■日本研究人員發現生育次數愈多的女性，上年紀後剩餘的牙齒愈少，為此呼籲女性在妊娠期間重視牙齒護理。