

端午時節，養生趁「熱」

中國傳統節日、時令或節氣的確立，蘊含着博大精深的文化與內涵。但萬變不離其宗，總離不開自然界與人之間的關係。正好體現出中國傳統中「天人合一」、「天人相應」的哲學思想特質。因此，了解節日內涵，緊抓時令特點，對我們的生活有着指導性的意義，對我們調養身、心、性亦有莫大幫助。

明日，就是一年一度的端午節，在此期間天地氣候有何變化特點？人們又應如何調養心性，順應時節，鄒醫師在下文中將為您一一解答。

■文：鄒嘉宏（香港中醫學會副監事長）



傳統大節——端午，其名字以及日期之定立，均有特定含義。在古漢語中，「五」與「午」音義相通，古天文術數十二地支裡均代表「火」象，古時有陽氣漸盛為之「熱」，陽氣極至為之「火」的說法；而「端」即開端，古人將農曆五月初五定為端午節，其實意味着一年之中陽火之氣最旺的時段就要開始了，故端午又端端陽。

「惡月」降臨 身心易病

進入端午後，天上的熱氣逐漸會降落抵達地面；同時地面的濕氣慢慢蒸騰瀰漫，熱氣、濕氣共同營造出濕熱熏蒸的氣候環境。就好比熱帶雨林最適合蛇、蟲、鼠、蟻出沒，這段時間蚊蟲、蒼蠅繁殖加快，細菌病毒也極易傳播生長。再加上此間人的氣血會跟隨熱氣外散，所以疾病叢生。因此，古代端午節亦有「惡月」、「百毒月」之名。

在心理方面，酷暑易使人情緒激動，行為魯莽、衝動。當天氣悶熱與工作上的巨大壓力兩相交織，便易導致人體氣血運行不暢。可能出現的症狀有：煩躁失眠、胸悶心悸、緊張抑鬱等。情緒變

化失常時，又易與人發生口角，從而進一步影響我們的臟腑功能，令我們過喜傷心、過怒傷肝、過憂傷脾胃。情節嚴重的話亦有機會造成精神疾患。而在生理方面，熱性疾病，心腦血管疾病（高血壓、腦中風）等發病風險則會隨之增加。另外，長期被濕氣包圍，腸胃功能也會弱化。所以，夏天常有食慾不振、腹痛、洩瀉、甚至是腸道傳染性疾病出現。

民間智慧保健康

為了安度端午時令節日，民間積累了很多經驗方法，教人們如何在起居飲食方面避毒祛邪，防病健身。強身保健首推保護腸胃，所謂「正氣存內，邪不可干」，只有腸胃消化道通暢和順，才能擁有良好的抵抗力。以下將要介紹的五種民間習俗，不僅可以給節日增添情趣，其本身也蘊含着防病的竅門，不但具有科學性，而且行之有效。作為炎黃子孫的我們，應在繼承的基礎上總結、改良且發揚，為未來打造一條健康之路。

1. 吃粽子：現代人都講究健康生活，生怕吃粽肥膩無益，殊不知一隻看似簡單的粽子，卻凝聚了古人高超的養生智慧。粽子以糯米作主食，配以紅豆、綠豆、火腿、鴨蛋黃、鮮肉等輔料，最後用葦葉或荷葉作包裹。糯米是糧食中的佳品，味道甘香，性質平和，可益氣健脾之餘，還能養陰生津，最適合暑夏酷熱天氣用以補水滋陰。紅豆、綠豆利水祛濕，解毒消腫，排膿透發，堪稱消暑良藥。而鹹蛋黃滋陰清肺，與鮮肉配搭鹹香可口，可有效補充太陽暴曬下人體流失的鹽份和消耗掉的營養物質，亦不失為端午夏季食補佐餐佳品。唯一需要注意的是吃粽子須有節制，切忌貪吃，否則黏性較大的糯米吃多了，反而容易引起消化不良。老人或小孩尤需注意。



2. 吃薑：端午過後氣候炎熱，還吃辛辣的生薑，豈非火上澆油？夏日食薑看似矛盾，但其實生薑正好補充夏季脾胃中焦陽氣相對不足的特點。辛辣的味道有利於刺激腸胃蠕動，增強運化吸收能力，而生薑皮更能利濕消腫，化暑氣濕氣，可謂一舉兩得。



3. 大蒜炒莧菜：大蒜炒莧菜是端午佳節以至夏季養生的常見菜餚，在民間歷史悠久。大蒜有「天然抗毒素」的美譽，莧菜則有清熱、清暑、祛濕、止痢的功效，而莧菜本身含高生物鹼，亦有效調整人體內酸鹼平衡。兩者可謂相輔相成，成為防治痢疾等夏季常見腸道疾病的良蔬美食。



4. 用艾：艾葉從古自今都是防病良藥，素有「家有三年艾，郎中不用來」的諺語。端午過後，可適時用鮮艾葉作湯料煲湯飲用，有芳香清暑，健脾祛濕之效。夏天容易患上濕疹等皮膚病，用鮮艾葉煲成的藥汁兌入洗澡水中泡洗沖刷肌膚，可以有效預防皮膚病和改善皮膚瘙癢問題。芳香的艾葉可化潮濕污濁之氣，固能靜化空氣，民間喜用乾艾葉懸掛室內，或配合芳香之品如菖蒲、藿香、薄荷等，製作香囊隨身攜帶，醒腦提神之餘又祛蚊防病。但需注意，芳香之品皆具行氣活血之功，故孕婦或氣虛血弱之人不宜佩帶，恐會動血耗氣，反而有害無益。



5. 三豆湯：端午正值濕熱並重之長夏時節，四肢肌肉無力，易困倦、面目浮腫、舌苔厚膩、沒精打采、呵欠連連皆是「夏日炎炎正好眠」的濕重症狀，可考慮服用三豆湯緩解症狀。用等量紅豆、綠豆、白扁豆，煲水煮汁或煲粥，味道甘香可口，具有利尿祛濕，消腫解毒之功，能祛濕邪、疲倦，是改善濕重疲倦症狀的簡單良法。



醫訊

本港大學深研麻子仁丸 證實其治便秘效能

中央社電 現代都市人生活緊張，因此經常便秘。而作為由大麻仁、芍藥、枳實、大黃、厚朴及杏仁合成的麻子仁丸是漢代流傳至今的傳統複方，具有清熱潤腸，以調理體質着手，有效治療便秘的功效。日前，由香港浸會大學中醫藥學院教授卞兆祥與中文大學消化疾病研究所教授胡志遠率領的研究團隊經過科研後宣佈，中藥複方麻子仁丸對治療便秘有效。該研究包括三項麻子仁丸治療功能性便秘的臨床研究，共661名患者參加。在臨床研究的過程中，研究人員結合中醫和西醫的症狀評分準則為患者進行評估，分析他們的症狀，從而

對病症有較深入的解讀。浸會大學方面近日公佈：前兩項臨床研究肯定了麻子仁丸對功能性便秘的療效，病人服用後也沒有出現明顯的副作用。臨床研究還顯示，在所有符合西醫功能性便秘診斷標準的患者中，有417名病人(63.1%)屬於「實熱便秘」，81人(12.3%)為「虛證便秘」，其餘163名病人(24.6%)屬於「虛實夾雜證便秘」。最多患者出現的症狀依次是腹脹(87%)，其次是排便不清(76%)和排便費力(72%)。卞兆祥表示，上述研究印證了中醫學辯證論治的原則，不同證型應採取不同的治療方案，若錯誤接受相反證型的中醫



■麻子仁丸是由大麻仁、芍藥、枳實、大黃、厚朴及杏仁合成的傳統複方，可清熱潤腸，有效治療便秘。

藥治療，則很有可能令病情加劇。研究結果將有助研究人員為不同證型的病人研製適合的中醫藥治療，緩解他們因便秘造成的困擾。

吃橄欖油補充劑或可防霧霾侵害血管

新華社電 霧霾時空氣品質差，人們都琢磨多吃哪些食物有助於清咽利肺，殊不知，大氣細顆粒物還會導致血管內皮功能障礙。而美國一項新的研究提出，服用橄欖油補充劑(主要成分為橄欖油)有助抵消空氣污染對血管的這種不良影響。負責這項研究的美國環境保護署國家健康與環境影響實驗室首席研究員佟海燕對記者說，血管內皮功能障礙被認為是心臟病、中風等臨床心血管疾病及動脈粥樣硬化的危險因素。因已知橄欖油和魚油對血管內皮功能障

礙有積極作用，如橄欖油可增加組織型纖溶原激活劑，促進血液凝塊的分解，所以佟海燕及同事招募了42名健康成年人並把他們隨機分成3組，分別服用橄欖油補充劑、魚油補充劑及安慰劑4周，每天3克。然後，42人呼吸細顆粒物平均濃度約為253微克/立方米的污染空氣兩個小時。研究表明，安慰劑對照組與魚油補充劑組的人在呼吸污染空氣後，肱動脈血流介導的舒張顯著降低，而橄欖油補充劑組的人變化則不顯著。肱動脈血流介導的舒張降低意味着血管內

皮功能障礙。橄欖油補充劑組在暴露於污染空氣後，參與血液凝塊分解的組織型纖溶原激活劑立刻增加，效果持續長達20小時。

此外，橄欖油還改善了與血管收縮和纖維蛋白溶解相關的血液指標。而魚油則對內皮功能和纖維蛋白溶解沒有影響。佟海燕表示：「我們的研究還在進行中。如果這些結果在進一步的研究中得到證實，使用這種補充劑可能會提供一種安全、成本低、可抵消部分空氣污染對健康影響的手段。」

百草匯

蓖麻子

蓖麻子是大戟科一年生高大草本植物蓖麻 *Ricinus communis* L. 的成熟種子。又名蓖麻仁。蓖麻在中國已有很久的栽培歷史，栽種於門前屋後。傳說，乾隆與紀曉嵐對對聯時就有用蓖麻答對者，乾隆上聯為「池中蓮藕，攪紅拳打誰？」紀曉嵐見有數株蓖麻，急中生智答曰：「岸上蓖麻，伸綠掌要啥？」被稱為佳聯。



■蓖麻葉柄長，葉片盾狀圓形，掌狀分裂，邊緣有鋸齒，主脈呈掌狀。



■蓖麻子。

蓖麻子中含有大量油脂，尤其含碳氫化合物及蠟，故有人將其稱為「種出來的石油」。中國各地廣有栽培。蓖麻在南方熱帶地區變為多年生的灌木或小喬木，在北方則一歲一枯榮。嫩莖上被有白粉，老莖常為綠色或稍帶紫色。單葉互生，葉柄長，葉片盾狀圓形，大者直徑可達90厘米，掌狀分裂，邊緣有鋸齒，主脈呈掌狀。圓錐花序與葉對生或生於枝頂。蓖麻喜溫暖濕潤氣候，耐乾旱，耐鹽鹼及弱酸性土壤。適宜生長溫度為20-28攝氏度。以種子催芽後進行播種。每年8-11月果實呈棕色，尚未開裂時，剪下果序，攤曬，脫粒，揚淨。飲片有生蓖麻子、蓖麻子霜等規格。

成分藥理：含蓖麻毒蛋白、蓖麻鹼、三酰甘油、甘油酯、磷脂、游離脂肪酸、碳氫化合物、蠟、脂肪鹼等。具有致瀉、抗腫瘤、抗愛滋病毒、抑制免疫、解熱等藥理作用。

藥性功用：味甘、辛，性平。有毒。歸大腸、肺經。功能：消腫拔毒，瀉下通滯。

用法用量：外用適量，搗爛敷患處。內服宜入丸、散，不可單獨內服。

簡易方：
1. 治湯火傷：蓖麻子、蛤粉各等量，蛤粉研成末，與蓖麻肉搗研成膏。湯傷用油調塗，火傷用水調塗。

2. 治臉上雀斑：蓖麻子、密陀僧、硫磺各6克，搗細末，用羊髓或羊脂調勻，臨睡前敷面上，次晨洗去。

3. 治口眼歪斜：取蓖麻子49粒，研成餅子，右歪安在左掌心，左歪安在右手心，並以銅盆裝熱水，放於藥餅上，以促使藥力，水冷即換。

使用注意：孕婦及便滑易瀉者禁用，對蓖麻過敏者禁用，以免危及生命。