

坊間排毒法不可信 「素食+運動」最可靠

港人推崇健康天然，瘦身同時亦追求能排毒。辟穀、斷食、自製水果酵素等坊間排毒方法一時間十分流行，殊不知這些方法原來十分極端，長期錯誤排毒不僅會破壞胃液及腸液中的酸性環境，更會降低人體免疫力，長遠影響健康。為推廣快樂(Happy)、健康(Healthy)、和諧(Harmonious)的3H美麗生活方式，觀瀾湖集團及港安醫院首度合作，在6-8月推出「新起點」排毒養生之旅，專業團隊將在營養、運動習慣和壓力處理等方面協助參加者改變目前的生活模式，達到健康排毒養生的目的。

文、攝：香港文匯報記者 李薇

三大偏方阻礙健康

當人們食用海鮮、肉類、奶製品，他們也同時接受受污染的食物鏈中積累下來的化學物和農藥。這些物質的累積對我們身體構成了嚴重威脅，此時只能以身體的自然過程——排毒，通過肝、腎、肺、以及尿液、糞便及汗水排走或中和人體的毒素。香港人推崇健康排毒，經常會相信坊間偏方大量食用某些食物排毒，但港安醫院健康生活促進中心經理及註冊營養師蕭鈺麟坦言，人體本身就具有最佳排毒功能，如果飲食習慣良好，根本毋須食用什麼東西排毒，更勿論坊間流行的排毒方法中不少是謬論，會令身體健康嚴重受損。

以「自製水果酵素」為例，坊間傳聞將新鮮水果洗淨切好，一層層放入密封罐中加糖醃製等待發酵，食用後不僅可以減肥更能改善皮膚炎、過敏性鼻炎、關節炎、心臟病等疾病。但蕭鈺麟直言此法為最大謬論，「水果酵素在通過消化道時，會被胃液及腸液中的胃酸破壞，根本不能直接被人體吸收並達到排毒功效。加上發酵過程中，糖和水果中的糖分為密封罐裡的細菌提供了『養分』，細菌大量繁殖會將水果中的有機物、維生素等分解並產生酸、甲醇、乙醇。此時水果酵素本身就受到嚴重污染，含有『毒菌』，喝了對人體更加有害無益。」除此之外，蕭鈺麟亦認為辟穀、斷食等排毒減肥方法不可取。不食五穀雜糧可能導致人體營養缺失，斷食則可能引起營養不良、飢餓性酮症。



廚師展示養生素菜烹調方法。



「新起點」排毒養生之旅提供的養生排毒素菜套餐。

正確排毒三步走

如何才能正確排毒？蕭鈺麟指出，在排毒之前最好先請醫生做身體評估和診斷，同時減少或停止接觸有毒、致敏性物質，包括重金屬、藥物、化學物質、煙酒、咖啡因、香水等。其後，在飲食方面應多吃新鮮天然的食物和纖維以增加腸蠕動，譬如水果、青菜、堅果、豆類、糙米和複合型碳水化合物，少吃經過加工精煉的食物和過量的飽和脂肪、膽固醇。最後，每天至少要喝8至10杯水，並根據營養師指示選擇合適自己身體的蔬菜汁，增加抗氧化的攝取量。

與此同時，港安醫院專家認為配合運動能夠達到更好養生效果。「皮膚是人體最大排毒器官，皮膚上的汗腺和皮脂腺能夠通過出汗等方式帶走其他器官無法解決的毒素。」專家指，若是本港居民因日常工作過於忙碌，沒時間做戶外運動，適當的家居簡易運動亦可達到流汗效果，如水中健體操、椅子伸展運動、重量訓練等。

以水中健體操為例，透過水的浮力可以減輕人體關節負重，釋放關節壓力，增強四肢的肌肉力量，擴大肺活量，有利於排毒又能夠使皮膚與水親密接觸，增加皮膚光澤。「每個星期最少做3次帶氧運動，每次20至35分鐘，長久堅持能夠改善血管功能，達到預防高血壓及心臟病的目的。」



教練展示家居簡易運動。

天然健康飲品自製方法：

1.腰果奶

材料：生腰果一杯、食用水6-10杯
做法：腰果洗乾淨，放入攪拌機加水2杯，打至幼滑奶狀，沖入其他分量水便可食用。

天然健康飲品腰果奶。

2.紅將軍

材料：青瓜2條、紅蘿蔔3條、紅菜頭1個、西蘭花梗6個、薑少量
做法：將所有材料洗乾淨切條，放入榨汁機中攪拌成汁便可飲用

天然健康飲品紅將軍。

排毒養生新模式

近年流行養生醫學，全港唯一推行健康素食的港安醫院近日與觀瀾湖聯合推出「新起點」排毒養生之旅，計劃就營養、運動習慣和壓力處理等方面提出專業意見，協助參加者學習特別的烹調原則、彩虹飲食法、家居水療、簡單的伸展及體能鍛煉運動等，以改變目前的生活模式，達到健康排毒養生的目的。據介紹，此次排毒養生之旅在6-8月份6批舉行，共有5日4夜和3日2夜兩種模式，參加者全程入住觀瀾湖5星級度假酒店，由港安醫院醫生、註冊護士、註冊營養師、健身教練等專家陪同跟進每個細節，全程餐單除了由註冊營養師設計，參加者更會親身體驗排毒蔬果汁，不同顏色的蔬果提供其特有的植物化合物，可助人體更好排毒。

醫學解碼

雨季談濕疹

文：香港中醫學會 黃子明

雨季因濕疹發作而求診的病者日益增多。濕疹真是令人煩惱。首先，不論成人或小朋友都有機會患上濕疹；其次，由於受近年環境污染、轉基因或含激素食物的影響，嬰兒及小童患濕疹的比例亦有增加。再者，濕疹為自身免疫系統症，病勢反覆，治療及控制病情的時間往往頗長，也考驗患者的耐性。

濕疹是常見慢性皮膚炎，屬遺傳性免疫系統的過敏反應，無傳染性。主要分為兩類：原發性濕疹（異位性皮炎和脂溢性皮炎）與繼發性皮炎（敏感性接觸性皮炎、刺激性接觸性皮炎）。濕疹的主要症狀當是痕癢，皮損紅腫，或滲液，或乾燥粗糙。濕疹皮損可出現於不同地方如面部、軀幹、膝部背面、肘部前方、雙手等。

嬰幼兒及成人均可患濕疹。嬰兒濕疹一般由出生後2-3個月便開始，1歲前會有明顯改善。好發部位包括面部、胸口、大腿及屁股（即包尿布的位置）、肘外側、膝頭前方等。皮損部位帶屑紅疹，嚴重的甚至可以滲液和出血。由於痕癢，而且嬰幼兒未能表達，濕疹會影響睡眠和情緒，甚至行為。及至1-2歲時，主要影響頸、肘內側、膝頭後方、腳跟等。較大的小孩則發於手腕、肘內側、膝頭後方、腳跟等。至於成人，則多因為成年前未處理好，以致濕疹在成年後仍時有發作。有成年人一直患有輕微濕疹，但因壓力、休息不足、食物刺激等原因刺激，突然廣泛發作。亦有成人患者因其他皮膚問題惡化為濕疹。

西醫認為患上濕疹，主要有兩大原因：第一，皮膚角質層作為身體表皮屏障的功能出現障礙；第二，患者自身免疫系統出現紊亂，這和患者先天遺傳的基因有關。西醫還發現一些致敏源可令身體的免疫系統產生抗拒反應，例如從父母遺傳敏感傾向等。傳統西醫治療濕疹，常用類固醇藥膏，又或內服抗組織胺類的抗過敏藥。長期使用類固醇會使皮膚變薄，皮膚很容易受損傷。近年雖有不含類固醇的藥膏，但亦有臨床研究發現長期使用者會出現腫瘤病，因此西醫通常會交替使用類固醇和非類固醇藥膏為患者治療。初用類固醇類等控制為主的藥物效果顯著，但僅限初期或首次。用的時間愈久，愈沒有明顯改善，皮膚對類固醇藥物更有反效果。相信濕疹患者都有深體會！

然而，患濕疹者多屬敏感體質，因此除了濕疹，還常伴有哮喘、鼻敏感、風疹及食物敏感等。若服西藥，難道要同時服抗組織胺類的抗過

敏藥治療鼻敏感與類固醇治療濕疹？西醫強調應避開致敏原，但只是「斬腳趾避沙蟲」，並沒有解釋為何有人吃蛋沒事，另一些人吃蛋即全身癢，還有些人吃蛋會致濕疹發作。



黃子明醫師。

而中醫則將其稱為「濕瘡」，按發病部位不同又有不同的名稱，如長在四肢肘、膝屈側叫「四彎風」；發於耳部叫「旋耳瘡」，全身泛發且滲液明顯者叫「浸淫瘡」等。但不論是叫「濕疹」還是「濕瘡」，都離不開「濕」，「濕」是誘發濕疹的主要原因。治療濕疹最重要就是要找出病因。中醫認為濕疹主要就是濕邪在內，脾的功能欠佳。脾的其中一個功能就是運化水濕，因此脾胃功能欠佳，水濕運化失衡，再加上肺的天能不足，肺主皮毛，濕疹就有可能發作。所以，中醫着重調整體質，改善肺和脾的功能，如此一來濕疹、鼻敏感或食物敏感都能一併消除。在此，筆者建議患者在濕疹初期以中醫治療，皮膚癢可輔助以少量西藥藥膏以舒緩病情。以中藥調整身體機能治療濕疹要視乎體質需要，所需時間也不同，具體情況應向家中醫師諮詢。

中西醫結合

的癌症治療新模式

文、攝：趙偉

癌症是現代社會威脅人類健康的重大疑難疾病。近年來由於城市人生活壓力過大、生活習慣不健康、環境污染愈發嚴重以及診斷技術的日益進步，癌症患者有不斷年輕化的趨勢。目前西醫針對癌症主要的治療方法除了手術和標靶治療還有放療和化療。但手術過後癌細胞依然有「死灰復燃」機會，而放療與化療在殺死癌細胞的同時也對人體正常組織有着不可忽視的毒副作用。因此，南方醫科大學中西醫結合醫學博士、曾任香港浸會大學中醫藥學院臨床部一級講師、現為香港仲景堂中醫綜合診療中心主任中醫師郭岳峰博士在長年從事中西醫結合治療各種癌症的臨床研究工作時一直主張在放療與化療的同時配合中藥治療，這樣可以盡可能地提高放療和化療的效果，削弱其毒副作用，減輕病人的醫療成本。



郭岳峰博士正在講解中醫藥治療癌症的特點與優勢。

郭岳峰博士告訴記者，正常情况下白血球在健康成人體內為4000到11000每立方毫米/血液。白血球作為免疫細胞，在機體接受放療與化療後，總數會有所下降。問題是，無論是放療還是化療對白血球的數量是有要求的，最少要達到3000每立方毫米/血液，癌症患者才可以繼續接受下一療程的放療或化療。目前，西醫可通過為病人注射細胞刺激因子G-ST或粒一單細胞刺激因子G-CSF，即我們俗稱的「升白血球針」來增加血液中的白血球。但每次至少需注射3至5針方可見效，期間將消耗六千至一萬港幣。而中醫則可以為患者調配湯藥配合「艾灸」以增加白血球，每個療程僅需兩千左右港幣，並確切有效。郭岳峰還說：「對於癌症晚期和末期的患者，西醫只能進行較為消極的舒緩治療，也就是緩解病人的表層痛苦，卻對病人的未來不抱希望。然而，中醫藥治療卻可以整體調整，扶下固本。」

在日前舉行的仲景堂開幕儀式上，郭岳峰醫生回憶道：「我能走上中醫之路說是偶然，其實也有一些機緣。中學畢業後，我參加了上山下鄉運動，在農村的三年時間，我對農村缺醫少藥的情況深有感觸。所以，1977年恢復高考後，我選報了中醫學院。古人言：『不為良相，當為良醫。』我自認為沒有當良相的本事，所以選擇了從醫的道路。希望可以利用自己的醫術為廣大人民群眾解除病痛。」郭岳峰醫生亦強調自己非常崇拜醫學聖張仲景，因此為自己的醫療中心取名為仲景堂，以提醒自己及同仁，不忘醫學教訓：「人之所病，疾病多；而醫之所病，病道少。」未來，郭岳峰希望秉承張仲景「勤求古訓，博採眾長。」的精神，與各類醫療機構及臨終關懷中心共同合作。

郭岳峰博士希望秉承張仲景「勤求古訓，博採眾長。」的精神，與各類醫療機構及臨終關懷中心共同合作。



一眾嘉賓為香港仲景堂中醫綜合診療中心開幕剪彩。（左一為郭岳峰博士）

夏日養生茶飲

炎熱夏日，驕陽似火。及時補充體內水分在夏季尤為重要，是維持健康的重要保障。可是面對着琳琅滿目的各類養生茶飲該如何選擇呢？以下幾道保健茶飲可清熱化濕幫助我們擊退暑氣！

綠茶蜜飲

配方：綠茶茶葉5克，蜂蜜適量。
製法：將綠茶茶葉放入瓷杯中，以沸水沖泡，蓋緊杯蓋溫浸5分鐘再調入蜂蜜。
功能：清熱生津，止痢消食。
用法：每日3至4次，趁熱頓服。

扁豆花茶

配方：扁豆花60克，茶葉15克。
製法：將扁豆花炒焦，與茶葉同煎取汁代茶飲。
功能：清熱化濕止瀉。
用法：每日1劑，不拘時頓服。

竹葉苡仁飲

配方：淡竹葉、車前草各15克，乾荷葉9克（鮮品18克），薏苡仁、白扁豆各30克，冰糖適量。
製法：先煮薏苡仁、扁豆約5分鐘，再加入淡竹葉、車前草、荷葉同煎10至15分鐘，去渣，加入冰糖調勻即可。
功能：清熱利尿、健脾化濕。
用法：每日1劑，不拘時頓服。
適用：發熱、腕悶少食，或腹瀉腹痛，或小便赤澀痛等症。

黃芩銀花露

配方：金銀花30克，黃芩20克，蜂蜜50毫升。
製法：先煎金銀花、黃芩液約500毫升，過濾放涼。
功能：清熱解毒、潤腸通便。
用法：服用前加入蜂蜜，和勻後飲用，日服2次。
適用：內熱咳嗽，吐痰黃稠，大便秘結，小便赤短，以及痢疾等症。

馬齒莧

黃花菜馬齒莧飲
配方：黃花菜、馬齒莧各30克，白糖適量。
製法：將兩味洗淨，加水適量煎煮30分鐘，去渣取汁，加白糖攪勻即可。
功能：清熱解毒、祛濕止瀉。
用法：代茶頻飲。
適用：紅眼病及痢疾等病。