

# 三伏陽氣足 針灸除病正當時

針灸是一種中國特有的治療疾病的手段。也是一種「內病外治」的醫術。千百年來，一直為國人所信賴，通過疏通經絡、調和陰陽，來達到預防、治療、保健的功效。時至今日，隨着中國文化在世界的廣泛傳播，針灸也愈來愈受到歐美、東南亞等地區認可。進入高熱、高濕的盛夏，如何運用針灸的獨特功效來預防疾病、保健身體呢？本報記者特邀請軍總醫院康復科主任胡海翔為大家談一談盛夏的針灸預防保健。

文：香港文匯報記者 王宇軒、李皓

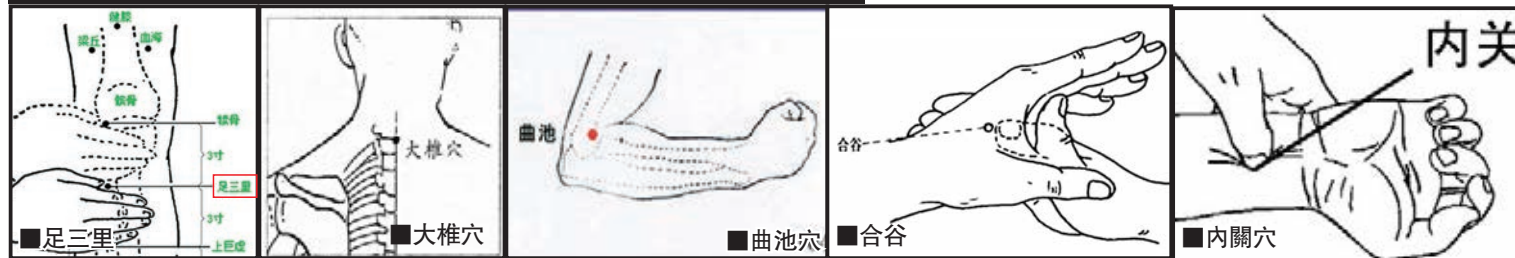


上周五7月18日是中國傳統的「三伏天」中的初伏，7月28日與8月7日分別是中伏與末伏。中國古代認為夏日三伏是陽氣最足的時候，「冬病夏治」可「引邪外出」。中國人民解放軍空軍總醫院理療科康復科主任、醫學博士胡海翔，常年從事針灸、推拿等中醫治療，對於針灸療法有着深入的研究。胡海翔告訴記者，19℃至24℃是人體感覺最舒適的環境溫度。而盛夏氣溫過高或過低，都可能引發不同疾病，甚至導致死亡。空氣濕度也對人體有直接的影響。特別在高溫或低溫的環境裡，人體對濕度非常敏感。高濕、高熱的氣候會使人患心腦血管病、偏頭痛、胃潰瘍及皮疹的機率升高。再者，夏季陰雨天時氣壓較低，人們易感到抑鬱不安，激動或無精打采，注意力不集中，心煩意亂，或引起血壓上升、心率加快等健康問題。

## 瀉陽退熱「透天涼」

針對夏季容易出現的疾病，胡海翔建議按照個人體質進行對症治療和積極預防。如夏季感冒發熱時可採取「透天涼」的針刺瀉涼手法。「透天涼」手法有瀉陽退熱作用，通過施行手法，使體內陰氣漸盛，

此穴為足三里，輕輕按摩足三里及大椎、曲池、合谷、內關可緩解夏季中暑。



涼感漸生，邪熱得消，從而起到瀉實的作用。同時還可以在督脈、足太陽膀胱經循行線上走罐，並在大椎、肺俞兩穴上刺絡拔罐可使腠理開、外邪去，同時又兼調五臟六腑，可提高機體的免疫功能，增強機體自身的防病抗病及自癒疾病的能力。

## 按摩五穴緩解中暑

胡海翔還告訴記者，簡單的穴位按摩可以減輕夏季中暑。輕症中暑，可取足三里、大椎、曲池、合谷、內關五穴，以單手拇指或雙手指順該穴經絡走向，由輕至重在該穴上掐壓，緩慢疏推和點按穴位，反覆進行3至5分鐘，以局部產生酸、麻、痛、脹感為度。緩解重症中暑，除上述穴位按摩外，另增加人中、十宣、委中、陽陵泉、少沖五穴，以點按、按壓為主，每穴點按、按壓3至5分鐘。經上述治療後，胡海翔建議，若條件許可，給予清涼含鹽飲料，或以銀針針刺以上穴位，有增強療效的作用。

## 「冬病夏治」引邪外出

在中醫領域一直有「冬病夏治」的說法，胡海翔介紹說，「冬病夏治」是中醫的傳統治療方法，即在冬天容易患的、容易發作的疾病在夏季進行治療。從中醫基礎理論講，夏季萬物生長繁茂，陽氣盛，陽氣在表，陰氣弱，故在夏季宜養陰為主。中醫醫學認為，夏季三伏，陽氣最為旺盛，此時機體氣血充盈，功能活躍，陽氣在外，腠理開洩經脈之氣流暢，穴位得氣敏感，針刺後病灶的感應性好，通過中藥內服外治、針刺或灸灸、敷貼可使腠理相通，驅除體內風、寒、濕、邪，引邪外出。

特定經絡穴位，使其局部皮膚自然充血、潮紅，通過臟腑經絡穴位的調節作用，可驅使體內風、寒、濕邪外出，達到祛寒逐痰、補肺健脾、益腎平喘，從而起到「冬病夏治」的效果。因此每年灸貼藥，能增強機體的免疫功能，抑制機體的過敏狀態，對增強抗病能力、鞏固治療效果非常有利，可預防和減少疾病在冬季的發作。另外，在冬病夏治中常用的隔薑灸、三伏灸、穴位敷貼等方法都會選用辛溫通散的藥物，如麻黃、生薑、肉桂、艾葉等，就是基於以上的理論基礎。溫通陽氣的外治法和內服鼓舞陽氣、驅寒化痰的中藥，內外合效，通過2-3年的夏季治療，對虛性體質的調整和

減少慢性病在冬季的發作加重有顯著的作用。以在寒冷刺激下易發作的支氣管哮喘為例，盛夏三伏季節，人體肺氣通暢，經穴開達，建議採用穴位敷貼或針灸，可以起到扶正固本，補肺化痰，提高機體抗病能力，截治病根，有效地預防秋冬時的哮喘發作。隨着生活條件的不斷改善，腦力勞動的比重增加，運動減少，頸椎病、腰椎病、肩周炎、骨關節病的發生率越來越高，特別是頸椎病趨於低年齡化，還有空調引起的肌肉、關節酸痛，它們的致病因素大多數是由風、寒、濕引起的。夏季治療以針刺配合火針為主，祛風、散寒、除濕、通絡、止痛。



## 夏季除積寒可禦秋寒燥

盛夏過後，天氣將由熱轉寒，進入轉季階段。虛寒性體質的人群，通常在轉季時會感到手腳冰涼，畏寒喜暖、怕風怕冷，神倦易困等，中醫將以上現象叫做陽氣不足。寒氣是會沉積的，身體被寒氣侵襲的地方，必會氣血瘀阻，這叫做「寒凝血滯」。若寒氣停留在關節，就會產生疼痛；停留在臟腑就易產生腫物；停留在經絡就會使經絡堵塞，氣血不暢，不但會四肢不溫，也會有手腳發麻的症狀出現。所以倘若不在夏日去除積寒，等到秋風一起，外寒復來的時候，就又會內外交困了。因此，夏季轉秋時，要針對寒氣進行針灸治療，借助夏天旺盛的陽氣，把體內的陰寒之氣祛除，以達到更好的治療效果。但也要注意秋季的主氣為燥，很容易導致上火的症狀，所以要隨時根據患者體質選擇合適的治療方法，注意祛寒而不上火。

## 百草匯

# 茯苓

茯苓是孔菌茯苓 *Poria cocos* (Schw.) Wolf 的乾燥菌核。又名雲苓、伏苓，茯苓多寄生於馬尾松或松根部，有名松腴、松薯、松苓、松木薯等，主產於雲南、安徽、湖北、河南、四川等地。茯苓在中醫臨床被譽為「除濕聖藥」，應用非常廣。有800年歷史的宮廷保健食品「茯苓夾餅」，也以茯苓為主要原料。茯苓分佈在中國的吉林、浙江、安徽、福建、河南、湖北、廣西、四川等地。應在7月至9月採挖，堆置發汗後晾乾至茯苓皮起皺。完整的茯苓呈類球形、橢圓形、扁圓形或不規則塊狀，大小不一。茯苓皮薄而粗糙，棕褐色至黑褐色，有明顯的紋理。體重，質堅實，斷面顆粒性，外層淡棕色，內部白色，有的中間抱有松根。氣微，味淡，嚼之黏牙。



藥性功用：味甘、淡、性平。歸心、肺、脾、腎經。功能利水滲濕，健脾胃，寧心安神。用治水腫尿少，痰飲咳逆，嘔吐，脾虛食少，心神不寧，驚悸失眠。

用法用量：煎湯內服，每劑9至15克；亦可入丸、散。

簡易方：

1. 治水腫：茯苓6克，研細末，水調服，每日兩次。
2. 治水腫尿少：茯苓9克，白朮6克，郁李仁6克。加生薑6片，水煎服。
3. 治痰飲：胸脅支滿目眩。茯苓12克，桂枝、白朮各9克，甘草6克。水煎服。
4. 治心氣虛盜汗：只心頭汗出。茯苓50克，研細末，每服6克，濃煎艾葉湯調下。
5. 治小兒秋季腹瀉：茯苓適量研細末，炒後盛瓶中，每服0.5至1克，每日3次。

使用注意：陰虛無熱濕，虛寒、氣虛下陷者慎服。

## 醫訊

# 老年人 單純補水更易中暑

新華社電：在赤日炎炎似火燒的天氣裡，老年人由於口渴等感覺變遲鈍，往往難以發現自己出現了脫水症狀，所以更容易進入「隱性脫水」狀態，也就更容易中暑。老年人在炎熱的夜晚也不愛開空調，加之睡前為避免起夜也常常不敢多喝水，所以中暑的危險更大，有時在室內也出現中暑。



在1升水中加入40克砂糖、3克鹽，可在飲水時充分補充糖和鹽。

日本兵庫醫科大學教授服部益治在《朝日新聞》網絡版上推薦說，在1升水中加入40克砂糖、3克鹽，就可以製作出既補充水分又補充鹽分的補液。由於其接近體液的濃度，所以即使在睡前飲用，也不會導致老人起夜的次數增加，完全可以放心飲用。服部益治亦提醒民眾，只要出現以下症狀之一，就要引起警惕，說明人已經進入了隱性脫水狀態：皮膚變得乾巴巴的、口腔發黏、缺少唾液、出現便秘、便秘加重、捏指甲後指甲下痕跡保留3秒鐘以上、小腿浮腫、襪子口在小腿上勒出的痕跡保留10分鐘以上。

# 「南方蟲草」蟬花 培育時間縮短

中央社電 台灣大葉大學，生科系副教授吳建一研發以人工培育方式成功培育大小蟬花子實體，將蟬花菌種到五穀雜糧中栽培，縮短培育時間。

彰化大葉大學校長武東星說，蟬花子是1種中藥材，根據本草綱目的記載，蟬花被稱為南方蟲草之後，可以用來取代價格昂貴的冬蟲夏草，教師帶領學生在實驗室中栽培中藥材，不管在品質或價格上都有競爭力。

大葉大學生物產業科技學系副教授吳建一說，蟬花分為大、小2種，大多分布在花蓮縣和新北市，農民在5到7月時，在野外進行採收，而蟬花有鎮痛、解熱以及調節免疫力等功效，不過野生的蟬花生長速度慢，且容易被污染，於是嘗試以人工方式培育蟬花。吳建一表示，嘗試針對蟬花進行人工培育工作，先從野外採集回來的蟬花找出適合培育的菌種，然後再將菌種種植到五穀雜糧中栽培，約需50至60天，就能培育出蟬花子實體，而一般正常的野生蟬花約需1年時間才能長成。吳建一說，研究團隊將野生以及人工培育的蟬花成分進行分析，發現人工培育出來的蟬花子實體不管在高度、成分都比野生的好，也有生技業者認為這項技術前景可期，有意合作開發蟬花相關產品。

# 蔬菜水果勝過B族維生素

新華社電：許多人補充B族維生素是為了改善記憶力，預防早老性癡呆症（阿爾茨海默氏症）。但英國一項最新研究顯示，這類維生素對此並無明顯效果，還不如多吃蔬果、保持營養均衡。

此前研究顯示，早老性癡呆症患者血液中，一種名為「同型半胱氨酸」的化合物水準偏高，而維生素B12等可降低這種化合物含量。因此有人認為，B族維生素可能延緩記憶力衰退，降低早老性癡呆症患病風險。但英國牛津大學研究人員在最新一期《美國臨床營養學雜誌》上報告說，他們綜合分析了11項相關臨床試驗結果，這些試驗涉及約2.2萬名參與者，考察重點是B族維生素對改善老年人認知能力的效果。結果發現，長期服用維生素的受試者體內「同型半胱氨酸」的水準可降低約四分之一，但與服用安慰劑的對照組相比，他們在記憶力、反應速度等認知能力測試中並無更好表現。

為了改善記憶力而補充B族維生素，不如多吃蔬果，少吃紅肉，保持膳食平衡反而更有效。



領導這項研究的牛津大學研究人員羅伯特·克拉克說，對B族維生素在減緩認知能力下降、預防早老性癡呆症方面的效果一直有爭議，而新研究證實，這種效果其實並不存在。與服用維生素補充劑相比，多吃蔬果、減少紅肉和熱量攝入、保持膳食平衡更加有效。