

霜降話養生

夏去秋來，眨眼間，已經到霜降了，霜降是秋季的最後一個節氣，也意味着秋季即將結束，冬天快來了。南方的氣候不冷，反而是秋風中帶一絲絲的涼意，讓人有清爽的感覺。

文：黃奕婷

(香港中醫學會理事、中醫碩士)



百合淮山鴨肉湯。

中醫認為秋天特色是：有風和乾燥。風是陽邪，性質開洩，容易侵襲陽的部位，例如在外部的皮膚，在上部位的臉頰或心臟和肺臟等；本來秋燥明顯，燥邪容易傷人體的津液，造成陰津虧虛的病變，加上天氣漸涼，可見口鼻乾燥，咽乾口渴，皮膚容易癢，乾澀不光滑，甚至皸裂，毛髮不榮，脫皮或癢癢等。

秋季通肺 喜潤惡燥

中醫理論說秋季通肺臟，肺是嬌嫩臟腑，特性喜潤而惡燥。肺的主要功能是主氣和呼吸，與外界空氣相通，肺和皮毛相連，鼻與喉相通聯絡於肺，故邪氣傷人，多從口鼻而入，侵犯皮毛。此時，飲食宜生津養肺，潤燥護膚，注意保護脾胃，同時要注意氣候轉涼，飲食也應溫暖為宜，可多吃健脾養陰潤燥的食物。有民諺說：「霜降吃柿子，不會流鼻涕」，在我國閩南地區認為，霜降吃柿子，冬天就比較不會感冒、流鼻涕。也可以說，秋天宜多吃清潤的時令蔬果如梨子、柿子、百合、蘿蔔、無花果、楊桃、栗子等可潤肺生津，養陰清燥。以下介紹二種潤膚養顏湯料(二人量)：

1. 南北仁雪梨湯

材料：南北杏仁12克、天津鴨梨2個、雪耳15克、瘦肉500克、金絲蜜棗2枚

功效：潤肺化痰止咳

2. 百合淮山鴨肉湯

材料：百合12克、枸杞12克、淮山200克、鴨子半隻、陳皮3克、生薑2片

功效：潤肺補脾，養心安神

針灸推拿養護身體

《靈樞·邪氣臟腑病形》中有言：「諸陽之會，皆在於面。」意思是人體所有經絡都走頭面，經絡滿佈不同的腧穴。針灸療法，以經絡腧穴理論為基礎，選合宜的穴位施以針或灸，可促使人體身心康復。可取臉上局部穴位，像神庭、攢竹、顴、迎香、合谷等，配合體針或經絡穴合谷，所謂「面口合谷收」就是面部疾病的治療，治療選穴時，加上合谷就能達到較佳的療效。

中醫推拿(按摩)在保健方面是運用各種手法，刺激體表經絡腧穴或某一部位，和通過經絡系統調和體內臟腑氣血陰陽，也通過體表局部的物理效應來達到祛病、健美、養護身體和皮膚的一種方法。推拿(按摩)的技法很多，現今，常用的美容保健主要有經穴推拿(按摩)、刮痧推拿、捏脊等。保健按摩手法總以輕柔，及因應個人體質及適應性施法，如針灸療法介紹的腧穴也可以靈活應用。



喝豆漿五點須注意

豆漿是中國人民喜愛的一種飲品，老少皆宜，在歐美享有「植物奶」的美譽。豆漿含有豐富的植物蛋白和磷脂，還含有維生素B1、B2和煙酸。此外，豆漿還含有鐵、鈣等礦物質。由於維生素B是最好的減壓劑，所以當身體處於壓力狀態時，比一般情況下所需的維生素B群要多出很多，因此每天喝杯豆漿有助於緩解壓力。大豆中的大豆異黃酮等活性成分還有利於預防骨質疏鬆，對中年人出現的鈣流失問題能進行一定緩解。

對於「三高」人群來說，原味豆漿具有低熱、低糖、低脂肪、零膽固醇的「三低一零」油電點，同時含有不飽和脂肪酸、植物固醇等。長期飲用豆漿，能減少膽固醇吸收，對高血脂、高血壓、動脈硬化、冠心病、糖尿病等有一定作用，有助於降低心血管病風險。但專家提醒，患有以下疾病的朋友無享用豆漿或豆花的口福。其中包括急性胃炎和慢性淺表性胃炎者，因為豆製品會刺激胃酸分泌過多加重病情，或者引起胃腸脹氣。除此之外，喝豆漿還有五大細節必須注意。

1. 豆漿性質偏寒，所以消化不良、噁氣和腎功能不好的人，最好少喝豆漿。另外，豆漿在微的作用下能產氣，所以腹脹、腹瀉的人最好別喝豆漿。
2. 豆漿裡不能加紅糖，因為紅糖裡面有多種有機酸，它們和豆漿裡的蛋白微結合，容易使蛋白質變性沉澱，不容易被人體吸收。而白糖就不會有

自製秋季中藥面膜

市面上琳琅滿目的面膜，讓您目不暇給，作為中醫的我，卻覺得用自己調配中藥粉外敷，因沒有防腐劑等化學成分，所以是很好的天然潤膚養顏品。常用的杏仁、白茯苓、白蒺藜等中藥材打磨成粉，加上少量蜂蜜、雞蛋清，或新鮮蘆薈汁，當然，您也可以單用新鮮蘆薈汁、牛奶、香蕉皮或雞蛋清等天然品。還有，記得在敷臉之前，需預先用溫水洗乾淨面部，然後用溫熱毛巾敷臉或熱水蒸氣10分鐘，及作適當的按摩，最後躺按摩椅上輕鬆的敷臉，這樣，就把美容院搬到家了。

生命是陰陽交合而形成，中醫養顏保健仍須有適當運動鍛煉，加上安穩情志，勞逸均勻，生活作息定時定量，或培養合宜的興趣，移情於性，始能容光煥發。

以上飲食材料只作參考，如有任何疑問，建議找註冊中醫診治。

將中藥打磨成粉



加入其他材料製成面膜



醫者手記

有什麼中藥可以治療咳嗽？

咳嗽是一個十分普遍的症狀，但又變化多端。輕者只微咳偶作，重者可咳嗽連連，甚則者早晚不斷；其病情又有長短之別，或能數天自癒，或有遷延至數十年不癒者，影響工作、睡眠和生活質量，讓患者十分困擾。臨床上不少受咳嗽困擾的病人常會問醫師：「有什麼中藥可以治療咳嗽呢？」這時一個沒有同意答案的問題，因此在答題之前不如讓我們先了解就中醫理論而言，咳嗽是怎樣一回事。

一個健康的人，真氣在一身順利流通，上下出入各有其常，《內經》謂：「升降出入，無器有」，是指自然界任何物事與時刻均有氣的升(往上)、降(往下)、出(往外)和入(往內)運動，這是維持生命正常運動的根本。而在人體內則靠我們的臟腑主持氣的正常運動，其中「肺臟」有「主氣」的功能，在維持氣的正常運動中擔當十分重要的角色。它透過其「宣發」(往上往外)和「肅降」(往下往內)的功能，讓人的氣處於平衡協調的狀態。

我們的呼吸，其實就是肺氣宣發和肅降的具體表現。大家可以回想一下，當在咳嗽之時會感到氣從胸中往上衝，這其實正反映了身體氣的運動出現了異常，氣不能維持正常的升降而往上逆了。但為什麼氣的運動會失常呢？這也就是中醫師診斷咳嗽時必然思考的問題，只要解決了導致患者這次肺氣上逆的原因，讓氣回復正常升降，那麼咳嗽必然自止了。

然而，能導致肺氣上逆的原因多而複雜。例如一陣寒風吹來，寒氣侵犯人的體表，氣不能順利往外舒佈，這時肺氣欲外達而被遏轉而上逆，繼而引發連聲咳嗽。又如暴食辛辣，火邪從脾胃上犯於肺，肺臟受傷則氣逆而咳。又如因久病勞傷，肺臟無力主其宣發肅降之職，亦可出現慢性的咳嗽氣喘。就上述的例子可見，咳嗽的出現可因外受邪氣、內傷飲食、勞倦等，病性也有寒、熱、虛、實之分，無論是氣不能外達，臟腑邪氣上犯，還是體虛不能主持氣的運動，也可導致咳逆。

因此，治療用藥也有清熱、散寒、祛邪、補虛、宣肺、降逆等各種對應的方法，甚至要根據病情需要，選擇結合使用幾種治法，才能把疾病治癒。若稍有不慎，誤用與病情相反的藥物，那麼不但無助於減輕咳嗽，甚至會加重病情，使疾病變得更為複雜。進一步而言，臨床治療還要配合當時的天時、患者的習慣和性情體質等因素，如夏天暑盛，用藥不宜過於辛烈溫燥，冬天氣寒，用藥不宜過於苦寒。而治病並不是只依靠藥物，患者服藥後的作息和飲食，也與病情能否緩解有直接關係，試想若本為寒病，雖已用溫藥治療，但還常常飲食生冷，又如何能使藥力有效地發揮？明白這些道理，就不難理解為什麼醫師難以直接告訴病人用什麼藥物能治療咳嗽了。

最後跟大家分享一個臨床的案例：筆者曾治一咳嗽患者，自訴在某次外感後咳嗽連綿不止達數月之久，每逢說話或動氣則咳嗽大作不斷，白天上班與同事一般對談也引發咳嗽，十分狼狽。他以此病困擾數月，苦不堪言，故到坊間尋藥，聽朋友說某草藥能止咳，即購來煎服。但這不但無法為他減輕痛苦，反使他日漸覺得疲倦，最終茶飯不思，還出現了大便溏洩的情況。前來就診時，筆者發現其咳嗽之由正氣受損導致，兼因勞倦受寒，致病情遷延不癒。而他自服之草藥，均是寒涼清熱降氣之類，不但無助於回復正氣，更使臟腑進一步受藥物的寒性所傷，導致脾胃受損，正氣大傷。

於是根據病人當時的情況，筆者開出了肺脾雙補，兼以理氣的藥方，囑咐不要飲食生冷，並須注意休息，不能過勞。患者服藥後即見咳嗽大減，數劑後咳已盡去，驚嘆神奇。覆診時他問：「翻查資料，見方藥之中並無一味有「止咳作用」之藥物，究竟這方中哪一味藥能止咳呢？」故事說到這裡，各位讀者你們會如何回答這位患者的問題呢？

文：梁秋容



豆漿偏寒，消化不良、噁氣和腎功能不好的人不宜常喝豆漿。

3. 有人喜歡用暖瓶裝豆漿來保溫，這種方法不可取，因為暖瓶溫濕的內環境極有利於細菌繁殖。另外豆漿裡的皂毒素還能夠溶解暖瓶裡的水垢，喝了會危害人體健康。
4. 由於豆漿是由大豆製成的，而大豆裡面含嘌呤成分很高，且屬於寒性食物，所以有痛風、乏力、體虛、精神疲倦等症狀的虛寒體質者都不宜飲用豆漿。
5. 豆漿不但必須要煮開，而且在煮豆漿時還必須要敞開鍋蓋，這是因為只有敞開鍋蓋才可以讓豆漿裡的有害物質隨著水蒸氣揮發掉。

夜尿次數多影響睡眠增骨折風險

不少人都有過夜尿問題，但卻不知原來嚴重的夜尿問題會產生許多健康危機，如跌倒骨折、情緒變差、認知、記憶力衰退等，必須及早治療。香港執業泌尿科醫生協會早前委託香港中文大學公共衛生與基層醫療學院進行調查，發現原來逾六成港人每晚夜尿至少一次，逾三成更夜尿至少兩次，且不同年齡、性別的人士同有此困擾，對其睡眠、生活、工作等造成嚴重影響。協會呼籲受夜尿問題困擾的市民及早求醫，透過不同方法改善情況。

香港執業泌尿科醫生協會會長、泌尿科專科梁耀霖醫生表示，導致夜尿症的成因多樣，包括夜間多尿症、多尿症及膀胱儲存功能障礙等。梁耀霖醫生指出，正常情況下，成年人的膀胱容量大約為400至500毫升，而

每小時流進膀胱的尿液約為50毫升，「因此若睡前已上廁所，至少8小時後，膀胱才會脹滿。不過，若患上上述的疾病，便有可能提早有尿意，須要在睡眠中醒來上廁所。」

雖然夜尿症對受訪人士健康造成影響，但調查卻發現，他們對夜尿症的認知十分不足，有近四成人不知夜尿症的成因，近一成認夜尿症只是與飲水太多、年紀老化等有關。而且，在每晚夜尿至少2次的人士當中，只有37%曾經求醫，至於其他人未有求醫的原因，則包括認為沒有需要、自覺情況不算嚴重、不知有此症可以治療、認定治療沒有幫助等等，而為此用藥物包括西藥、中藥、草藥的人士，則只有21%，反映本港患者未有積極改善夜尿症問題。香港執業泌尿科醫生協會義務秘書、泌尿科專科黃國田醫生表示，「相信這與市民對夜尿症的誤解有關。不少人以為是老人病，是老化問題而已，無法治療、改善，只能無奈接受，其實夜尿症不只影響年長人士，也會影響青、壯年人，而且成因多樣，更重要的是，不論是哪一種成因，也是有方法包括藥物及手術，改善情況的。」

黃國田醫生表示，夜尿症是可治療的，「一般而言，醫生會先為患者進行評估，包括排尿日記、身體檢查，之後則可能會進行一些針對性的檢查，如24小時尿量檢查、最大尿流量等，再判斷成因是什麼。去氨加壓素(Desmopressin)類藥物就可以補充夜間利尿荷爾蒙的分泌不足，促進腎臟進行水分再吸收以濃縮尿液，減少排尿量和排尿次數，改善夜尿問題。」



(左起)香港執業泌尿科醫生協會會長梁耀霖醫生、病人吳先生、香港執業泌尿科醫生協會義務秘書黃國田醫生。