

由內至外 全方位冬季養生

冬季三個月中有六個氣節：立冬、小雪、大雪、冬至、小寒與大寒，該季是一年中寒冷的時期。此時，陰氣極盛，陽氣潛伏，萬物生機閉藏，人體新陳代謝較為緩慢，需養精蓄銳以適應春天的生機。因此，必須注意各方面的調攝，斂陽護陰，維持陰陽平衡，以保證身體健康。

文：李振輝（香港中醫學會監事長）

醫者手記 調整小便異常的中醫食療

都市人生活繁忙，難免飲食不節有損健康，加之香港天氣潮濕，濕的特性是重濁，黏滯向下。陽熱下降，水氣上騰蒸薰，屬水濕氣充斥，若是侵犯人體易阻滯氣機運行，如果濕阻胸膈則出現胸悶；濕困脾胃則脘痞腹脹和大便不暢，若濕停下焦，則小便短少。在發病過程中，濕常兼熱（火），熱旺於夏季，溫和火都是熱的一種，因為溫為熱之漸，火為熱之極。在炎熱的環境中出汗是人體主要的散熱方式，若汗出過多，會耗傷津液和傷氣，臨床出現口渴、尿短少，氣短乏力，還有小便渾濁，白如稀米漿；或小便時尿道有熱感、灼熱感、疼痛感、不暢順、渾濁甚至排出困難等都是小便異常的表現。

根據不同症狀選擇食療：

1. 小便時尿道有熱感者：可取豆腐250克，鯽魚約300克，將鯽魚去鱗和內臟後，放入豆腐加水2公升清水煮約1小時後加少許鹽調味作湯。
2. 小便時尿道有灼熱感者：用淡竹葉2匙，夏枯草50克，蜜棗5枚，放入清水1.5公升煮約1小時後整天作茶飲用。
3. 小便時尿道有疼痛感者：用淡竹葉2匙，夏枯草50克，車前草30克，銀花40克，蜜棗5枚，放入清水2公升煮約1小時後整天作茶飲用。
4. 小便時尿道有不暢感者：用銀花40克，菊花20克，糖冬瓜10條，放入清水1.5公升煮約1小時後整天作茶飲用。
5. 小便渾濁伴有口乾和腰膝痠軟者：用花旗參片15克，蓮子20克，百合15克，薏苡仁15克，豬尾骨一條去毛洗淨，放入清水2公升煮約3小時後作湯服用。
6. 小便渾濁伴有口淡、稍作勞動即感疲倦和腰膝痠軟者：用杜仲30克，蓮子20克，淮山20克，黨參30克，黑芝麻10克，加豬腰（腎）2個去筋膜洗淨切片，放入清水2公升煮約2.5小時後作湯服用。
7. 小便渾濁伴有易倦、面黃和腰膝痠軟者：用黃芪紅棗粥：黃芪20克，紅棗10枚，加適量食米，用常法煮粥食用。或陳皮雞湯：陳皮5克（去絡），黨參2條，中雞1隻切塊，放入清水2公升煮約2.5小時後作湯服用。
8. 小便點滴量少，口渴，尿色黃赤，小腹脹滿者：用車前草100克，薏米100克，冬瓜300克，車前草先浸洗去泥土，冬瓜洗淨不去皮，放入清水2公升煮約1.5小時後作湯服用。或田螺25粒用清水浸去泥後挑出螺肉後，加入黃酒2兩，再加入清水500毫升煮熟作湯飲，連飲5天。
9. 尿頻不暢而口渴，四肢溫，腰痠者：用羊腰（腎）或豬腰2個切開清筋膜洗淨切片待用，先將杜仲20克，菟絲子10克（布包），杞子10克加水1升煎成500毫升後，將汁取出，開油鑊放入薑、蔥和羊腰或豬腰炒一會再放調味料即可，亦可治療小兒遺尿。

飲食禁忌：

1. 濕熱體質忌辛辣大熱食品，如：羊肉、雞肉、牛肉、香料、辣椒、薑、炸、燒烤食物、酒類、芒果、菠蘿、榴槤。
2. 虛寒體質忌寒涼之品，如：苦（涼）瓜、西瓜、冬瓜、蘿蔔、芥菜、冰凍之品。

起居禁忌：避免風寒和過勞，勞逸要結合，適當運動和休息，若自行食療兩周無效，最好向醫師諮詢，及早治療把疾病消滅於萌芽狀態。

文：鍾愛瑩（香港中醫學會副理事長、南方醫科大學中西醫結合臨床醫學博士）

精神：

冬應於腎，腎藏精，是先天之本。七情中的驚、恐易傷及腎，所以冬天應固密心志，護養精神，保持心情的寧靜自如，含而不露，避免參與一些會導致產生驚恐的不良活動。但是，嚴冬之際，萬物凋零，缺乏生機，常會使人情緒低落，抑鬱不歡。改變這種狀況的方法有很多，如：走親訪友，參加健康活動，鍛煉身體等。豐富多彩生活，安排可以使人精神振奮，消除冬季煩悶，保持情緒穩定和愉快。

起居：

冬季晝短夜長，人們應如《內經》所指：「早臥晚起，必待日光」。早睡，可護養陽氣，保持身體溫熱；晚起，可以養陰氣，待日出而作，避寒就溫，使人體陰陽平衡。冬季保持室溫恒定很重要。室溫過低易傷元陽，室溫過高，造成內外溫差太大，又容易引起感冒。冬日不要緊閉門窗，睡覺，足不出戶。這樣，室內空氣混濁，會使人精神萎靡不振，體質衰退。應多到室外活動，多曬太陽，彌補陽光照射不足，又可接受冷空氣的刺激，由此增加身體對體溫的調節，提高對疾病的抵抗能力。冬季應注意防寒保暖，但也不可貪辛熱暴暖，如向火醉酒、烘烤腹背等，內擾陽氣，使之外洩，積熱於內，造成陰虛火旺、痰熱瘀血，或引發宿疾。另外，冬季還應節制房事，以固護陰精，否則有悖斂陽護陰，以「藏」為本的冬季養生原則。

飲食：

冬季的飲食基本原則是保陰潛陽，所以，可以食一些鱉、龜、羊肉、藕、木耳、紅棗、核桃等有益的食物。飯菜味道可以濃厚一些，有一定的脂類。中醫認為，冬為腎主令之時，腎主鹹味，心主苦味，《四時調攝箋》說：「冬月腎水味鹹，恐水克火，故宜養心。」所以，飲食之味宜減鹹增苦，以養心氣。冬季宜熱食，忌黏硬、生冷之物，以避免傷臟腑之陽氣，造成中氣下陷，內臟下垂等病症。古代養生家還提倡冬季晨起宜服熱粥，尤以羊肉粥為好，有助於溫補陽氣。



■冬季宜熱食，冬季晨起宜服熱粥溫補陽氣，尤以羊肉粥為好。



■冬季的飲食基本原則是保陰潛陽，因而可多補充藕、木耳、紅棗、核桃等有益的食物。

運動：

冬天適當增加運動，有利於增強體質，減少疾病。人們可根據自己的喜好，量力而行，選擇適合自己的運動方法。

冬季的運動也應注意以下幾點：

1. 不必太早起床做鍛煉運動，一般在太陽剛出來時，所謂「必待日光」。
2. 年老體弱者應避免在大風、迷霧、暴寒等不良氣候環境中做鍛煉活動。
3. 運動前應多做熱身準備，防止肌肉、韌帶、關節拉傷扭傷。
4. 運動後出汗，應更換汗濕之衣，防止寒濕之邪內侵。

防病保健：

冬令進補是中國人的傳統觀念，也是中醫養生的良好方法。根據中醫的「冬至一陽生」的觀點，進補多從時令冬至開始。因為此時起，陰氣始退，陽氣漸回。人體經秋冬的收藏，機能漸趨旺盛。乘機進補，可增強扶正固本、萌發元氣的效能，有助於陽氣的升發，為來年的健康打好基礎。所以民間流行「冬天進補，春天打老虎」的諺語。

進補有「食補」和「藥補」兩種途徑。食補一般是日常服用的食物，易為常人所接受，而藥物補法需要準確地把握藥物的陰陽屬性，服之不當，容易造成身體的不適。當然，如果用之得當，藥物的補益作用比一般食物強，尤其是年老體弱者，更需藥補。所以，運用何種滋補的方法，都應因人而異，辨證使用。一般人可根據不同的體質選用相宜的食物。如羊肉、雞肉等可補身體之陽氣，鴨肉、鵝肉等可益陰，此外，鱉、龜、藕、木耳也是益陰佳品。健康之人食補就可以，毋須藥補，如果亂服藥補，非但無益，反而有害。

冬季寒冷，常易引起感冒、支氣管炎、哮喘等外感疾病，高血壓、中風、心肌梗塞等病，也常因寒冷刺激而誘發。因此，除了注意飲食、起居等，必要時應服藥預防，治在病先。當然，平時要注意增強體質，提高禦寒抗病能力。



■冬季「食補」可根據不同的體質選用相宜的食物，其中鱉、龜類料理是理想的益陰佳品。

冬季常用的補益中藥及適用者

補益種類	中藥	適用者
補氣類	人參、黃芪、黨參、白朮等	氣虛不足、臉色蒼白、氣短乏力脾虛洩瀉者
養陰補血類	生地、阿膠、當歸、枸杞等	臉色蒼白、頭暈心悸、血虛徵狀者

■臉色蒼白、頭暈心悸者冬季可以生地養陰補血。



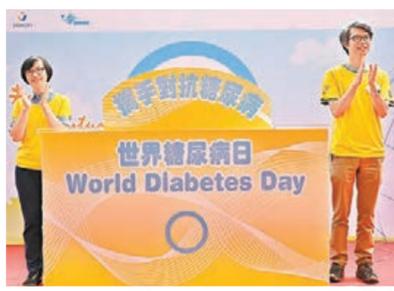
醫訊

近六成糖尿病人血糖「超標」

去年，糖尿病被列為本港常見致命疾病中的第10位，香港有約一成人（即70萬人）患有二型糖尿病。然而，根據香港糖尿病學會近日公佈的調查結果發現，不少糖尿病患者只「篤手指」測血糖，而不知自己的糖化血紅素（HbA1c）水平（即過去2至3個月的血糖水平）；過半數的患者長期血糖控制欠佳。香港糖尿病學會在2012至2014年間，以問卷方式，成功訪問525名糖尿病患者。調查發現：超過8成（81.4%）受訪者有定期自我監測血糖（俗稱「篤手指」），但當中3成半受訪者（34.3%）不知道自己的糖化血紅素（HbA1c）水平。近6成（56.6%）受訪者的HbA1c「超標」（6.6%以上）。

一般俗稱的「篤手指」是指糖尿病患者的自我監測，反映當時的血糖水平，以確保空腹及餐後兩小時內的血糖達理想水平。患者可從自我監測血糖的紀錄，追蹤個人飲食、運動或生活的變化與血糖的關係，從而建立良好的生活模式。但香港糖尿病學會主席李家輝醫生日前在「糖尿病日2014」步行籌款活動的開步禮上表示：「調查結果反映糖尿病患者對糖尿病的認識仍不足，不知道在『篤手指』的同時，亦須定期檢測HbA1c水平。此外，他們即使有『篤手指』，監測自己每天或每餐的血糖變化，但長期的血糖控制仍欠佳，情況令人憂慮。」食物及衛生局副局長陳肇始亦表示：「糖尿病是21世紀的重大公共衛生挑戰。糖尿病現時仍未有方法根治，但簡單的生活模式改變可以有效預防或延緩，並且改善糖尿病的控制。『世界糖尿病日』的口號為『保障未來』，我們呼籲糖尿病患者、有糖尿病家族史及有前期糖尿病的人士，要提高對這病的認識，及早診斷，定期監測，積極改善生活模式，以減低與糖尿病相關的健康風險或防治糖尿病。」

「世界糖尿病日」的口號為『保障未來』，我們呼籲糖尿病患者、有糖尿病家族史及有前期糖尿病的人士，要提高對這病的認識，及早診斷，定期監測，積極改善生活模式，以減低與糖尿病相關的健康風險或防治糖尿病。」



■陳肇始（左）與李家輝共同呼籲糖尿病患者、有糖尿病家族史及有前期糖尿病的人士，要及早診斷及定期監測糖尿病，以減低發生併發症的危險。

腸癌病友 冬季進補飲食訣竅

中央社電：2007年美國醫學雜誌發表的研究顯示，傳統西方飲食高脂肪、多肉類、少蔬果，會提高腸癌復發率及死亡率，病友卻因擔心誤觸飲食地雷以至過度忌口，造成營養不均衡。其實只要在肉類選擇上盡可能用兩隻腳的動物替代四隻腳的動物、白肉替代紅肉，選擇裡肌瘦肉部位或去皮的肉，配料則以天然新鮮食材、菇類、蔬菜類為主，避免火鍋類、丸類等加工再製品即可。



■天氣轉為濕涼，氣虛體虛者不妨用四神湯來行氣補血，處於治療階段的病友進補前則應與醫師討論。

立冬過後，天氣轉為濕涼，薑母鴨、羊肉爐、十全大補湯、麻油雞的補冬藥膳上市，但治療中的癌友選用的中藥材進補時還是應與中醫師討論，避免影響治療藥物。腸癌病友的體質屬於氣虛、體虛，可以溫補，不妨用四神湯、四君子、鴨肉、雞肉等都藥方及食材來行氣補血；可是應避免辛辣刺激、寒涼傷胃屬性的藥材或食物，如桂子、肉桂等藥材易刺激腸黏膜，至於十全大補湯中人參功效較強、較烈，建議改為黨參。而中藥材包煮前最好先將中藥材清洗過，去除蟲卵、化學添加物、農藥殘留及泥土等，烹煮爆香時，如果不想太油膩，建議可以用果汁機將老薑打成泥，再加入湯內，就能讓湯頭增添風味又能減少麻油用量。進補鍋品還有一大地雷，就是「沾醬」，因為沾醬使用的醬油、豆瓣醬、豆腐乳的鈉含量太高，所以不妨用新鮮大蒜、蔥末、薑、加上含有礦物質糖、少許醬油等調製即可。