

# 從肚臍判斷個人健康

肚臍又名丹田，位於人體腹部的中央，是人體上下左右的交會點和分割點；中醫認為人的元氣源於腎及命門，元氣藏於肚臍(丹田)，丹田是人體的中焦，是脾胃所主，人出生後所有器官和組織都是依賴脾胃去供養，所以脾胃是後天之本。 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)



肚臍位於人體腹部的中央，是人體上下左右的分割點，根據臍色我們可判斷當下的身體狀況。

臍包括：最中點的臍蒂、臍底、臍壁以及最外環的臍輪。肚臍是胚胎發育過程中腹壁最後閉合的地方，因為這處沒有皮下脂肪所以屏障最弱；但對外界的冷和熱很敏感，是因為肚臍外皮與筋膜和腹膜直接相連有豐富的血管網，因此當機體發生生理變化時可反映在肚臍上。肚臍直徑在2厘米以上算大圓臍，1至2厘米屬中等臍，1厘米以下屬小臍。臍壁深度大於1.5厘米為深臍，小於1厘米為淺臍。臍大者為壽相，若臍小但肚臍堅挺富彈性者不算是病態。



丹田處於人體黃金分割線上，多指人體臍下三寸處之關元穴。

天葵15克，用4碗水煎成1碗溫服，1日1劑連服7劑。若臍色偏黃伴有油性分泌物流出，表示脾胃肝膽濕熱，治宜：黃連10克、金銀花15克、野菊花15克、紫貝天葵15克、茵陳20克、薏仁20克，用5碗水煎成2碗，分2次溫服，1日1劑連服7劑。

若臍色青或青藍，表示寒積腹中伴腹痛，治宜：黨參20克、白朮15克、乾薑10克、淮山10克、炙甘草6克，用4碗水煎成1碗溫服，1日1劑連服7劑。若臍色發紫有瘀斑，則是腹部盆腔有腫瘤的提示。

### 小兒肚臍異常的治療建議

新生兒肚臍突出是由於初生兒發育不全，臍孔未全閉合，留有臍環，或腹壁部分缺損，腹壁肌肉嫩薄鬆弛，當啼哭時小腸脂膜突入臍中所致，突出時臍部大如胡核，呈半球狀或囊狀，用手可以推回腫物。若臍突色紅赤腫大，表示熱蘊腹中多在母體時受熱，精神和食慾無改變及其他症狀。



新生兒臍孔未全閉合且腹壁肌肉嫩薄鬆弛。

若出生後肚臍突然腫脹突出，臍色不紅表示嬰兒着涼受寒積於臍中而成。治宜用壓臍法：先將突出臍部小腸脂膜推回腹內，再以紗布棉花包裹光滑質硬的薄片，墊壓臍部，外用紗布紮緊。若脂膜突出過大，或不能回納，並見哭鬧不安，或年齡已過2歲仍未痊癒及突出的囊膜薄而透明者，需考慮手術治療。小兒臍部出血可能斷解。

臍時臍帶結紮過鬆，使血液溢出於外，當啼哭時出血加重，如胎熱內蘊，迫血妄行，血從臍帶創口外溢，臍血是鮮紅色的，治宜用水牛角6克、生地6克、丹皮6克、紫草6克，用4碗水煎成1碗，分2次溫服，1日1劑連服7劑。若臍血色淡，緩慢滲血，治宜用黨參10克、白朮6克、熟地6克、藕節炭5克、大棗3枚、甘草3克，用4碗水煎成1碗，分2次溫服，1日1劑連服7劑。若結紮鬆脫宜重新結紮臍帶。

### 肚臍形狀與健康

根據日本醫家臨床經驗發現，從肚臍眼的形狀，可以看出一個人是否健康。

1. 圓形肚臍：肚臍圓圓的，下半部豐厚而朝上，這是男性最好的一種。這種肚臍表明血壓正常、肝、腸、胃等內臟都健康，其精力充沛。
2. 滿月形肚臍：肚臍看樣子結實豐盈，下腹有彈性，這是女性中最好的一種，這種肚臍表明身心健康，卵巢功能良好。
3. 向上形肚臍：肚臍眼向上延長，幾乎成為一個頂端向上的三角形。具有這種肚臍的人，不論男女多半他們的胃、膽囊和胰臟的情況不佳。
4. 向下形肚臍：形狀與向上形相反。這種肚臍表明患有胃下垂、便秘等疾病，亦要注意慢性腸胃病及婦科疾病。
5. 偏右形肚臍：易患肝炎、十二指腸潰瘍等疾病。
6. 偏左形肚臍：其人腸胃欠佳，宜注意便秘、大腸黏膜病變等症。
7. 淺小形肚臍：肚臍眼又淺又小，具有這樣肚臍者，不論男女，身體都較為虛弱，他們體內的激素分泌不正常，經常會感到渾身乏力。氣功出偏差者和有精神障礙者的肚臍，常是這樣的形狀。
8. 海蛇形肚臍：因靜脈擴張使肚臍的周圍如海蛇纏繞一般，這種肚臍是肝硬化等肝臟疾病常見的徵兆。
9. 凸出形肚臍：當腹內有大量積液或卵巢囊腫時，肚臍可向外出。
10. 凹陷形肚臍：當腹內發生炎症變化時，如黏連性結核性腹膜炎等，肚臍可向內凹陷。

(參考科學技術文獻出版社《百病望診》156頁記載) 注意：以上資料純屬參考，如有疑問，請向家庭醫生查詢。



最新研究顯示睡眠不足會導致中年女性體重增加。



## 中年女性 睡眠不足易長胖

芬蘭赫爾辛基大學的一項最新研究顯示，睡眠不足會導致中年女性體重增加。赫爾辛基大學研究人員在2000年至2002年間收集了近9000名40歲至60歲的赫爾辛基市政工作人員的健康數據，並進行了5年以上的追蹤調查，包括他們的平均睡眠時間、飲食習慣、以及有無吸煙、酗酒等不良生活習慣等。研究結果表明，排除其他因素，每天睡眠時間少於5小時的中年女性，比睡眠時間多於7小時的中年女性平均體重多了5千克。然而，這一關聯在男性調查對象中並不明顯。研究人員認為，失眠及睡眠不足是當今社會凸顯的公共健康問題，會損害人們的生活品質，甚至引發多種疾病，應引起高度重視。

## 便秘分類型 吃蔬果不一定有用

便秘多吃蔬菜水果不一定有用；中醫師指出，便秘的原因有很多種，寒證型便秘若吃太多蔬果反而惡化，先釐清病因才能解決問題。以中醫的角度來看，正常的排便應該每天一次、完整成條狀、解便快速容易、解後乾淨，否則都算是便秘。一般人認為吃更多蔬果、多喝水或補助含大量水分的食物就能改善便秘；但有人卻愈吃，便秘愈嚴重。



非熱證型便秘多吃蔬果反而會使身體更「寒」，因此寒證型便秘患者可多吃薑以改善便秘狀況。

中醫把便秘分成很多類型；簡單來說可分為上火、缺水型的「熱」證，還有動能不足的「寒」證型；如果大便乾硬、粗大或呈現一顆顆小球狀，大概就是熱證型便秘；若大便軟散不成形、或大便很黏解不乾淨，就屬於因「腸子無力」所形成的寒證型便秘。熱證型便秘多吃蔬果、搭配充足水分可軟化大便；但大量蔬果對寒證型便秘來說，可能造成腸子推動的負擔，便秘將更惡化。所有冰冷食物都會加重「寒」的情形，造成大便不順暢，因此都要忌食；建議這類寒證型便秘患者可多吃溫性食物，例如薑、胡椒、咖喱等辛香料，並多熱敷、按摩腹部，都有助緩解。如果自己無法分辨，可請教中醫師，並從改變生活習慣着手，徹底改善惱人的便秘情況。

## 流感季節 從細節入手保障健康

衛生署衛生防護中心日前公佈冬季流感季節的最新監測數據，並再度呼籲市民提高警覺，及早接種疫苗，預防季節性流感。衛生署衛生防護中心提醒市民應注意良好個人和環境衛生，以防感染流感及其他呼吸道疾病。



流感流行期間，前往公眾場所應戴口罩。

1. 接種季節性流感疫苗，保障個人健康。
2. 雙手一旦染污，應使用洗手液和清水以正確方法洗手；當雙手沒有明顯污垢時，用含70%至80%的酒精搓手液潔淨雙手。
3. 打噴嚏或咳嗽時應掩住口鼻，其後應徹底洗手。
4. 將染污的紙巾棄置於有蓋垃圾桶內。
5. 如出現呼吸道感染病徵，應佩戴口罩。
6. 保持室內空氣流通。
7. 在流感流行期間，避免前往人多擠逼或空氣流通欠佳的公眾地方。
8. 高危人士在這些地方逗留時可考慮佩戴外科口罩。
9. 保持均衡飲食、恆常運動及充足休息，不要吸煙和避免過大的生活壓力。

## 過年多菜少肉 七分飽就好

年關將屆，坊間年菜單讓人眼花繚亂。不論是購買現成的年菜或自己採買烹飪，都應減少食用加工製品，精緻食物多是熱量、高鹽、高脂肪的來源。年菜多大魚大肉，但也要記得多吃蔬菜，主菜最好以蔬菜襯底，攝取充足纖維質，減少油炸、燒烤等調理方式，避免裹粉、醬料使用，降低熱量、鹽分下肚。



發糕、年糕、蘿蔔糕糖分高，糖尿病患者過年期間應控制「含糖食物」的攝取。

慢性病患吃年菜時要特別注意：糖尿病患得小心「含糖食物」的攝取，包括發糕、年糕、蘿蔔糕等，火鍋常見的玉米、芋頭、馬鈴薯、南瓜、山藥等也容易造成糖分過高。慢性腎臟病患則需控制蛋白質的攝取量，因年菜以魚肉、海鮮為主，魚肉、海鮮、豆腐、雞蛋都是蛋白質食物，容易造成蛋白質攝取過多。另外，血磷過高的患者需搭配醫生開立的磷結合劑，以免過完年後血磷也跟着升高。血鉀過高患者應盡量避免攝取生食、生菜及高鉀水果，且以新鮮水果代替果汁，避免過量。高血壓病患則要注意鹽分攝取，避免加工及太鹹、重口味食品，減少調味料及隱藏鈉含量的食物(香腸、臘肉、燕餃、魚餃)，節制瓜子、肉乾、蜜餞等零食。高血脂肪病患應避免攝取油脂及膽固醇，包括動物皮及肥肉、肉臟等，富含膽固醇食物的烏魚子、蟹黃等內臟類食物，也要酌量食用。



## 冬季進補羊肉藥膳湯(二)

### 當歸生薑羊肉湯：

談羊肉的藥膳湯，不能不提張仲景的「當歸生薑羊肉湯」。這道湯出自《金匱要略》，原本是治療產後血虛，裡寒腹痛，以及虛勞動不足，症見腹中隱隱痛，喜溫喜按，形寒怕冷，舌淡苔白，脈沉細或虛緩等的食療方。

配方：當歸20克，生薑30克，羊肉500克，米酒、食鹽各適量。

製法：當歸沖洗乾淨，用清水浸軟，切片備用；生薑切片備用。羊肉剔去筋膜，放入開水鍋中略燙，除去血水後撈出，切片備用。當歸、生薑、羊肉放入砂鍋中，加清水、米酒，旺火燒沸後撇去浮沫，再改至小火燉至羊肉熟爛即成。食用時撿去當歸和生薑。食鹽適量調味。



當歸生薑羊肉湯。

功效：血虛不能濡養，陽虛不得溫煦，則間腕腹冷痛；勞傷過度，或久病失治，營血耗損，陽氣虛衰，則間需勞不足。方中當歸養血補虛；生薑溫中補血，祛寒止痛之功效。

適用：本品重在溫補養血，應用以虛寒為主。本方不僅可治產後血虛裡的腹痛，也可治血虛而寒的寒疝和虛勞腹痛。「寒疝腹中痛，及脅痛裡急者，當歸生薑羊肉湯主之。」《本草綱目》以本品當歸、生薑，單用羊肉一味煮燙食，則重在溫補，用於「五勞七傷虛冷」。《隨息居飲食譜》用於「產後虛羸，腹痛覺冷，自汗，帶下或乳少，或惡露久不已，兼治虛冷勞傷，虛寒久瘧」。羊肉有綿羊肉和山羊肉之分，但以綿羊肉肉質最為肥美，為上等羊肉。此外，有的地區煮羊肉湯，習慣上多加胡椒粉。本品重在溫補，實熱病證者不宜食用。

——摘自黨毅、陳虎彪編著《湯療：湯的健康小百科》