

新春養生小貼士

傳統新年菜式衆多，份量又多，又油膩，很容易會食滯，經過春節假期大吃大喝後，有什麼食療可以消滯？新春天氣寒冷，容易感受外寒，食滯兼見怕冷、頭痛，有什麼方法可以舒緩病症？吃入過多甜食「起痰」，如何化解？今期養生坊，筆者特意為大家準備了養生小貼士，希望各位讀者新的一年能夠健康快樂。

文：梁秋容（香港中醫學會）

所謂「飲食自倍，腸胃乃傷」，如果突然大量進食，很容易會妨礙脾胃運化，尤其油角、煎堆、年糕等油膩食物，本身容易阻礙氣的運行，造成積滯。對於向來脾胃尚健的人，一時的積滯一般可以考慮使用具有消食導滯能力的中藥，直接把積滯消除，例如山楂、麥芽、穀芽、神曲等。向來脾胃較虛弱者，可以先把上述的藥物經炒製後才煎煮服用，或者直接到藥房買「焦三仙」，配藥員便會給你炒焦的山楂、神曲和麥芽。這些藥物經炒製後，會有較好的健脾開胃能力，亦減少消食藥物對脾胃的影響。

食療與按摩消除飽脹感

新春乍暖還寒，容易感受外寒，如在食滯時，兼見怕冷、頭痛等感受外邪的表現，可以選用除能消食外，略兼解表作用的神曲單味煎水服用。如一時未能購得藥物，還可運用簡單的穴位按摩方法，選取天樞穴、中脘穴、內關穴，足三里穴等輕揉一下，也可舒緩飽脹感。新年最鍾意煎炸、燥熱的食品，食得太多，出現「熱氣」的話有什麼食療可以下火？

所謂「熱氣」，一般是指身體內有多餘的火熱，出現咽喉乾涸，口渴，咽痛等症狀，要舒緩這種情況，一般要採用清熱的方法，但有清熱作用的藥物有很多，各種清熱藥物的作用也有不同，醫師會根據各種病情選擇適合的藥物，若使用清熱力量過強的藥物，不但未能舒緩熱氣的情況，甚至會導致腹瀉、胃痛等傷害身體的效果。因此建議大家選用一些較緩和的清熱藥，例如白菊花、薄荷等，平時亦可考慮適量綠豆和一些清潤的水果如雪梨之類，不要一次服用過多，宜循序漸進，配合適當作息。若還未能解決熱氣的問題，建議諮詢中醫師意見。

陳皮「化痰」方便有效

小朋友新年最喜歡食全盒內的糖果，甜食過多會「起痰」嗎？有什麼化痰方法？很多人說多吃糖果甜食會生痰，其實在中醫角度看，



■山楂可消食健胃，行氣散瘀，化濁降脂。



■麥芽中維生素B群可以幫助消化，腹脹者可用於舒緩腹部不適。



■白菊具有養肝明目、清心潤喉以及調整血脂等功效，是較為和緩的清熱藥材。



■陳皮藥性溫燥能夠直接祛除寒痰濕痰。



■年糕雖美味，但食用過量會阻礙氣的運行，造成積滯。

甜即「甘」味，甘味有使氣緩和的效果，身體上的「氣」過於緩和，在胃中的水液亦容易停聚而生痰。就算平時多食甜食，也容易使人有滯膩的感覺。如果本身脾胃不健運，胃口本就不太好，突然多食甘味，更容易讓濕氣不化而生痰了。

在家中最常用的化痰藥物是「陳皮」，一般用一角至兩角陳皮煎水服用即能取化痰效果，陳皮能健胃行氣，使胃中滯氣祛除，從而有祛痰、消食、開胃的效果，陳皮藥性溫燥，也可直接祛除寒痰濕痰，最可貴的是優質陳皮藥性和緩，芳和可口，能化痰而不傷正氣，還可入饌藥食兩用。不過在中醫角度，痰也分為很多種，如寒痰，痰熱，濕痰，燥痰等，各自也有相應的化痰方法和藥物，坊間常用的化痰藥物如川貝、猴棗等，其實是各有適應症的，如果想知多一點，正確運用化痰藥，可以諮詢中醫師意見。

西洋參滋潤又補氣

年輕人年節期間總喜歡與朋友一起吃喝玩樂，嬉笑狂歡，很晚才入睡，令喉乾聲沙，可以如何潤喉開聲？節日中的狂歡很可能會導致陽氣與陰液同時耗傷。健康的人必然要順應天地變化，如日出日落般休作有時，有謂：「日出而作，日入而息」，其實是養生的大道理。如果一直玩樂至深夜，則陽氣和陰液持續消耗而沒有回復的機會，人體便會出現虛弱而失衡，早上醒來便覺咽乾聲啞，甚至出現頭痛困乏，咽痛目澀等表現，更容易衍生其他疾病。如果是偶然一次的話，可以考慮以西洋參（即花旗參）沖水服用。



■西洋參能補氣養陰與清熱，對於咽乾、目赤者尤為對症。

西洋參味甘、微苦，性寒，能補氣養陰，且能清熱，對於氣陰耗損而兼見虛熱表現，如咽乾、目赤等的人尤為對症。若咽喉乾渴等陰液耗虧虛情況較嚴重，更可加蜂蜜而成花旗參蜜，則滋潤的能力更為顯著。但必須注意的是，因為作息生活失調而耗損正氣，會導致身體臟腑出現各種失衡，而不一定能透過藥物補益而回復正常，所以在玩樂時最好不要顛倒日夜，以免傷害身體。



長期服用失眠抗抑鬱藥物或增加癡呆風險

新華社電：根據美國科學家的一項最新研究，長期、高劑量服用「抗膽鹼能」藥物，可能增加老年人患癡呆症的風險。這類藥物包括用於治療失眠、抗抑鬱等的常用藥，其中約五分之一為非處方藥。美國華盛頓大學研究人員在新一期《美國醫學會雜誌·內科學卷》上報告說，他們對3,500名65歲以上的美國人進行了跟蹤調查，包括他們的醫療記錄、日常服藥種類和劑量等。在為期10年的研究中，共有797人患上癡呆症。研究發現，服用「抗膽鹼能」藥物與癡呆症風險相關。如果每天服用此類抗抑鬱劑超過10毫克，或抗失眠藥物4毫克，治療尿失禁藥物5毫克，服藥時間超過3年，患癡呆症的風險就會增加。

目前，這類藥物包裝上通常會提示，其副作用包括可能引起注意力下降、記憶力問題和口乾等。研究人員說，如果進一步的研究可證實其與癡呆症患病風險的關聯，則未來可能有必要標注這一副作用。研究人員還建議，即使是非處方藥，也最好遵醫囑服用，醫生在開藥時也應充分考慮藥物副作用，盡量選擇更安全的替代療法。如果必須服藥，則應選擇低劑量服用。

葡萄酒有助減肥

新華社電：美國科研人員日前撰文說，葡萄酒中的化學成分鞣花酸可減緩脂肪細胞的生長與新脂肪細胞的形成。這意味着喝葡萄酒有助減肥。美國俄勒岡州立大學的生物化學專家尼爾·謝伊和同事在美國期刊《營養生物化學雜誌》上報告說，他們在實驗室裡讓人的肝細胞和脂肪細胞接觸圓葉葡萄中提取的4種天然化學物質。結果發現，其中的鞣花酸能促進部分脂肪轉化為能量，從而消耗掉這些脂肪。這種效果在肝臟脂肪中體現得尤其明顯，因而有可能改善超重人士的肝功能。

研究人員解釋說，這是因為鞣花酸可明顯減慢現有脂肪細胞的生長與新脂肪細胞的形成，同時促進肝細胞脂肪酸的代謝。這意味葡萄酒或葡萄汁都有助於超重者（特別是代謝病患者）更好地調理身體。但研究人員同時強調說，喝葡萄酒也要適量，鞣花酸並非減肥特效藥，不能因為攝入了這種物質就忽視健康飲食和積極鍛鍊。



■葡萄酒或葡萄汁都有助於超重者更好地調理身體。

腸胃不適 中藥茶飲消脹氣

中央社電：急性腸胃炎是年節前後最常見的就醫問題之一，可用紫蘇葉、生薑、陳皮和山楂熬煮簡單中藥茶飲，幫助消化和消脹氣。年初感冒也常合併腸胃道症狀。這類感冒除了原有的上呼吸道症狀外，還會出現頭頸部僵硬疼痛、頭暈、背部怕冷、胸悶壓迫感等，以及胃口變差、噁心感，排便不成形或解便不暢等腸胃道症狀。

腸胃不適症狀輕微的人，可運用簡單的中藥材茶飲，來減緩腸胃脹氣，調理腸胃、幫助消化：紫蘇葉6克、生薑1片、陳皮10克、山楂10克，用1公升水煮沸後，開蓋靜置15分鐘，去除茶渣後做茶飲飲用。紫蘇葉、生薑屬辛溫，能發汗解表，理氣降逆，紫蘇還能解魚蟹毒，陳皮能理氣開胃，山楂消食化積。不過有消化道潰瘍者須注意，山楂可能會加重消化道潰瘍症狀，該情況下可以把山楂改為炒麥芽。中藥茶飲需當天熬煮當天喝完，不要隔夜喝；若剛吃飽腸胃很脹時，也不要急着喝中藥茶飲，先讓腸胃休息，消化部分食物後再喝即可。



■紫蘇的莖、葉和種子均可入藥，具有解表散寒、行氣和開胃功效。

醫者手記

應用麻黃製劑治療哮喘的注意事項

進入冬春季節，天氣冷熱變化無常，是支氣管哮喘等呼吸系統疾病的高發期。支氣管哮喘 (bronchial asthma, 哮喘) 是由多種細胞特別是肥大細胞、嗜酸性粒細胞和T淋巴細胞參與的慢性氣道炎症，在易感者中此種炎症可引起反覆發作的喘息，氣促、胸悶和咳嗽等症狀，多在夜間和凌晨發生，氣道對多種刺激因子反應性增高。近十餘年來，美國、英國、澳大利亞、新西蘭等國家哮喘患病率和死亡率有上升趨勢，全世界約有一億哮喘患者，已成為嚴重威脅公眾健康的一種主要慢性疾病，我國哮喘的患病率約為1%，兒童可達3%，據推算全國約有1千萬以上哮喘患者。另據香港哮喘會統計的數字，香港成人哮喘病的發病率為5%至5%，兒童為15至20%。按香港有人口700萬計算，約有哮喘病人100萬人。

近日接診治療了一位81歲的婆婆，患甲狀腺性結節；高血壓及支氣管哮喘多年，平時需服西藥控制。時發頭痛(高血壓)，有服中藥，平時血壓維持在130/85mmHg。近一個月來哮喘持續發作，常用噴劑，並口服類固醇，症狀可控制。類固醇減量後哮喘又有加重，痰多色白而黏，不易咳出。納差寐差，大便乾燥，排便困難。舌質淡紅苔薄白膩，脈弦滑。此前曾在別處看過中醫，服中藥湯劑10劑，哮喘減輕，但頭痛加重，血壓160/95mmHg，心率100次/日，檢視前醫所開藥方，乃射干麻黃湯三子養親湯合方加減。其中用射干9克，麻黃12克，生薑12克，



■麻黃雖有平喘作用，但高血壓及心臟病的哮喘病人應用含麻黃的處方時應注意避免其副作用。

細辛、紫菀、款冬花各9克，五味子3克，大棗7枚，半夏9克，紫蘇子10克，白芥子10克，萊菔子24克，瓜蒌子20克，胡桃肉30克。

據本文文獻記載：麻黃味辛、微苦，性溫。歸肺、膀胱經。功能發汗散寒，宣肺平喘，利水消腫。現代藥理研究結果提示：麻黃有發汗、平喘、利尿、鎮咳、祛痰、抗炎、抗過敏、解熱、抗菌、抗病毒作用。其中所含麻黃鹼能夠升高血壓，加快心率。該病人服完上方後，哮喘減輕，但頭痛加重，心率加快可能與此有關。有鑒於此，遂處方如下：黃耆15克，西洋參10克，地龍20克，僵蠶12克，蟬蛻6克，核桃仁30克，苦杏仁12克，蘇子10克，萊菔子15克，椒目12克，合歡皮15克，夜交藤15克，法半夏12克，蒲公英20克，苦參15克。水煎服，每日1劑，分2次溫服。一劑後喘平，頭痛減，心率減至75次/分鐘，血壓降至130/80mmHg。



■地龍，最早史載於《神農本草經》，是中藥平肝息風藥中的息風止癇藥。

麻黃雖有肯定的平喘作用，但由於其能升高血壓、加快心率，所以對於同時患有高血壓或心臟病的哮喘病人，應用含麻黃的處方時要注意避免其副作用。另外，因哮喘為一反覆發作的疾病，不少病人都使用哮喘氣霧劑及類固醇等西藥，這些藥物當中有一些亦有升高血壓及加快心率的副作用，應予注意。地龍，味鹹，性寒，入肝、脾、膀胱經，功能包括清熱定驚，通絡，平喘，利尿，主治高熱神昏，驚癇抽搐，關節痺痛，肢體麻木，半身不遂，肺熱咳嗽，尿少水腫，高血壓。由於其同時具有平喘和降壓，通絡止痛等多重作用，用於哮喘並有高血壓、頭痛的病人甚為合拍！

文：郭岳峰
(香港仲景堂中醫綜合診療中心主任中醫師)