

# 「回南天」祛濕防病調護要旨

最近網絡流行這樣一個段子：「問晴為何物？直教人曬不乾衣褲。南方的冬天愛上了夏天，為了能在一起，他們合夥幹掉了春天和秋天，過上了幸福的生活，還生了一個寶寶，叫回南天」。所謂「回南天」，是嶺南地區特有的氣候現象，通常始於春季氣溫回暖之時，濕度也開始「步步高陞」。

文：繆江霞中醫師（香港中醫學會）



■風寒濕邪侵犯關節經絡，會導致關節腫脹疼痛，頸椎、腰椎和四肢關節沉重乏力，周身不舒暢。

本港屬於典型的海洋性亞熱帶季風氣候，每年4月天氣便陰晴不定、忽冷忽熱、溫差頗大。再加微雨霏霏，大霧繚繞，十分潮濕，因此室內牆壁掛水、地板冒水，衣物出現霉斑霉點，身體也會十分不適。如呼吸道疾病、風濕病、胃腸炎、濕疹、女性陰道炎、心血管病、心情抑鬱等，都較易在這個季節發作。

## 濕邪作祟眾病生

究其病因，中醫學認為，濕邪是導致疾病的重要外因之一，且濕常與風、寒、熱、蟲邪等結合侵犯人體致病。「回南天」冷暖、乾濕、陰晴和氣壓變化劇烈，人體生理機能調整不及，易感風寒、風熱、濕熱、寒濕之邪。外邪犯肺，常會導致呼吸系統疾病，出現惡寒發熱、咽癢咳嗽、鼻塞流涕、頭重頭痛等症狀。風寒濕邪侵犯關節經絡，導致關節腫脹疼痛發作或加重，頸椎、腰椎和四肢關節沉重乏力，甚至周身不舒暢。

脾喜燥惡濕，回南天濕氣重，影響脾胃的運化功能，再加上潮濕天氣食物容易變質，稍有飲食不慎，即易產生上吐下瀉、大便黏滯、食後飽滯、消化不良等現象。天氣潮濕，濕邪浸淫肌膚，濕疹易發作或加重。濕邪下注沖任胞宮，引發各種婦科炎症，出現陰道分泌物增多、外陰瘙癢等症狀。濕阻氣機，氣滯血瘀，老年人心肌梗死、腦中風等風險增加。濕阻氣機，肝失疏洩，易使患者心情低落，因此抑鬱症發生率也增加。

要預防以上疾病在回南天裡發作或加重，關鍵是祛濕。祛濕要注意以下幾點：

## 一、環境適宜

保持居住和工作環境乾爽、清潔和空氣清新。早晚開窗，並用抽濕機或空調機的抽濕功能在室內抽濕，中午時短時間開窗通風。選用空氣清新機，以保持空氣乾爽清新。加強室內清潔也很有必要，使用空調前先清潔空調濾網，減少粉塵和塵蟎的擴



■早晚最好可以用抽濕機或空調機的抽濕功能在室內抽濕。

散，以減少呼吸系統疾病的發生。

## 二、注意個人衛生

衣服及時烘乾或抽乾，衣櫃內掛乾燥劑和防蟲餅，防止衣物發霉。內褲一定要乾爽，不穿緊身化學纖維布料的內褲，以吸濕性、透氣性能好的棉麻織品為佳，每日換洗內褲，單獨洗滌，防止皮膚疾病和交叉感染。女性應盡量少用護墊，防止陰道炎或者宮頸炎的發生。

## 三、適量運動

多到戶外活動，提高心肺功能，增強身體素質。選擇適宜的運動項目，如行山、散步、慢跑、打球等，使氣血暢通、舒筋活絡。本港行山徑縱橫交錯，遍佈港島、新界各區，山徑平坦，設施完善，風景優美，空氣清新，行山活動尤其值得推薦。



■本港山徑平坦，設施完善，風景優美，空氣清新，本季運動首推行山。

## 四、謹慎起居

提倡早睡早起，避免損傷人體陽氣。對春天花粉過敏的患者，要少接觸花草，減少過敏機會。

## 五、調適寒濕

俗話說：「凍八九，捂春三」，意即春天不應該過早過快減少穿衣，尤其是老年人及心腦血管病患者，不宜過早地脫去冬衣，防止氣溫變化引起血壓波動和受寒感冒。注意保暖關節，洗滌用溫水，防止受寒、淋雨和

潮濕。

## 六、調情志，保持心情舒暢

在陰鬱的天氣保持樂觀的情緒，拋開世事紛爭，盡享人間繁華。不要沉湎於網絡和手機，多參加群體活動，多與人交流。出走郊外，融入大自然，可以緩解壓力和抑鬱情緒；觀看喜劇和幽默小品，怡情養性。培養愛好，分散不快。

## 七、合理飲食

飲食應以清淡、溫補、易消化吸收的食物為主，多食用新鮮蔬菜和天然食品，如黑木耳、銀耳、蘑菇和香菇等，不要過多食用肥膩、生冷、辛辣刺激、煎炸、高糖的食物。宜高纖食物，防止便秘。注意飲食衛生，剩菜剩飯最好不要吃。濕氣太重，身體條件許可的人，也可適當吃些辣椒，幫助消化，增加食慾。濕疹患者，少喝牛奶、少吃高蛋白、牛肉、蝦蟹等食物，以減少誘發因素。

適當吃些辣椒可幫助消化，增加食慾。



八、中醫藥治療  
嚴重者應該找合資格的中醫師開處方治病。拔罐也可幫助祛濕，緩解關節疼痛和肩背酸痛。

## 夏季食薑二三事

「冬吃蘿蔔夏吃薑」是再普通不過的養生常識。夏季多吃薑能養生的原理在於鮮薑中的薑辣素能刺激胃腸黏膜，有利於食物的消化和吸收，並對心臟和血管有一定刺激作用，能使心跳加速，血液循環加快，汗毛孔張開，隨著汗液排泄，帶走體內的餘熱，對於防暑度夏有一定益處。此外，夏季吃薑的好處還很多，如殺菌解毒、防暈車止嘔、抗氧化抗癌等。



■生薑入菜一般不去皮，以保持藥性的平衡。

然而一天之中，有陰陽之分，從午夜開始，自然界的陽氣逐漸上升，至中午陽氣最旺。午後陽氣逐漸衰弱，直至午夜陽氣最弱而陰氣最盛。午夜過後，陽氣逐漸恢復。中醫認為，天人相應，白天陽氣旺盛的時候應該多活動，溫補性質的藥物吃下去就可以幫助陽氣生發，可以攝入適當的陽性（溫性）食物，例如生薑等。晚上陰氣逐漸旺盛時，陽氣就要收斂起來，不能再像白天那樣亢奮，這時如果攝入過多的溫熱食物或補品，會影響睡眠、影響身體合成代謝，不利於勞累後機體的自我修復，對身體有害。因此通常情況下，白天吃薑有益，晚上則不宜吃薑。

另外，人的體質有寒熱之別。熱盛的人，經常感到身體有各種熱的表現，這類人無論白天、晚上都不宜吃薑，而應該多吃寒涼的食物。寒氣大的人，經常感到全身有各種冷或怕冷的表現，晚上如果能用薑湯驅寒，則身暖眠安，平時也適宜多吃溫熱的食物。

許多人在食用生薑的時候，將生薑皮去掉。殊不知，薑皮也是一種良藥。中醫認為，生薑皮味辛、性涼，具有利水消腫的功效，因此有「留薑皮則涼，去薑皮則熱」的說法。用生薑治療疾病時，是否去掉生薑皮則要看具體情況。比如說風寒感冒以及脾胃虛寒引起的嘔吐、胃痛等，喝生薑紅糖水可以緩解，此時的生薑最好去掉皮，因為生薑皮有礙於生薑充分發揮其辛溫解表的作用。相反，如果是治療一些熱性疾病或水腫，如便秘、口臭等，最好單獨用生薑皮，而不要用整個生薑。在烹飪中，使用生薑則建議最好留皮以免上火，這樣可以保持生薑藥性的平衡，充分發揮生薑的整體功效。只在一些特殊的時候，才建議將生薑皮去掉，如脾胃虛寒者，或在食用苦瓜、螃蟹、綠豆芽等寒涼性菜餚時，應去掉薑皮。

## 二手煙威脅幼童健康

中央社電 多數人都知道吸煙、二手煙對人體的危害，專家發現，「二手煙」對幼童健康的威脅並不輸給二手煙，甚至更難應付。「二手煙」包含重金屬、致癌物、甚至輻射物質，時常依附在牆壁、衣服、椅墊、地毯或吸煙者頭髮和皮膚上，嬰幼兒在爬行或玩樂時，若不慎抓到東西往嘴裡塞，可能因此受到二手煙的危害。



■長期暴露於二手煙的環境中，會增加嬰幼兒哮喘及中耳炎的風險。

更可怕的是，除非把沾染二手煙的衣物和房子裡的生活用品全換掉，或是重新粉刷牆面，否則二手煙殘留的有毒物質，無論用真空吸塵器、擦拭、吹電扇或開啟通風系統都無法完全清除。儘管通風可以讓煙霧排到屋外，但殘留物包括重金屬、放射性物質卻留了下來，其中包含大量的氫化氫、甲苯、砷、鉛等極可能致癌的化學物質，很可能讓孩童在不知不覺中，比成年人更容易接觸有毒物質。

根據專家研究指出，兒童若長期暴露於二手煙的環境，可能導致呼吸系統問題，增加嬰幼兒哮喘發率、中耳炎等風險，甚至還會影響認知及閱讀能力。為了自己和家人的健康着想，吸煙者應儘快戒煙，不僅可以保護孩童清新及安全的環境，更能保護家人及下一代的健康。

## 浸腳祛濕方

泡腳是養生不可或缺的有效方法之一。春天泡腳，升陽固脫；夏天泡腳，暑濕可祛；回南天泡腳，散寒除濕。

材料：乾艾葉 50 克，老薑 50 克，秦艽 30 克、肉桂 20 克、獨活 30 克、徐長卿 30 克、川椒 30 克、川芎 30 克。

製作：以上材料用紗布裹好，加水約 3000 毫升，煮 50 分鐘。

用法：待水溫下降至 40℃ 左右，



■「回南天」泡腳可散寒除濕。

用蒸汽足浴盆浸泡 30 分鐘。

功效：溫經散寒，祛風除濕，活血消腫。  
適應症：預防風寒感冒、關節病、類風濕、咳嗽、支氣管炎、肺氣腫哮喘。  
注意事項：

1. 泡腳時間不宜過長，以 15 至 30 分鐘為宜。
2. 飯後半小時內不宜泡腳，以免影響胃部血液供給。
3. 中藥泡腳最好用木盆，避免金屬盆。
4. 小兒及女性經期慎用。心腦血管疾病患者、老年人如果感到胸悶、頭暈，應

暫時停止泡腳，休息一下。糖尿病患者末梢感覺能力差，應由家人先試水溫，防止發生燙傷。

## 祛濕健脾茶

材料：赤小豆、白扁豆、薏苡仁、燈芯花、冬瓜皮、茯苓、淮山、布渣葉各 30 克製作：以上材料洗淨，浸泡半小時後，加水 800 毫升，大火煮開後改小火煮 80 分鐘。

用法：當水飲，溫服。  
功效：健脾祛濕，增進食慾，促進消化。  
適應症：回南天濕氣重引起之食慾不振，食後脹滿，飽滯不消，大便黏滯，頭目昏重。

## 百草匯

## 稻芽

為禾本科一年生栽培作物稻 *Oryza sativa* L. 的成熟果實經發芽乾燥而製得。古代多將稻芽、粟芽混用，今特將稻芽、粟芽分開立項。近年來，中國有些地區因稻芽具有原料廣泛、製作簡單、營養豐富、成本低下等優點，將其作為魚用飼料，草魚、鯉魚、鱸魚等餵食後不僅可以提高產卵率、受精率和成活率，並能提高皮膚抗菌能力。稻在我國南北各地都有栽培，稻芽在產稻區均有出產。



■稻芽。

脹口臭，脾胃虛弱，不飢食少，積滯不消。

用法用量：水煎內服，每劑 9 至 15 克。對不飢食少，不思飲食者多用炒稻芽；對積滯不消，腹脹口臭者多使用焦稻芽。

簡易方：

1. 治食慾不振，不思飲食。稻芽 120 克，研為細末，入醬汁，鹽適量，和麵成餅，焙乾。另用炙甘草、砂仁，炒白朮各 30 克，煎湯，用餅煎服。

2. 治小兒消化不良，面黃肌瘦。稻芽 9 克，炙甘草 3 克，砂仁 3 克，炒白朮各 6 克。每日 1 劑，水煎分 2 次服。
3. 治飲食停滯，脘腹悶脹。稻芽 12 克，山楂 6 克，陳皮 9 克，紅麵 6 克。每日 1 劑，水煎分 2 次服。
4. 治完谷不化，腹瀉。稻芽、茯苓、芡實、建麵、山楂、白扁豆、澤瀉等各等量，甘草減半。共研細末。每服 15 克，開水沖服。每日 2 至 3 次。

使用注意：胃下垂者忌用。