

欲解暑 應先辨明體質

八月，正值酷暑季節，氣溫高，濕度大。人們很容易出現各種不適症狀，如精神萎靡、疲倦乏力、食慾不振、口乾舌燥、腹痛腹瀉甚至是中暑，其中胃口差更是最為普遍的現象之一。為能解暑，港人通常會採取吹冷氣，游泳，飲用涼茶、湯水或冰凍飲料、食雪糕等消暑手段，但這些方法是否適合每個人？選擇解暑方式需要針對個人體質嗎？

文：繆江霞（香港中醫學會）

中醫認為，暑為陽邪，其性炎熱，所以會出現發熱症狀。暑易耗氣傷陰，導致疲倦乏力、口乾、煩躁、多汗。暑性上升發散，經常上犯頭部，因而引起頭昏目眩等症狀。暑必夾濕，暑與濕同時席捲而來，則低熱、心煩口渴、身體困重、胸悶、噁心嘔吐、腹瀉、食慾不振等現象便會伴隨而生。中醫強調養生要注重體質。所謂體質分寒、熱、虛、實四大類別。通常人們會問中醫：「我是寒底還是熱底？」卻往往忽略了虛與實。體質不同，養生的方法必然不同。

體質虛寒 忌飲涼茶

不論是飲涼茶還是吹冷氣，上文中所提及的解暑方法均僅適用於熱性體質者。涼茶，顧名思義，其性寒涼，只適合熱性體質和壯實體質的人服用。體質虛寒者平時手腳冰凍，即便在夏天也很怕冷，如果他們為了解暑，也飲用「廿四味」涼茶，就會適得其反，等於是雪上加霜。根據《內經》的養生思想，「春夏養陽，秋冬養陰」。

在夏天保護陽氣十分重要，切不可為了解暑恣飲涼茶而傷了陽氣。許多港人對涼性食物避之猶不及，卻對涼茶趨之若鶩。一位患者曾告訴筆者，自己飲「菜乾湯」後會頭暈，但是卻常飲「廿四味」。這是一個很大的誤區，食物的「涼」與藥物的「寒」在程度上有很大的差別。打個不精確的比方，如果「菜乾湯」的寒涼程度為一度，那麼「廿四味」的寒涼程度可達近十度。所以，不能飲用「菜乾湯」的人，顯然就更加不適合飲「廿四味」了。



■如果「菜乾湯」的寒涼程度為一度，那麼「廿四味」的寒涼程度可達近十度。

食療解暑

解暑必須因應體質採取適當的方法，避重就輕。較之飲涼茶，食物療法是較為溫和的解暑方法，可適用於大部分市民。夏季的飲食原則包括：第一，多選擇清淡水分多的食物，少吃肥甘膩補之物，為腸胃減負。第二，保持食物新鮮清潔，防止腸道感染。第三，適當添加天然調味品以增加食慾，如醋、蒜、酸菜等。第四，合理搭配食材，細糧雜糧要均衡，瓜果蔬菜多樣化，魚肉蛋豆輪流吃，有助於增強脾胃功能。第四，飲食有節，沒有食慾時，少食多餐，切勿強制進食。



■夏季烹飪時，適當添加天然調味品如蒜可以增加食慾。



■清熱降溫等解暑方法僅適用於熱性體質者和壯實體質者。

■體質虛寒者不適宜飲涼茶解暑。



■佩蘭又名雞骨香，具有解熱清暑、化濕健胃、止嘔的作用。



一、解暑粥

材料：粳米250克、白扁豆50克、薏苡仁50克、新鮮雞蛋花10朵。

方法：將白扁豆和薏苡仁浸2小時，加入米和雞蛋花，加水適量，慢火共煮1小時，成粥。可當三餐主食。

功效：消暑化濕，健脾和中。

適應症：夏季暑濕所致的食慾不振、甚至嘔吐腹瀉。

方解：粥，是很平常的食物，容易消化，非常適合夏季食用。扁豆健脾化濕、和中消暑；薏苡仁健脾除痺、利水滲濕；雞蛋花清熱利濕、解毒潤燥。

另外，綠豆、百合、荷葉等消暑佳品也可用來煮粥。



■解暑粥。

二、溫中化濕茶

材料：藿香、佩蘭各9克，生薑12克，陳皮、砂仁各6克。

方法：藿香、佩蘭，生薑，陳皮，加水1000毫升，煮半小時後，加入砂仁，再煮5分鐘。當茶飲。

功效：溫中行氣化濕。

適應症：胃口不好、口淡腹脹、食慾不振、大便稀爛、身體怕冷之脾胃虛寒證。

方解：藿香、佩蘭有「夏日良藥」之稱，有芳香化濕、解暑發表、和中止嘔、振奮脾胃之氣的功效；砂仁是芳香化濕、醒脾開胃的要藥，入脾胃經，辛溫行散、芳香化濕，與陳皮配合治療胸脘脹滿、腹脹食少等病症。生薑性熱，味辛，歸脾、胃、心、肺經，有溫中、散寒、溫肺化飲之功效。



■溫中化濕茶。

醫學解碼

單純性肥胖的跟隨症狀

肥胖是指人體脂肪儲存使體重超過標準體重的10%以上。根據病因肥胖有單純性肥胖和繼發性肥胖之分。單純性肥胖多發生於嬰幼兒期、青春發育期和40歲以後，其中女性則多發於妊娠哺乳期和絕經期後。不同年齡的肥胖所伴隨的病種和程度也有所不同。

1.既怕冷又怕熱：我們常誤會肥胖者怕熱不怕冷，以為皮下脂肪較厚可以比瘦人更耐寒，其實卻相反。瘦人不管產熱多少，都有一個很高的產熱效率。而肥胖者的產熱效率則偏低。因其機體將食物轉為熱能的效率低，所以在寒冷時會因為產熱不足而感到冷。同樣地他們皮下的脂肪較厚，在炎熱的天氣散熱便出現困難，肥胖人既怕冷又怕熱。

2.呼吸障礙：中度肥胖患者在活動時常出現氣短（喘）是因為胸壁和腹腔脂肪沉積太多，限制胸部呼吸肌運動。腹壓高使膈肌上舉，全胸順勢降底，加上脂肪在肺內沉積，導致換氣體量減少。重度肥胖者更因頸部脂肪沉積，舌體肥大，舌根後移，引致有不同程度的呼吸道阻塞。加上換氣體量少，二氧化碳儲留和低血氧症而使得呼吸困難。嚴重時甚至出現總循環血量，左心負荷過重，浮腫及心肺功能不全的狀況。

3.水液代謝障礙：肥胖者的體重超重約

20%以上，容易出現下肢浮腫，與血管滯滯壓升高和靜脈回流受阻有關。由於皮下脂肪組織增多，所以淺靜脈容易擴張，加之肥胖易使人不願運動，更加減少肌肉運動對靜脈回流的作用，使下肢靜脈壓升高，組織間液積聚，出現浮腫。而女患者的代謝障礙則可能與雌激素促使血管內液體向組織間隙轉移有關。

4.關節受損：大量脂肪組織積聚會形成機體額外負擔，行動不靈敏，更容易使負重關節酸痛和導致出現退行性變化。

由於兒童期的肥胖預防可降低日後患上冠心病、心肌梗塞、腦血管病變、高血壓、膽石症和糖尿病等疾病的機率。所以父母應該注意合理管理孩子的熱量攝入。如孩子因嘴饞哭鬧，可加餵清水或新鮮水果汁，不要養成吃零食的習慣。同時要保證8小時充足睡眠，更要用心陪伴及鼓勵孩子參與戶外運動。

而青春期間人體新陳代謝旺盛，內分泌激素增多，需要的營養也相對增加。尤其是女孩子，進入青春後會因為體內分泌激素的影響變得文靜，減少運動。如果還迷戀零食，就會造成熱量過多，營養過剩。這時更需要控制飲食。



■單純性肥胖其實預防比治療更有效。

治療方面，不少人曾嘗試一星期內，選擇一日24小時內只用蘋果充飢的極端方法。也有只飲用維生素、水和少量蛋白的全飢餓法在民間口耳相傳。但筆者提醒大家，全飢餓法必須在醫護人員監護下才可進行。因為易導致酮症酸中毒、乳酸性酸中毒、脫水、缺鉀的電解質紊亂、氮負失衡，會嚴重危害身體健康。同時，以上方法也較難被堅持，所以不建議減肥人士採用。

單純性肥胖其實預防比治療更有效。限制高脂肪、高糖類和高卡路里飲食；通過指導、訓練、策劃等改變飲食模式；增加咀嚼；記錄生活日記從而修正進食行為；餐後三小時再睡覺；餐後散步半小時等方法才是更為行之有效且易於堅持的減重方法。

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）

醫訊

中大研發新物料 有助骨質疏鬆性骨折固定及癒合

根據醫院管理局2011年資料，香港約有30萬婦女及10萬男士患有骨質疏鬆。骨質疏鬆患者由於骨骼多孔，骨質密度低，容易引致骨折。而骨質疏鬆性骨折不但可引發高死亡率的併發症，亦可能會大大影響患者日後自理能力。骨質疏鬆性骨折患者當中有過半需要植入骨內固定物，常見骨折包括髖部骨折、遠端橈骨骨折、肱骨近端骨折等。以髖骨骨折為例，醫院管理局2013年的記錄顯示65歲或以上長者每年就有約5千5百宗，佔全港骨科床位總用量的17%。

現時手術一般採用不銹鋼、鈦及鈦合金製成的骨釘骨板，以固定骨折處，但這些金屬硬度遠高於骨質疏鬆的骨骼，部分患者需要在骨折癒合後進行第二次手術，將固定物移除。移除後骨釘處的骨留下空洞，容易發生再骨折。香港中文大學醫學院最近研發出一種結合可生物分解鎂金屬與傳統材料製成的骨內固定物，可應用於骨質疏鬆性骨折固定手術。臨床前研究顯示使用新物料設計的固定組件，不但可將骨折癒合時間縮短三成，亦能將癒合的骨骼強度提高三成，有助避免或減少再度骨折。有關研究成果於今年第43屆「日內瓦國際發明展」上獲頒發銀獎；並獲香港研究資助局協作研究金支持，可望日後通過臨床驗證後用於骨質疏鬆性骨折病人。

領導該研究的中大醫學院矯形外科及創傷學系實驗室主任秦嶺指出：「鎂金屬分解後形成的鎂離子能刺激骨膜神經末端分泌神經遞質釋放，促進骨膜內的幹細胞進行成骨分化，形成更多新骨，補充鎂鈣分解後的空隙，從而提高治療效果和加強骨癒合後的強度。此外，鎂金屬價格低廉，預計相比現有醫用金屬成本低50%，若日後能臨床應用，長遠或可減低醫療成本。」



■中大醫學院矯形外科及創傷學系實驗室主任秦嶺表示新材料可促進成骨分化。

百草匯

滿山紅

滿山紅是杜鵑花科半常綠灌木與安杜鵑 *Rhododendron dauricum* L. 的乾燥葉。又名映山紅、達子香、金達來。這是一味新興的藥物。1959年黑龍江省祖國醫學研究所在用滿山紅酞劑治療克山病時發現滿山紅有止咳、祛痰、平喘的作用，經過對其化學成分、藥理等研究，證明確實有止咳祛痰的作用。在臨床應用中取得了較好的療效。因此被收入1977年版《中華人民共和國藥典》。分佈於東北及內蒙古等地。藥材主產於東北。

滿山紅樹皮淡灰色。多分枝，小枝細而彎曲，暗灰色，有鱗片和柔毛。葉互生，多集生於枝頂，葉片近革質，卵狀長圓形或長圓形，全緣，上面深綠色，散生白色腺鱗，下面淡綠色，密生腺鱗；冬季捲成筒狀，揉搓後有香氣。五至六月開花，花先於葉開放，一至四朵生於枝頂，粉紅色或紫紅色；萼片短小；花冠漏斗狀，花柱比花瓣長。七至八月結果，蒴果長圓形，先端開裂。九至十月採摘葉子，曬乾。藥材葉片多呈捲筒狀，有的皺縮破碎。氣芳香特異。

成分藥理：含黃酮類：金絲桃甘、杜鵑素、杜鵑乙素、蒽薌甘、杜鵑黃素、槲皮素、棉花皮素，另含揮發油、薄荷醇、香豆素類、木毒素、鞣質等。具有鎮咳、祛痰、平喘、降低組織耗氧量、強心、抗寒等藥理作用。

藥性功用：味辛、苦、性寒。歸肺、脾經。功能止咳、祛痰。用治急、慢性支氣管炎，支氣管喘息。

用法用量：水煎內服，每劑15至30克；或浸酒服。目前有複方滿山紅糖漿、滿山紅油滴丸、滿山紅油膠丸成藥供應。

簡易方：

1. 治慢性支氣管炎。滿山紅葉60克，搗為粗末。加入40度白酒500克。浸7日，濾去渣。每服15至20毫升，每日3次。
2. 治慢性氣管炎、早期或緩解期肺心病。滿山紅葉20克，人參葉10克，枸杞子10克。加入白酒500克，浸7日後過濾。每次服10至20毫升，每日3次。連服10日為一療程。
3. 治療支氣管炎咳嗽，氣喘。滿山紅葉30克，罌粟殼15克，百部、桔梗、遠志各10克。每日1劑，水煎兩次，合併煎液，分2次服。
4. 治療氣管炎咳嗽不止。滿山紅葉100克，黃芩、穿山龍各60克，桔梗30克。加水1000毫升煎煮15分鐘，濾出汁，渣再加水1000毫升煎10分鐘，濾取汁與上汁合併，加熱濃縮至200毫升，加入適量蔗糖。每服20毫升，每日3次。



■滿山紅葉。

使用注意：肝病者禁服。本品所含的樑木毒素為有毒成分，長期或過量服用會損害肝臟功能。

健康小百科

顏面神經麻痺 需盡早治療

現代人生活步調快、壓力大，作息常不規律，免疫力易下降會帶來疾病，其中之一是顏面神經急性發炎引起的「顏面神經麻痺」；此病最主要是表情肌肉的動作不協調，患者通常一覺醒來時，發現自己臉部單側感覺麻木、動作僵硬及表情怪異。研究顯示，顏面神經麻痺好發於青壯年，男女比例相當，左右臉部罹病比例也相近；但外傷、腫瘤、中風及病毒感染，也會造成顏面神經損傷。這種病症需把握發病後1至2周的治療黃金期，及早治療才能獲得較佳療效，多數患者治療後，症狀約在2周後逐漸緩解。若超過3個月仍未恢復，完全復原機率變小，可能殘留後遺症。



■顏面神經麻痺的黃金治療期為發病後1至2周。