

潮濕天氣保健養生法

每年三月初開始，香港便由冷轉暖，開始步入春季。隨著氣溫回升，往往隨之而來的便是降雨和大霧，有時即便夜晚並未落雨，早晨出門也會發現地上又濕又滑，而天文台的報告則經常顯示當日相對濕度有百分之八九十，甚至可以到百分之百。一般來講，濕潤的天氣有助於維護皮膚和呼吸系統的健康，不至於使其過於乾燥而變得脆弱，但凡事須有度，濕度過高也會引起一系列的健康問題。

文：袁苑（香港中醫學會）



■潮濕的環境容易令霉菌過度繁殖。

首先，從環境方面看，潮濕的環境容易令霉菌過度繁殖。食物上的霉菌輕則可引起進食者腸胃不適，重則可引起腸胃炎而發生嘔吐、腹瀉甚至發燒等症狀；霉菌或其孢子飄散空中，亦可成為過敏原，導致過敏性鼻炎與皮膚敏感的發生和加重，所以若到三月春天，過敏性疾病有復發和加重的跡象，想要尋其原因，不但要注意是否有外出遊玩接觸花粉的經歷，也要考慮到每天生活的環境是否潮濕，尋找室內霉菌的蹤跡。

潮濕加重關節疼痛

除了霉菌的侵擾，潮濕天氣更為一些特定的人帶來煩惱，首當其衝便是風濕病患者。很多關節炎的病人都有雨季或是下雨之前關節疼痛腫脹明顯增加的現象，從中醫的角度來看，關節炎這類病痛屬於中醫「痹證」的範疇。在《黃帝內經》時已經提出「風寒濕三氣雜至，合而為痹」，當時就已提出「濕」為痹證的發病原因之一。痹證即是由於人體正氣不足，衛外不固，感受風寒濕熱等外邪，致使經絡痹阻，氣血運行不暢，引起以肌肉、筋骨、關節發生疼痛、酸楚、麻木、重着、灼熱、屈伸不利，甚或關節腫大變形為主要臨床表現的病症。若濕邪佔主導原因，則患處會明顯麻木重着，活動不利伴有墜脹感。而且因濕邪性質黏膩纏綿，每每會在病位停留滯着，所以會使得不適感難癒。

除了關節疼痛的病人，患有濕疹的人在這種濕度過高的天氣中，其濕疹也會有復發和加劇的傾向。濕疹是多種內外因素結合而引起瘙癢劇烈的皮膚炎症性反應，相當於中醫學的濕瘡病，究其容易在潮濕天氣發病的原因，也是人體正氣不足，脾胃運化水濕功能失調，內濕不化，又遇外界環境濕邪侵擾，內外濕雜合蘊於肌膚而發。又可因夾雜風熱或濕邪偏重而呈不同的表現。內外濕雜合蘊於肌膚則成皮膚的濕瘡病，困於腸胃又容易引起腸胃不適，若濕邪礙胃，影響胃對飲食的承接和消化，則容易胃口變差，飽脹噯氣，甚至噁心反胃；若阻礙小腸分清泌濁和脾運化飲食的功能，則又容易腹脹腸鳴，大便黏膩甚至溏爛。濕邪聚於下焦，又容易導致婦科病的發生。濕邪重濁而阻礙氣機，陽氣的生發在此時

可能受到影響，故人們容易有肢體困倦乏力，或頭暈腦脹精神不佳的情況發生。最後要注意的是，天氣潮濕，氣壓偏低，許多人此時會有胸悶、呼吸不暢的情況，若再遇到氣溫的冷熱反覆，則比較容易誘發心腦血管疾病。

煎炸肥膩食品阻礙脾胃運化

既然潮濕過度可以導致不少健康問題的發生，那麼去除濕邪則是如此天氣下重要的保健方法。「濕」分為內濕和外濕，外界環境中濕氣的祛除要在平日的生活中多加注意。室內的除濕方法，最好莫過於購置適合的除濕器，定時開啟除濕，或者根據冷暖情況用冷氣或暖風機代替；若喜愛香氛，也可以選購室內用香氛蠟燭，蠟燭的燃燒也可以有一定除濕的功效。在濕度過高的清晨和晚上避免開窗，以免室外濕氣竄入室內，而中午及下午這段時間則可適當開窗通風。將棉被、棉衣等容易吸濕的衣物收進衣櫃，並放置防潮盒，則可有效減少這些要與身體密切接觸物品發霉的可能性。而廚房、浴室這些地方相較其他環境更容易潮濕，故應該多擦拭抹乾牆壁及其他物品表面可見的水氣，並動檢查放置的食品、器皿、毛巾、牙刷等物品是否有發霉現象以及時更換。而戶外的預防，則要注意不要冒雨涉水，若雨天出門，回到室內最好換上乾淨衣襪，或沖涼以保持皮膚的清涼，勿使受潮的衣料過久接觸身體。

內濕的祛除則首當健脾胃，顧正氣。所謂「正氣存



■白扁豆



■芡實

內，邪不可干」。固護脾胃，首先要注意的是少吃生冷，避免凍飲。不少市民覺得天氣終於回暖，可以減少對冬天禁涼的顧忌而開始重新食生飲冷，殊不知，脾胃運化之氣機遇寒則凝滯，本應生發的陽氣卻被生冷所凝，從而導致水濕無力被運化而形成濕邪，所以即使氣溫稍有升高，也不應從此不戒生冷寒涼。另外，煎炸肥膩的食品也會阻礙脾胃運化，對於此類食物也不可過食。此時的飲食保健，可在煲湯時，適量加入淮山藥、扁豆、赤小豆等健脾化濕，也可以適量加入陳皮來醒脾行氣消滯。

有兩道粥品比較適合在潮濕天氣食用：「祛濕解乏芡苓粥」可以健脾固腎祛濕邪，用芡實、茯苓、淮山、蓮子、薏苡仁、白朮各六克，粳米150克，下鍋同煮至米爛粥稠，挑出白朮，即可分次食用，脾胃虛弱，容易困倦乏力，或大便清薄者適合食用；「扁豆蘿蔔粥」則可以健胃祛濕，行氣消滯，用白扁豆25克浸泡至發大，白蘿蔔50克切絲，陳皮3克，與粳米100克同煮熟食用，適合脾胃弱而容易消化不良、食欲不振、胃脹噯氣者。容易因濕邪侵襲而周身疼痛者，可以用木瓜10克，此外，熟薏米30克與粳米100克煲粥，可以幫助祛

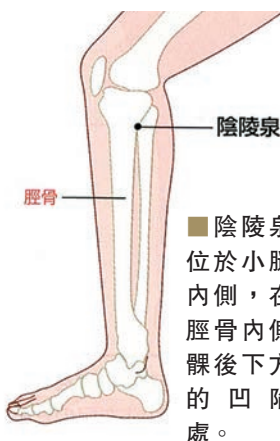
濕通絡止痛。

按穴位助健固脾胃

除了居住環境的注意事項和食療方面的養生保健，人體還有一個特定穴位可以幫助健固脾胃，益氣祛濕，或是對潮濕天氣的健康疾患有緩解作用。

足三里位於小腿外側，膝蓋前下方，坐位屈膝九十度，將同側手腕橫紋對準膝蓋上底，手掌下垂貼合小腿，無名指所對的地方便是足三里，若取穴準確，按壓時會有明顯的酸脹感。足三里是生發胃氣，運脾化濕最重要的穴位，也是潮濕天氣中穴位保健的重要穴位。《黃帝內經》就有記載「着痹不去，久寒不已，卒取其三里骨為幹」。這裡的「着痹」就是前面所說痹證中濕邪偏重的那一類型，即是說，因潮濕引起的關節疼痛，第一要按摩刺激的便是足三里穴，它可以起到很好的健脾祛濕行痹的作用。

除了痹證，其他任何與濕邪侵犯人體或脾胃虛弱相關的不適，均可按揉足三里來幫助減輕不適症狀。陰陵泉是除濕第一要穴，採取正坐姿勢，陰陵泉位於小腿內側，在脛骨內側髁後下方的凹陷處，不拘時按揉穴位或適當力度刮擦，可起到內化濕邪的作用，可以幫助解除困倦，緩解腹脹便滯及下肢腫脹。此外，天樞穴位於人體中腹部，仰臥時在平肚臍兩側兩吋處，按揉天樞穴，可幫助胃腸的運化，並給濕邪以出路，可緩解腹脹、消化不良、噁心反胃等不適。另外，血海穴在大腿內側，正坐將腿鏹直，會在膝蓋內側看到一個凹陷的地方，凹陷上方隆起的肌肉頂端就是血海穴，點按穴位，可以活血通絡，幫助緩解濕疹引起的皮膚瘙癢問題。



■陰陵泉位於小腿內側，在脛骨內側髁後下方的凹陷處。



陳綺明飲得講究 愛有機薑茶

香港文匯報訊（記者李嘉嘉）上週日，陳綺明（Betty）跟讀者分享了一些做運動的小秘訣，這次Betty就向大眾分享健康飲食之道。她在吃方面堅持吃得清淡，近年除了戒食牛外，平常的飲食就以素食為主。Betty坦言為免身體因而缺乏某種營養，會飲用紅棗茶及當歸茶補血，亦會食紅菜頭補充養分，於煮食時又會加入雜豆，如赤小豆，因為豆類含豐富的蛋白質。Betty又會揀選優質及天然的食材，例如她習慣每天都會飲薑茶，更特地訂購有機薑，她直言有機薑外形不討好，但勝在夠「內涵」：「初時覺得這些有機

薑的外表有點瘦，而且相貌很不討好，但發現只需落少少薑，便已有很濃烈的薑味。」此外，Betty亦戒食魚翅，她表示：「一來魚翅其實沒有什麼特別的營養價值，二來又不環保。」她直言製作魚翅的過程，鯊魚會遭受殘忍的對待。然而，她表示不會反對別人食魚翅，因為每個人都有權選擇吃與不吃。

Betty又透露自己家中安裝了鹼性電解水機，用以中和體內的酸性，她表示食物



■陳綺明特別訂購有機薑。



■陳綺明堅持吃得清淡。

中如肉類、酒類及大部分好吃的食物都是酸性食物，她笑言：「我比較幸運，因為本身不好甜品及汽水。」另外，她建議大家在晚上睡覺前盡量食少一點，早上則可多吃點，就如「倒三角飲食法」。另外，近排天氣忽冷忽熱，容易生病。然而，Betty建議若患了傷風感冒，可選擇多補充維他命C、多飲水及睡多點，「盡量不遲過12點瞓。」

健康小百科

脊椎錯位併發痛症 伸展拉筋防關節衰退

香港文匯報訊 不同年級的學生都有面對考試的壓力，脊骨神經科黃先志醫生謂過度的壓力亦會出現肌肉關節功能急速衰老的現象。黃先志指出，學童加長學習時間變相減少活動及紓壓，學習壓力大增，容易出現頭痛、頸痛、失眠及手部麻痺等情況，這其實是肩頸受壓，導致脊椎錯位所造成的併發痛症。

黃先志指，學生長時間低頭或頭部過分伸前看書、過度用力書寫或使用智能電子產品，是導致頸椎退化的主因，如頸椎關節長期處於一個不正常的位置，便容易導致頸椎錯位，而當錯位的脊骨把神經線壓着，便會出現痛楚。患者初期頸部活動角度會明顯減少，其後頸部開始感到隱隱作痛，痛楚會延伸至肩膀位置，手臂亦可能會感到繃緊和肌肉僵硬。如患者此時沒有正視頸痛的問題，本應有彎位的頸椎弧度會漸漸變直，甚至出現骨刺增生的情況，影響神經系統，引致手麻痺和軟弱無力。

黃先志脊醫提醒家長可以定期幫學童作檢測，要得知是否

■手部的拉筋運動。



■增加頸椎弧度的拉頸運動。

頸椎錯位、頸椎退化，也可從日常生活中觀察。首先，站立時從側面看，由耳朵、肩膀到髖關節可呈一直線；如果頸椎退化，頸椎位置會向前傾。初步檢查的方法是，先抬頭，眼睛向上望，如果頸背感到痛楚或有骨凸出，宜就醫作詳細檢查。另外，為防止關節功能過早衰退，可以做以下伸展拉筋運動提升活動能力：

1.手部拉筋法
伸直右手，手掌向上及向外，與前臂成90度角，以左手輔助，維持動作10秒。把手掌向下及向內，與前臂成90度角，以左手輔助，維持動作10秒。轉換另一邊，同樣維持動作10秒。這樣做可以伸展前臂、手腕肌肉及韌帶。

2.頸部舒緩法
將毛巾放於頸後輕力拉扯，頭部放鬆向上望，有助改善弧度不足問題。每次維持30秒，每天合共做5分鐘。

香港文匯報訊 據俄羅斯「健康生活網」最近發佈的消息指，有科學家稱大量喝牛奶會使骨骼變得脆弱，增加人體骨折的風險。人們一貫認為，牛奶含鈣，而鈣有益於骨骼發育，因而飲用牛奶對人體有益。然而，瑞典烏普薩拉大學的科學家們反駁了這一觀點。科學家們進行了一項實驗，對生於1987年至1997年間不同年齡層的61,400名女性和45,300名男性的飲食和

健康狀況進行對比研究，這些實驗參與者每天都食用不同量的奶製品、酸牛奶和酸奶油。研究結果顯示，那些每天喝3杯或3杯牛奶以上的人更容易發生骨折，這些人發生股骨骨折的風險增加50%，而食用發酵過的奶製品的人發生骨折的風險會大大降低。科學家推測稱，此類現象可能是乳糖造成的，人體內乳糖含量過高會加快機體老化，導致發生骨折的風險增高。