

論濕氣為患 中醫如何祛濕

濕邪是中醫六淫（致病因素）之一，古語有云：「千寒易除，一濕難去」。外濕分為以下數種：濕夾寒叫寒濕，夾熱叫濕熱，夾風叫風濕，夾暑就是暑濕。內濕濕邪是因為脾不健運，運化失職所致。

文：陳飛松（香港中醫學會）

濕之為患，其病證多如脂肪肝、哮喘、高血壓、心腦血管、濕疹、水腫和腫瘤等，甚至惡性腫瘤等都與濕邪及痰濕有關。漢代張仲景在他的著作《傷寒論》中說：「病人身大熱，反欲得衣者，熱在皮膚，寒在骨髓也。」就是說發燒的人雖然體溫很高，但身上反而感覺寒冷，想多穿衣服，表明體內寒氣很重，寒邪都到骨髓了。此時再用抗生素等寒涼藥物輸液消炎退燒，會把外在的一些寒濕之氣直接帶進體內。在忍饑受凍的年代，疾病以寒邪為主，用熱藥便可直接對治。如今隨着生活環境改變，單純的傷寒已經很少見了，反而是外寒跟內熱交織在一起，形成了濕邪。真正的寒症並不多見，主要是以濕邪為主。濕為陰邪，遏傷陽氣，阻礙氣機，很多陽虛的其實是濕邪在作祟。

有一個奇怪的現象，便是現在冬天很少見真正着涼感冒的人，夏天反而比比皆是。現代人生活在一個冬有暖氣，夏有空調的環境中，對四季的感覺越來越不分明。夏天該出汗的時候，因為開冷氣導致汗液揮發不出來淤積體內，冬天開暖氣，穿件單薄衣衫還冒汗，陽氣外越，藏不住精氣。「冬不藏精，春必病溫」人體在這種環境



夏天着涼感冒者比比皆是。

的狀態下最容易生病，皮膚開合的功能下降，抵禦邪邪的能力越來越差，極易導致體內濕邪堆積，造成陽氣虛衰，濕邪對人體的傷害，比寒邪還要大。

氣溫高時，人們貪圖冷氣，愛喝冷飲愛吃涼菜。一杯冰鎮啤酒下肚，從裡到外、從頭到腳都透着涼快勁兒，殊不知為貪圖一時之快，同時也將濕邪深深地埋在體內，成為困擾我們健康的一大隱患。每年七八月份叫長夏，此時濕氣當令，人體中的脾與之相應。濕在中醫裏又叫「陰邪」，而脾為至陰之臟，喜燥惡濕，所以脾氣在七八月時最旺盛。如果長夏濕氣過盛就容易損傷脾臟。同時，脾主運化水液，它的特點是陽氣易衰，陰氣易盛，濕邪侵犯人體後最易傷害脾陽，而脾陽的虛弱也進一步助長了濕邪的侵入。

根據濕邪多與其它邪氣兼夾，採取的祛濕方藥也就不同。常用的祛濕方法和藥物有：燥濕和胃，常用藿香正氣散和平胃散；清熱利濕，藥物有甘露消毒丹、



哮喘亦與濕氣重有關。

二妙散和八正散；利水滲濕，五苓散、五皮散和豬苓湯是常用方藥；溫化水濕，代表方劑有萹蓄分清飲、苓桂朮甘湯和真武湯等；祛風勝濕，代表方藥有獨活寄生湯和羌活勝濕湯。有人喜歡吃豬肉，豬肉性味鹹寒助痰，肉吃多了也能導致痰濕，如果感覺體內濕重，最好堅持吃一段時間素食，長期吃電飯煲煲的大米飯也容易造成體濕，體濕的人可以用薏米紅豆湯來解決。喝上一陣子薏米紅豆湯後，再喝小米粥來補脾胃，久之脾健，濕自化。

判斷體內是否有濕之法

- 起床時：看感覺。如果每天早晨起床時，覺得特別疲勞，頭昏、提不起勁或像穿了件濕衣服一樣，渾身不清爽，人也懶得動，那麼可以肯定體內有濕。
- 如廁時：看大便。清晨方便後可以觀察一下大便，是不是粘在馬桶上，一箱水還沖不淨。不方便觀察馬桶的也可以觀察手紙，正常的話一兩張紙就夠了，如果三五張紙反覆擦也擦不淨，也說明體內有濕。大便的顏色和形狀也可以幫助判斷體內是否有濕，正常的大便是金黃色香蕉形的，但現在很少有人是這種健康的大便。體內有濕的情況下，大便的顏色發青，漉軟不成形，這是脾虛的重要標誌，很多人都有總是排不淨的感覺，時間長了，宿便產生的毒素積留在體內，則百病叢生。
- 洗漱時：看舌苔。「舌為心之苗，又為脾之外候」，舌頭是可以敏感地反映我們的身體狀況。健康的舌淡紅而潤澤，舌面有一層舌苔，薄白而清靜，乾濕適中不滑不燥。如果舌頭達不到這些指標，那說明身體機能已出現問題。如果舌苔白厚，看起來滑而濕潤，則說明體內有寒。如果舌苔粗糙或很厚、發黃發膩，則說明體內有濕熱。如果舌質赤紅無苔，則說明體內已經熱到一定的程度傷陰了。除了以上主要的三點，還有兩個判別方法。第一，看早上起來刷牙的時候噁不噁心。很多人說自己一刷牙就嘔吐、噁心，即使有吐痰也只是有一點。第二，早晨起來感覺小腿肚子是不是發酸、發沉。這些也是濕的典型特徵。順便說一個祛濕的妙法，就是點揉承山穴，還有三陰交及陰陵泉。



舌頭可以敏感地反映我們的身體狀況。

薏米紅豆粥清鴨羹健脾益胃

以下，先介紹一種藥食同源的薏米紅豆粥，它們由薏米和紅豆組成。將薏米和紅豆洗乾淨後，放在鍋裡加水熬，熬好後就是了。熬薏米紅豆粥是有很多技巧和講究的，薏米很硬，紅豆也很硬，如果放在鍋裡一直熬，大概要熬一個多小時，很浪費能源，而且搞不好還會把水燒乾造成糊底。有兩種煮薏米紅豆粥比較好的方法，第一種方法是在鍋裡加進足夠的水，燒開後熄火，讓薏米和紅豆在鍋裡悶半個小時，再開火，燒開後再悶半個小時，薏米紅豆粥就煮成了。第二種方法更簡單，就是把現在家裡不常用的保溫瓶洗乾淨，把薏米和紅豆放在裡面，再倒進開水，塞緊瓶頭悶着，每天晚上這樣弄好，早晨起來就是粥了，正好當早餐喝。這樣既省時，又省能源。



薏米紅豆粥

苡仁」，《神農本草經》將其列為上品，它可以治濕痺，利腸胃，消水腫，健脾益胃，久服輕身益氣。紅豆在中藥裏稱作「赤小豆」，也有明顯的利尿、消腫、健脾胃之功效，因為它是紅色的，紅色入心，因此它還能補心。現代人精神壓力大，心氣虛，飲食不節，紅豆對保護胰臟、預防糖尿病來說都是非常有益的東西。

再介紹清鴨羹，材料是青頭鴨（老公鴨）一隻、草果5個、赤小豆250克、食鹽15克、蔥30克。方法是將鴨退毛，去內臟洗淨備用；赤小豆淘洗乾淨，連同草果、食鹽和蔥裝入青鴨肚內；將鴨放入鍋內，加水3,000毫升，燉至鴨熟即成。空腹食鴨湯，具有健脾開胃，利水消腫功用。常用於脾虛濕盛的水腫。此羹主要針對脾胃虛弱，運化失職所引起的病證，青頭鴨為血肉有情之品，健脾養胃，利水消腫；赤小豆性善下行，能通利水道，導水濕下泄而消腫；草果芳香化濕，醒脾和胃。幾種藥食同源的物質，共同達到健脾開胃，利水消腫的目標。



清鴨羹

醫訊



有研究發現喝咖啡可減少肝硬化患病風險。

喝咖啡助防肝硬化

香港文匯報訊 肝硬化是生活中常見的慢性肝病，由一種或多種病因長期在體內反覆損害肝部導致，肝細胞壞死和肝組織的破壞使肝臟逐漸變形、變硬，進而發展為肝硬化。據美國《科學警報》網最近報道，9項共覆蓋43萬人的研究數據顯示：每日喝兩杯咖啡可減少44%肝硬化患病風險，科學家建議使用咖啡來預防肝硬化疾病。

有關的研究分析了5個群組和4個病例對照，總共囊括1,990個病例和432,133名參與者。在9項研究中，有8項研究發現罹患肝硬化的風險隨着飲用咖啡數量的增多而不斷降低。研究由此得出結論，認為持續增加的咖啡飲用量可能會切實減少肝硬化的患病率，但研究團隊並未對咖啡的種類或沖泡方式加以區分。

有營養學專家指，儘管咖啡含有提供氧化作用和抗炎性作用的成分，但咖啡並不能逆轉不良生活習慣導致的肝部系統性損傷。換句話說，咖啡確實能提供一些保護以抵禦肝硬化發作，但若長期酗酒，即使每日一兩杯咖啡亦不能免於承受健康懲罰。現在，有關的研究急需更有說服力的臨床試驗來挖掘咖啡更廣泛的好處和壞處，以便醫生們針對病人提出更具體的治療方案。有美國肝病專家曾指出，與不喝咖啡的人相比，常喝咖啡的人體內有更低的谷丙轉氨酶，而谷丙轉氨酶的升高是肝臟功能出現問題的一個重要指標，這意味着咖啡具有一定的護肝功效。

健康小百科：



睡眠可鞏固記憶，卻無法提升創造力。

睡眠或無助提升創造力

新華社電 德國弗賴堡大學醫學院最近宣佈，該院研究人員發現，睡眠可鞏固記憶，卻無法提升人們解決問題時所需的創造力。有科學家猜測，人們在睡眠時創造性思維可能會非常活躍。但最新研究表明，記憶的鞏固和重組是兩個獨立的過程，睡眠並不會加快記憶重組，而記憶重組被認為是創造性思維的前提。研究人員以60名受試者為研究對象，利用「詞語聯想測試」來評估他們的創造力。測試中，每人需回答60條問題，每條題中有3個詞語，受試者需找到1個能與這3個詞都搭配的詞語。回答後，受試者會立即得知自己答對與否。

研究人員將受試者分為三組：第一組晚上接受測試，然後去睡覺；第二組晚上接受測試，但之後不許睡覺；第三組早晨接受測試，而後正常度過一天。三組受試者均在接受聯想測試8小時後再接受一遍測試，再次答對的問題數量及速度用於衡量記憶能力，第一次答錯而第二次答對的問題數量及速度被用於評估聯想和創新性思維。

結果顯示，睡過覺的人在第二輪測試中記憶力最強，再次答對的問題數量和速度超過其他人，但對於之前沒有答對的問題，他們的測試結果並不優於其他人。研究人員克里斯托夫尼森說：「研究清晰地表明，睡眠中信息的創造性加工並不比清醒時強，晚上被剝奪睡眠的受試者甚至比其他人更快找到新的正確答案。」



星之保養

寒底避偏涼食物 陳蕾當歸紅棗補血氣

香港文匯報訊（記者 李嘉嘉）天氣或濕度突然轉變，特別在轉季期間，很容易令哮喘病及鼻敏感發作。香港女歌手陳蕾（Panther Chan）同樣身患哮喘病及鼻敏感，她又如何令自己的病情得以紓緩？Panther表示：「我本身有哮喘病和鼻敏感，本身也不算很愛做運動的，惟有在飲食和環境上進行改善，家裡會避免擺放惹塵的東西，例如毛公仔。飲食上盡量不吃涼的東西，盡量不喝啤酒，不要抽煙，也盡量避免吸二手煙，這樣會減少哮喘病發作。」Panther坦言自己屬寒底一族，所以她在挑選湯水和食物方面，都會避開偏涼的食物，她分享道：「醫師建議我多食紅棗、當歸、薑茶，補血氣。」

做藝人工作日夜顛倒，Panther又是如何在忙碌的工作中，保持身體及聲線的健康呢？她說：「我覺得是飲食均衡，我基本上甚麼食物都吃，尤其愛吃水果和蔬菜。對於聲線的保護，我會盡量避免喝冰冷的

飲品，平常喜歡喝熱茶，多喝茶也能幫助消化，但切勿過濃。」提到如何平衡生活與工作以保持最佳狀況時，Panther坦言：「我喜歡用一天時間花在同一件事情上。如果我今天選擇練習結他，明天可能就會選擇看書，但我不建議工作時間太長，所以覺得練習夠了或者累了就會馬上休息，例如選擇看一部電影，或者玩一下手機遊戲，避免過度疲勞反而影響工作質量。」

Panther最近發佈了新歌，包括廣東歌《M》及其國語版，還有廣東歌《發燒》及國語歌《倒立》。談到今年的工作大計，她透露：「今年我會繼續寫更多新歌，希望帶給大家更多我的原創音樂。」



陳蕾選擇紅棗補血氣。

