

中醫祛濕與養生

延綿細雨，你有沒有感到四肢酸倦、周身困重、呵欠連連，甚至關節酸痛呢？中醫常說的「濕邪」最易在這種黃梅天氣出動，使人出現以上不適或皮膚出紅疹及痕癢等。

文：黃奕婷註冊中醫師（香港中醫學會理事、香港大學中醫碩士）

為什麼會有「濕」？一是雨季天氣潮濕，尤其是住在低窪地區、臨海地區，山林附近、久居空調房、工作時經常要接觸水者、經常淋雨者或都市煩惱及大壓力下，又長期缺少運動者特別明顯；二是港人的飲食習慣，大人小孩都愛吃雪糕、喝冷飲等寒涼食物，一年四季，天氣炎熱更甚。中醫學理論認為，這些寒涼食物吃多了，會影響脾胃的運化功能，由於脾主運化，即管理食物營養的消化及吸收。天氣潮濕，加上脾臟運作有阻滯，體內的多餘水分就不能全部排清，內外夾攻，人體就較易致濕重。

濕邪的特性大致可分以下四類：一、「濕性重濁」，意思是感受濕邪常見頭重如裹布，周身困重，四肢酸懶沉重等症狀。《素問·生氣通天論》說：「因於濕，首如裹。」是說濕邪外侵肌表，則清陽不升，官衛不和，故頭昏而沉如束布；如果濕氣延至關節，則陽氣布達受阻，便會出現關節疼痛或活動不便等風濕症狀。二、「濕易阻遏氣機，損傷陽氣」是指濕邪侵入人體，留滯在體內，最易阻遏人體氣機，而使氣機升降失常，經絡阻滯不暢，常出現胸悶脘痞痛、小便短及不暢、大便不爽等症狀。濕為陰邪，陰盛則陽病，故其侵犯人體，最易損傷陽氣。三、「濕性粘滯」分別是指濕病症狀多粘滯不爽，如：排出的分泌物多滯澀不暢，及濕邪病多纏綿難癒，病程較長，或反覆發作，如濕痺、濕疹或濕溫等病。四、「濕性趨下」，即濕邪為病多見下部的症狀，如水腫多以下肢較為明顯，或淋瀝（泌尿系感染等），尿濁及帶下病，泄瀉或痢疾（細菌性痢疾等）。

中醫祛濕治療原則以芳香化濕、健脾燥濕、利水滲濕和利水通淋為主。以下是一些常用的治療方法：第一，針灸或穴位按摩，選穴：足三里、阿是穴。足三里：在小腿前外側，當外膝眼（膕骨尖外側凹陷處）直下3寸，距脛骨前緣一橫指（中指）。阿是穴的取穴方法是以痛為驗，即人們常說的「有痛便是穴」。第二，拔火罐或刮痧：以局部穴位及背脊穴為主。利用罐、筒或杯等器具，使之產生負壓，並吸附在體表的治療方式。中醫認為，此法可以吸出附在體表的風、寒、濕邪，透過通絡穴刺激作用，達到疏通經絡，行氣活血，清熱

排毒的作用。第三，內服中藥或簡易食療：依患者個人體質特性，分寒熱虛實，辨證論治用藥。

常用應節祛濕材料

- 薏米：**性味甘淡，能利水滲濕、健脾、除痺、清熱排膿。
- 黑豆：**性味甘平，能補腎益陰、消腫下氣、健脾、活血利水。
- 冬瓜：**性味甘微寒，能利水消腫、清熱消暑。
- 赤小豆：**性味甘酸平，能利水消腫、解毒排膿。
- 粟米及鬚：**性味甘平，能健脾、利水消腫、利濕退黃。
- 炒扁豆及花：**性味甘平，能健脾、化濕消暑。
- 茯苓：**性味甘平，能利水滲濕、健脾安神。
- 澤瀉：**性味甘寒，能利水滲濕、瀉熱。
- 白朮：**性味苦甘溫，能補氣健脾、燥濕利尿、止汗。
- 淮山：**性味甘平，能益氣養陰、補肺脾腎、固精止帶。
- 荷葉：**性味苦澀平，能消暑利濕、升陽止血。
- 葛根：**性味辛涼，能解肌退熱、升津止渴、升陽止瀉。
- 車前草及子：**性味甘寒，能利尿通淋、滲濕止瀉、清肝明目。
- 竹葉：**性味辛淡寒，能清熱除煩、生津利尿。
- 燈芯草：**性味甘淡微寒，能利尿通淋、清心除煩。
- 木棉花：**性味甘涼，能清熱利濕、止血。

祛濕保健湯料

隨着天氣轉熱，不少人的胃口也逐漸變得呆滯，只覺得口渴，但飲水太多，不但不能止渴，而且阻礙脾的運化，更會形成濕氣的停滯。另外，對炎夏天氣適應能力較差的人，腸胃及身體各部分會產生濕氣凝滯的毛病，老人及小孩子尤其易有這種情形，煮一些清熱解暑祛濕的湯水，對身體是十分適宜的。以下介紹四款祛濕保健湯料。

薏冬湯

材料：生熟薏米30克、赤小豆30克、鮮荷葉半張、冬瓜250克、豬脊骨500克、金絲蜜棗2枚、陳皮12克(2人分量)

功效：適宜於熱邪偏盛、濕熱蘊蒸型

做法：豬脊骨洗淨焯水，冬瓜連皮及籽洗淨切件，與所有中藥材、生薑2片及少量雙蒸酒一齊放入煲內煲3小時，加入適量鹽即可。



薏冬湯

粉葛鯪魚扁赤豆湯

材料：粉葛500克、鮮鯪魚1條、炒扁豆30克、赤小豆30克、陳皮9克(2人分量)

功效：清熱解肌、生津止渴

做法：鮮鯪魚去魚鱗及內臟洗淨焯水，用煲湯袋包好，粉葛去皮洗淨切件，與所有中藥材、生薑3片及少量雙蒸酒一齊放入煲內煲1小時，加入適量鹽即可。



粉葛鯪魚扁赤豆湯

竹葉烏梅飲

材料：鮮竹葉30克、烏梅30克、生甘草9克(2人分量)

功效：清熱除煩、利尿消暑

做法：與所有中藥材焯水、加十碗水一齊放入煲內煲1小時，可加入適量冰糖或不加即可。



竹葉烏梅飲



燈芯粟米水

燈芯粟米水

材料：燈芯草15克、粟米連鬚2支(2人分量)

功效：利尿通淋、清心除煩

做法：所有材料洗淨後放入煲內煲1小時，隨自己口味加適量冰糖或不加即可飲用。

自我保健養生

寒濕體質者不宜食生冷寒涼食物，避免傷脾胃，加重體內寒濕。濕熱者忌偏熱及刺激性食物，如煎炸、辛辣食物，咖啡、榴槤、芒果、龍眼及荔枝等都不宜。有風濕病人忌高脂肪或高嘌呤食物，如肥肉、奶油、動物內臟、海產類等，以免增加體內尿酸，繼而影響脾胃運化功能。應吃少甜、鹹、酸或少油的食物，宜飲食清淡，選擇平性或祛濕品，適當用茶療、湯療或飲療等食物。多吃蔬果，最好不要存放在冰箱，減少體內濕氣積聚。做適量運動，如緩步跑、游泳、跳舞、太極拳、五禽戲、八段錦或易筋經等，加強氣血運行和心肺功能及減少尿酸沉積，有助舒緩風濕。運動使脾運增加，肺氣升發連降加強，通調水道，排汗亦能達到祛濕作用。充足休息睡眠及早睡早起，調節情志，移情於興，恬淡虛無，避免內臟受損。居處較高或乾爽地方。潮濕住宅適當使用抽濕機，及開窗使室內空氣流通，不宜久處，多出戶外行走活動身心。有太陽時把握時間開窗曬太陽。由於各人體質有異，如有疑問應請教專業中醫。立夏已至，願大家能趕上健康的養生步伐。

麥貝夷與受傷的愛貓合影。



麥貝夷精油減壓養生

香港文匯報訊（記者李嘉嘉）近年自然療法在美加及歐洲等地愈來愈受關注，而這種療法主要是以自然及不具侵犯的治療方式舒緩病情和促進痊癒。藝人麥貝夷（Karen）就利用精油自然療法養生，為自己在中西醫以外，提供多一個選擇。Karen坦言自己是一個常生病的人，除了西醫外，經營養師友人的建議下，會用精油來緩和病情，她憶述有一次患上感冒喉嚨痛，亦有利用精油作輔助治療，而她選用的精油種類包括薰衣草、檸檬及薄荷等。然而，在香港生活壓力大，Karen表示香薰精油亦可作舒緩情緒之用。

Karen除了利用精油為自己養生外，亦有將此自然療法用在領養回來的流浪貓「維妮」身上。Karen透露她於2014年年底領養了這隻流浪貓，當時貓貓的眼位置生腫瘤，她形容：「腫到像豬頭一樣。」醫生當時說「維妮」只剩下三個月壽命，Karen隨後利用精油自然療法為她舒緩病情。「維妮」除了身患重病外，耳朵亦遭人淋瀝水而出現創傷，Karen亦利用茶樹油來替牠消炎。



麥貝夷會用精油來緩和病情。

另外，Karen最近前往西班牙進行拍攝工作，她於社交網站透露今次之行令自己成長了很多：「在途中有甜酸苦辣；有累得倒下的時候，有開心愉快的時刻，也有驚險的事情。反正就是好享受整個過程了。」

醫商訊

「家庭節」齊促進家庭和諧

香港文匯報訊（記者寧寧）「修身齊家治國平天下」這名句大家應該聽得多，社會由家庭組成，家庭幸福指數高就代表社會是和諧幸福，本月15日是國際家庭日，為了宣揚和促進家庭健康、快樂及和諧，商、學、社福及醫護衛生界結合力量首推香港家庭節。由香港賽馬會慈善信託基金與港大李嘉誠醫學院公共衛生學院攜手合作的「愛+人：賽馬會和諧社會計劃」，全力策動全民慶祝「家庭節2016」，藉以增加優質相處時間，凝聚家庭力量。希望日後每年母親節後第二個星期日（即今年的5月22日）定為「家庭節」，而2016「家庭節」是凝聚商、學、福利及醫護衛生界的力量於4月22日至6月5日舉行一連串活動，主要分為三大主題，「家庭節@社區」、「家庭節購物樂」及家家動感千人齊歌頌「家庭節2016」同樂日。

「家庭節@社區」由4月22日開始舉行，當中的「家庭節笑容大募集」，市民可透過賽馬會「愛+人」計劃Facebook上原創的家庭相片及/或影片，參加「家庭節網上家家齊拍分享比賽」，贏取豐富禮品。「家庭節購物樂」於本月21日起一連兩星期舉行，獲全港逾300間零售店支持此活動，並以「衣食住行」為主題。市民光顧貼有「家庭節」標誌的商戶，可享受有不同类型的折扣、優惠或獎賞。鼓勵一家人多「走出去」，一起購物或用膳，增加優質的相處時間，增添溝通和感情，亦為零售及餐飲業帶來互惠共贏的局面。「家庭節」當日在九龍公園會舉行大型慶祝



活動，包括「家家動感千人齊歌頌破健力士」創舉，凝聚眾多家庭的力量齊破紀錄。林大慶教授被問及5月有歷史悠久的母親節，6月有父親節，將「家庭節」放在中間是否節日太多，他說「慶祝母親節和家庭節調查」結果顯示97%的港人會慶祝「母親節」，若有「家庭節」，51%港人表示會慶祝，而且以餐飲及買禮物佔最多，他們正希望大家慶祝完母親節就全家慶祝「家庭節」。

醫學解碼

預防中風從飲食入手

香港文匯報訊（記者李嘉嘉）「腦血管意外」又稱中風，高血壓、高血脂、高血糖是中風的誘發因素，中風為本港的第四位致命疾病。近年港人中風有年輕化趨勢，有醫師日前在一個講座中指出，這是與港人飲食習慣有關，預防勝於治療，大家應從健康飲食、規律作息做起。

中風的高危族人士包括肥胖、常熬夜、壓力大及運動量不足等，心臟相關疾病患者及天生腦部血管異常者亦為高危人士。東華三院——香港大學中醫臨床教研中心最近於東區醫院舉行「預防中風」講座，並由莫恒殷中醫師擔任主講。莫醫師表示，中風可分為兩種類型：缺血性中風和出血性中風，兩者皆造成腦神經功能損傷，從中醫角度，中風病機是本虛標實，本是肝腎陰虛，實是風火痰瘀。中風者常見症狀包括臉頰、手臂或腿部

突然感到無力，多發病於身體一側，其它症狀包括神志迷亂、說話困難或理解能力有障礙；單眼或雙眼視物困難；走路困難、眩暈、失去平衡或協調能力；無原因的嚴重頭痛、昏厥或失去知覺。然而，要有效預防中風，除了靠自身保持健康飲食，多食水果和蔬菜，減少攝入鹽類、辛辣及刺激性食物外，身邊人亦可幫忙觀察是否有出現面癱及口齒是否不清等，據悉，中風出現症狀或先兆，如能在3至4.5小時內送往醫院及時診治，可避免加重病情。飲食方面，宜攝取含維他命C及E、胡蘿蔔素及茄紅素等食物。

提到近年中風有年輕化趨勢，莫醫師認為與飲食習慣有關，當中包括食用加工製品及鹽分過高的食物，令血壓上升，她表示：「加上後生一輩工作壓力很大，休息不夠，人體細胞自



莫恒殷醫師

莫醫師向公眾講解有關中風的資訊。

我修復的功能減弱，臟腑未得到充分休息和運作，會較易出現痰、瘀等實邪，如果加上情緒波動，人體肝風內動，肝陽上亢，肝風挾痰挾瘀上阻腦竅，會引致中風，吸煙及飲酒也是高危因素。」莫醫師建議預防中風先從飲食着手：「現代人經常食快餐，最好飲食清淡，例如維他命A及E或不飽和脂肪食物。」她又表示即使年輕人精力，都不宜晝夜，應日出而作，日入而息，約於晚上11時睡覺，令肝臟得以修復，還要保持心境開朗，可透過練氣功排解負面情緒。