



冬病夏治

吃薑能驅走寒氣。

冬病夏治是我國傳統中醫藥療法中的特色療法，它是根據《素問·四氣調神論》中「春夏養陽」的原則，以鼓舞正氣，增加抗病能力，從而達到防治疾病的目的。

文：鍾啓福（香港中醫學會副主席）

冬病夏治的方法很多，主要包括：內服中藥、穴位敷貼(天灸)、艾灸、拔罐等溫性療法。原理是在夏天陽氣旺盛的季節把陽氣注入身體，從而治療虛寒性疾，改善體質。對於有容易感冒、咳嗽、哮喘、腸胃病、痛經、慢性關節痛等或經常怕冷、手腳冰冷的虛寒性體質者都可以通過溫補陽氣去增強體質，改善臟腑缺乏陽氣的狀況，從而減少疾病發生。天灸及艾灸是其中兩個比較簡單、經濟、有效的養生保健方法。

陽虛主要症狀

畏寒怕冷、四肢不溫、背脊寒冷，這都是陽虛的主要症狀。陽氣猶如自然界的太陽照耀我們，供應能量，當陽氣不足，則內環境就會處於一種「寒冷」狀態。當陽氣不足時，身體能量及動力便會不足，生命活動衰退，表現為萎靡懶動、動力不足、疲倦。陽虛體質的人，第一道防線都比較弱，容易患上感冒。當虛損及脾胃的時候，便會令到大便不成形，古人對此現象的產生有一個形象的比喻，叫大便「完穀不化」。食物中夾雜未消化食物，胃就好像煮飯的鍋子，而陽氣就好比煮飯用的火，陽氣不足時，進入胃中的食物也就無法很好地消化，而直接從腸道排出。陽氣不足時，身體新陳代謝率會下降，容易水腫、肥胖。體內水分的消耗與代謝，取決於陽氣的蒸騰作用，如果陽氣衰弱，水液的代謝、流動力及蒸騰作用便會不足，則多餘水分、濕氣會蓄積體內。當陽虛影響膀胱及腎臟時便會出現腰酸、尿頻、性慾減退。女士便會出現痛經、月經不調，甚至不孕。

天灸療法

天灸療法乃根據中醫學的「冬病夏治」及「春夏養陽」的理論，以經絡穴位及中醫時間學為基礎，選用辛溫之品研末調製，在每年特定的「三伏天」日子，在穴位敷貼藥物去改善陽虛體質，尤其適合哮喘、鼻敏感、慢性咳嗽或經常感冒的人。天灸療法既具有穴位調節作用，又可通過特定藥物在特定部位吸收，發揮明顯的藥理作用，且加以結合時間治療學為特色，在三伏日期間進行治療，以達到祛除寒邪、提升人體正氣之功效，以消除病根，恢復人體正常的功能。治療當日應戒口及避免冷水浴，而孕婦、皮膚過敏、發熱等都不適合天灸療法。中藥用白芥子、甘遂、細辛、元胡等散寒、祛濕、通絡的中藥研成細末，加上薑汁調成泥狀，根據病情選取不同穴位貼敷。貼時取直徑1厘米左右，用膠布貼在穴位上。常用的穴位有肺俞、定喘、膏肓、腎俞等。

艾灸療法

艾灸以艾葉為原料，做成艾絨、艾柱和艾條，用艾絨或其他藥物放置體表的穴位或經絡。借灸熱之力及藥物作用，通過經絡的傳導，以溫通經脈、協調陰陽、調和氣血、扶正祛邪。

艾灸「關元穴」：關元穴位於小腹丹田處，又名下丹田，在臍下3寸，為一身元氣所在，生化氣血之源，男子藏精、女子藏血之處，故為全身養生保健強壯要穴。長期施灸可使人元氣充足，延年益壽。每天大概半小時，便可以保持精力旺盛，充滿正能量。



關元穴

關元穴位於小腹丹田處，又名下丹田。

艾灸「足三里穴」：足三里穴是中醫常用的保健穴位。常在家裡做艾灸，可以起到保養陽氣的作用。足三里乃足太陰脾經合穴，此穴多氣多血，長期灸之可強身健體，它位於小腿前外側，外膝眼下3吋，脛骨前脊外側一橫指處，手持艾條相隔皮膚約1至2吋，感到溫暖即可，不需過熱，養生保健可每天艾灸一次，每次20分鐘。自己在家中進行穴位艾灸，要選擇品質好的艾條，施灸時把點燃的艾條適當靠近穴位皮膚，要感覺微溫不燙為宜。



足三里穴

足三里穴是中醫常用的保健穴位。

夏月吃薑

中國人有句諺語：「冬吃蘿蔔夏吃薑，不勞醫生開藥方。」現代人夏天過於貪涼，食飯經常配冷飲，辦公室內冷氣總是開着，運動少又不出汗，同時又吃大量冰涼或生冷食物，這樣會直接損害人體的陽氣，身體沒法得以平衡。所以，我們可以透過吃薑來驅走寒氣，薑是辛溫的，入腸



元胡

胃經，有溫胃化濕之功效，使人體恢復活力。另外，薑有發汗之功效，微微汗出，可以把體內的濕邪濁氣排出來。如果人體脾胃虛弱，濕邪濁毒會累積在體內。如果適當吃一些薑可以增加腸胃的運化功能，這時候出的汗，能刺激人體進行徹底的排清濕毒。

在起居飲食上，人們順應自然，夏季晝長夜短，可晚睡早起，但不能超過晚上11時才上床，中午可配合半小時的午睡(在中午11至1時進行)，讓身體和心理都得到充分的休息。飲食宜溫和而清淡，要飲食有節，不可吃過多生冷食物。食物本來是營養人體的，如果飲食不節便會適得其反，傷害人體的內臟。《飲膳正要》中說：「晚飯不可多食，晚飯少一口，活到九十九。」原因是晚上時間人體新陳代謝速度較慢，晚飯吃得過多就會在體內轉化為脂肪使人發胖，晚間應該是以休息為主，晚飯吃得過飽或過於油膩會增加脾胃的負擔，出現肚脹、胃脹等，並會影響睡眠質素，即「胃不和，臥不安」。《孫真人衛生歌註釋》說：「盛暑之時，伏陰在內，腐化稍遲，瓜果蔬菜，多將生痰，冰水桂漿，生冷相值，克化尤難。」即是夏天天氣炎熱，身體陽氣宣散外面，陰氣反容易被鬱於體內，如果過食生冷的瓜果蔬菜，就會使體內寒濕加重，傷害脾胃功能。所以三餐一定要定時，晚上不能過飽，做到飲食有節，才能使形神相一致，便可頤養天年。



生薑紅糖茶

生薑紅糖茶

材料：生薑3片、紅糖10克、陳皮3克
 煮法：以上材料放於杯中，泡熱水10分鐘，紅糖溶解後即可飲用。
 用法：每星期2至3次，每次1杯，早上飲用。
 功效：溫陽行氣祛濕



金錢草

金錢草為報春花科多年生蔓生草本植物過路黃 *Lysimachia christinae* Hance 的乾燥全草。花、葉對生，葉圓似銅錢，又名神仙對坐草、地蜈蚣、銅錢草、大金錢草、一串錢、大連錢草等，主產於四川、江蘇、廣東、廣西等地。金錢草長20至60厘米，灰綠色，下部結節常有不定根。葉對生，葉片卵圓形、近圓形，稍肉質，透光可見密佈的透明線條。5至7月開黃色花，6至8月結球形蒴果，有稀疏黃色線條。



金錢草藥材



金錢草

成分藥理：含黃酮類、氨基酸、多糖等成分。具有排石、抗炎、利尿等藥理作用。

藥性功用：味甘、鹹，性微寒。歸肝、膽、腎、膀胱經。功能清熱利濕、通淋、消腫、排石、解毒。用治黃疸尿赤、熱淋、砂淋、尿澀疼痛、腎炎水腫、癰腫疔瘡、毒蛇咬傷，肝、膽、尿路結石。

用法用量：煎湯內服，每劑15至60克；鮮品加倍。外用，搗敷。簡易方：

1. 治急性黃疸型肝炎。金錢草60克、茵陳30克、板藍根15克。水煎加糖適量，每日分3次服，連服10劑。
 2. 治膽囊炎。金錢草45克、虎杖根15克，水煎服。
 3. 治膽結石。金錢草60克、雞內金18克。研細末，分3次開水沖服。
 4. 治腎炎水腫。金錢草60克、海金沙30克、青魚膽草15克。水煎，分3次服。
 5. 治濕疹、膿疱瘡、稻田皮炎。鮮金錢草、野菊花各250克。加水煮，乘熱反覆擦洗患處(挑破膿瘡)，再用痱子粉撒佈。
 6. 治急性腮腺炎。鮮金錢草適量，加鹽少許，搗爛敷腫處，兩側同時敷藥。
- 使用注意：脾虛洩瀉者忌搗汁生服。

健康小百科：

早餐飲料怎麼選？營養師建議多攝取蛋白質

一日之計在於晨，早餐當然亦十分重要。台灣營養基金會執行長吳映蓉近日指，市民若不慎選飲料，可能有攝取過多精緻糖類的健康風險。她說，含糖飲料含有熱量卻沒有營養，喝多了只會沒精神，還會出現「彌補心理」，中午可能有想要吃更多的衝動，或攝取更多高熱量零食的機率大增，長期下來也增加罹患代謝症候群風險。營養師李婉萍亦指，不健康的含糖飲料也與身體中不好的膽固醇有關，容易攝取過多脂肪，喝奶茶就形同吃肥肉，但市民沒有自覺，無形中犧牲健康。李婉萍表示，優質早餐飲料應掌握幾個原則，包含低糖、有優質蛋白質、多重營養且安全衛生，建議可選擇富含蛋白質的牛乳、豆漿，有些人早上喝鮮奶可能會拉肚子，也可用乳酪取代。至於很多市民習慣早餐配咖啡，吳映蓉說，黑咖啡對健康有幫助，不過缺乏蛋白質，建議可加入牛奶，或早餐吃完1、2個小時後再喝。



牛奶含豐富蛋白質

文：Kat

「十巧手」助血液循環



十巧手

據報道，台灣中醫師林煥欽示範中醫保健「十巧手」，10種招式做按摩復健，幫助血液循環順暢，中風患者、低頭族都適用。林煥欽指，中風病友常因單側肢體無力行動不便，然而，十巧手坐着也能做，病友可用一邊有力量的一手去帶動另一邊無力的手，自己「練功」做復健，一套只需3到5分鐘，即能達到按摩效果。

- 第一巧：虎口相互拍擊，碰撞「合谷穴」，這是「大腸經」的筋絡，用來預防面部部位的疾病。
- 第二巧：掌心向上，兩手平行互擊，主要打擊的穴位是「後溪穴」和「手太陽小腸經」，可放鬆頸項肌肉預防骨刺頸骨頭退化。
- 第三巧：手腕相對互擊，打擊的穴位是「大陵穴」，以及「心包經」，主要針對心臟疾病以及紓解胸悶和緊張情緒。
- 第四及第五巧：左右手虎口交叉互碰，第五巧手掌打開手指交叉互碰，這兩招都是針對「八邪穴」，有助於改善末梢血液循環預防手腳麻痺等問題。
- 第六及第七巧：左手握拳擊右掌，第七巧，左右互換，這是刺激「勞宮穴」，有消除疲勞提神作用。
- 第八巧：手背互拍，拍打「陽池穴」，順著手臂從下臂往上臂拍打「三焦經」，可調整內臟機能，增強免疫力。
- 第九巧：拇指食指拉耳垂，有助於顏面部部循環。
- 第十巧：掌心摩擦到微熱，蓋在眼睛上輕揉，反覆數次。

第一到第八巧做下來掌心已經發熱，血液循環通暢。第九和第十巧揉捏耳朵按摩眼睛，都有熱敷的效果，不但中風患者適用，更可以推廣到低頭族，在看電視廣告空檔都能夠保健養生。

文：Kat



吳業坤

吳業坤 飲羅漢果水養聲

香港文匯報訊(記者李嘉嘉)近年不時傳出歌手失聲的報道，每每都令患者感到沮喪及焦慮，皆因對歌手而言，最重要的資產就是其聲線。除了歌手外，亦有不少行業是靠把聲「搵食」，例如老師、售貨員及唱片騎師等。然而，作為歌手的吳業坤(坤哥)，又如何保養其聲線呢？他坦言：「又沒有特別太多保養，我會在重要的演出前提醒自己不要飲凍嘢及奶類飲品，改飲檸檬水及羅漢果水養聲。」
 做藝人除了食無定時，作息時間都不如「常人」，容易「捱殘」，坤哥又如何調理身體，令自己無時無刻都可以最佳狀態示人呢？他直言做運動很重要，「每日盡量抽30分鐘跑步，我喜歡晚上跑步，因為比較安靜。」不僅要勤做運動，還要配合飲食，坤哥表示要食得健康，「盡量不吃過多煎炸食物，我會有節制，若昨日吃了，今日便不吃。」此外，坤哥還透露自己會飲媽媽煲的愛心湯水，「除了祛濕湯水，亦會飲涼茶。」他又強調睡眠要充足兼早睡，盡量不「通頂」，才可保持精神爽利，因為即使睡足8小時，但十分晚睡的話，都是沒有意思的。



吳業坤飲羅漢果水保養聲線。



星之保養