

夏天吃瓜類 祛暑清心



■ 西瓜能清熱解毒、除煩止渴。

夏天來了，又到吃雪糕飲冷飲的大好時機！然而，吃之前先停一停、想一想，你有考慮過亂吃東西的後果是什麼嗎？脾對於人體是非常重要的，它是我們後天之本，簡單來說就是脾健康，我們也可以活得更健康、更長命。脾負責我們的消化、營養運送、血液的運行等，可是胡亂進食就是傷害脾的第一重要原因。

文：歐卓榮
香港中醫學會秘書長

炎 炎夏日，適量進食清熱之品是對身體好的，可是過分地進食生冷之品卻把我們的脾弄壞。過多的寒氣會影響體力的陽氣，令脾陽不足，導致容易大便爛，女性也會出現一些月經的問題，例如痛經、經水過多等。中醫有一句說話叫「春夏養陽，秋冬養陰」，意思是在春夏時雖然天氣較熱，可是我們還是要保護陽氣，因為這些陽氣

是用來預防秋冬的毛病，秋冬也是同樣的道理。

絲瓜清熱解暑

苦瓜是祛暑清心的瓜類食品。中醫認為，苦瓜味苦、性嚴寒、能清熱瀉火。所以，夏食苦瓜正相宜。用鮮苦瓜搗汁或煎湯，對肝火目赤、胃熱煩渴、胃痛、濕熱痢疾，皆為輔助食療佳品。苦瓜炮製的涼茶，飲後消暑怡神。此外，西瓜就能清熱解毒、除煩止渴，並且能利尿，幫助消化。西瓜汁中還附有人體所需的豐富營養物質，如蔗糖、葡萄糖、果糖、瓜氨酸、丙氨酸、丙氨酸、谷氨酸、精氨酸、磷、蘋果酸、鹽類及胡蘿蔔素、維生素C等。還有，冬瓜有很好的清熱解暑功效，能解渴消暑、利尿。它附有多種維生素及其他人體所必須的微量元素，可調節人體的代謝平衡。絲瓜同樣也有清熱解暑的功效。《本草綱目》記載絲瓜能「清熱利腸」。暑天飲絲瓜湯，能消暑解熱。做湯時烹煮時間不宜長，最好能保持絲瓜的鮮綠色澤。絲瓜皮及其絲瓜花一起熬水代茶，也有防暑解熱之效。

■ 苦瓜是祛暑清心的瓜類食品。



■ 冬瓜能解渴消暑、利尿。



夏日養生食療

金銀花粥

材料：金銀花15克、白米50克
作法：將金銀花水煎後取濃汁約150毫升，再用白米加水300毫升煮成稀粥，分早、晚兩次溫服，可預防中暑。
功效：金銀花性味甘寒、氣味清香。適合風熱患者、頭痛目赤、咽喉腫痛、高血壓、冠心病患者食用。



消腫修身茶

材料：赤小豆20克、白扁豆12克、薏米20克、冬瓜皮10克
做法：把所有材料洗淨，注入500毫升熱開水，燉半小時即可。
功效：清熱祛濕，利水消腫。



荷葉粥

材料：新鮮荷葉1片、白米100克、冰糖
做法：將荷葉洗淨切碎，再放入紗布袋中水煎，取濃汁150毫升，加入白米、冰糖適量，加水500毫升，煮成稀粥，每天早、晚各食1次。
功效：荷葉氣香微澀，有清熱解暑、消煩止渴、降低血壓和減肥等功效，與粳米、冰糖煮粥香甜爽口，是極好的清熱解暑良「藥」。



醫者手記：

癌症病人放化療間可否服中藥？

癌症是嚴重威脅人類健康和生命的重大疑難和疾病，目前已成為人類致死的第一或第二位的原因。因為對其發生、發展變化的規律仍有許多未知數，治療效果也不如人意。因此，仍有不少人「聞癌色變」！目前，對癌症的治療強調的是綜合治療，即多種治療方法相結合，針對病種和患者自身的因素(體質、對藥物的耐受性及敏感性等)，盡量做到個體化治療，在治療癌症的同時保證患者的生存質量。除手術和標靶治療外，放療和化療是目前西醫治療癌症的兩種最主要方法。但是，放、化療在殺滅癌細胞的同時，對人體正常組織也有不可忽視的毒副作用。

放療的毒副作用根據放療的部位不同而有不同的反應，常見的有：放射性腦組織水腫、放射性局部組織纖維化(如頸部肌肉、下頷關節、肺纖維化等)、放射性腸炎、放射性膀胱炎、放射性口腔潰瘍、唾液腺損害、消化道反應(噁心、嘔吐、腹痛、腹瀉或便秘)、骨髓抑制(白血細胞、紅細胞及血小板降低)、生殖系統損害及皮膚損害。化療藥物的毒副作用主要表現在兩個方面：一是近期毒副作用，主要有輸注化療藥物引起的靜脈炎、胃腸道損傷、骨髓抑制、肝細胞損害、腎細胞損害、心

肌細胞損害、末梢神經損害(手足麻痺)、脫髮、口腔炎、皮膚損害等；二是中、遠期毒性，主要有內分泌系統損害、不育不孕症、免疫功能抑制等。

放、化療的毒副作用都有這樣一個特點：即當其劑量達到一定程度之後，療效不見得會更好，但毒性卻越來越大，以致人體無法耐受！這在醫學上稱之為：「劑量限制性毒性」。所以在臨床實踐中，進行放療或化療在劑量上是有其限制的。當總劑量或療程完成之後，無論效果如何，都不能再繼續進行。

有朋友問到：既然放、化療有這麼多的毒副作用，那麼不做放療或化療，只做中醫治療可不可以？一般來講，對於IIB期以後的病人，無論有否手術，如果年紀尚輕，或體質尚好者，放、化療是必要的，而且要做到足量、足療程(無法耐受者除外)，因為這對殺滅殘存的癌細胞，降低復發或轉移的風險是必不可缺的！而中醫藥治療在殺滅癌細胞的強度方面並不能完全代替放療和化療。

中醫藥治療的長處在於辨證論治、整體調節、扶正固本、副作用小，可以長期應用，正好可以彌補西醫治療的不足。具體地講有以下優點：一、改善臨床症狀和生存質量，提高生存率；二、對放、化

療起增效減毒的作用；三、提高外科治療效果，減少手術併發症和後遺症；四、預防腫瘤復發和轉移；五、對於無法進行手術及放、化療的患者，可以改善症狀、減輕痛苦、提高生存品質、延長生存時間；六、沒有骨髓抑制方面的副作用，對消化道也不會有嚴重影響；七、預防癌前病變。

在放、化療的同時即配合中醫藥治療，這樣可以盡可能地提高放、化療的治療效果，而減輕其毒副作用。舉例來講，如果一個鼻咽癌的病人，在放療一開始即配合中醫藥治療，可以最大限度地保護患者唾液腺的分泌功能，減輕口乾咽痛、口腔潰瘍等不適，使其生活質量不致受到太大影響。如果等到放療結束以後再進行中醫治療，由於放療過程中缺乏中醫藥的有效保護，放射線對唾液腺的傷害已經形成，想要再恢復就十分困難了！對於其他的癌症患者亦是如此。

有朋友擔心中醫藥會增加放、化療的毒副作用，降低其治療效果，起到「增毒減效」的作用，這種情況一般不會出現，因為受過專業訓練的中醫師會根據病人的病情和西醫治療情況作出正確和適當的處理，以達到「減毒增效」的目的。 文：郭岳峰
香港仲景堂中醫綜合診療中心主任中醫師

醫學解碼：

頸腰背痛可變神經痛 維他命B雜踢走痛症

■ 李靜芬醫生(右)指處理頸腰背神經痛，應盡早找醫生斷症。



香港文匯報訊(記者李嘉嘉)頸痛及腰痛對經常坐在電腦前面工作的港人來說很平常，有醫生指出，若頸腰痛處理不當，隨時變成慢性疼痛及神經痛，應及早處理，由醫生斷症並以正確方法治療，如改善姿勢、運動舒緩、處方止痛藥及攝取維他命B雜等。

頸痛主要由不良姿勢、創傷、關節長期勞損及退化引起，如長時間維持低頭姿勢，導致肩頸部的軟組織肌肉受壓過度而受損，加速出現退化。而背痛指由腰背位置的組織，如肌肉、肌腱、椎間盤、椎骨關節所引發之痛楚，範圍可由腰背肋骨對下伸延至臀部及大腿後端。頸痛及腰痛主要成因是不自覺地長時間上網、打遊戲機，加上坐姿不良，日積月累下會令頸部至腰痛，引發慢性筋膜炎——肌筋膜炎(Myofascial Pain Syndrome)。頸痛及腰痛雖然十分常見，但若未有及時正確處理，有機會演變成慢性痛症。香港疼痛學會主席李靜芬醫生指出：「當經常出現疼痛，意味神經末梢經常向大腦發出疼痛的訊息，神經末梢會出現『短路』情況，並衍生出多條末梢，持續向大腦發出疼痛的訊息，加劇大腦的疼痛訊息，即使急性痛症已經痊癒，但大腦仍然接收到疼痛訊息，形成慢性疼痛。」

「神經受損後，即使沒有任何外來刺激，神經也會持續『放電』，像要告訴大腦有外來物傷害身體(事實上並沒有)，加劇大腦有關疼痛的訊息，同時會令身體『記得』疼痛，令慢性疼痛的患者感到越來越痛。故此，在神經受損初期，要及早把握恢復神經健康的時機，避免神經纖維變得過敏至為重要。當神經末梢過分敏感，令傳送電流的系統出現故障，便會出現『神經痛』，其徵狀包括麻、痺、針拮、灼熱、閃電痛等。」李醫生又指處理頸腰背神經痛，應盡早找醫生斷症，醫生除處方止痛藥、教導矯正姿勢及鬆弛運動治療外，也會處方補充維持神經系統健康所需的營養，如維他命B雜、鎂、鈣等。要攝取維他命B雜，可多進食奶類、魚類、肉類、全麥穀類等。

維他命B雜有助神經系統健康，若攝取不足，會出現口腔黏膜發炎、手腳麻痺等徵狀，但值得注意的是，即使攝取不足亦難以察覺，可能數月甚至數年也沒有出現徵兆。故此，不論是否高危人士，一旦出現神經痛，有需要可進食維他命B雜補充劑，提供額外維他命B雜保護受損神經。注意營養攝取同時，李醫生提醒，若持續出現頸腰背神經痛，切忌死忍，應盡快向醫生求診，排除其他病患後，醫生會因應頸腰背痛的成因建議改善姿勢、運動舒緩、處方止痛藥及攝取維他命B雜等。

健康小百科：

中醫治咳先辨清寒熱

香港文匯報訊(實習記者洪嘉禧)咳嗽是夏天常見的症狀，中醫對咳嗽的辨證論治有獨特的看法。中醫指出咳嗽可以分為風熱及風寒兩種。風熱咳嗽多肇因於流行性感、說話過多、長期抽煙、咽喉而咳，表現出乾咳、熱咳或燥咳的情況。但最令人擔心的是氣管咽喉受到病毒或細菌入侵，這種感染性咳嗽會出現咽喉腫痛、咳黃痰或流黃鼻涕等症狀。風寒咳嗽是由風寒引起，因氣管分泌過多水分，出現類似氣喘的喘咳與陣發性的咳嗽，胸部會有哮喘聲，時常出現痰多白稀、鼻涕清涕與頭痛等症狀。有醫師指出，咳嗽是一種正常的人體生理反應，主要是吸氣後快速地吐氣形成，目的是將呼吸道的黏液或異物排除。

咳嗽應該如何治療？中醫治療風熱咳嗽，多使用桑菊飲宣肺止咳、疏散風熱。而發炎症狀較嚴重、黃痰較多者，則可選用銀翹散治療。咳嗽病人平時也可選用薄荷菊花茶，增強免疫力及保養呼吸道，讓氣管不會太乾燥或太過濕潤。而對於風寒咳嗽，中醫多使用杏蘇散、荊防敗毒散或葛根湯疏散風寒，辛溫解表與宣肺化痰。咳嗽病人平時也能飲用紫蘇飲，逐漸緩解氣管的濕咳。另外，有些食物具輕微止咳的功效，例如柑橘類可化痰，杏仁也有鎮咳作用，但要選具苦味的北杏才有效。中醫亦指出咳嗽的人應該少吃甜膩食物，因為甜容易生痰，刺激咽喉，加重咳嗽症狀。有些人咳嗽不時清喉嚨，可能是鼻涕倒流引起的，這時就必須和鼻子過敏一起治療，中醫治療過敏性鼻炎有不錯的效果，副作用少，可選用辛夷、麻黃與細辛等藥材。然而持續性久咳會影響到日常生活品質，因此若連續咳嗽超過3個月，應作進一步檢查，以確定是否有胃食道逆流或其他相關疾病。



■ 薄荷菊花茶能增強免疫力及保養呼吸道。