

三伏天灸療法 防範冬病來襲



「天灸療法」又名冷灸，是灸法中非火熱性灸法的一種。

夏日炎炎，香港人習慣久處冷氣環境，並喜歡吃生冷食物和飲凍飲，又缺乏運動，慢慢形成虛寒體質，容易加重鼻敏感、哮喘及痛經等一系列虛寒性疾，並增加罹患胃腸不適的風險。天灸療法作為中醫傳統療法之一，能有效為盛夏注入陽氣，從而改善陽虛體質，防範冬病來襲。

文：藍永豪
(香港中醫學會教務長)



「天灸療法」又名冷灸，是灸法中非火熱性灸法的一種，即現今所謂「藥物發泡」或「敷貼發泡」。天灸療法源遠流長，文獻最早記載見於唐代孫思邈的《千金方》，近代用於內、外、婦、兒各科急慢性疾，其中在治療過敏性鼻炎方面，療效得到肯定。天灸的「三伏」是指初伏、中伏、末伏三個屬金的庚日，金與肺相配，此時屬一年中陽氣最盛的日子，選取特定的穴位進行藥物敷貼，藥物通過穴位經絡直達病處，起伏正祛邪之效。

效肯定等特點，適用於過敏性呼吸系統疾病，如過敏性鼻炎、哮喘，反覆呼吸道感染（如咽喉炎、扁桃體炎、支氣管炎、支氣管肺炎等），老年慢性支氣管炎，體虛反覆感冒等。天灸能有效溫煦陽氣，對臟腑功能不足所致虛寒性病證，包括胃痛、慢性結腸炎、經痛亦十分適宜。

天灸療法的反應

天灸療法是穴位刺激療法之一，主要是在夏季最炎熱的三伏天及冬季最寒冷的三九天，使用具有溫經通絡、行氣活血、消腫散結、祛寒除濕、通痹止痛的中藥，研成粉末，用蜜糖和薑汁調成糊狀，敷貼於特定的穴位上，通過藥物的刺激和吸收作用，藉經絡的傳導，以疏通經脈，行氣活血，調節臟腑功能及調整陰陽平衡，從而起到防病治病的作用。現代研究顯示，天灸療法能增強機體免疫力，減少和預防疾病在冬天發作次數及

程度，達到標本兼治的目的。

敷貼的部位發紅、灼熱、瘙癢、微痛、色素沉着，均為常見反應，儘管古人還要求敷貼到起水泡以達至最佳療效，正如近代有學者認為，天灸時選用較強的刺激量達至起水泡，利用含有藥液的水泡維持較長的穴位刺激時間。然而，水泡有穿破感染及損容的風險，因此，時下醫師會調整藥物以減少皮膚刺激，並控制好敷貼時間，在維持療效之餘，亦減少水泡的發生。

敷貼時間因人而異，成人一般貼1至2小時，小孩敷貼的時間宜再短一些，以敷貼部位有發紅、灼熱、微癢、微痛為度。天灸療法並不適合三歲以下小孩，孕婦、嚴重心臟病、嚴重精神病、皮膚潰爛、感冒發熱及過敏體質者等都不適宜敷貼。倘若敷貼當日患者發高熱，都不適合天灸療法。治療當日應戒口，避免冷水浴及着涼，以鞏固療效。

配合療法的藥膳食療



参苓山藥湯

参苓山藥湯
材料：太子參10克、茯苓10克、山藥15克、蓮子12克、炒扁豆9克、熟薏苡仁15克、蜜棗三枚、瘦肉適量、食鹽適量。
功效：益氣健脾，滲濕止瀉，適合面色萎黃、形體消瘦、四肢無力、消化不良、容易泄瀉，屬脾虛挾濕證人士酌情選用。

参芪補氣湯
材料：北芪12克、太子參12克、陳皮1角、當歸9克、雞肉適量、食鹽適量。
功效：補中益氣，適合體倦乏力，少氣懶言，面色蒼白，屬脾胃氣虛證人士酌情選用。
使用以上藥膳食療前宜先諮詢註冊中醫意見。



参芪補氣湯

健康小百科：

番茄成天然防曬霜

盛夏一到，怕曬黑的朋友又開始從頭到腳全副「武裝」行街。其實，除了遮陽傘、黑超、防曬霜等「防曬武器」外，多吃一些天然食物也有防曬功效，比如以下四種水果：



番茄含抗氧化劑「番茄紅素」。

1. 番茄。番茄是最好的防曬食物，它富含抗氧化劑「番茄紅素」，其抗氧化能力是胡蘿蔔素的3.2倍，維生素E的100倍，能有效保護細胞DNA免受自由基損害，促使細胞的生長和再生，維護皮膚健康。英國曼徹斯特大學和紐卡斯爾大學的研究發現，堅持吃煮熟的番茄，可使人體皮膚防曬能力提高33%。

2. 蘋果。蘋果皮中含有豐富的「蘋果多酚」。其中含有兒茶素、花青素等活性物質，具有強大的抗氧化作用，能對抗紫外線照射後產生的活性氧的危害。另外，對於防止黑色素生成，美白肌膚也有一定作用。

3. 西瓜。西瓜含有瓜氨酸、丙氨酸、谷氨酸、精氨酸、蘋果酸、磷酸等多種具有皮膚生理活性的氨基酸，能提高皮膚營養，增進代謝能力，從而有效預防皮膚曬後變黑。夏季吃西瓜後，用西瓜汁擦臉或用西瓜外皮切薄片貼面15分鐘，可以滋養面部肌膚。

4. 草莓。草莓屬漿果，豐富的多酚物質對於促使黑色素生成的酪氨酸酶具有抑制作用，因此可以在一定程度上預防皮膚變黑。

文：Kat

深蹲練肌力提升平衡感

中央社電 骨質疏鬆症學會理事長吳至行近日表示，骨折發生原因複雜，除了意外撞擊引發的骨折外，骨質疏鬆也是常見的骨折原因。骨折造成的關節僵硬、肌肉萎縮無力等併發症，也會大



深蹲有效鍛煉肌力。

大影響患者的行動力與生活品質，若患者必須躺床，死亡風險也會增加。不過，吳至行說，大眾常誤以為骨鬆、骨折是老年人才需擔心的，不知道骨質從30歲過後就會像溜滑梯一樣流失，平常也不重視補骨，都等到跌倒骨折才就醫。除了從飲食、運動、多曬太陽來補鈣，也應增加柔軟度、平衡感、肌力。吳至行表示，柔軟度為人體關節可以活動的最大範圍，柔軟度好壞除了與骨骼關節本身的結構有關，肌肉、肌腱、韌帶與關節囊等軟組織也都都會連帶影響。過去研究指出，透過柔軟度訓練，可改善成年人的平衡與姿勢穩定度。

平衡感則是身體在做各種動作或姿勢時，能夠維持穩定狀態的能力。過去研究顯示，中年後站立平衡的穩定度，會隨年齡增加而降低，導致跌倒機會增加。此外，吳至行表示，肌耐力也可能影響到平衡感。當肌耐力變差，可能會因為肌肉的控制能力變差，降低與平衡感有關的運動表現，嚴重時甚至可能因失去平衡造成負面影響，骨密度與柔軟度、平衡感、肌力都是行動時缺一不可的重要環節。

吳至行建議，鍛煉肌力最好的方法就是走路、深蹲。肌力好，平衡感也會提升；若要訓練平衡感，也可用腳尖抵住腳跟站立、雙手自然垂下練習。他說，老年人若要訓練柔軟度，可多做伸展，最推薦做單槓運動，雙手拉住單槓，腳不離地，伸展上肢和軀幹，打太極拳、瑜伽，也是很適合的運動。

全穀類食物防慢性病

隨着大眾飲食趨向西化，東方傳統米食角色逐漸被其他精緻米、麵食類取代，但米食營養價值值得深入探究。營養師藍玉芬指出，植物表皮蘊含的營養素，越外層，營養素密度及含量越豐富；以米食構造而言，精白米僅是胚乳部分；胚芽米是保留胚乳及胚芽；糙米則保留更多營養素，包括胚乳、胚芽及麩皮。藍玉芬表示，由此可知，在碾米過程中，從糙米碾到精白米，珍貴的營養素及量會隨碾磨程度而逐漸減少，精白米僅剩下醱類及少許蛋白質。她指出，胚乳主要是以碳水化合物（一般所說的醱類）為主成分及部分蛋白質；胚芽則主要蘊含維生素E、維生素B群、鐵、鎂、銅、鋅等礦物質、多元不飽和脂肪酸；麩皮蘊含豐富膳食纖維、維生素B群、微量礦物質及各式各樣的植化素。上述都是現代人高度壓力下，所需要及精緻飲食中所欠缺的營養素。藍玉芬說，全穀類食物含豐富維生素、礦物質及膳食纖維，對人體健康更具保護作用，可預防慢性疾病和避免便秘。



全穀類食物含豐富維生素、礦物質及膳食纖維。

她建議，大眾可多選糙米、全麥片、紅(糙)薏仁、全蕎麥及燕麥粒等全穀類食物，主食可吃糙米飯、蕎麥飯及燕麥飯等，芋頭、地瓜、南瓜等根莖類也可當主食。另外，若有牙齒問題者，可選用麥片、燕麥片等質地容易煮熟的主食來源，或烹煮主食時增加水分比例來調整軟硬度；糖尿病患者常誤認為可多吃全穀類，但一碗糙米與白米的醱量是相同的，仍需依個人建議食用量攝取。

文：Kat



星之保養

愷樂食青菜減磅

有說減肥是女人的「終身事業」，對於要上鏡的藝人而言更甚。台灣藝人愷樂(蝴蝶姐姐)近日現身電視節目時，就大方分享自己的減肥食譜，讓大眾一起窺探一下，藝人的好身材究竟是如何練成的。一向屬「吃貨」一族的愷樂因為太愛吃，又沒特別節制飲食，結果數年前試過胖了10幾公斤，迫使她要積極控制飲食瘦身，才能回復現在的好身材。直至現在，她亦盡可能依照食譜進食，她表示有時候早上晚了起

愷樂晚上會食青菜。



愷樂熱愛美食。

床，大部分的早餐店已關門，她便會到便利店買無糖豆漿和飯糰吃，到了中午，大多時就是吃拍攝場地的飯盒，而晚餐會於六、七點的時間進食，並且以青菜和蛋白質為主，如果晚一點的時間肚子餓，她會再多吃一個蘋果或乳酪。

此外，節目中有營養師即場替愷樂計算一日攝取的卡路里，有近1,600卡的熱量，於女生而言，這個熱量亦不算低，同時又建議愷樂晚上可以戒除粉類的食物，才能讓脂肪燃燒。向來愛跳舞的愷樂於節目尾聲就教眾人一起跳瘦身舞。

文：Kat



愷樂熱愛美食。