

夏秋之交防治腹瀉

儘管立秋已過，但是華南等地的暑氣依然很盛，在夏天向秋天轉變的時候，要特別注意防止腹瀉的發生，這是為甚麼？
文：陳飛松（香港中醫學會）

中醫認為夏天是熱盛濕重，秋天依然延續夏天的炎熱，但寒氣始生。導致腹瀉的原因為感受外邪，如寒濕暑熱等，病位在脾胃與大小腸。夏季天氣炎熱，降水量大，熱蒸濕氣，因此濕熱之氣較盛，中醫有「無濕不成瀉」的說法，就是因為高溫及高濕是細菌、病毒等病原微生物適宜生長繁殖的條件，而食品中營養成分為這些病原微生物的溫床，所以食品很容易腐爛變質。

飢餓或加重腹瀉

夏秋之交氣溫高，出汗增加，飲水量增大，稀釋胃液，使胃液的殺菌功能降低。另外，由於天氣潮濕濕熱而影響睡眠，睡眠不足又會引起抵抗力下降，為病原微生物的入侵創造了有利條件。夏季天氣炎熱，人們喜歡生食各種瓜果，或食涼拌菜或冰鎮飲品，如果這些食品的製作過程稍有不慎，或從冰箱取出後直接食用，極易造成污染，增加人們食用後感染的機會。夏季蒼蠅和螞蟻滋生繁殖加快，可攜帶致病菌，也容易傳播疾病。由於引起腹瀉的原因多種多樣，需要針對病因並採取相應的防治措施，千萬不能一腹瀉就盲目用藥，更不能濫用抗生素，否則會造成不良後果，那麼夏季腹瀉的常見類型及治療方法有哪些呢？根據不同的類型該如何對症下藥呢？

病毒性腹瀉的病因大多由輪狀病毒等病毒感染引起。病毒直接侵襲腸黏膜，使受損的腸絨毛變平變短，吸收面積減少，吸收功能發生障礙而導致腹瀉。患者可在醫生的指導下服用抗病毒的藥物，同時要補充水分和電解質，專家建議服用微生態劑水蘇糖，它被當代生物醫學界譽為「胃腸道有益菌的專用營養源」，能以40至103倍速度增殖雙歧桿菌，抑制有害菌，不被消化酶分解，可靶向性地到達炎症部位，調節腸胃菌叢平衡。此外，要給患者吃些容易消化吸收的清淡食物，如麵條、米粥等，不要處於飢餓狀態，飢餓會引起腸蠕動增加和腸壁消化液分泌過多而加重腹瀉。

此外，食用變質食物亦會引起腹瀉。食物被大腸桿菌等致病菌污染後變質，人體攝入這些食物後發病。患者可在醫生的指導下服用抗腸道感染的藥物，以抑制腸道細菌而達到止瀉的效果。有人急於用止瀉藥，認為只要止住腹瀉就好了，其實不然，因為用止瀉藥後，表面看來大便次數減少了，腹瀉緩解了，但這樣會使病原微生物滯留在腸道內不被排出，導致細菌等產生的大量毒素被腸黏膜吸收，引起嚴重後果。另外，受冷亦會引起腹瀉。食用過多冷飲冷食，在空調

房穿露臍裝，或在健身運動後洗冷水澡等容易引起腹瀉。這種腹瀉是因腸道受到寒冷刺激後蠕動加快，進食的水分來不及吸收，形成稀便排出體外。預防的關鍵是注意腹部保暖，進食冰箱冷食要有節制。疼痛厲害時可以用些解痙藥或收斂藥。如水瀉次數較多，可以口服補液，以補充水、鹽，不必使用抗生素。

腹瀉飲食調理

另外，注意飲食衛生可預防腹瀉，不能有病亂投醫，應根據具體病因具體醫治，根據以上介紹的夏季腹瀉的常見類型及治療方法，選擇正確的治療方法。醫生提醒大家，感染性腹瀉大都因為飲食不當、不潔引起，只要注意飲食衛生，嚴把入口關，就完全可以預防和避免。有以下數點希望讀者留意：

- 一、平時要做到勤洗手；
- 二、生吃瓜果注意多清洗幾遍或削皮，冰箱內儲存水果以不超過兩天為宜；
- 三、注意飲水衛生，不喝生水，冰鎮飲料最好在常溫下放置半小時後再慢慢少量飲用；
- 四、在外用餐時最好不吃涼拌菜和易帶致病菌的水產品，餐具要消毒；
- 五、吃剩的食物應及時儲存在冰箱內，做到生熟分開，食用前高溫加熱殺滅細菌；
- 六、老人、小兒及胃病患者抵抗力較弱，飲食上更要注意，少吃或不吃冰鎮食品；
- 七、忌飲冷飲，因為突然的溫度下降會導致胃腸黏膜損傷，胃腸蠕動加快，形成水樣大便腹瀉；
- 八、平時家裡也可備點黃連素等消炎藥，輕微腹瀉時可服用；

對於已經出現腹瀉的患者家庭來說，餐具更應分開、消毒，避免交叉感染。由於造成腹瀉的原因頗多，腹瀉發生之後就更更要針對性進行飲食調理。這樣才能防治腹瀉。

腹瀉是夏秋常見的健康問題，儘管一般危害不會很嚴重，但是常常導致生活困擾，腹瀉伴有腹痛、腹脹、排便急迫感、肛門不適、失禁等症狀，如果處理不及時和得當，還會引起脫水、肛裂和肛門出血等。腹瀉的飲食調理非常重要，在發生腹瀉時，由於水分損失過多，因此要多進食如牛奶、菜汁、果汁、蛋湯、軟麵、稀粥等水分豐富的流質食物，主要補充水分。食用富含維生素B、C的水果和蔬菜，比如番

茄、茄子、黃瓜、柑橘等，這些食物不僅補充維生素，還具有一些止瀉作用。另外，吃些雞蛋羹也不錯，雞蛋羹對胃黏膜有較好的保護作用，對於收斂止瀉也效果明顯。腹瀉好轉時，不要急於恢復正常飲食，要逐步從含水分豐富的稀粥、湯類，然後進食軟食；同時還要少食多餐，少食油膩難消化的食物，否則會損傷脾胃，加重腹瀉。

防治腹瀉食譜

1. 輕身粥

材料：粳米50克、人參5克、黃芪12克、茯苓、葛根各10克，生薑15克。

做法：將粳米洗淨，人參打成細粉，將黃芪、茯苓、葛根、薑洗淨，裝入細紗布袋中，紮緊袋口。將袋裝中藥與粳米同放入鍋中，先用武（大）火煮沸，再用文（小）火慢熬至粥熟，加入人參粉煮10分鐘，檢出藥袋即可。此粥早晨空腹時服用，每日一次。

功效：此粥健脾益氣、祛濕止瀉、瘦身減肥。但是，糖尿病及血糖升高者不宜服用。

2. 焦米湯

材料：米粉、糖。

做法：將米粉放在鍋內用火炒至焦黃，加少量的糖與水煮沸後服用。

功效：焦米湯有較多的能量，米粉炒熟後可使部分澱粉轉變成糊精，利於消化吸收，炒焦的澱粉還有吸附腸內毒素的作用。糖尿病及高血糖者亦不能食用此湯。

3. 蘋果湯

材料：蘋果、鹽。

做法：將一個蘋果切成小碎塊，加0.8克鹽，再加水250毫升煎湯120毫升，分兩到三次飲用。

功效：蘋果湯主要適用於6個月以上的小孩。蘋果含有果酸，能吸附毒素，並含有鞣酸，具有收斂作用，適宜於小兒腹瀉。



輕身粥



蘋果湯

對於腹瀉的防治，要注意以下幾點：飲食的結構，不宜多食油膩、寒涼食物，不宜暴飲暴食；飲食有節，起居有時；調攝寒溫，注意個人衛生，不吃不衛生的食物就能避免腹瀉的發生。

健康小百科：

轉季濕疹哮喘易復發 宜進補健脾潤肺食物

香港文匯報訊（記者李嘉嘉）每逢踏入轉季時節，身體亦較容易因溫度和濕度的變化而誘發各類疾病。然而，夏季步入尾聲，秋天漸近，有何常見的病種出現？美國自然醫學博士王紅英醫師接受本報訪問時表示：「通常會出現呼吸道的不適症狀，例如：傷風感冒、乾咳、咽喉炎、扁桃腺炎、三合一過敏症（濕疹、鼻敏感、哮喘）容易復發。另外，偏頭痛、風疹、皮膚炎等。」那麼，入秋後在飲食方面有什麼要特別注意？王醫師指出：「煎炸、辛辣、燥熱食物要盡量少吃，特別是熬夜人士、工作需多說話人士。進補的食物或湯水都需以生津、潤腸、健脾、潤肺為主。有服用維他命（特別是綜合維他命或B維）的進補人士，需配合維他命C服用，可避免燥熱。喝蜜糖水是一個滋潤的好方法，但在這裡提醒一下大家，如果女性有念珠菌困擾問題，要避免喝蜜糖水，因其菌的最好食糧是糖類，會令念珠菌問題更加嚴重。」

夏季經常暴曬勞頓，秋季應如何調理？王醫師表示：「夏季雖然暴曬，氣溫較高，但對於身體來說，正是一個排毒的好季節，無論從食物攝入的化學物或從空氣中吸入的化學物，又或是重金屬毒素、藥物毒素等，都容易從夏天出汗的季節，經汗液排出體外。所以，夏天的身體需要大量水分。但到秋季時氣溫開始降低，氣候乾燥，無論體內或外在的皮膚，我們總會感覺到乾乾的，這主要是與體內的津液不充足及體內的脂肪酸不足有很大關係。所以，在秋天時，一定要多吃些助生津的

水果和湯水。很多女性害怕吃含脂肪的食物，但在秋、冬季節時，我們的身體需要足夠脂肪酸，所以，好油一定要吃，否則身體容易出現各類炎症，例如：關節炎、皮膚炎、皮膚過敏、濕疹、陰道炎、咽喉炎等。未經精製的堅果含很高的脂肪酸，如果對堅果不過敏的人士可多作零食食用，例如：核桃、芝麻、杏仁、葵花籽、南瓜籽等。」

王醫師又向讀者推介了可以自家製的飲料及入秋養生食療：

一、潤肺羅漢果飲

材料：羅漢果7至8個

做法：先將7至8個羅漢果壓碎後，連皮帶籽放入鍋內，再倒入3杯水煮滾後轉小火煮40分鐘左右，煮至剩大約一杯水的分量，隔渣倒出羅漢果果汁液。然後，再加3杯清水倒入剩餘羅漢果渣的鍋內，煮滾後轉小火煮40分鐘左右，煮至剩大約一杯水的分量，再隔渣倒出羅漢果果汁液。最後，將前後順序煮的2杯羅漢果果汁液混合在一起後放入雪櫃儲存，可儲存一星期。

服量：每次取約1/3杯的分量，加熱水後溫飲。
功效：有消炎、化痰、排毒、清肺利咽、潤腸通便之效。對於咽喉炎、扁桃體發炎、肺熱咳嗽等有幫助。

二、椰子黃豆竹絲雞

材料：椰子1個、黃豆50克、無花果6個、竹絲雞一隻、生薑3片

做法：用10碗水煲2小時。
功效：益氣祛風、清熱生津、健脾開胃、潤燥、解毒消腫、補肝腎。

三、羅漢果西洋菜煲豬腰

材料：羅漢果1個、南杏仁60克、西洋菜1斤、豬腰半斤

做法：用10碗水煲2小時。
功效：清肺熱、潤燥、祛痰解渴、潤肺止咳、生津。

四、檸檬葉豬肺湯

材料：檸檬葉15克、豬肺1個、生薑2至3片

做法：用10碗水煲2小時。
功效：化痰止咳、健脾胃、補肺虛、消渴、小便頻數。

美國自然醫學博士王紅英醫師

潤肺羅漢果飲



善用有機產品解決濕疹減肥煩惱

香港文匯報訊 一連3天的「亞洲天然及有機產品博覽2016」已結束，這個以業界交流和貿易往來為主的展覽吸引了來自40多個國家、超過250家企業參展，一同討論天然及有機產業的現況、分享經營天然及有機業務的想法與經驗，並肩探索未來發展趨勢。展覽展出數千種天然及有機產品。今年「亞洲天然及有機產品博覽」獲得瑞典KRAV(有機認證機構)視為當地天然有機產品輸入亞洲市場的唯一平台。展覽引進來自瑞典的有機認證產品，包括：黑莓飲品、天然植物飲品、水果乳酪飲品、歐洲藍莓粉、蔬菜脆片小食、蜜糖等。

天然及有機食品、健康保健及營養品、日常生活用品攤位最多人參觀。其中最搶眼的展覽是擁有英國著名有機品牌Pukka的亞太代理權、西班牙森力亞(Soria Natural)的香港代理漢天食品公司。西班牙商會秘書長出席支持，森力亞副總裁及在TVB拍劇的男演員Pacino 布偉傑親自到場講述他與女友食用產品的效果，布偉傑說人蔘激能口服液最適合他推通宵補充體力，還有一隊營養師向傳媒及買手解說。

濕疹、減肥都是最多港人需要解決的煩惱。此次了解到原來草本能提煉出可製成對付濕疹、減肥的有機產品。

例如，加立布蜂蟻草萬用軟膏是由蜂蟻及不同草本植物如葵花籽、安息香、金盞花等調配而成的軟膏，配方乃西班牙庇里牛斯山的婦女幾百年來對抗皮膚炎症如濕疹及皮炎的傳統古方。

原來益生菌也有助舒緩濕疹、皮膚炎症，腸道有害細菌太多，消化不良令腸道黏膜發炎，導致黏膜



布偉傑向大眾推廣有機產品。



來自外國有機農場將天然食品鹿肉帶到香港。

滲漏和絨毛細胞功能欠佳，形成「腸漏症」。當腸道屏障被破壞時，未經消化的食物和毒素就能直接進入身體，免疫系統會攻打這些外來物造成過敏，繼而形成濕疹。而益生菌能有效抑制有害細菌及幫助消化，從而減少腸道發炎，保護腸道健康和減少過敏反應和濕疹。

Soria Natural Intestin的益生菌咀嚼片(波羅味)每片含20億益菌，有足夠數量令它們能跨越胃屏障，並在腸道中順利繁殖，還有豐富酵素幫助消化，而益生元亦有助益生菌生長繁殖。更有獨家配方L-谷氨酰胺(L-Glutamine)和維他命B6，強效修補腸道黏膜細胞，增強屏障防禦能力和改善「腸漏」，有效舒緩濕疹和皮膚炎症，成人和兒童也適合。兒童呼吸舒暢口服液對治過敏亦甚有效。



西班牙有機減肥產品

女士最關心的是天然瘦身系列，分為針對上身、下身及全身的，最好是不用特別戒食某些食物或節食；能減肥的原因是產品幫手阻擋吸收脂肪、碳水化合物，助你燃燒脂肪，食兩周見效，價錢港幣3百元內，不算貴，重要是成分來自有機草本食品，不用擔心有副作用。