

# 外遊前備中成藥傍身 旅途遇麻煩 應急免憂心

新春假期剛過去，雖然三月份沒有長假期，不過四至五月份亦是旅行的高峰時間，大家趁着三月時節，好好準備一下下一次的旅程。現在，回想起上世紀八十年代，暑假期間第一次坐飛機去東京旅行，光是團費已花了\$9000，30年後的今天，去一次東京的團費可能比那時還便宜一點，可能\$7000便成，時下旅行的費用比以前真的大幅減少，很大眾化，所以現在總常遇到一些病人，不論老幼，去旅行前會特意來拿一些平安藥。所以，筆者建議大家，如果能夠在旅行前，可先看中醫，按自己的體質配備一些平安藥是比較理想的，為旅程以備不時之需。

文：香港中醫學會彭愉康院長

圖：遊木、雨文、新華社、網上圖片

從中醫角度，其實每個病都可以有很多不同種類，例如感冒，中醫可簡單分可以分為風寒風熱，但實際也不是那麼簡單，是需要通過中醫辨證論治才能有效遣方用藥，所以辨證，即需要醫師向患者從望聞問切，收集所有症狀後，通過分析從而總結出來，就叫證，因着知道是什麼證，所以知道如何為病人精準地用藥，筆者將直接介紹那些中成藥，然後會描述在什麼情況下可以或不可以使用。



彭愉康院長

在旅行時，大家必定品嚐各種美食。

外遊前作好準備，預備平安藥備不時之需。

## 遇感冒咳嗽怎麼辦？

止咳散的功效是宣肺利氣，祛風止咳，針對風邪犯肺，肺氣不宣證，那到底是什麼意思呢？首先講講什麼是風邪，中醫常常說感冒是因外感六淫引起，六淫包括風、寒、暑、濕、燥、火，而比較多見的可以是風寒，或風熱，現在這個風邪，筆者的理解是比風寒輕一點，實際外邪不算太重，也可算是風寒，那麼為何風邪已不太重呢？其中一個原因可能是因為那人抵抗力夠強，不藥而癒，只餘下少少症狀，以前老一輩的應該比較多體會，因為以前沒有錢看醫生，很多病都是靠自己抵抗力痊癒的，現在的環境，不知是真的因為病菌太強，還是現在人們的抵抗力太低，似乎現在的病很多時都需要看醫生或醫師。



如旅行遇感冒咳嗽要留意。

書是由程鍾齡醫家寫的，當時他生活在清代的前半期，局部地區偶然也會有一些戰爭，老百姓流離失所，在這種情況下，很多感冒以後的病人未必能得到適當的治療，估計他觀察了很多人得感冒之後，感冒可能是不藥而癒，好了些，但咳嗽就一直未能徹底痊癒。他就研究這病的共性，制定了止咳散。止咳散的藥物組成包括百部及紫菀，這兩藥主要的功效都是潤肺止咳；桔梗宣肺除痰，白前除痰，桔梗與白前相配，一升一降，止咳化痰；荊芥散表祛風，有發汗作用，主要針對怕冷怕熱的情況；陳皮理氣燥濕化痰；最後有甘草，它既與桔梗相配，利咽止咳，也有調和諸藥的作用。

總結，如果那人感冒過後，因自己抵抗力足夠及經過醫治後而餘下以下症狀，包括咳嗽，痰不多，喉嚨癢癢等，就可用止咳散了。然而，有些情況下，是不宜使用止咳散的，例如那人是陰虛乾咳、肝火犯肺或肺實有熱而致咳嗽帶血等都不宜使用。

## 旅途遇咳嗽注意事項

其實，在旅行途中遇上咳嗽，痰不多，喉嚨癢癢等症狀時，以下一般注意事項也應該留意的：

- 一、避風寒 哪怕你本身不冷也好，是在泰國等熱帶地區也好，也請務必不要對着空調及風扇直接吹，因為這很容易再感受風寒，使感冒加重的。
- 二、避風熱 這也是另一個極端，因我眼見很多人，尤其是家長，因為怕自己的小朋友冷倒，再大熱天也穿5到6件衣服，最重要的是那孩子是熱得大汗淋漓，但家長還是怕小孩子會冷倒，其實太熱太燜，也都可以引起風熱感冒的問題。
- 三、戒甜食 這個是中醫很重視的一環，也是旅行的時候很難做到的一環，但還是要提一提，首先，從中醫角度，甜食容易惹痰，當然我也不能說百分之百的患者吃了甜食都會咳嗽加重，但我相信有部份人也有經驗，以為自己感冒咳嗽已好，但一吃甜食，就馬上打回原形，為着自己的身體着想，我還是認為大家最好戒甜。
- 四、戒冷飲 這也是在炎熱的天氣下很難做到的一件事，但冷飲從中醫角度就會傷脾胃，而脾為生痰之源，當脾的功能不夠好，就容易生痰，所以大家加油，盡可能不要飲冷飲品。

## 遇腸胃不適怎麼辦？

藿香正氣散是一條很常用的腸胃藥方劑，它出自宋朝的《太平惠民和劑局方》，而這本書是第一本由政府制定成藥典籍。

藿香正氣散的主治症候，是外感風寒，內傷濕滯證。對外來講，它是外感風寒，即是在外有風寒之邪，風寒引動內濕可我們出現惡寒發熱，頭痛，身體酸楚等症狀。而對內，它是內傷濕滯，即是脾胃濕滯，脾胃濕滯可出現升降失常，脾的升清，胃的降濁失常，於是從胸膈到胃脘，都可以出現脹滿悶悶；如果氣機的阻滯嚴重，更可出現腹痛。另外，氣機升降失常，亦可出現嘔吐，腸鳴泄瀉。

藿香正氣散的藥物組成包括藿香，這藥主要辛散風寒，芳香化濁；蘇葉、白芷辛香發散助藿香外解風寒，兼可芳香化濕；半夏、陳皮燥濕和胃，降逆止嘔；白朮、茯苓健脾祛濕止瀉；厚朴、



旅遊時要注意飲食

腹皮行氣化濕；桔梗開宣肺氣，使上焦暢通；生薑、大棗、甘草均調和脾胃。總結，如果那人剛巧冷倒，或食錯生冷，出現發熱惡寒、頭身重痛、胸膈滿悶，脘腹疼痛、嘔吐、腸鳴泄瀉等類似腸胃炎感冒的症狀，就可使用藿香正氣散。另外，有些情況下，是不宜使用藿香正氣散的，如那人是濕熱型、肝氣乘脾型、甚或腎陽虛型嘔吐泄瀉等都不宜使用。

## 旅行遇腸胃不適時注意事項

其實，在旅途中遇上發熱惡寒、頭身重痛、胸膈滿悶，脘腹疼痛、嘔吐、腸鳴泄瀉等症狀時，以下一般注意事項也應該留意的：

- 一、避風寒 因為這病都是可以因吹風受冷引起，所以也要避開。
- 二、避風熱 同樣，這病當太熱的時候也有機會轉為風熱型腸胃不適，所以也不要焗燜。
- 三、飲食清淡 最理想只吃白飯，焗菜心及其他容易消化食物等，甚至乎如果不餓，可以暫時不進食一餐，待下一餐稍有胃口時才進食。
- 四、補充足夠水分 大量嘔吐或吐瀉時有可能會出現脫水的現象，所以補水分或一些運動飲料都是可以的，如果怕運動飲料味道太重，也可將運動飲料同時加水飲用。

最後，以上的中成藥如果大家試了數次後還是症狀一樣，沒有好轉，甚或加重，最好還是在當地看醫生或醫師最為穩妥。

## 保養血管湯水 葛根甘麥大棗湯

香港幾位頂級富豪，先後中風癱瘓。他們經常運動，注重飲食，卻也避不過「血管病」這一劫。原因何在呢？有破解自救方法嗎？常言道，「要命自己愛惜！」不是靠人在你生日時祝福一句「長命百歲」就可以，只有你有恒心保養自己身體才能達到長命百歲！

斑塊（又叫血栓），就像是游走在血管內的幽靈，一旦堵塞血管，會使血液的運輸系統癱瘓，其結果是致命的。而且，血栓可發生在任何年齡、任何時間，嚴重威脅着生命健康。血栓像塞子一樣堵塞了身體各部位血管的通道，導致相關臟器沒有血液供應，造成突然死亡。血栓在腦部血管產生就導致腦梗；血栓在冠狀動脈產生就形成心梗；血栓堵塞到肺部就是「肺栓塞」。

一個人全身的血管長達26萬多公里，相當於赤道長度的7倍，24小時血液流動的長度有10萬多公里，相當於長江黃河一年的流程。我們每個人的身體的血管內或多或少都會有斑塊存在，隨着年齡的增長，斑塊也在增多增大。血壓可使血管壁內膜細胞間隙加大，血液中的甘油三酯、膽固醇，可以穿過間隙聚集在內膜之下，頂起內膜，鼓成一個包，這就是斑塊。

斑塊顏色如米粥，並且可使血管硬化，因此稱為「動脈粥樣硬化」。斑塊嚴重會堵塞血管，堵塞冠狀動脈就是心梗，堵塞腦動脈就是腦梗。斑塊堵塞，中醫統稱為「血瘀」。中醫認為：氣為血之帥，氣滯則血凝，氣滯血瘀，「元氣既虛，必不能達於血管，血管無氣，必停留而瘀」。

血瘀是百病之源，氣滯血瘀是血瘀證中比較常見的一種。當我們的氣遇到障礙受阻時；血液也會運行不暢從而引發血瘀。中國有一句老話：「養生之道，莫先於食。」我們可以通過食療來清理血液垃圾、疏通血管、消除斑塊。醫聖張仲景的「甘麥大棗湯」驗方，流傳千古。方中只有三味：甘草、小麥、大棗。我以此方衍化，加上葛根（廣東稱：粉葛），對血瘀的功效更佳。

原料：甘草10克，小麥（麥米，不是浮小麥）30克，葛根30克，大棗50克。

做法：先將小麥、甘草、葛根、大棗洗淨；大棗去核，和小麥、甘草一起放入鍋中，加入適量的清水（大約6碗水），大火煮沸，用小火慢慢熬，大約煮一小時，湯水分幾次飲用，可吃小麥和大棗。

功效：養心、安神、鎮靜、止虛汗。調理更年期綜合症、小兒多動症、神經衰弱、嚴重失眠。改善乳腺增生、乳腺結節、甲狀腺結節、淋巴結節、月經紊亂、男性前列腺增生等症狀。

葛根甘麥大棗湯的口感有點甘甜味，有點大棗味。沒有太重的藥味。除了適合氣鬱血瘀的人喝，沒有氣鬱的人也可以喝，能起到保健、調理的功效。葛根甘麥大棗湯的四種材料都是「藥食同源」的食物，性味平和，可以把它當成日常養生湯水長期食用。

文：香港註冊中醫師楊沃林



## 試圖養生享受生命 做岩盤浴如慢跑

大家好，我是路美，今期跟大家分享我養生的第一次，由於近年跟陸詩韻、瑪姬、何紫綸及著名化妝師Jessica Leung一起多了，令我認識到她們除了美麗外表的保養外也有一套，今次由Jessica化妝師介紹了一個神奇養生保健，名為岩盤浴，原來岩盤浴是取自日本玉川溫泉的三種礦石建構而成，分別含有高濃度負離子、遠紅外線（回春光線）及玉川溫泉湯之花萃取特有的礦石（湯之花北投石），它含有豐富之微量元素是人體所必須，是日常生活中不

容易取得的。岩盤浴是結合溫熱加上能量的方法，將能量及溫熱深達內臟啟動身體循環。做完40分鐘岩盤浴，相當於慢跑30公里。岩盤浴的好處：能活化細胞，防止老化，美化肌膚，讓膚色自然紅潤，令人有年輕化的「驚艷」之喜。我起初也不大相信，看了床上很好很晶圓的粉紅晶石，床鋪上滿滿的，床下是一張流動熱水銅管，經過由銅管熱水發熱至晶石再上身體的磁吸效應，令全身發熱，很利害的40分

鐘讓你身出汗，蒸出深層排毒，好利害的一個相呼應……

不過，養生生活方式真有無數類別，但人生在世真的要好好珍惜身體，免得賺得財失去健康，其實有時覺得能在鬧市區找養生方法是好的，唯一不夠好是在城市養生便要花上至少2-4小時專心養好自己生命，我試這個岩盤浴時好像享受着闊太的生活，要花上3小時才能從容享受，以我這個急性子的城市人休息一下並不容易，但這種享受也值得一試吧……



路美

路美試做岩盤浴