

中醫漫談香港之「濕」

春夏濕邪重 祛濕湯水幫到你

香港位於中國南方，受嶺南熱帶、亞熱帶季風海洋性氣候影響，全年夏長冬短，雨水充沛，所以氣溫和濕度均較高。《素問·異法方宜論》中說：「南方者，天地所養，陽之所盛處也。其地下，水土弱，霧露所聚也。」香港春季、夏季的相對濕度約於80-95%，甚至高達100%。由於地域氣候的影響，人們的體質有一定的特殊性，疾病的發生、臨床症狀表現均有其特殊性。在香港，受濕邪影響的患者比比皆是。

文：香港中醫學會 羅桂青註冊中醫師 圖：遊木、羅桂青註冊中醫師

濕邪侵犯人體的臨床表現有很多，如胸悶痞滿、噁心；頭重身困、四肢酸楚沉重、關節疼痛重著、肢體浮腫；大便黏膩不爽、小便渾濁、洩瀉、下痢、婦女帶下過多；瘡癩、濕疹、膿水穢濁等皮膚病及舌苔厚膩等。

濕邪易傷陽氣

在中醫的角度，濕為陰邪，容易阻礙氣機，損傷人體的陽氣。濕邪侵犯人體，會滯留於臟腑經絡，最易阻滯氣機，從而使氣機升降失常。濕阻胸膈，氣機不暢則表現為胸悶；濕困脾胃，使脾胃納運失職，升降失常，故表現為納穀不香、不思飲食、脘痞腹脹、洩瀉或大便黏膩不爽、小便短澀等症狀。

由於濕為陰邪，陰勝則陽病，因此濕邪易傷陽氣。脾主運化水濕，且為陰

土，喜燥而惡濕，對濕邪又有特殊的易感性，所以脾具有運濕而惡濕的特性。因此，濕邪侵襲人體，會使脾陽不振，運化無權，水濕停聚，繼而發為水腫等。

重濁有質之邪

濕為重濁有質之邪，所謂「重」，即是沉重、重著的意思。濕邪致病的臨床症狀有沉重的特性，例如頭重身困、四肢酸楚沉重等；如若濕邪外襲肌表，濕濁困遏，清陽不能伸展，則頭昏沉重、狀如裹束；又如濕滯經絡關節，則表現為肌膚酸痛、關節疼痛重著等。

另外，所謂「濁」，即是穢濁垢膩的意思。濕邪為患，容易出現排洩物或分泌物穢濁不清的症候，如大便溏瀉、下痢膿血或黏液、小便渾濁、婦女黃白帶

下過多；若濕邪浸淫肌膚，則發為瘡瘍、濕疹、膿水穢濁等。

值得一提的是，因為濕邪的性質黏滯，膠着難解，因此在疾病的傳變過程中，往往表現出起病緩慢、病程較長、反覆發作或纏綿難癒的情況，且在氣候潮濕的時候容易引發或加重，如濕疹、濕癬（風濕病）等。因此，在香港，日常生活中要特別注意濕邪對人體的影響。



香港的濕跟其他地方有點不同。



羅桂青註冊中醫師



風寒濕邪侵犯關節經絡，會導致關節腫脹疼痛。

春夏祛濕湯水

春季 多雨，氣候潮濕，飲食宜清淡，以淡滲水濕為主。

夏日 暑熱挾濕，宜以消暑利濕為主。



生熟苡仁，左為生，右為熟。



鯪魚粉葛湯料



薏米水材料



生苡仁及陳皮

冬瓜苡仁湯

作用：清熱消暑、行氣利濕
材料：冬瓜一斤、生苡仁二兩、陳皮半錢、瘦肉半斤、食鹽適量
(分量可按個人喜好適當調整)

佛手瓜山藥苡仁湯

作用：健脾利濕
材料：佛手瓜兩個、鮮山藥半斤、生熟苡仁各一兩、瘦肉半斤、食鹽適量

鯪魚粉葛湯

作用：健脾祛濕
材料：粉葛一斤、赤小豆二兩、扁豆二兩、芡實二兩、茯苓半錢、陳皮半錢、鯪魚一條、瘦肉少許、食鹽適量

薏米水

作用：淡滲利濕
材料：生薏仁二兩、檸檬兩片、冰糖適量

雖然湯水的偏性不及藥物，但對身體仍有影響，偶爾服用某些湯水問題不大，若要長服和更對證地針對個人體質應用，還應請教註冊中醫師。至於在日常調護上，忌進食寒涼、生冷的食物，如魚生刺身、雪糕、冷飲、苦寒類的涼茶等；忌進食滋膩、過甜的食物；適量飲用薑湯；避免久坐潮濕之地；適當地運動及曬太陽；以及保持家居通風、乾爽。



健康博覽2017 保健養生此中尋



日前，第11屆健康博覽開幕，筆者率先走進展場內參觀。今年的健康博覽設有三大健康主題專區，從保健、養生、治療、康復、健康科技等方面入手，以提高社會對健康的關注及對健康生活的認識，以達至個人的生理、心理及社交健康。加上，今年博覽主要圍繞中年常見病症，向大家宣揚健康生活的理念及學懂健康警號的重要性，以及「未病先防、已病早法、既病防變」的理念。

於健康博覽內遊走了一圈，筆者發現了不少攤位以有機產品為主，多個本地農場亦有參展，推介天然有機食物，如老徐農莊市集在展場內推介多款有機農作物，務求讓市民更清楚了解有機農作物的好處。同時，筆者亦發現不少養生方法、保健方案等，如新一代保健

產品砭石，原來砭石療法是中醫五大醫術之一，不過由於坊間頗難分真偽，所以選購砭石要慎重。

其實，展場內還有很多不同種類健康產品，以及不少免費健康講座，內容涵蓋三高、中風、糖尿、健康科技、痛症、眼科、保健養生、老人科、骨質疏鬆、長者家居等，多位來自不同範疇的專家會解答現場觀眾有關健康的疑問，以及探討有關保健養生、治理、康復等新知，部分參展商更提供免費測試、檢查及評估服務。

如大家都想了解更多有關健康保健養生資訊，趁今天最後一天，大家不妨於晚上8時前到香港會議展覽中心5FG展覽廳參觀。



食療農社，於大埔有機方式種植，純天然茶粉。

展場內亦設香港中醫學會展板，展示望診奧秘。



負離子技術新應用，減退肌肉酸痛的产品。

名醫介紹 「藥食同源」養生方

張超教授

旅遊雲南的港客都非常喜歡購買雲南特產三七、天麻、石斛等作為伴手禮，也藉機為自己的家人煲湯滋補購買地道原料。雲南氣候的多樣性造就了生物多樣性，生物多樣性也形成了許多「藥食同源」的特產。

雲南中醫學院教授、雲南省名中醫、雲南省中醫藥民族醫藥博物館館長張超長期研究雲南中醫和傳統民族醫藥，他向香港文匯報記者介紹，雲南高麗人蘭茂所著的《滇南本草》非常提倡「藥食同源」，其中就記載了許多瓜果蔬菜的藥用經驗。《滇南本草》是中國現存較早、最完整的一部地方性本草著作，較明代李時珍的《本草綱目》早140多年。

在早前舉行的「雲南民族醫藥與養生科普展」上，張超教授專門向讀者介紹了許多雲南「藥食同源」的養生小秘方：「一份三七加兩份天麻加三份葛根，長期食用，能有效降血壓；一份三七加兩份山楂加三份葛根，對降血脂效果明顯。」張超教授的老師日服三七3克，75歲了無病無痛，精神矍鑠。

「石斛磨粉調糊食用，體內



補水治嗓子乾疼。」張超稱，京劇大師梅蘭芳曾患喉疾，幸得上級領導從雲南調石斛治療，迅速好轉。張超介紹說，雲南目前形成了以傣、彝、藏醫藥為主，苗、壯、白、納西、佤等民族醫藥多元並存的雲南民族醫藥體系，精華漸惠及民眾。如傣族的腎茶可以長期泡水飲用，防治結石；雲南中醫學院開發的「白解膠囊」治老年便秘，其方子源自傣族；燈盞花能治中風，其方子由文山壯族民間的羅老五所傳。很多「藥食同源」的養生小方，日常生活中也可經常使用：天麻切片蒸軟，泡在蜂蜜中，可日日食用，防眩暈；山楂降脂減肥，白果供血但不可多吃，木瓜消腫蓮藕止血，醋泡花生降脂潤肺，葡萄番茄可護前列腺。

文、圖：香港文匯報記者 和向紅