

初秋暑熱寒濕易致病 慎防「陰暑」早晚要保暖

時至夏末秋初，雖早晚氣溫已有所緩降，但炎炎夏熱仍會不斷襲擾一段時間，我們仍應慎防暑熱，小心「秋老虎」對人體的侵害。由於香港獨特地理位置，四季中的夏日濕熱天氣比其他季節長，由此較容易引發當季的氣候性疾病，初秋養生更需留意，所謂「陰暑」便是其中主要病發種類之一。

文：香港中醫學會 李振輝博士 圖：網上圖片



初秋暑熱

中醫的「中暑」有陰、陽之分，「陽暑」是在暑熱當空下工作或因在高溫、通風不良、濕度較高的環境下長時間勞作，汗出過多，暑熱傷津、熱困體表引發的病證；而「陰暑」則是特指入秋後，雖氣溫有所下降，但天氣仍較熱，暑熱濕盛，人體毛孔開張，腠理疏鬆，復過度避熱貪涼而出現的病態，如夜間冷氣過大，勞累運動汗出後冷水洗澡、暴飲冷飲等，便是誘發中「陰暑」的主要原因。



李振輝中醫師



注意保暖防受風寒濕邪

預防「陰暑」有方法

如不幸地中「陰暑」，一般有發熱惡寒、無汗、身重疼痛、神疲倦怠、納呆不思飲食，還有因着涼導致腹瀉腹痛、渾身乏力、無汗惡寒、關節酸痛等現象。而中「陽暑」的主要臨床症狀有高热、汗出、口渴喜飲、尿少短赤、頭痛、頭暈、四肢無力發酸、注意力不集中、動作不協調、倦怠或猝然昏倒、不省人事，如

濕氣較大者又常見頭身困重、胸悶脘痞、溏便等症狀。

那麼，如何預防「陰暑」？首先，避免烈日當空下作業，適當補充水分。夜晚睡覺不可貪涼，裸身而睡，注意腹部及上身保暖。還有，避免運動汗出後立刻涼水沖頭澆洗，以及大量服用冷飲。當然，大家要注意對腸胃的保護，避免貪涼過食生冷。



避免冷飲

調治「陰暑」四辦法

至於在調治「陰暑」上，陰暑以暑熱、寒、濕為主致病，所用的防治方法當以清暑濕、溫中和胃、祛風散寒為主，同時可用常見的香薷飲、隔薑灸及服飲紅糖生薑湯等。



調治「陰暑」方法



1. 香薷飲

由香薷10克、白扁豆5克、厚樸5克三味藥物組成；主要治療夏月乘涼飲冷，外感風寒，內傷暑濕所致的陰暑證。夏月感寒，邪滯肌表，則見惡寒發熱、無汗、頭身疼痛等風寒表實證。主要製作方法是上方分量煮水，水滾轉小火15分鐘便可。待涼當茶水飲，可加蜜糖調服。



香薷飲

2. 建神曲茶

建神曲又稱建曲，由多種中藥材合製而成，對治療暑濕腹脹、食慾不振、困重乏力、腸鳴瀉瀉有較好作用。
服法：以一塊神曲（30克）攪碎加兩片生薑，煮水30分鐘，待涼加入蜜糖，多次服用，具有防治「陰暑」症狀，達到消食滯、止瀉、健脾胃的作用。
禁忌：長期胃痛、便秘、便血者慎服。



建曲

3. 藿香正氣水

中成藥藿香正氣水對「乘涼飲冷太過」導致的外感風寒、內傷濕冷等「陰暑」症狀療效明顯。成人每次一支（10ml）加入半杯溫水服用，每天2-3次；小兒酌減，一支可分多次服用，亦可兌蜂蜜服用。功在解表化濕，理氣和中。用於外感風寒、內傷濕滯或夏傷暑濕所致的感冒，症見頭痛昏重、胸膈痞悶、脘腹脹痛、嘔吐洩瀉，胃腸型感冒見上述證候者。但要注意，對於酒精過敏者、駕駛者，服用藿香正氣水時一定要慎重，此藥含有酒精成分。

4. 神闕穴隔薑灸

暑熱嗜食寒冷，傷及脾胃陽氣，影響脾胃正常功能運化。而艾炷加生薑具有驅散風寒、溫陽化濕的作用。
取一片3-5mm厚生薑，用牙籤在上面扎十數個孔，置於肚臍上——神闕穴，點燃艾條在薑上面約3cm處上灸熱，使肚臍有溫熱感20到30分鐘，每日2次。
注意：艾灸時不可過熱而灼傷皮膚。
禁忌：高血壓者、孕婦、正值行經者、素有熱病者慎用。



香港註冊中醫師 楊沃坤

安神助眠粥

最近接診了幾個客人，都是失眠的年輕人。老年人隨着神經細胞的減少，自然引發睡眠障礙，失眠就是最常見的症狀。但是，現代人的生活壓力大，失眠也趨年輕化了。長期失眠造成的後果很嚴重，會導致肥胖、脫髮，引起健忘，導致老年痴呆、精神抑鬱等。

長期失眠的人，內分泌和神經系統就會失調，使皮膚乾燥、彈性差、晦暗無光，出現暗瘡、粉刺等。

身體在睡覺時會分泌一種「瘦體素」。長期失眠會影響瘦體素分泌，脂肪分解會減慢，還可能導致肥胖。

由於交感神經夜間得不到充足的休息，白天就會出現頭昏腦脹、記憶力減退等狀況。久而久之，還會出現嚴重神經衰弱等問題。

長期失眠的人，不僅脾氣會變壞，內臟也得不到及時調整，使心臟病的患病幾率升高。

人體胃黏膜上皮細胞，平均2—3天就要在夜間更新一次。胃腸得不到休息，會影響其修復。

23點至次日3點，是肝臟最佳排毒時段，如肝臟得不到休息，會引起肝臟血流相對不足，已受損的肝細胞難以修復並加劇惡化。肝臟是人體最大的代謝器官，肝臟受到損傷，全身健康都將受到威脅。

人體免疫因子大多在睡覺時形成，經常失眠，會導致免疫力降低，出現疲勞、精神不振，易感冒、易過敏也會不期而至。

免疫力是人類對抗癌症的天然屏障，免疫力降低會使癌症發病率升高。多項研究證實，長期失眠與乳腺癌、結腸癌等疾病風險的提升存在緊密聯繫。

治療失眠，我多用藥食同源的酸棗仁，此物勝過安眠藥。

酸棗仁含有生物鹼、皂苷和黃酮等多種藥理成分。具有鎮靜、催眠、鎮痛、抗驚厥、降血脂、抗血小板聚集、增強免疫功能、降壓、抗缺氧、抗心肌缺血、抗心率失常、抗衰老、抗輻射等作用。

酸棗仁主要的作用是：「寧心、安神」。

中國最早的中醫典籍《神農本草經》記載：酸棗可以「安五臟，輕身延年」。酸棗仁有養肝、寧心、安神、解鬱、斂汗等作用。

用酸棗仁來治療神經衰弱、心煩失眠、多夢、盜汗、易驚等病。同時，又能有一定的滋補強體效果。

酸棗仁是藥食同源的品種，具有安眠藥沒有的優點，即不會成癮，無任何毒副作用和依賴性。

向大家推薦一款酸棗仁粥，把酸棗仁加入白米中煮成粥，對神經衰弱引起的失眠效果很好，特別適合體質虛弱的人。神經衰弱引起的失眠者，可以用此粥食療。

- 材料：
大米100克、酸棗仁50克，可加鹽或白糖適量。
製法：
1、酸棗仁洗淨搗碎，再加適量水搗至稀爛，用紗布將汁絞出。
2、大米淘洗乾淨，加適量清水旺火煮沸，改文火煮至半熟，加酸棗仁汁再煮，至米爛湯稠，加白糖即可。



星之保養

多梁皓楷：深層睡眠極重要 喝水是最天然排毒方法



Jerry自認皮膚靚

曾擔任全職模特兒、參與過廣告及大型時裝表演等工作的梁皓楷（Jerry），在皮膚分享上有其獨特心得，他自認因為媽媽，他的膚質很美，平時他亦會敷Mask，但如在敷Mask時鬚太長的話，面膜就不會貼面，通常他知道第二天要開工的話，他就會剃鬚，然後就於剃鬚後即敷Mask。

他較少做Facial，不過他提醒大家一定要經常喝水，這是最天然的排毒方法。而且，必須有充足睡眠，因為如不夠睡就容易生暗瘡及黑頭多，他提醒大家不要自行清除，最好找專業美容師協助。加上，深層睡眠極重要，如睡了八小時但沒有深層睡眠的話，其實比起只睡六小時但有深層睡眠的人更加疲倦。

至於在飲食上，他提出必須均衡飲食，當然不是戒食什麼什麼，他從不會戒吃煎炸食物，只要不吃太多就可以。而且，他媽媽以前天天煲湯，所以小時候的湯水很充足，亦是他皮膚不差的原因。從小跟媽媽偷師後，雖然現在工作忙碌，他在湯水上，亦會以龍眼肉及紅棗煲水，或有時加杞子、南北杏等，近期則多飲金雞羅漢果水，的確甘香，對健康很好。

最後，在運動上，基本上他一星期會打一次籃球，每次兩小時，打籃球時是認真練波，較為規律性。他平時也會打泰拳，一星期一至兩堂，每堂大約一至兩小時。之前為了減肥，他採取地獄式訓練，當減了肚腩後，其後都有做gym。在眾多運動上，他喜歡跑步、打籃球，但都不太喜歡散步，因為腳蹠或膝頭會痛，不利於身體健康，所以他會選擇自己身體能夠負荷到的運動。

平時Jerry會做其他運動。

文：兩大 協力：Benny Wong

最後，初秋時節，天氣仍是炎熱，但早晚氣溫有所下降，除了防止「陰暑」外感症狀外，仍應注意早晚溫差變化，避免貪涼，預防秋季寒、燥邪盛對人體產生的傷害，適當補充水分，注意早晚保暖。