

今年的7月7日，即昨天便是小暑。小暑，中國傳統二十四節氣中的第十一個節氣。《說文解字》言：「暑，熱也。」小暑，亦即為暑熱，其氣溫屬全年第二高，次於大暑。部分香港人習慣久處冷氣環境，缺乏運動，並嗜食生冷和凍飲，慢慢形成虛寒體質，容易加重鼻敏感、哮喘及痛經等一系列當體內陽氣不足時病情會加重的疾病，並增加罹患胃腸不適的風險。所以，中醫養生強調「治未病」，相當於時下預防醫學所強調的「未病先防」和「病向淺中醫」。要預防上述疾病，傳統的中醫天灸療法可說是近年本港較流行的特色療法。加上，由於小暑時節已入盛夏，中醫認為，此時養生重點為消暑寧心，祛濕健脾。

文：藍永豪博士
(香港中醫學會教務長)
圖：藍永豪博士、資料圖片



■鼻敏感、哮喘等如體內陽氣不足時，病情會加重。

在這炎夏日子，在起居方面，中午時候可以適當休息，幫助自身恢復身體疲勞；適當地在戶外活動，順應陽氣的運行，有利振奮精神，並促進氣血的運行。然而為避免中暑，小暑時節應補充水分、在戶外注意防曬，且適宜經常洗澡以除汗降溫、勤換衣物以保持衛生。

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」，也是穴位刺激療法之一。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》，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。



■藍永豪博士

三伏天灸與三九天灸

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，起扶正祛邪之效。

今年三伏天灸的日子為7月17日（二）、7月27日（五）及8月16日（四）。一般認為，夏天的三伏天灸相對於冬天的三九天灸更為重要，因為中醫強調「春夏養陽」、「冬病夏治」。三九天灸對於冬天發病明顯的患者，有加強療效的作用，可說是配合「三伏天灸治療」的延伸及補充治療。

天灸能有效溫煦體內陽氣，具有安全、簡便、療效肯定等特點，就臨床所見，天灸療法尤其適用於患者屬虛寒體質，而患上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，並適用於胃病、痛經、月經不調、關節痛、腰背痛、風濕痹痛及體虛反覆感冒等。



■天灸藥貼，選取特定穴位進行藥物敷貼。



■天灸藥貼

食得健康

文：雨文

針對症狀以茶養生

還記得舊式藥材舖的百子櫃嗎？一個個小櫃桶裡放滿上百種中藥材，每一種備有不同功效，讓人感到中醫理論的博大精深。現代人越趨關注健康，均希望從古老智慧中汲取經驗，學懂養生之道，故中醫理論近年備受關注，但有多少人真正懂得中醫養生？

全方位中醫養生概念品牌 Check-CheckCin 深明大眾需要，一直於社交平台以淺白易明的方式推廣中醫學說，同時推出不同產品系列，包括米水及茶療等，讓人簡易養生及「對症下藥」，其中茶療系列分為「7種感覺」及多項都市小症狀，讓人可簡單地以自己當下感覺及身體狀況選擇適合的茶療，緩解各種小毛病及狀態。

今個夏天，品牌推出全新包裝之30款茶療，以7個醒目的顏色代表7種感覺，7種感覺下再細分為多項小症狀，讓你簡單飲用相應之茶療，以應對身體出現的小毛病，藉此緩解不適，自己替自己「執藥」。即使你當下「狀態OK」，也有需要改善之處，如「無記性」或「頭髮白白」，

■茉莉檸檬茶，生津止渴。



■茶療系列

這款茶療同時為你調理體質。30款茶療有如現代版百子櫃，長備家中，能簡單地「以茶養生」，茶療系列售價為HK\$69盒（5小包）。

而剛巧昨天是小暑日子，天氣炎熱，所以品牌同時推出適合夏天飲用的「茉莉檸檬茶」，以六安茶為茶底，加上檸檬及青檸的果香，有機甘露羅漢果的天然甜味，還有粒粒有機奇亞籽增加口感，有理氣、生津解渴的功效，為檸檬茶控提供健康的新選擇。



香港註冊中醫藥師 楊沃林

滋補聖品—黑芝麻

我每日都要吃的就是黑芝麻，黑芝麻藥食同源，具有「補肝腎，滋五臟，益精血，潤腸燥」等功效，被視為滋補聖品。

黑芝麻具有保健功效，一方面是因為含有優質蛋白質和豐富的礦物質，另一方面是含有豐富的不飽和脂肪酸、維生素E和珍貴的芝麻素及黑色素。

藥用黑芝麻，用於治療眩暈、眼花、視物不清、腰酸腿軟、耳鳴耳聾、髮枯髮落、頭髮早白、產後乳汁缺乏、貧血、高脂血症、高血壓、老年哮喘、肺結核、習慣性便秘等。

黑芝麻和白芝麻，首先在顏色上兩者的區別特別明顯。黑芝麻的外表是黑色的，而白芝麻則是白色的。

黑芝麻和白芝麻的用途有着明顯的不同，白芝麻一般作為榨油用，被視作烹調的珍品。而黑芝麻是藥用和作糕點輔料。

在藥效上，白芝麻有調節膽固醇的作用，還能夠讓人皮膚白皙，並具備養血的功效。而黑芝麻因含有大量的維生素E，

若是人經常食用的話，能夠延緩衰老。

從營養角度來說，黑芝麻的營養要大於白芝麻。黑芝麻富含高蛋白、鐵和鈣，能夠起到黑髮明目的作用。

黑芝麻功效強大：

一、控制血壓，黑芝麻中鉀含量豐富，每百克黑芝麻中含鉀高，而含鈉則少很多，鉀鈉含量的比例接近40：1，這對於控制血壓和保持心臟健康非常重要。

二、補鈣，黑芝麻含鈣量，約為牛奶的4倍。黑芝麻補鈣的效果遠好於人們常飲用的牛奶。

三、疏通血管、預防動脈硬化，芝麻為脂溶性氧化劑，不僅使血管的彈性增強，而且還可使血液循環運行正常。對預防中老年人、腦血管硬化大有裨益；它還有降低血糖、增加肝臟及肌肉中糖元的含量和增加血球溶積的作用。

四、抗衰老、延年益壽，黑芝麻富含的花青素不僅能抵抗衰老，還有益心血管健康。黑芝麻含有的脂肪大多為不飽和脂肪



■黑芝麻

酸，也有延年益壽的作用。

中醫有一說法：「世上只有芝麻好，可惜凡人生吃了」。黑芝麻要炒熟後食用功效才能顯現。例如，補鈣潤腸節，早餐吃黑芝麻。100克牛奶中的鈣含量為100多毫克，而黑芝麻是800多毫克，最好是每頓都吃一些黑芝麻，早餐吸收好，可以固定吃上一小把，其他的時間有空就可以吃一點。很多老年人都有多年的風濕和關節痠痛的症狀，吃點黑芝麻可以有效地緩解。

降壓的核桃黑芝麻糊

材料：黑芝麻50克、核桃仁50克備用。
做法：將黑芝麻洗淨、炒熟，與核桃仁一起研為細末，拌勻後裝到一個玻璃瓶中備用。

每日2次，每次25克，食用時用溫開水調服即可，也可以加糖調味。

連貼三年 鞏固療效

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。近代用於內、外、婦、兒各科急慢性疾病，其中在治療過敏性鼻炎方面，療效得到肯定。本港學術機構如香港浸會大學中醫藥學院臨床部近年亦有相關的臨床研究報道，其研究小組認為，天灸方便

簡單，可作為哮喘、鼻敏感患者的補充療法，也可作為減少感冒、增強體質的保健方法。

現時大部分醫管局轄下的中醫門診、各本地大學營運的中醫診所，並部分私營中醫診所均提供天灸治療服務。機構之間的服務及收費各異，令人難以抉擇。

收費基準與治療成效乃取決於天

改良處方與時並進

「天灸療法」是利用具刺激性的辛溫藥物，包括附子、乾薑、白芥子、大蒜、細辛、延胡索等，辨證敷貼於穴位或患部，使局部皮膚充血、發泡，甚至化膿的一類傳統中醫外治療法，能有效改善陽虛體質。時下中醫師已改良處方，務求天灸的處方既起到辛溫助陽的效果之餘，亦將皮膚刺激減到最低。

筆者自2008年起已運用天灸療法，並在貼藥前透過診斷及評估，篩選出適合進行天灸的患者。在親自處理的千餘天灸診次當中，患呼吸吸道疾病的求診者達六成，其中以鼻敏感（過敏性鼻炎）患者最多，其次為哮喘及咳嗽；因體質虛弱而貼天灸的求診者達兩成，而因不同肢體部位疼痛而求診的達百分之四。此外，也有人因着胃腸不適及月經不調而求診貼藥。值得注意的是，

當中有百分之二的患者因各類皮膚問題（包括過敏性皮膚炎）而進行天灸貼藥，至今並無貼藥後皮膚不適等不良反應，說明天灸藥物經改良後其刺激性能有效調控。

曾有一名男童，梁小朋友，三歲，患鼻敏感及哮喘，因反覆咳嗽及夜汗而於2010年5月求診，其母親在患童氣管敏感時便讓他「聞氣」，然而成效不穩定。筆者除了開出中藥處方外，亦建議患童進行天灸貼藥治療以改善體質，經辨證後選取天突穴，並配肺俞、脾俞、腎俞、大腸俞、定喘等穴交替貼藥，每次貼1小時；並在貼藥前後開出健脾益氣處方以加強療

天灸療法的注意事項

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

時、因藥、因人而異，小孩敷貼的時間宜再短一些，一般以敷貼部位有發紅、灼熱、微癢、微痛為度。

安全與療效同樣重要，貼藥時間要求適度，並需留意相關注意事項，如貼藥後避免擠壓，出現水泡應避免抓破，並交由醫師跟進，小兒貼藥後一旦感灼痛則可提前撕除天灸藥物。曾有患者以為貼藥越久，療效越好，無按醫師的指引，敷貼逾時導致皮膚起水泡，卻又護理

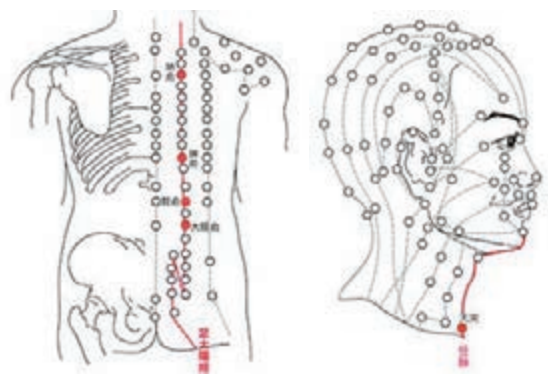
■「天灸療法」又名冷灸，是灸法中非火熱性灸法的一種。

灸配方的組成、藥物質量、貼藥時間及辨證選穴等因素，市民宜尋求中醫藥管理委員會認可的註冊中醫進行天灸治療。至於天灸療法的起效速度亦因人而異，多數研究結果顯示，連續三年進行天灸治療，有鞏固療效的作用，其效果亦會較為理想。

病種求診率	
鼻敏感（過敏性鼻炎）	42.82%
體虛	20.65%
哮喘及氣管過敏	10.33%
咳嗽	5.85%
肢體痛症	4.40%
胃腸不適	3.11%
月經不調	2.66%
各類皮膚病	2.20%
其他	7.98%

*資料來自註冊中醫藍永豪

效，而患童亦在天灸期間酌用山藥、炒白朮、茯苓、瘦肉等健脾湯水。患童及後堅持進行冬天的三九天灸及翌年夏天的三伏天灸後，其哮喘、鼻敏感及咳嗽均得到控制及改善。



■天灸貼藥穴位位置