

# 用艾泡腳保健養生

## 艾葉應用與禁忌須知



用艾泡腳可保健養生

近年來，隨著歐美國家興起回歸自然與健康養生觀念，這股風氣符合東方傳統醫學療法，傳統醫學因可以預防疾病與維護健康而逐漸被重視。今後，為保障市民健康，應該深入研究艾葉抗細菌和抗病毒的機理。加上，民間常用艾泡腳作為保健養生的方法，但有些禁忌是大家必須要知道的，因為艾以葉入藥，性

溫、味苦、無毒、純陽之性，在夏天炎熱的天氣下，一般要減少或停止使用，不過大家可以諮詢醫師意見，不然則弄巧反拙。



鍾愛瑩博士

文：香港中醫學會副理事長 鍾愛瑩博士

圖：鍾愛瑩博士、資料圖片

### 食得健康

文：雨文

## 滋潤養顏杏仁茶

初夏的天氣，時晴時雨，女士們的肌膚需要好好調理及保養。杏仁茶是古代宮廷的養顏佳品，經典文學作品《紅樓夢》中亦有記載。灣仔英皇駿景酒店高級川菜廚師陳鴻杰師傅選用優質的龍王杏仁及北杏攪碎為杏仁漿，再加入冰糖滾滾，邊煮邊攪拌，再把蛋白慢慢倒入杏仁漿中，輕輕攪勻，即成杏香馥郁、入口甘醇的蛋清杏仁茶。

這道蛋白杏仁茶，最關鍵是烹調時間、耐性及手藝，最出色的杏仁茶，必須是蛋白與杏仁漿絲絲入扣，細滑融合一起，入口如絲般幼滑細膩的口感。於杏仁茶加入蛋白，可加強蛋白質的吸收，令皮膚於初夏更有彈性、具有滋潤養顏、潤肺生津的功效。

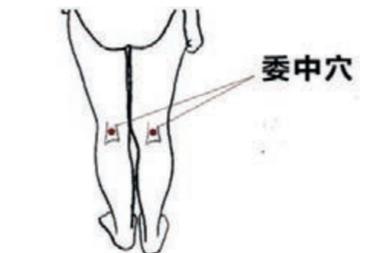


蛋白杏仁茶



香港註冊中醫師 楊沃林

## 一穴一湯祛濕氣



委中穴

最近，香港雨水比較多，連續七、八天不停下雨。氣候潮濕，反覆多變，空氣濕度大。很多朋友都反映在身體濕氣重，身體受濕氣的侵害出現：昏昏欲睡，身體沉重，腸胃不佳，精神不振、四肢無力，皮膚出疹子等等症狀。

中醫認為：「濕氣不除，後患無窮！」濕是身體的垃圾，是黏滯的髒東西。體內有垃圾，必然影響我們身體整體的健康。

濕，有兩種，一個是大自然的濕邪（外濕），另一個是身體自己產生的濕邪（內濕）。

現代人貪涼、熬夜、不愛運動，脾胃越來越虛，導致的後果就是脾的運化功能受到傷害，水濕聚積體內，形成內濕。

凡有內濕的人，一旦遇到濕度大的環境，裡應外合，極易引發身體不適。

濕氣明顯的人常常感到身體特別困倦，懶得活動，頭重如裹，頭腦不清爽，關節沉重，渾身酸痛，這是濕氣黏滯，阻滯經絡的表現。此外，這些人士還常有胸悶的感覺，要長呼一口氣才舒服。

中醫強調天人相應，我們的身體會隨着季節不同有變化，夏天天氣炎熱，皮膚開洩了，肺主皮毛，毛孔張開，陽氣往外疏洩。現代人夏天幾乎離不開空調冷氣，長期在空調的冷氣環境下，汗洩不出來，喝的水也沒有地方排洩出來。就會傷到肺，把我們肺的陽氣給傷了，肺主水，沒辦法運化水了，就會導致水濕。

夏天多雨悶熱，濕邪入侵，祛濕非常重要。濕氣重可以飲祛濕茶，方便快捷。平時可以經常按摩、拍打膝蓋後面的委中穴；飲用祛濕三豆甘草湯，對於夏天祛濕保健有很好的幫助。

委中穴，委，堆積也。中，指穴內氣血所在為天人地三部的中部也。該穴名意指膀胱經的濕熱水氣在此聚集。本穴物質為膀胱經膝下部各穴上行的水濕之氣，為吸熱後的上行之氣，在本穴為聚集之狀，故名：委中。

三豆湯的方子出自宋代醫學著作《朱氏集驗方》。我在這方子上加了一味甘草。

## 三豆甘草湯

原料：赤小豆10克、綠豆10克、黑豆10克、甘草3克（一人份量）。

功效：黑豆有補腎益精清熱之功效；綠豆有清熱解毒消暑之功效；赤小豆有清熱利尿消腫療效；甘草是補氣、補脾、解毒。

夏天常喝這一碗三豆甘草湯，有祛暑、清熱解毒作用，又有健脾、養胃、益腎的作用。對於夏天祛濕邪很有幫助。

三豆同時用，實為解暑、清熱、祛濕、防病的消暑佳品。綠豆是寒涼之物，黑豆的加入，對它們的寒涼性有一定的抵消。所以，對於一些脾胃虛寒的人，特別是小孩和老人來說，喝這個湯，也是很好的。

小孩子最容易生痱子，這個湯的主要功效是清熱解暑、健脾利濕，對治痱子也有不錯的效果，也不用擔心過於寒涼傷了脾胃。

## 民間傳說：五月五掛艾蒿

很久以前，一位神仙下凡到河邊的一條小村，遇上一對有錢夫婦並向他們討些食物，夫婦不但不給食物還放惡犬咬神仙，神仙用手一點就制服了惡犬，同時怒指牆壁即現出四行字來，「五月初五，天火呼呼；大火過後，此村焦土。」然後轉身消失了，夫婦知道不妙，事情傳到村裡，大家都害怕又沒想到辦法來應付，村民只好棄村而逃。

五月五日的早上，神仙拿着火瓶前來準備燒村，但所有村民都逃走了，只見一位老太婆背着一個大孩子和攜着一個小孩，正努力艱辛地涉河逃跑。神仙覺得奇怪就對老太婆說：「若想快些過河去，應背小孩領大孩。」老太婆沒有回應，繼續艱難地涉水往前走，最後終於到達彼岸放下大孩子，自言自語說：「一人不善，眾人遭殃；親生兒子不當緊，巧見大孩失爹娘，孩子命苦不能離殃，領着過河理應當。」

神仙看着善良的老太婆心裡有些為難，於是告訴她：「你可以安全回家，只要用紅綢線綁艾蒿掛在門上，你家就可以免災殃了。」老太婆回到家就立即去割艾蒿和繫上紅綢，她不但家家戶戶都掛，連那對壞心腸夫婦的家門都綁上。突然天上飛來一團火球在村上轉了幾個圈後便飛走了。一間房子也沒有被燒，村民和那對壞心腸的夫婦也十分感謝老太婆，村子也從此太平了！民間從那時起就流傳在五月五日掛艾蒿的習俗了，後來更在端午節吃艾糕、洗艾澡、



艾草清香

圖：中新社

熏艾煙和飲艾酒。原來在古代生火後用艾草作火種，並且有專人負責管理火種，被稱為「火神官」或「祝融」，其後人類不斷受到疾病和瘟疫的侵襲，往往整條村莊的村民都會死亡，當時人們都當是妖怪來侵，但是他們發現有些人卻相安無事，經過反覆仔細的觀察，發現負責掌管艾草的居所和附近居住的人都不會染病，當時的人們就認為艾草可以辟邪了。

## 艾葉辟邪的科學道理

用現代醫學理論來解釋，當時的妖怪應該是細菌和病毒，同時研究發現艾葉中的揮發油對多種細菌和病毒均有抑制或殺滅的作用。用艾香消毒空氣，艾香的揮發油被吸入口鼻中形成一道薄膜

（分泌液中有特異性免疫球蛋白A）增強和防止細菌及病毒的入侵，從而降低流行性感冒的發病率。由此可見，民間認為艾草可以辟邪是有科學理論根據的。



燃燒着的艾的熱力使毛孔張開，令接近艾灸的血管擴張，改善該處血液循環，從而令該處起到「行氣活血、消腫止痛、驅寒祛濕」的作用。

（來自松柏中醫診所）

## 艾灸治療原理

艾灸是利用溫熱效應，使毛孔張開，令接近艾灸的血管擴張，改善該處血液循環，從而令該處起到「行氣活血、消腫止痛、驅寒祛濕、調經止痛、補腎調經生子」的作用。不同症狀按壓不同穴位，醫師對症配穴，艾灸通過皮膚直接吸收，不傷腸胃，直接起效，更能提高療效。

### 適合人士：

- 一、怕針灸人士，外用艾灸不痛又安全。
- 二、不想長期服止痛藥人士，對長期服藥有腸胃刺激反應人士。
- 三、有肝功能或腎功能衰退人士。
- 四、各種痛症、各種風濕病、痛經、宮寒不孕、鼻病、頑固性頭痛、呼吸系統疾病、經常疲勞、頸肩綜合症引致手指麻痺、腰肌勞損引致下肢疼痛等。

### 用艾泡腳禁忌須知：

- 一、用艾泡腳時間不宜過長，每星期2至3次約15分鐘，太頻會導致頭部氣血不足，出現頭痛頭暈的症狀。
- 二、有心血管疾病的患者最好不要泡腳，因為腦部氣血不足，或致腳部腫脹，易引致頭暈胸悶的症狀。
- 三、糖尿病患者也要小心，因為一般糖尿病患者末梢神經功能衰弱，對水溫敏感低，不能準確感覺到熱水的溫度，容易造成燙傷。
- 四、小兒不宜長期長時間泡腳，會令足底的韌帶鬆弛，尤其扁平足的更不宜。

### 日常生活使用：

- 一、用艾草煲水洗頭有效去油、去皮屑、止癢和防脫髮。方法：用艾葉煎一碗濃汁的艾水備用，用濃濃的艾水把頭髮弄濕，然後用毛巾裹着約十分鐘才用溫水沖洗便可。
- 二、艾草泡腳對紓緩壓力、驅寒、失眠及盜汗有一定效果。
- 三、婦科病食譜：艾草15g、老母雞1隻，將雞洗淨，切成多塊備用。洗淨艾草加水與雞塊煮成湯，分2至3次食用。能祛濕寒、溫經脈、疏通經絡，治療痛經、崩漏經多、經寒不調及宮冷不孕有一定效果。

### 健康資訊

文：雨文

## 「健康博覽」會展舉行

今年，集資訊、體驗、測試活動與購物於一身的第13屆「健康博覽」暨第2屆「愛Baby親子博覽」日前揭幕，一連三日的展覽今日是最後展期，於灣仔香港會議展覽中心的3BCDE展覽廳與公眾分享最新的健康產品、健康知識、服務及資訊。

大會今年繼續以治未病和趁早保健為重點，在食、住、行方面未雨綢繆，宣揚「未病先防、已病早治、既病防變」的觀念；而去年大受歡迎的「愛Baby親子博覽」則迎來第2屆，逾170個展銷攤位將提供各式各樣適合媽咪及嬰幼



各嘉賓及講者合照

兒的產品、服務，以期讓入場人士目不暇給，滿載而歸。

今年健康博覽參展商數目多達120多家，包括中、西保健養生、健康科技、醫護復康、有機生活等機構。除了展覽場內銷售健康產品的展銷區外，部分參展商則提供不同的免費身體測試、健康諮詢及評估服務，而多個參展商更提供優惠券予參



今年「健康博覽」現場

觀人士使用。大會更舉辦超過多場免費「專題講座」、「工作坊」、「互動體驗」等，由專業醫生、醫師和各位專家講者，與現場觀眾直接交流，解說保健養生、治療、復康的正確觀念，讓公眾掌握最新最全面的健康生活資訊。