

秋燥有熱易生病 宜清熱養陰 潤燥止渴

■立秋後天氣乾燥

立秋剛剛過去，不少病人好奇為何天氣一點都不涼快，秋風一絲都感覺不到。其實，這是很多人都會誤會，立秋是有其獨特的地方。立秋是二十四節氣的第十三個，在陽曆8月7號或者是8月8號，也是太陽在黃經135°內天，代表着秋天開始。秋天是一段過程，同時中國國土廣大，北方跟南方也存在很大的差異。曾經有學者研究認為南方的節氣應該跟北方慢兩個節氣，因此雖然立秋已到，但香港還是很熱。立秋至，代表着氣溫由最炎熱開始下降，同時濕度由濕開始轉乾燥。熱和燥就是最容易導致人生病的元素，在飲食養生上要特別注意「清熱養陰」、「潤燥止渴」。

文：香港中醫學會 曹信恩中醫師 圖：資料圖片



■曹信恩中醫師

肝風內動 斷證是蕁麻疹

發作呢？

這兒有一個病案故事，陳小姐是一名會計師，平時工作壓力大，很晚才睡眠，在立秋還有因為皮膚不定時出痕癢和一片紅塊的情況而求醫。每次洗澡後就會非常痕癢，但一個小時後就恢復正常。斷證後，這是蕁麻疹，是秋燥有熱，加上肝風內動。

火的顏色就是紅，因此發作的時候會紅，風的特點就是癢。治療上就用了疏肝祛風，清熱潤燥的方法，服中藥兩個星期後皮膚情況就痊癒了。大家可能會好奇，平時不會發作為什麼秋天就

發作呢？

中醫角度 秋內應於肺部

在中醫角度，秋內應於肺部，肺部則與皮膚有關係，因此呼吸道疾病和皮膚疾病會是秋天最容易遇到的。而秋天發作的咳嗽，一般是乾咳，沒有痰的，而且咳嗽聲音小，但病情長。要避免秋天生病，就要在生活上多加注意。

「潤燥」最簡單的方法就是喝足夠的水，增強抵抗力最簡單的方法就是足夠的休息。飲食上則以「養陰」為主，以下為大家介紹一些簡單食療。



■圖中相片顯示，出現皮膚紅癢又有風疹塊，便是急性蕁麻疹全身性過敏。

簡單食療 益氣生津

一·太子參石斛茶

材料：太子參10g、石斛12g、五味子10g

做法：將太子參、石斛、五味子研磨成粉，每日沸水沖泡代茶飲。

功效：適用於氣陰虧虛所致的氣短乏力，頭暈心跳、煩渴多飲等症狀。

**太子參的功效與作用：

味甘、微苦，性平。入心、脾、肺三經。能補氣益脾，養陰生津。

**石斛的功效與作用：

味甘，微寒。歸胃、腎經。能養陰清熱，益胃生津。



■太子參



■石斛



■五味子

二·生地粥

材料：生地黄25g、大米75g、白糖少許。

做法：生地黄（鮮品）洗淨細切後，用適量清水在火上煮沸約30分鐘後，濾出藥汁，再復煎煮一次，兩次藥液合併後濃縮至100ml，備用。將大米洗淨煮成白粥，趁熱加入生地汁，攪勻食用時加入適量白糖調味即可。

功效：滋陰益胃，涼血生津。

**生地的功效與作用：

味甘、苦，寒。歸心、肝、肺經。能清熱涼血，養陰生津。



■生地黄

三·蓮子百合羹

材料：蓮子15g，乾百合15g，雞蛋1個，白糖適量。

做法：將蓮子去心，與百合同放在沙鍋內，加適量清水，文火煮至蓮子肉爛，再加入雞蛋、白糖。雞蛋煮熟後即可食用。

功效：可補益脾胃、潤肺、寧心安神。

**蓮子的功效與作用

味甘、澀，平。歸脾、腎、心經。能益腎固精，補脾止瀉，止帶，養心。

**百合的功效和作用

味甘，微寒。歸肺、心經。能養陰潤肺止咳，清心安神。



■蓮子



■百合

四·芝麻木耳湯



■芝麻

材料：黑芝麻10g，木耳10g

做法：先把黑芝麻炒熟，再與用溫水泡好的木耳一起放在鍋裡，加水煎煮，可加少許白糖，分幾次食用。

功效：潤腸通便，尤適用於大便乾燥者。

味甘，平。歸肝、腎、大腸經。能補肝腎，潤五臟，益精血，滋陰潤腸，通乳。



■木耳



診斷「間質性膀胱炎」

最近有一中年女士來診所求醫，主訴一年前曾患急性膀胱炎，曾經中西醫多方治療，但未曾治療痊癒，現仍感小腹隱痛及尿頻，尿頻尿急尿痛頭痛頭暈，納差食少，腹脹噯氣，心悸寐差，口乾舌痛畏寒惡風，手指關節痛，手足不溫。大便正常，一日一次。舌質淡紅苔薄微黃，脈沉細略數。診斷為：間質性膀胱炎。

膀胱炎是門診常見的病症，可簡單區分為細菌性、藥物性、放射性及間質性等。女性的尿道解剖構造較短，易患的膀胱炎主要是細菌性膀胱炎，用抗生素殺掉細菌便能治癒，另一類間質性膀胱炎則好發於女性，男女性罹患比例約為1:10。症狀大多在30至50歲時出現。很多原因誘發引起間質性膀胱炎，例如膀胱黏膜上皮的免疫功能不良、神經性發炎反應、肥大細胞刺激、反覆泌尿道感染、免疫功能失調等。

間質性膀胱炎，症狀大多於30至50歲時出現。90%的病人是女性，由於屬慢性發炎病變且非細菌感染多重原因而造成發炎性膀胱炎，臨床表現多樣化，因此常被誤診為骨盆腔發炎、慢性泌尿道感染，或是膀胱過動症。臨床上則有以下特徵：

- 一、膀胱痛：尤其膀胱漲尿時會感覺疼痛，排尿後會緩解。
- 二、尿頻：患者白天可能需要如廁好幾十次，夜間也要上3、4次，同時尿意來得很急，不能忍。
- 三、性交疼痛：女性患者在性行為過後，尿頻或疼痛症狀更加嚴重，漸漸不願行房，影響夫妻關係。

四、血尿：尿液中並沒有任何細菌或感染，但是有明顯血尿。

五、其他：有些女性月經來前症狀也會加劇。

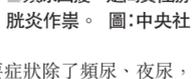
間質性膀胱炎的主要症狀除了頻尿、夜尿，急尿還還會出現各種疼痛症狀，像是下腹部脹痛、陰道痛及外陰部痛、尿道痛、肛門痛、背部痛甚至痛到大腿內側，這些症狀影響夜間睡眠品質以及白天精神狀態，長期下來對於情緒精神影響甚鉅，甚至導致焦慮不安。

診斷這病除考慮病史及症狀外，需做尿液常規及細胞學檢查排除膀胱、尿道感染及膀胱癌。膀胱鏡檢查可見膀胱黏膜上有出血點或出血斑塊以及有如樹根一樣盤根錯節的纖維化樣改變。

這例患者雖經中西醫多方治療，效果並不理想。根據患者症狀，四診合參，符合中醫「勞淋」之診斷，證屬氣陰兩虛，濕熱蘊結。治宜益氣養陰，清熱祛濕。

如何避免復發也是一大學問，首先不要因為尿頻就不敢喝水，因為如果不攝取足夠的水分，尿液濃度將增高，反而刺激膀胱，導致更嚴重的頻尿與膀胱疼痛。當有尿意時要稍微忍一下，循序漸進地多忍幾分鐘，訓練膀胱擴大容量。

頻尿困擾，是間質性膀胱炎作祟。圖：中央社加劇。



■頻尿困擾，是間質性膀胱炎作祟。圖：中央社加劇。

同時，建議盡量避免吃含鉀離子或柑橘類水果、煎炸食物、辛辣刺激性食物及咖啡、濃茶、酒及碳酸飲料。 文：中醫師 郭岳峰



香港註冊中醫師 楊沃林

肩井穴治療頸椎病

胡小姐年輕貌美，最近因頸椎的「富貴包」（後頸長了一坨肉）越來越大，非常煩惱。很多人都有頸椎問題，沒有「富貴包」也會有烏龜頸。因為很多人會由於經常低頭玩手机或者長時間用電腦，或者睡覺枕頭太高等原因造成烏龜頸。

頸椎是人體的「塞」，上承頭顱，下接軀乾，更是多條經絡血脈運行的必經之處。還是咽喉要道，因此頸椎格外嬌貴。

現在頸椎病的發病率越來越高，手指麻木是其中的症狀之一。當發生腦缺血時，很容易引起手指麻木，嚴重影響腦部供血、頭暈、頭疼、惡心、記憶力減退，並與血脂高、脂肪肝、高血壓、心臟血管病等有聯繫，與淋巴液也有關。

淋巴是人體的排毒器官，其淋巴液是淋巴代謝的毒素，它需要回流到淋巴結、肝、腎進行解毒。

但回流的通道不暢，就會出現這坨肉，脖子短了，因此，一定不要忽視！這是腦梗的前兆，早發現早治療。

富貴包是因為斜方肌向上移動，堵住肩頸了，這會嚴重影響腦部供血，經絡堵塞及淋巴代謝不好，淋巴是人體的排毒系統，所以堆肉就是毒素淤

積，對人體的健康是極大的危害！因此，如發現腦後堆肉，斜方肌上移，一定要提前調理，可以改善回來。

排酸就是排出乳酸、尿酸、淋巴酸、二級膽酸、胃酸等危害身體的酸。

肩頸酸痛的主要原因是肩部肌肉中積聚的「乳酸」等物質。每當肌肉用力時，體內都會積聚一定量的「乳酸」。而對於人體來說，這種「乳酸」相當於多餘的代謝物，積聚太多會影響血液和淋巴液的正常流動，甚至壓迫血管。久而久之，肩部和頸部的神經也受到刺激，疼痛便隨之產生了。

由於肩頸是大腦的總開關，上注於頭部和面部的血液都要經過肩頸。中醫調治女人最好的良方就是打通氣血，如果氣血不暢的話，血液中的毒素堆積在肩頸，就會使肩頸硬化。

腦後堆肉會增加肩頸肌肉張力，長時間保持此種體態會使肩頸酸痛、背部酸脹、頸椎手腳發麻等感覺，還會引起胸悶心慌、失眠、心跳加快、心律不齊、血壓升高等交感神經激惹。

自己是不方便徒手操作的，可以使用工具，先把後背膀胱經的經絡打通，再作深層調理。



肩井穴

頸椎病的問題就是經絡堵塞。肩井穴最善通經活絡，是膽經氣血調暢的樞紐，對於膽經的疏洩功能有一定的影響。主治項強、肩背痛、手臂不舉、中風癱瘓、滯產、產後血暈、乳癰、癰癤等氣滯血瘀、氣行不暢的症狀。

低頭族的肩頸及背部長期不動是人體健康的隱形殺手，脖子緊張、僵硬，肩、頸、臂3個部位疼痛十分常見。這個時候按壓肩井穴，可以很好地緩解全身緊張、僵硬的狀態，有助於恢復到自然放鬆的狀態。

按摩肩井穴有多種手法，比較常用又好掌握的是「拿法」：被按摩者取坐姿，按摩者立於被按摩者身後，雙手虎口張開，四指併攏，自然搭在被按摩者肩井穴部位，四指與拇指相對用力，有節律地拿捏。

肩井穴後再配合按揉法。按揉肩井穴時，先以左手食指壓於中指上，按揉右側肩井穴5分鐘，再以右手按揉左側肩井穴5分鐘，力量要均勻，以穴位局部出現酸脹感為佳。