

# 香港都市人濕氣重 中醫祛濕有妙法

香港位處沿海地帶，易受潮濕天氣影響，令到濕氣似乎成為了都市的一個永恒話題。有人說，吃辛辣的食物可以祛濕；也有人說，拔火罐可以祛濕；更有不少人會自行煎服坊間流傳的祛濕茶。但若一問起「濕」的本質究竟是什麼？怎麼來？怎麼走？這就難倒不少人了。

文：蔡梓銘中醫師  
圖：新華社、資料圖片

「濕」，其實是中醫哲學中的一種形象化的體現，泛指身體裏的任何一部分停留不去的病理性水液。經常有人會問醫師，「體內的濕很重的話，會令我水腫嗎？」可以，但不只如此。以上身而言，咳嗽的痰不論濃稠或稀薄，都是濕；身體中間而言，中央的肥胖或經常腹瀉黏滯大便，都是濕；下身而言，水腫、下肢重等，都是濕。



在洗滌時留意自己的舌苔。濕氣的自我檢測。一般人想要知道自己有無較重的濕氣，只需留意：一、起床時自我困倦的程度；檢視自己會否睡眠時間雖然充足，但仍然得不到精力充沛的感覺；二、如廁時大便的稀溏程度；會否大便較平日臭穢，或時常有拉不乾淨，甚至一天要拉數次才安心的感覺；三、洗滌時，觀察一下自己的舌苔：正常以淡紅的舌頭、薄薄的一層白苔為佳，當發現自己舌苔膩或白厚，看起來滑而濕潤，這就是濕的表面症狀。

濕氣發病與治療。不論何種的祛濕方法，都能大致被分為發汗祛濕或從大小二便祛濕。因此，吃辛辣食物既能有助人體發汗，確實能祛除位於身體表層的濕氣。換言之，勤加運動也是同理。這種微微發汗對濕氣引致的四肢水腫也有幫助，但必須留意，一旦「過度發汗」，就會傷及身體。過度發汗的定義是出汗過後，人體只得短時間的舒暢感，隨即換來的是疲倦、困重、虛弱感，甚至是頭暈，這類人就最好不要採用發汗祛濕的方法了。而本來在身體淺層的濕氣，也可因身體



生冷食物如冰品會讓腸胃消化吸收功能減弱。

香港位於沿海地帶易受潮濕天氣影響，以致濕氣成為都市人的話題。



日久失修、缺乏運動等原因，而從表面透往深層，引起各種各樣重、滯、倦、困、痛的疾病。當然，過勞、大病重症過後等例外，濕氣也同樣可以從淺表位置更進一步，成為黏着在體內的「內濕」而纏綿難癒。

深層濕氣自救法。濕氣在深層，就不是單純的出汗可以解決，或需要醫師診治及借助中藥食療了，當中有兩味藥各位可以嘗試運用：一為茯苓，它是菌科植物，顏色白而質地堅硬，因而藥性厚重，有降氣除濕的功效。《神農本草經》云：「主治胸脅逆氣。」因此，可用於頭面胸脅、上身重滯困倦的朋友身上，但是要切記「茯苓」與廣東的「土茯苓」是兩種不同的中藥，不可混為一談。

至於另一味藥，名為薏苡仁，也就是大家所熟悉的薏米。薏米善於除下身濕氣，如因濕氣引起腹部脹滿浮腫，乃至下肢重滯、輕度水腫等，盡皆適用。它是植物的成熟種仁，可算是一種穀物，因此性味也較平和，然而，所有種仁類的藥材都具有一定程度的行氣、下氣作用，對孕婦和腸胃非常虛弱的人士而言，雖不至有害，但大量服用的話也易擾動胎氣和損耗脾胃氣血。為了減緩這種藥性，坊間運用時一般會把一半量的薏米炒熟，生熟各半，從而加強薏米補脾胃的功效。但一般而言，薏米其實與茯苓一樣，煮湯、煮粥加以數錢，不傷人。



薏仁乃夏季祛濕的好選擇。

## 拔罐與艾灸祛濕之利弊

拔罐、艾灸，作為中醫的療法，早已不限於醫師獨家使用，所需器材也不難購置。在民間也有不少自我鑽研，開時為自己、家人保健一下。然而，如不了解箇中起效之秘密，即使工具再好，也難免有運用不當的時候，最後害人害己。

在此，先談談拔罐。這種治療方法操作相對方便，似乎很適合自我養生、祛除濕氣。其中有傳統的火罐（須借助火力），也有純借助氣壓拔罐的真空罐、砂膠罐等。不過，很多人不知道，拔罐是帶有消耗性的，譬如體內氣血充足，或有熱的人，拔罐後留下的印一般會較深，可能呈紫紅色；但若然本來氣血較虛的人，一般就很難留下罐印。

說白了，拔罐實際上是一種將身體的氣血向外開散的療法，對氣血充足的人或可祛濕、緩解痛症，然而對身體較虛的人士，就會容易造成不良的影響。如身子較為孱弱，尤其是六十歲以上的朋友們，多半是「外強中乾」，建議先諮詢醫師為佳。至於艾灸，是通過在人體經絡上燒灼艾條、艾絨，從而溫經通絡、行氣活血。氣血的運行通暢，代表身體代謝機能增加，這樣能令濕氣，也就是身體內病理性的水液更有效地排出體外。而艾灸中的艾絨，其實就是中藥「艾葉」，它性辛質溫，本來就具有溫經止血、祛寒止痛的作用。因此，需要注意的要點，剛好與拔罐相反：身體氣血充足、或有熱氣的人士，艾灸反而容易加重體內的熱，致代謝機能亢奮失常，濕就更難祛除，因而這項療法反而較適合偏寒偏虛的人士了。總而言之，不論何種方法，只要能順應個體差異就是妙法，順應天氣、順應自然，濕氣必然可去。



拔罐方法眾多

## 防疫資訊 抗疫第三波 「如茱萸寶~防疫黃金膏」啟行



吳茱萸的果實



吳茱萸

今年，新冠肺炎在全球爆發，各國人心惶惶，坐困愁城，民俗植物研究專家、香港老中醫李甯漢教授一直思考着，中醫中藥如何能作出貢獻？於是，李教授便回想起唐朝名詩人王維詩中的《九月九日憶山東兄弟》「獨在異鄉為異客，每逢佳節倍思親，遙知兄弟登高處，遍插茱萸少一人。」隨即有感而發「為何要遍插茱萸呢？」

據《本草綱目》引按《周處風土記》云，俗尚九月九日謂之上九，「茱萸」到此日氣烈熟色赤，可折其房以插頭，云辟惡氣禦冬。又引《淮南萬畢術》云，井上宜種「茱萸」，葉落井中，人飲其水，無瘟疫，懸其子於屋，辟鬼魅。故此，李教授便推測吳茱萸的果實應有辟邪防疫作用。

據《中國藥典》所述，吳茱萸的藥效為「散寒止痛，降逆止嘔，助陽止瀉」，可用於厥陰頭痛，寒疝腹痛，寒濕腳氣，經行腸痛，腕腸脹痛，嘔吐吞酸，五更洩瀉。由於李教授發現這古代防疫的中草藥，中國國家培訓網中醫特色調理師導師羅偉強和香港道教聯合會六宗教聯絡部副主任林久鈺便以此作配製，製成了這「如茱萸寶~防疫黃金膏」，經過義工們共同協助，將此敬送善緣。

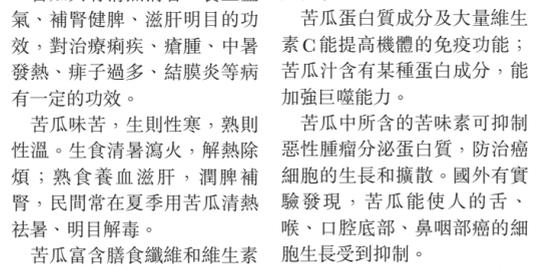
這「如茱萸寶~防疫黃金膏」主要成分為吳茱萸、珍珠粉、天然精油及凡士林等，使用方法簡單，可塗於鼻孔外、耳背、額頭及蚊咬癢處，但只供外用，孕婦忌用，亦要留意小心兒童接觸，不可塗於眼睛，有皮膚敏感者應停止使用，或可請教中醫師。如沒有佩戴口罩時，大家可作為防疫保護網；如長時間佩戴口罩時，能消除口罩中的氣味，也可消除疲勞，如使用後出現輕微的灼熱感是正常情況。

文：Health

索取如茱萸寶。現在，如讀者有興趣一試這個「如茱萸寶~防疫黃金膏」，連同HK\$8郵資的A5回郵信封，郵寄至香港仔田灣海旁道7號興偉中心3樓副刊養生坊收，封面請註明「索取如茱萸寶」，截止日期：8月15日，名額：50位，先到先得，送完即止。

養生攻略 香港註冊中醫師 楊沃林

野生苦瓜「錦荔枝」營養高。二十多年前，我曾經出過一個輔助治療糖尿病的茶，產品為了標奇立異，名字叫「錦荔枝茶」。「錦荔枝」是最早野生苦瓜的名稱，野生苦瓜不是全部綠色，有紅色、金色等顏色，所以又叫「紅姑娘」、「金賴瓜」等。苦瓜一般是用於做菜的，其實，苦瓜泡水喝的藥用價值非常高，苦瓜對人體的健康有着重要的作用，主要體現在它豐富的營養價值上。另外，雖然苦瓜味苦，但是對肝臟有着重要的保護作用，吃苦瓜能夠有效保護肝臟（苦瓜含有奎寧，孕婦不要吃太多苦瓜）。苦瓜具有清熱消暑、養血益氣、補腎健脾、滋肝明目的功效，對治療痢疾、瘡腫、中暑發熱、痲子過多、結膜炎等病有一定的功效。苦瓜味苦，生則性寒，熟則性溫。生食清暑瀉火，解熱除煩；熟食養血滋肝，潤脾補腎，民間常在夏季用苦瓜清熱祛暑、明目解毒。苦瓜富含膳食纖維和維生素C，均相當於番茄的近3倍。而維生素C是優秀的抗氧化劑，能提高機體應激能力，預防壞血病、保護細胞膜、防止動脈粥樣硬化、提高機體應激能力、保護心臟等作用。苦瓜中的苦味素被譽為「脂肪殺手」，苦瓜的新鮮汁液，含有苦味素和類似胰岛素的物質，具有良好的降血糖作用，能使攝取脂肪和多糖減少。如果嘴裏長了口瘡，我們就會告訴他：上火，要多喝水，吃點散火的食物，少吃辛辣。其實，火分實火與虛火兩種：像夏季天氣過熱導致出汗多



錦荔枝

甚至中暑，或是遇到煩心事產生的一般都是實火，表現為面紅目赤、口舌糜爛、尿黃、心煩易怒等。如果是勞累過度損耗心陰，陰虛陽亢所產生的心火，一般都是虛火，表現為心煩易怒、盜汗、睡眠不安等，調理起來也不一樣。虛火旺的人適宜多吃百合，能清熱又能潤燥，對瀉掉心的虛火效果特別好。實火旺的人要多吃點「苦」，苦味食品具有清暑、退熱、除煩提神、健胃等功用。清熱解毒最佳苦味食物是苦瓜，有很好的滅火功效。苦瓜蛋白質成分及大量維生素C能提高機體的免疫功能；苦瓜汁含有某種蛋白質成分，能加強巨噬能力。苦瓜中所含的苦味素可抑制惡性腫瘤分泌蛋白質，防治癌細胞的生長和擴散。國外有實驗發現，苦瓜能使人舌、喉、口腔底部、鼻咽部癌的細胞生長受到抑制。苦瓜的維生素C含量很高，具有預防壞血病、保護細胞膜、防止動脈粥樣硬化、提高機體應激能力、保護心臟等作用。苦瓜茶的做法：將苦瓜洗乾淨之後對半切開，然後去除瓜瓤，再在苦瓜中塞入適量的綠茶；然後用繩子串起來放在通風口晾乾；將陰乾之後的苦瓜切碎，然後和綠茶一起攪拌均勻，每次取出適量用開水沖泡服用。功效：這種苦瓜茶具有很好的利尿除煩，以及清熱解毒的作用，特別適合在夏天服用。