

秋冬心血管病高發期 強體質提高人體「正氣」

前天8月7日立秋，是轉季日子，而秋冬是心血管病的高發時期。高生今年50歲，但已經有十幾年的高血壓，近年又發現膽固醇過高，一直規律服用降壓藥和降膽固醇藥，身體無大不適。但是，他最近工作壓力很大，經常要加班，疲倦時隱隱約約覺得左胸痛，伴有胸悶不暢，於是去醫院檢查，醫生說有早期的冠心病，叫他日常起居要小心。高生源於對病情的擔憂，尋求中醫調理，希望增強體質、疏通堵塞的血管。

文、圖：香港中醫學會註冊中醫 唐麗雯

中醫傳統理論認為：「心主血脈」，心血管疾病，病位在心脈，病因責之肝氣失疏、脾虛痰壅、痰瘀互結，傷及血府，運用疏肝健脾，化痰逐瘀，活血通絡等治療方法，均能有較好的療效。心血管病患者，除了服藥治療以外，秋冬季節還應該進行適當的養生，通過改善日常生活和飲食習慣來提高人體「正氣」。

飲食：潤燥護陰 預防感冒

秋冬氣候乾燥，是各種呼吸道疾病的好發季節，許多呼吸系統的感染、過敏性疾病也是心血管病發作的誘因，如病毒性心肌炎常由上呼吸道感染引起，肺原性心臟病更是由長期的慢性呼吸道疾病（如慢性氣管炎、過敏性哮喘、肺氣腫等）導致。因此，預防和治療這些疾病對心血管病患者而言是相當重要的，即中醫的「未病防病」思想。

秋燥之氣易傷肺，進入深秋季節後，很多人出現「秋燥」症狀，表現為不同程度的皮膚乾燥、咽乾唇燥、鼻子出血、乾咳少痰、心煩、便秘等。因此，秋季飲食宜清淡，少食煎炒之物，多食新鮮蔬菜水果，如蘿蔔、蓮藕、香蕉、梨、蜂蜜等潤肺生津、養陰清燥的食物皆為上乘之品。

秋天陽氣從地上緩慢下降至地下，而「酸主收斂」，所以秋天也可多吃一些酸味食物，如橙、柑、山楂等。體質、脾胃虛弱的老年人和慢性病患者，晨起可以粥食為主，如百合蓮子粥、銀耳冰片粥、黑芝麻粥等，可多吃些紅棗、蓮子、百合、枸杞子等清補、平補之品。



■秋季可適當食用酸味的水果



■唐麗雯中醫

起居：謹攝寒溫 早睡早起

《素問·四氣調神大論篇》說：「秋三月，此謂容平。天氣以急，地氣以明，早臥早起，與雞俱興。使志安寧，以緩秋形，收斂神氣，使秋氣平，無外其志，使肺氣清，此秋氣之應，養收之道也。」這就是說，秋季氣溫逐漸下降，早、晚溫差較大，在此季節，老年人、小兒既要注意防寒保暖，又不能過早、過多添加衣物，要根據天氣情況及時增減衣服，防寒保暖，防病保健。

而心血管疾病患者在秋冬更要注意季節氣候的變化，因為在氣溫逐步下降的過程中，人體受冷空氣刺激後引起血壓升高、血管收縮，血管情況不好的人甚至會促使血栓形成，導致中風、心絞痛或心肌梗塞的發生。因此，平常要注意減少冷暖交替的頻



■秋冬轉季日子，是心血管病的高發時期，大家要特別注意。



■充足的睡眠可以提高抵抗力



■老年人心中最易引起傷感情緒。

情志：調和情緒 收斂神氣

按照中醫陰陽五行學說，秋屬金，主斂肅，應於肺。秋季萬物成熟是收穫時節，也是萬物逐漸凋謝、逐漸衰敗的季節，這季節人的情緒波動很大，尤其在老年人心中最易引起衰落、頹廢、悲憂等傷感情緒。然而，中醫觀點認為心主神明、心主血脈，內傷七情是心血管疾病的重要因素，所以，心血管病患者秋季養生更要注重修身養性，並按照自然規律「養收之道」，暢情緒，斂神氣，清肺氣，順應秋氣之變。



■心血管病適合練太極拳鍛煉身體

養生食療藥膳

活血化瘀——丹參山楂大米粥

【材料】丹參20克、乾山楂30克、冰糖5克、大米100克，蔥花少許。

【做法】

- ①大米洗淨，放入水中浸泡；乾山楂用溫水泡後洗淨。
- ②丹參洗淨，用紗布袋裝好紮緊封口，煎水取汁。
- ③鍋置火上，放入大米煮至七成熟，放入山楂、倒入丹參汁煮至粥成，放冰糖調勻，撒上蔥花即可。

【適用】此粥可活血化瘀、降脂降壓，適合瘀血阻滯型的心血管病患者食用。



健脾祛濕——淮山苡仁蘿蔔粥

【材料】薏苡仁20克、淮山藥20克、大蘿蔔1000克、大米60克，鹽適量。

【做法】

- ①大米洗淨，備用；薏苡仁提前浸泡一晚。
- ②淮山藥洗淨，削皮切塊備用；大蘿蔔洗淨，加水入鍋，煮熟絞取汁液。
- ③鍋置火上，放入大米及泡好的薏苡仁，待水開，倒入山藥及蘿蔔汁煮至粥成，放鹽適量，調味即可。

【適用】此粥健脾祛濕，補氣通脈，適合痰濁痹阻型的心血管病患者食用。



清心安神——蓮心安神飲

【材料】蓮心3克，茯神5克，桂枝3克，白朮5克，生甘草3克。

【做法】上藥切碎開水浸泡代茶飲用，每劑泡20分鐘後徐徐飲用，次數不拘。

【適用】此方有清心安神、降壓利水之功效，適用於水濕內阻導致的心悸怔忡、頭暈目眩、心胸煩悶、氣短乏力、胸脘痞滿、呼吸困難、食慾不佳等症。中老年人可作為養生保健茶飲用。



穴位按摩

內關穴——治心律不齊

【位置】手腕橫紋正中，沿着兩條筋的中間往上2吋（約三手指寬）處。

【做法】用拇指指腹大力揉按，兩邊各約5分鐘。

【功效】內關穴對心臟類疾病和一些腸胃病都有很強的治療作用，常揉按此穴位可以達到預防心臟病、緩解疲勞、安神鎮定等功效，尤其對心律不齊、心悸、心絞痛等症狀有特殊的效果。



膻中穴——治心臟病、冠心病

【位置】在前正中線上，兩乳頭連線的中點。

【做法】用拇指或食指指腹大力揉按約5分鐘。

【功效】膻中穴有行氣化痰、寬心順氣、疏通經脈等作用，平時感到肺氣不足，出現心慌氣短時便可揉按此穴位。另外，咳嗽哮喘、胸口疼痛時也可揉按此穴位。

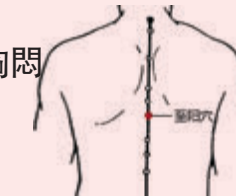


至陽穴——治心慌、胸悶

【位置】至陽穴屬於督脈，其位置在人體背部第七胸椎棘突下凹陷處。

【做法】用拇指或食指指腹大力揉按約5分鐘。

【功效】至陽穴對很多心臟病症狀都有治療作用，例如常見的心慌氣短、胸悶胸痛、心絞痛、心跳過速等。另外，至陽穴對胃痛、胃脹、咳嗽、哮喘等也有一定的治療作用。



健康資訊

《智運動短片創作比賽》得獎作品簡單有趣



■冠軍作品名稱：「智積運動」三式，齊來做運動！小朋友利用家中的積木，以創意把積木與運動相結合，提高小朋友的參與度和做運動的樂趣。

香港文匯報訊 由「賽馬會智家樂計劃」全力策動的《記錄智Fit一刻：家家樂滿FUN「智運動」短片創作比賽》得獎名單出爐，並於官方網站以及Facebook專頁公布得獎結果。是次比賽由香港賽馬會慈善信託基金和香港大學（李嘉誠醫學院公共衛生學院和創科智新），聯同社福機構合作推行，鼓勵更多市民大眾在不需要花時間、空間、金錢、器材下多做運動。

學院公共衛生學院社會醫學講座教授兼羅旭龢基金教授（公共衛生學）林大慶教授表示：

「我們希望鼓勵大家不要養成惰性、久坐不動，長期居家並缺少運動會為健康帶來傷害，例如造成肥胖、腰酸背痛、血液不流通等問題，甚至增加罹患不同疾病的風險。」希望透過是次網上短片創作比賽，鼓勵參賽家庭發揮創意製造溫馨的親子時光，以短片作參加比賽之用之餘，亦可跟親友分享，在逆境中為大家帶來正能量，傳遞愛意。

是次比賽的反應熱烈，由評審團選出的短片比賽得獎作品分別為：冠軍《「智積運動」三式，齊來做運動！》、亞軍《同心合力 齊做運動！》及季軍《在家運動其實可以好fun》。

得獎作品充分表現出簡單運動可兼備趣味，可以隨時隨地在家鍛煉身體，推動家人間的互動溝通，亦能藉此機會勉勵對方，增添生活情趣。

此外，比賽另設三個「最多FUN創意智運動」作品大獎，從得獎短片中看到參加者與家人在「疫」境中發揮無限創意及默契，利用舞蹈、小道具和資訊及通訊科技器材，記錄與家人在家「智」Fit「智」開心的一刻。

得獎作品已經上載至「賽馬會智家樂計劃」的【智家樂樂通】平台 (<https://www.jcsmartfamilylink.hk/family-portal/resources-pack/jcsfl-competition/>) 供公眾人士觀賞。



■季軍作品名稱：在家運動其實可以好fun

■亞軍作品名稱：同心合力 齊做運動！



香港註冊中醫師 楊沃汰

跟藥王學養生

香港疫情爆發，每日逾百人確診，很多人都擔心政府會實施禁足令，不讓出門「會悶死」，也有人消極對待，有朋友準備天天在家睡覺，「睡到禁令解除」。

我用唐代藥王孫思邈的「逸不過安」這句養生名言來告誡朋友，一旦禁足也不能終日在家睡覺。

藥王是我推崇備至的偶像，熟悉我的朋友都知道，我是最喜歡用食療治病的，這也是我向藥王學習得來的。

藥王孫思邈著《千金備急要方》第二十六卷為論食治的專篇，緒論一開始就說：「張仲景曾說過：人體內本來是陰陽平衡的，只要好好注意飲食起居就可以了，不要盲目服藥。因為藥性偏離人體較遠，有損於原來的平衡，反而使人體內臟經絡之氣不平衡，而被外邪乘虛而入。」「夫為醫者，當須洞曉病源，知其所犯，以食治之，食療不癒，然後命藥。」

孫思邈（541年—682年），活了141歲，京兆華原（今陝西省銅川市耀州區）人，唐代醫藥學家、道士，被後人尊稱為「藥王」。

藥王認為「人命至重，有貴千金，一方濟之，德逾於此」，故將他自己的兩部著作均冠以「千金」二字，名《千金要方》和《千金翼方》。他汲取《黃帝內經》關於臟腑的學說，在《千金要方》中第一次完整地提出了以臟腑寒熱虛實為中心的雜病分類辨治法。

孫思邈崇尚養生，並身體力行，正由於他通曉養生之術，才能年過百歲而視聽不衰，他百歲後仍能著書（當年沒有玻璃，沒有老花眼鏡）。他將儒家、道家以及外來古印度佛家的養生思想與中醫學的養生理論相結合，提出許多切實可行的養生方法，時至今日，還在指導着人們的日常生活，如心態要保持平衡，不要一味追求名利；飲食應有所節制，不要過於暴饮暴食；氣血應注意流通，不要懶惰呆滯不動；生活要起居有常，不要違反自然規律等等。

「逸不過安」，如果終日呆在家裏，難免會無所事事，會喪失對生活的情趣，而心灰意冷。所以，即使賦閒在家，也要多跟人聊聊，現代資訊發達，足不出戶也可以與朋友保持聯絡，保持心情舒暢。

藥王還提出：「衣不過暖」，東晉的葛洪曾說：「冬不欲極溫，夏不欲窮涼；不露臥星下，不眠中見肩。」

穿衣戴帽不要過於暖和，也不可以過於單薄，過暖容易感冒，過冷容易受寒。

「食不過飽」，葛洪曾說：「不欲極飢而食，食不過飽；不欲極渴而飲，飲不過多。」

吃飯吃七八分飽，粗細搭配，葷素相兼，飯前要喝湯，不吸煙，不喝酒。

現代生活中，身體營養要適度，低了，人會營養不良，高了，反而營養過剩，鍛煉身體也要適度，少了，沒有鍛煉效果，大了，又會造成傷害。

因此，用適度的心態處理喜怒哀樂，才能心中愉快，更容易延年益壽。

用適度的方法鍛煉身體機能，才能身體舒暢，更容易心理愉悅。