

雨水濕邪易困脾胃 適當調養助清熱祛濕



香港註冊中醫師 楊沃林

寒冷天氣要多喝溫開水

最近來訪的好友都發現，我整天用一個雙層的透明保水壺喝溫熱水，我一改多年飲茶的習慣改喝溫開水，都好奇問：「為什麼」？我解釋：「我喝的是小分子低氫溫開水」。



溫開水

冬季，天氣寒冷，易導致血管收縮，造成血壓上升，腦血管也容易發生痙攣，導致血壓劇烈波動，易誘發腦梗塞。而且，天氣越是寒冷，人們的運動量也就相應減少，導致人體的血液循環減慢，大腦血液流量減少，也容易導

致腦梗塞。

有一些人，在寒冷的冬天，很少喝水，排汗也減少，水分不足，就會導致血黏稠度增加，容易形成血栓，增加腦梗塞、心肌梗塞發病的幾率。因此，入冬後，一定要格外注意警惕腦梗、心梗。

水是人體中最多的成分，同時也是消化食物、傳遞營養成分至身體各組織；排洩人體廢物；體液（如血液和淋巴液）循環、潤滑關節和各內臟器官（以保持它的潤滑，使物質能夠通過細胞核血管），以及調節體溫所必需的。水是含有溶解礦物質的血液系統的一部分，它如同溶解固體狀態的鈣鎂一樣，是人體組織維持健康所必需的。

當人體內水充足時，血液的黏稠度、關節的軟組織、毛細血管、消化系統、ATP（三磷酸腺苷）能量系統和脊柱都正常和有效地運行。但是，當水消耗受到限制時，會侵害不同的組織和器官，會導致疼痛、組織損傷和出現各種各樣不健康的問題。

多喝水，補充體液，稀釋血液，預防血液粘稠，減低血栓的形成，有助於預防腦梗。

溫開水，35至40攝氏度，最為適宜，有益腸胃健康。要養成主動喝水的習慣。並且，要小口慢慢喝，早上起床後，喝一杯溫開水；晚睡前，喝一小杯溫開水；起夜時，一小杯溫開水。多喝水溫開水，有益健康。

今天是年廿七，先跟讀者拜個早年，祝各位身體健康，心境平安。再過一星期，就是節氣「雨水」，顧名思義，雨水就是春天開始，雨水增多的季節。《月令七十二候集解》中說：「正月中，天一生水。春始屬木，然生木者必水也，故立春後繼之雨水。且東風既解凍，則散而為雨矣。」春天是生長、生發的開始，萬物生長，雨水節氣因東風而天氣漸暖、雨水漸多，水多而後能生木，欣欣向榮。

文：香港中醫學會 彭愉康博士 圖：資料圖片



● 雨水時節相對濕度稍增，氣溫仍然偏低，從而出現寒濕。

春天，從五行屬性主肝，肝臟在春季活動比較旺盛，肝太過時易傷脾，可出現肝鬱犯脾的現象，如無胃口、大便爛等。同時，因為雨水令自身濕氣更重，濕邪亦易困擾脾胃，所以，這個時間我們可以用以下的方法來調養身體。



● 彭愉康中醫

哥，都提議先開始做15分鐘拉筋運動，讓身體慢慢適應才正式做帶氧運動。

質素睡眠使陰陽平衡

有質素的睡眠能有效使陰陽平衡，《黃帝內經》云：「陽氣盡則臥，陰氣盡則寤。」古人認為睡子午覺對身體有益，子，即子時，為晚上11時至凌晨1時，此時人體陰氣最盛，陽氣最弱。午，即午時，為上午11時至下午1點，此時為陽氣最盛而陰氣最弱。從中醫角度，子午覺是透過兩陰兩陽交接的時候睡覺，從而使人體的陰陽處於平衡狀態，有效保持着身體健康。

適量運動助行氣活血

雨水時節，氣溫慢慢回升，我們應慢慢增加運動的時間，以增加我們的血液循環，使氣血運行暢順。一般平常有做運動的人，可以每日做1至3小時運動，如體能許可，強度大一點都有助清熱祛濕，例如跑步，打球等都可以。但如果是之前很少運動的，則運動時間以半小時至一小時為宜，強度應適當減輕，如散步、慢跑等，適量的運動有助一般人行氣活血。另外，無論是運動好手或初



● 雨水時節，適當運動很重要。



● 有質素的睡眠能有效使陰陽平衡

日常生活須注意事項

雨水時節相對濕度稍增，氣溫仍然偏低，從而出現寒濕，這種濕寒氣候容易使我們出現毛病。所以，日常生活需要留意以下幾點，避免生病：

一、雨水時天氣雖然回暖，早晚的溫差仍可以很大，所以衣着最理想是慢慢減少，不要立即全換為短衫短褲，尤其很多人怕熱，且有鼻敏感的，很多時都與少穿衣服有關。

二、同理，洗頭後要及即時擦乾及吹乾頭髮，避免着涼，引起頭風頭痛。

三、因雨水屬肝，肝主生長、發育，在情緒上對應於怒，我們如果任意讓怒氣發洩，亦可傷肝傷脾，提議當我們想發脾氣時，可以先深呼吸10秒，如果之後仍然想發，可以照發，當然希望實際效果是你已過了那種怒氣，不需再發。

四、雨水時節易出現皮膚不適，婦女亦易出現帶下問題，內衣褲應以棉質為主，盡量寬鬆，出汗時就動換衣物，避免使皮膚敏感，出現痕癢。

五、濕熱體質人士在雨水時節容易更加濕熱，平時可以食一些清熱祛濕的食物，包括如赤小豆、冬瓜、粟米、茯苓、薏苡仁、綠豆、苦瓜、青瓜、西芹、白菜、西洋菜等，同時盡量避免進食熱氣食物如羊肉、牛肉、蝦蟹、辛辣食物等。



肺癌病人存活希望



● 區兆基醫生

年齡、身體狀況、癌細胞的種類、大小、位置和擴散程度。早期可以進行外科手術，中期用電療或化療，而晚期則有標靶治療、免疫治療、抗血管增生和化療等方案。對早期肺癌進行外科手術或電療治療，治愈率可以有九成，但問題是患者未必有徵狀，到確診時往往已經是第4期。

最近有社福機構進行問卷調查，發現九成受訪跟肺癌相關的人士希望政府能增加資助的藥物數量，而近八成人士希望加快審批藥物並引進到治療藥物方案計劃項目內，幾乎所有受訪人士都希望政府可以加快引進療效更好的一線肺癌藥物到關愛基金計劃內，讓肺癌病人可以獲得更快、更適切的治療。

文：香港肺癌學會會長 區兆基醫生



一、祛水消腫湯

材料（4人分量）：赤小豆30克、冬瓜皮30克、粟米鬚15克、茯苓15克、薏苡仁30克、陳皮6克、瘦肉半斤。

做法：倒10碗水於煲中，將材料浸於水內20分鐘，以大火煮滾，轉慢火煲1至1.5小時，加鹽少許調味。

功效：利水消腫，適合全身重濁、小便不利、水腫人士。

赤小豆利水消腫，利濕退黃，消腫排膿，適合因進食辛辣後而出現痘瘡的人士。冬瓜皮、粟米鬚均可利水消腫，適合水腫、小便不利人士。茯苓利水滲濕，健脾，化痰，適合因脾虛而致的水腫、大便爛、喉嚨有痰等人士。薏苡仁利水，消滯，適合因濕困而引起的水腫、肌肉重動等人士。陳皮理氣健脾，燥濕化痰，適合因進食過多而致咳嗽伴痰的人士。



● 茯苓 ● 冬瓜皮



二、健脾祛濕湯

材料（4人分量）：白扁豆30克、淮山15g、白朮15克、陳皮6克、瘦肉半斤。

做法：倒10碗水於煲中，將材料浸於水內20分鐘，以大火煮滾，轉慢火煲1至1.5小時，加鹽少許調味。

功效：健脾祛濕，減輕水腫，適合胃口不佳、易吐、腸胃不適等人士。

白扁豆健脾化濕，適合容易肚脹、嘔吐人士。淮山補脾胃，益肺腎，適合胃口差、食少易吐；久咳、小便頻等人士。白朮補燥濕，利水消腫，適合容易肚脹，全身水腫等人士。



● 白朮 ● 陳皮

MaskKing 防疫送禮

香港文匯報 WEN WEI PO

百利達集團出品的

MaskKing 特別為香港

文匯報讀者送出多款口

罩，每位讀者5個（款

式隨機發放），如有興

趣的讀者，請剪下此印

花，連同HK\$6郵資的

A5回郵公文袋，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

「MaskKing 防疫送

禮」，名額共30位。

截止日期：2月14日，

先到先得，送完即止。



**以上內容謹供參考，如有疑問，可向自己的家庭中醫師查詢。