

春天到了，是時候祛濕了！

春天到了，百花齊放，到處充滿生機。同時，處於南方的香港，最能感覺到什麼叫做「四季分明」，但不要誤會，不是溫度上的分明，是濕度上的分明，因為春天是潮濕的季節。臨近海邊居住的讀者們感受更深，牆面四壁積滿水珠，甚至連床鋪都濕漉漉，家中的電子產品也開始故障，如果不開動抽濕機，便全身沒勁。 文：曹信恩（香港中醫學會）



■曬太陽可以增加人體的陽氣，有祛寒除濕的功效。

「濕」邪又有分「外濕」和「內濕」，「外濕」屬六氣之一，春天的潮濕便是「外濕」。而內濕則是由各種原因引起的「脾」生理功能失常，使「濕」氣在體內停留，形成其他問題。千萬不要掉以輕心，以為我們沒有「內濕」的問題，其實我們平時的飲食方式便是導致「內濕」的主要原因。我們飲食不節制，吃過多的肉類會使「脾」的功能減弱，容易產生「內濕」；加上很多人喜愛的「咖啡」和「奶茶」在中醫的角度都屬於「濕」。



■屋內「返潮」時牆面四壁積滿水珠，可嘗試於睡前三小時用抽濕機除濕。



■常喝咖啡和奶茶容易引起「內濕」。



■常用祛濕食物白扁豆。



■常用祛濕食物洋葱。



■常用祛濕食物粟米。



■常用祛濕食物南瓜。

「濕」的特性

在中醫的角度來說，「濕」的特性有沉重，穢濁，黏滯等。很多人「濕」重時，會容易感到身體無力，頭部重脹，關節不靈活，整個人很沉重，這便是沉重的意思。而穢濁則是指人體的分泌物，例如面油多，大便稀爛，小便渾濁不清，女士們白帶量多，皮膚病人士患處容易流水。黏滯則是形容受到「濕」後，病邪多較長而且反反覆覆，難以治癒；或是分泌物上都較為黏滯。由於「濕」的特性為沉重，可見很多濕病都發在人體下部，例如腳部水腫，大便和白帶問題。

寒冷天氣時，「寒」邪較盛，加上我們有「內濕」問題，便容易受到「寒濕」之邪。可見患者怕冷，腸胃較差，關節疼痛等。而「風濕」則是感受到風和濕之邪氣，臨床以關節痛最為明顯。由於風之特性為游走不定，因此風濕型之關節痛多為痛無定處。「濕熱」則是感受到熱和濕邪，以夏秋季為常。常見的臨床表現為發熱，頭痛，口臭便秘；如濕熱停留在關節，則會關節疼痛，痛處發熱；濕熱侵入脾胃時，則會大便爛，味臭色黃，便後肛門灼熱；濕熱下注膀胱時則會小便量少，赤痛；肝膽濕熱則會皮膚和眼白變黃，口乾易怒，皮膚癢等。

祛濕先調「脾」

「脾」主運化，其一是吸收食物中的營養物質，然後運送到五臟六腑，濡養全身；其二就是運化水濕，配合肺，腎和膀胱，維持水液代謝的平衡。要保持脾臟健康，平時飲食要多加注意。首要保持飲食定時，使脾臟有一個規律的運作；第二便是飲食均衡，避免增大脾臟的負擔。

謹記把身體抹乾，如衣服已濕透則把備用衣服換上。第二也要注意飲食，海鮮類屬於濕毒之物，食用後容易誘發濕疹；生冷寒涼之物也應少食，避免損傷脾胃。

女士都怕曬太陽，但其實偶爾曬一曬太陽，能夠增加人體的陽氣，有祛寒除濕的功效。在太陽下曬至微微出汗即可，避免曬至大汗淋漓，反傷陽氣。適當的帶氧運動也是重要的，因為能幫助全身氣血運行，同時也能發汗祛濕，因此我們做完運動後反而精神爽利。外在的濕度是「外濕」的重要原因，因此我們在潮濕季節時要開動抽濕機。建議在睡前3小時先抽濕，使房間保持乾爽，但避免一邊睡覺一邊抽濕，否則睡覺時會覺得整個人很乾，因為皮膚和呼吸道的水分也被抽起。



■海鮮類屬於濕毒之物，食用後容易誘發濕疹，濕疹患者需分外小心。

日常飲食小貼士

- 常用祛濕食物：粟米，紅蘿蔔，南瓜，薏米，冬瓜，赤小豆，白扁豆，木瓜，通菜，綠豆，洋葱，大麥，燕麥，檸檬石，榴蓮菇。
- 常用祛濕中藥：藿香，佩蘭，厚樸，蒼朮，砂仁，薏苡仁，豬苓，澤瀉，砂仁，獨活，五加皮。

食療：

薏仁蓮子薑茶

材料：生薑15g，紅棗(去核)20枚，淮山15g，薏苡仁15g，蓮子15g。

做法：將紅棗剝成茸，生薑切片後搗碎；淮山，薏仁，蓮子搗碎；將全部材料分成10份，放入獨立茶包袋內。每次用沸開水沖泡一包，燜15分鐘可飲用，可沖泡至味淡為止。

功效：健脾祛濕，溫中和胃。適合體質虛弱，脾胃欠佳，面色不華，手足冰冷人士。

四君子薏米湯

材料：黨參15g，白朮15g，茯苓15g，甘草6g，薏米20g。

做法：把材料洗淨後，用6碗水煎煮至2碗水即可。

功效：益氣、健脾養胃。適合脾胃虛弱，疲倦無力之士服用。

粉葛薏米排骨湯

材料：新鮮粉葛30g、生薏米20g、排骨6兩、蜜棗2個、陳皮5g。

製法：把材料洗淨後，用8碗水，煲2小時即可。

功效：祛濕解肌除痛，適合全身疲倦沉重，肌肉疼痛者。



■粉葛薏米排骨湯。

靚湯館

鯽魚湯

鯽魚味甘，性平。入脾、胃等。具有健脾開胃、益氣利水、補虛通乳、除水濕、止消渴等功效。適用於脾胃虛弱、少食乏力、脾虛水腫、小便不利。也適用於慢性腎炎水腫、肝硬化腹水、營養不良性浮腫；氣血虛弱、乳汁減少、痔瘡出血、慢性久痢者。特別適用於孕婦產後乳汁缺少者。

烏豆煲鯽魚湯

配方：鯽魚1條，烏豆100克，眉豆100克，花生100克，陳皮1片。

製法：烏豆、眉豆、花生洗淨，預先浸隔夜，去水備用。鯽魚去腸臟、鱗、洗淨。陳皮浸軟，備用。湯鍋內注入適量水，放入鯽魚及其他材料，水滾後，以慢火煲3小時即可。

功效：具有健脾和胃、除濕利水、養血補虛之功效。

適用：營養不良、脾虛胃弱、水腫、產後或術後調養。若用於水腫，最好不加鹽。

木瓜蓮子煲鯽魚

配方：鯽魚1至2條，木瓜1個(約500至600克)，蓮子20克，眉豆20克。

製法：把鯽魚先洗淨，去腸臟、鱗，用慢火煎至微黃。蓮子去芯和眉豆一起洗淨，用清水泡發。木瓜洗淨後去皮去籽，切成塊狀，然後一起放入湯鍋中，加入10碗清水。先用大火煲沸後，改用小火煲2小時，調入適量食鹽和少許生油即可。

功效：具有清心潤肺、健脾益胃之功效。適用：本湯清甜、香潤，適用於病後滋補。

小貼士：

- 鯽魚虛補，諸無所忌。但感冒發熱期間不宜多吃。
- 若給產婦下乳而用鯽魚湯，則宜加水煮鯽魚至魚湯呈乳白色稍稠時飲用。
- 煎湯，煨食，蒸熟，入菜餚均可。



醫訊

僵直性脊椎炎 常延誤就醫

中央社電：僵直性脊椎炎又稱「竹筴病」，多發在青少年時期，初期症狀是下背痛、彎腰困難、腳跟痛、早起有「晨僵」現象，患者通常早上最痛，且常痛到無法翻身下床。患者雖然早上會經歷疼痛，但中午後就會改善，而休息後則會更痛，運動後亦可改善。發病年齡通常小於45歲，病情是漸進和緩地開始，常持續超過3個月時間。

多數患者初期常以為此類「痛」是生長痛或運動傷害，因而延誤就醫，錯失黃金治療時間。門診發現，許多患者出現腰痠背痛時，會先求助民間療法，直到無改善再求診風濕免疫科。患者延誤就醫時間，會導致脊椎黏滯造成行動受限，身形呈現駝背，連簡單的彎腰和穿襪動作對患者而言都是種煎熬和折磨；有時因關節變形，膝蓋置換人工關節，只能放棄生活樂趣及原先嗜好。

常見關節症狀是薦腸關節炎、脊椎炎，其他為



■僵直性脊椎炎初期症狀為下背痛。

膝、踝、趾周邊關節炎；常見關節外症狀如眼睛虹彩炎或葡萄膜炎、口腔或生殖泌尿道的黏膜潰瘍、腸胃道反覆下痢、香腸指、皮膚乾癢，少數人會有肺炎纖維化和A型免疫球蛋白腎病變等。有家族史的家長應留意孩子生活徵狀，及早發現診斷。

準銀髮族難瘦 當心生活小陷阱

許多準銀髮族，尤其是更年期後女性常問：「為什麼我都瘦不下來？」醫界歸納常見的「陷阱」，包括自認吃很少、吃素就會瘦，以及慢性用藥副作用等。

第1個陷阱是多吃少動。更年期後男性每天大約需要1600至1800大卡、女性1200至1500大卡，退休後有時間吃吃喝喝，食量不減，卻沒加強有氧或重量訓練的運動，無法消耗多餘的熱量。

陷阱2是慢性病藥增加食慾。降血糖的胰島素會使細胞吸收葡萄糖能力變好，加速脂肪的增生；降血壓的β型阻斷劑會降低新陳代謝而變胖；類固醇、抗組織胺、鋰鹽等藥物可能會促進食慾；安眠藥也讓人胃口大開；萬一用藥之後發現變胖，請諮詢門診醫師，避免自行停藥。

陷阱3是以為堅果、核桃預防心血管疾病，多吃多健康。堅果熱量不低，像是核桃兩片為1份，約45大卡，還有磨粉的堅果飲，例如芝麻粉或亞麻粉等等，大概2匙為1份就夠了，如果當成零食吃，不胖也難。

陷阱4是「吃素會瘦」，素火腿、素肉等加工素料熱量不低，吃素不會營養不良，吃蛋奶素者藉由豆類、牛奶、蛋來補充優良蛋白質，吃全素者要記得搭配全穀類，來補充不足的胺基酸。

陷阱5是「睡太多會變胖」的迷思，睡不夠才會讓人變胖，會覺得容易飢餓想吃東西，或不知不覺吃過頭，造成減肥失敗。

■堅果並非多吃多健康，因其熱量較高，多食易發胖。

七大標準判斷 是否缺少睡眠

中央社電：繁忙的現代生活有許多因素可能影響睡眠，睡眠是身體機能重要原動力，缺乏睡眠連帶影響健康。據《時代》雜誌報導，以下7大徵兆，是睡眠不足的表现。

- 常覺得煩悶：睡眠和心理健康息息相關，即使只是偶爾睡眠不足，對情緒、外表及人際關係也會有負面影響，更影響抗壓性，更糟的是睡眠不足和壓力會形成惡性循環。
- 生產力和表現下滑：長期睡眠不足會影響思考、專注力及敘述表達，進而影響職場表現。
- 體重上升：威斯康辛睡眠世代研究2004年首度公佈，每天睡不到6小時，較可能過重，促進食慾的荷爾蒙分泌增多。
- 外表不在最佳狀態：斯德哥爾摩大學研究發現，睡眠不足會引起眼睛紅腫、黑眼圈，嘴角破皮，即使只稍微少睡一點都看得出來。
- 判斷力下降：精準判斷狀況、做出正確決定都需大腦處理情緒。
- 「性」趣缺缺：疲倦是女性沒「性」趣的重要原因。
- 白天昏昏欲睡：白天感到疲累其實是晚上沒充足睡眠的警訊，可能每5分鐘就打呵欠，或猛灌咖啡保持清醒。



■睡眠不足對情緒、外表及人際關係均有負面影響。