

燥氣應於肺 困擾健康難言之秘

防便秘養生妙法



羅桂青註冊中醫師

便秘是指以大便排出困難，排便周期延長，每周少於3次，或周期不長但糞質乾結、排出艱難，或糞質不硬，雖頻有便意，但排便不暢為主症的疾病。臨床觀察所見，便秘是困擾不少香港人的健康問題之一。傳統中醫對便秘早有認識，如《黃帝內經》中稱本病為「後不利」、「大便難」；《傷寒雜病論》中亦有「脾約」、「陽結」、「陰結」等記載。中醫認為，排便困難的核心病機為大腸傳導失司，各種原因如感受外邪、飲食不節，包括過食辛辣或寒涼食物、情緒失調、年老或體虛等因素，或可造成大腸傳導功能的失常，從而出現便秘。

●文：香港中醫學會 羅桂青註冊中醫師 (本版除註明外，均為資料圖片)

中醫注重整體觀念，病因不同，除便秘症狀的表現可有不同外，亦可表現出不同的全身症狀。便秘的證型大致可分為熱秘、氣秘、冷秘三種實秘，以及氣虛、血虛、陰虛、陽虛四種虛秘。
一、熱秘：大便乾結，數日不行，腹脹或痛，可伴口乾口臭，面紅心煩，小便短赤，肛門灼熱，或伴便血。
二、氣秘：大便乾結，或不甚乾結，欲便不得出，或便而不爽，可伴噯氣，脅腹痞滿脹痛。
三、冷秘：大便不通，可伴腹脹腹痛，畏寒。
四、氣虛便秘：可無大便乾結，但無力排便，可伴氣短汗出、少氣懶言、精神疲倦。
五、血虛便秘：大便乾結，可伴面色無華，頭暈心悸，皮膚乾燥，心悸氣短，健忘失眠，口唇色淡。
六、陰虛便秘：大便乾結，數日不行，可伴形體消瘦，頭暈耳鳴，心煩失眠，潮熱盜汗，腰膝酸軟。
七、陽虛便秘：大便不乾但排出無力，可伴腰膝酸冷，小便增多，怕冷，腰膝酸冷。

◆滋陰潤腸通便食療◆

中秋過後，相信大家都能感受到空氣中的濕度逐漸下降，而中醫認為燥氣應於肺，而肺主皮毛、開竅於鼻、與大腸相表裏，因此乾燥的秋天，最容易讓人感到皮膚、口鼻乾燥，甚至大便也變得乾結難排。中醫認為，大腸有「主津」的作用，即是指大腸在傳導食物糟粕的同時，還能同時吸收食物殘渣中的水液，參與體內的水液代謝。

故此，之所以出現大便乾結的原因，與腸道中陰津不足、腸失濡潤密切相關，猶如河道乾枯，船隻擱淺一般。因此，傳統中醫亦將滋陰潤腸通便的治法，形象地比喻為「增水行舟」。由於篇幅有限，不能盡錄各種便秘的食療，茲分享陰虛便秘、陽虛便秘及氣虛便秘的食療湯水於下：



●沙參、玉竹、麥冬



●杏仁

一、陰虛便秘

材料：北沙參30克、南沙參30克、麥冬12克、杏仁9克、玉竹15克、蜜棗3粒、瘦肉半斤(3至4人分量)

煮法：將瘦肉氽水後，將其餘已洗淨的材料一併加水滾煮1至2小時後即可飲用。

功效：益氣滋陰，潤腸通便。

二、陽虛便秘

材料：肉苁蓉12克、懷牛膝15克、當歸6克、太子參30克、黑棗3粒、生薑3片、瘦肉或豬骨半斤(3至4人分量)

煮法：將瘦肉或豬骨氽水後，將其餘已洗淨的材料一併加水滾煮1至2小時後即可飲用。

功效：補腎溫陽，潤腸通便。

三、氣虛便秘

材料：黃芪30克、茯苓15克、五指毛桃30克、花旗參15克、炙甘草9克(3至4人分量)

煮法：煎湯代茶飲，可加少量蜂蜜沖服，加強潤腸通便效果。

功效：補脾益肺，潤腸通便。

溫馨提示：雖然湯水的偏性不及藥物，但對身體仍有影響，偶爾服用某些湯水問題不大，若要長服和更對證地針對個人體質應用，還應請教註冊中醫師。



●便秘是困擾不少港人的健康問題之一。

◆生活習慣注意事項◆

避免久坐 養成定時排便習慣



●順時針揉腹

在生活習慣上，需要注意，除了多飲水外，亦應該避免久坐，並養成定時排便習慣。年老體弱或者久受便秘困擾的患者，亦須注意排便時不要過度用力，以防誘發痔瘡、便血，如確實排便困難，可配合自我按摩，如順時針揉腹、按揉合谷穴，或求診註冊中醫師。

●按揉合谷穴



秋冬進補 注意適量平衡之理

很多市民均有秋冬進補的習慣，然而秋季氣候乾燥，因此如進食大量肉類或溫熱食物，或對陰津造成一定損耗，從而出現大便乾結難排的情況。故此，大家秋冬進補之餘，也要注意適量、平衡之理。

◆小兒便秘信息分享◆

藉此機會，筆者亦希望能在此分享一些有關小兒便秘的信息。小兒便秘的發病原因與成人便秘大抵相同：多因邪滯大腸或氣虛津虧導致。素體陽盛，熱病餘邪、辛辣厚味、過量熱藥都可導致腸胃積熱，耗傷津液，令糞質乾燥難排，形成「熱秘」。而生冷、寒邪、寒涼藥物，可導致陰寒內盛，凝滯胃腸，形成「冷秘」；或飲食勞倦，病後體虛等因素造成氣血虧損，氣虛而大腸傳送無力，或血虛津虧不能滋潤大腸，形成便秘。

小兒便秘是小兒推拿的優勢病種之一，大量臨床研究證明了推拿療法對小兒便秘的療效。小兒推拿不但安全有效，而且家長亦能在專業人士的指導下在家中為孩子進行推拿，不但能提高孩子身體素質，還能促進親子關係。筆者的研究團隊曾在2023年拍攝過小兒推拿治療小兒便秘的教學影片。

●傳統中醫小兒推拿療法：
https://www.youtube.com/watch?v=2tG-tNtYve6c&t=598s

●傳統中醫小兒推拿療法



傳統中醫小兒推拿療法 - 小兒便秘 TCM Pediatric Tuina Treatment for Pediatric Con... 觀看次數：144次 10個月前 · 顯示更多

●訂閱

關注自身精神健康 享受花間靜觀時光

食得健康

適逢十月「照顧者月」，一直關顧照顧者並提供適切支援的仁愛堂羅合泰關愛基金(精神健康)(下稱基金)為向全港照顧者致敬，並鼓勵他們關注自身的精神健康，基金向「照顧者易達平台」的16間成員機構，送出共約2,000張花舞光影展門票，讓各成員機構帶領照顧者於照顧者月內進行身心靈體驗，為照顧者們呈獻一

場結合靜觀頌鉢和沉浸式藝術體驗的特別活動，讓他們在沉重的壓力中稍作喘息，紓緩壓力，身心投入地享受一場糅合科技與自然的五感盛宴，為身心靈好好充電。因此，早前基金假座尖沙咀1881舉行「照顧者花舞光影之旅」起動禮，招待逾80名照顧者參與頌鉢體驗及茶敘。

●文：Health ●「照顧者花舞光影之旅」起動禮。



「Monchhichi 50周年跑」西沙GO PARK舉行 共四組別予不同跑者參加

今個12月，為慶祝Monchhichi 50周年，Everyone Run將推出品牌第一個卡通跑項目——Monchhichi 50周年跑，並邀請粉絲齊慶祝。官方授權舉辦今次Monchhichi 50周年慶祝活動，邀請Monchhichi換上運動服走到戶外，特別舉行Monchhichi Run及Monchhichi Hunting，活動還有Monchhichi Meet & Greet環節及期間限定店，讓粉絲購買Monchhichi 50周年會場限定產品。

「Monchhichi 50周年慶祝跑」將於12月15日舉行，以新鴻基西沙GO PARK為活動場地，場內提供優質專業跑道予參加者享受跑步樂趣。為配合運動主題，活動當日Monchhichi將換上運動裝扮，而會場將設有多個Monchhichi打卡位，Monchhichi亦會到場為參加者打打氣，參加者有機會可以近距離與Monchhichi拍照及互動。

今次活動設有專業跑及FUN RUN兩大環節：個人計時跑為1,600米及3,200米、800米粉絲輕量跑及800米親子跑共四個項目，適合不同年齡個人、親子及專業跑手參加，特設兩項Fun Run予個人及親子跑則適合初試路跑的朋友及小朋友參加；兩項計時跑將於早上時段進行，作為西沙GO PARK新場第一跑。

Everyone Run亦特別設計了獨家使用的Monchhichi跑步造型素材，所有贈品附加了50周年logo以加強紀念性，參加今次Monchhichi 50周年慶祝跑，每名跑手都會獲得附有「Monchhichi 50周年」紀念品的跑手包，不同組別的跑手包會有不同紀念品，各具特色。活動門票已於Klook平台獨家預售，活動名額只限4,000人，所有組別均有的跑步用品包括T恤、冰巾、號碼布，當中附送的「限定獎牌」及電子證書都附有官方授權50周年logo。



如果粉絲或小朋友喜歡Hunting的話，可以購買「Monchhichi日誌」，於西沙GO PARK內展開探索旅程，「Monchhichi日誌」內包括現金券、填色畫、貼紙及日誌卡，憑「Monchhichi日誌」於西沙GO PARK不同地方集齊8個印章便可免費換領限量獎品。 ●文：雨文

EveryOne RUN送禮

現在，EveryOne RUN特別為香港文匯報讀者送出800米粉絲輕量跑禮包，有興趣的讀者請填妥以下資料，並剪下此印花貼於信封背面，郵寄至香港仔田灣海旁道7號興偉中心3樓副刊時尚版收，封面請註明EveryOne RUN送禮，名額共5位。截止日期：11月3日，先到先得，送完即止。

姓名：_____
電話：_____
電郵：_____



▲ Monchhichi 50周年跑將於西沙GO PARK舉行。



●800米粉絲輕量跑



●3,200米個人跑

長者乳癌



最近連續三日發現長者乳癌，這三位長者分別為八十幾歲至九十歲，平時身體健康康康，沒有不良的生活習慣，不煙不酒，間中做做運動，沒有乳癌家族史，母慈子孝，和普通的香港人生活一樣。有一位是最近一兩天才發現乳房有腫塊，另外兩位是因為做普通的身體檢查而被發現乳房有乒乓球大或鵝卵石大小的乳房腫瘤，當你問她平時自己有沒有檢查乳房，給我的回答是間中洗澡的時候都有自己摸吓乳房，不覺得有什麼異樣，即使摸到有少少變質的感覺也不懷疑是有什麼問題，並沒有告訴家人或者去向醫生求診。當你拉着她的手慢慢感受一下的時候，她們會說果然有粒腫塊，現在摸到了。她們之中有的幸好沒有淋巴轉移，有的連淋巴都有發大，經過抽組織化驗證實是乳癌和淋巴擴散。

老人家容易遲發現乳癌的原因，包括沒有定期自我檢查乳房的習慣，特別是有些老人家身體有少少肥胖更加難發現；也有些老人家即使摸到異樣也以為沒有什麼問題，過一段時間再算，然而一拖再拖，將時間耽誤了；有些老人家怕自己身體慢慢走下坡而進食一些以為是保健食物，包括自行進食含有雌激素的食品，如含有當歸、蜂王漿、雪蛤膏的食物，包括四物湯、八珍湯、白鳳丸、生化湯、十全大補湯、烏絲素等標明有當歸的保健品，而事先未經中醫診症，不知道自己是什麼體質，是否適合進補，也沒有經過西醫排除乳房癌和婦科癌症的可能性，胡亂吃是非常之危險的。

有位七十幾歲的女士已經經二十年，因為頭髮越來越白和脫落，於是吃了一些據說可增加頭髮和防止頭髮脫落的保健品，結果出現乳房脹，然後如同年輕時來月經一樣，經過檢查排除了子宮內膜增生或者癌症，考慮可能和她近期的飲食有關，結果停服這些產品之後，症狀慢慢消失了。

所以，不要以為老人家不會生乳癌，應該定期做自我乳房檢查，如果有機會看醫生的時候也可以請醫生檢查一下乳房有沒有問題，不能掉以輕心。