

時值春季，全球疫情尚未控制之際，大家都特別注重自己的身體，尤其是如何強肺排毒，排毒即排除身體之毒氣，中醫謂之外毒之邪，或濕毒之邪。而中醫稱大氣污染物顆粒為「邪」，邪氣從口鼻、皮膚而入，先侵犯於肺，久之將變成病理產物而誘發疾病。按照中醫「留則去之」原則，採用清肺化痰法消除霧霾顆粒有一定的作用。

此外，提高抵抗力(正氣)是防感病最根本的方法，扶正祛邪一向是中醫的治療法則。

文：香港中醫學會
黃梅芳註冊中醫
圖：黃梅芳、
資料圖片

■羅漢果二花茶



簡易花草茶療

一、羅漢果二花茶

取羅漢果半個、金銀花10克、野菊花10克，一起入水煲30分鐘，

即可溫服或涼服，這款涼茶有去痰、消火、除燥、止咳、潤肺等功效。

二、人參麥冬茶

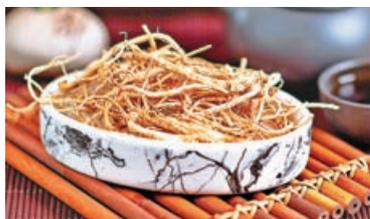
人參鬚配麥冬同泡茶，對神疲乏力，口乾咽燥者很有幫助。

用料：人參鬚6克、麥冬10克、蜜糖適量。

做法：將參鬚、麥冬放入焗杯內，用開水沖洗一遍，再加入開水，焗15分鐘，調入蜜糖即可供飲。

提示：紅參鬚較溫補，適合氣血虛弱、偏寒體質人士；白參鬚益氣生津，適合陰虛、體質偏熱人士飲用。

註：人參能大補元氣，但並非人人都適合，體格強壯者，或體質偏熱者，吃了人參反而會出現燥熱，血壓上升等不適症狀。



■人參鬚

刮痧排毒

環境廢物聚集過多淤滯脈絡進而阻礙腑運行，導致微循環障礙，加上現代人的體質特點，常常攝入過多的食物而使腸胃負擔過重，加之生活方式不佳，工作壓力大，用腦過度，體力活動少，睡眠不足等，身體容易出現疲勞，內分泌失調，代謝紊亂，久而久之不僅影響人體健康，甚至可誘發疾病。當中，刮痧可快速排毒解毒，改善微循環，活血化瘀，增強免疫調節功能，清潔體內環境。

「排毒強肺刮痧」實際操作分述如下：

1. 刮頸脊椎：自頸椎刮起，經胸椎第一椎至第十二椎，再刮左、右肩膀筋，先左後右。
2. 刮背部：以心、肺俞為中心，由裏向外斜刮，約刮五至七條斜線，間距以肋骨為準，加強穴位風門、心俞、肺俞刮痧。
3. 刮胸部：以肺部為中心，上自天突穴起，向左、向右兩側作斜線之刮痧，約三至五條，其中乳房不刮，加強中腑、膻中。

註：排毒強肺主要穴位，胸部和背部風門、心俞、肺俞、中腑、膻中。

食療增抵抗力 刮痧強肺排毒



■刮痧利肝腎



其實，身體已經有一套完善的系統排走毒素，多個排毒器官如皮膚、腸道、肝臟及腎臟等，幫助身體從頭到腳排走毒素，無需借助外物或外力。健康的身體會自行過濾廢物及分解毒素，當中包括酒精、藥物、消化後的廢物、衰老細胞、污染物及細菌的化學殘渣等，故應保持身體健康，有充足水分，保持良好飲食及生活習慣，包括營養均衡及恒常運動，讓身體維持在最佳狀態。

完善系統排走毒素

在日常生活中，飲用足夠的弱鹼性水，能有助解毒，加上新鮮和有機的食物能提供酶來幫助消化；避免過多糖分和鹽分、飽和脂肪、咖啡因、尼古丁、酒精和紅肉類等，這會影響消化系統的運作。同時，要定時運動，因運動能刺激身體的系統，從而加強代謝效率，促進身心健康，建議每周3次，每次45分鐘。

■黃梅芳註冊中醫

戴手套防新冠有用嗎？

葉榮根 皮膚科專科醫生



今我微言

衛生當局經常提醒大眾用手套，有數名主婦手濕疹病者都問起，戴手套有作用嗎？無可否認，一對醫用手套會令病菌或病毒不能入侵，問題是不能從手表面的皮膚缺口進入，但手套上的菌毒仍會傳到器具如無線電話、日常用品，再傳到眼及鼻等黏膜上。

另外，戴了手套的手，接觸感不敏銳，更易受傷，處理日常生活細節不靈

光。
穿戴手套，汗液積聚，易有細菌或真菌感染，皮膚不能透過表面呼吸，皮炎更難痊癒。

一般人我建議用合適護膚膏，保護皮膚表面健康，不要常洗手，除去油質層更危險。

若有皮炎或濕疹，重要是對症下藥，弄清原因。治理好，再注意衛生，而非用手套蓋着。這好比西諺所說：「將垃圾掃到地氈下。」