



夏天高溫悶熱，如長時間處於炎熱環境下工作或活動，中暑機會大大提升。如出現大汗、四肢無力、頭暈、口渴、頭痛、注意力不集中、眼花、耳鳴、動作不協調等徵狀，就屬於中暑先兆。應及時轉移至陰涼通風地方幫助降溫，並補充足夠水分和電解質，以防情況進一步惡化。建議減少在日曬下長時間活動，盡量避免強度過大的運動項目。若需進行體育活動，可改為室內，或待早晚氣溫稍低時再進行相關活動。而汗出後要用乾紙巾或毛巾擦乾，並及時更換衣物，避免感冒。

■余韻律
中醫師



作息規律

在作息方面，要有充足的睡眠，避免捱夜，有利於心神寧靜。正因天氣酷熱難受，很多家庭在室內會長期開空調降溫，但大家需要注意，室內和室外氣溫不宜相差過大，亦應保持空氣流通。即使氣溫較炎熱，間中也需要戶外走動，不應久坐冷氣房間而缺乏活動。另外，晚間入睡時，最好要穿上睡衣及蓋上被鋪，避免着涼，特別是體質虛寒的人，容易因衣被不足，令病邪有機可乘。



■入睡時最好穿上睡衣及蓋上被鋪，避免着涼。

未病先防

中醫學上有所謂「冬病夏治」、「春夏養陽」概念，大暑是陽氣最盛的時期，正處於「三伏天」期間，此時進行「三伏天灸」，是預防疾病及保健措施的最好時機。中醫師會利用由中藥調配而成的藥餅敷貼於背部穴位，如大椎穴、肺俞穴等，有助減輕和預防一些好發於冬天的疾病，如慢性支氣管炎、哮喘、過敏性鼻炎等，符合中醫理論中「治未病」、「未病先防」的治療原則。

不過，在接受天灸治療之前，首先應諮詢中醫師意見，了解自己的體質狀

況是否適宜進行天灸。一般來說，天灸貼敷位置的皮膚如出現輕微發紅，屬正常現象，傳統上甚至認為天灸至出現水泡（發疱）的話效果尤佳。

然而，現代也有不少學者認為，天灸即使不達至發疱，亦可取得療效，所以市民大眾亦不必一味追求發疱。但是，有個別體質較為敏感的人士，即使只給予較輕劑量的天灸刺激仍然會發疱。如水疱體積很小，保護得當的話數天後就會自然吸收；較大的水疱則應尋求中醫師或其他醫護人員協助處理，切勿胡亂刺破，以免發生感染。



■中藥調配藥餅敷貼背部穴位。

■天氣炎熱，
出行時需做好
防暑措施。



三伏天灸防疾病

春夏養陽

防濕祛暑

明代醫家汪綺石在《理虛元鑒》指出：「夏防暑熱、又防因暑取涼、長夏防濕。」可見，古人認為夏季養生除了要順應四時之外，還需要避免因為防暑取涼而得病，而長夏更應着重祛暑防濕。中醫角度認為，濕邪具有「重濁」的特性，會阻礙人體內清氣上升，而影響我們脾胃運化功能。在暑熱和濕邪的影響下，人們可能會出現倦怠乏力、四肢沉重、食慾減退等症狀。因此，應重在健脾化濕，即所謂的「清補」，可多吃薏米、冬瓜、淮山、綠豆、絲瓜等既消暑又健脾的食物。同時，亦切勿過量飲用冰凍飲料或過食生冷食品，否則容易令脾胃功能受損，出現腹痛、腹瀉、消化不良等症狀。

養生清補

除以上提及清暑健脾的食物及粥品外，大暑時亦可適量食用含苦味之食品，古代醫學家張景岳指出：「夏應心而養長，長夏應脾而變化。」由於心氣旺於夏，人體容易心浮氣躁。中醫角度認為苦入心，而苦味的食物常具有清心除煩、祛暑燥濕、清熱解毒等功效。因此，夏季飲食上可適量進食一些苦味食品，如苦瓜、茶葉、萵苣等苦菜。當然，苦味食品亦不宜過量服食，否則會因為苦寒敗胃，反而成了傷胃之品。



■苦瓜



■薏米



■淮山



■冬瓜

冬瓜薏米瘦肉湯

冬瓜是夏季消暑佳品，有消暑解渴、利小便的功效，而薏米則有利水滲濕、健脾益胃之功，但需注意冬瓜及薏仁性質皆屬微寒，對體質虛寒的人士不宜長期食用。

材料(一人分量)：冬瓜半斤、生熟薏米各15克、瘦肉適量

做法：生熟薏米預先浸泡約半小時，冬瓜切塊，瘦肉切件，將一公升清水煮沸後，放入所有材料，改慢火煮約一小時即可。



大暑食譜推薦

風癩(蕁麻疹)的國際形勢



今我微言

很多人都經歷過風癩這問題，可是醫治方法一直以來都以治標為主，藥廠推廣更快見效，更不會有瞞睡副作用的藥物。

急性風癩較易找到原因，如病毒感染、細菌如牙瘡、鼻竇炎、食物敏感、藥物、疫苗、蟲咬及接觸過敏。

慢性，即六星期以上的就較困難，因極大部分成因不明，較常找到的病因有慢性感染如寄生蟲、幽門螺旋菌、免疫系統病、甲狀腺或腸道發炎。

一切病例都會被熱、緊身衣、食物、藥物加重。最近德、英、西班牙、意、法、美及斯洛文尼亞組成CURE—Chronic Urticaria Registry（慢性蕁麻疹登記），檢視8,600萬病例，發現每1,000人口，就有七人受該病影響，常見成因如食物、壓力、冷、汗、抓等，現正全球尋找學術機構參與問卷調查，希望香港醫患都回應。

葉榮根
皮膚科專科醫生