寒氣傷身 慎補陽氣

踏入2023年，很快便到農曆年送虎迎兔了。按時令計是快到初春，但香港現時天氣乍暖還寒，如果要養生到底應當作寒冬還是暖冬？曬太陽又可否補陽驅寒呢？這次請來註冊中醫李灼珊為大家講解。

李灼珊表示，這個冬天整體不太冷，臨近春節更感到回暖，惟「暖冬易病」，切勿忽視這季節的寒氣。寒氣是一切冰涼的物事，屬一種陰邪，會損傷人的陽氣；陽氣則是身體的熱能，是生命活動的推動力。或者有人會說，身體的「涼」和「熱」應要平衡才是最好，但陽氣畢竟是正氣，必須足夠，一旦陽氣不足，就會經常手腳冰冷、四肢無力、也容易感到疲憊沒力氣。

再者，寒氣有凝結的能力，會令身體的血液凝滯或造成阻塞，導致全身血流不順暢，即「寒凝血瘀」，最常見阻塞心臟、腦部、下肢、腎臟及眼睛等位置。如血塊阻塞腦血管就會中風，阻塞心臟就會誘發心肌梗塞和冠心病，阻塞周邊的血管就會造成周身骨痛、頭痛、關節痛等。所以身體愈「寒」，痛症就愈多，其他病痛也會相應增多。

■曬太陽是一種天然補陽驅寒的方法。

中醫的季節養生理論，天氣很冷或不太冷，其滋補養生的大原則仍是不變的，變的只是用藥、分量、密度等等可能需要略作調整而已。因此，要在這冬去春來、乍暖還寒的時節對抗寒氣，首要是穿足夠保暖衣物，尤其保護頸部以防受寒；其次是要有足夠運動，消耗熱能，避免脂肪積聚，當中曬太陽更是一件天然補陽驅寒的方法，因為陽光有着溫煦人體的作用，惟一旦疏忽就容易被隱隱的寒意所傷，因此建議適當地借助食療進補陽氣。

李醫師表示，這時節進補原則是「無病防病，有病防變，病重防危」。古人着重簡單，其實適當飲些薑茶發汗，已可將身體的寒邪由汗排出而散，減少病邪留在體內致病的機會。當然，除了飲薑茶外，也可多進食溫補食物，幫助身體禦寒。

溫補的食物如羊肉，可以暖胃及補腎陽，在冬天多食羊肉煲可以改善慢性胃炎、胃痛，也可以有助改善陽痿或小便頻密。又如蛇羹，既祛風又補血，對風濕骨痛有功效。李醫師介紹兩款適合一般人在春節前後進補的湯水(**見表**)，供暖胃補腎。

但要注意，食療和食藥一樣不可過量。另一方面，每個人的體質不同，所以如何用食療進補最適合自己，應先諮詢註冊中醫師。

穿衣做運動曬太陽 溫補食物暖胃補腎

羊肉暖胃湯

材料：羊肉1斤，黨參1兩，淮山1兩，生薑1兩，紅棗5枚。

做法：將羊肉洗淨，加生薑片炒香，加水8碗，然後加入其他材料慢火煲3小時。

功效：暖胃禦寒，壯陽，補氣血。

補腎壯腰湯

材料：豬腰2個，牛脊骨4段，杜仲1兩，巴戟天1兩，杞子5錢，生薑1兩，紅棗3枚。

做法：以上材料洗淨，加水8碗，慢火煲2.5小時。

功效：補腎，補腰骨。

冬天食雪糕 累積會缺陽

李灼珊
香港註冊中醫師
湖南中醫學院中醫內科博士

不少人在冬天還會飲凍飲食雪糕。「在這種大氣候下，很多人身體的內外都讓寒冷影響和入侵，過分地降解了人的正常體溫。這對健康其實十分不利，而且禍害可以很大。」李灼珊說，長期累積會缺陽氣。

缺陽氣雖不至於立即生病，但當流失到可觀的量會致病。與其等到生病求醫，倒不如缺陽氣前就盡快補充。以下缺陽氣徵兆，如果符合五項以上，很可能體內已缺陽氣。不想體質變寒，切記不要多食寒涼，以免破壞自身的陽氣。

1. 面紅、眼睛經常充血	2. 扁桃腺經常發炎
3. 舌紅、口舌生瘡	4. 口臭嚴重
5. 失眠、睡不好	6. 個性急且易怒
7. 情緒起伏大	8. 手腳甲黯淡無光
9. 容易口乾舌燥	10. 容易發炎
11. 容易抽筋或肌肉緊繃	12. 胸悶或心悸
13. 尿量少、顏色深	14. 經常腰痛
15. 容易肚餓	16. 皮膚變差
17. 習慣性乾咳，患有過敏性鼻炎	
18. 大便乾硬	
19. 記憶力衰退、反應遲鈍	

醫資訊

腹瀉型腸易激 浸大揭由腸道細菌觸發

香港浸會大學中醫藥學院科學家領導的一項研究，首次發現人類腸道細菌「活潑瘤胃球菌」，是腹瀉型腸易激綜合症的主要觸發因素，並根據是項發現，為該病症找到新的治療標靶。研究結果已發表於國際知名科學期刊《Cell Host & Microbe》。

為探討根治腹瀉型腸易激綜合症的方案，由浸大中醫藥學院臨床部主任及曾肇添中醫藥臨床研究教授卞兆祥、教學科研部助理教授王凱亮及翟李翔共同領導的研究團隊，在290名患者的糞便樣本中，檢視了數千種食物成分及其分解物，發現他們的糞便含有大量苯乙胺和色胺。苯乙胺和色胺是由微生物消化膳食蛋白時所產生的微量芳香胺，並與腹瀉型腸易激綜合症的腹瀉症狀嚴重程度相關，這兩種物質主要由「活潑瘤胃球菌」（Ruminococcus gnavus）製造。

研究團隊繼而進行一系列實驗，以了解苯乙胺和色胺導致腹瀉型腸易激綜合症的機制。結果顯示，苯乙胺和色胺通過激活「微量胺相關受體」(TA-AR1)，直接刺激腸道內的「嗜鉻細胞」產生血清素，繼而誘發腸道蠕動和分泌失調等腹瀉型腸易激綜合症的症狀。

團隊接着研究以「苯乙胺/TAAR1通路」為標靶，治療腹瀉型腸易激綜合症的潛力。他們以移植了腹瀉型腸易激綜合症糞便樣本的小鼠作實驗，發現使用特定的抑制劑阻止TAAR1被激活，能有效減輕腹瀉症狀。

■左起：翟李翔、卞兆祥及王凱亮的研究團隊。