



李灼珊
香港註冊中醫師
湖南中醫學院中醫內科博士

回南天不單令衣物、被鋪、牆身變得濕潤，就連身體也會感到不舒服。中醫學有所謂的「六淫」屬於邪氣。過重濕氣使身體變得易病和疲倦，兼影響正氣，有損健康。到底濕邪是怎樣入侵人體？去濕又有什麼有效方法？這次邀請湖南中醫學院中醫內科博士李灼珊分享去濕食療，助大家打倒濕邪。

身體受潮 食療去濕

李灼珊表示，「六淫」即風、寒、暑、濕、燥、火，屬於邪氣，意思是「致病因素」。如果天氣長期陰雨、居住的地方長期潮濕、長期在水上工作，或淋雨濕衣後未能及時換衫，都會導致身體受潮。在中醫來說，濕邪是一種很濁而且會滯留很久的邪氣。所以，因感染濕邪而引起的疾病一般病程較長，很難治療。例如濕疹、風濕痛症、慢性腸胃炎、慢性尿道炎、慢性肝炎等都屬於濕邪的疾病。總之，濕邪之病最傷人的正氣，而脾虛的人則最容易受濕邪侵入。

此外，困擾不少女性、中醫稱為「淋症」的尿道炎，其實也和濕有關。李灼珊提醒，若女性本身屬濕熱體質，會不斷刺激膀胱。當工作過勞、情緒變化、飲食辛辣令濕熱進一步增加時，就會令尿道炎再次發作。更年期婦女，由於心肝火盛，也是反覆尿道炎的主要人士，

也需注意去濕。至於去濕的中藥如慢性尿道炎或膀胱炎，可用通草、車前草、金錢草、雞骨草、川萆薢、燈心草去濕；慢性腸胃炎者可用蒼朮、佩蘭、藿香、白頭翁、穿心蓮、青蒿、苦參去濕；皮膚濕疹可用地膚子、白花蛇舌草、蒼朮、滑石、蒺藜去濕。

濕邪滯留 須大補脾胃陽氣

須注意是，去濕中藥只宜於初起病時使用，如濕邪滯留人體時間太久，就會損害正氣，因此只能大補脾胃及陽氣，即「扶正以祛邪」。所謂扶正，就是扶助人體對疾病的抵抗力及對體內體外環境的適應力；祛邪，就是消除致病因素。中醫認為，疾病，尤其是感染性疾病的過程是正氣與邪氣鬥爭的過程。正氣盛，疾病可好轉，康復則快；邪氣盛，疾病則治療難度大。以下推介一些食療去濕，如有疑问可先諮詢註冊中醫師。

回南天令身體不舒服。

8方法改善濕氣重



運動有益身心。

■曬背7天：只要連續7天曬背，有助把體內濕氣去掉兼強化免疫力。建議時間為早上7至9，下午4至6，記得最多曬15分鐘就好。

■多做運動：透過中高強度的運動，可以排走身體濕氣。

■補充水分：喝水可加強循環代謝。有體內的代謝廢物、食物殘渣等排出。

■少坐多動：身體需要活動才會健康，久坐後記得定時走動讓下肢循環好。

■飲食清淡：身體攝取太多鹽分，會把水分留在身體內，因此飲食越清淡越好。

■勿打地鋪：地板濕氣重，容易入侵體內，最好還是睡在與地板有一定距離的床上。

■頭乾入睡：洗頭後要弄乾頭髮才可入睡，不然濕氣會走進體內。

■及時換衫：下雨要打傘，勿讓雨水濕氣包裹全身，雨後也要盡快換上乾爽衣服。

食療介紹 中醫推薦

清心利尿金菊茶

材料：菊花9克、鮮粟米鬚30克、陳皮3克、白茅根15克、烏梅1粒、水1.5公升。

做法：所有材料都先略浸洗，陳皮切成絲備用。水沸後加入所有材料，煲40分鐘即成。代茶飲用，未飲完可儲於雪櫃，每次飲用時倒出加熱，一般可儲存一周。四季可飲，夏天可常飲。



功效：有助減低尿道炎復發的機會。

薏米杏仁瘦肉湯

材料：瘦肉半斤、薏米30克、杏仁15克、大棗5枚、水1公升。

做法：將所有材料放在煲裏，慢火煲1.5小時。



功效：去濕利尿清肺。

和中化濕湯

材料：木棉花30克、雞蛋花30克、槐花30克、薏苡仁30克、炒扁豆30克、砂仁12克、水1.5公升。

做法：同樣是將所有材料放在煲裏，慢火煲1.5小時。



功效：清熱去濕。

善用除濕法寶

被褥烘乾機：

是專門烘乾被褥的電器，使用後能讓你輕鬆享受猶如曬被後暖笠笠、軟綿綿的被鋪。不過，如果沒有被褥烘乾機，也可使用電暖氈取代，睡前提早1小時將電熱墊平鋪於床褥之上，再蓋上棉被預熱，可幫助床鋪變得舒適乾爽。記得電暖氈是平鋪床單下面的床褥墊上，而不是放在床褥墊下面。

抽濕機：

使用抽濕機或具有抽濕模式的冷氣機，可以大幅降低濕度，令室內環境變得舒適。另外，鞋子濕了一定要脫掉，讓雙腳保持乾爽，並使用乾鞋機烘乾，返工放學便不用濕着鞋襪臭住走。