



註冊中醫師
中醫內科博士
李灼珊

全球暖化帶來的極端天氣，令今年的暑熱提早來臨，家中的冷氣機亦得提早啟動。中醫內科博士、註冊中醫李灼珊指出，冷氣吹得多，唔單止對全球暖化造成影響，更容易會令人患上冷氣病，長遠更會損傷陽氣、影響體質，甚至令一代比一代差。到底中醫可以如何幫助患者抗病？今次李灼珊除了講解冷氣病的症狀、成因及改善方法外，更會分享有用食療，讓大家可以安全又愉快地度過炎夏。

長嘆冷氣陽損 氣血滯多病痛

■長期吹冷氣會
加劇肩頸痛。

■經痛加劇也與
吹冷氣有關。

冷氣病亦稱為空調綜合症，並非正式的醫學病名，而是近代興起的病症描述。李灼珊認為它是指一個人長時間在冷氣環境下活動而產生一系列不適的症狀，主要是由於排汗不暢，使人出現神疲乏力、頭昏、困重，工作無精打采，或反覆出現鼻敏感或感冒，甚至後頸和肩背部出現痠痛。人體的陰陽盛衰是順應自然的，所以體內的陽氣在夏天也相對較為旺盛。但長時間吹着冷氣，會令毛孔緊閉，體內因陽氣引起的熱就無法以排汗的方式消散，反而會形成暑熱困於體內，繼而出現上述的不適症狀，也就是冷氣病了。

中一個成因。要改善鼻敏感，除了減少吹冷氣，必須同時強健肺部，讓自身的康復能力將風寒趕走。李灼珊根據中醫理論指出，人體的肺部在五行上是屬金，補肺效果最好的方法就是培土生金，即通過健脾來補肺。因為人體的脾，在五行上是屬土，所以補健脾胃可達到補肺的作用。此外，也要補腎，因為人體的腎在五行上是屬水，依照中醫的五行學說，脾土生肺金，肺金生腎水，把腎補好就能令肺有生有洩，因鼻敏感引致的鼻塞自然亦可以通暢了。

她提醒，冷氣病除了鼻敏感還可引起多種問題，例如當冷氣帶來的寒氣抑制着體內的陽氣，可以導致氣血運行遲滯，繼而引發或加重身體原有的疾病。例

如本身有經痛的女性，長期處於冷氣房內，會令體內氣血的推動力變得更弱，形成氣滯血阻的情況，於是每當月經來潮時，便更容易出現劇烈的腹痛。其他痛症亦會有同樣情況，例如港人常見的肩頸痛，亦可因冷氣病而造成局部關節的氣血堵塞，寒滯經絡，加重肩、頸、背的痛症。對於港人習慣在冷氣下活動，李灼珊認為冷氣長開，加上工時長，運動少，體質又怎會好呢？甚至一代比一代差。

■不少人都習慣在
冷氣下活動。

預防食療

淮山赤小豆薏米粥

預防冷氣病，李灼珊建議以生淮山入饌，生淮山有助健脾養胃、生津益肺，因此推介淮山赤小豆薏米粥：

材料：淮山300克、赤小豆、薏米各150克、茯苓60克。冰糖或黑糖適量。

做法：把淮山洗乾淨，去皮切粒；薏米、茯苓洗淨，泡水1小時，放入鍋中加水煮至軟身和微爛，取出備用；赤小豆洗乾淨，泡水1小時，放入鍋中，加入適量開水以大火煮沸，改小火煮10分鐘，熄火燜1小時，再加入所有材料以大火煮開，轉小火煮15分鐘，熄火燜半小時，最後加入冰糖或黑糖拌勻即可食用。進食/飲用前或有任何疑問，請諮詢註冊中醫。

■淮山赤小豆薏米粥生津益肺。

◆香薷茶養生保健◆

萬一不慎患上冷氣病，不妨以一些祛熱解暑、清涼調補養生茶飲紓緩，例如香薷飲，適用於夏季感冒，暑濕腹瀉者。

材料：香薷10克、白扁豆5克、厚朴5克。

做法：將香薷、厚朴剪碎，白扁豆炒黃搗碎，放入杯中，以沸水沖泡，蓋嚴溫浸1小時泡服（可加適量糖調味），有助紓緩症狀。

■茶療可養生保健。

醫資訊



■帶備披肩隨時備用。

適當保暖 防病4招

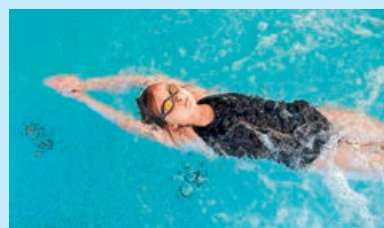
- 注意頸部和背部的保暖。可按個人需要隨身攜帶外套或披肩，進入溫度較低的环境時，可適當穿戴，幫助身體適應溫度的變化。
- 大量出汗後，進入有冷氣的地方時，盡量先擦拭汗水，避免冷風直接吹向身體。
- 在冷氣溫度可自行調節的情況下，室溫可保持於攝氏23至25度，溫度不宜太低。
- 平時進行適當運動，增強體質的適應能力。

資料來源：基督教聯合那打素社康服務

有氧運動 讓肺變好

對於長坐少動的上班族來說，呼吸時胸腔往往不能完全舒展。因此推介肺部復健運動可以強化呼吸肌群，改善肺功能。

有氧運動是全身大肌肉有節律性的運動，能夠提高肌肉攝氧量和心肺功能。游泳、走路、慢跑、騎腳踏車等都可以常做。參考世衛對成年人的體能活動建議，每周最少有2天（非連續的）進行肌肉強化活動、每周最少累積150分鐘（2.5小時）的中等強度帶氧體能活動。研究顯



■游泳可改善心肺功能。

示，體能活動對健康有莫大裨益。運動時間一次至少20至40分鐘，有些肺病患者不能一次做到20分鐘，不妨少量多次，在一天內做滿。堅持每天做，持續8至12周，你會感到有明顯效果。