

世界無煙日 黔疾控專家：五日戒煙法



魚腥草是戒煙湯的主藥

5月31日是第22個世界無煙日，貴州省及貴陽市疾控專家走上街頭為煙民介紹五日戒煙法，並為煙民開具戒煙處方。

據貴陽市疾控中心副主任熊模平介紹，吸煙是一種成癮性行為，它是大約25種主要慢性疾病的首要危險因素，吸煙可引發肺、腎、膀胱、胃、口腔和食道等部位的腫瘤，還可引發慢阻肺、流產、早產、出生缺陷等。為了讓更多的吸煙者掌握戒煙方法，疾控專家為市民宣傳五日戒煙法：

第一天，要早睡早起，放鬆神經。飲食清淡，多食蔬菜、水果，喝酸性果汁和溫水，進行散步等運動，沖澡，加速排除體內殘積的尼古丁。不要食用容易引起煙癮的高糖、高脂、高蛋白等食品。

第二天，可增加些蛋、奶製品，盡量少接觸吸煙環境，並開展勸阻別人的吸煙活動。

第三天是關鍵，堅決克制強烈的吸煙嗜欲，打消吸煙念頭，用深呼吸，喝水等來抵制，分散煙癮。

第四天，煙癮減弱，體重會增加，要注意不吃零食，進晚餐要少而早，並服些維生素B。

第五天，初步擺脫煙癮的折磨。以後可逐步恢復原有的正常生活，飲食習慣。但仍要注意多吃水果，蔬菜，進行散步等體育活動。

對於尼古丁重度依賴的煙民，專家建議其採用較高劑量的藥物幫助，同時結合自身毅力，才能成功戒煙。

戒煙後體重增加屬正常

專家稱，戒煙容易帶來體重增加的表面現象，這也成為一些人拒絕戒煙的理由。其實，體重增加是可以自我控制的，只要方法得當，一般在10周左右體重可恢復正常。戒煙引起體重增加主要有兩個原因：一方面是在戒煙過程中為了抵擋吸煙的衝動，很多戒煙者常常會攝入一些替代物，不少人尤其嗜吃巧克力、薯片等高熱量零食，容易造成體重增加；另一方面，戒煙後身體各個組織機能都得到了很好的恢復，戒煙者的胃口會變好，食量會有所增加。因此戒煙後體重增加34公斤屬於正常範圍。

中草藥戒煙處方五則

中藥戒煙湯

魚腥草30克、地龍、遠志各15克，藿香、薄荷、甘草各10克，人參5克，水煎服，每日一劑，分5次飲服，效果頗佳。

中藥戒煙茶

魚腥草250克，水煎作茶飲，每日早晚各煎1劑服用，即可達戒煙目的。

中藥戒煙糖

藿香60克、薄荷、甘草各30克，研粉末狀，調入葡萄糖粉20克、白砂糖15克，混勻備用，有煙癮時吃15克即可。

中藥戒煙酒

魚腥草60克，遠志、甘草各20克、地龍、薄荷、藿香各15克研碎浸於1公升60度的酒中，然後加蓋密封半月後飲用。戒煙時，每次服10~15毫升，每日8~12次。

中醫強調：中草藥是能夠戒煙的，但是這些戒煙方法會讓一般的吸煙者都很難接受，因為適應過程本身就是一個很痛苦的過程，有煙癮的人一般很難放下煙桿去一心戒煙，所以現流行緩衝式戒煙方法。先替後戒。讓戒煙者更適應。



用中草藥
金銀花、菊花、
薄荷、紫蘇
及艾葉做捲煙，
有戒煙功效

中藥捲煙

【原料】茶葉、金銀花、菊花、艾葉、紫蘇、荷葉、羅漢果等多種綠色原料；

【食用方法】可燃吸（和香煙一樣），可泡飲；

【形狀】形似香煙，不改變吸煙者手勢等吸食習慣。中草藥逐漸產生對尼古丁的生理排斥，從而將吸煙的習慣變成控煙的良方。

女性衛生淺談

不少女士都試過下體分泌（即白帶）增多或異常、陰部痕癢或疼痛，她們或會怕尷尬而拒絕求醫，但其實她們可能已患上陰道炎！

在自然的情況下，每個女性的陰道內都有正常的細菌叢，其中乳酸桿菌會使陰道保持酸性狀態，形成天然保護膜，防止其他病菌生長。

白帶正常應該透明無味，在經期前後、服食避孕丸及懷孕期間，分量會增多。如果分泌變成黃綠色或帶有異味，或者下身癢癢腫痛，便應檢查是否陰道發炎。不論任何年齡的女性都有機會患上陰道炎。常見的有以下三種：

1. 念珠菌陰道炎

念珠菌是陰道內正常的真菌，在正常情況下會受到抑制，不會引起任何病徵。但當陰道環境轉變，例如懷孕、患糖尿病、服食抗生素、下身潮濕癢痛，念珠菌便會大量繁殖，引致發炎。病徵包括外陰痕癢、紅腫，而下身分泌會變成白色豆腐渣狀。治療方法包括使用抗念珠菌陰塞、塗藥膏或口服抗念珠菌藥。

2. 滴蟲陰道炎

滴蟲是一種單細胞原蟲，會使白帶變成綠色，且帶有惡臭，亦會令陰部痕癢及小便刺痛。治療方法

是口服抗生素。由於滴蟲是經性接觸傳染的，所以患者應檢查有否感染其他性病，而其性伴侶亦應接受治療。

3. 細菌性陰道炎

病徵包括陰道分泌增多，且略帶異味。醫生需抽取分泌物去做細菌培養，以確定是哪種細菌感染，才可處方適當的抗生素。

敏感部位護理貼士

1. 洗澡時用規規清洗外陰便可，切勿灌洗陰道，否則會改變陰部環境及酸鹼度，令病菌容易滋生，增加患上陰道炎的機會。

2. 經期間應勤換衛生巾，亦可使用女性專用濕紙巾，以保持下身乾爽。

3. 經期間或天氣濕熱時，避免穿著緊身褲。穿著棉質內褲可以保持下身通爽。

4. 白帶多的日子應使用護墊，並定時替換。

5. 如廁後，用紙巾清潔時應由前抹向後，以免把肛門附近的細菌帶到陰道口。

6. 如發現白帶異常、陰部痕癢或疼痛，應及早求醫，切勿自行服用抗生素，以免影響陰道的有益細菌。

（本文摘錄自馮潔茵醫生文章）

「劇覺的問題」(8)——枕頭的保養

經過一連串的考慮，最終買了適合自己的枕頭了，很多人就以為完事，可跟家裡新的枕頭天荒地老，其實故事不能就此完結，如果不正確地保養新的枕頭，那麼很快又要再更換另一個了。

睡一個好覺後，應該養成一個習慣就是拍拍剛睡過的枕頭，使它回復鬆弛及足夠彈性的狀態，好使枕頭準備另一晚的服務，讓你再睡之時有一個開心的感覺。

使用枕頭套又是另一個好習慣，枕頭套的物料最好用一些棉質造的，把它套在枕頭外，枕頭套的大細最好比整體的枕頭較大，免至枕頭受到枕頭套規範着，令到枕頭突然漲起來，不能發揮枕頭最佳的功能；為了衛生清潔，枕頭套應定時於兩三天更換，除此之外，採用枕頭套還可以保護枕頭，使枕頭長壽一點。

由於用枕頭之時多在晚上，以中醫來說是屬「陰」，再加上枕頭可能會吸收了一些頭汗，口水或冷氣的濕氣，最好按時把枕頭放在太陽下曬一曬，加一點的「陽」氣，兼且可以殺菌。為了針對大汗、口水及頭皮屑，隨了用枕頭套外，使用者更可再加一層保護，就是用一條毛巾鋪在枕頭上，去吸收這些排泄物，毛巾可以天天的轉換，這樣對保持健康是非常有幫助。

如果枕頭的質料是方便清洗的話，應該按時清洗並可烘乾，例如乳膠枕可用水清洗、羽絨枕及棉花枕可靠太陽浴除濕、水枕就可補充足夠的水分。

黃施博 註冊脊醫、註冊中醫

流感的中醫藥膳驗方淺議 (下)

□陳抗生 香港註冊中醫學會 會長
全國高等中醫藥院校教材《中醫藥膳學》編委

預防流感的藥膳驗方

飲食調養預防流感，一直受到廣大市民的重視。過去在流感期間，市面上許多預防用藥，有濫用清熱解毒藥之況，有市民服用後出現頭暈、乏力、怕冷等不買反應。國家級名老中醫張琪教授認為：在防治工作中，切忌一遇病毒感染之病，即盲目投入板藍根、大青葉、銀花、連翹等所謂抗病毒藥。若「風溫」者，銀花、連翹固當首選；「風寒」者，滋陰反使病情加重。上海著名溫病學家柯雪帆教授指出：在流感的預防工作中，過去許多市民爭相取購板藍根，此為苦寒藥，且不入肺經，大量服用可飭傷陰，亦可傷陽敗胃，似非所宜。根據上海防治流感的經驗證明：溫病的預防，應重點考慮防止感受病邪和固護人體正氣二個方面。本預防藥膳方，則按此原則選擇之。

玉屏風茶——上海藥膳協會驗方

組成：黃芪15~30g、防風10g、白朮12g、茶葉6g。

用法：水煎服，每天1次，連服2~3天。

方解：本方有扶正祛邪之功效，適用於健康人群，尤以年老體弱的健康者。方中黃芪益氣固本；白朮健脾益氣，並可增強黃芪益氣扶正之效；防風辛溫解表，祛風除濕。處方之黃芪得防風，扶正兼驅邪；防風得黃芪，祛邪不傷正。再加上茶葉苦甘而涼，既可中和黃芪之燥，又可清頭目與解毒。本方是在上海地區長期預防流感與SARS病的臨床觀察中，經大量人群組對照試驗，證實行之有效的藥膳方。

禁忌：凡屬陰虛內熱之盜汗，不宜應用。

三鮮黃精飲——中華藥膳大全

組成：鮮藿香15g、鮮佩蘭15g、鮮薄荷20g、黃精30g。

用法：先把藿香、佩蘭、黃精加水4碗，煮沸後煎至1碗水，再放入薄荷煎煮2~3分鐘，去渣取湯飲之。

方解：在嶺南沿海之香港，易感濕熱之邪，應用本方預防暑濕型流感，尤為適合。方中鮮藿香辛溫而解表，化濕和中、止嘔的功效較好；鮮佩蘭無解表之力，但性味不溫，化濕和中的功效較強；兩藥配伍，往往相須應用，迅速達到清暑化濕之效。鮮薄荷為芳香草本，辛涼解表，清解暑熱。三種鮮品合用，有芳香化濕，清暑疏散之效。因芳香化濕藥多屬辛溫香燥之品，易於耗氣傷陰，故加入有補中益氣，益腎養陰、潤肺等功效的黃精，使全方達到清暑疏散，芳香化濕、益氣潤肺之功效，確是夏季暑濕型感冒的預防良方。

禁忌：陰虛少津、氣虛者，慎服。

葱蒜湯——中華臨床藥膳食療學

組成：葱白20g、大蒜1條、食鹽少許。

用法：葱白切絲，大蒜去皮，加鹽適量，水煎至沸即可。

每日一劑，連服3天。

方解：本方辛溫發散。方中葱白辛溫解表，散寒通陽；大蒜性味辛溫，經現代藥理學研究證明：其主要成分大蒜素為抗菌的有效成分；其揮發油成分可增強免疫功能，使巨噬細胞的吞噬力顯著提高。全方配伍有辛溫發散、消炎解毒的功效，是國內民間在寒冷季節經常飲用之預防感冒有效方，也可適用於體質偏寒的人群，預防流感的驗方。

禁忌：暑熱、表虛多汗、陰虛火旺者忌服。

桑菊銀花茶——香港政府衛生署中醫事務部選方

組成：桑葉6g、菊花10g、銀花6g、薄荷3g、桔梗6g、甘草3g。

用法：先把桑葉、菊花、銀花、甘草四味洗淨，加水約500ml，若有咽喉不適者，可加桔梗同煎。上藥煮沸約10分鐘，再放入薄荷，燉5分鐘，濾去渣，當茶飲用。

方解：本方是桑菊飲的加減方，桑菊飲「溫病條辨」是經過長期大量臨床驗證，按照國際規定的隨機數字法隨機分組（用藥組、對照組），並通過統計學處理，數十年來已不斷有大量現代臨床驗證文獻報告，證實行之有效的中醫藥名方。本食療方的桑葉、菊花、薄荷辛涼疏風清熱，是桑菊飲的主藥。方中的桑葉輕清發散，清泄肺熱；菊花一藥，有白菊、黃菊、野菊之分，黃白兩菊均有疏散風熱，平肝明目，清熱解毒之效，但白菊花味甘，長於平肝明目，清熱力稍弱；黃菊花味苦，疏散風熱較強；野菊花味甚苦，清熱解毒力特強。預防用藥可酌情選用黃、白兩菊。薄荷疏散清熱，清利咽喉；銀花性味甘寒，為清熱解毒的要藥；甘草是清熱劑的輔助藥，有益氣調和藥性之效，與銀花合用組成的銀花甘草湯，可加強清熱解毒之藥效。桔梗有宣肺利咽之功，若咽喉不適者可加用之。因全方具有辛涼解表，清熱解毒，宣肺利咽的功效，適用於體質偏熱者的預防用藥，也可考慮應用於流感初期，風溫初起的輔助療法。

討論

（1）桑菊銀花茶中的甘草是一味常用藥，由於它能通12經，可升可降，與補、瀉、寒、熱、溫、涼等各類藥物配合應用，使各藥相互和諧，故前人用之為「調和百藥」，是各類方劑的「百搭之王」。隨着中草藥在各個醫學領域中廣泛使用，甘草的毒性雖很低，但其長期應用或大量使用引起的不良反應，在國內的中醫藥文獻中屢見報道，並越來越引起臨床學家的重視。現代藥理學研究證明，甘草次酸的化學結構與腎上腺皮質激素相似，能促進水和鈉鹽在體內的滯留和排出鉀離子，故有抗利尿作用。但不宜長期大量應用，長期濫用可引起甘草性假醛固酮增多症（Licorice Znduced Psudoaldosterone Stronism），呈現水腫、高血壓、低血鉀、高血鈉、全身乏力等病徵，嚴重時可導致代謝性鹼中毒。又因甘草有糖皮質激素樣作用，可促進糖原異生，故糖尿病患者應慎用。本方的甘草為預防用藥之調劑，用量只3g，並非大劑量長期應用，故方中之應用是安全而合理的。

（2）本藥膳方為辛涼解表之良方，適於體質偏熱的人群預防流感之用。但是，作為預防用藥的湯水篇指引，難免使市民誤會可以長期服用。根據上海學者預防流感的經驗，組方中既要注意防止感染，又要考慮固護正氣，即「正氣內存，邪不可干」。桑菊銀花茶已有「桑菊飲」之三位主藥，桑葉、菊花、薄荷合用本身已夠辛涼疏風清熱之功效。在非患病的人群（雖然體質偏熱、大便乾結、尿赤黃等，尚屬亞健康狀態）預防用藥中，再加

上性寒涼血的金銀花清熱解毒，雖可試用。但對年老或體弱的體質偏熱易感人群，應警惕寒涼偏過，導致傷陽敗胃。又因甘草在本食療方只是調和輔助之「使藥」，方中若去除甘草也不會影響功效。長期服用者，可考慮免用甘草。若本方去除甘草後，改用大棗3~10枚，既可緩和藥性，又可保護正氣，其補益脾胃的功效，對脾胃虛弱，氣虛不足，倦怠乏力者是有幫助的。國內著名中醫藥膳家張令德的「桑菊大棗湯」，經大量臨床驗證行之有效，其處方由桑葉、菊花、薄荷、大棗四味組成，與本藥膳方「桑菊銀花茶」組方近似，既有疏風清熱之功，又有益氣健脾之效。此為純學術性的磋商，供同業參考。（全文完）

編者按：中華醫藥版邀得國際藥膳食療學會合作，逢周一（雙周刊）推出《辨證食療》專欄，由本地中醫專家及營養學者執筆，撰寫臨床對證食療專文。國際藥膳食療學會的成員來自本地大、中、小醫學院的專家、教授、本地中醫師及營養師，學會致力提倡和推動藥膳食療文化的普及。本周專欄由香港註冊中醫學會長陳抗生醫師撰文，推介流感的中醫藥膳驗方、名方。由於篇幅所限，已先後刊出風熱、風寒和暑濕流感的藥膳方和扶正解表的藥膳驗方。今日續刊預防流