

對症食療

常言道：「十人九痔」。痔瘡是肛腸科的常見病，其主要表現有：初起疼痛劇烈，行走不便，坐立不安，肛門瘙癢，便血，下墜或異物感等。一般分為內痔、外痔和混合痔三種，主要是由直腸上下靜脈壓力增高，回流不暢，血液瘀積所致。中醫認為痔瘡的病因主要有三：一是飲食偏嗜、過食辛辣；二是久坐久立、負重遠行；三是泄瀉、妊娠、分娩等使濕熱內生、肛門氣血不暢而致病。針對痔瘡的不同類型，通過飲食調理，效果良好。



白糖燉花膠

花膠（魚肚）25~50克，白砂糖50克，加水少量。同放沙鍋內隔水燉熟。每日服1次，連續服用有效。適用於痔瘡。有補腎益精、止血消腫功效。

痔瘡食療

益氣利腸 祛濕解毒

柿子入肺與大腸經。有清熱潤肺濕腸的作用；柿餅和餅上的柿霜（自然生成白色粉末）對痢疾、痔漏有治療功效

黑木耳煮柿餅

黑木耳5克，柿餅30克。將黑木耳泡發，柿餅切塊，同加水煮爛，食用。每日1至2次。有益氣滋陰、祛瘀止血功效，適用於痔瘡出血。

蒼耳粥

蒼耳子15克，粳米100克。先煎蒼耳子，去渣，後入米煮粥，空腹服用。此方有祛風消腫功效，適用於痔瘡下血、老人目暗不明等症。

無花果燉豬瘦肉

無花果（乾品）100克，豬瘦肉200克，加水適量，放入沙鍋內，隔水燉熟，調味即可。每日服2次。此方可養胃理腸、清熱解毒，適用於痔瘡以及慢性腸炎。

黃鱔能補虛損，《便民食療》：內痔出血，以鱔魚煮食

黃鱔湯

黃鱔100克。去內臟利段，加調料水煮。食肉飲湯。此方有補中益氣，清熱解毒、祛風除濕之功效。適用於腸風下血。

馬蹄糖水

馬蹄（鮮荸薺）500克，紅糖90克。鮮荸薺洗淨，加水適量，與紅糖煮沸1小時。飲湯，也可吃荸薺，每日一次。此方有清熱養陰的功效，適用於內痔。

薤菜蜜汁

薤菜2000克，蜂蜜250克。將薤菜洗淨，切碎，搗汁。將菜汁放鍋內，先以武火，後以文火加熱煎煮濃縮，至較稠厚時加入蜂蜜，再煎至稠黏時，停火，待冷裝瓶備用。每次以沸水沖化飲用1湯匙，每日2次。此方有清熱解毒、利尿止血功效，適用於外痔。

金針菜糖水

金針菜100克，紅糖適量，同加水煮熟，去渣。每日早晚空腹服，連服數天。適用於痔瘡疼痛出血，有清熱利尿、養血平肝功效。

絲瓜豬瘦肉湯

絲瓜250克，豬瘦肉200克。將絲瓜切塊，豬瘦肉切片，加水適量煲湯。每日2~3次，用食鹽調味，佐膳。此方有清熱利腸、解暑除煩功效。適用於內痔便血初期。

絲瓜能清熱化痰，對肺燥胃熱有食療功效。其性寒滑，多食瀉人；對燥熱便秘及痔瘡便血則有利腸清熱作用

江蘇推中醫藥防治兒童甲流

江蘇省出台了針對兒童甲感的中醫藥防治技術方案，明確了中醫藥治療甲感的方法。

江蘇省中醫藥管理局負責人介紹，為充分發揮中醫藥在甲感防治中的作用，進一步做好學校特別是中小學校及幼兒園甲感防控工作，根據衛生部、國家中醫藥管理局有關甲感中醫藥預防及診療方案，並結合江蘇地區兒童體質特性及環境地理氣候因素的特點，省中醫藥局組織專家制定了《江蘇省兒童甲感中醫藥防治技術方案（試行）》，供各地在運用中醫藥技術防治兒童甲感時參考使用。

方案包括預防和辨證施治兩部分。預防對象又分為一般預防和密切接觸兩類。方案還根據感染者的臨床症狀，分為初期、中期和恢復期3個時間段。每期都列出了症狀、治法、方藥、常用藥和中成藥，並根據症狀變化，提供了不同的施藥方法。



雲南擬定甲流中醫藥預防方

雲南省衛生廳日前向社會發布了組織專家擬定的甲型H1N1流感防控中醫藥預防用處方。

處方為：生黃芪20g、防風10g、白朮15g、板藍根15g、荊芥15g、金銀花10g、牛蒡子10g、桑葉10g、草果10g。

這一處方的功能為疏散風邪，清咽利喉，清熱解毒。煎服方法為每日1付，清水煎服，早晚各1次，連續服用3天。具體使用中，應結合個人所在地用藥習慣、地域特徵和個體體質等，在中醫醫師指導下參考使用。

雲南省衛生廳提醒，這一中醫藥處方為預防用處方，因此已患甲型H1N1流感或其他疾病的患者請不要使用；兒童、老人及婦女經期、產後請諮詢醫師後再酌情使用，孕婦禁用；體質偏寒及易「上火」的人慎用；已知對處方中的成分過敏者不要使用；服藥過程中出現不適反應的應立即停藥，並諮詢相關醫師。

如何適量進補？

除了因人、因症選擇相應的食品外，如何把握進補的量呢？

有些人認為秋冬進補，多多益善，實際並非如此。可從以下四個方面來判斷是否補得合適：一是睡眠情況，如果進補後很興奮，睡不着覺，就是過了；二是口腔內長瘡、咽喉上火疼痛、口內有異味，也是補多了；三是看大便，大便乾結或溏泄均是過補的徵象。

建議進補時從小量開始，根據自己的感覺適量遞增，以精力充沛、食慾正常、渾身舒服、不躁不虛為合適，這樣才能達到科學進補的目的。



高膽固醇的三大禍害

儘管不少人都懂得說膽固醇是破壞健康的頭號大敵，但許多人仍然未有認真關注膽固醇過高的危險性，以為膽固醇超標只是小問題，只需「戒口」一陣子便可令高膽固醇回歸健康，對健康不會有太大影響。其實漠視高膽固醇的禍害，根本就是將自己推向死亡邊緣！

高膽固醇雖不會直接致命，但卻大有機會引起嚴重併發症，而這些併發症可能會置人於死地。

冠心病

當過多的膽固醇積聚在負責輸送血液到心臟的冠狀動脈時，便會因血管變窄而阻礙血液流到心臟肌肉，令心臟肌肉得不到足夠的養分和氧氣。

當動脈完全受到阻塞，血液無法輸送養分和氧氣到心臟肌肉時，可導致部分心肌永久損壞，形成冠心病。當患者進行劇烈活動或情緒波動時，由於血液輸送供不應求，心肌便會缺氧，並出現心絞痛的現象。若不加以治療，心肌壞死部分會愈來愈大，死亡的威脅亦愈來愈高。

動脈粥樣硬化

當體內的「壞」膽固醇（低密度膽固醇）過多，就會積聚在動脈壁，

可導致動脈粥樣硬化，使血液無法暢順流通。受阻血液停滯在同一部位太久，就容易凝結成血塊，會造成血管阻塞。

中風

由膽固醇過多引起的中風有兩種：腦部血管堵塞和腦溢血。當膽固醇積聚在腦部血管內壁，使到血管硬化和收窄，流經腦部血管的血液便會大大減少，而且血液容易結塊，更可能完全堵塞血管，令腦部的養分和氧氣供應終斷。

此外，當腦血管出現血塊、腫瘤，有機會導致腦血管破裂，使到血液從破裂的血管進入腦組織，破壞中樞神經系統，亦會引起腦水腫、腦組織受壓，嚴重者可能因腦幹缺血壞死而半身不遂或死亡。

（本文摘錄自陳培匡醫生的文章）

「養生之道」的投資(10)

芸芸運動項目，各有訓練體格的益處，各有發展不同的興趣。可是一些的球類運動需要用手拍，這樣就容易專注訓練到主力手的一邊；另外，有些運動只訓練到上身或下身，未能全面訓練整體。

游泳運動的環境跟其他運動不同，當進行時，全身都要在水裡活動，所以有機會令身體左右兩邊，上肢及下肢，以至全身均衡地受鍛煉，使身體機能平衡地發展。

游泳運動注重換氣浮水，無論泳者用什麼泳式都必須不斷的呼吸，加上水對胸腔的壓力，促進呼吸加深，增大肺活量，增強了呼吸肌的功能。另一方面，游泳時人體處於水中不斷尋覓着水平狀態，有利於下肢和身體靜脈血液回流心房，促進血液的循環。這樣正好鍛煉心肺的運作，促進呼吸系統及循環系統功能，增加肺氣量及血流量；而且身體在水中沉浮，水的浮力令地心吸力影響到受重的關節、脊骨間及整體骨骼的壓力減少，使脊骨及周圍的肌肉處於鬆弛的狀態，減低出現關節退化、關節炎等毛病的機會；此外游泳亦令皮膚及肌肉得到適當按摩的功效，這是其他運動不能提供的益處。

游泳可以鍛煉體魄，紓緩壓力，預防和治療疾病的功效，是一項對身體極佳的運動。游泳適合男女老少，進行簡易，只需一件泳衣或泳褲和一條毛巾，再到社區內的泳池或海灘就可。況且訓練良好的游泳技巧，不但可練習熟悉水性，學到求生技能，培養自衛的能力，還可以培養健美的體態，並且可以享受水上活動的樂趣，所以在「養生之道」上，游泳是一項好的投資。

黃施博 註冊脊醫·註冊中醫

認識中醫藥 逢周一刊出

原稿與你

逢周一刊出 曹貴子醫生

中醫育醫

逢周一刊出