

秋冬妙用薑和葱

民間流傳着「生薑治百病」之說。專家指出，秋冬季之交（約11月份）為心梗的高發期，此時不妨試試喝碗熱薑湯，對心臟有保健作用。

秋冬喝薑湯可護心

中醫認為，生薑性溫而味辛，能通血脈，降血脂。薑的成分中，具有良好藥效的是薑油的辛辣成分以及薑草油的芳香成分，還含有各種維生素以及現代人所普遍缺乏的鐵、鎂等元素。而薑草油與血管擴張劑有相同的作用，能夠使血管擴張，促進血液循環。現代臨床醫學研究也表明，生薑還含有一種類似水楊酸的有機化合物，相當於血液的稀釋劑和防凝劑，從而促進身體的新陳代謝，使血流暢通，對降血脂、降血壓、預防心肌梗死，均有特殊作用，可降低心臟病和中風的發病率。

薑的吃法很多，例如吃薑粥，炒菜熱油時放點薑絲，燉肉、煎魚加薑片，製做水餃、餛飩餡時加點薑末，既能使味道鮮美，又有助於醒胃開脾，提神，促進食慾，幫助消化和有助胃腸對營養成分的吸收。不過，薑既然有藥理作用，就應該注意它的一些用法

和禁忌，以下幾個問題是應該注意的：

1. 不要去皮。有些人吃薑喜歡削皮，這樣做不能發揮薑的整體功效。鮮薑洗乾淨後即可切絲分片。

2. 凡屬陰虛火旺、目赤內熱者，或患有癰腫瘡疖、肺炎、肺膿腫、肺結核、胃潰瘍、膽囊炎、腎盂腎炎、糖尿病、痔瘡者，都不宜長期食用生薑。

3. 從治病的角度看，生薑紅糖水只適用於風寒感冒或淋雨後有胃寒的患者，不能用於暑熱感冒或風熱感冒患者，也不能用於治療中暑。服用鮮薑汁可治因受寒引起的嘔吐，對其他類型的嘔吐則不宜使用。

需要注意的是，生薑雖然是「良方」，但也不能吃過量。過多食用生薑會導致多種不適症狀。由於生薑中含有大量薑辣素，如果空腹服用，或者一次性服用過多，會引起口乾、喉痛、便祕、虛火上升等諸多症狀。

服感冒沖劑可加點葱

人們習慣葱是用來做菜的。但首都醫科大學附屬北京中醫醫院藥劑科主任郭桂明卻告訴大家，葱花也可以和感冒沖劑搭配，用於治療風寒感冒。

中醫學認為，葱，其味辛辣性溫，入肺、胃經，具有解表、散寒、通陽之功效。而風寒感冒多起因於勞累，再加上吹風或受涼，治療的關鍵是要出點汗，也就是中醫所說的辛溫解表，正好與葱的功效相合。因而，成年人在使用感冒清熱沖劑等藥物進行治療時，配20克左右的生葱，有增強療效的作用。

不過，這種方法只適用於治療風寒感冒初起，換句話說，就是當你感到頭沉或頭痛、鼻塞、怕冷、四肢酸痛發緊，身體發燒但無汗，同時出現脈浮數等表現時，都可以考慮使用葱。如果病情發展到開始咳嗽，效果就不大了。

當然，治療風寒感冒的藥物不止有感冒清熱沖劑，還有一些軟膠囊等，患者可以根據不同的藥物選擇不同的搭配方法。比如在吃膠囊等藥時，可以等藥片吞下十幾分鐘後，沖點葱末水喝下，也能達到讓藥物更好更快起效的目的。

值得提醒的是，雖然葱、薑、蒜都具有辛辣味道，但畢竟成分不同，功效上也各不相同，在搭配藥物治療風寒感冒時，不能替代使用。



醫學新知



前列腺炎切勿濫用抗菌藥物

在廣州協佳泌尿科醫院日前舉辦的中國第十次「男性健康日」專題講座上，廣州男科分會主任委員、中山大學附屬第一醫院泌尿外科鄧春華教授，介紹了前列腺炎治療及研究的新理念，同時多次特別強調前列腺炎切勿濫用抗菌藥物。

據鄧春華教授介紹，傳統治療方法基於傳統「前列腺炎」的概念而集中在前列腺的感染與炎症，所以大多數治療方法都集中在抗生素與抗炎藥物。但隨着前列腺炎的定義和分類的標準化以及前列腺炎症評分（NIH-CPSI）在前列腺炎診斷中作用的發展，治療觀念也在改變。NIH-CPSI成為許多設計合理的治療試驗實施和完成的主要刺激因素。NIH-CPSI主要包括三部分內容：第一部分評估疼痛部位、頻率和嚴重程度；第二部分為排尿症狀；第三部分評估對生活質量的影響。

鄧春華提醒，治療前列腺炎時濫用抗菌藥物可能逐漸產生耐藥性，或病原體的變遷或變異，導致不能重複。他認為治療原則應該從控制感染向改善症狀、提高生活質量方面轉變。鄧春華更充分肯定了中醫對治療前列腺炎的作用，稱西醫是「對抗」，中醫是「調和」；西醫治「病」，中醫治「人」。他建議已婚育的前列腺炎患者可堅持使用熱水坐浴等熱療輔助方法，能使前列腺血管擴張、微循環血流加速、促進局部代謝產物和毒素的排除，同時還能增強白細胞的吞噬能力和機體的免疫力，達到改善症狀的目的。患者注意不要吃辛辣刺激食物，多飲水，避免憋尿、久坐和疲勞，注意保暖，加強體育鍛煉，可服用一些保健食物，如蘋果、蜂花粉等。

蘋果療法

花粉在前列腺疾病防治中有重要的輔助作用。花粉治療前列腺疾病的作用機理目前還不是十分清楚，可能與其類雌激素、抗雄激素的藥理一起在作用，並與調節膀胱尿道平滑肌有關。另外，花粉含豐富的功能性物質，調節機體的多種功能，平衡體內營養，防治全身包括前列腺毛細血管通透性的障礙。有專家認為蜂花粉可通過改善前列腺組織的血液循環，減輕炎症水腫，緩解前列腺炎症及增生引起的各種症狀。此外，花粉中也含有大量的黃酮，目前已經有學者發現大豆異黃酮能顯著抑制大鼠前列腺的炎症及增生。

蜂蜜療法

蜂蜜裡面是富含多種氨基酸、酶、維生素及微量元素，可以調節男性內分泌以及前列腺局部內分泌功能，改善和促進前列腺的新陳代謝。用蜂蜜10~20毫升，加10倍的涼開水沖服，每日2次，長期服用，對防治前列腺疾病可以起到明顯的治療效果。堅持服用蜂蜜與花粉，有助於提高對前列腺疾病的防治。但是，對於患有糖尿病的患者，不宜過多攝入含糖的蘋果及蜂蜜等食物。

本報記者 潘納新廣州電

蜜棗北杏豬肺菜乾湯



主治：潤肺止咳。對秋冬乾燥咳嗽效尤佳。

材料：豬肺一副（約三百克）蜜棗五枚，北杏仁五錢（十五克），白菜乾三兩（九十克）

製法：新鮮豬肺將氣喉插入自來水龍頭，放清水入肺裡將肺泡灌滿，壓榨除去豬肺裡的不潔物和腥味，灌水清理多次（有肉枮供應洗淨豬肺則灌水一至二次即可），然後剖開豬肺，分割切成大約三厘米體積的方塊，用白鑊煎出水分。浸洗菜乾使表面的塵埃除去，加入適量的清水，全放入高身有孔蓋的瓦湯煲裡，加熱煲約兩三小時，隔淨湯面浮油待用。

食法：可供四五位飲用，亦可佐膳。豬肺和菜乾可吃。

驗例：患者家庭出遊東南亞，因恣吃燒烤熟食物引致燥咳，予中藥調理二、三劑後，囑用蜜棗、北杏、豬肺、菜乾煲湯，每日兩餐，連吃三天（必須隔淨湯面浮油），飯後或空腹時隨意飲用，戒吃煎炒辛辣食物十天。兩天後咳嗽全消。

按語：豬肺性味甘平，有補肺治咳功效。蜜棗有潤肺、補脾、養心之功。北杏仁即苦杏仁，有止咳定喘、潤腸通便功效。因其性味苦澀，降氣而止咳更顯。白菜性本寒涼，但經陽光曬乾，味質已變甘平，有清熱、潤肺、和胃、滑腸之功。四物配合煲湯，除寒咳和陰虛咳嗽之外，不論熱咳、燥咳，吃了很有止咳潤肺效驗。

北杏仁

北杏仁又叫苦杏仁，味苦、辛、微甘，性溫。有小毒。主入肺經，有降氣行痰，除風散寒，潤燥通腸等作用。

治咳嗽：風寒犯肺，肺失宣發肅降的功能，肺氣不利而致咳嗽，常伴與寒熱、頭痛、咯痰、胸悶等症，可用杏仁散風寒、降肺氣、化痰利肺而止咳平喘。

潤燥通腸：肺與大腸相表裡，由於肺氣不降而致大腸氣滯、大便乾結者，可用本品降肺氣、潤腸燥、開氣秘而潤腸通便。本品含有豐富的脂肪油，對老人（或久病體弱）腸道乏津而大便燥結難下者，也常用本品配火麻仁、郁李仁、桃仁、松子仁、柏子仁等同用。

平喘：肺為嬌臟，凡外感、內傷之邪（如風寒、風熱、痰、飲、火、熱等），影響到肺，肺失肅降，肺氣不利而上逆，則可發生呼吸喘促；杏仁專能降利肺氣而平喘。

杏仁有苦杏仁、甜杏仁兩種，中醫方寫杏仁即指苦杏仁。苦杏仁力較急，適用於壯人、實證。甜杏仁味甘、性平，力較緩，適用於老人、體虛及虛勞咳嗽。

杏仁有小毒，小兒使用時，須注意用量不可過大，以防中毒而致呼吸麻痹。

每人每次用量一般3至9克。

淺談「自由基」

「自由基」的探討是近幾年間從醫學雜誌及報道中都經常看到的一個熱門討論話題。究竟「自由基」是什麼呢？對我們有多大的影響呢？

在化學上「自由基」亦稱為「游離基」。在任何的化學物中都有不同層次的電子團保護着，如同衛星圍繞著恆星般。當最外層電子團中含有未成對的電子時，這件化合物就是「自由基」。由於具有奇數的電子，自由基是極不穩定而非常活躍的，為了穩定自由基的存在，就必須到處奪取其他物質的電子，使自己變成穩定的物質，令到被奪取電子的物質變成另一個自由基或造成破壞，這個化學反應會一連串地持續進行，統稱為氧化現象。

自由基是在體內進行正常新陳代謝過程中自然產生的副產品，而白血球亦會產生及利用自由基來吞噬外來入侵的細菌，還有從輻射、紫外線、電磁波、二手煙等外界環境污染；由於生活壓力過大、急躁、焦慮、鬱悶、緊張等精神壓力，抽煙、酗酒等個人不良嗜好及濫用化學物質也是產生自由基的主因。

醫學研究報告指出多達一百多種的疾病是與自由基有關的，例如動脈硬化、腦中風、心臟病、白內障、肺氣腫、糖尿病、多種癌症。當然自由基與衰老及人體的老化是非常密切的關係。所以好好地處理自由基的問題，作出良好的「抗氧化」計劃，那麼健康與長壽自然會與你同在。

黃施博 註冊脊醫、註冊中醫

兒科用藥5要

中醫認為，小兒具有臟腑嬌嫩、生機蓬勃、發育迅速的生理特點和發病容易、變化迅速、易趨康復的病理特點。所以，中醫治療小兒疾患要注意以下幾點：

- 一要寓補於攻，標本兼顧。用藥以祛邪為主，兼以扶正，如此標本同治，使邪去而正安。
- 二要味少量小，以輕取勝。藥味要少，一般2~5種即可。劑量根據病兒年齡、體重的不同，取成人的1/5至1/2。
- 三要少量頻服，以合病理。一般1日1劑煎兩次，去渣取汁，混勻後分六次溫服。服藥宜以時計算，忌盡服夜停。
- 四要中病即止，以免傷正。
- 五小兒用藥，病情痊愈即須停止；斷然不可再服，以免損傷正氣或變生他病。

逢周一刊出

曹貴子醫生

逢周一刊出

曹貴子醫生

驚恐症解碼

驚的感覺相信每人都經歷過，但你知不知什麼是「驚恐症」？全港約有12萬患者，絕大多數患者未有及時求醫，最終部分更可能演變為抑鬱症，甚至自尋死路！

驚恐程度

驚恐症發作往往是突然出現異常強烈的焦慮及短暫而強烈的恐懼感。大部分患者會有心跳加速、呼吸困難、頭暈或瀕死的感覺。發作期間，患者會陷入極度驚恐狀態，一般持續5至15分鐘。這種突如其來的發作往往使患者誤以為自己患有重病，有患者甚至進行多項身體檢查也無法驗出病因。

驚恐原因

驚恐症患者沒有器官性病變，其病因與以下多種因素有關：

生理及遺傳因素

與體內血清素或腎上腺素的代謝不平衡及父母遺傳有關。

心理因素

認知系統錯誤地將軀體感覺當作是災難或危險訊號。這種想法有時可追溯到早年發生的相關經歷。

社會環境因素

包括工作壓力、家庭糾紛、感情、經濟、健康、濫用藥物、酗酒等多方面的問題。

怎樣治療

確診驚恐症後，患者愈早接受適當治療愈好。治療的方法主要有以下幾種：

認知行為治療：

1) 情緒教育：使患者了解為何驚恐症會持續發作，理解引起恐慌的環境和身體感覺，以及相關的思想和以前的應付策略。

(本文摘錄自郭紹江醫生的文章)

保健新知

對付流感3種成藥

中國中醫科學院望京醫院呼吸內科副主任醫師李智接受內地傳媒訪問時建議，對付流感，家裡最好備上3種藥：對付風寒感冒的「雙黃連口服液」和「清開靈」，以及治療風寒感冒的「感冒軟膠囊」。

中醫將流感分為風熱型和風寒型，二者最明顯的區別是：風熱感冒會咽痛，而

發熱、咳嗽和咽痛有很好的療效；「清開靈」抗病毒，對治療上呼吸道感染和高燒發熱顯著。風寒型病毒性感冒，則需服用「感冒軟膠囊」。

抗流感病毒的藥最好在感冒初期，如感到輕微咽痛、頭痛，以及輕微體冷，體溫低於37.5°C時服用。

李智提醒：出現輕微症狀時，如果連續服藥3次甚至更多次仍不見好轉，就必須去醫院了。