



天灸不能包醫百病

又到三伏天，天灸療法大熱深圳，上至80多歲的老翁，下至2、3歲的兒童，甚至抱在手上2-3個月的嬰兒，無論什麼病什麼體質都來求治，把天灸作為治百病的方法。深圳市中醫院陶加平醫生說，天灸療法好，但要對症，並不是每個人都適用，對過敏性鼻炎、慢性咳嗽（含支氣管炎）、體虛易感等中醫理論的肺系疾病有顯著療效，但濕熱體質的人，糖尿病及2歲以下兒童不宜。

男女老少齊貼藥

今年深圳市有8家醫院同時開展冬病夏治的「天灸」治療，不少市民一早便來到醫院排隊候診。記者「天灸」首日在深圳市中醫院住院部一樓大廳看到，有十名醫生正在為前來就診的患者貼藥膏。每位醫生的診療台前，市民都自覺地排起了隊，他們之中有年過六旬的老人，也有三、四歲的孩子。

15歲的小瑩是第二次接受「天灸」治療，她的哮喘去年冬天明顯改善。王媽媽說，去年通過媒體了解到「天灸」這種中醫治療方法，抱着試試看的心理治療了一個療程。去年冬天，孩子的症狀減輕了很多，所以今年又來了。每次貼藥膏只要一分鐘就能完成，大人孩子都感到方便。

在銀行工作的徐小姐中午抽空也來貼藥，醫生問她是治療哪方面的病，她一臉茫然，「都說天灸好，冬病夏治，提高免疫力，我就來了」。像徐小姐這樣趕熱鬧的不在少數。

陶加平說，中醫理論認為肺主氣，司呼吸，「鼻為肺之竅」；「喉為肺之戶」；「溫邪上受，首先犯肺」。哮喘、過敏性鼻炎、慢性咳嗽（含支氣管炎）、體虛易感、慢性咽炎等，皆為中醫理論的肺系疾病。根據中醫學理論，肺屬金

。因此，肺系疾病在庚日治療就會收到事半功倍的效果。此時為溫煦肺經陽氣，驅散內伏寒邪的最佳時機。

因人因病因症

陶加平提醒市民，並不是所有的慢性病患者都適用「天灸」，尤其是濕熱體質的人群。寶安區中醫院治未病中心主任尹建平明確指出，發熱患者、孕婦、癌症患者、肺結核患者、糖尿病患者、具有疤痕體質的人和3歲以下的兒童都不宜進行「天灸」。

特色診療專科陳小磚醫生說，「天灸」要嚴格按照中醫經絡理論辯證治療，因人因病因症貼藥。先把脈，看舌苔，辨體質再貼藥。貼的穴位不宜超過10個，有的病人什麼地方都想去，認為貼得越多越好，有的把它當成止痛膏，那裡痛要求往那貼，還有的病人認為時間貼得越長越好，捨不得撕去，這些都是錯誤的。

他說，頸椎病、腰痛的病人是陽經受損，在疼痛部位取穴。貼藥應盡量安排在上午，因上午陽氣升發，較下午旺。他解釋，夏三伏「天溫日明」，是一年之中陽氣最為旺盛之季，也是人體正常生理陽氣最盛之時，人體之陽氣得天之陽氣相助，更用溫陽走竄之藥，從經絡而內達臟腑，以扶助本病陽虛之體，以達祛除內伏之宿邪的目的。

天灸前景廣闊

天灸療法通過中藥敷貼穴位，取藥物作用與穴位、經絡傳導作用的相輔相成。藥物從穴位而入，沿經絡至臟腑，反覆多次，作用持久，使肺脾腎陽氣逐漸得以恢

復，陰陽得以協調平衡。

現代人「以酒為漿，以妄為常」，空調、冰箱傷及人體陽氣的情況比比皆是，為天灸的現代應用提供了更廣闊的空間。

目前，天灸可治療內、外、婦、兒各科疾病，呼吸系統疾病：易患感冒者、過敏性鼻炎、慢性鼻炎、哮喘、慢性咳嗽、慢性支氣管炎、慢性胃腸炎、腹瀉、消化不良、厭食等。骨關節疾病：頸椎病、肩周炎、腰痛、慢性腰肌勞損、四肢關節炎、強直性脊椎炎等。婦產科疾病：月經不調、痛經、產後頭痛、坐月傷風等屬寒證者。小兒疾病：消化不良、厭食、體虛易感、哮喘、支氣管炎，以及遺尿、生長發育遲緩等。亞健康調理（治未病）：各種體虛、免疫力下降者，及頑固性疼痛、虛勞症等。

本報記者 王一梅



炎夏天氣防濕熱

中醫認為，風、寒、暑、濕都能令人生病。「濕」所引起的病痛，來勢緩慢但又最纏綿難治。

什麼叫「濕」？濕，可能是一種「惡液質」。這種惡液質多數產生於胃腸管道，但能流布於身體很多部分的器官組織。

至於濕的形成，每由於平素飲食不節，尤其吃肉類或酸辣煎炸之品太多，消化有了問題，滯留在腸管胃部的食物腐敗渣滓不但引起了胃腸病，而且使胃腸的黏膜，經常受到腐敗渣滓所產生的毒素的刺激和傷

害，這就會分泌出一種有毒素的惡液質來。由這種惡液質所引起的疾患，可能就是中醫所稱的「濕」病了。

中醫又認為，有濕多數會積熱，熱由濕化，一般稱為「濕熱」。

初起的「濕熱病」，多數發生於胃腸。有濕熱底子的人，和無濕熱底子的人，情況都是一樣。「有濕熱底子」多數指胃腸消化素來不好的人，平日稍為吃錯了一些東西，就會肚痛肚脹，或一日下幾次稀爛而帶有泡沫的大便之類；「無濕熱底子」的人，胃腸消化素無問題的，有時偶然會食滯，或吃錯了不潔的東西，引起嘔吐、肚瀉，發生一般之所謂「胃腸炎」之類。這兩類病症，都是由於飲食有問題，發生於腸胃的濕熱病。

初夏天氣，尤以雨水特別多的時候，消化系統有問題的人，染上濕熱病是很容易的；為預防濕熱，最好是節戒生冷冰凍的食品。



蓮葉赤豆扁豆薏仁冬瓜湯

主治：主治夏季濕熱症是汗多、頭重、口渴、小便不利、胃納欠佳、頭昏體倦等症，有清暑去濕功效。

材料：鮮蓮葉一塊（如用乾葉取塊半，煲湯後撈起棄掉），赤小豆一兩（三十克）、扁豆連衣一兩（三十克）、生熟薏仁各六錢（共三十克）、老冬瓜（要近蒂部分）貳斤（約一千克）、排骨或豬腱14兩水備用、陳皮2角。

製法：各物洗淨。鮮蓮葉一塊開四。赤小豆、扁豆、薏仁略為打碎。老冬瓜要大個而且皮色深綠、新鮮，近瓜蒂部位，連皮切成若干大塊，用上蓋有大孔的高身湯煲，各物放入煲裡，加入適量清水，用普通火候煲約二、三小時，取出候涼，加鹽調味，飲湯，冬瓜肉可吃。

食法：每日可飲兩三次，每次盡兩大碗。如不放肉，可煎湯水貯在暖水壺裡常飲代茶。

驗例：今夏天氣特別酷熱，患者每日頻頻出入室內冷氣，某天工作後回家，突感周身煩熱，眼花頭重，額汗淋漓，口渴胸悶，體倦神疲。自以為作感冒。當夜半夜醒來，頭發高熱，輾轉不

安。翌日即往求診中醫。察其病情，舌白厚膩，脈大而虛，為暑熱傷氣。處方予以清暑益氣湯加減，用花旗參、石斛、麥冬、竹葉心、石膏、知母、西瓜翠衣、枳殼、粳米、甘草等藥治之。並囑每天須煲蓮葉、赤小豆、扁豆、薏仁、冬瓜湯代茶以作食療。兩劑痊愈。

按語：鮮蓮葉、赤小豆、扁豆、薏仁煲老冬瓜湯，粵省以至南方沿海地區，在盛夏天時乃家喻戶曉常用的有效預防感冒伏熱的食譜。特別在小暑、大暑節日，街市上的茶販經常預備了大宗的老冬瓜和鮮蓮葉應市。冬瓜湯給家人解暑防暑飲用。但很可惜的是現代家庭主婦，怕入廚房，認為要煲幾小時的湯水是一件煩難的事。因此，大部分人都忽略了「預防勝於治療」這句格言，此乃前人累積下來的寶貴經驗食療良方。

考鮮蓮葉即是鮮荷葉，性味苦、平。入肝、脾、胃經。有解暑清熱，升發清陽的功效。對於感受暑熱，頭暈胸悶，口渴，小便短赤等症很好。採用新鮮的蓮葉最能消解夏季暑熱。乾葉效果較差，但如沒有新鮮的也可改用乾葉。

赤小豆，性味甘、酸、平。入心和小腸經，內含蛋白質達百分之一二十。並含脂肪、碳水化合物、鈣、磷、鐵及多種維他命等。據《本草綱目》說：「主下水。」又《名醫別錄》說：「利小便，下脹漏。」又《日華子本草》說：「清熱和血，利水通經，寬腸利氣。」

扁豆，性味甘，微溫。入脾、胃經，功能健脾化濕。據《本草綱目》說：「止泄痢，消暑，暖脾胃，除濕熱。」又《名醫別錄》說：「和中，下氣。」現代藥理認為白扁豆含蛋白質、脂肪、碳水化合物、鈣、磷、鐵及氯試、酪氨酸酶等成分。

薏仁，原名薏苡仁。性味甘、淡。微寒。入脾、胃、肺經。有利水滲濕，除痹，清肺排膿，健脾止瀉功效。生用則滲濕利濕功能較強，老人多患尿頻，恐不宜用；熟用則功能健脾止瀉。

《本草綱目》說：「薏苡健脾益胃，補肺清熱。」

冬瓜，性味甘、微寒，功能清熱利尿，常用於治療水腫腹脹，小便不利等症。所以用老冬瓜是取它質地老越厚；取它近瓜蒂部分是採肉質堅厚而營養成分高。各物同煲兩三小時。