



逢周一、周三、周五刊出
網址: http://www.takungpao.com
FAX: 2572 5593
版權所有 翻印必究

中醫講座

伏天疾病

吳英

中醫防治三類

伏天疾病



三伏天是一年中氣溫最高而且潮濕、悶熱的日子，也是各類「伏天疾病」高發期。如何健康應對三伏天？中醫專家特別指出須提防空調病、腹瀉及急性胃腸炎、中暑這三類高發疾病。

應對空調病：須對症下藥

夏季經常吹空調、喝冰飲料等，都容易造成夏季感冒。夏季感冒與其他季節感冒不同，如果治療時藥不對症，會使病情更加嚴重。另外，夏季感冒還常伴有暑濕，表現為頭昏腦脹、胸悶心煩、口淡無味、大便不爽、小便赤、舌苔厚膩等症狀。藿香正氣散以藿香芳香化濕、醒脾為主藥，配合健脾藥，具有散風寒、化濕濁、理氣和胃的功效，治療夏季感冒最為對症。

氣溫節節攀高，三伏天裡，使用空調時尤其要注意通風，室內外溫差不宜過大，最好不超過5°C為宜，避免讓冷風直接吹在身體上。夜間睡眠最好不要長時間使用空調，更不宜將溫度設置過低。

防止胃腸疾病：別喝冰飲

夏季因為氣候變化、經常吹空調、吃冰鎮水果、暈車暈船、水土不服等帶來的腸胃不適，造成腹瀉嘔吐，中醫認為這是內傷濕滯，屬於非細菌性腸胃不適。此時，用抗生素不僅無效，反而會造成腸道菌群失調，加重腹瀉。中成藥藿香正氣散具有理氣化濕、和胃健脾的功效，治療非細菌性腸胃不適療效顯著，是調理夏季腸胃不適的首選。

急性胃腸炎大多數是飲食不當引起的。中醫提醒，三伏期間，綠豆、西瓜等最好不要冰鎮，熟食或隔夜飯菜要加熱煮透後再吃。做菜時，可佐以醋或大蒜，既能開胃、助消化，又能殺菌。夏季飲食宜清淡、忌油膩辛辣，可適當吃一些清粥、綠豆汁、水果沙拉、西紅柿或冬瓜湯等以清熱、祛濕、解暑、健脾。

三伏天茶療

【清暑解熱茶】

配 方：杭菊花15克、扁豆花15克、金銀花15克、薄荷10克、藿香10克、陳皮3克、甘草12克、枸杞10克。
功 用：清暑濕解熱毒。
適用人群：適用於夏天解暑熱。

▶ 杭菊



▲ 金銀花

高溫防中暑：消暑藥隨身

在夏季，無論是乾熱天氣還是濕熱天氣都可能中暑。中暑後則出現多汗、頭昏、胸悶、心悸、嘔心、嘔吐等症狀；嚴重的會出現昏厥或痙攣，威脅生命。

潮濕、悶熱的日子，如出現頭暈、嘔心、胸悶氣短等，可能是中暑早期症狀，應立即撤離高溫環境，到陰涼通風處休息，並飲用一些含鹽的清涼飲料降溫。在高溫戶外環境中作業的人，應隨身攜帶人丹、十滴水、藿香正氣水等消暑藥物，並及時補充水分。藿香正氣散有解表化濕、理氣和中的功效，是防治中暑的經典名藥，療效確切，安全無毒副作用。應家庭常備，時刻警惕夏季中暑。

| 誰人較易中暑? | 預防中暑措施 |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> 過胖人士 患者 長者 小童 | <ul style="list-style-type: none"> 在室內盡量打開窗戶，利用風扇或空調保持通爽涼快 避免在濕熱的環境下做劇烈運動，應選擇室內通風的場所進行 如要外出，可穿淺色、寬鬆和透爽的衣服，戴上闊邊帽或撐傘以阻擋陽光直射及幫助散熱 在酷熱的天氣下，不應作長程的登山或遠足活動 戶外活動最好安排在早上或黃昏後 應補充充足的水分，以防脫水現象 避免喝含咖啡因（如茶或咖啡）和酒類等利尿飲品 不應留在停泊的車子內 若有任何不適，應立即向醫生求診 |
| <p>如何為中暑者急救</p> <ul style="list-style-type: none"> 首先把病人搬到陰涼通風的地方平臥（頭部不要墊高） 解開衣服，盡可能用浸濕的冷毛巾敷在頭部，並搽風幫助散熱，或在患者身上灑水降溫；輕症者經過上述處理會逐漸好轉 如有痙攣現象，可用濕毛巾於痙攣處加壓，但要均勻地施力 嚴重者應即送醫院救治 | <p>資料來源：衛生署網頁、蔡璧醫生</p> |

【慢性咽喉炎茶】

配 方：麥冬10克、參鬚5克、杭菊花10克、胖大海10克、甘草12克。
功 用：清熱生津。
適用人群：適用於長期吸煙、長時間說話及咽喉乾燥有異物感、慢性咽喉炎等人群。
用 法：分三四次泡水服用，一天一劑。

▼ 胖大海



▶ 麥冬



季節食療

西瓜皮

天熱喝粥滋陰潤肺

「夏火盛陽，銷鑠肺陰，先進米飲以潤肺，稼穡作甘，土能生金也。」此語出自清代著名養生專家曹庭棟的《老老恆言》。夏天一到，炎熱的天氣易耗傷肺陰，對策之一就是喝粥（即米湯）。所謂「肺陰」，就是滋養肺臟的津液，它由營養物質所化生，與肺氣一起維持肺功能的正常運轉。肺陰受損後，上不能滋潤咽喉，出現咽乾口乾、聲音嘶啞；外不能濡養肌膚，出現形體乾瘦、毛髮乾枯；甚至出現陰虛火旺，表現為盜汗、手足心發熱、失眠多夢、急躁易怒、咳嗽少痰等。

炎熱的夏季要想保護肺陰不受傷害，就要在吃飯的時候「先進米飲以潤肺」，尤其是吃早餐之前，或乾脆以米粥作早餐。這是因為，五臟中肺屬金，而穀物屬土，按五行生化的規律，土能生金。因此，夏季吃些穀物做成的湯藥有利於滋養肺陰。此外，夏季的飲食選擇，最好遠離或者少吃辛辣刺激的「重口味」食物，以免加重對肺陰的損耗。

祛暑清熱粥

冬瓜粥

將冬瓜500克去皮除瓢，切成小塊，粳米100克洗淨。少許熟火腿切成碎末狀。取鍋上火，放入麻油燒熱，下蔥末煸鍋，加入冬瓜、火腿末、粳米、清水，旺火煮沸後，再改用小火煮至成粥，以鹽調味後食用。
功效：清熱、養胃、利尿。適用於暑熱煩悶、消渴、水腫、淋病等。

絲瓜粥

將嫩絲瓜250克洗淨削皮切成小塊，粳米100克洗淨待用。取鍋放入粳米、清水，煮至半熟時，加入絲瓜、精鹽，再續煮至粥即成。
功效：除熱利腸、涼血解毒。適用於身熱煩渴、痔瘡便血等。

西瓜皮粥

將西瓜皮250克削去硬皮及殘留瓜瓢，沖洗乾淨，切成細丁，用鹽稍醃。取鍋放入清水、西瓜皮丁、洗淨的粳米100克，先用旺火煮沸後，再改用小火煮約15分鐘，以鹽調味後進食。
功效：消熱解暑、生津止渴、利尿消腫。適用於暑熱解渴、中暑昏昏、小便短赤、腎炎水腫、糖尿病等。



絲瓜

冬瓜



平衡醫學攻克睡眠障礙診療難關

平衡醫學系統論是應用人體機能生態平衡的原理，從病因診療和病因預防保健上根除常見、多發、慢性、疑難病症和亞健康狀態的一門創新科學。核心內容有：醫學與哲學結合、心理與生理結合、平衡醫學與自然醫學結合、中醫與西醫結合、醫院的病因診療與家庭社會的預防保健結合、環境與習慣結合、運動與勞逸結合、膳食與水質結合、音樂與色彩結合、噪音和回音減除與聽力和視力保健結合、空氣潔淨和高氧高負離子與陽光和月光的健康作用結合、醫生治療與病人和病人親友的配合治療結合等。以下向

隨着現代社會工作競爭的日益激烈和人類生活中不良環境和不良習慣不斷增加的影響，老年病開始走進中、青年。常見、多發、慢性、疑難病症和亞健康狀態的發生率，在18歲至40歲的青年人中佔50%以上，在41歲至55歲的中年人裡佔85%以上，在56歲以上的老年人中佔95%以上。對此，平衡醫學系統論可為現代人打開健康之門——

讀者介紹平衡醫學專家對都市常見病「睡眠障礙」的診療。

睡眠障礙分為I型：入睡困難；II型：多夢易醒。是世界性健康難題。20年前美國人口2.63億人，睡眠障礙患者佔總人口的46.3%。15年前中國上海市統計，睡眠障礙患者佔成人的40%以上。美國有3000多家治療睡眠不規則中心。

中國南方醫科大學中醫腦科教授陳寶田指出：睡眠比吃飯還重要。睡眠好有助於增加學習和工作的精力和智慧。有助於鞏固增加記憶，有助於增加生長激素（兒童期更重要），有助於減輕腦的能量代謝消耗，增加腦營養合成核酸腦蛋白、增加腦能量代謝基礎，有助於提高調節免疫、提高細胞活性、抗腫瘤，有助於消化、呼吸、代謝各系統的修復，有助於延緩衰老，有助於美容改善面部血液循環，有助於分泌消瘦素、防治肥胖症等。

很多疾病的發生和發展與睡眠障礙密切相關：神經衰弱症、抑鬱症、強迫症、精神分裂症、心臟血管

病、腫瘤和癌症，免疫性疾病的病毒性肝炎、病毒性流感、病毒性愛滋病、風濕和內濕病，內分泌疾病的糖尿病和甲狀腺病，代謝性疾病的痛風和便秘症，細胞活性類疾病的白血病和紅細胞增多症，還有脊椎病和坐骨神經病等。

防治睡眠障礙一是要施行心理治療，二是要解除脊椎病對血管和神經的壓迫，三是中草藥對神經進行興奮與抑制雙向調節的控制，四是要防治相關疾病，五是要改善不良環境和不良習慣。

睡眠障礙患者A先生骨瘦如柴，因睡眠障礙導致免疫系統紊亂發燒了3個月，到多個大城市的大醫院求診找不出原因，平衡醫學專家對其進行心理治療，解除了該B型血患者受意外挫折解不開心結的問題，加用平衡精準點按學術放鬆和細胞激活的中草藥治療，當日睡眠改善，三日後退燒，一個月後全面康復可自己開車並重新投入工作。

型血患者實施了傾訴療法和平衡精準點按學術放鬆及細胞激活的中草藥治療，當日從晚10點睡到次日早8點，一個月後全面康復重新投入工作。

患者C小姐，因新婚后不會買菜、煮飯、洗衣、熨衣而煩惱連續失眠月餘。平衡醫學專家採用心理治療給這位A型血患者開了一個請鐘點工做家務的「處方」，加用平衡精準點按學術放鬆和細胞激活的中草藥治療，一個月後恢復了正常人的睡眠、工作、生活。

患者D女士，因睡眠障礙導致紅細胞增多症六年之久，手掌面通紅。據查國內外醫書：病因不詳，無根治方法。平衡醫學專家用血型心理診療對這位AB型患者進行了擺脫過細的煩惱工作的解決方法，一切有所謂，細節認真決定成敗，一切無所謂，大肚能容天下難容之事，加用平衡精準點按學術放鬆和細胞激活的中草藥治療，三個月後紅細胞恢復正常，睡眠障礙消失，達到臨床治愈標準，重新投入了有健康活力的工作和生活。

（趙美淑撰文）

作者按：目前平衡醫學系統論的推廣工作已全面展開，並在北京開設了「平衡健康之家」。

