



▲在日光下進行活動致微微出汗，有助體內陽氣運作

流感肆虐 防病須知 中醫冬季養生重藏陽

要防範冬季流感，除了養生及湯水食療外，作為傳統中醫特色療法的天灸療法，能增強機體免疫力，減少和預防疾病在冬天發作的次數及程度，達到標本兼治的目的。

進補「有的放矢」

養生方面，一是生活起居不宜擾動陽氣。冬三月，從立冬至立春前，包括立冬、小雪、大雪、冬至、小寒、大寒六個節氣，是一年中氣候最寒冷的季節。冬季陽氣潛藏，天寒地凍，萬物蟄伏，人們宜早睡晚起，且要保持身體的暖和，保暖免陽氣外泄，充足的睡眠使陽氣潛藏飽滿，減少消耗之餘，也減少受寒而誘發其他疾病。另外，需將波動的情緒「藏匿」起來，盡量保持平靜安穩，避免起伏過大。

二是假如在冬季長時間不活動的話，特別容易手冰腳凍，越覺渾身寒冷。因此，若能在日光下進行適量而合宜的運動，即使是進行輕鬆的如散步、耍太極拳或是郊遊曬太陽等，使身體暖和而微微出汗，均有助體內陽氣有效運作，從而減少寒凝氣血不暢的情況。

三是合理進補有助潤澤肌膚，但不少人認為冬天必須進補，然而進補也需先辨清臟腑之間的虛實。所謂「虛則補之」，意思是當臟腑不足才需要進補。臨床上，虛癥可以分為氣虛、血虛、陰虛、陽虛、氣血兩虛、陰陽兩虛，或是肝、心、脾、肺、腎虛，或多臟俱虛，所以進補也講求分清補陰、補陽、補氣、補血，不可盲目進補。例如，若有勞損而出現虛象，根據「勞者溫之，損者益之」的原則，可酌情選食具有溫補作用的湯水食療。相反，倘若平時較為豐富厚膩，熱量及營養攝取過

剩，且無中醫認為的虛損不足；或是脾胃消化較差的人，卻強行服食滋膩難消化的補品，如此貿然進補，均可能適得其反，引起不適。故此，進補之前，宜先向註冊中醫諮詢，了解是哪方面出現不足，才能「有的放矢」。

天灸防病治病

進補時，注意分量妥當，服法得宜，尤其是脾胃虛弱者，平時宜定時飲食，少食多餐，每餐只吃七分飽，避免寒涼冰冷飲食，減少思慮，注意保暖，並多做運動。自踏入秋季，外界逐漸變得寒冷乾燥，及至低溫低濕度的冬季最易使皮膚乾燥爆疔，因此，保持肌膚潤澤變得尤其重要。冬季飲食養生，以「溫、熱、熟、軟」為原則，陽氣受損或素來陽氣不足的人，可適量進食具溫補屬性的肉類如雞肉，蔬果則可選食韭菜、龍眼等；並選食色黑的補腎食物如黑芝麻、黑豆和核桃。冬天若皮膚乾燥引起爆疔、脫皮，先要避免長期身處日光下或過度乾燥的環境，減少風吹日曬對皮膚帶來的傷害。

而上述提及的三九天灸助陽防病強身，皆中醫有「冬不藏精，春必病溫」的說

法，意思是冬天陽氣潛藏不足，基礎打得不穩固，來年春天體內陽氣需要滋長生發時，便顯得難難匱乏而容易出現疾病。而天灸療法是穴位刺激療法之一，主要是在夏季最炎熱的三伏天（每年七月中開始）以及冬季最寒冷的三九天（冬至開始），使用具有溫經通絡、行氣活血、祛寒除濕、通痹止痛的中藥，研成粉末，用蜜糖和薑汁調成糊狀，敷貼於特定的穴位上，通過藥物的刺激和吸收作用，藉經絡的傳導，以疏通經脈，行氣活血，調節臟腑功能及調整陰陽平衡，從而起到防病治病的作用。

中醫經典著作《黃帝內經》中就有具體說明：「冬三月，此為閉藏。水冰地坼，無擾乎陽，早臥晚起，必待日光，使志若伏若匿，若有私意，若已有得，去寒就溫，無泄皮膚，使氣亟奪，此冬氣之應，養藏之道也。逆之則傷腎」。



掃描二維碼，
上大公網瀏覽
更多健康資訊



▲雞肉屬性偏溫，冬季可適量進食



▲天灸為傳統中醫特色療法

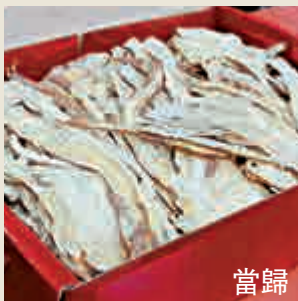
藥膳食療推介



參芪補氣湯

材料：黃芪12克、太子參12克、陳皮1角、山藥9克、雞肉適量、食鹽適量。

功效：補中益氣，適合體倦乏力，少氣懶言，面色蒼白，容易感冒，屬脾胃氣虛癥人士酌情選用。



當歸生薑羊肉湯

材料：當歸9克、生薑3片、羊肉適量、食鹽適量。

功效：溫中養血，祛寒止痛，適合體寒怕冷，虛勞腹痛，屬血虛陽虛癥人士酌情選用。



參麥潤膚湯

材料：北沙參9克、麥冬9克、玉竹9克、南杏仁9克、大棗6克、瘦肉適量。

功效：清肺潤燥，養血潤膚，適合皮膚乾燥，屬陰虛肺燥癥人士酌情選用。

註：服用以上湯品宜先諮詢註冊中醫意見



杏林細語

大公報記者
陳惠芳

自言，當年的經歷令他非常痛苦，但他已走出陰霾，重拾人生。

設計師不僅懂繪圖，是否有點不合邏輯？原來Pallas的角色猶如設計指導，今次其獲獎作品的主題是色盲。他覺得社會上忽略了這一群人，於是將大家熟悉的色盲測試原理倒轉過來，讓只有色盲的人士才看到測試內的數字，作品並於倫敦燈光節中展出，讓大眾反思。

當年Pallas因在港讀書遭受欺凌，於是去了英國讀書。他說，不是離開香港挽救了自己，因為問題根源未有獲得解決。Pallas續說：「我不同意到英國讀書救了自己，反之，我不明白為什麼那些欺凌我的同學可以繼續快樂升學，不用負責，亦不明白為什麼



▲黃朗曦（中）曾受抑鬱症折磨

走出抑鬱陰霾

Band 1中學的教師可以沒有道德。我暴肥暴瘦，每次體重上下可達二十公斤，曾想過自殺。可是我死了，我的同學照樣快樂升學，那值得嗎？突然間，這一切都不重要了，我不希望有其他被忽略的一群再感受到冰冷，再去經歷我曾受過的痛苦。我會用自己的能力和專長，希望令社會更美好，更開心，更完善。政府不可能滿足每一位市民，而溫暖的感覺依賴每一個人付出的幫助和關愛。」

Pallas認為社會存在很多問題，縱然大家知道，卻又忽視問題的存在。

他說：「社會是一個大型機械，它的齒輪具有連帶關係，每一個人都有自己的崗位和使命。設計師和科學家都是追求不同範疇內的原創，希望為社會帶來更美好更正面的影響。我的使命就是成為最強的后盾，幫助任何需要的人和事。在未來的設計路上，我會一步步在作品中傳遞有意義的信息，喚起人們的愛心。Pallas這個英文名字，是我曾同時經歷躁鬱症後康復過來而改的，亦是我反色盲測試作品的靈感之一，讓人嘗試從逆思維去看人和事。」

Pallas指每個人都有一支筆，但莎士比亞就只有一個，他很想運用自己的專長，令社會變得更美好。他說：「藝術和設計有不同之處。藝術品反映一個時代，但會有好多種的演繹；設計則是有目的性的創作活動。設計師不需要在作品的右下角簽名告訴眾人，因為我們的簽名就是signed within every brush stroke（意即作品的每一筆和每一個線條都蘊含了設計師的簽名和身份）。設計創作會提供角度引導觀眾感受、體驗和理解。」

Pallas在港長大，注重倫理教育。在英國讀書時，他的人生態度受到中華哲學及西方思想影響。沒有宗教信仰的他，持開放態度思考各種哲理，不分東西追尋真理。抑鬱症雖曾令他很痛苦，但沒有這段經歷，也許，今日他就不能以自信積極樂觀率真的態度過自己的生活。



醫生信箱

資深家庭醫學
專科醫生陳潔芝

但睡了一會兒又再再醒，整晚都是如此，真是很難受。

問：醫生，最近我的皮膚出現紅疹，十分痕癢，尤其在晚間時分，雖然洗澡後全身已擦了潤膚露，但當躺在床上時痕癢又再持續，最後「頂不順」又再爬起身，沖個熱水涼，再擦了潤膚露。

答：這也符合疥瘡的潛伏期，第一次感染通常要二至五周才會出現病徵，而在這期間你可能會傳染給其他人，例如你的太太。疥瘡的傳播通常透過直接皮膚接觸而傳播。疥瘡的傳染性非常高，患者的衣物和被鋪，亦可能帶有疥蟲或其卵，你有機會從民宿所用的被鋪傳染了疥蟲，然後回來再傳染給你的太太。我可以轉介你去看皮膚科醫生，他會詳細檢查你的皮膚，看看有沒有「蟲穴道」（Burrows），若看到有疥蟲的蟲卵及其糞便，就可確診是疥瘡了。

問：醫生會如何治療呢？
答：如懷疑患上疥瘡，應立即求診，盡快確診，減少接觸家人，避免傳染開去。醫生可以處方殺滅疥瘡的藥膏（Permethrin cream），及止癢藥物。在沐浴後，抹乾全身，再將藥膏塗遍全身，包括手指縫及腳趾縫，必須從脖子塗抹到腳底，全身都要塗遍。過往三星期所用過的衣物、被鋪、毛巾等等必須清洗，用60°C以上的水清洗不少於十分鐘，才可把疥蟲及其卵予消滅。難以清洗的物品，可放入密封膠袋最少七至十四天，把蟲餓死，方可繼續使用。在治療期間，你所用的個人物品，不可與他人共用；與你同住的家人，包括你太太，最好盡快來見醫生，以確定是否患上疥瘡。治療以後要再來覆診，可能需要重複治療一次。疥瘡治療後的身體痕癢情況或會持續數星期，到時可處方一些止癢藥便可。

問：啊！什麼是疥瘡？
答：疥瘡是因疥蟲感染而引起的傳染性皮膚病。疥蟲是一種肉眼難以察覺的皮膚寄生蟲，成蟲的大



▲手指縫是疥瘡好發部位之一

痕癢難熬的疥瘡

小約為0.3mm，寄生在人體皮膚的角質層，在寄生時會在皮膚內挖掘隧道，在隧道內留下卵和糞便。人體對疥蟲及其排泄物產生過敏反應，便會產生極度痕癢的症狀。疥瘡通常在居住環境較稠密的地方或在院舍內發生。最近你有沒有去過其他地方住宿？

問：大約三星期前，我跟旅行團遊覽過某地的鄉村，並在那裏的民宿住了兩晚。

答：這也符合疥瘡的潛伏期，第一次感染通常要二至五周才會出現病徵，而在這期間你可能會傳染給其他人，例如你的太太。疥瘡的傳播通常透過直接皮膚接觸而傳播。疥瘡的傳染性非常高，患者的衣物和被鋪，亦可能帶有疥蟲或其卵，你有機會從民宿所用的被鋪傳染了疥蟲，然後回來再傳染給你的太太。我可以轉介你去看皮膚科醫生，他會詳細檢查你的皮膚，看看有沒有「蟲穴道」（Burrows），若看到有疥蟲的蟲卵及其糞便，就可確診是疥瘡了。

問：醫生會如何治療呢？
答：如懷疑患上疥瘡，應立即求診，盡快確診，減少接觸家人，避免傳染開去。醫生可以處方殺滅疥瘡的藥膏（Permethrin cream），及止癢藥物。在沐浴後，抹乾全身，再將藥膏塗遍全身，包括手指縫及腳趾縫，必須從脖子塗抹到腳底，全身都要塗遍。過往三星期所用過的衣物、被鋪、毛巾等等必須清洗，用60°C以上的水清洗不少於十分鐘，才可把疥蟲及其卵予消滅。難以清洗的物品，可放入密封膠袋最少七至十四天，把蟲餓死，方可繼續使用。在治療期間，你所用的個人物品，不可與他人共用；與你同住的家人，包括你太太，最好盡快來見醫生，以確定是否患上疥瘡。治療以後要再來覆診，可能需要重複治療一次。疥瘡治療後的身體痕癢情況或會持續數星期，到時可處方一些止癢藥便可。

問：啊！什麼是疥瘡？
答：疥瘡是因疥蟲感染而引起的傳染性皮膚病。疥蟲是一種肉眼難以察覺的皮膚寄生蟲，成蟲的大

整理：謝芳
上述純是醫者個人專業意見，只作理性討論和參考之用，有需要時必須求診相關醫生。