



「綠色醫道」概念

陰 身體的物質結構

陽 身體的功能活動

註：陰陽平衡意味身體健康

活動，是陰陽雙方相互作用的結果。身體健康時，兩方面處於動態平衡狀態。而肺炎的出現，說明人體內的陰陽已經失衡，從咳嗽、鼻塞等症狀開始，已經是一個警示。肺是呼吸的通道，為肺氣出入的門戶，鼻的通氣和嗅覺的功能，主要依賴於肺氣的作用，肺氣和，呼吸通利，嗅覺才能正常。

做好防護免受感染

黃醫師表示，鼻為肺竅，是呼吸系統的門戶，又是外邪侵犯肺臟的道路。若外邪由口鼻而入，臨床常見外邪襲肺，肺氣不宣導致鼻塞流涕、嗅覺不靈等症狀。肺熱壅盛則常見喘促、鼻翼煽動。可見肺與鼻竅是息息相關的，肺臟疾病可以從鼻反映出來，而治療鼻的病變時，往往從肺入手。

他提醒：「肺是重要的臟腑，當受到損傷，則較難回復。可將身體看作地球，當其中一個部位出現問題，則會影響其他相關連的身體器官。」若將肺比喻為森林，當森林受到破壞，則空氣、水、溫度等均會受到影響，且要恢復成受損前的生態系統，十分困難，肺亦如是，肺細胞的康復比較困難，要以年計。因此目前不少醫學研究對於新冠肺炎康復者的健康恢復狀況持保留意見，表示需要經過長時間的觀察，才可判別新冠肺炎對於患者是否有長遠影響，亦有報道指出，即使目前康復出院，亦可能會影響康復者將來的心肺功能。因此，做好個人防護避免受到感染，是最好的抵抗疫症的方式。

秋季中醫護肺攻略

抗疫持久戰



▲註冊中醫黃天賜

人體內陰陽平衡，乃中醫理論的關鍵所在，也蘊含五行相生相剋的道理。肺為嬌臟，易受內外之邪侵襲而為病，而秋燥最易傷肺。有研究指出，新冠肺炎疫情大流行開始的時間大概在2019年的10月6日至12月11日之間，因此當下多個國家及地區的專家亦在積極防範，避免今年秋季新一波疫情的大爆發。註冊中醫黃天賜對於如何運用「綠色醫道」的中醫理論，有效抵抗肺炎疫症，作出闡釋。

大公報記者 湯艾加

秋季天氣轉涼，日夜溫差大，轉涼後空氣乾燥，可使氣管、喉、肺等呼吸道彈性降低，並易產生微小的裂口，纖毛活動減少，使排除異物的功能減退，呼吸道血流減少，從而降低呼吸道防禦功能，導致各種呼吸系統疾病進入一個高發時期。

出現鼻塞提防肺炎

《黃帝內經·四氣調神大論》述：「秋三月，此謂容平，天氣以急，地氣以明，早臥早起，與雞俱興，使志安寧，以緩秋刑，收斂神氣，使秋氣平，無外其志，使肺氣清，此秋氣之應養收之道也，逆之則傷肺，冬為飧洩，奉藏者少。」為預防冬季來臨出現的肺系疾病，秋季重點養肺不無道理。

黃醫師引古語：「天為一大天，人為一小天」，解釋這是由天體運動變化規律，分析、研究我們人體變化規律的科學。自然界存在升降規律，人體相應存在升降現象。如何運用此規律，達到身體內部以及身體與環境之間的平衡，也即是「綠色醫道」的概念。正常生命活動中，體內陰陽兩方面保持協調關係，處於動態平衡的狀態。中醫運用陰陽概念，來說明人體內各種相輔相成的生理關係。陰陽平衡意味着健康。

身體的物質結構屬陰，功能活動屬陽，正常的生命

輕補解秋燥

飲食宜忌

秋收冬藏，秋主肺，主金，主辛。唐代醫藥學家孫思邈主張按時令調節飲食：「秋七十二日，省辛增酸，以養肝氣」。秋季之時，防止肺金克肝木，飲食上減辛瀉肺，增加酸味，以養肝氣。冬季之時，防止水盛克火，減少鹹味食品，增加苦味，以養心。五行環環相扣，五臟不傷。

秋分時節（9月22日），在飲食方面適宜以清潤、溫潤為主，白色系列的食物，都是適宜的食材。秋天上市的果蔬品種花色多樣，柑橘、山楂、葡萄、柿子等都是不錯的當季出產水果。秋分後日漸寒涼，脾胃易受涼，應特別注意胃部保暖，若自身脾胃虛弱、經常腹瀉，水果吃多了容易誘發或加重病情。

秋季可適當進補也不可亂補，過量濫用滋補品，或會導致人們過度興奮、煩躁激動、血壓升高，甚至引起鼻流血等。分清虛實才能對症服藥，才能補益身體，否則適得其反。

白色系列食物

- 藕
- 荸薺
- 秋梨
- 蘋果
- 白蘿蔔
- 百合
- 銀耳
- 蜂蜜



掃描二維碼，上大公網瀏覽更多健康資訊

緩解肩頸酸痛

1 風池穴

位置：位處頸後，髮際角之凹陷處，左右各一

功效：緩解頭痛引起的頸部酸痛，或頸部酸痛而引起的頭痛。也可治眼瞢疾病，如視物模糊，眼睛乾澀，遇風流淚。

穴位按摩

3 肩井穴

位置：肩外側緣，左右各一

功效：可調理氣血，具疏經、通絡除痹功效。主治頭痛、落枕、頸痛、肩背痛、乳腺炎。

2 大椎穴

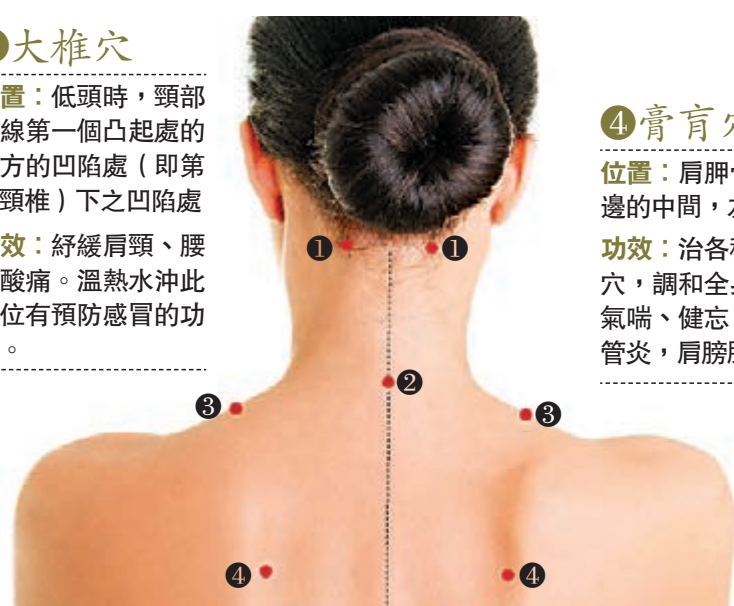
位置：低頭時，頸部中線第一個凸起處的下方的凹陷處（即第七頸椎）下之凹陷處

功效：舒緩肩頸、腰椎酸痛。溫熱水沖此穴位有預防感冒的功效。

4 膏肓穴

位置：肩胛骨內側，約於肩胛骨側邊的中間，左右各一

功效：治各種虛勞及慢性疾患的要穴，調和全身氣血。可緩解咳嗽、氣喘、健忘、遺精、肺結核、支氣管炎，肩胛肌肉僵硬、酸痛等。



◀四個穴位示意圖

內調外養降患病機率

人體平衡

中醫同時講究內調外養。除了保證充足的睡眠、健康的生活習慣、適當的運動，配合合理膳食保證機體有足夠的能量維護每日的消耗外，外在的按摩也能緩解身體不適，達到減低患病的機率。註冊中醫黃天賜說：「都市人長期低頭工作，增加頸部肌肉的疲勞繃緊，影響頸部免疫淋巴的循環，透過含有薄荷清涼的外用鎮痛劑，可以舒緩頸部氣管兩旁的胸鎖乳突肌的繃緊，同時可以舒緩氣管和頸項免疫淋巴的循環，從而減少上呼吸道感染的機會率。」

以《黃帝內經》的「治未病」為基礎，他以乘坐港鐵作比喻，從深水埗到尖沙咀會經過太子、旺角、油麻地、佐敦等站，患病過程亦是如此，由淺到深，每到一個站港鐵都會報站，身體也會反映出相應的警示。黃醫師希望更多都市人多角度了解身體為何疲勞，並在疾病發生前處理小問題，這樣能有效阻止病情蔓延。他分享常見的都市疼痛的發病率，包括：頭痛、頸痛、腰痛、膝關節痛、靜脈曲張、扁平足等的循環功能，可反映在患者整體的「血氧」含量，包括：心、腦、肝、脾、腎、胃、腸、皮膚、骨骼關節軟組織等的各種功能運作，可得知機體整體「代謝廢物」的疏洩狀況。

「其中頸椎關節的疲勞繃緊，導致椎動脈受擠壓，從而直接影響腦部的血氧供應。大多數中風的患者，都曾患有



▲長期低頭易導致頸椎關節疲勞繃緊

不同程度的頸椎病。中醫學裏有一句，「骨正筋柔，氣血以流」，每當感到疲勞，其實都是一個警號，告訴你要休息，重整健康，別因習慣了疲勞便不當一回事。注重舒緩頸項肌肉繃緊，從而促進患部的血液循環，是預防頸項疲勞並達到「治未病」的效果。無疲勞自然無疼痛，無論你幾歲，疲勞管理都要立即處理，所有事情都可以reset（重啟），健康亦都一樣。」

健康活力獲得的關鍵，在於調節和調動自身生產的積極因素，克服對稱失調，達到協調平衡，就能增進健康和長壽。臟腑生理活動是物質轉化為功能的過程，精、血、津液等物質的生成補充，功能與物質的化生之間，身體的物質與功能，陰陽相互對立、依存、消長、轉化，處於相對的動態平衡，保證了整體生理活動的正常進行。經過日常生活方式的注意與調理，人體由「失衡」變為「均衡」，進而使人體始終處於大極和諧的健康狀態。

大公報記者 湯艾加

因應氣候增減衣服

薄外套適當保暖

「春捂秋凍」是歷經千年積累的生活智慧。秋季氣溫是中午高早晚低，不要過早過多地增加衣服，以便讓身體逐漸適應寒熱變化，避免突然穿得過多。白天宜開窗，夜間關窗，薄被蓋腹。但年老體弱者還是要根據溫度變化適量增減衣物。

春天時，人們應隨氣溫的升高逐漸減少衣物，特殊群體包括老人、小孩、孕婦和病患更要注意保暖，但這並不意味著不顧氣溫的變化，一味穿厚重的衣服。

腸易激綜合症中醫治則

杏林細語

腸易激綜合症（IBS）是最常見的消化系統疾病，註冊中醫郭岳峰最近接診一位女病者，近六年來她時常頭痛、胃痛，精神緊張時即感腹痛、腹瀉，被西醫診斷為腸易激綜合症，給服抗抑鬱藥、止瀉藥等。郭醫師從中醫診斷及辨證，認為病者是肝氣鬱結，心脾兩虛。

他表示，腹瀉是肝鬱脾虛證，需疏肝解鬱，健脾止瀉，寧心安神。醫治方法一是湯藥：歸脾湯合痛瀉要方加減。黃芪20克，生曬參10克，炒白朮15克，炙遠志10克，茯神20克，白芷9克，合歡皮30克，夜交藤30克，珍珠母15克，炒山藥20克，炒薏米20克，焦神曲15克，當歸12克，防風12克，白芍10克，陳皮6克。4劑，每日1劑，水煎服，分2次溫服。二是隔薑灸：第1次灸背部穴位

，第2次腹部，前後交替，共6次為1療程。三是忌吃生冷、油膩、不易消化食物，並放鬆心情，早睡早起及適當運動。歸脾湯益氣補血，健脾養心；痛瀉要方補脾柔肝；隔薑灸溫經通絡，調理臟腑，健脾止瀉，提高免疫力。

郭醫師稱病人經治療後，頭痛及腹痛發作次數較前減少80%；大便成型且每日1至2次。他指腸易激綜合症是一組持續或間歇發作病徵，以腹痛、腹脹、排便習慣改變為主，引致腸道功能紊亂，如功能性消化不良並伴發，屬腸胃病一種。患者以中青年人為多，發病年齡多見於20至50歲，尤以女性為多。按照大便的性狀將IBS分為腹瀉型、便秘型、混合型和不定型四種臨床類型。中國以腹瀉型多見。

IBS的病因和發病機制尚不十分清楚，被認為是腸胃動力異常、內臟感覺

異常、腦腸調控異常、炎症和精神心理等多種因素共同發作的結果。此病無特異性症狀，但相對於其他腸胃疾病具有一個特點，就是起病緩慢、間歇性發作。病程長但全身健康狀況不受明顯影響，症狀的出現或加重，常與精神因素或應激狀態有關；白天明顯，夜間睡眠後減輕。

目前西醫對IBS的治療限於對症處理。中醫則提出治療目的是消除患者顧慮，改善症狀，提高生活品質。治療原則根據主要症狀類型進行治療，以及根據症狀嚴重程度進行分級治療。

該病者經中醫治療後，發現病情與精神因素有關，且內鏡檢查可以排除消化系統病變。結合西醫檢查結果，中醫辨證為肝氣鬱結，心脾兩虛。治宜疏肝解鬱，寧心安神，健脾止瀉。

大公報記者 陳惠芳