人們常忽略水對心理健康有強烈的影響，研究發現，飲水也能控制和預防焦慮。究竟喝凍水還是暖水好呢？多少分量才足夠？

分量 溫度 宜忌
你懂得飲水嗎？

▲每天喝足夠的水，可降低患情緒病的風險。

澳洲迪肯大學博士後研究員特拉維察（Nikolaj Travica）表示，許多研究都有觀察到水對人們情緒的影響，如憤怒、緊張、困惑、疲勞等負面情緒，會隨着脫水而增加；輕度脫水會導致人們緊張、焦慮、疲勞。

日飲5杯防焦慮

研究同時發現，每天飲五杯或更多水的人，患抑鬱症和焦慮症的風險較低。相比之下，每日飲少於兩杯水，出現情緒問題的風險會增加一倍。飲水可以預防焦慮，而飲暖水效果更好。

一直以來，飲凍水或暖水的爭議沒有停止。當然，這要看氣候、身體狀況。天氣熱的時候，凍水會比較易入口；對於剛運動完的人來說，補充凍水可以幫助降低體溫。

何謂暖水？其實並無明確定義，可謂因人而異，只要喝下去並無特別的冷、熱刺激感，皆可稱為暖水。一般而言，比起冰水或熱水，暖水雖無明顯特點，但這就是它的好處，既不會因水溫過冷而刺激上呼吸道或引發腸胃不適，也不如熱水般，飲用時須小心翼翼，以免燙口。

喉嚨發炎忌熱水

根據美國國家生物技術資訊中心（NCBI）的研究指出，在感冒的情況下，飲凍水可能會令鼻涕變得更加濃稠，使鼻塞的情況更嚴重，因此最好飲暖水或熱水來幫助緩解感冒的症狀。不過要注意的是，如果感冒的情形包含喉嚨痛，最好以常溫水代替熱水，因為喉嚨痛多因發炎而導致，熱水可能會刺激發炎的區域，使之更加腫脹不適。

另外有研究顯示，飲凍水可能會加劇偏頭痛（Migraine）的症狀。神經胃腸病學及胃腸蠕動期刊的研究亦指出，飲冰水對於消化緩慢或消化問題，如食道賁門弛緩不能症（Achalasia）有不良的影響。食道賁門弛緩不能症，指的是賁門不正常緊閉，導致吞入的食物或液體無法順利進入胃部進行消化；因為凍水的溫度較低，在飲用時會刺激到整個消化系統收縮，使得賁門緊閉的情況更加嚴重。

健康嗎 HEALTH CODE

暖水可緩解疼痛

根據健康新聞網站「Healthline」指出，飲48至60攝氏度之間的暖水，對身體有多項好處。

❶ 緩解疼痛

飲暖水可以讓中樞神經系統冷靜。健康的中樞神經系統可以讓你減少疼痛感，以及緊張不安的感覺，還有助降低神經疼痛，以及因關節炎所引起的不適症狀。

❷ 減壓放鬆

脫水是造成壓力的主要原因之一。當我們脫水時，疲勞、憤怒等各種情緒都會接踵而來。若要遠離壓力，可隨身攜帶一瓶暖水，有助紓緩不安情緒，減輕焦慮。

❸ 改善血循

暖水有助血液循環，從而減低患上心血管疾病的風險。

❹ 排出毒素

暖水可激活體內分泌系統，繼而令身體排汗，排出體內毒素。

❺ 有助減肥

飲暖水可喚醒身體溫度控制，促進新陳代謝，有助減肥。

❻ 消化食物

暖水和纖維能夠讓腸道更容易蠕動，幫助清除胃腸道中的毒素，激活消化系統。

❼ 預防便秘

飲暖水可以幫助腸道收縮，協助腸道排除體內廢物。平時養成飲暖水的習慣，可以幫助排便順暢。

❽ 紓緩鼻塞

暖水有助放鬆因鼻水而堵塞的鼻竇，從而紓緩鼻塞。

▲當關節炎引起不適，不妨多喝暖水。

▲研究顯示，脫水可令人產生負面情緒。

▲飲暖水可預防便秘。

預防臀肌炎 戒蹺腿或久坐

中醫·生活

新冠肺炎疫情持續，不少以往在辦公室工作的人，變為居家工作。長時間維持坐姿，除了腰部痠痛，假若你亦感到臀部久坐痠痛，可能已患上臀肌炎。

葉星佑
註冊中醫
專科治療各種骨關節痛症
香港骨傷及脊椎專科診所主診醫師

臀部肌肉主要由臀大肌、臀中肌、臀小肌、梨狀肌等組成及參與髖關節的活動。臀肌炎是當人們受涼受潮、長期的反覆勞損，以及其他原因引致的肌纖維無菌性炎症。

平常坐下有蹺腿習慣的人士，屬於其中的好發人群。因為蹺腿會令骨盆傾斜，形成一側髂骨高、一側髂骨低，當養成習慣時，下盆的骨骼、肌肉、筋腱三者關係改變，形成失衡狀態，很大機會形成「長短腳」。而有「長短腳」的人士因骨盆歪斜、一側臀部肌肉長期反覆牽扯，另一側短縮，可以發展為慢性炎症。

氣血不通易造成痠痛

陳先生是一位退休人士，其日常生活為晨運、飲茶，以及在家看電視。一天他前來診所求診，表示最近感到臀部位置痠軟，步行時大腿處有牽扯感，久坐時右側臀部經常容易有痠痛感，非常困擾。

經過檢查，陳先生並無「長短腳」，但觸診其右側髂骨上臀中肌、臀小肌位置時，有明顯隆起及結節感，並且按壓有痠軟感。在問診過程中，陳先生講述自己近日因追電視連續劇而久坐，故他應是臀肌氣血不通引致臀肌代謝產物無法清除，造成痠痛現象。

《黃帝內經》中記載「腎主骨」「脾主肉」「肝主筋」。一般痛症與骨骼、肌肉、筋腱有密切關係。故在中醫學角度，我們主要調理肝、脾、腎三臟為主，以柔筋、強骨、濡潤四肢為治則。

針灸治療上，我會選足太陽膀胱經的殷門穴、足少陽膽經的陽陵泉穴、足少陽膽經的環跳穴，以及其他近端穴位及阿是穴配合治療，以達到健脾益氣、疏通經絡、活血止痛之作用。

在推拿上，則沿着臀大肌、臀中肌、臀小肌等的肌肉紋理作橫向來回撥動，務求使肌纖維上的黏連散開，再調整骨盆之間的結構，釋放張力，使其回復平衡以達到「骨正筋柔，氣血自流」之效果。

陳先生經過三次治療後，臀部之痠痛以及牽扯感已有改善。及後囑咐他每天做伸展，注意坐姿以及時間，配合治療安排。在治療及休養下，陳先生的問題得到明顯的改善，他更養成良好的習慣。

◀蹺腿易令骨盆傾斜，形成失衡狀態，嚴重者會發展成臀肌炎。

拉筋可放鬆臀部肌群

預防臀肌炎，平常可做拉筋運動。患者則可按摩穴位，以減輕痛感。

拉筋可有效放鬆臀部肌群。

方法：坐位，左側下肢伸直，右側曲膝跨過左側下肢並用雙手抱膝向身拉至臀部有牽扯感為度，可有效放鬆臀部肌群，預防臀肌炎。

臀痛患者平時可自行作穴位按摩，有助疏通氣血，舒筋活絡，減輕臀部不適。所選穴位包括：環跳穴、陽陵泉、殷門穴。

方法：以環跳穴為主，以手握拳，手心向內，在患側環跳穴上輕微捶打50下。

患者應根據情況作考慮，如果臀部疼痛嚴重，應該積極尋求醫師治療。

強筋骨湯水

材料：五指毛桃（五爪龍）2兩、牛大力8錢、金狗脊6錢、枸杞5錢、淮山6錢、瘦肉／豬骨半斤。（2–3人分量）

做法：所有材料洗淨，放鍋中，加適量清水，煲約45分鐘，即成。

功效：祛濕、益氣、強筋骨。

藥食同源

當歸補血活血

當歸，在我國最古老的中藥學著作《神農本草經》已有記載，列為中品。它有補血、活血、潤腸通便、調經止痛的功效，被稱為「婦科血病聖藥」，主要用於血虛證。想補氣生血時，當歸適宜配搭黃芪、人參使用。

當歸性溫味甘辛，歸肝、心、脾經，為補血要藥，適用於面色蒼白、唇爪無華、頭暈目眩、心悸等症。然而，有濕熱、脘腹脹滿、大便洩瀉症狀時，忌服當歸；天氣炎熱之時，也不建議用它煲湯。女性在月經期間，或有經血過多、胎動不安等病理性出血情況時，也不宜用當歸補血，以防出血過多。

選當歸時，應以主根粗長、外皮色黃棕，斷面色黃白，油潤，氣味濃者為佳。

冬季之時，不妨用當歸煲羊肉湯或燉老雞，可增強體質。

當歸羊肉湯

材料：當歸5錢、生薑2.5錢、羊肉12兩。

做法：

①羊肉放沸水中煮片刻，過冷河後沖淨，備用。

②所有材料放鍋中，注入適量清水。大滾後，轉文火煲2小時，下適量鹽調味，即成。

功效：補血祛寒，尤適用於女性虛寒性經痛及產後虛寒性腹痛。

▲當歸有補血活血的功效。