

皮膚防燥症 室內重保濕

冬日養生 全面睇



▲天氣寒冷，市民要注意保暖。

香港自從踏入12月份，早上起床時已能夠感受到一絲絲冷意，近日更明顯降溫。每年一到冬季，筆者臨床經常遇到以皮膚乾燥癢癢為主訴的患者。而冬季空氣較其他季節乾燥，容易誘發呼吸系統疾病，大家注重保暖之餘，還應注意保持室內濕度。冬季養生，當從精神、飲食、起居、運動、防病五個方面着手。



黃耀
註冊中醫

至意中醫診所

中醫對於人體同病異治、異病同治的辨證觀念，是中醫養生的基本原則。在將各種中醫養生和康復手段實踐運用的過程中，須因人、因地、因時，即針對不同的人、不同的地區以及不同的時令，來選擇適宜的方法。

二十四節氣中包括立冬、小雪、大雪、冬至、小寒、大寒6個冬季的節氣。每年公曆11月7日前後為「立冬」，今年剛好為11月7日。「立冬」是冬天的開始。冬季草木凋零，昆蟲蟄伏，萬物閉藏，陽氣潛伏，陰氣極盛。順應四時養生，「春夏養陽，秋冬養陰」，冬季養生，應順應閉藏之規律。養生當從精神、飲食、起居、運動、防病五個方面着手。

精神：調節心理

《素問·四氣調神大論》提出「冬三月……使志若伏若匿，若有私意，若己有得。」「使志若伏若匿」為冬季精神調攝的關鍵，意思是指在冬季，人們應自我控制、自我調節思維意識活動以及心理狀態，使其與機體、生活環境、工作環境平衡協調。生活上，柴米油鹽等基本需求，皆需金錢維持，香港人大多工作繁重，易肝氣鬱結。「立冬」後真正臨近一年的終結，正可趁假期來臨好好放鬆協調。



▲冬天萬物蟄伏，人們的情志也要「藏」，好好平衡生活與工作。

▶羊腩煲是冬日進補佳品。



▼山藥是滋補的食物，益脾胃，氣虛者可適當進食。

飲食：溫補為宜

冬季是飲食進補的最佳時期，正因為冬季萬物潛藏，人體的陰精、陽氣也趨於潛藏，此時合理進補可補益陰精陽氣，使其易於吸收而封藏於體內，強健體質，扶正固本。

食物、藥材相結合，當以溫補為宜。「羊腩煲」「薑母鴨」「麻油雞」「四物雞湯」等菜式，在香港冬季亦屬多見。但進補應根據個人實際狀態，有針對性地選擇食材，忌盲目進補。

陽虛者應多服溫陽食品，如韭菜、羊肉、生薑等；陰虛者應多服滋陰之品，如銀耳、藕、鴨肉、阿膠等；氣虛者應多服人參、蓮肉、山藥（淮山）、大棗等補氣之物。

清熱潤燥治皮膚痕癢

病案一：黃女，27歲；職業：文員。

症狀：患者3年前從外國大學畢業回港，每年冬季全身皮膚乾燥癢癢。現面部皮膚乾燥脫屑，四肢皮膚乾燥伴癢癢，雙腳腳後跟皮膚乾燥龜裂，汗少，盜汗，眠差，口乾，納食可，大便2至3日1次，質硬，小便正常。脈細數，舌紅苔少。

證型：本病案屬於中醫學的「燥症」，證型為陰虛火旺證。

治療：養陰清熱潤燥為主要治療原則，全身四肢需內服中藥調理，筆者多以百合固金湯或六味地黃丸為主方加減。面部則先以特製微針針刺，刺激面部穴位，加強面部氣血循環。外敷以白朮、白芨、白薇、白茯苓等製成的中藥面膜粉。4至5次完整治療，可見患者情況明顯改善。

病案二：陳男，43歲；職業：保安。

症狀：一年前搬屋後，患者一年四季皮膚癢癢。現四肢皮膚乾燥龜裂增生伴癢癢，癢癢難耐，抓搔後皮膚紅腫疼痛，口苦口乾口臭，納差，大便秘結，小便正常。脈滑數，舌紅苔黃膩。

證型：本病案為「燥症」的濕熱證。

治療：清熱利濕為主要治法。筆者多以甘露消毒丹或龍膽瀉肝湯為主方加減。此類型患者需處方紫雲膏作潤膚外塗治療。而保持肌膚濕潤，可有效對抗燥症。

▶冬季天氣乾燥，容易出現皮膚痕癢。



起居：防寒保暖

冬季天氣寒冷，從「冬至」到「大寒」結束，是一年四季中最寒冷的時期，因此應採取防寒保暖的措施，及時增添被褥和衣服。天氣嚴寒時可佩戴圍巾、帽子、手套；「寒從足生」，對於陽虛下肢冰冷的人應着重腳部的保暖，應穿厚鞋襪，晚上睡覺前可用熱水加生薑泡脚。

「頭為諸陽之會」，風寒之邪侵襲頭部，血管收縮，肌肉緊張，易引起頭痛。故也應重視頭部保暖，外出時宜戴帽子、圍巾以防頭頸部受寒。年齡較大的老年人冬季出行，也要注意避免受涼而生病，或因不小心而跌傷致殘。

冬季這三個月，人們當重視「養藏」，早睡晚起，內守神氣。早睡養陽，晚起養陰，但晚起並非賴床而不起，是指應以太陽升起的时间為度。雖然11月「立冬」後天氣逐漸寒冷，但在陽光充足的時候，亦可到戶外曬曬太陽，壯陽氣，溫經脈。



▲「寒從足生」，有需要時應穿厚襪保暖。

運動：勿忘熱身

冬季應注意養精蓄銳，為來春生機勃發做準備。「冬練三九」，可根據個人的身體情況選擇合適的運動方法，例如不同的室內運動。近年香港人大多選擇到連鎖健身房鍛煉，運動前應當做一些熱身活動，以防運動期間出現跌仆損傷。適量運動可加強機體的抗寒能力，增強對疾病的抵抗力。

冬季氣候嚴寒，運動健身除了熱身，更應注意防寒保暖，衣着需根據當天天氣情況而定，戶外運動應避免在大風和霧濕天氣中進行。

防病：注意溫差

入冬以後，天氣寒冷，氣溫變化大，稍有不慎，機體極易受寒。室內室外溫差較大，當從室外到室內時，可在大廈大堂中適應一下空氣溫度轉變再入屋。

同時，冬季空氣較其他季節乾燥，應當注意乾燥空氣可加重呼吸系統疾病發生的可能性，在保持室內溫度的同時，還應注意保持室內濕度。



▼冬季天氣乾燥，尤需注意保持室內濕度。

藥食同源

蓮藕養胃滋陰

▶蓮藕粥開胃養血。

有說「夏採蓮子冬挖藕」，冬季氣溫漸寒之時，不妨吃一些蓮藕進補，或煲成蓮藕粥食用。蓮藕性涼，味辛、甘，歸肺、胃經。中醫認為，蓮藕煮熟後，性味由涼變溫，有養胃滋陰、健脾益氣的功效。

一般人烹調蓮藕，會棄掉藕節，嫌其口感不佳。其實，藕節能收斂止血、化痰、解熱毒。大家可以用水煮藕節飲用，也可打磨成粉，待有需要時沖水飲用。另外，新鮮的藕汁可涼血補血、健脾開胃，加入檸檬汁，還有減肥的作用。

蓮藕粥

材料：蓮藕150克、糯米100克、冰糖30克。

做法：

- 蓮藕洗淨，切成薄片。
- 糯米洗淨，與蓮藕一同放入鍋中，注入適量清水，煮熟，加冰糖調味，即成。

功效：

健脾、開胃、養血。

備註：

蓮藕粥可不放冰糖，改用鹽、芝麻油調味，攪拌均勻，即可食用。



研究發現

細胞也會選擇「鄰居」

國際學術期刊《科學》(Science)早前發表了中國科學院分子細胞科學卓越創新中心周斌研究組的一項研究成果。該研究組歷時十年，開發了「鄰近細胞遺傳學技術」，為發育生物學、腫瘤學等眾多領域的研究，提供重要技術支撐。

古有「孟母三遷」，人們在社會活動中不斷受到周圍環境的影響。細胞們也是如此，它們會受到鄰近細胞的影響，甚至其命運也會因環境而變化。

以腫瘤為例，周斌研究組利用「鄰近細胞遺傳學技術」，直觀展現了不同階段腫瘤細胞和血管內皮細胞之間的動態相互作用，並通過長時程追蹤，首次發現腫瘤血管內皮

細胞會遷移到腫瘤外包膜。這部分遷移到腫瘤外包膜的血管內皮細胞，仍然具有炎症反應等特徵。研究人員表示，這說明細胞進入新環境後，最初環境賦予細胞的影響可能仍然存在。

據介紹，「鄰近細胞遺傳學技術」是可以捕捉體內細胞間相互作用，並能夠永久追蹤鄰近細胞的創新研究工具。這一新技術突破了傳統示蹤技術的局限，為發育生物學、幹細胞生物學、免疫學和腫瘤學等眾多領域提供新的研究思路，具有一定應用前景。

(中新社)