

春季日夜溫差大，天氣反覆，大家若不注重保暖，容易感到沾寒沾凍，繼而誘發小毛病，此時亦是眩暈發作的高峰期。當眩暈發作時，患者不僅頭昏腦脹，嚴重時還會出現天旋地轉、臉色蒼白、虛弱、噁心、嘔吐、冒冷汗、眼球顫動等症狀。

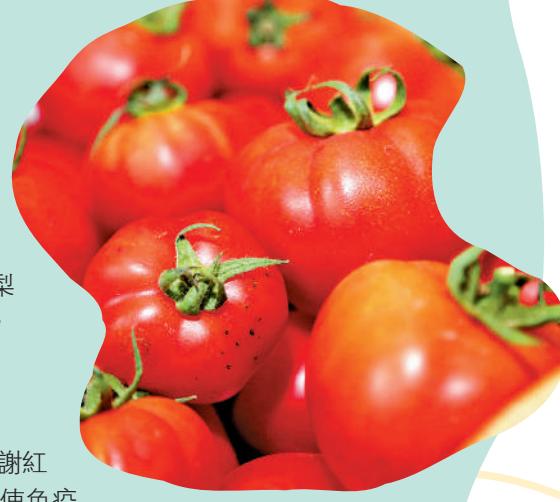
眩暈不是疾病，而是許多不同疾病共有的一種症狀。原因包括：耳水不平衡、睡眠障礙、貧血、血壓不正常、腦部疾病等。除此之外，頸椎骨關節錯位、情緒壓力，以及不當的飲食習慣，也是常見的原因。

不當的飲食習慣可能導致眩暈，餓過頭或跳過一餐會造成血糖下降，並引起頭暈。維他命的均衡攝取也很重要，若攝取不足會降低身體的抵抗力，促使耳鼻喉症狀與眩暈的發生。

如果經常出現頭暈和頭痛，除了向醫生求診外，適當飲食和深呼吸也可以改善症狀。以下10種方法供大家參考。

### 一 多攝取維他命C

科學研究顯示，進食更多富含維他命C的食物有助治療、改善疾病，諸如蔬果、柑橘、車厘子、士多啤梨（草莓）、辣椒、番茄、花椰菜、番薯、白蘿蔔、芒果、木瓜、鳳梨（菠蘿）、白菜、奇異果、綠葉蔬菜。



▲ 番茄含豐富維他命C。

### 二 維他命B6改善頭暈

維他命B6對身體合成蛋白質和代謝紅細胞至關重要，它會刺激神經系統，使免疫系統運作良好，維他命B6亦可以改善頭暈和噁心，尤其服用藥物治療時因副作用引起的頭暈，需要補充維他命B6。

富含維他命B6的食物包括全穀物、雞肉、豬肉、鮭魚、金槍魚、花生醬、堅果、香蕉、核桃、菠菜和鱸梨等。

### 三 生薑緩解噁心

生理學雜誌上發表的一項研究表明，科學家證實生薑可以減輕頭暈和暈車，只需使用1克至2克生薑，即可迅速緩解噁心和暈車。

薑能刺激大腦中的血液流動，減少頭暈發作，可以嚼一小塊新鮮的生薑或者將它放嘴裏含着。另外，大家亦可以製作生薑茶。

### 四 白肉含優質蛋白質

蛋白質提供人體所需的氨基酸，也有助穩定血糖水平，並可以預防或減少由於不吃飯和與糖尿病相關的低血糖引起的頭暈。最佳蛋白質來源是飽和脂肪含量低的食物，包括白肉，如雞肉、鴨肉、魚類、豆類、雞蛋、豆腐和低脂牛奶。



▲ 雞蛋含優質蛋白質。



### 頭暈 / 頭痛成因

- 耳水不平衡
- 睡眠障礙
- 貧血
- 春季日夜溫差大，尤須注重保暖。
- 血壓不正常
- 腦部疾病
- 頸椎骨關節錯位
- 情緒壓力
- 不當飲食習慣

## 女貞子：補腎滋陰 養肝明目



### 明醫手記 嚴麗明



▲ 女貞子藥材。

▲ 女貞子樹植物。

女貞子是木樨科四季常綠喬木植物女貞屬的成熟果實，樹葉油亮，夏花冬果。初夏，白色小小花朵團團簇簇枝頭盛開，清香幽幽。其特質為歷代文人雅士喜愛，留下不少讚美寄情詩篇。如晉朝蘇彥的《女貞頌》：「女貞之木，一名冬生，負霜翠翠，振柯凌風，故清土欽其質，而淑女慕其名。」宋詩人張鑑的《眼兒媚·女貞木》：「山巒風味木樨魂，高樹綠堆雲，水光殿側，月華樓畔，晴雪紛紛。」

女貞子，在我國有悠久的醫食兩用歷史，最早見載於我國古代第一部藥典《神農本草經》，列之為上品藥，「主補中，安五臟，養精神，除百疾，久服肥健。」歷史上，各種醫書也多有記載，如《本草綱目》曰：「強陰，健腰膝，變白髮，明目。」《本草經疏》曰：「入少陰而益陰退熱，為陰虛有火，不勝膩補之良藥」「涼血益血」。

女貞子，味甘微苦涼，入肝、腎經，主治肝腎陰虛的目暗不明、視力減退、鬚髮早白、脫髮、腰膝痠軟、耳鳴、頭暈目眩、陰虛內熱、心悸、便祕、口舌生瘡等症。現代臨牀上，多用於治療視神經炎、白細胞減少症、慢性肝炎、冠心病、慢性

萎縮性腎炎、神經衰弱、更年期綜合症、崩漏、不孕症、骨質疏鬆、口腔炎等病。

據現代實驗室藥理研究，女貞子主要含有三萜類、黃酮類、女貞子甙、齊墩果酸，以及多糖、氨基酸、脂肪酸、揮發油、微量元素等多種化學成分，具有免疫調節、抗炎抑菌、抗過敏、降血糖、降血脂、抗腫瘤、護肝、抗衰老、強心、抗動脈粥樣硬化、雙向調節女性荷爾蒙、抗氧化、抗骨質疏鬆等作用。

女貞子是一味醫食兩用的清補佳品，可做茶飲、煮湯或浸酒。尤其現代人多見的過早白髮和脫髮、視力減退，以及女性更年期潮熱汗出失眠之苦，日常選用女貞子來調理身體，用得其所，對健康養生、改善身體不適，確有助益。但必須注意，對於素體陽氣虧虛怕冷、脾胃虛寒納差、大便易溏洩者，不宜使用。小兒、孕婦慎用。若身體陰陽兩虧者，需在專業中醫師指導下配合其他中藥使用。

作者為註冊中醫

### 防病資訊

世界衛生組織（世衛）日前發布了首份關於減少鈉攝入量的全球報告。報告指出，各國在實現到2025年將鈉攝入量減少30%的全球目標方面，已經偏離軌道。

鈉是一種人體必需的營養素，但如果吃得過多，就會增加心臟病、中風和過早死亡的風險。食鹽（氯化鈉）是膳食中鈉的主要來源，但其他調味品中也含有鈉。世衛表示，全球平均每人每天鹽攝入量估計達10.8克，而世衛的建議是每天鹽的攝入量

要少於5克。

該份報告顯示，只有5%的世衛組織會員國實施了強制性和全面的減鈉政策，73%的世衛組織會員國未實施全面的減鈉政策。報告估計，如果減鈉政策得到全面實施，到2030年可在全球範圍內挽救700萬條生命。這樣能有效減少非傳染性疾病死亡人數，有助於實現可持續發展目標。世衛總幹事譚德塞表示，不健康的飲食是全球死亡和疾病的一個主要原因，而過量的鈉攝入是罪魁禍首之一。

香港中通社



▲ 食鹽是膳食中鈉的主要來源。

材料：乾玫瑰花適量。

做法：

- ①取6至8朵乾玫瑰花，放入茶杯。
- ②沸水注入杯中沖泡。
- ③蓋上杯蓋焗5至10分鐘，即成。

功效：行血、理氣。



乾玫瑰可沖泡成花茶  
飲用。

## 玫瑰美顏潤膚

### 藥食同源

自從口罩令撤銷後，香港全面復常，大家再露真容。女士不再需要戴口罩，在面部護膚方面，就不能疏忽怠惰，此時食用一些玫瑰或將之泡花茶飲用，可收良效。

玫瑰性溫，味甘、微苦，歸肝、脾經。它又名赤薔薇，屬薔薇科落葉灌木，莖多刺，外形似薔薇和月季，花瓣及根可藥用。玫瑰功能利氣行血、