



潮濕天氣 慎防濕邪

2023年在不知不覺間，已經過了四分之一，如今正是乍暖還寒之時。四季的氣候變化，中醫以春溫、夏熱、秋涼、冬寒來概括。春季的陽氣上升正在抑制冬季的寒涼之氣。正正由於氣候變化，時而潮濕多雨，一日內的溫差較大，加之外感風邪，故此時因患病而求診的病人往往較多，而最近門診中，多見外感風寒兼夾濕症狀的病人。



黃耀

註冊中醫師

至意中醫診所

香港位於亞熱帶，非常潮濕。「濕氣重」可說是不少香港人常常掛在嘴邊的字詞。門診時，亦常常聽到不同年齡層的病人在問診時提到自覺身體濕氣重，希望可以處方健脾化濕的藥物。

廿四味清熱解毒 寒濕不宜

曾聽過不少病人自述，每次覺得濕重，便馬上到涼茶舖服用一碗廿四味涼茶。廿四味味苦性寒，功能清熱解毒為主。如果是濕熱症狀，服用廿四味自然身心舒暢。但如果是寒濕或陽虛症狀，患者有機會服之無效，甚至服後身體不適。因溫差而出現在窗戶、地板上的濕氣，肉眼可見，但身體內的症狀，如何區分是否和「濕氣重」有關？

其實，筆者每次聽到濕氣這兩個字時，都會和病人笑說，中醫四診合參辨證論治講的是「濕邪」而非濕氣。脾胃為氣血生化之源，後天之本。機體的消化功能依賴脾和胃的生理功能。

脾虛生濕 外因亦可致病

脾的主要生理功能之一為主運化，分為運化水谷和運化水濕。如果運化水濕的功能下降或減退，則產生濕、痰、飲等病理性產物，這就是中醫理論中脾虛生濕的機制。除了內因，人們還可因外感風邪、風寒夾濕或風暑夾濕致病。臨床中常見如頭部沉重疼痛、四肢困重、腰背痠痛、食慾減輕、肢體浮腫、大便溏薄、舌苔白等等症狀，都能提示有機會是機體「濕邪」為患。

臨床根據四診合參的結果辨證論治後，再施以治療手段，筆者多針藥同用，藥物化濕，針灸治療症狀。頭部沉重疼痛、四肢困重患者，多以薑活勝濕湯為主方加減；脾胃症狀則可選用藿香正氣散或平胃散為主方加減。患者頭部、四肢、腰部疼痛，可選阿是穴針刺得氣；腰背痠痛可拔火罐或施以走罐手法。以上方法皆是筆者臨床常用的。



▲春季多雨，時熱時冷，一不小心就容易生病。



▲薏米功能消水腫，利腸胃。

日常保健

薏米茶

材料：薏苡仁（薏米）15克。
做法：材料放杯中，熱水沖泡。
功效：健脾化濕。
備註：日常服用。



▼生薑可用作足浴材料，有解表散寒之功能。

足浴藥包

材料：生薑、川椒、艾葉。
做法：把適當分量的材料放進足浴包，取1至2包置入泡脚盆中，加入1公升沸水，待3至5分鐘，加入適量溫水調至適宜水溫，即可泡脚。

功效：解表散寒，溫中燥濕。
備註：每星期1至2次。

病案分析

外感風寒致病

莫女，29歲，職業：文員。
●工作後不適，自述工作地點冷氣溫度較低。

病因/病機：

外感風寒，內有痰濕。風寒之邪外束肌表，衛陽受阻，故見惡寒、發熱、無汗；風寒上受，肺氣不宣則咳嗽、流涕；痰濕鬱阻肺氣，故見痰多色白質黏；濕邪上犯顛頂，故見頭部沉重疼痛；脾氣虛弱，故見納食差、神疲、大便質稀；舌苔白膩乃痰濕內盛之象。

治療：

處方小青龙湯合薑活勝濕湯加減。小青龙湯散寒蠲飲，薑活勝濕湯祛風勝濕。如果患者咳嗽明顯，可適當加桔梗、苦杏仁等宣肺止咳藥物。

張男，35歲，職業：工程師。
●於健身房運動時受寒。

病因/病機：

外感寒濕之邪，侵襲脾胃，脾失健運，升降失司，清濁不分，飲食不化，傳導失司，故見大便清稀；寒濕內盛，腸胃氣機受阻，故見腹部疼痛、腸鳴；寒濕困脾，則納食差；頭痛、四肢痠痛乃風寒外束之象；舌淡苔白膩，脈濡緩為寒濕內盛之象。

治療：

以藿香正氣散為主方，適當加強處方中健脾化濕、疏風散寒的藥物如藿香、白朮、茯苓、紫蘇、法半夏等，使處方既能疏風散寒，又能健脾化濕，調理腸胃，使機體化散風寒，濕濁內化，腸胃功能回復正常，洩瀉自除。



▲濕熱症狀包括頭痛、腹部不適等。

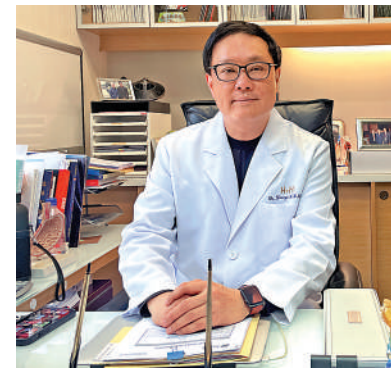
專訪肝病權威專家廖家傑

推動肝病普查 冀「世代無肝炎」

深耕肝病領域30餘年，將疫苗帶到廣西等偏遠地區，致力推動「世代無肝炎」計劃的香港肝病權威專家廖家傑，近日榮獲第三屆APASL最高榮譽獎項Okuda-Omata傑出成就獎。廖家傑接受大公報記者專訪時，談及自己一路以來與肝病研究共同走過的經歷，希望可以積極推動肝病研究成果的臨床轉化，幫助更多國人擺脫肝病困擾。

大公報記者 劉旅程 徐小惠

▶肝病權威專家廖家傑。



廖家傑談及此事，十分感慨。廖家傑此次獲APASL頒發傑出成就獎，它是全球領先的致力於肝病研究和治療的協會之一，也是亞太地區肝病學領域最具影響力的學術會議。廖家傑在肝病研究方面的重要成果，包括他為肝病患者擬定了一套新的突破性治療方案。廖家傑表示，業界目前已經基本解決了乙肝和丙肝的問題，其中丙肝可以靠口服藥治療，乙肝則需要長期吃藥，部分患者可以治癒。在防止乙肝到肝癌的過程，可以採取很多方式。對於無法手術的肝癌病人，如何有質量地延長病人的壽命，讓肝癌細胞縮小甚至可以根治，是他的團隊目前需要做的事情。他續說，目前免疫治療在晚期肝癌治療中有非常多的研究和應用，其團隊的HIMALAYA研究證實了雙免聯合治療能顯著提高晚期肝癌患者的生存時間，為患者帶來新的希望。

生嬰兒打疫苗中斷母嬰傳播外，如果母親是乙肝病毒攜帶者還要打加強針，通過吃藥將病毒數量下降，最終的目標是降低新產生的乙肝，同時讓已經患有乙肝的病人通過藥物治療，將病毒抑制，大幅度降低從乙肝到肝癌的發生率。

獲APASL傑出成就獎

廖家傑透露，「世代無肝炎」計劃的名稱，其實是他的病人、香港已故「樂壇教父」羅文與他一起擬定的。「世代無肝炎」五個字琅琅上口，該計劃希望透過教育及資助制定長遠計劃，預防肝病傳播，將肝炎知識帶給市民，減輕病人的經濟負擔，令社會大眾受惠，同時使人不再因肝癌死亡。廖家傑說，羅文患病期間，經過長時間共抗病魔，二人成為摯友。有次在電話中，羅文突然說：「廖醫生，我現在還能唱歌，我想唱歌給你聽。」「患病後期羅文的問題越來越多，呼吸都困難，對方在通話最後仍清唱了一首《獅子山下》。」

肝病病毒攜帶者。這樣一代一代，問題無法解決。廖家傑自1987年從香港大學醫學院畢業進入瑪麗醫院，在此期間曾多次去到廣西桂林，當時該地區十分貧困又是肝病的高發地。他曾在當地遇到一位少婦，其40歲的丈夫患肝癌末期，家中小孩也是乙肝病毒攜帶者，少婦因丈夫病情惡化悲痛萬分，希望他能救自己的丈夫，甚至願意拿出家裏所有積蓄。廖家傑談及此事，深感無奈。他認為只有從根源上解決問題，讓新出生的嬰兒注射乙肝疫苗，中斷母嬰傳播。

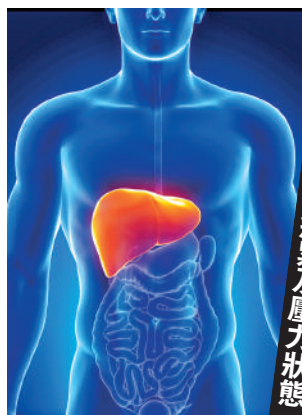
推廣肝炎教育防肝病

為此，廖家傑於2001年帶領啟動「世代無肝炎」計劃，起初兩年，廖家傑與其他十餘名醫生一起，赴廣西為嬰兒接種約20萬支疫苗。2003年，中國推行全國乙肝疫苗注射計劃，疫苗覆蓋率終於達到100%。廖家傑又將重心轉回香港，積極推動香港肝病人口普查。他認為，除了給新

很長時間以來，肝病問題一直是中國醫學界的一個痛點，尤其是乙肝。全球每年有超過80萬人死於肝病，當中幾乎一半肝病的死亡者都在中國。1997年香港回歸祖國，廖家傑得以有機會去北京並和解放軍總醫院第五醫學中心合作，他坦言，因為祖國患肝病人口數量龐大，令他當年放棄留美深造，選擇在祖國潛心研究肝病，也正因此，才有機會真正學懂應對肝病，朝此方向去做科研，找到方案去研發新的藥物。

讓新生兒打乙肝疫苗

作為一個香港醫生，廖家傑的普通話講得可謂標準，相信這與他多年來同內地頻繁的交流有很大關係。早期內地因經濟原因，偏遠貧困地區未普及乙肝疫苗，如果母親是乙肝病毒攜帶者，孩子也將是病毒攜帶者。病毒有較長潛伏期，等到孩子成長至三四十歲時，可能會出現最嚴重的情況，致使很多家庭主要勞動力在壯年時候因為肝癌去世，甚至全家都是乙



▲乙肝是誘發嚴重肝病的原因之一。

肝功能受損 4 大成因

- 1 長期吸煙及飲酒
- 2 長期服用過量藥物
- 3 感染急性及慢性肝炎
- 4 長期處於疲勞及壓力狀態

護肝小貼士

健康人群

- 1 定期進行肝炎檢查。
- 2 均衡飲食。
- 3 避免經常吃高脂肪食物以及含黃麴毒素食物（包括花生和豆類發酵製品）。
- 4 避免經常喝酒、熬夜。

帶菌者/肝功能異常者

- 1 少動怒：中醫指「怒傷肝」，肝病再加精神壓力大，會妨礙療養。
- 2 多休息：適當臥床休息，可以減輕肝臟負擔，為肝臟輸送更多營養，促進肝細胞再生和肝功能恢復。
- 3 少喝酒：肝功能異常會使人體對酒精代謝能力降低，令酒精代謝產物進一步破壞肝細胞。
- 4 勿貪慾：性生活過度會使人頭暈腰痠，耳鳴失眠，兼肝區疼痛。