

茶飲好處多

五花茶

五花茶對於體質沒有明顯寒熱的人而言，非常適合飲用。五花茶的配方略有差異，一般包括扁豆花、木棉花、雞蛋花、金銀花、甘菊等等。它的主要功效是清熱解毒、祛濕利小便。對體質明顯偏熱，容易上火起瘡、便秘的人，則可選茵陳、夏枯草煲水。而體質偏涼，易腹瀉、畏寒、手腳冰冷的人，適合用茯苓、芡實、薏米這類材料煲湯煲粥。

竹葉飲

取竹葉一小撮，冰糖適量，用沸水沖泡即可。竹葉飲可起到清熱、祛濕、利尿的功效。



辛涼飲

可用薏米30克，藿香、佩蘭、白豆蔻仁各3克，製作成辛涼飲。

薏米很難用沖泡的方法來提取有效成分，所以先要用熱水煎煮薏米半小時，然後用薏米湯來沖泡另外三種藥材即可。這四種材料向來被認為是祛濕的上品，同時，薏米具有補益脾胃的作用，可以增強脾胃運化水濕的能力，避免濕氣再次侵犯。

濕重可致頭昏

春天氣溫回暖潮濕，容易令人感到疲倦乏力、無精神。中醫經常提及的「春困」（意思指人在春天感到困倦，又稱「濕困」「濕重」），具體有五種表現：

(1) 頭部

當受到濕氣侵蝕時，首先會反映在頭部。當濕邪最初侵襲身體時，可呈現頭昏沉重，像裹着一塊布；身體困重，四肢沉重，周身不適，似乎身上附着重物。此外，還會有低熱，惡寒怕風，流清涕等表濕症狀。

(2) 關節

如果體內濕氣已經侵蝕到關節，關節也會出現一定的症狀，如氣血運行不暢，會有四肢關節痠痛沉重，關節屈伸不利等表現。

(3) 脾胃

濕邪有一個特徵是「黏滯」。中醫認為，脾有運化水濕的功能，脾胃受損後，不能正常地運化而使水濕內停，體內濕邪大量積聚後，出現身體沉重、倦怠乏力、胸悶腹脹、食慾不佳等不適，還常有口淡、口黏乏味、口渴卻不想飲水等表現。

春天氣溫逐漸上升，如果人們過食生冷之物，會加重脾虛的問題，讓濕邪困擾更甚。

(4) 排洩不暢及婦女白帶

濕邪還有一個特徵是「趨下」，容易傷及下焦，出現如小便渾濁，大便溏洩或黏滯，婦女白帶過多、陰部瘙癢等症狀。長期便溏，體內肯定有濕氣在侵蝕。大便後總有某些排洩物黏在馬桶上，很難沖下去，這也是濕重的一種表現，因為濕氣有黏滯的特徵。

(5) 舌苔

舌苔厚膩是濕邪致病的最常見表現，它常在機體還沒有表現出其他症狀時，就已經表現出來。看舌苔以清晨剛起床時，最為準確。

5招祛濕防春困

天氣反覆+潮濕 易周身不適



郭岳峰 郭倩 註冊中醫

香港仲景堂中醫綜合診療中心



▲當體內濕重時，或會感到頭昏沉重。



春

天萬物復甦，但卻有不少人總是感覺自己精神不振、身體沉重、食慾欠佳、大便黏膩、頭暈腦脹、昏昏欲睡，這很可能是體內的濕氣在作怪，又名春困。特別是春季南方氣候潮濕，氣溫反覆多變，外濕與內濕共同作用，更易對身體健康造成不良影響。天文台預告，未來數天多雲、有驟雨。究竟有無辦法祛濕，保持身體舒適健康呢？春季該如何養生？春季除濕氣，有五個小妙招。



▲春季氣候潮濕，外濕加上內濕，更易對身體造成不良影響。

第一招：適當保暖

「只要風度，不要溫度」的做法，很容易讓濕邪侵入身體。

春季氣溫變化較大，古語云「春捂秋凍」（意思春天不要急於脫掉厚衣服，秋天也不要剛見冷就穿得太多），此時更加要注意保暖，洗澡水別太涼、洗頭後要及時吹乾。



▲春季氣溫變化較大，更加要注意保暖。

第二招：忌生冷食物

春季氣溫轉暖，但如過量進食生冷食物、冰品或涼性蔬果，會損傷脾胃運化功能，不宜經常食用。烹調如生菜、大白菜、冬瓜、苦瓜等涼性蔬菜時，可加入蔥、薑等調味，以降低蔬菜的寒涼性質。

第三招：適量運動

運動出汗是很好的祛濕方法，特別是長期在冷氣房中工作的人士，通過運動流汗可以紓解壓力，疏通氣血，祛除體內多餘的濕氣，對於健康十分有益。



▲運動出汗是祛濕方法之一。

第四招：室內乾爽防外濕

人體內產生濕氣，除了自身代謝的問題以

外，有很大一部分和環境有關。

外界濕氣誘發內濕，經常在潮濕、陰冷的環境中，容易導致濕氣入侵體內。所以，在陰雨綿綿的天氣，尤其回南天裏，應該關窗閉門，把濕氣拒於外面。應特別注意不穿沒有乾透的衣服，不蓋潮濕的被子。洗完澡後要充分擦乾身體的水分，吹乾頭髮，還要避免淋雨，不讓水分濕氣包裹着身體。

如果外界濕氣很重，建議使用冷氣機、抽濕機等除濕，使得室內空氣乾爽，免得濕氣滯留室內。一旦天氣好轉，濕氣減少時，應及時開窗通風，讓空氣流通，帶走室內的濕氣。

第五招：飲食調理祛內濕

由於春季肝氣旺、脾氣弱，而脾胃主四肢，脾氣不旺，則身體困重、四肢痠軟無力，因此需溫補脾胃、健脾去濕。在飲食上，也可以進行調理。

有很多我們常吃的食物，可以起到祛除體內濕氣的作用，比如薏米有利水消腫、健脾去濕的功效，紅豆有健脾止瀉、利水消腫的功效，將薏米和紅豆加水煮熟後食用，可以利尿、除濕，還可以起到美容的效果。此外，還可以選擇紅豆、茯苓、淮山、黨參等，放到煲湯材料中，或者煲成粥、煮水喝，都可以利尿、除濕，對水腫的人尤其有效。

蔥、薑、蒜不僅是家裏常用的調味料，還具有不可替代的藥用價值。大家可以嘗試煮一碗熱辣的蔥薑湯飲用，藉蔥薑湯的效用將體內的濕氣逼散出來，待到全身發過汗以後，濕氣帶來的不適症狀就會有所緩解，這個辦法同樣適用於淋雨後。



▲薏米有利水消腫、健脾去濕的功效。

玫瑰花：行氣解鬱 活血止痛

明醫手記 嚴麗明

「吳姬來，吳船蕩漾湖花開。隔堤迎笑欲飛舉，不用少年多癡催。問君青春得幾許，看取架上紅玫瑰。」（南宋·戴表元）

玫瑰，花朵艷麗嬌媚，芳香四溢，廣為世人喜愛，是表達愛情的信物，是青春貌美女子的象徵。我國栽種玫瑰歷史悠久，據史書記載，漢代皇宮內即有種植以作觀賞，後為世人取之食用，給食物添香增色，到明清用玫瑰花製醬、釀酒、沏茶，已形成規模生產。如今用之製作的酒、醬、餅、糕、膏、茶、糖果、菜餚等美食，比比皆是，更是高級香水、護膚品必不可少上乘用料之一。

玫瑰花作為藥用較進入飲食歷史短，史書記載最早可追溯為明代的《食物本草》：「玫瑰行氣解鬱、鎮靜安神、和血養血……」之後明清的諸多醫書中均可見，如《本草正義》曰其：「香氣最濃，清而不濁，和而不猛，柔肝醒脾，流氣和血，宣通

室滯而絕無辛溫剛燥之弊。」

玫瑰花為薔薇科植物玫瑰（Rosa rugosa Thunb）的乾燥花蕾，性味甘溫微苦，歸肝膽脾經，具有行氣解鬱，活血止痛的功效。臨床主要用於治於肝胃不和之胸脅脹痛、食少噯氣嘔惡；肝氣不暢之月經不調，經前乳房脹痛、焦慮，痛經；情緒抑鬱及跌撲傷痛等病症。它是婦科常用藥之一，因女子為陰柔之體，以肝為先天，又因經、胎、產損傷陰血及身體激素水平波動大等生理特點，易導致肝氣疏洩不暢而

出現各種婦科病症，所以，玫瑰花藥效特質尤益女性。臨床上，這類女性病患可使用玫瑰花做日常調養，以調暢溫養氣血，可減輕不適，又助祛斑美白。

據現代藥理研究，玫瑰花含有黃酮類、有機酸類、多糖、多酚類，以及豐富的維他命C、E，β-胡蘿蔔素等各種對人體有益的营养成分，其精油中主要為芳樟醇、丁香醇、香茅醇等成分，具有安神、改善血液循環、抗抑鬱、抗腫瘤、抗氧化、抗衰老、利膽、降血糖、調節脂質代謝等良好保健作用，日常廣泛用之。

用玫瑰花做日常茶飲的朋友要注意，其藥偏溫活血，不宜天天飲用。體質肝胃偏熱、大便秘結小便黃澀、目赤口臭者；陰虛火旺者不宜。孕婦、女性經期、月經量偏多，或陰道有異常出血者；氣血虛弱、凝血功能差，或服用薄血藥者不宜。

作者為註冊中醫



▲玫瑰花藥材。



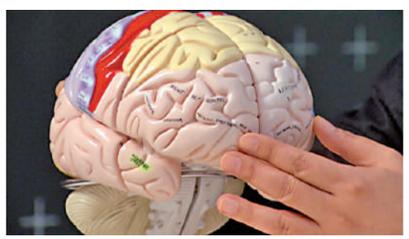
▲玫瑰花植株。

認識腦癇症

腦癇症是香港第四大常見的腦科病，按病發率估算，每20人之中，便有1人於一生中曾有腦癇發作。

為了喚醒大眾對此病的關注，同時鼓勵病友助人自助，共建「腦癇友善」社區，「國際腦癇日——香港2024」活動由本港六個關注腦癇的團體合辦籌備，透過線上和線下形式呼籲大家正確認識腦癇症，並陸續在Facebook (@HkEpilepsyDay) 上載腦癇症的資訊，令大眾減少對患者的誤解。

一般腦癇症患者服藥後，病情會受到控制，生活日常與健全人士無異。近年，在治療腦癇症的技術上亦有所突破，手術治療由以往的大型開腦方式，逐漸改變為以微創方式進行，不僅能縮短手術時間，同時減少病人復原所需的時間。繼「迷走神經刺激術」後，透過電脈衝調節腦神經信號的「深層腦部電刺激手術」，於近年亦納入公立醫院治療腦癇症的資助項目。



▲腦癇症是香港常見腦科病之一。