

初夏多雨水 濕邪易損脾胃

中醫教路擺脫濕重熱氣

四季的氣候變化，中醫以春溫、夏熱、秋涼、冬寒來概括。中醫學理論認為人應順應自然規律，因應時節調整生活方式，以保持身體健康。香港位處亞熱帶地區，氣候溫和，濕度較高。正值初夏時節，這段時間的氣溫逐漸上升，濕度增加，屬於人體陽氣漸長、陰氣漸消的時期。同時隨着溫度環境的轉變，人們的飲食習慣和生活方式也會發生改變，導致經脈臟腑等生理機能亦隨之變化，較易出現一些不適症狀，而最近門診中多見因口腔潰瘍、牙肉腫痛、便秘等症狀的病人。「濕重、熱氣」可說是這類患者常常提及的字詞。

次自覺濕重，便馬上至涼茶舖服用一碗廿四味涼茶。廿四味味苦性寒，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，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分辨呢？

口腔潰瘍，即香港人俗稱的「生瘡」，是指口腔黏膜因破損而出現的口腔炎症，好發於嘴唇、臉頰內側、舌頭等位置，往往在一星期左右自然癒合。口腔潰瘍會引起口腔不適和疼痛。以下筆者以兩個口腔潰瘍的個案講解不同常見證型，中醫藥是如何分辨及治療。

「寒濕」「濕熱」大不同

每年轉季時節門診常聽到不同年齡層的病人在求診時向筆者表示，他們自覺身體「濕重無力」，希望服用健脾化濕的藥物。亦有不少病人每



▲「生瘡」的原因有很多。



▲持續多日下雨，不少人身體感覺特別疲乏。



黃耀

註冊中醫

至意中醫診所

病案分析

辨別體質 對症下藥

病案①

莫女士，37歲，職業：司機

初診：2023年7月3日

症狀：患者2天前進食炸雞、薯條等物時咬傷嘴唇後出現潰瘍。曾自行使用中成藥西瓜霜，可緩解症狀。現嘴唇及口腔內側兩處明顯潰瘍，色鮮紅，進食時患處疼痛劇烈，眠可，神可，納食可，口臭，形體肥胖，脾氣急躁，大便數日一次，質硬，排便時需用力，小便量少，色深黃。脈浮數，舌紅苔黃。

治療：初診時以口腔潰瘍疼痛為主訴，另有口臭、脾氣急躁、便秘等伴隨症狀，加上舌脈診皆為熱象，故判斷此為實熱證。清熱瀉火為主要治法，處方黃連解毒湯合竹葉石膏湯。一天1次，4服。

二診：2023年7月7日

患者服藥後潰瘍減輕，疼痛分數明顯下降，故重配處方。



▲薯條、炸雞是熱氣食物，不宜多食。

▼廿四味味苦性寒，體質虛寒者不宜飲用。



病案②

林先生，30歲，職業：工程師

初診：2021年12月9日

症狀：患者常面部及口舌生瘡，故經常前往涼茶舖購買廿四味服用，解決身體不適。但1個月前開始反覆口舌生瘡，服用廿四味無效，故前來求診。現口腔數處潰瘍，色微紅，疼痛輕微，進食時疼痛加重，眠差，神疲，納食差，口乾，形體消瘦，大便一日數次，質爛，小便量多。脈沉細數，舌紅無苔。

治療：患者久服大苦大寒之品，脾胃虛弱，故見納食差，大便不成形；腎陰虧虛，虛火上浮，薰灼口舌，故見口腔潰爛；虛火內熾，故見眠差，神疲，口乾；脈沉細數，舌紅無苔乃陰虛火旺之象。故以六味地黃丸合竹葉石膏湯加減作處方。一天1次，4服。

二診：2021年12月16日

服藥後，數處潰瘍逐漸消退，但仍有輕微疼痛感。故仍以前方思路作處方，保留方中滋陰扶陽的藥物，減輕甘淡性寒清熱的藥劑及藥量。

從以上兩個病案可見，廿四味等苦寒類涼茶主要適用於正受實熱症狀困擾的患者飲用，如病案一的口臭、便秘、小便黃、舌紅苔黃等。服用中藥需辨證論治，涼茶帶有藥性，不可以頻常當茶水來飲用，否則過度服用苦寒清熱之品，會像病案二的患者一樣變得虛弱，出現陽氣虧虛的症狀，例如惡寒、暈眩、神疲、小便頻密、五更洩瀉等症狀。

保健湯水推薦



▲薏米水具有健脾化濕功效。

薏米茶包

材料：薏苡仁15克

功效：健脾化濕

做法：茶包放杯中，熱水沖泡。日常頻服。

甘涼祛濕湯

材料：燈心花10克，生薏苡仁15克，炒薏苡仁15克，甘草10克

功效：祛濕除熱

做法：所有材料放鍋中，加6至8碗水，中火煎煮30分鐘便可。

春夏交替養生原則

順應自然，調適起居：

順應自然氣候變化，調整作息時間和生活方式。

養陽益脾，祛濕健運：

陽氣生發，脾胃功能易受損，應注重養陽益脾，祛濕健運。

因人而異，辨證施養：

養生措施應根據個人的體質和健康狀況進行調整，辨證施養。

循序漸進，持之以恆：

養生是一個循序漸進的過程，需要持之以恆，才能取得良好的效果。

飲食均衡，適當運動：

養生應注意飲食均衡，適當運動，才能保持身體健康。

如有不適，及時就醫：

如果出現身體不適，應及時就醫，以免延誤病情。

通過遵循以上養生原則和具體措施，我們可以順應香港春夏交替的自然規律，調整身體狀態，預防疾病，保持身體健康。

▲適當運動有助祛濕。



科學減糖 警惕「甜蜜負擔」

糖是構成人體細胞、組織、酶和抗體的主要成分，同時也是維持機體正常運轉的主要能量來源。在所有基本味感中，甜味最受人類歡迎，能給人帶來滿足感。人類對甜味的喜好是與生俱來的本能，很少有人能抗拒這種味覺體驗。然而，糖攝入過量也會造成「甜蜜負擔」，對健康產生不良影響，因此，我們有必要限制糖攝入量，科學減糖，避免「甜蜜誘惑」。

減糖主要指減少添加糖（或稱游離糖）的攝入，而不包括天然水果中以及主食中的天然碳水化合物。添加糖是人工加入到食品和飲料中的糖類，包括單糖和雙糖，常見的有蔗糖、葡萄糖、果糖、果葡糖漿等。儘管減糖已是大勢所趨，但減糖不是一刀切。糖是有雙面性的，適量的糖可以補充能量，幫助恢復體力、緩解疲勞；添加糖攝入過量，不僅是引發齲齒等口腔疾病的重要原因，還會導致超重、肥胖、增加「三高」等疾病的患病風險。

《中國居民膳食指南（2022）》建議，每人每日添加糖攝入量不低於50克，最好控制在25克以下，糖攝入量控制在總能量攝入的10%以下。想要保持健康，就要做到適糖，而不嗜糖。

適應和培養清淡口味

要減少食用高糖加工食品，如各種糕點、餅乾、巧克力、冰淇淋、蜜餞、果醬等。對於其他食品，我們要學會看食品標籤，在配料表中糖的排序越靠前，添加量越高，優先選擇添加糖含量低或不含添加糖的食品。（「低糖」是指100克或每100毫升食品中糖含量低於5克，「無糖」是指每100克或每100毫升食品中糖含量等於或低於0.5克）

含糖飲料是攝入添加糖的主要來源，應引起高度重視。推薦飲用白水或茶水，少喝或不喝含糖飲料，更不能利用含糖飲料替代飲用水。

科學減糖，重在廚房。在烹飪過程中減少糖用量，嘗試用蔥、薑、蒜和胡

椒等為食物調味以取代糖，減少味蕾對甜味的關注，適應和培養清淡口味。

盡量減少外出就餐，如在外就餐時，應少選擇糖醋排骨、紅燒肉、拔絲地瓜、甜湯等含糖較多的菜品。

注意甜味劑的攝入。世界衛生組織建議，不要使用非糖類甜味劑來控制體重，或以此降低非傳染性疾病的風險。因為長遠來看，非糖類甜味劑對控制體重並沒有幫助，甚至還可能有一些潛在不良影響，如增加成人患2型糖尿病、心血管疾病及死亡的風險。 中通社



▲糕點、餅乾等含有較多添加糖。

衛生署首推中醫戒煙耳穴貼試用計劃

為響應「世界無煙日」，衛生署日前公布推出「六月·戒煙月」推廣活動，包括首次推出中醫戒煙耳穴貼試用計劃，利用王不留行籽壓丸貼敷於耳穴表面以刺激穴位，舒緩戒煙初期因身體對尼古丁的依賴而產生的短暫不適。

世界衛生組織將每年5月31日定為世界無煙日，強調使用煙草產品對健康構成的威脅，並提倡有效的控煙政策以減少煙草產品的使用。今年世界無煙日的主題是保護兒童免受煙草業干擾。

今年的「六月·戒煙月」推廣活動，衛生署首次推出中醫戒煙耳穴貼試用計劃。戒煙人士可於全港40多間中醫診所免費領取中醫戒煙耳穴貼，亦可隨時或於試用中醫戒煙耳穴貼兩星期後參加免費中醫針灸戒煙計劃。

此外，衛生署會繼續透過全港250多間社區藥房、戒煙診所、地區康健

中心和地區康健站，向有吸煙習慣的人士免費提供一星期戒煙藥物（尼古丁替代療法）試用裝，以舒緩退癮症狀，增加戒煙成功率。

衛生署發言人強調，不論任何年齡的人士，戒煙都能為其健康帶來即時和長遠的裨益。吸煙人士只要堅持無煙四星期，徹底擺脫煙癮的成功機會亦會高五倍。 香港中通社



▲衛生署首次推出中醫戒煙耳穴貼試用計劃。