

保健湯水推薦

功效：**健脾化濕**

材料：黨參五錢、薏苡仁五錢、豬骨一斤、生薑數片、大棗數枚。

做法：所有材料放鍋中，加6至8碗水，中火煎煮30分鐘便可。

黨參 薏苡仁 豬骨 湯



功效：**祛濕除熱**

材料：生薏苡仁15克，炒薏苡仁15克，燈心花10克，甘草10克。

做法：所有材料放鍋中，加6至8碗水，中火煎煮30分鐘便可。

甘涼 祛濕 湯



功效：**健脾化濕**

材料：薏苡仁15克。

茶包做法：茶包放杯中，熱水沖泡。日常頻服。



▲夏日炎炎，人容易受到熱邪的侵襲，導致腸胃功能紊亂。

香港的夏天氣溫炎熱，食物容易變質變壞。同時在這種酷熱環境下，人容易受到熱邪的侵襲，導致腸胃功能紊亂。香港人的冷氣冷飲生活飲食習慣，也容易加劇胃腸道疾病的發生，大大影響到患者日常生活和工作。

飲食失調易導致腸胃炎

中醫教路

祛濕熱健脾胃



黃耀

註冊中醫

至意中醫診所

每次門診病人訴說胃腸道不適時，筆者需要對患者的症狀進行全面的診症檢查和評估，才能作出診斷。根據診斷給予患者最符合病情的個體化治療方案，以幫助

天樞、足三里等，運針得氣，得氣時會產生酸、麻、重、脹等感覺，留針15至20分鐘。留針時配以醫療級紅外線治療燈或熱能養生儀，透過遠紅外線促進血液循環及擴張微血管，加強針灸療效。

清淡飲食養脾胃

發病時及時就醫固然重要，飲食上的宜忌與治療的配合亦至關重要。筆者往往在處方藥物後，都會提醒病人嚴戒口腹之欲，宜進清淡之食，禁食辛辣油膩，前者養脾胃以祛邪，後者敗脾胃而留邪。

在夏季，脾胃疾病的發生率增加，要保持良好的衛生習慣及正確合理的夏日飲食變得尤為重要。脾胃是人體健康的根本，脾主升清運化，胃主受納、腐熟水谷。因此，保持脾胃健康是夏季飲食的首要任務，避免進食過於寒涼或過於辛辣的食物，應選擇清淡容易消化的食物，以維持脾胃的健康運轉。同時，應該注意飲食的時機，避免在炎熱的夏天攝入過多的生冷寒涼食物和飲料，以防腸胃功能紊亂，引致腸胃炎。如果發現自己疑似患上腸胃炎，症狀持續，腹部疼痛劇烈或腹瀉症狀明顯，建議立即向專業醫療工作者尋求協助。

患者有效地緩解症狀。

本文中，筆者將從臨床腸胃炎的定義、病因、症狀、中醫治療方案等角度來探討。

腸胃炎是指腸胃黏膜的炎症和損傷，引起腸胃功能障礙，導致腹痛、嘔吐、腹瀉、血便等症狀。根據病因和病理特點，腸胃炎可以分為急性和慢性兩種。急性腸胃炎是指突然發生的腸胃炎，多由細菌性感染、病毒性感染、食物中毒等原因引起，症狀明顯，病程短，通常在一周到十天內可以完全治癒；慢性腸胃炎是指長期存在的腸胃炎，多由慢性感染、慢性炎症、慢性損傷等原因引起，症狀輕微，但病程長，需要長期治療。

針灸中藥齊施

急性腸胃炎及慢性腸胃炎的患者在中醫門診工作中都會遇到，但急性腸胃炎佔多數。在診斷腸胃炎前，我們首先需要了解患者的病史和症狀，往往先請患者自行描述具體不適。大多數急性腸胃炎患者求診時會以腹痛、腹瀉為主訴，有一定比例患者會以嘔吐為主訴，常伴有發熱、惡寒、神疲、頭暈等症狀。慢性腸胃炎患者則以消化不良、腹部脹滿、食欲低下、腹部隱痛為主訴。在採集主訴後，問及第一次發病的時間，發病時有否進食生冷、自身過敏物或者易受污染的食物病史。在問診過程中，會問及既往的手術病史及有否慢性疾病。問診結合特定檢查鑒別排除其他疾病，最後確定診斷。

治療方案筆者大多分為針灸、中藥兩部分治療。

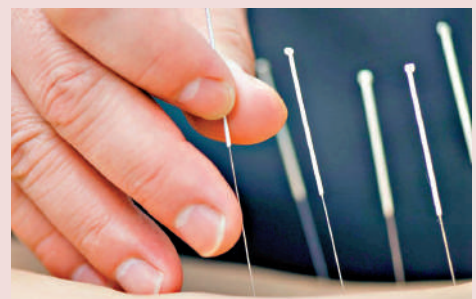
針對腹痛症狀的患者，大多以腹部穴位作針灸治療，針灸取穴會以足陽明胃經、任脈、阿是穴為主，常用穴位為中脘、下脘、



▲辛辣油膩食物敗脾胃而留邪。



▲冷飲易加劇胃腸道疾病的發生。



▲針對腹痛症狀的患者，大多以腹部穴位作針灸治療。

病例分析

任女士，29歲

職業：健身教練

初診：2024年6月24日

症狀：患者1天前因公司新店開張進食擺放過久的燒豬後出現嘔吐、腹部疼痛、腹瀉。現汗出多，盜汗，無發熱，無惡寒，眠可，神疲，納食差，進食後反胃嘔吐，腹部脹痛，腹瀉一日5至8次伴明顯臭味，小便量減少。平素工作壓力大。脈浮數；舌淡紅，苔黃。

診斷：急性腸胃炎

證型：腸道濕熱證

治療：本病病機由於外邪從口入腹，損傷脾胃，濕熱內生，脾胃運化失司，升降失調，故見嘔吐、腹瀉；脾虛氣滯，不通則痛，故見納食差，腹部脹痛。脈浮數，舌淡紅，苔黃，提示濕熱之象。當時以清熱利濕為主要治療思路，處方葛根黃芩黃連湯合藿香正氣散作加減。一天1次，4服。

外邪從口入致腹瀉

葛根黃芩黃連湯

葛根黃芩黃連湯由葛根、黃芩、黃連、甘草所組成。藿香正氣散由藿香、紫蘇、白芷、大腹皮、茯苓、白朮、半夏、陳皮、厚朴、桔梗、甘草、生薑、大棗所組成。以上兩方組合加減，健胃、鎮吐、緩解胃腸平滑肌痙攣、調整胃腸功能，適用於急性腸胃炎等。

食物防黴小貼士

夏天氣溫高、濕度大，細菌容易大量繁殖從而引發食物中毒，那麼究竟該怎樣防護？



食品風險隱患

1 易發黴變：

● 夏天溫濕度均很高，屬於黴菌喜愛生長繁殖的環境。

2 易受潮：

● 由於夏季空氣中的濕度較高，食物若是在開封後未封口或者貯存不當，易造成受潮。

3 易生蟲：

● 飛蟲較多，繁殖速度快，食物若貯存不當極易生蟲或被蟲害侵入污染。

4 易腐敗：

● 隨着氣溫升高，食物更加容易腐敗，人一旦攝入被致病菌污染的食物，極易引發細菌性食物中毒，對身體健康造成危害。

對於不同的食物，可以有不同的防黴變方法

麵粉：最好不要放在布袋裏。用密封袋保存麵粉，讓麵粉與空氣隔絕，可以防止麵粉返潮發黴。如果短時間內吃不完，可以放在冰箱冷凍室內。

花生：花生以及豆類等分裝成小包裝，直接放進冰箱冷凍室即可。

香菇：放在密封的容器內保存，忌太陽暴曬。

臘腸等醃製品：

天氣濕熱時易長黴菌，產生致癌性的黃麴黴素，可以用棉籤蘸上少許菜油，均勻地塗抹在表面，然後將其掛在通風較好的地方防止黴變。

醬油、醋：

廚房中的醬油、醋等調味品若長時間沒用可能會發黴，在瓶裏滴一層熱油，讓醬油、醋與空氣隔絕，可防止醬油、醋滋生黴菌。

中新社

世衛：酒精導致每年260萬人死亡

世界衛生組織近日指出，酒精導致每年260萬人死亡，儘管近年來死亡率略有下降，但仍然「高得令人無法接受」。

世衛當日發表關於酒精和健康的最新報告稱，酒精每年導致20人中就有1人死亡的情況，包括酒後駕駛、酒精引起的暴力和虐待，以及多種疾病等。報告稱，2019年有260萬人死於飲酒，佔當年全球所有死亡人數的4.7%，其中近四分之三是男性，20至39歲人群的比例最高，為13%。

世衛總幹事譚德塞說，酒精使用嚴重損害個人健康，增加患慢性病和精神健康的風險，並導致每年數百萬本可預防的慢性病患者死亡。他指出，自2010年以來，全球酒精消費量和相關危害有所減少，但「飲酒帶來的健康和社會負擔，仍然高得令人無法接受。」飲酒影響一系列健康狀況，包括肝硬化和某些癌症。

報告發現，在2019年造成的所有死亡中，估計有160萬人死於非傳染性疾病。其

中，47.4萬人死於心血管疾病，40.1萬人死於癌症等。

根據報告，酗酒也會使人們更容易感染結核病、愛滋病毒和肺炎等傳染病。

2019年，全球約有2.09億人依賴酒精，佔全球人口的3.7%。歐洲人均飲酒量最高，全球10個「喝酒最多的國家」，9個在歐洲，人均每年為9.2升，其次是美洲，為7.5升。

香港中通社

「風箏」衝浪

趣趣地

近年來，風箏板運動逐漸成為風帆賽台上的「後起之秀」，這項新興水上運動融合特技風箏、帆板、衝浪、滑水等。選手腳踩水翼板、手拉風箏線完成前行以及跳躍等動作，既像在海面衝浪，又如同在海上放風箏，充滿挑戰性和觀賞性。



中新社