

疏肝理氣 健脾化濕

解春困助減重

健康人生

香港的三月，冬去春來。春回大地，萬物復甦，陽氣升發，人體也隨之進入一個新的生理周期，本應是生機盎然的時節，然而有些人卻感到精神疲憊，昏昏欲睡，這便是俗稱的「春困」。同時，經歷了冬季的蟄伏，不少人也面臨着體重超標的困擾。本文將從中醫角度探討春困的成因及應對方法，並結合中醫穴位埋線技術，探討如何在春季有效治療肥胖症。

春困症狀及成因

春困並非一種疾病，而是一種生理現象。中醫認為，春困的產生與春季的氣候特點及人體陽氣升發的規律息息相關。其主要病因病機如下：《黃帝內經》中提到，「春三月，此謂發陳，天地俱生，萬物以榮。」春季陽氣升發，肝氣旺盛，若肝氣鬱結，則容易導致氣機不暢，進而影響脾胃功能，導致濕氣內生，出現疲倦、嗜睡等症狀。此外，春季氣候多變，濕氣較重，容易導致脾虛濕困。《金匱要略》中提到，「濕盛則濡瀉，脾虛則濕盛。」脾主運化水濕，若脾虛則無法有效運化水濕，導致濕氣內停，進一步加重春困的症狀。因此，春困在中醫理論中被認為與肝氣鬱結、脾虛濕困有關。

肝氣鬱結：春季肝氣旺盛，若肝氣鬱結，則會影響氣機的運行，導致氣血不暢，進而影響脾胃功能。脾胃為後天之本，若脾胃功能受損，則無法有效運化水濕，導致濕氣內生，出現疲倦、嗜睡等症狀。

脾虛濕困：春季氣候多變，濕氣較重，容易導致脾虛濕困。脾主運化水濕，若脾虛則無法有效運化水濕，導致濕氣內停，進一步加重春困的症狀。



黃耀
註冊中醫師



內關
取穴方法：
手腕橫紋中點往上三橫指寬。



合谷
取穴方法：
拇指、食指合攏，虎口上肌肉凸起的最高處。



足三里
取穴方法：
虎口圍住脛骨上外緣四指向下中指指尖處。

肥胖症辨證論治

春季是減重的好時機，此時陽氣升發，有助於氣血運行，加速人體新陳代謝。中醫治療注重整體調節，強調辨證論治。根據不同的體質和症狀，中醫將肥胖症分為以下幾種類型：

脾虛濕盛型肥胖症

症狀：此類患者常見面色萎黃、倦怠乏力、食慾不振、大便溏稀、舌苔厚膩等。

治法：健脾益氣，祛濕化痰

保健湯水：可選用薏苡仁、茯苓、山藥、芡實等健脾祛濕之品，搭配陳皮、半夏等理氣化痰之品，加水適量煮粥。

穴位按摩：可自行按摩足三里、豐隆等穴位，以健脾益氣，化痰祛濕。

肝鬱氣滯型肥胖症

症狀：此類患者常見情緒低落、易怒、胸悶脅痛、月經不調、舌邊尖紅等。

治法：疏肝理氣，活血化痰

保健湯水：可選用玫瑰花、佛手、柴胡、香附等疏肝理氣之品，搭配紅花、桃仁等活血化痰之品，各樣少量加水煎服。

穴位按摩：可按摩太衝、合谷等穴位，以疏肝理氣，活血化痰。

飲食積滯型肥胖症

症狀：此類患者常見脘腹脹滿、噯腐吞酸、食慾不振、大便不通暢等。

治法：消導化積，健脾和胃

保健湯水：可選用山楂、麥芽、神曲等消食導滯之品，搭配陳皮、茯苓等健脾和胃之品，開水沖泡代茶飲。

穴位按摩：可按摩中脘、內關、天樞等穴位，以消導化積，健脾和胃。

穴位埋線的應用

穴位埋線是一種結合傳統中醫針灸理論與人體可吸收的縫合線的療法，通過線體在穴位內的持續刺激，達到調理氣血、疏通經絡的效果，這種刺激可以持續數天甚至數周。主力治療方向為調理體質。

穴位埋線結合了針灸和埋線的優勢，具有療效持久、操作簡便等特點，可吸收的縫合線被埋入特定穴位後，埋入的線體會對穴位產生刺激，促進局部血液循環，增強新陳代謝。另外，線體作為異物進入體內，會引發輕微的免疫反應，激活人體的自我修復能力。

操作過程分為三部分：

術前準備：由專業中醫師評估患者的體質和健康狀況，確定是否適合進行穴位埋線。選擇合適的穴位及線體數量，並對埋線部位進行嚴格消毒，避免感染。

埋線過程：使用專用埋線針將線體埋入穴位，埋線深度根據穴位位置和治療需求而定。埋線完成後迅速拔針，並用無菌棉球按壓止血。

術後護理：埋線後24小時內避免沾水，保持埋線部位清潔。埋線當天及次日盡量不要按壓及刺激針口處。飲食上避免辛辣、油膩食物，多食用清淡易消化的食物。適當休息，避免劇烈運動，保持充足睡眠。

春季是調理身體的黃金時期，通過中醫理論的指導，可以有效緩解春困。穴位埋線作為一種外治法，具有療效持久、操作簡便等特點，適合在春季中應用。

養生纖體

從日常生活做起

春季更注重生活方式的調整。

起居調攝：順應春季陽氣升發的規律，應「夜臥早起」，保證充足的睡眠，但避免長時間賴床。早起後可進行適當的運動，如散步、慢跑等，以舒展筋骨，促進氣血運行。

飲食調攝：春季飲食宜清淡，多食新鮮蔬菜、水果，如菠菜、韭菜、草莓、蘋果等，以補充維生素和纖維素。避免油膩、辛辣、刺激性食物，以免損傷脾胃，加重腸胃負擔。可適當食用一些具有健脾祛濕功效的食物，如薏苡仁、山藥、茯苓等。晚餐不宜過飽，睡前避免進食。

情志調節：春季肝氣旺盛，易於情緒波動，應保持心情舒暢，避免情志過激。重點在於以自身適合的方式，舒緩心情，釋放壓力。

適度運動：春季是運動的好時節，可選擇適合自己的運動方式，如散步、慢跑、瑜伽、游泳等，以促進新陳代謝，消耗多餘脂肪。運動時間宜在陽光充足時，避免在寒冷或潮濕的環境中運動。



乾眼症治療的新選擇

乾眼症已成為現代人生活中的常見問題，對於香港人來說，這個問題尤其突出。根據奧比斯2018年調查顯示，約48%的香港受訪者患有乾眼症，其中30%屬於較為嚴重的病例。而且，這一疾病的發病率正呈現年輕化趨勢，這意味着越來越多的年輕人也開始受到乾眼症的困擾。另外，來自美國的研究指出，近50%的隱形眼鏡使用者會出現乾眼症的症狀，這使得乾眼症的問題愈加嚴重，也促使醫學界和公眾對此關注不斷加深。



鄧光佑
註冊眼科視光師

乾眼症的根本原因是眼睛表面淚液分泌不足或過快蒸發，導致眼部表面長時間缺乏必要的潤滑，這會引起一系列不適感。常見的症狀包括眼睛乾澀、灼熱感、刺痛、異物感等，這些症狀對患者的日常生活影響甚大。若長期不治，乾眼症甚至可能造成角膜損傷，影響視力。

患者年輕化

隨着數碼化生活的普及，現代人對電子設備的依賴日益加劇，尤其是長時間盯着手機、電腦屏幕，使眼睛的眨眼頻率顯著減少，這加速了淚液的蒸發，從而加劇了乾眼症的發展。此情況在長期處於空調或暖氣環境中的人群中特別明顯，空氣乾燥的環境也對眼部造成額外負擔，進一步促使乾眼症的發生。

特別是在年輕人中，這個問題愈發突出。由於長時間面對電子屏幕，眼睛得不到

充分的休息，乾眼症的症狀變得更加普遍，甚至引發視力模糊等問題。對於患有乾眼症的中至重度患者而言，傳統的人工淚液等治療方法未必能達到理想效果。這使得他們在治療過程中常常感到無奈，迫切需要尋找更為有效的治療方案。

目前，乾眼症的常見治療方法主要包括人工淚液、抗炎藥物等。這些治療方案可以在一定程度上緩解乾眼症的症狀，特別是對輕度乾眼症患者來說，效果較為明顯。然而，對於中度至重度的乾眼症患者來說，這些方法的效果則往往有限。尤其是那些需要長時間使用電子設備的工作者、學生，或者角膜已經受損的患者，傳統的治療方法難以完全解決乾眼症帶來的困擾。

鞏膜鏡的療效

因此，隨着對乾眼症研究的不斷深入，醫學界也在不斷尋找新的治療手段，其中，鞏膜鏡 (Scleral Lens) 逐漸成為乾眼症患者的一個潛在方案。

鞏膜鏡是一種用於治療包括乾眼症在內的眼表疾病的特殊隱形眼鏡，它的設計原理與傳統隱形眼鏡有所不同。鞏膜鏡不會直接接觸角膜，並在角膜和鏡片之間形成一層液體儲層。而設計的一大優點是，鞏膜鏡能夠

提供一個穩定的水分環境，從而有效減少眼部乾澀感，並防止角膜進一步因乾燥而受損。

鞏膜鏡的另一特點是它能夠矯正視力。對於有視力問題的乾眼症患者，鞏膜鏡較傳統隱形眼鏡帶來更為舒適的佩戴體驗，並且能夠提供穩定的視力矯正效果。

儘管鞏膜鏡對乾眼症患者具有顯著的療效，但對於輕度乾眼症患者而言，他們可以先嘗試其他簡單的治療方法。然而，對於中度至重度乾眼症患者，尤其是那些傳統治療方法效果不佳的患者，鞏膜鏡提供另一個治療選項。

此外，首次使用鞏膜鏡還需要在專業視光師的指導下進行。由於鞏膜鏡的佩戴和使用要求較高，患者需定期進行檢查和調整，以確保佩戴的舒適度和治療效果。因此，患者在選擇鞏膜鏡時，應該首先諮詢專業的視光師，確保自己的眼睛健康狀況適合使用這一治療方法。



春吃芥菜正當時



◀芥菜營養豐富。

春天的時令蔬菜有很多，芥菜無疑是其中營養豐富的一種。

芥菜是十字花科中的一種一年或兩年生的草本植物，每年3月到4月是豐收的季節。芥菜是一個大

類，原產於中亞，經過長期變異選擇、開枝散葉，逐漸演化出籽芥、根芥、葉芥和莖芥4個亞種16個變種。我國廣泛栽培的有7個變種。

葉芥：大葉芥、花葉芥、包心芥、分蘗芥等多個類型。在不同地域，不同類型的葉芥菜也有不同的叫法，比如湖北叫衝菜、四川叫冬菜和芽菜、雪裏蕻、梅菜等。廣東、福建等地的蓋菜也是一種大葉芥菜。

根芥：最典型的是大頭菜，辣味較重。莖芥：主要有莖瘤芥（榨菜）、筍子芥（榨菜）、抱子芥（兒菜）等。籽芥：種子可用於榨油、製芥末，分為黑芥、褐芥、黃芥、白芥。

不同種類的芥菜，營養成分略有不同，各有特色。研究顯示，大多數葉芥菜品種的維生素C含量在24至90毫克/100克之間，纖維含量1.3至2.4克/100克，蛋白質含量1.7至3克/100克，屬於蔬菜中的高營養品類。以蓋菜為例，《中國食物成分表》顯示，鮮蓋菜的維生素C含量高達72毫克/100克，高於190餘種常見蔬菜，此外，蓋菜的鉀、胡蘿蔔素和不溶性膳食纖維含量也十分豐富；再比如新鮮的雪裏蕻，其鈣含量高達230毫克/100克。

新鮮的根芥菜，如大頭菜中含有不少硫代葡萄糖苷，而其衍生的蘿蔔硫素，則被發現有抗癌活性。

莖芥菜裏，莖瘤芥類鮮菜含有豐富的礦質元素和膳食纖維。比如榨菜，除了含有豐富的維生素C以及其他抗氧化成分，還有大量的不溶性膳食纖維和鉀元素；兒菜有豐富的鈣，而且維生素B1、B2、B3（煙酸）的含量也不低。

中新社