

健康人生

每逢長假期，不少香港人早已計劃好外遊行程。無論是短途郊遊，還是長途旅行，只要離開熟悉的環境，身體難免面臨各種挑戰，例如暈車暈船、水土不服、外感風寒、消化不良，再加上外遊假期期間熬夜、舟車勞頓，假期結束後往往又迎來疲勞與失眠的困擾。中醫學強調「治未病」，若能提前做好旅途預防，並在歸來後及時調理，就能從容應對，讓整個假期身心舒暢。

旅行本來是開心的事，但臨床上經常有病人外遊回來後第一件事不是與家人朋友們分享手信，而是來診所看診，常常聽到：「醫師，我一下機便頭暈反胃」「進食當地食物後腸胃不適」「酒店冷氣太凍，導致鼻塞咽痛」。這些行程中遇到的小毛病，足以令你整個行程掃興。其實，很多旅途不適是可以預防的，只要出發前做足準備，就算在外地遇到狀況，也能從容應對。

旅途中常見病症及防治手段

暈車暈船

外遊期間難免需要乘坐長途車、渡輪等交通工具，但往往一上車船就頭暈、反胃、冒冷汗，十分辛苦。暈車暈船多因痰濁內阻、胃氣上逆所致。車船搖晃，擾動體內水濕痰飲，清陽不升，故見頭暈、噁心、嘔吐、出冷汗。筆者經常建議病人，出發前不妨買一包薑糖，上車前半小時，含一塊薑糖在口中，讓薑汁慢慢滲出來。生薑溫胃散寒，和中降逆，止嘔功良，故有「嘔家聖藥」之稱。

水土不服

去到一個陌生地方，飲食習慣、水質、氣候都跟香港不同，腸胃一時無法適應，便會出現腹部脹痛、腹瀉、納食差等症狀，這正是常談及的「水土不服」。曾有病人一到日本就急著吃刺身、和牛等物，結果旅程的第二天便開始腹脹和腹瀉，影響行程。筆者自己出門，行李箱必定有一盒藿香正氣散。藿香正氣散屬於中醫方劑學中的化濕和胃劑，主要由大腹皮、白芷、紫蘇、茯苓、半夏、白朮、陳皮、厚朴、桔梗、藿香、甘草等組成。方中君藥為藿香，藿香辛溫芳香、外散風寒、內化濕滯；半夏、陳皮理氣燥濕、和胃降逆；白朮、茯苓健脾助運、除濕和中以止瀉；白芷、紫蘇辛溫發散，助藿香外散風寒；大腹皮、厚朴行氣化濕、暢中行滯；桔梗宣肺利膈。諸藥相合，使風寒外散，濕濁內化，清升濁降，氣機通暢，寒熱吐瀉腹痛諸症可除。

風寒入侵

酒店和交通工具的冷氣往往調至極低點，尤其是夏天，一冷一熱，毛孔開合失調，風寒之邪便容易從頭頸部入侵，引起寒熱往來、口苦咽乾、胸膈脹悶等少陽證表現，又或者可見頭痛、鼻塞、流清涕、四肢酸痛等表寒症狀。上飛機、入商場、坐長途車時，可以身邊帶備外套或者頸巾來保護後頸部的「風池穴」和「大椎穴」。如果已經開始感覺到寒熱往來的不適感，可以服用小柴胡湯。小柴胡湯屬於中醫方劑學中的和解少陽劑，主要由柴胡、黃芩、人參、半夏、甘草、生薑、大棗等組成。方中柴胡升陽達表，使半表之邪外達，為君藥；黃芩苦寒，清淺少陽之熱，為臣藥；半夏、生薑和胃降逆止嘔；人參、大棗益氣補脾；甘草調和諸藥。諸藥合用，以和解少陽為主，兼和胃氣，使邪氣得解，則諸症自除。

頭痛流涕

如果感覺到頭痛、鼻塞、流清涕、四肢酸痛等表寒症狀，可以服用荊防敗毒散。荊防敗毒散屬於中醫方劑學中的扶正解表劑，主要由荊芥、防風、羌活、獨活、柴胡、前胡、川芎、枳殼、桔梗、茯苓、甘草、生薑、薄荷等組成。方中荊芥、防風為君藥，辛溫而收，散風解表；羌活、獨活、川芎、生薑發散風寒濕邪，又除頭痛身痛；柴胡、薄荷升清透表，散肌表之熱；前胡、枳殼、桔梗下氣化



痰，可治咳嗽胸悶；茯苓、甘草益氣健脾，以顧胃氣。

假期歸來，調理疲勞與失眠

假期結束後，不少人會出現身體過度透支的症狀，例如精神萎靡、頭部沉重、四肢酸痛，甚至夜間輾轉難眠、日間困倦等。這是身體發出的警號。中醫學認為，人之寤寐，由心神控制，而營衛陰陽的正常運作是保證心神調節寤寐的基礎。每因飲食不節，情志失常，勞倦、思慮過度及病後、年老體虛等因素，導致心神不安，神不守舍，不能由動轉靜而致不寐病證。若不及時調理，疲勞與失眠可能纏綿數周。

根據體質差異和臨床表現，假期歸來後的不寐臨床常見以下兩種證型：

1. 心脾兩虛證

多見於思慮過度、體質偏弱之人。此證症狀為不易入睡，多夢易醒、心悸健忘、神疲乏力、食慾不振、四肢無力、腹脹、腹瀉、面色少華、舌淡苔薄、脈弱無力。

治法：補益心脾，養血安神。

代表方：歸脾湯加減。

2. 肝火擾心證

多見於行程緊湊、壓力較大者。此證症狀為入睡困難、心煩易怒、目赤耳鳴、口苦咽乾、食慾不振、大便便秘、舌紅苔黃、脈弦數。

治法：疏肝解鬱，清熱安神。

代表方：龍膽瀉肝湯加減。

臨床面對不寐時處方常用酸棗仁湯加減配合證型主方。酸棗仁湯屬於中醫方劑學中的補養安神劑，主要由酸棗仁、甘草、知母、茯苓、川芎所組成。方中重用酸棗仁，養血補肝，寧心安神，為君藥；茯苓寧心安神，知母滋陰潤燥，清熱除煩，俱為臣藥。

川芎調肝血，疏肝氣，為佐藥。川芎與酸棗仁相伍，甘草和中緩急，調和諸藥，為佐使藥。諸藥合而為方，養血安神、清熱除煩。

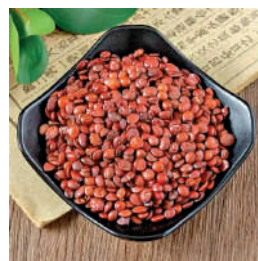
旅遊出行治未病 中醫方法應對假期不適



黃耀
註冊中醫師



▲酸棗仁茶有助於養心安神。



▲酸棗仁可養血補肝，寧心安神。

結合病案分析 心脾兩虛治法

孫男，年齡：35歲，職業：金融業從業者。

2026年4月13日初診。患者平素工作壓力大，假期連續數日外遊，每日步行過多，夜間又與親友聚會至深夜。假期結束後開始不適，現無發熱，惡寒，汗出少，盜汗，眠差，難入睡，易醒，多夢，神疲，納食差，進食後易腹部脹痛，大便1日1次，質爛，小便正常。舌淡苔薄白，脈細弱。

診斷：不寐。證型：心脾兩虛。

病案中的孫男就診時以眠差、難入睡、易醒、多夢為主訴，伴惡寒、盜汗、神疲、納食差、腹脹、大便爛等症狀，舌脈象皆為心脾兩虛之象，故判斷此為心脾兩虛證。補益心脾，養血安神為主要治法，處方歸脾湯合酸棗仁湯加減。共4劑，每日1劑。

二診（2026年4月16日）：服藥後睡眠改善，能入睡6小時，日間精神好轉。原方減量，再進4劑。

旅行後調理養生藥膳

一、湯品篇

1. 黨參黃芪安神湯

材料：黨參15克，黃芪20克，龍眼肉10克，酸棗仁15克，紅棗數枚，瘦肉200克，生薑數片。
做法：瘦肉切塊焯水；其餘材料洗淨。全部放入鍋中，加水適量，大火煮沸後轉文火煲1.5小時，調味即成。
功效：補氣養血，寧心安神。



▲黨參具健脾益肺、養血生津之功效。

2. 茯苓白朮瘦肉湯

材料：茯苓20克，白朮15克，陳皮5克，生薑數片，瘦肉200克。
做法：瘦肉切塊焯水；其餘材料洗淨。全部材料放入鍋中，加水適量，大火煮沸後轉文火煲1.5小時，調味即成。
功效：健脾祛濕，和中止瀉。



▲中醫以歸脾湯應對心脾兩虛證。

二、茶飲篇

酸棗仁安神茶

材料：酸棗仁15克，茯神10克，百合10克。
做法：材料洗淨，放入鍋中，加水500毫升，煮沸後轉小火煮20分鐘，代茶飲用。建議睡前2小時飲用。
功效：養心安神。

中藥香牌便攜安神

除了食療，筆者也很推薦大家在長假出遊或季節轉換時，隨身帶備中藥香牌。中醫學中的這種方法稱為「衣冠療法」，利用中藥揮發的芳香之氣，透過口鼻、肌膚吸收，達到芳香化濁、辟穢防病的效果。中藥香牌是將藥粉與黏合劑混合，壓製成牌狀，乾燥後可長期使用（約3個月至6個月），外觀精緻，適合掛在手袋、背囊或車內。
材料：合歡花10克、夜交藤10克、柏子仁10克、陳皮5克、黏合劑適量。
做法：將藥材研成細粉，加入黏合劑及少量清水，揉成麵糰狀，壓入模具成型，脫模後陰乾3天至5天即可。亦可直接將粉裝入香囊袋中，同樣有效。
功效：疏肝解鬱，寧心安神。
使用注意事項：如使用香牌，應放在通風處，避免直接接觸皮膚。孕婦及嬰幼兒慎用，對中藥氣味敏感者亦需慎用。

減重「四板斧」科學治療肥胖

【大公報訊】肥胖不僅是體重數字的攀升，更是糖尿病、脂肪肝、多囊卵巢綜合徵等一系列慢性病的危險因素。隨著醫學技術的不斷迭代，新型治療手段層出不窮。以生活方式干預、藥物治療、內鏡介入、外科手術為核心的減重「四板斧」，正為肥胖患者搭建起多維度、全周期的科學防治體系。

據新華網消息：肥胖不是單純的能量過剩，而是代謝紊亂的外在表現。許多患者同時伴隨胰島素抵抗、內臟脂肪堆積等多重代謝異常，這些內在問題才是體重難以下降、易反彈的根本原因。

蘭州大學第一附屬醫院普外科主任朱曉亮認為，目前公眾甚至部分基層醫生對「肥胖是病」的認識仍不足，忽視了其作為慢性代謝性疾病的本質屬性。這導致大量患者陷入「節食—反彈—自責」的惡性循環，延誤了科學干預的黃金窗口。

大連大學附屬中山醫院代謝營養科主任劉雅卓也表示，當患者已經努力控制飲食、堅持運動，但減重效果依舊不佳，或者減重後又迅速反彈。這不是他們「不努力」，而是存在真實在在的代謝問題。此時，需通過專業醫學手段主動干預。

同濟大學附屬第十人民醫院肥胖與

「腎性高血壓」常見於青年患者

【大公報訊】據新華社消息：「腎性高血壓」，是繼發性高血壓的一種，主要由腎臟病或腎血管病變引起。鄭州大學第一附屬醫院血液淨化中心主任王沛表示，確診腎性高血壓後，首要任務是治療腎臟病，「腎臟病問題解決了，血壓有機會恢復正常，或者更容易控制下降。」他續稱，腎性高血壓發病無年齡限制，但在「青年高血壓」患者中更為常見。對於青年高血壓患者來說，血壓升高，就要警惕並優先排除腎性高血壓。若



▲學員在浙江省湖州市長興縣一家「減重營」上運動燃脂課。 新華社

誤把腎性高血壓當成普通原發性高血壓治療，不但血壓難以控制，更會延誤腎臟病治療。

據專家介紹，和普通高血壓病相比，「腎性高血壓」除了血壓高之外，往往還具有如下特徵：

第一，合併水腫、血尿或貧血等腎臟病的常見臨床表現；第二，常規劑量降壓藥無法控制血壓；第三，血壓特別高，如收縮壓超過180毫米汞柱，或者突然升高，或原來控制較好的血壓近期不好控制等。

專家提示，當出現以上症狀，就要高度懷疑是否為「腎性高血壓」，應儘快到醫院進行病因初步篩查。

保護腎臟、控制血壓，需注意避開這些風險點：

第一是多鹽。鹽是腎臟最大的負擔。攝入過多，不僅會讓血壓升高，還會破壞腎小球濾過膜。成年人每天的食鹽攝入量建議小於5克。

第二是肥胖。肥胖會導致胰島素抵抗、高胰島素血症發生，將直接刺激血壓升高。同時，肥胖本身也會增加腎小球的工作負擔，導致「肥胖相關性腎病」發病。

第三是睡眠不足與睡眠呼吸暫停。長期熬夜會導致交感神經興奮，腎血管收縮，引發腎缺血；打鼾嚴重者伴有睡眠呼吸暫停，夜間缺氧會加劇血壓波動和腎損傷。

第四是濫用藥物。多數藥物需要通過腎臟排泄，如部分止痛藥、含有馬兜鈴酸的中草藥，以及一些成分不明的「偏方」，亂吃會直接導致藥物性腎損傷。

「高血壓和腎臟病，看似無關，實則同根。」王沛說，保護腎臟，要從監測血壓開始。若已查出高血壓，日常需關注腎臟健康情況；若已有腎臟疾病，務必要把血壓控制得更低一點。