

每年一接近夏季，筆者門診都會多了不少因天氣炎熱而求診的病人：有的患者在戶外工作，暴曬後出現頭暈嘔吐、全身乏力等中暑症狀；有的患者會主訴自覺頭部及四肢沉重、食慾不振、大便爛、小便少、按壓下皮膚凹陷等水腫症狀；有的夜晚心煩失眠、口舌生瘡、面部瘡癤；還有些本身有鼻敏感、哮喘的患者，一轉換季節便發作頻繁。

其實，夏天雖然炎熱辛苦，但也是養生調理的黃金時機。尤其從六月開始，陽氣逐漸攀升到一年中的最高點，再過一段時間就會進入傳統的「三伏天」，那是夏季最熱、陽氣最旺盛的日子。中醫學中的「冬病夏治」是指趁這段陽氣鼎盛的時期，通過合適的方法散寒除濕，這樣到了冬天，纏人的虛寒性疾便會大大減少。所以六月份來臨，可以先做好一步步調理，把身體調整到最佳狀態，等到三伏天到來時，再進行天灸等「夏治」療法，效果事半功倍。

下面從中醫角度，拆解夏季常見的健康問題，探討中暑、祛暑濕，以及為「冬病夏治」做準備的保健方案，包括內服、外治、藥膳等，安然度夏。

### 夏季常見的健康問題

#### 一、「陽暑」與「陰暑」

很多人以為中暑只會在烈日下發生。其實中醫學將中暑分為「陽暑」和「陰暑」兩種，無論是症狀、病因病機、處理方法都截然不同。

##### 1. 陽暑

陽暑是指長時間在高溫環境下活動，暑熱之邪直接侵犯人體，耗氣傷陰。此證症狀為高熱、口渴、汗出多、心煩、神昏，嚴重的甚至會抽搐，脈虛數。

治法：清暑益氣，養陰生津。

代表方：清暑益氣湯加減。

陽暑在香港比較少見，因公眾大多都知道香港夏天的炎熱程度，懂得避暑。因陽暑而求診的患者大多是戶外工作者或者是夏天參加行山、馬拉松的運動後開始不適。代表方清暑益氣湯，屬於中醫方劑學中的祛暑益氣劑，主要由西洋參、石斛、麥冬、黃連、竹葉、荷梗、知母、甘草、粳米、西瓜翠衣所組成。方中重用味甘性涼的西瓜翠衣清解暑熱，生津止渴；西洋參益氣生津，養陰清熱，兩者共為君藥；石斛、麥冬助西洋參養陰生津，共為臣藥；黃連苦寒清熱；知母瀉火滋陰；竹葉甘淡清熱除煩，均為佐藥；甘草、粳米益胃和中，調和諸藥，為佐使藥；諸藥合用，清暑益氣，養陰生津。故適用於暑熱氣津兩傷證。



▲西洋參可益氣生津，養陰清熱。

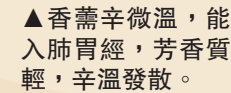
治法：祛暑解表，化濕和中。

代表方：香薷飲加減。

陰暑是指夏月乘涼飲冷，外感風寒，內傷於濕所致。此證症狀為惡寒發熱，頭痛，四肢酸痛，無汗，腹部疼痛，嘔吐，腹瀉，胸脘痞悶，舌苔白膩，脈浮。

##### 2. 陰暑

陰暑在香港較為多見。夏天天氣炎熱，機體外感暑熱，此時如果突然進入冷氣房、飲大量凍飲、沖冷水浴，夏感風寒，邪滯肌表，正邪相爭，衛閉營鬱，則惡寒發熱，頭痛，四肢酸痛，無汗，脈浮等風寒表實之症；露臥飲冷，則濕傷脾胃，氣機受阻，升降失常，故胸脘痞悶，腹部疼痛，嘔吐，腹瀉；舌苔白膩為寒濕之象，此為外寒內濕之象。代表方香薷飲，屬於中醫方劑學中的祛暑解表劑，主要由香薷、厚朴、白扁豆所組成。方中香薷辛微溫，入肺胃經，芳香質輕，辛溫發散，為夏月祛暑解表要藥，故重用為君藥；厚朴苦辛性溫，行氣寬中，燥濕運脾，為臣藥；白扁豆甘淡性平，健脾和中，滲濕消暑，為佐藥。香薷本有化濕之功，得厚朴，白扁豆之相佐，不但能解表散寒，且能加強化濕和中之力，表裏雙解，故適用於夏月外感風寒，暑濕傷中證。



▲香薷辛微溫，能入肺胃經，芳香質輕，辛溫發散。

#### 二、暑濕困脾

香港夏天另一個特點是暑邪挾濕，濕性重濁黏滯，最易濕困脾胃，導致脾胃運化失常，就會出現一系列不適：自覺身體沉重、頭昏乏力、四肢酸軟；食慾下降，稍

【大公報訊】乙型肝炎（簡稱乙肝）是全球公共衛生領域的重要挑戰。從1992年將乙肝疫苗接種納入計劃免疫管理，到2005年實現新生兒全面免費接種，中國已為孩子們構築起免疫保護的「起跑線」。

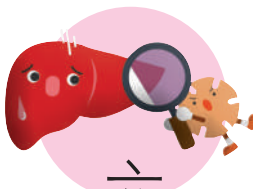
據新華網消息：在六一兒童節來臨之際，社會聚焦兒童健康成長之時，專家表示，守護下一代的健康未來，不僅要鞏固「出生第一針」的起跑線，更要將這份守護延伸至全生命週期、全人群，真正實現更全面的健康保障。

據估算，中國現存乙肝病毒感染者約7500萬，且乙型肝炎病毒（簡稱HBV）傳染性較強，全人群普遍易感，感染後易慢性化、難治癒，是誘發肝硬化和肝癌的「元兇」之一。面對龐大的感染基數和潛在傳播風險，推動預防关口前移尤為緊迫。

接種乙肝疫苗是預防HBV感染的最有效方法之一。多年來，中國以新生兒乙肝疫苗接種為核心抓手，守住源頭防控關口為孩子們撐起了「免疫保護傘」。通過持續推進新生兒乙肝疫苗接種計劃，確保全程免疫，有效阻斷了乙肝母嬰傳播，降低了嬰兒早期感染風險。

儘管在阻斷母嬰傳播鏈條上已取得顯著成效，成人羣體乙肝疫苗的接種率仍相對較低，乙肝表面抗原流行率也處於較高水平，防控工作仍面臨挑戰。數據顯示，2011年至2021年中國成人乙肝疫苗接種率平均為26.27%，其中40歲以下人群為36.93%，40歲以上人群僅為17.09%。

因此，進一步鞏固兒童免疫防線，並加速夯實覆蓋成人的免疫屏障，構建覆蓋全生命週期、全人群的健康守護，正成為中國邁



## 六一節來臨 乙肝防控正當時

向「消除乙肝」目標的關鍵一環。

守護新生兒健康防線是筑牢全民乙肝防控體系的第一道關口，也是決定整體防控成效的關鍵一環。0至6個月嬰幼兒的免疫系統尚未完全發育成熟，對外界的抵抗力相對較弱，容易受到各種病原體的侵襲。在這一關鍵窗口期，若發生乙肝病毒暴露而未及時干預，可能發展為終身慢性感染，進而增加肝硬化和肝癌的風險。

「因此，新生兒出生後及時規范接種乙肝疫苗，既是新生兒基礎防疫的核心，也是阻斷HBV母嬰傳播、降低嬰兒早期感染風險的首要措施。」浙江省立同德醫院兒科副主任黃琮表示，新生兒需嚴格遵循乙肝疫苗的「0-1-6月」全程免疫程序，即出生24小時內接種第1針，後續分別在1月齡和6月齡完成第2針和第3針接種。但對於HBsAg陽性母親的新生兒，應在出生後12小時內盡早接種首劑乙肝疫苗，並同時在不同部位注射乙肝免疫球蛋白（HBIG），這是阻斷母嬰傳播的關鍵。對於3歲至7歲學前和學齡階段的兒童來說，因面臨陸續入園入學、進入集體生活，人員接觸密集、共用物品頻繁；自我防護意識薄弱，HBV水平傳播風險可能上升，因此要重點關注HBV預防。

如果說針對新生兒及兒童的防護重在「鞏固」，那麼面向成人羣體則亟需加強。「我在門診碰到過很多乙肝患者，很多人一查已經是肝硬化甚至肝癌早期。其實及早採取行動是可以避免這些悲劇的。」浙江省人民醫院感染病科主任潘紅英坦言，「很多人總覺得乙肝跟自己沒關係，尤其是體檢沒主動查過，更不知道要不要補打疫苗。我想說的是，當父母的都知道給孩子打『出生第一針』，成年人自己也應放在心上，比如抽血查一下『乙肝兩對半』，按需接種乙肝疫苗。這不光是為自己，也是為全家多一道安心保障。」

踏入六月，夏至將至，天氣逐漸變得又熱又濕。走在街頭，不用五分鐘已經汗流浹背；回到商場、辦公室，冷氣一吹又容易頭痛鼻塞。夏天看似充滿活力，但對於身體來說，卻是一場「內外交迫」的考驗——戶外高溫耗氣傷陰，室內冷氣閉塞毛孔，加上香港獨特的潮濕氣候，暑、濕、寒三種邪氣交替侵襲，稍不留神就會出現不適症狀。



食即脹；大便黏滯不爽，沖洗不淨；舌苔黃膩，口氣重濁。

治法：解表化濕、理氣和中

代表方：藿香正氣散加減

代表方藿香正氣散，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。

▲藿香辛溫芳香，可外散風寒、內化濕滯。

### 從六月開始為三伏天做準備

「冬病」是指那些在冬季容易發作或加重的疾病，例如慢性咳嗽、哮喘、鼻敏感、慢性支氣管炎、四肢冰冷、虛寒性胃痛、經痛等。「夏治」則是在夏季陽氣最旺盛的時候，通過溫補陽氣的方法，增強抵抗力，以減少冬季發作。

冬天寒邪猶如堅冰，強行鏟除甚難；夏季陽氣充足，猶如陽光普照，冰自消融。六月開始，陽氣已相當充沛，再過不久便進入一年中陽氣最鼎盛的「三伏天」（通常在七月中旬至八月下旬）。此時運用辛溫藥物或方法，將體內寒濕之邪驅散，到了冬季，身體便不易受寒邪侵襲。

天灸是將白芥子、細辛、延胡索、甘遂等藥粉調成糊狀，貼敷於特定穴位（如大椎、肺俞、膏肓、腎俞、中脘、關元等），使皮膚產生溫熱刺激，藉此激發陽氣、溫通經絡。每年三伏期間貼敷數次，連續數年，效果顯著。

臨床可見，許多患者接受天灸後，冬季鼻敏感發作的頻率與嚴重程度均大幅降低；成年人的虛寒性胃痛、經痛亦有明顯改善。

若有上述虛寒性問題，不妨趁六月開始留意，並諮詢註冊中醫師，評估今年三伏天是否適合進行天灸或接受其他夏治方法。提前調整體質，到了三伏天效果更佳。

### 健康人生

## 夏至將至 暑濕寒交替侵襲

# 中醫「冬病夏治」應對不適



▲三花清暑茶可清熱解暑，疏風明目。



黃耀 註冊中醫師

### 世界腸道健康日 專家建議

周海濤：「管住嘴。少油膩、少油炸、少外賣，多吃蔬菜小果和高蛋白食物。」

張雯：「邁開腿。少久坐、別熬夜，保持積極樂觀的生活狀態。」

唐源：「放輕鬆。定期體檢，出現症狀及時就醫，很多問題其實都能早發現、早解決。」

## 從「懶癌」到慢性病：腸癌診療新進展

【大公報訊】便血、腹脹、腹痛、腹瀉等症狀，有可能是腸道在發出「求救信號」。遇到腸道問題，不少患者「談癌色變」。而隨著各種新技術發展，結直腸癌正在進入「早發現、新療法、長生存」的新階段。

根據新華網消息：微創手術、精準放療、免疫治療等新技術，正在改變越來越多結直腸癌患者的治療體驗。中國醫學科學院腫瘤醫院結直腸外科主任醫師周海濤表示，近年來，中國結直腸癌發病率呈逐年上升趨勢。但與此同時，他也提到一個很多人不知道的事實——腸癌其實是典型的「可防可治」腫瘤。「從良性息肉發展到癌變，往往需要5到10年時間。」周海濤說，如果能在這一過程中通過腸鏡等檢查及時發現並切除息肉，就能大大降低癌變風險。

周海濤建議，一旦出現便血、腹痛、腹脹、腹瀉、排便習慣改變等症狀，應及時就醫篩查。

為什麼越來越多年輕人得腸癌？「久坐不動、長期吃外賣等不健康生活習慣，是年輕化的重要原因之一。」中國醫學科學院腫瘤醫院腫瘤內科主任醫師張雯提到，高油高脂飲食、熬夜、缺乏運動、長

期精神壓力大，正在不斷透支年輕人的腸道健康。對此，專家總結了守護腸道健康最關鍵的「四件事」：「均衡飲食、多飲水、規律排便、不久坐。」中國醫學科學院腫瘤醫院放射治療科副主任醫師唐源特別提醒，很多人覺得年輕就不用篩查，但事實上，腸癌早期往往症狀並不明顯，高危患者的定期體檢依然十分重要。

周海濤坦言，現在的外科治療已經和20年前「完全不一回事」。過去傳統開放手術，腹部往往需要留下20厘米至30厘米的大切口；如今，以腹腔鏡、機器人為代表的微創技術已經成為主流。「絕大部分腸癌患者已經不需要『開大刀』了。」他介紹，現在部分患者術後腹部只會留下幾個小穿孔，疼痛明顯減輕，併發症發生率更低，恢復速度也更快。「很多患者術後3天到5天就能出院，有的甚至可以實現日間手術，當天或第二天回家。」

如今，當傳統放療、化療、免疫治療等綜合方案，部分患者腫瘤甚至可以完全消失，從而避免「大手術」。或許，真正需要改變的，不只是醫療技術，還有人們面對腫瘤時的認知。很多癌症，已經不再意味著「絕症」。而腸道健康，往往就藏在每一天的飲食、運動和生活習慣裏。

#### 不適合天灸的人群

1. 孕婦、兩歲以下嬰幼兒。
2. 正在發燒、感冒咽喉痛者。
3. 皮膚破損、易過敏者。
4. 陰虛火旺、實熱證患者。

#### 臨近夏天的養生藥膳

##### 一、湯品篇

##### 1. 冬瓜薏米瘦肉湯

材料：冬瓜150克、生薏米30克、赤小豆10克、陳皮3克、瘦肉100克、生薑數片。

做法：瘦肉焯水；冬瓜連皮切塊；其餘材料洗淨。全部入鍋，加水適量，大火煮沸後轉文火煲1.5小時，調味即成。

功效：清熱祛濕，健脾消腫。



▲冬瓜薏米瘦肉湯有清熱祛濕，健脾消腫功效。

##### 2. 西瓜翠衣綠豆湯

材料：西瓜翠衣（即西瓜皮白色部分）200克、綠豆50克、冰糖適量。

做法：西瓜翠衣切塊；綠豆洗淨浸泡1小時。兩者同煮至綠豆開花，加入冰糖調味。可冷藏後飲用。

功效：清暑解熱，利尿除煩。

##### 二、粥品篇

##### 荷葉蓮子粥

材料：乾荷葉15克、蓮子20克、粳米50克、冰糖少許。

做法：荷葉洗淨煎水取汁；蓮子、粳米洗淨，用荷葉汁煮成粥，最後加冰糖。

功效：清暑利濕，養心安神。



▲荷葉蓮子粥有助清暑利濕，養心安神。

##### 三、茶飲篇

##### 1. 生脈飲

材料：黨參15克、麥冬10克、五味子5克。

做法：材料洗淨，放入保溫杯，沸水沖泡15分鐘後飲用。

功效：益氣養陰，生津止渴。

##### 2. 三花清暑茶

材料：金銀花5克、菊花5克、荷葉5克、生甘草3克。

做法：沸水沖泡5分鐘，代茶飲。

功效：清熱解暑，疏風明目。

##### 3. 蓮子心淡竹葉茶

材料：蓮子心3克、淡竹葉5克、生甘草2克。

做法：沸水沖泡5分鐘，代茶飲。

功效：清心降火，安神除煩。