



「冷氣房危機」

看球「享受」的背後，亦潛藏着一個不容忽視的健康危機——面部神經癱瘓，俗稱「面癱」。近日每逢大賽過後，臨床上出現面癱症狀的病人明顯增加，當中不乏年輕球迷，情況令人關注。

面癱，西醫學名為「貝爾氏麻痺症」(Bell's Palsy)，中醫則稱之為「口眼喎斜」或「吊線風」。此症成因是面部神經線受病毒感染或風寒侵襲，導致神經發炎、腫脹，受壓而失去功能。從中醫角度而言，面癱的發病機理離不開「風、寒、痰、瘀」四個字。《黃帝內經》明確指出：「風者，百病之長也。」面部乃人身薄弱之處，血脈淺表，衛氣不固，一旦遭受風寒侵襲，經絡氣血運行受阻，面部神經便會失養，繼而癱瘓。

其中一個陷阱是冷氣直吹。香港夏日炎熱，球迷們看球時自然把冷氣開到最大，甚至對着風口坐足幾小時。中醫認為「寒性收引」，冷風長時間吹襲面部，會令面部血管收縮、肌肉痙攣、經絡氣血凝滯不通。正氣不足之人，毛孔疏鬆，風寒之邪便會乘虛而入，直中面部經絡；其次，中醫視凍飲為「大寒之物」，凍飲進入胃部後，會令中焦寒凝，影響全身氣血運行，間接削弱面部神經的滋養。此外，通宵看球意味着睡眠嚴重不足，人體免疫功能隨之下降。中醫說「陽入於陰則寐」，夜間本是陽氣收藏、陰液修復的時段，強行熬夜正氣既虛，外邪自然易於侵犯，這就是為何通宵後特別容易染病的原因。



▲羅漢果茶加桂花可清肺潤燥、清肝火。



▲枸杞菊花茶適合熬夜看球的球迷飲用。

選擇恰當飲食 避免冷氣直吹 熬夜睇波保健手冊

健康人生

四年一度的世界盃馬上要迎來決賽，相信不少香港球迷早已翹首以待。無論是凌晨幾點，總有一班球迷守在電視機前，為心愛的球隊吶喊助威。然而，作為一個中醫師，筆者必須提醒大家：睇波之餘，千萬不要忽略自己的身體。下面從中醫角度，分享熬夜睇波的養生之道。

《黃帝內經》有云：「陰平陽秘，精神乃治。」人體的生理運作，離不開日夜節律的配合。晚睡傷陰，日間補眠並不能夠完全彌補夜晚損耗的陰液及陽氣。世界盃直播時間多數是香港時間深夜或凌晨，這些時段恰是膽經及肝經運行之時，即晚上十一時至凌晨三時。肝藏血，主疏洩，負責調暢情緒與氣機。熬夜看球會直接影響肝臟的修復功能，導致肝氣鬱結、肝火上升，繼而出現脾氣暴躁、眼乾眼澀、口苦咽乾等症狀。香港濕氣重，不少人是陰虛火旺體質，熬夜更「火上加油」。

深夜看球三大隱患

深夜看球有三大隱患。其一是飲食失節：深夜看球，身邊總伴有薯片、啤酒、奶茶、雞脾、杯麵……中醫認為，半夜進食油膩、冰冷食物，會加重脾胃負擔，損傷脾胃。脾為後天之本，主管運化水濕，脾胃受損濕氣更易積聚，令人出現腹脹、胃酸倒流、大便黏膩等問題。

第二是久視傷血：《黃帝內經》云「久視傷血」，長時間盯着電視或手機屏幕，會耗損肝血，導致眼睛乾澀、視力模糊、頭暈頭痛。香港人平時已經整天對着電腦工作，再加上熬夜看球，雙重打擊，眼睛自然首當其衝。

第三是情志過激：球迷情緒波

動大，進球時開心到跳起，失球時又喊到沙啞。中醫認為「怒傷肝」、「喜傷心」，情緒過於激動會令氣機逆亂，心跳加速、血壓升高，長遠而言對心血管系統造成壓力。

中醫師的調理身體建議

在茶飲方面，枸杞菊花茶適合長時間看球及眼乾人士。材料包括枸杞子十五克、杭菊花十克、龍眼肉五克，以熱水焗十分鐘即可飲用，功效在於清肝明目、養血安神。

羅漢果桂花茶則適合口乾舌燥、肝火盛人士，用羅漢果半個及桂花三克，羅漢果搗碎後加桂花以熱水焗飲，能清肺潤燥、清肝火。

若熬夜後出現心悸、氣短，可服用生脈飲加減方，材料為黨參十克、麥冬十五克、五味子六克，以三碗水煲成一碗，於早晨服用，有益氣養陰、改善心慌之效。

在穴位按摩方面，太衝穴位於足背第一、二趾骨之間，按揉三分鐘可疏肝理氣、緩解情緒；風池穴位於後頸髮際線兩側，按壓一分鐘可緩解頭暈、眼澀；內關穴位於手腕橫紋上三指，按揉兩分鐘可寧心安神、止嘔；睛明穴位於眼頭鼻樑旁，輕柔按壓可緩解眼睛疲勞。以上穴位按摩簡單方便，看球期間可隨時自行操作。

在宵夜選擇方面，應以溫熱、清淡、有營養的食物為主，可選擇溫熱粥品如紅棗小米粥、蒸蛋、雲

耳蒸肉餅、淮山茨實糊，以及香蕉、奇異果等水果。應避免進食油炸薯片、雞翼、杯麵及燒賣、腸仔等加工食品；及飲用冰冷啤酒、奶茶等飲料，加重脾胃負擔。

若已連續熬夜數晚，觀賽後應好好調理身體。首先是多飲溫水，填補夜間水分流失，可略加蜂蜜或檸檬調味。其次是中午小睡三十分鐘，此乃補眠的黃金時段，但切勿睡超過一小時，否則會影響晚間入睡。第三是飲食清淡，賽後數日避免再食辛辣刺激性食物，建議多食綠色蔬菜及水果。第四是適量運動，於清晨或傍晚散步或練習太極，既可疏肝理氣，又能提升陽氣。

養生並非放棄娛樂

世界盃是足球界盛事，筆者並非叫大家完全不睇波。但作為中醫師，筆者見過太多球迷看完世界盃之後，出現失眠、頭痛、胃痛、眼乾、血壓升高等問題，到求診時才後悔。

其實養生不是要放棄所有娛樂，而是在享受的同時，學會聆聽身體聲音，作出適當的調整。希望大家睇得開心之餘，身體都健健康康。記住：球賽有得睇，身體才是最重要的。



辨證論治面癱

面癱的治療，中醫講究辨證論治，整體調理。常見的治療方法包括：

針灸是中醫治療面癱的「王牌」手段。常用穴位包括地倉、頰車、合谷、風池、陽白、攢竹、絲竹空等。針灸能疏通面部經絡、調和氣血、驅風散寒，通常在發病初期介入效果較佳。臨床上，針灸配合中藥，往往能在兩至四星期內恢復七八成功能。

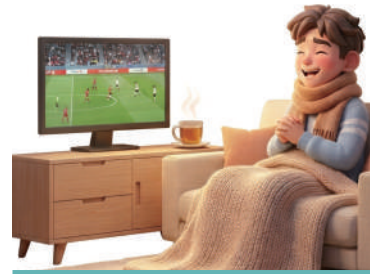
中藥內服方面，急性期多採用驅風散寒、化痰通絡的方劑，例如葛根湯、牽正散加減等；恢復期則以益氣活血、調和陰陽為主，常用補陽還五湯或四君子湯加減化裁。具體用藥必須經中醫師辨證後處方，切勿自行購買成藥服用。

部分患者會配合紅外線照射、艾灸或拔罐等外治法，以溫通經絡、散寒除濕。這些方法能促進面部血液循環，加速神經修復。

◀看球時可選擇紅棗小米粥等溫熱粥品作為宵夜。



曾偉恒 註冊中醫師



預防勝於治療

以下幾點建議，希望各位球迷緊記：

首先，冷氣風口切勿對着面部，切忌貪涼過度。

其次，凍飲要有節制。看球時難免想喝凍飲解渴，但宜淺嘗即止，切勿一口氣灌下大量凍飲。建議以室溫水或微溫的菊花茶、羅漢果茶代替。

第三，穿戴要保暖。即便室內有冷氣，亦不宜穿着過於單薄。

第四，睇波中途要起身活動。建議每半小時站起來走動一下，伸展筋骨，促進血液循環。

第五，保證充足睡眠。若無法避免熬夜，翌日必須補眠，並多吃蔬菜水果，補充維生素，協助身體恢復。

若不幸出現面癱症狀，務必把握治療黃金期。面癱發病後的首兩周是中醫針灸治療的最佳時機，此時神經尚在急性發炎階段，及時介入能最大程度減少後遺症。一旦發現單側面部出現麻木、僵硬、無法皺眉、眼睛無法閉合等徵狀，務必立即求醫，切勿拖延。

熬夜看球後的中醫調理藥膳



大公报AI製圖

枸杞菊花茶

材料：枸杞子十五克、杭菊花十克、龍眼肉五克，以熱水焗十分鐘即可飲用。

功效：清肝明目、養血安神。

羅漢果桂花茶

材料：羅漢果半個及桂花三克，羅漢果搗碎後加桂花以熱水焗飲。

功效：清肺潤燥、清肝火。

生脈飲

材料：黨參十克、麥冬十五克、五味子六克，以三碗水煲成一碗。

功效：益氣養陰、改善心慌。

小暑過 結合節氣調整飲食

【大公報訊】據新華網消息：剛過去的7月7日是「小暑」。俗話說「小暑過，一日熱三分」，這個節氣的到來標誌着盛夏正式開啟。此時，人體呈現「熱」與「濕」雙重表現，可結合節氣調整飲食。

首先，補水分與電解質。暑熱盛行，出汗多，水分與電解質流失快。建議每日飲水量達1500毫升以上，促進代謝廢物排出。可選擇淡鹽水、綠豆湯、檸檬水；多食含水量高的西瓜、椰子水，及富含鉀、鈣、鎂的香蕉、土豆、牛奶、菠菜、紫菜

等。其次，莫要貪涼。小暑時節人體血管擴張、腠理開洩，過量食用生冷食品易損傷脾胃，引發腹瀉、胃脹、胃痛、乏力。需嚴格控涼：少吃冷飲、冰淇淋、雪糕、冰鎮飲品。雖天氣炎熱，仍推薦適當進食溫熱湯粥、紅糖薑茶以暖胃；烹飪宜選清炒、煲湯等方式。

第三，清淡飲食減負。多雨高溫的氣候會促使消化道疾病高發，應避免油膩、辛辣、生冷食物，以免加重胃腸負擔。可

多選新鮮綠葉蔬菜如菠菜、小白菜、萵菜，補充維生素與礦物質。

第四，食物多樣、定時定量。膳食應包含穀薯類、蔬菜水果類、畜禽魚蛋奶類、大豆堅果類等，平均每日攝入12種以上食物，每周25種以上。每餐七八分飽，避免暴飲暴食。

第五，保障飲食衛生。小暑時節多雨高溫，食物容易腐敗變質，需注意合理保存與衛生，選擇新鮮乾淨食物，避免生食或半生食，確保安全。

應季食材推薦

蓮藕

特點：高澱粉、低脂肪，且富含膳食纖維和蛋白質。

功效：富含維生素B、C、K及鐵，可增強免疫力、緩解煩躁、改善貧血。

注意：碳水化合物含量較高，糖尿病患者應適量食用。



黃鱔

特點：其富含蛋白質、DHA、鈣、磷、鐵及多種維生素，脂肪低，含多種必需氨基酸。

功效：輔助降血糖、調節血糖生理機能，有助於降低膽固醇、防治動脈硬化。