

# 雨水節氣加強清濕解毒 中醫防病重內外同調



香港註冊中醫師 楊沃林

## 養生攻略 香蕉食療功效大



基本上每個人都曾經有過晚上睡不着覺的經歷，或者是入睡難，或者是睡不實，或者是醒得早，或者是整晚都在做夢，《詩經》裏用「輾轉反側」這個詞來形象地描述這種狀態。

其實，有時候「輾轉反側」是正常的，比如突然換了一個環境、身體不太舒服、作息時間偶爾被打亂、有重大事件刺激等情況下，這些暫時性失眠都不算是疾病。

只有那些沒有特殊原因的長期失眠，才算是病理狀態。失眠是當今社會一個極為常見的症狀，同時也是危害人類健康的一個重大疾病。

睡眠，大約佔人生的三分之一時間，足夠的睡眠，對於人體健康非常重要。但是，失眠卻頻頻發生在自己的身上，使人心身疲憊，對於健康的傷害也非常大。

長期失眠的人，容易患這些疾病：

### 第一·容易得高血壓

許多高血壓患者合併有失眠症，高血壓病伴失眠發病率以中老年人為多。現代醫學認為：失眠對血壓有顯著的影響，高血壓病可以導致失眠，失眠常使血壓升高，高血壓與失眠之間相互影響，並形成惡性循環。

### 第二·導致心臟病

如果沒有優質的睡眠，那麼人體血液中的膽固醇濃度就會變大，這樣很容易導致心臟病。

### 第三·可致老年癡呆

長期失眠會導致患者神經衰弱、食慾不振、消瘦、記憶力減退等，失眠也可以導致患者老年癡呆。

### 第四·導致脫髮

俗話說：睡眠不好，頭髮最容易受傷。因為失眠長期存在，會造成人體內分泌失調，導致皮脂腺分泌過多或皮脂腺分泌性質改變，所以引起脫髮現象。

失眠的危害不一列舉，建議一款香蕉煮水，可舒緩痛苦的失眠問題。大家只需要準備香蕉、水和一點肉桂（5克），就能輕鬆解決失眠問題。

首先，將水煮沸，把香蕉柄去掉，剝皮，然後把果肉與香蕉皮一起放進沸水中，煮10分鐘左右。過濾一下，在煮好的茶裏放一點肉桂，就可以喝了。

香蕉皮中含豐富的鉀和鎂，這兩種微量元素是人體不可或缺的物質，能夠鎮定神經，起到安眠的作用。

如果你也被失眠困擾，一定要嘗試一下這種方法。

香蕉是最常見且營養豐富的水果之一，除了對付失眠很有效，還可以這樣用：

一、高血壓，取香蕉皮30克至60克，煎湯服用，可治高血壓。

二、防中風，取鮮香蕉皮30克煎湯代茶飲，能擴張血管，防治中風和心絞痛。著名醫學雜誌《The New England Journal of Medicine》的研究指出，長期吃香蕉，中風死亡的幾率大大降低40%。

三、胃潰瘍，香蕉是調理腸胃失調的食方，因為香蕉有著柔軟的纖維而且柔滑，對於長期患者來說，香蕉是唯一可以進食的未煮熟食物，而不會有不良反應，香蕉還可以中和胃酸和減少疼痛。

四、緩解眼睛乾澀，長時間在電腦前工作的人常會覺得眼睛乾澀或疼痛，如果每天吃一根香蕉，就能起到一定的緩解作用，這是因為香蕉中含豐富的鉀。

立春後，雨水是廿四節氣中的第二個節氣，今年的雨水節氣在2月19日。香港的秋冬一向比較乾燥，較少降雨，而進入雨水節氣後下雨次數會較多，但實際降雨量並不大，空氣濕度明顯加大，氣溫較冬天略有升高但時有反覆，時冷時熱，平均氣溫在17度左右，人體會感覺濕冷。此時，容易舊病復發，也容易產生由風、寒、濕邪導致的疾病，以肺系、脾系疾病較為多見。鑒於目前香港疫情嚴重，做好抗疫和保健防病仍是主題。內地不少地區如天津、北京、深圳等都根據當地具體情況發布了新冠肺炎的中醫藥防治方案，雖然防治原則基本相同，但是在治法的靈活變通上有所不同，因為中醫十分強調因時、因地、因人制宜，在不同的季節、不同的地域、不同的體質，調護重點也有所不同。現在，根據香港的氣候特點，談談雨水節氣防病抗疫的方法。

◆文：香港中醫學會會長 繆江霞教授  
圖：繆江霞、新華社、資料圖片



在雨水節氣，香港氣候時冷時熱，故容易產生由風、寒、濕邪導致的疾病。



在現時疫情極嚴重下，做好防疫措施，人人有責。



## 防疫烏雞湯

材料：黃芪、茯苓、甘草、防風、桑葉、金銀花、陳皮各6克、蘆根10克。生薑5片、廣東米酒50毫升、蜜棗3枚、烏雞一隻、鹽適量。  
方法：將各材料洗淨後，將所有中藥材用煲湯袋包住放入煲內，再加入烏雞、米酒、生薑、蜜棗、加清水2,500毫升，大火煮滾之後改為小火煲1.5小時，最後加入鹽調味。去渣飲湯。  
功效：疏風潤燥、清熱解毒、扶正抗疫。  
適應人群：普通人群、密切接觸者、醫務人員。



黃芪、茯苓、甘草、防風、桑葉、金銀花、陳皮、蘆根

## 健脾祛濕補肺老鴨湯

材料：黃芪、百合、北沙參、山藥各20克，薏米、土茯苓各30克、大棗5枚、老鴨500克。適量蔥、薑、鹽調味料。  
做法：將鴨肉剝塊洗乾淨放入湯煲內，再放入各中藥材和薑，加適量水，先用大火煮滾，再改為小火慢煲。最後放入蔥、鹽調味即可。  
功效：健脾補肺、清熱祛濕養陰。  
適應人群：體質虛弱容易感冒、濕氣偏重體質者。  
注意事項：一般可隔日服用，如已有發熱、咳嗽、咽痛、鼻塞等症狀者不宜服用；老年人或有慢性疾病者應在醫生指導下服用；孕婦禁用，對中藥材過敏者禁用。



黃芪、百合、北沙參、山藥、薏米、土茯苓



繆江霞教授

中醫認為：「邪之所湊，其氣必虛」，人體感染病毒而發病，有內、外二大因素。其內在因素是人體正氣不足（即免疫力不足），外在因素是邪毒疫癘之氣（病毒）。當人體正氣不足，邪毒疫癘之氣就容易侵犯人體而發病。邪毒疫癘之氣分為風熱、濕毒、熱毒等，臨床症狀偏重有所不同，中醫要根據病人出現的症狀辨別邪氣的偏勝。在雨水節氣之後，濕毒之邪可能偏勝，根據中醫防疫治病原則，抵禦疫毒入侵及扶助人體正氣，提高抗病能力同樣重要，因此要重視內外同調。

### 抵禦疫毒入侵

早在唐代孫思邈《千金要方》已經指出：「避疫氣，令人不染」，做好安全防護，抵禦疫毒入侵十分重要。除了一般預防措施包括減少外出、減少人群聚集，外出佩戴口罩、經常洗手消毒、注意清潔衛生外，也可服用一些中藥來抵禦外邪的入侵。抵抗病毒的中藥

### 提高抗病能力

#### 一、調神

筆者在臨床看到有長者因過度擔心疫病而患上驚恐症和焦慮症，導致失眠、心悸、冒汗、不敢出門、搭乘公交或電梯時驚恐不安、大小便不能自主等。因此，正確認識疫情，保持情緒平和、減少不必要的恐慌和憂慮很有必要。市民可根據個人愛好和條件，選擇下棋、書法、繪畫、音樂、閱讀、種花等方式，放鬆心情，減少壓力。對於老人，家人應多予關心和問候，通過電話和視頻多加聯絡，保持溝通。另外，年輕人也不能因為居家工作而過度關注疫情資訊，應把每日上網時間控制在2小時以內，以免誘發緊張焦慮。

#### 二、調整起居作息

宜寒溫適度：雨水節氣後氣溫不穩，乍暖還寒，應根據氣候變化，恰當增減衣服，防止感受風寒。如果不小心中了涼，可以立即服用葱白、生薑、紅糖水以驅散寒氣。衣着宜柔軟、透氣、舒適，防止濕鬱體內。

宜起居有方：室內環境保持乾燥，可在室內開啟抽濕機和空氣淨化機。勤洗澡，外出返家後可用75%酒精噴霧消毒鞋底、衣物。應用熱水沖涼，清洗掉病菌，並改善身體血液循環。平時可佩戴中藥防疫香囊。保持家居潔淨，常在洗手間下水道口注入適量清水以隔斷上下樓層氣體，防止病毒垂直傳播。

### 宜作息規律：

良好的睡眠有利於恢復體力，增強免疫力，保持有規律作息，每天保證7至8小時充足睡眠，不要熬夜。可以每天晚上睡前用中藥如艾葉、生薑水泡腳，按摩足三里、湧泉等穴位，有助提高睡眠品質，增強抗病能力。

宜多做室內運動：盡量減少室外活動，在家工作人員可根據有限的活動空間選擇自己喜好的活動，可做些帶氧運動，例如在室內來回跑步、健身、瑜伽、拉筋等。在辦公室輪班工作人員，休息時間可做八段錦、經絡拍打、穴位按摩等，以疏通氣血，舒筋活絡。

### 三、調飲食

健康飲食可提升免疫力，如進食肉、魚、蛋等蛋白質與高纖維蔬菜、米麵等澱粉質主食的比例按照1:2:1的比例搭配比較適宜。新年已過，是時候飲食清淡些，讓我們的胃適當休息一下了。另外，可服用一些提高人體正氣的中藥例如黃芪、黨參、白朮、靈芝、蟲草等。以下介紹一些具有扶正與祛邪這二大功效的藥膳。

## 情人節巡禮 ◆文、圖（部分）：雨文

### 做足防疫 享受二人世界

今年中西方情人節相距一天，就如你與愛侶一樣，能夠相遇同樣難能可貴！藉着情人節，帝京酒店推出多項情人節住宿及餐飲優惠，為情侶們帶來一個浪漫甜蜜的情人節。當中，「濃情蜜意情人節住宿計劃」讓你與另一半放下煩惱，於新登場餐廳——獅房菜共賞浪漫唯美的獅房餐辦餐宴，並於舒適的豪華客房靜靜享受二人世界，中西方情人節都與愛侶一同度過，此刻無價。同時，酒店亦提供各國特色美食，例如，帝京軒的「冬戀·情人節中式六道菜套餐」，與摯愛細味精緻粵菜；花月庭自助餐則以花及蜜糖為你帶來一系列情人節限定美食及精緻甜品等，讓你與摯愛享受一個甜蜜蜜的情人節。



花月庭情人節甜品



帝京軒情人節套餐

### 欣賞搶眼畫作 感受有趣日常

今個農曆新年，Garfield來到海港城，與大家一起慶祝虎年。由即日起至2月15日，海港城、美術館舉辦Garfield x Plastic Thing「GARFATTY BELLY LAUGHS」，笑着同樣愛吃、愛睡、愛玩又有大肚腩的人與貓的有趣日常，走進他們的快樂世界之餘，Garfield及為食妹粉絲還可選購一系列限量發售畫作及期間限定精品作「開運禮物」。展覽中，大家可在場內欣賞到搶眼的彩色畫作，更有插畫家親手繪畫之作，而且，多幅「重量級」作品亦特別以「逼爆畫框」的獨特方式呈現，更顯玩味。



海港城新春布置



睇展覽

## 幸福春日庭院 祝福生活安康

「花」於節慶擔當重要的角色及寓意，而「燈籠」則是喜慶的象徵，「掛燈籠」更是流傳已久的新年習俗，祈求新的一年好運到來、闔家吉祥平安。今個虎年，荷里活廣場於即日起至2月15日期間，帶領大家展開新春幸福之旅，以現代日系設計風格的燈籠及走馬燈，配以「花」吐艷概念，打造「花·燈·賞」大型賀年裝置，搖身一變成幸福春日庭院，具備三大新春打卡熱點，如5米高大型「炫光幻彩走馬燈」、「百花燈籠藝術園」及「祝願水燈荷花池」，祝福親朋好友生活安康、平安幸福。



大家謹記做足防疫，遠觀祈求平安幸福。

## 讓愛以自製美食表達

在防疫下，留家過情人節，Bosch推出旗下首款Rose玫瑰粉紅色廚師機，全新廚師機為OptiMUM Rose多用專業廚師機系列的最新成員，外形迷人，亦具備1,600W摩打、3D大師級攪拌系統及智能工具感應等配置，方便居家製作不同分量的美食，能為伴侶烹調中西菜式之餘，平時也可用來炮製精緻糕點。



玫瑰粉紅色廚師機