

認識 薑科 藥用植物 芳香化濕溫補各異

香港年青人及小童焦慮症(上)



◆香港精神科專科醫生陳君訥醫生

全球經歷了長達3年的抗
疫時間，每個國家及地區最近都相繼恢復正常生活，香港跟內地亦即將有序地通關，但年青人或小童相繼出現情緒或精神健康問題，如疫情爆發，就業職位降低，不少大學畢業生未能找到相關工作，對前景的不確定性產生不安全感。小童面對180度的學習環境轉變，不能與其他小朋友見面玩樂，在社交層面上同樣出現障礙等等問題。香港精神科專科醫生——陳君訥醫生分享更多青少年及小童因恢復日常活動時家長或年青人的情緒管理意見。

問：3年多的疫情中，對青少年及小童最常出現什麼情緒問題？

答：在疫情這幾年之間我所接觸到的學生，在生活及學習都面對不少的挑戰。因疫情及檢疫原因需要在家學習及網上授課，學童是需要作出很多轉變來適應。因為長時間需要以電子儀器上網及學習，他們表示有專注的困難，而且會影響到他們的學習的動力。由於網上學習在技術上有一定的困難與限制，例如未能與老師作即時直接的交流，不清楚功課的要求，未能順利地於網上提交功課等等，影響了他們學習的質量及進度。

另外，面對經常改變的防疫措施及復課安排，他們亦感到難以掌握及適應。因此他們在疫情下感到了不少壓力，並於情緒及行為上表現出來。香港大學在2020年對幼兒及學童精神健康的研究指出，相較疫情前，疫情中他們出現更多操作行為、專注力過度活躍及社交問題，而有利社交的能力表現亦有所下降。SEN(特殊教育需要)學生受到的影響比非SEN的學生更大。

問：為什麼會在抗疫情段患上情緒問題？

答：在抗疫情有情緒問題出現主要有以下的原因：
· 在疫情期間，學童會擔心他們自己或家人會患上新冠肺炎，因為當時仍未知這個病的嚴重性，亦不清楚是否有有效的治療。另外，由於學童未能客觀分析，坊間對重症的過度報導，亦會增加他們的憂慮。

· 日常生活規律因疫情與檢疫措施而被打亂，本來規律的生活，例如早起、上學、飲食習慣、功課學習及戶外運動都受到影響而變得混亂無序。
· 不能適應網上學習。專注力有咁好，有咁同老師互動，有聽得咁明，尤其係一些複雜抽象的概念。用電子方法交功課，亦可能出現問題，你以為交咗但原來有，冇得睇住黑板抄功課，多咗甩漏。尤其是愈高年級，學習內容轉趨複雜，他們適應情況更為困難。

· 社交隔絕：與其他朋友同輩互動的機會因檢疫措施而大大減少，小朋友不能從與人真正的相處中練習社交技巧，亦不能從觀察其他同伴中學習社交技巧，社交能力有可能因此受到影響。

· 運動減少，課外活動及消閒活動差不多完全停止，沒有渠道去減壓，生活的開心滿足感也可能因此下降。

· 因疫情及檢疫原因，學童留家的時間增加，或許會因為與家長接觸較多，會有更多機會產生摩擦爭執。

· 家庭經濟環境轉差，家庭收入減少或家長失業，因此對家庭及家長所造成的壓力，也會使學童感到憂慮不安。

問：家長應如何留意及察覺什麼症狀，青少年及小童可能有情緒問題？

答：
· 沒心機玩；
· 逃避上學；
· 逃避社交；
· 封閉自己，非常退縮；
· 睡眠出現問題；
· 行為倒退到好似嬰兒咁，明明自己做到都要人餵，要人抱，要人幫手換衫沖涼；
· 非常黏人；
· 少少唔如意，就大發脾氣，哭泣不停；
· 經常呢度唔舒服，嗰度唔舒服，特別係腸胃不適，頭痛頭暈。

問：如發現小朋友有情緒問題症狀，應如何處理？

答：
1. 保持冷靜，不要過度緊張。一緊張，就不能耐性聆聽，亦不能好好分析問題及找到解決辦法。有唔開心情緒低落唔一定係有抑鬱症；有擔心、緊張、焦慮亦唔係一定係焦慮症。所有負面情緒表現，都係大腦界我哋嘅訊號，提醒我哋小朋友出現咗困難，要幫手處理。

2. 反映畀小朋友知，我哋留意到佢有啲唔妥當，問吓佢咩有冇需要幫手。

耐心地引導小朋友表達正在面對的困難，家長於問嘅過程中，自己都要清楚理解同解構到小朋友的困難和問題在哪裏。問嘅過程要柔和同保持中立態度，適當時要畀空間，不要令子女覺得你嘅度質問緊佢。

3. 多聆聽，多了解，多表達共鳴及支持。

4. 分析問題，引導子女想解決方法。表達意見時留意語氣、用詞，避免令子女感到受怪責或做得不夠好。表達建議切忌「Push too hard」，時不時要了解對方對你提出的建議嘅睇法。最好是提出適量的引導後，畀啲空間對方沉澱消化一下，唔好急進地要子女改變。

5. 得到子女同意後，可以找老師、社工了解情況，或幫助提供解決方法。

(待續)



◆莖朮



◆砂仁



◆草豆蔻



◆草果

薑科植物藥用歷史源遠流長，早在秦漢的《神農本草經》已有乾薑的記載。在漢的《傷寒雜病論》中，出現了生薑、乾薑等不同藥用規格。隨著時代演進，更多的薑科植物被收載於各本草著作中。不單如此，不同的藥用部位亦陸續地被人們所重視並利用之，香港市面出售的中藥材多從內地進口，薑科常用中藥材值得進行調查及整理。

◆文：香港中醫學會 藍永豪博士
圖：資料圖片、網上圖片

薑科 Zingiberaceae 全世界有55屬，1400多種，分布於熱帶和亞熱帶地區，主產地為亞洲熱帶地區。我國有22屬，208種和10變種。薑科植物產西南部至東南部，以廣東、廣西、雲南的種類最為豐富，為林下比較常見的草本之一。藥用的有15屬100種，佔全國產種類的1/2左右。本科植物中有很多是著名藥材，如砂仁、益智、薑、薑黃、草豆蔻、草果、山柰、鬱金、莖朮等，香港的薑科植物連引入栽培的有7屬，約20種。

《香港植物名錄》收載香港的薑科植物共24種，觀賞的品種共13個，包括距花山薑、艷山薑、花葉艷山薑、火炬薑、紅薑花、薑花、印度薑花、花葉山柰、土田七(薑三七)、珊瑚薑、全唇薑、陽荷、紅球薑。藥用的品種達14個，包括紅豆蔻、草豆蔻、山薑、箭桿風、華山薑、高良薑、密苞山薑、鬱金、薑黃、薑花、土田七(薑三七)、囊荷、薑、紅球薑，當中的鬱金更可作香料、薑黃可作染料、囊荷可食用及可作調味之用。

薑科藥用植物的傳統功效

我國人民自古就對許多薑科的植物有了認識、研究和應用。《本草述》載薑黃散「治心痛不可忍」；《楊氏家藏方》載「薑黃散治九種心痛，發作無時」，說明中醫早已用薑黃治療心絞痛。《本草綱目》載山柰「治療一切牙痛」；高良薑「治暴冷、胃中冷逆、霍亂腹痛」；草豆蔻「去口臭氣、調中補胃、健脾消食」；白豆蔻「主治積冷氣、止吐逆反胃……解酒毒」。一些薑科植物在民間的應用也十分普遍。如閉鞘薑係醫常用其鮮根削去外皮，搗爛，榨汁，滴入耳內，治療耳痛，耳內流膿，急性中耳炎；葉搗爛，敷頭額，治頭暈等。

薑科果實種子類藥材大多屬於化濕藥，包括砂仁、白豆蔻、草豆蔻及草果；另有補陽藥如益智仁。而薑科根及根莖類藥材則功效廣泛，有解表發散風寒藥如生薑；溫裏藥如高良薑、乾薑、山柰；溫經止血藥如炮薑；活血化癥止痛藥如鬱金、薑黃及破血消癥藥如莖朮；行水消腫藥生薑皮。

薑科藥用植物的藥膳調味

正因藥食同源，「藥補不如食補」，藥膳食療古已有之。《金匱要略》中早已記載血虛寒腹痛者及產後婦人皆可以當歸生薑羊肉湯養血補虛、散寒止痛，治療產後腹痛。當中所用的中藥材亦為食材，人們可因氣候、季節、地域的特性而進行調補，《金匱要略》的當歸生薑羊肉湯為後世樹立食療典範。



◆薑黃



◆薑花



◆藍永豪中醫



◆生薑



◆當歸生薑羊肉湯



◆當歸

食得健康

量身定製的膳食計劃 助你實現健康新目標

趁新的一年到來，我們很多時候都會希望自己可以戒掉壞習慣，並下定決心訂立新一年度的目標，例如花更多時間陪伴家人及減少使用社交媒體等。可惜的是，隨著年度目標清單不斷延長，因而變得難以實踐，大多數人在一月底就會把計劃拋諸腦後，其中一項最常見的新年目標便是健康飲食，努力運動健身，可是往往因為缺乏時間運動及準備營養餐單而覺得力不從心。因此，香港優質營養膳食外送服務公司 Eatology 與眾多專家合作，包括專業認證的營養師團隊及屢

獲殊榮的廚師，務求每天將健康、美味和營養豐富的食物直接送到你家門口。

例如，無麩質低碳膳食計劃可幫助大家減少攝取精緻碳水化合物，包括白麵包、白飯及意粉，取而代之的是優質蛋白質配以大量蔬菜、海鮮、種子及堅果。餐單主要使用非加工的食材，以天然方式提高客人的能量水平，有助減重及緩解腦霧。

另外，與傳統高脂及極低碳水化合物的生酮飲食相比，品牌的新艾金斯生酮膳食計劃採用循序漸進的方法，

同時減少我們對加工食品的依賴。由營養師設計的餐單經過精密計算，確保含有充足蛋白質及脂肪，同時亦有適量的碳水化合物，讓你免於煩惱食材選擇及估計食物分量。餐單有效加快燃燒身體脂肪，長久維持減重效果。

而地中海飲食計劃則為希望預防及控制糖尿病人士而設，提供大量地中海沿岸周邊地區盛行的健康脂肪、全穀物、水果、蔬菜及香料等，營養均衡，令大家可享受美味而有益健康的餐點。



◆地中海飲食計劃。



◆新艾金斯生酮膳食計劃。