

踏入3月，天氣驟然回暖，香港市民紛紛脫去厚重的大衣，換上舒適的短袖和短褲，但手機裏天氣預報動輒100%的濕度，不斷提醒我們，春天來了，潮濕的梅雨季節也來了。立春之後，就有不少人因為感覺到自己精神不振、身體沉重、食慾下降、大便黏膩、頭暈腦脹、昏昏欲睡，以及睡眠質量不佳，甚至鼻敏感、濕疹加重等原因尋找中醫調理，這皆是身體裏的濕氣太重的表現。中醫認為，春天是陽氣向上、向外升發的過程，萬物復甦，大地漸漸開始呈現出欣欣向榮的景象。五臟之中肝主生發，故春季肝氣旺盛，肝木易克脾土，因此若肝木升發不暢，或不注意飲食調節，或本身脾胃功能偏弱，在春天就很容易遭到濕邪的侵犯，形成濕氣重的問題。

●文：香港中醫學會會立中醫學院院長 唐麗雯醫師 圖：資料圖片

什麼是濕氣？中醫認為，濕性黏滯，濕氣是人體代謝過程中產生的病理產物，會阻礙人體氣機的運行。俗話說「濕氣不除百病生」，過重的濕氣是導致疾病的「六淫邪氣」之一。臨床觀察發現，許多濕氣重、濕邪導致的疾病，相當於西醫的慢性炎症。譬如，慢性鼻炎、慢性咽炎、慢性支氣管炎、慢性胃炎、慢性肝炎、慢性腎炎、慢性腸炎、慢性膀胱炎等，這些病都有一個共同特點，反覆發作，很難速癒。因此，中醫在治療這些慢性炎症疾病時，必須加上化濕祛濕的中藥。

寒濕與濕熱

許多人祛濕，通常第一時間就飲用祛濕茶、薏仁水，但這樣只是治標不治本，甚至用錯體質，還可能導致其他健康問題。其實，想有效祛濕，要根據濕氣性質和不同體質，進行針對性的調理。首先，要分是寒濕還是濕熱，臨床上寒濕和濕熱的症狀是有區別的。

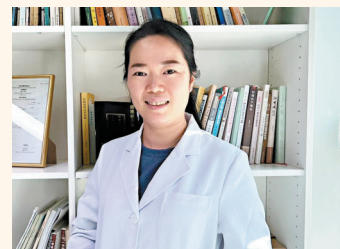
寒濕會出現畏寒、手腳怕冷、舌苔白膩、舌質胖大有齒痕、厭食、不愛吃飯、消化不良、大便稀溏、口淡等，女性患者會容易白帶偏多、偏水，面部覺浮腫，需要平時多曬太陽和做運動來改善寒濕的症狀。濕熱會伴有上火的情況，舌質偏紅，舌苔黃膩，會引起咽喉疼痛、大便乾燥、小便亦黃、口臭、暗瘡多，易引發黃疸，或各種慢性炎症等疾病。如果出現以上症狀建議去找相關醫生開處方藥物治療。

外濕和內濕

如果從致病因素來區分，濕氣還分為外濕和內濕。
一·外濕
外濕多是由於氣候潮濕，或者經常淋雨、涉水，長期居住在潮濕環境等情況下，外界的濕邪侵入人體所導致。
主要症狀：出現身體表面的不適，比如頭部脹痛、身體沉重、四肢疼痛、怕冷等。
祛濕重點：保持乾燥。應對外濕，除了吃一些利濕的食物，更要保持所處環境的乾燥，比如適當當地開啟空調除濕，經常晾曬衣物、被褥，下雨天避免淋雨，不長時間接觸冷水、回南天不開向南的窗戶等。

二·內濕
本身脾胃虛弱，又如吃了太多高糖、高脂肪食物或生冷蔬果，缺少運動、工作壓力大，熬夜、飲酒等原因，導致身體氣機不暢，水液代謝紊亂，濕氣在體內堆積。
主要症狀：可能會出現腹脹腹痛、胸悶脘痞、食慾不振、大便不成形、噁心嘔吐、浮腫尿少等症狀。
祛濕重點：在祛除體內多餘水濕的同時，還要把脾胃功能健全起來，使身體運化水濕的功能恢復正常，保證體內濕氣能順利排出。

春天來臨濕氣盛健脾化濕正當時



●唐麗雯醫師



●健脾暖胃豬肚湯



◀春天潮濕天氣，加重身體裏的濕氣，容易令人精神不振、昏昏欲睡。

日常祛濕有法

中醫祛濕的方法有很多，原則均以調理脾胃、理氣祛濕為宗旨，主要有食療、艾灸、穴位按摩、拔火罐、刮痧、足浴及適當運動、合理飲食等。

一·食療保健

這是在日常生活中，家庭祛濕最常用的辦法，搭配祛濕中藥材製作的藥膳有祛濕健脾的作用，以下推薦幾款食療方：

陳皮普洱茶

材料：陳皮2克、熟普洱10克、玫瑰花5朵。
做法：所有食材洗淨，一起放入茶壺中，加適量滾水，待溫飲用。
功效：健脾養胃，理氣化濕。



赤小豆粉葛煲鯪魚

材料：赤小豆100克、粉葛750克、陳皮少許、鯪魚500克、生薑3片。
做法：赤小豆、陳皮洗淨；粉葛削皮洗淨，切塊；鯪魚去鱗及內臟，洗淨，慢火煎至微黃；把所有材料一起放進瓦煲內，加入清水2,500毫升，武火煲沸後，改為文火煲2小時，放適量食鹽調味便可。
功效：赤小豆有清熱解毒、利水除濕之功；粉葛能除脾胃虛火、生津止渴；鯪魚有健筋骨、活血行氣、逐水利濕作用。



健脾暖胃豬肚湯

材料：黨參20克、生薑10克、砂仁5克、淮山20克、陳皮5克、胡椒粒10克、鮮豬肚半個。
做法：豬肚洗淨焯水，胡椒粒用刀壓碎放入豬肚中；黨參、生薑、砂仁、淮山、陳皮洗淨，與豬肚放入煲中，加水煲滾後改用文火煲約2小時。
功效：益氣健脾，除濕暖胃，適合體質較虛寒的人飲用。

二·艾灸、穴位按摩

祛濕還可用艾灸和穴位按摩，可以起到加強身體陽氣、調節脾胃運化功能，扶正祛邪，健脾祛濕的作用，可以選擇以下穴位：

神闕穴

【位置】腹中部臍窩中央。
【功效】溫中散寒，健脾除濕。



【操作方法】將點燃的艾條置於離皮膚2~3厘米處，進行熏灸。每個穴位灸10~15分鐘，1周灸2~3次。

足三里穴

【位置】外膝眼下約四橫指的距離，有一凹溝處。

【功效】常按或艾灸足三里穴，能夠溫補脾胃、增強體質、預防疾病。

【做法】用拇指指腹大力揉按約5分鐘，或按上述方法艾灸。



豐隆穴

【位置】先找到膝蓋骨外側陷下處，與外腳踝連線的中點就是「豐隆」。

【功效】加快氣血循環、強健腸胃，還能緩解便秘、消除水腫及肥胖。

【做法】用拇指指腹大力揉按約5分鐘，或按上述方法艾灸。



陰陵泉穴

【位置】位於小腿內側，脛骨內側髁下緣與脛骨內側緣之間的凹陷中。

【功效】健脾益腎，主治腹脹、腹瀉、水腫、黃疸及小便不利、遺尿、尿失禁。

【做法】用拇指指腹大力揉按約5分鐘，或按上述方法艾灸。

三·拔火罐、刮痧與足浴

拔罐療法具有溫經除濕、祛風散寒、活血通絡、消腫止痛等功效；可以很快地緩解肌肉疲勞、快速解表驅邪、減輕肌肉的痠痛、消除局部的腫脹等，同時具有防病邪邪深入、提高機體免疫力、增強體質的作用。

刮痧有排毒祛濕、活血化癥、舒筋通絡、散熱驅邪等功效，因此常用於輔助治療肌肉疲勞或者痛症，如頸椎病、肩周炎等；另外刮頸背的膀胱經亦有助舒緩感冒發熱、咳嗽等急性疾病，病症以濕熱為主。

如寒濕明顯，可應用祛濕中藥粉（藿香、桂枝、胡椒等）進行足浴，也有逐寒祛濕、疏通經絡的作用。



四·適當運動排汗

運動出汗也是很好的祛濕氣的方法，通過運動可以使身體裏的濕毒以汗水的形式直接發散出來。

五·合理飲食

濕氣重的患者應該避免過食生冷寒涼、甜品和油膩食物，不要加重脾胃的負擔。因為中醫認為，脾主運化水液，脾胃功能正常，可以使人體內的水液進行正常的代謝，防止水液在體內發生不正常的停留，也就不會產生濕氣。

睡眠不足敲響健康警號

健康醫訊

今年的世界睡眠日（World Sleep Day）主題為「讓睡眠健康成為優先事項」（Make Sleep Health a Priority），意思就是要睡得好，偏偏都市人工作壓力沉重，不少打工仔更要夜以繼日工作，致使睡眠不足。

耳鼻喉科專科醫生鍾耀基表示，睡眠不足是指睡眠時間或睡眠質量未能滿足身體的需求，可能出現的狀況包括入睡困難、間斷睡眠、早醒等。若相關情況每周發生3天或以上，且持續超過3個月，則需引起重視。

一些常見的睡眠問題包括失眠（難以入睡或保持睡眠狀態）、睡眠窒息症（呼吸受阻導致睡眠期間多次停止呼吸）、睡眠癱瘓症（鬼壓床）、打鼻鼾等。

長期睡眠不足可能會對身心健康產生多方面的嚴重後果，包括情緒容易失控、負面情緒增強、判斷力及專注力下降、學習能力受阻，長期或引發焦慮症、抑鬱症等，也會影響免疫系統，令你易受病毒感染，更有機會引發克隆氏症和潰瘍性大腸炎，以及增加患上腸胃炎和阿茲海默症、血管硬化及心臟病風險。

改善失眠的方法有很多，其中認知行為治療（CBT-I）是一種有效的非藥物治療方法，結合睡眠限制療法、環境控制法及放鬆療法，幫助受失眠困擾的



●睡眠不足影響身體健康。

人糾正與失眠相關的行為及觀念。某些情況下，醫生亦可能會開立安眠藥來幫助改善睡眠，使用時需遵循「最低有效劑量」及「短期使用」原則。

此外，生活方式的調整，如固定作息、避免日間補眠、睡前遠離咖啡因與酒精、增加日間身體活動等，都有助於改善夜間的睡眠品質。

睡眠窒息症對策

睡眠窒息症可以先從減重、側睡入手，以減輕呼吸受阻。症狀輕微者可透過在睡覺時使用牙托來糾正下顎位置，防止舌頭阻塞氣道；亦可佩戴持續正壓通氣呼吸機（CPAP）來維持氣道暢通，減少窒息情況，但無法根治睡眠窒息症。若以上方法無效，患者可考慮手術，如鼻腔手術或舌底手術，以擴大上氣道、切除多餘的組織，使氣道保持暢通。

至於睡眠障礙如睡眠癱瘓，治療關鍵在於維持規律睡眠習慣、創造舒適睡眠環境，並確保充足睡眠。綜合這些方法，可以幫助改善各類睡眠障礙，提高整體生活質量。



●鍾耀基醫生

香港的婦產科專家



梁冬陽醫生

婦女的健康關係到一家人以及整個社會。香港是世界平均壽命最長的地區，衡量一個國家或地區的產科水平的準則之一的圍產期死亡率（perinatal mortality，指懷孕二十二周至胎兒出世後一周的死亡率），香港是世界最低的，只有千分之一點六，這令我想起一些舉足輕重的香港的婦產科先驅，他們守護着香港婦女的健康。

香港大學醫學院院長和婦產科學系前主任馬鍾可職教授，曾任世界婦產科學會的秘書長，這是第一位亞裔人，也是全世界第一位女性擔任這個職位，可想而知她在國際上的地位。她是出名的嚴師，每次教授巡房，我們都會事前盡量做好準備，要對自己管轄的病人了如指掌，因為她會隨時問你某個病人的任何問題及化驗報告，防不勝防，每次大巡房都是如臨大敵，之後就如釋重負。她如此嚴厲卻又有慈愛的一面，她會星期六跟學生的孩子吃晚飯，開車來回四小時，為他送上蒸餾水、水果和溫暖，或為就讀劍橋的學生送椅子碗筷……

黃令翠教授和顏婉嫦教授亦是香港婦科腫瘤科的先行者，拯救了無數的生命，為婦科癌症的預防、篩查和治

療貢獻良多。

黃譚智媛教授曾提議政府實行為所有出世的BB打預防乙型肝炎疫苗，大大減少了香港乙型肝炎和肝癌的數字，曾經擔任瑪麗醫院院長和醫院管理局總監的她退休後，着力於中西醫結合的研究和發展，捐錢給香港大學聘請中醫客席教授成為中西醫合作的橋樑。

何栢松教授是香港試管嬰兒的先行者，為無數家庭增添歡樂，退休後仍然去深圳港大醫院和香港大學培訓新的人才，在世界上發表很多醫學論文，令香港輔助生育在世界上佔有重要地位。

鄧惠瓊教授退休後在香港深圳醫院擔任第一任院長，令深圳和香港的醫療取長補短更趨融合。

鄧燦洪醫生曾經是香港婦產科學院的院長、廣華婦產科主任和院長，他會將每個人的長處充分利用，為醫院和部門的發展提供很多前瞻性的理念。

還有太多太多醫生的故事不能盡錄，他們的共通點就是辛勤耕耘、不計較個人的得失，將自己的青春都奉獻給醫學事業，注重醫術和醫德的傳承，如果有錯處他們會毫不含糊地直接講出來，不會拐彎抹角，玉就是這樣琢成的。

食得健康

融合山葵風味 滋味漢堡薯條

由即日起至5月11日，Shake Shack在全線香港和澳門分店推出期間限定日本山葵牛肉漢堡及日本山葵香鬆薯條。日本山葵系列於亞洲首度登場，在經典產品中加入新意，讓其滋味與日本山葵風味融合。

當中，日本山葵牛肉漢堡採用100%全天然安格斯牛肉，搭配酥脆的洋葱天婦羅、新鮮的紫蘇葉、蒜味腌青瓜片、日式紫菜香鬆及自家製山葵蛋

黃醬。而日本山葵香鬆薯條以招牌波浪薯條撒上香氣撲鼻的日式紫菜香鬆，再搭配餐廳自家製山葵蛋黃醬，刺激味蕾同時微微嗆鼻。

吃漢堡跟薯條，當然不能少了奶昔，餐廳同時推出椰子奶昔，以自家製雲呢拿雪糕結合椰子、椰奶及忌廉芝士，並於鮮忌廉面層灑上香烤椰子脆片，以甜蜜的味道為餐點畫上句號。

●文：雨文



▲椰子奶昔



●日本山葵牛肉漢堡及日本山葵香鬆薯條