

頭痛?鼻塞?關節痛?冷氣病來襲!

中醫破解夏日寒邪困局

炎炎夏日，冷氣成為都市人的「消暑神器」。然而，當你長時間身處冷氣房，是否曾莫名地出現頭痛、鼻塞、肩頸僵硬，甚至關節疼痛？這並非錯覺，而是現代人常見的「冷氣病」在作祟。「冷氣病」雖非正式醫學名詞，卻真切反映了身體對人工冷環境的異常反應。從中醫視角看，冷氣病的根源在於部分人對適應溫度變化的能力不足，在炎熱的天氣突然轉入室內環境，因無法適應冷氣這種「人工寒邪」而得病。

●文：香港中醫學會副會長 王錦超 圖：資料圖片

三部位需嚴防死守 頭頸背做好保暖

都市上班族難逃冷氣「圍城」，保暖是防禦第一線，三大部位需嚴防死守。首當其衝是後背部，中醫稱此為「太陽經」轄區，是風寒入侵的首選門戶。此處受寒，可引發怕冷、肩頸僵痛、鼻塞流涕等典型冷氣病徵，其對策是避免冷風直吹，或者隨身帶備一條輕薄圍巾或披肩護住後頸與上背。

至於頭部，由於頭為諸陽之會，匯聚一身陽氣。冷風直吹頭部，陽氣被遏制，不通則痛，劇烈頭痛隨之而來，因此要避免在冷氣出風口下工作，必要時可戴頂帽子或調整座位避風頭。

然而，與其被動防禦，不如主動提升體質。中醫強調「正氣存內，邪不可干」，規律地進行適度運動（如快走、太極、八段錦）是促進氣血流通、增強正氣的良方，它能顯著提升身體對溫差的耐受力 and 自我調節能力，此為動能生陽之理。而且，利用早晨或傍晚陽光溫和時段，適度進行戶外活動，有助於讓自然界的陽氣溫暖身體，驅散體內寒邪。

飲食以溫性食材 溫養脾胃驅散寒邪

在飲食方面，側重於以溫性食材溫養脾胃。早餐一碗薑蔥粥，午餐配點蔥薑調味，下午茶來幾顆紅棗，都能溫和地扶助陽氣，驅散寒邪。同時，富含維生素C的水果（橙、奇異果等）可增強免疫力，防止冷氣病演變為真正的感冒。規律作息更是根本，熬夜、過勞最耗正氣，保證充足且

规律的睡眠，避免正氣虧虛，讓風寒之邪無機可乘。

●維生素C的水果，如奇異果。

核心治療 「益氣固表」提升防禦力

若症狀纏綿難癒，影響生活，則需尋求專業中醫治療。針對常見的氣虛、陽虛體質，核心治療則是「益氣固表」，提升防禦力。經典方劑如玉屏風散（黃耆、白朮、防風），專為加固體表衛氣而設。醫師會根據個體情況，靈活加入人參、桂枝等藥，加強補氣溫陽、驅散深寒之力，以求長效緩解。

配合治療或日常保健，簡單穴位按摩有助緩解症狀。常按揉足三里穴（外膝眼下四橫指，胫骨旁開一橫指處）能調理脾胃、補中益氣、增強免疫，每日按揉3至5組，每組30至50下。按壓外關穴（前臂背側正中，腕橫紋上三橫指處）專治風寒引起的肩頸背痛、頭痛。按摩合谷穴（手背虎口處，拇指食指併攏時肌肉最高點）則能有效緩解鼻塞、頭痛，但需特別注意此穴孕婦禁用。

●足三里穴 ●外關穴 ●合谷穴

冷氣病症狀初顯 在辦公室便捷調理

當冷氣病症狀初顯時，即使在辦公室也能便捷調理。

- 生薑茶堪稱溫中散寒「急先鋒」，切3片新鮮生薑，沸水燜泡10至15分鐘，趁熱飲用，對怕冷、鼻塞、流涕效果尤佳。
- 肉桂茶則是陽虛體質，時常怕冷、手脚冰涼者的「小暖爐」，取1克肉桂粉沖入熱水中攪勻熱飲，可改善虛寒性頭痛、腹痛。但就需注意其性偏熱，不宜長期大量飲用。
- 人參茶是體弱易感者的「能量棒」，取人參切片約3克，熱水沖泡飲用（熱飲或常溫皆可），能大補元氣，增強身體適應力。

【結 論】

冷氣病是現代生活方式的產物，理解其成因，掌握中醫的預防與調護智慧，便能在享受清涼的同時，守護自身健康，安然度夏。下次步入冷氣房前，不妨默念：護頭背、暖頭足、勤運動、食偏溫，讓「正氣」成為你最貼身的防護甲冑，從容應對這夏日隱形的健康挑戰。

食得健康

●王錦超駐冊中醫師

中日泰涼瓜「苦盡甘來」夏日限定菜

●探、攝：祖蓮娜

隨着夏季的到來，涼瓜迎來盛產季節。涼瓜素有清熱解毒、降火消暑的功效，是粵菜中「不時不食」的代表食材，深受注重時令與養生的食客喜愛。由即日起至7月31日，尖沙咀凱悅酒店凱悅軒特別推出以涼瓜為主題的限定菜單。主廚黃皓勤精心挑選來自中國、日本及泰國的優質涼瓜，融合創新烹飪手法，匠心打造六道清新怡人的時令佳餚，邀請食客展開一場苦盡甘來的夏日味覺之旅。

黃師傅匠心打造六道精緻涼瓜料理，包括話梅桂花浸杜阮涼瓜、鴛鴦涼瓜子薑豚肉卷、白玉涼瓜雲腿扣花膠、梅辣汁涼瓜脆鱈魚粒、鍋貼涼瓜金槍魚，以及蜂蜜涼瓜凍糕。

首道清新怡人的開胃菜——話梅桂花浸杜阮涼瓜，選用素有「雷公鑿」美譽的杜阮涼瓜，以其爽脆的口感脫穎而出。黃師傅先以鹽醃製，以去除涼瓜的苦澀，再浸泡於話梅桂花醋中，巧妙地

●話梅桂花浸杜阮涼瓜 ●鴛鴦涼瓜子薑豚肉卷 ●蜂蜜涼瓜凍糕 ●白玉涼瓜雲腿扣花膠

不只「不開心」 抑鬱症是病

●張漢奇醫生

再談失眠

●文：王正亮

抑鬱症十分常見，近年已較多人知道它是一個病，而不只「不開心」咁簡單，但對於抑鬱症的成因，以及該如何處理，仍未必人人了解，今期就請來精神科專科醫生張漢奇和大家分享。

問：哪些人較容易患上抑鬱症？

答：研究顯示，抑鬱症其實有很多不同的原因，例如一個人的心理質素較低，思想傾向負面，同一件事會看比較負面那一面。例如「我快要考試了，萬一考得不好就會咁咁咁……」而不是想「只要我考得不錯，就可以點點點……」如此思考模式注定較易有抑鬱症。當然，以上只是其中一個原因，因為抑鬱症始終是一種病，影響這病的不單止思考模式，還有一個重要因素，就是先天和遺傳，有些人天生已經比較容易有抑鬱症。

問：抑鬱症病人容易走上輕生的路？

答：的確，在數據上，抑鬱症病人比沒有患抑鬱症的人自殺率較高，這是可以理解的，因為抑鬱症的症狀包括感到很絕望、很沮喪，容易浮現出輕生的念頭。自殺本身是一個現象，可以因抑鬱症或其他客觀原因令一個人產生傷害自己的念頭，而及早治療抑鬱症就有很大的機會防止出現輕生念頭。

問：現在有什麼方法可治療抑鬱症？

答：藥物加心理治療是現時最常用的方法。有研究指出，服食抗抑鬱藥若果效果未如理想，可以轉用另一隻藥，只要最終能服食適合自己的藥物，十個抑鬱症病人裏有六至七個可痊癒。很多時，病人服藥後比較開心，思想比較正面，會以為是因為自己的努力，其實忽略了很可能是藥物調節了腦內的分泌，而令他得到了這種轉變。這時千萬不可自行停藥，因為服抗抑鬱藥的時間必須足夠長，才可以鞏固療效，減少復發的機會。

●五行多維度

●探、攝：祖蓮娜

■ ■ ■ ■ ■ 歡迎反饋。副刊部電郵：feature@wenweipo.com ■ ■ ■ ■ ■