

# 春天濕重治調

你

也許曾聽人說過，春天時分人體特別容易有「濕」，引致四肢沉重乏力、懶懶悶悶，甚至大便稀爛。所謂濕，在中醫學上，是指人體具有重濁黏滯、易傷陽氣、易阻遏氣機的事或物，可分為外濕和內濕兩種。外濕主要是從外感受濕邪引起，春天濕重多指外濕；而內濕主要是由於脾胃虛弱，處理濕的功能下降而致。

## 外感濕邪治方

外感濕邪的症狀包括發熱、惡寒、全身困重、頭重如裹、頸肩背酸痛、疲倦乏力、胃口欠佳、胸悶及舌紅、苔膩等。治則着重祛風散寒除濕，可用以下方藥及湯水：

**方藥：**羌活勝濕湯加減：羌活3錢、蒿本3錢、生甘草2錢、獨活3錢、川芎3錢、蔓荊子3錢、防風3錢、薏苡仁5錢。

**湯水：**葛根1斤、薏苡仁1兩、生薑4片、豬骨1斤。將以上各材料加水共煮約1個半小時，飲湯吃渣。

除以上湯方外，亦可利用肩背拔火罐，祛風除濕，舒筋活絡，行氣活血止痛。

**方法：**用火罐吸附於肩背部足太陽膀胱經和督脈約10分鐘，令局部充血發紅但不起水泡。



新式拔罐毋須用火燒方法抽取罐內空氣，更方便安全。

## 內傷濕邪治方

至於內傷濕邪，症狀則包括全身困重、疲倦、說話乏力、易出汗、胸悶、胃口及精神欠佳、大便稀爛、關節酸重疼痛、甚至面部及四肢水腫、舌淡、苔膩、脈沉滑。治則主要為健脾除濕，可用以下方藥及湯水：

**方藥：**參靈白朮散加減：黨參4錢、雲苓4錢、白朮3錢、薏苡仁5錢、蓮子3錢、北杏3錢、淮山4錢、桔梗2錢、扁豆3錢、白寇仁3錢。

時分人體四肢沉至大便稀體具有重事或物，是從外感而內濕主能下降而

惡寒、全、疲倦乏、等。治則及湯水：舌3錢、荷芎3錢、芩、生薑4、共煮約1

肩背拔火、止痛。足太陽膀胱血發紅但

須用火燒、內空氣、

括全身困、胃、口、痛、甚、脈沉滑。方藥及湯

參4錢、雲、蓮子3錢、扁豆3錢、

**湯水：**赤小豆1兩、扁豆1兩、玉米鬚1兩、鯉魚半斤、生薑3片。先將鯉魚煎一會兒以去腥味，然後將各材料共煮約1小時。

**燉品：**人參4錢、薏苡仁5錢、淮山1兩、雞肉適量、生薑3錢。將全部材料放入燉盅內，加水隔水燉約兩小時，吃渣飲湯。

## 及早延醫診治

若有以下情況，應及早找醫師診治，因不及時處理或處理不當，可能引致嚴重後果。

1. 感受濕邪經一般處理而療效不太理想者；
2. 感受外濕，因失治誤治而出現內濕，即內外皆濕者；
3. 素體脾虛濕重，復感外濕，也即內外皆濕者；
4. 大便長時間稀爛，或白帶多、水腫或患風濕病者；
5. 暑濕比較嚴重者。

## 春天呼吸道感染

除了濕重外感外，春天亦多見感冒（上呼吸道感染）、咳嗽（氣管炎）、肺炎喘嗽（肺炎）等呼吸系統疾病，防治秘訣是增強身體的抵抗力，多做運動，注意衣著，並保持心情舒暢。以下是一些防治湯水，供大家參考煲飲：

### 1. 花旗蔘燉冬蟲草

**材料：**花旗蔘3錢、冬蟲草2錢、瘦肉1兩。  
**煮法：**所有材料燉兩小時，飲湯食肉，每周1次。

### 2. 葱豉薑湯

**材料：**連根葱白30克、淡豆豉10克、生薑3片。  
**煮法：**加水500毫升，煎成再加黃酒30毫升同煮。  
**功效：**能解表除煩，風寒感冒、頭痛無汗心煩者宜用。

### 3. 銀花薄荷煮蘆根湯

**材料：**銀花30克、薄荷10克、鮮蘆根60克。  
**煮法：**先將銀花、蘆根加水500毫升，煮15分鐘

後下薄荷，煮沸3分鐘，濾出並加入適量白糖，溫服，每天3至4次。

**功效：**有清熱解毒、止痛、止咳的功效，風熱型感冒或溫病初起、高熱煩渴患者最宜用。

### 4. 流感妙方

**材料：**連台15克、銀花10克、蘆根15克、香薷10克、浮萍10克、葛根15克、防風10克、大青葉15克、甘草10克。

**煮法：**用清水3碗煮至1碗，待涼後頓服。一日一劑，連服2至3劑可痊癒。

**功效：**有清熱、解表、消痛及止咳功效。頭痛身疼明顯者，加桑枝10克、白芍15克；咳嗽咽痛者加板藍根15克、玄參15克；噁心納少者加藿香10克。如高熱不退，病情較重者，可以一日服2劑。小兒或年老體弱者，劑量減半。

### 5. 羅漢果煲豬肺湯

**材料：**羅漢果半個至1個；豬肺約500克。  
**製法：**先將豬肺切成小塊，擠出泡沫，然後與羅漢果一起加清水適量煲湯調味服食。  
**功效：**有潤肺清熱止咳的功效，治肺熱咳嗽。

### 6. 竹葉石膏煮梗米粥

**材料：**鮮竹葉200克、生石膏100克、粳米100克。  
**製法：**鮮竹葉清水洗淨，連生石膏煎水500毫升去渣，用粳米加竹葉石膏水同煮成粥。每日2至3次，可見療效。  
**功效：**有清熱、止渴、化痰功效，能治痰熱上壅肺失宣降期肺炎。

### 7. 四仁煮雞蛋羹

**材料：**白果仁、甜杏仁各100克、胡桃仁、花生仁各200克、雞蛋1個。  
**煮法：**將四仁搗碎，每日早上取20克，加水1小碗，煮沸後打入雞蛋1個及冰糖適量。連服半年。  
**功效：**能扶正固本，補腎潤肺，納氣平咳，有慢性支氣管炎兼肺氣腫的老人最適合。但大便滑瀉者忌用。■

