

# 目錄



## 甚麼是 健康管理

- 一、為甚麼要「對自己好啲」？ 12
- 二、不能輕視的「虛」 14
- 三、重塑健康第一步 ——  
做個精明的投資者 16
- 四、治未病？還沒有病，  
到底要治甚麼？ 21



## 如何食好啲

- 順着去食好啲 26**
  - 一、順着體質去養生 26
    - 你屬於甚麼體質？ 28
    - 不同體質的養生原則 35
  - 二、順着時節去養生 40
    - 春日養生宜養肝補脾 40
    - 春夏轉季宜養肺 44
    - 夏日熱辣辣要行氣利濕 47
    - 秋日養生要潤燥 49
    - 冬日提升保暖力 52
  - 三、順着時辰去養生 57
- 全方位看飲食 61**
  - 一、全民「健脾」管理 61
  - 二、識食餐盤 64
  - 三、一日之計在於晨 ——  
早餐的重要性 68
  - 四、有熱氣怎麼辦？ 71
  - 五、護胃有道 75
  - 六、病後初癒食好啲 79
  - 七、瘦身要戒油戒碳？ 81
  - 八、抗炎飲食 87
  - 九、超級食物超級好？ 95
  - 十、食得開心有辦法 97
  - 十一、小兒更要食好啲 100



## 如何活好啲

- 活得更自在 106**
  - 一、睡得好能醫百病 106
  - 二、手到拿來舒緩疲勞穴位 111
  - 三、飲杯茶放輕鬆 114
  - 四、飲杯靚咖啡提神 119
  - 五、周身骨痛自療 121
  - 六、動起來 126
  - 七、提升腦動力 132
  - 八、尋找專屬於你的平衡點 136
- 增強抗病力 141**
  - 一、趁未病治未病 141
  - 二、七招調理易感冒人群體質 143
  - 三、解救鼻敏感 146
  - 四、鼻敏感鼻塞怎麼辦？ 149
  - 五、長新冠防治久咳 151
  - 六、長新冠與女性病 156
  - 七、如何與濕疹共存 159
  - 八、小朋友都要養生？ 165
  - 九、親子情、親手按，  
小兒推拿增健康 168
  - 十、更年期前已經要養生 174
  - 十一、內臟保養要趁早 179

附錄 ..... 184

PART 01

# 甚麼是 健康管理

## 為甚麼要「對自己好啲」？

世界衛生組織在 2022 年 5 月 3 日發表的報告<sup>1</sup>指出，歐洲有近 60% 成年人，以及 1/3 兒童屬於肥胖症或超重，而肥胖症或超重更是歐洲民眾致死主因之一，每年奪走超過 100 萬人的性命，情況已嚴峻至達成流行病的程度。

報告指出，肥胖及超重是繼高血壓、飲食風險和煙草之後第四大死亡風險因素，對健康構成嚴重威脅。肥胖與多種非傳染性疾病密切相關，包括心血管疾病、二型糖尿病和多種癌症，並且被認為是導致 13 種不同類型癌症的原因。尤其是在新冠疫情期間，大部份人士選擇居家避疫，長時間久坐不動的生活方式和 unhealthy 飲食的增加，更易讓人陷入肥胖的風險中。

相信在疫情期間，不止在歐美國家的人們，無論你還是我，都會不自覺地久坐不動，又可能會不自覺吃多了垃圾食物。不過健康問題從不等人，不會等到疫情結束就會自然好轉，因此我們應該及時調理和關注我們的身體狀況。

### 你健康嗎？

在近幾十年，人的平均壽命增長，但是因為生活及飲食習慣過於現代化，相對增加的健康狀態較短，亦即是一生中不健康狀態的比例較從前多，不少年長（甚至中年）人士都有不同程度的

身體毛病。有不少朋友可能自覺現時身體沒有甚麼問題，就不用搞些甚麼健康管理啦。

不過，你真的健康嗎？

生活忙碌的你，有試過持續或反覆出現 3 個月以上的疲勞感，例如自感疲乏、倦怠、精力不佳等，仍能維持正常工作和生活，又可能睡一覺後第二天會有好轉，但不到兩三天又再重複，求診卻不能明確診斷為某種疾病的情況嗎？

可能你正處於亞健康慢性疲勞狀態。

亞健康慢性疲勞狀態多因為過度用腦、過度思慮、作息不規律、飲食不節、運動不調、情志受到刺激等誘發，多見於 18 至 60 歲之間，尤其以腦力勞動者居多，例如白領、教師、公務員、學生等。有研究表示，75% 處於亞健康慢性疲勞狀態的人士無法工作，或是要減少工作時間<sup>2</sup>。長期處於亞健康慢性疲勞狀態可能會誘發心血管疾病、免疫系統失調等問題。所以當身體有任何不適訊號時要及時處理，盡快緩解不適，以預防潛在疾病的發生和控制其發展。

記住「健康是個人的」，採取怎樣的生活方式，怎樣看待生活的決定權是在自己手上，現在就開始「對自己好啲」。

1 World Health Organization, *WHO European Regional Obesity Report 2022*

2 Slavin MD, Bailey HM, Hickey EJ, Vasudevan A, Ledingham A, Tannenbaum L, Bateman L, Kaufman DL, Peterson DL, Ruhoy IS, Systrom DM, Felsenstein D, Kazis LE. Myalgic Encephalomyelitis-Chronic Fatigue Syndrome Common Data Element item content analysis. *PLoS One*. 2023 Sep 12;18(9)

# 順着去食好啲

## 順着體質去養生

要養生不難，不過首先要了解自己。若能針對自己的體質去「食得對，食得好」就自然能讓養生事半功倍。

相信你總會聽過或者說過這句話：「我經常手腳冰冷，肯定是寒底，一定要進補才可以！」。

### 體質只有「寒底」和「熱底」之分？

體質是指人體在先天條件和後天發展的過程中，在自然和社會環境的影響下所形成的綜合且相對固定的特徵，包括形態結構、生理功能和心理狀態等方面。人的體質受到先天和後天因素的複雜互動影響，因此並不能只以「寒底」和「熱底」這兩種分類來概括。

如果想準確了解自己的體質，可以諮詢中醫師的意見。中醫師會通過望、聞、問、切等方法來評估個人的體質狀況，並制定相應的身體調理計劃。

例如不少女性因為容易手腳冰冷，便認為自己是寒底而經常服食大補的食物。但是就算是常常手腳冰冷都未必是「寒底」，可能是「假寒底」。

體質虛寒的人通常對寒冷比較敏感，四肢長期感到冰冷，食用生冷食物後容易感到不適和腹瀉，也不喜歡吹風或冷氣。然而，有些人雖然表現出類似寒底的症狀，但他們的排便情況較不

順暢，容易出現便秘的情況，同時也會感到燥熱、口乾舌燥，晚上難以入睡，即使有足夠的睡眠，白天仍然容易感到疲倦。如果這類「假寒底」的人盲目進補或攝取過多的辛辣和煎炸食物，只會使體內的「火」更加旺盛，進一步損害身體健康。

### 中醫的體質分類

中醫體質判定可以分為9種。9種體質是指平和質、氣虛質、陽虛質、陰虛質、痰濕質、濕熱質、血瘀質、氣鬱質和特稟質。除了平和質以外，其餘8種都屬於偏頗體質。

不同類型的體質對某些致病因素會有易感性，例如陽虛體質和痰濕體質易受寒濕邪氣的影響；陰虛體質和濕熱體質易受溫熱邪氣的侵襲；氣鬱體質則容易受情緒波動的影響。

每個人的體質相對穩定，不過在不同的生命階段（如幼年期、青年期、中年期、老年期等）、久病或重病之後，原有體質可發生一定規範和限度的變化。同樣道理，若能把握每個生命階段的體質，並適時調整生活習慣，可將體質調理至更趨向平和的狀態。

中醫體質調理是指根據每個人的體質，運用中醫學的保健方法進行干預和調理的過程，主要包括飲食指導、運動干預、情志調節、中藥調理和中醫非藥物療法綜合措施，以改善或修正偏頗體質，使體質趨於平和健康。



## 順着時節去養生

除了要順着體質去養生外，順着時節養生都很重要。中醫養生要點之一是四季養生——「人以天地之氣生，四時之法成」。四時氣候變化及季節交替，對人體的生理功能產生一定影響。所以要根據不同季節氣候的特點進行調養，以維持體質平和，防止疾病的發生。

常見食物的季節宜忌表可參考本書附錄。

### 春日養生宜養肝補脾

春屬少陽之氣，是指春天的陽氣能生發萬物，但是未算十分強大，程度較緩和。春季包含立春、雨水、驚蟄、春分、清明和穀雨六個節氣，氣候變化大，會出現乍暖乍寒、潮濕多雨情況，加上人體肌表腠理開始變得疏鬆，對於外邪的抵抗能力有所減弱，較易感染風寒。所以春天多見上呼吸道感染、氣管炎、肺炎等呼吸系統疾病。體質屬氣鬱質、特稟質人群應特別注意保健，可以適量食性味微辛微溫的食物，幫助陽氣升發，例如葱、蒜、韭菜等。

中醫認為「春氣與肝相應」，是指春季氣候特點與人體肝臟密切相關，所以春天養生應以養肝為主。肝功能正常，人的氣機就會通暢，氣血就會和諧，各個臟腑的功能也能維持正常。飲食宜清淡，以平補為主，應適當多吃些柔肝養肺的食品。

例如薺菜能利肝氣和中；山藥（香港習稱「淮山」）可以健脾補肺，改善人體消化功能，增強體質；菠菜更為春天應時蔬菜，具有滋陰潤燥、舒肝養血等作用，對春季因肝陰不足所致的高血壓、頭暈、糖尿病、貧血等都有較好的輔助治療作用。

### 燥濕健脾最佳拍檔

春天天氣尤其潮濕，不少人覺得自己濕重就要喝涼茶祛濕。先別論體質是否適合喝涼茶，若單以喝涼茶祛濕是治標不治本的。《黃帝內經·素問》指出：「諸濕腫滿，皆屬於脾」，意指水濕滯留而出現浮腫脹滿的症狀，多與脾的運化有關。脾胃在人體整個水液的疏泄流動過程中處於一個樞紐位置，尤如一個齒輪去運化體內的水濕。所以要祛濕先要保持脾胃運健。

在中醫藥上有最佳拍檔的概念，稱為「藥對」，指兩味相互依賴或者相互制約的中藥一起使用可以增強療效。例如茯苓與白朮、桑葉與菊花、金銀花與連翹、黃芪與白朮、杜仲與桑寄生、熟地黃與當歸都是常見的藥對。

想健脾祛濕，可以用「茯苓與白朮」這對藥對。

**茯苓**，又名雲苓，因為雲南出產的茯苓質素佳，因此茯苓常被稱為雲苓。茯苓性平，味甘淡，能利水滲濕，健脾和寧心。**白朮**性溫，味苦、甘，有補氣健脾，燥濕利水，止汗，安胎的功效。兩者合用能夠增強燥濕健脾作用。



白朮



### 茯苓白朮春日健脾祛濕湯 (2-4 人份量)

**材料：**茯苓 15 克、白朮 15 克、黨參 30 克、山藥 30 克、白扁豆 15 克、赤小豆 15 克、薏苡仁 15 克、蜜棗 2 個

**製法：**1. 將所有材料沖洗乾淨。

2. 所有藥材（蜜棗除外）用清水浸泡 15 分鐘。

3. 將所有已浸泡的藥材置鍋內，加 15 碗水，大火煮開後，加入蜜棗，轉小火煲 1.5 小時。

4. 可加已氽水的瘦肉同煲。



#### 薺常生活小貼士

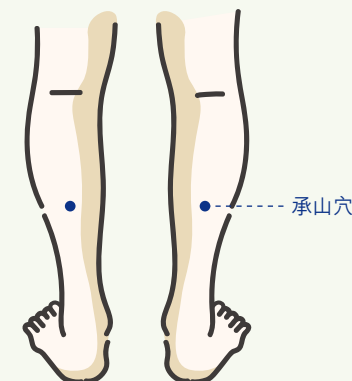
部分人士進食豆類後可能有脹氣或胃部不適，這是因為豆類含有不易消化的寡糖，進入大腸時會被腸道中的細菌發酵，產生氣體，導致脹氣和不適感。要減少脹氣，可以在烹煮前先將豆浸泡一夜，在烹煮前沖水後才使用，這樣就可以減少豆類的寡糖含量。

### 緩解疲倦除濕穴位

要祛濕，除了在飲食上忌寒涼及甜食、油膩，以減少身體積濕之外，透過穴道按摩也可以幫助排除濕氣。

**承山穴**位於小腿後面，小腿肚下方正中，伸直小腿或上提足跟時呈現尖角狀凹陷處。它是最有效的祛除人體濕氣的穴位。承山穴在足太陽膀胱經上，而足太陽膀胱經

主人體一身之陽氣，點按承山穴可以振奮人體陽氣，起到**祛除濕邪，振奮精神，緩解疲勞**的作用。揉按承山穴時可能會有明顯酸脹痛感，這是因為體內有濕，所以開始只能輕輕地按揉，以感覺到酸脹微痛為宜，之後再按身體能承受的力度逐步調節。



#### 薺常生活小貼士

每天早上睡醒時，將雙腿伸到床外，讓承山穴恰好擱在床邊，雙腿左右晃動，便可以方便地按摩承山穴。若遇上腿抽筋，腰腿痛，也可以按承山穴幫助舒緩。



## 識食餐盤

要食得好，首先要識食。

中醫古籍有記載：「五穀為養，五果為助，五畜為益，五菜為充，氣味合以服之，以補精益氣。」「養」即供養，「助、益、充」則是幫助、增加、補充的意思。意指不同的食物類型對人體有不同的裨益，要根據人體的情況來調養，只有做到合理配搭和均衡飲食，才能使人體得到各種營養。不過這四類食物應如何配搭是好？

坊間有不少針對增肌、減脂、減重的健康餐、減肥餐，每餐要計算卡路里、蛋白質、碳水化合物等比例，實際操作上有點難於跟隨。而且每「一份」食物到底又是多少？若然沒有特別的增肌減脂目標，純粹平常想吃得健康些，該如何吃？

不妨在合乎體質和食物性味的基礎上，參考「211」健康飲食餐盤 Healthy Eating Plate，清晰易明地「看着吃」。

### 「食好啲」餐盤

健康飲食餐盤是由哈佛大學公共衛生學院所推行<sup>1</sup>，好處是直觀易懂、易記易執行，所注重的是飲食的質量，無需計算食物熱量都能維持均衡飲食。透過餐盤的比例更容易攝取到足夠的蔬菜量，可以幫助穩定血糖和維持健康體重。

健康飲食餐盤以蔬菜、水果、蛋白質和碳水化合物組成，再配合水和烹調用油的建議。

想像將餐盤分為 4 等份，其中蔬菜和水果佔 2 等份（佔餐盤的 1/2），蛋白質和碳水化合物各佔 1 等份（各佔餐盤的 1/4），就能達到均衡飲食的比例。



1 Harvard T.H. Chan School of Public Health [www.hsph.harvard.edu/nutritionsource](http://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource)



## 一日之計在於晨 早餐的重要性

正所謂「早餐食得好，健康不怕老」。一日之計在於晨，一天當中的第一餐當然不能輕視。

根據中醫理論，早餐被視為是一天中最重要的一餐。早晨是陽氣初生之時，此時人體的陽氣最旺盛，身體需要能量來啟動新的一天。此外，早上的脾胃活動與飲食密切相關，更被視為是營氣血的重要場所，與消化和營養吸收有關。

按臟腑經絡論，上午7時至9時是胃經最活躍的時段，身體的氣血注入胃經，是人體吸收營養的重要時段。因此，我們應該在這一時段內享用豐盛的早餐，以喚醒一天的精氣神。到上午9時至11時，氣血流入脾經。脾負責運化，轉化早餐所攝取的食物，進行消化和吸收，為身體提供能量應對一天的挑戰。

如果我們不吃早餐，就無法提供身體所需的精微物質、氣血和營養，身體將無法有效地進行新陳代謝和細胞再生，導致身體疲倦、注意力不集中、工作效率下降，甚至可能出現身體不適的情況。長期不吃早餐還可能引起脾胃功能失調，體內陽氣不足，影響新陳代謝，進而影響整個身體的健康。所以，不吃早餐就像要勉強啟動一輛沒有足夠動能的車一樣——遲早壞。

### 早餐吃甚麼？

中醫認為良好的早餐有助於滋養脾胃、補充精微物質和氣血，為身體提供所需的能量和營養。到底何謂良好的早餐？

#### 吃熟食

脾胃愛暖怕寒，早上吃熟食對於甦醒脾胃很有幫助。例如肉絲米粉、水煮蛋、蒸饅頭、蒸番薯、粥等都很有營養。

談起粥，北宋張耒在《粥記》云：「每晨起，食粥一大碗，空腹胃虛，穀氣便作，所補不細，又極柔膩，與腸胃相得，最為飲食之良」，道出粥的「護胃」作用。明代名醫李時珍在《本草綱目》中亦收錄了大量的粥膳方，可見古人極力推崇吃粥養生。早上吃粥除了對於喚醒脾胃很有幫助外，喝碗熱粥讓自己微微出汗，亦可以通利血脈，幫助氣血循環。

### 薈常生活小貼士

針對忙碌的現代人，早晨準備粥品其實可以很簡單。在前一晚先洗好米（可以選梗米、小米或雜穀），再根據喜好挑選一些可隔夜存放在電鍋的食材，如山藥、番薯、南瓜或百合等，同放入電鍋，並預設於第二天早上開始烹煮，到剛起床粥已經煮好，待梳洗後，粥剛好稍涼正好入口。



## 睡得好能醫百病

「睡得好能醫百病」這句話一點也不誇張。

很多人以為睡眠是一個被動靜止過程。其實不然，睡眠時只有軀體在休息，腦部仍然保持活躍。現代研究指出睡眠可分為兩種狀態：**眼快動睡眠**和**非眼快動睡眠**，分別有提高大腦功能，及提高體質和免疫力的能力。通過腦部調控，這兩種狀態每晚固定地交替出現。若睡眠不足將會大大影響健康，尤其是兒童的腦部發展。

對於長期缺乏睡眠的人來說，補眠可以讓身體獲得短暫的睡眠補償。但是補眠無法彌補所有損失，「沒有了，就是沒有了」。例如睡眠可以幫助將新學習的行為或技能整合到長期記憶存儲路徑中。如果當天沒有即時處理，即是沒有將暫存的短期記憶放入長期記憶存儲中，日後就當然無法彌補。

別以為年紀大就只需要較少的睡眠時間。成年人不論任何年齡，每晚都需要 7-9 小時的優質睡眠。隨着年紀增長，有許多與老化有關的健康問題，都和睡眠質量有關。睡得少不代表不需要睡，反而更要想辦法改善睡眠。

在中醫學角度，睡眠亦是人體進行修復的重要時間。在睡眠狀態下，人體的組織器官大多處於休息養護狀態，讓氣血能專注於灌輸到心、肝、脾、肺、腎等重要器官進行修復。據中醫子午流注理論，一日之中每個時辰都有對應的經絡臟腑值班（見本書〈順着時辰去養生〉）。晚上 11 時到凌晨 3 時是膽經和肝經運作的時間，所以晚上 11 時前入睡能養肝護膽，幫助身體修復及排毒。

所以，睡得好和睡得夠才可以令身體更健康。

不過都市人生活忙碌又壓力大，睡得好和睡得夠好像越來越難達到。睡眠不足會令人疲勞、注意力及記憶力減退、情緒波動易怒、日間嗜睡、對事物失去熱情、容易緊張、頭暈頭痛等。長期睡眠不足更可能引發高血壓、心臟病、中風、糖尿病、肥胖、精神病、腦力衰退等。

### 如何睡得好？

想提升睡眠質素，中醫養生調理可以有助改善睡眠。

#### 1. 睡前泡腳

人的雙腳有着與各臟腑相對應的反射區，用溫水泡腳刺激這些反射區，可以促進人體血液循環，增強臟腑功能。同時透過水的溫度及浮力，可以刺激腳底穴位和各臟腑的反射區，幫助新陳代謝和舒緩疲勞。不時容易手凍腳凍，睡眠質素較差的人士都很適合泡腳養生。

**泡腳水溫：**大約維持略高於體溫的溫度（約 38℃-40℃），泡腳時會微微冒汗的程度即可。

**泡腳時間：**在晚上泡腳有助於緩解一天的疲勞、放鬆中樞神經、幫助睡眠。每次泡腳不超過 20 分鐘。

**泡腳水位：**讓水位略高於靠腳眼位置的**三陰交穴**。三陰交穴在小腿內側腳踝向上約 3 寸（約 4 根手指寬）處，三陰交穴有活血的功效，可以疏通肝、脾、腎三條經絡的氣血。需注意





## 八

## 尋找專屬於你的平衡點

你健康嗎？

世界衛生組織將健康定義為「健康不僅是沒有疾病，而且包括軀體健康、心理健康、社會適應良好和道德健康」。

那麼，你健康嗎？

人體完整生命活動是由心理功能和生理功能相互影響所構成。心理狀況會通過情緒活動影響身體內臟器官功能，不同的情緒會對人體產生不同的反應。

肯定和積極的情緒可以提高體力和腦力勞動的效率，使人保持健康。但是在強烈或持續的消極情緒下，首先影響的是神經系統的功能，繼而導致各種心身疾病。

## 甚麼是心身疾病？

心身疾病是指以軀體症狀為主，通常發生在自主神經支配的系統或器官，有明確的病理生理過程的疾病。疾病的發生和發展與心理社會刺激和情緒反應有關，某種個性特徵亦可能較易患上心身疾病。

例如持續的憤怒、焦慮和驚恐等消極情緒可能會造成心血管功能紊亂，出現心律不正、高血壓、冠心病等。又如長期處於嚴重的憂愁、悲傷和痛苦等情緒下，腸胃功能亦會受到嚴重影響，可能會患有胃潰瘍、腸易激綜合症等。長期處於壓力大的環境

中，則會令免疫功能受損，導致濕疹、銀屑病、慢性蕁麻疹等皮膚問題比比皆是。

所以單單着眼於追求生理健康並不足夠。

## 中醫學看情緒管理

五行學說是中醫學的理論基礎，以木、火、土、金、水五種自然界屬性，推演至氣候、五臟六腑的生理和病理關係，甚至七情變化。五行的相生相剋其實就是一種平衡機制，所以對於能否輕鬆養生在於能否拿捏五行的平衡點。

「情志養生」中的「情」包括「喜、怒、憂、思、悲、恐、驚」，是人體對外界刺激所表現出來的精神情緒反映。情志活動屬於人類正常生理現象，七情也和五臟密切相關。心主喜，肝主怒，脾主思，肺主悲憂，腎主驚恐。通過正常情感變化，例如應笑就笑、應哭就哭、應怒就怒，可以紓解精神壓力，調節臟腑功能。但七情過激或太偏，或過於壓抑情緒，都可以引起臟腑功能失調。如果心理狀態不好，即使有規律運動，注重飲食營養，都發揮不了很好的作用。

## 五臟和情緒的關係

《黃帝內經》把喜、怒、思、悲憂、恐驚分屬於五臟，七情調和才可以平衡五臟。過喜過悲都會影響五臟健康。如果想調節好情緒，可以找對應的相生相剋五行調節。

## 解救鼻敏感

鼻敏感，又稱「過敏性鼻炎」，是現代人的常見病，可以說是總有一個在附近。

過敏性鼻炎屬中醫學「鼻鼈」的範疇，鼻鼈以陣發性鼻癢、連續噴嚏、鼻塞、鼻涕清稀量多為主要症狀：

1. **鼻癢**是鼻敏感的首發症狀，鼻內有蟻爬行感，或酸脹發癢感。
2. **噴嚏**為鼻敏感的次發症狀，伴隨鼻癢而噴嚏頻作，連連不止。
3. **流鼻涕**多為伴隨噴嚏而出現的症狀，鼻涕清稀量多，一般噴嚏愈多，鼻涕亦愈多。
4. 當噴嚏流鼻涕發生時，鼻腔內感覺發脹，嚴重時會有短暫**鼻塞**。若鼻敏感反覆發作，鼻腔黏膜腫脹情況亦會越來越嚴重，甚至經常鼻塞不通。

此外，過敏性鼻炎亦伴有失嗅、眼癢、咽喉癢等症狀。中醫認為鼻敏感發病主要與**肺、脾、腎虛損**有關，再加上風、寒、濕等外邪侵襲而發病。

**肺**主氣，主鼻，並開竅於鼻。如果肺氣虛弱，衛表不固，鼻失溫煦，就好像失去了防禦罩，風寒就會易侵襲人體。

**脾胃**為後天之本，氣血生化之源。脾氣升發，可以令人體（及鼻竅）陽氣充盛，就像有一隊由自己訓練的精兵長駐體內抵

禦外邪侵襲。反之，若脾虛氣血差，則只能組成一隊殘兵，就難以抵禦外敵。

**腎藏精**，主先天之氣，腎精充足可以化生腎氣，充養鼻竅，令鼻竅得腎精腎氣溫養而不病，尤如有一隊由你的父母已建立的優良軍隊待你差遣。

所以要防治鼻敏感，就要根據辨證論治原則，辨清肺、脾、腎虛損所在，以及受哪類外邪所傷，以決定要以補肺、健脾或溫腎去治療和日常調理。

### 肺氣差，點調護？

針對最常見因為肺衛不固而致的鼻敏感，就要溫補肺氣，實衛固表，以恢復和強化肺氣衛陽的功能，達到緩解鼻敏感的效果。中醫藥方劑中的「玉屏風散」就可以幫上忙。

玉屏風散由黃芪、白朮與防風3味藥組成，有益氣固表止汗，扶正祛邪之功效。**黃芪**作為補氣諸藥之最，內可培補肺脾之氣，外可固表止汗，標本兼顧；**白朮**能健脾益氣，助黃芪加強益氣固表之力；**防風**則走表，驅散風邪。方名玉屏風，言其功用有如矜貴堅固的御風屏，好像為人體築起一道保護罩，提高衛氣防禦能力，使邪氣無從而入。現代亦有研究指出，玉屏風散整體有調節免疫和抗應激





## 九

## 親子情、親手按， 小兒推拿增健康



不少成人遇上落枕、腰背痛、急性腰扭傷、肩關節周圍炎或其他痛症，都會找中醫師進行推拿治療。其實小孩也可以進行推拿治療，而且療效更廣。

小兒推拿是根據小孩的生理和病理特點，在特定的穴位或部位施以手法，以達至防病、治病或助長、益智的一種中醫外治療法，能理氣活血、舒暢經絡、健脾和胃、滋補肝腎，幫助身體成長和發育。

### 小兒推拿好處多

從中醫觀點來看，小兒推拿有許多優點。通過推拿可以促進小孩的血液循環，幫助身體更有效地運作和排毒，同時減緩小孩肌肉的緊繃，促進肌肉和骨骼的成長發育。按摩還可以調節小孩的氣血，增強免疫系統功能，促進身體各部位的平衡和健康，提高小孩的抵抗力，預防疾病。

小兒推拿有助於促進小孩神經系統的發育，增強神經信號的傳遞，協助神經系統的協調和平衡；此外，還可以改善小孩的消化問題，減輕腹部脹氣和便秘等不適。同時，推拿還有助於調節小孩的睡眠，提升睡眠品質。通過推拿，小孩可以釋放壓力，同時增進親子關係，讓他們感受到溫暖和安全感。小兒推拿不僅有益於小孩的身體健康，還能促進他們全面的成長和發展。

只要診斷正確，適當應用推拿手法，小兒推拿對於小孩常見的疾病和常發病具有良好的療效，特別是在處理消化道和呼吸道疾病方面效果更佳，同時也可用於保健和預防。

小兒推拿的優點在於無需針灸或藥物，減免了小孩對被扎針、中藥湯劑味道較重的恐懼，因此是一種安全無害，並較易施行及被小孩所接納的治療方法。大量的臨床實踐也確認了小兒推拿對增強免疫功能的作用，同時有助於小孩的氣血充盈、飲食均衡、食慾旺盛和正常發育等方面。

### 小兒推拿有療效

當小孩生病時，可以透過按摩其身體的特定部位，利用經絡的聯繫，促使相應的臟腑在體內產生相應的生理變化，以達到治療疾病的效果。小兒推拿的應用範圍非常廣泛，可以治療發燒、感冒、咳嗽、多流口水、腹痛、腹瀉、便秘、食慾不振、遺尿、夜間啼哭等多種兒童常見疾病，而且治療效果明顯。

平日遇上小孩感冒發熱、頭痛、精神萎靡、驚風時，可以開天門，推坎宮緩解症狀。

**天門**位於二眉之間至前髮際成一直線，主治感冒發熱、頭痛、精神萎靡、驚風等。推拿時用兩拇指在二眉之間至前髮際，由下至上交替直推。

