



● 刮痧有效強肺排毒

全球疫情尚未控制之際，大家都特別注重自己的身體，尤其是如何強肺排毒，排毒即排除身體之毒氣，中醫謂之外毒之邪，或濕毒之邪。而中醫稱大氣污染物顆粒為「邪」，邪氣從口鼻、皮膚而入，先侵犯於肺，久之將變成病理產物而誘發疾病。按照中醫「留則去之」原則，採用清肺化痰法消除霧霾顆粒有一定的作用。此外，提高抵抗力（正氣），築起抵禦細菌或病毒的城牆是防感病最根本的方法，扶正祛邪一向是中醫的治療法則，現推薦幾種簡便中醫食療和刮痧強肺排毒的方法。

文：香港中醫學會 黃梅芳註冊中醫
圖：黃梅芳、資料圖片

提高抵抗力預防疾病

中醫食療刮痧強肺排毒

究竟身體毒素從何而來？在外來毒素方面，包括大氣污染、蔬菜中的農藥殘留、汽車尾氣、工業廢氣、化學藥品、食物中的防腐劑、化妝品中超标重金屬、垃圾食品等現代文明帶來的毒副作用和病原微生物。至於在內生毒素方面，包括新陳代謝中產生的代謝廢物，腸內宿便、糖、脂肪、蛋白質代謝紊亂所產生的毒素。

完善系統排走毒素

其實，身體已經有一套完善的系統排走毒素，多個排毒器官如皮膚、腸道、肝臟及腎臟等，幫助身體從頭到腳排走毒素，無需借助外物或外力。健康的身體會自行不斷過濾廢物及分解毒素，當中包括酒精、藥物、消化後的廢物、衰老細胞、污染物及細菌的化學殘渣等，但要讓身體的排毒機制順暢操作，應該保持身體健康，讓身體有充足水份，同時要保持良好飲食及生活習慣，包括營養均衡及恆常運動，讓身體維持在最佳狀態。

保持健康飲食習慣

首先，在日常生活中，大家要保持健康的飲食習慣，飲用足夠的弱鹼性水，能有助解毒，加上新鮮和有機的食物能提供酶來幫助消化；避免過多糖份和鹽份、飽和脂肪、咖啡因、尼古丁、酒精和紅肉類等，這會影響消化系統的運作。同時，要定時運動，因運動能刺激身體的系統，從而加強代謝效率，促進身心健康，建議每周3次，每次45分鐘。

當然，還要壓力管理，因為壓力會削弱免疫系統，減少身體的重要營養素，壓力亦會阻礙消化和排毒的過程，保持樂觀積極、身體按摩和看笑片，能減低不同類型的壓力。大家亦可使用天然排毒補充品，可選擇一些具高抗氧化水平及易被人體吸收的葉綠素複合物和提取物補充劑，它們不僅能排出體內毒素，還能維持鹼性體質。



● 黃梅芳註冊中醫



簡易花草茶療

一·羅漢果二花茶

取羅漢果半個、金銀花10克、野菊花10克，一起入水中燉30分鐘，即可溫服或涼服，這款涼茶有去痰、消火、除燥、止咳、潤肺等功效。



● 羅漢果

二·羅漢果蘋果雪梨水

羅漢果半個、蘋果雪梨各1至2個、無花果5粒、南北杏3錢，蘋果、雪梨洗淨，去心後切塊，洗淨所有材料；全部材料放入煲內，加水煮約一小時，即可分次溫服，功效為化痰清火，有效止咳，對咳嗽和咽喉不適者最有效。
注：羅漢果性味甘涼，入肺、腸經，有潤肺潤腸等功效，能紓緩便秘、降肺火、緩和燥咳，煲湯、泡水均可。中醫以羅漢果入藥有300年歷史了，被譽為神果。中醫用羅漢果醫治咳嗽，清熱解暑、生津解渴、清肺潤腸、化痰止咳和涼血皆是羅漢果的功效，主治咽喉炎、百日咳、胃熱、血燥、便秘等症狀。

三·人參麥冬茶

人參鬚配麥冬同泡茶，對神疲乏力，口乾咽燥者很有幫助。
用料：人參鬚6克、麥冬10克、蜜糖適量。
做法：將參鬚、麥冬放入焗杯內，用開水沖洗一遍，再加入開水，燉15分鐘，調入蜜糖即可供飲。
提示：紅參鬚較溫補，適合氣血虛弱、偏寒體質人士；白參鬚是人參短段小支根剪下來的，有補氣生津、提神醒腦功效，作為茶飲，用白參鬚較佳，不寒不燥，價錢亦相宜，且其所含的人參皂甙較主根不違多讓，提神補氣療效理想。



● 人參鬚

刮痧排毒法

環境廢物聚集過多淤滯脈絡進而阻礙腑運行，導致微循環障礙，加上現代人的體質特點，常常攝入過多的食物而使腸胃負擔過重，加之生活方式不佳，工作壓力大，用腦過度，體力活動少，睡眠不足等，身體容易出現疲勞，內分泌失調，代謝紊亂，久而久之不僅影響人體健康，甚至可誘發疾病。當中，刮痧可快速排毒解毒，改善微循環，活血化癥，增強免疫調節功能，清潔體內環境，特別適合現代都市人的體質特點，是現代人的保健良法。「排毒強肺刮痧」實際操作分述如下：

1. 刮頸脊椎：自頸椎刮起，經胸椎第一椎至第十二椎，再刮左、右肩膀筋，先左後右。



● 刮痧方法

2. 刮背部：以心、肺俞為中心，由裏向外斜刮，約刮五至七條斜線，間距以肋骨為準，加強穴位風門，心俞、肺俞刮痧。
3. 刮胸部：以肺部為中心，上自天突穴起，向左、向右兩側作斜線之刮痧，約三五條，其中乳房不刮，加強中膈、膻中。
注：排毒強肺的主要穴位，胸部和背部風門、心俞、肺俞、中膈、膻中。

中華醫學認為，自然環境的優劣，直接影響人的壽命的長短。《內經》指出：「一州之氣，生化壽夭不同……高者其氣壽，下者其氣夭……」。意為居住在空氣清新、氣候寒冷的高山地區的人多長壽；居住在空氣污濁、氣候炎熱的低洼地區的人常短命，故強調人與自然的和諧關係，認為萬物都孕育着生命，具有適合其生存的最佳環境和條件。作為萬物之靈的人類，有創造有益於延年益壽，養生保健的理想環境的能力。



香港註冊中醫師 楊沃林

崔老闆（富哥）是香港冰業和咖啡、奶茶的大供應商，是執行業牛耳，我慶幸認識富哥這位老行尊，令我學習和掌握了很多咖啡、紅茶的知識。

作為咖啡的重要成份之一，咖啡因是白色晶體化合物，還存在於可可、茶葉中。飲用咖啡後，咖啡因可以在5分鐘內到達體內各個組織。

《新英格蘭醫學雜誌》刊文總結了咖啡、咖啡因與健康的關係，提示咖啡對身體各器官功能的影響。

1. 可減輕疲乏、消除困倦，使大腦保持較高的警覺狀態，表現為精神興奮、思維活躍。
 2. 刺激胃酸分泌，促進消化。
 3. 促進腸道蠕動，有助排便。
 4. 有利尿作用，可以消除水腫。
 5. 可助改善肺功能。
 6. 咖啡中還富含蛋白質、脂肪、煙鹼酸、單寧酸、生物鹼、鉀、膳食纖維等各種營養成分，每天規律適量飲用，有助改善和預防多種疾病。
- 飲用咖啡與冠心病和中等心腦血管病死亡風險呈負相關，咖啡因能改善左心室的收縮功能和冠狀動脈的血液流量，因此適量喝咖啡可以保護心臟。
- 韓國科研人員通過對2.5萬名受試者研究後發現，每天喝3至5杯（每杯約200毫升）咖啡的人患心血管疾病的風險更低。

瑪咖咖啡



● 南非咖啡

● 秘魯瑪咖

咖啡中可溶性膳食纖維的含量比橙汁都高，咖啡因還能刺激腸道蠕動，防止體重超標。經常喝咖啡有助降低2型糖尿病發病風險（熱量高的含咖啡飲料除外）。
每天適量喝咖啡的人，患前列腺癌、子宮內膜癌、結腸癌、食管癌以及肝癌的風險可能降低。
咖啡中的多酚可改善體內脂肪平衡，減少氧化應激，進而預防脂肪肝和肝臟纖維化，有助改善肝臟健康，降低異常肝功指標、肝纖維化和肝硬化風險。
喝咖啡亦有助抑制膽囊液體吸收和刺激膽囊收縮，進而防止膽結石形成。
咖啡因主要作用於中樞神經系統，使多巴胺水平增加以提高舒適感而改善心情。研究發現，飲用咖啡可降低抑鬱和自殺風險。
對於咖啡飲用量，目前營養學界和醫學界廣為接受的推薦是：健康成年人每天喝兩

三杯，益處超過風險。
「南美美人參」瑪咖生長在海拔4000米以上的秘魯安第斯高原山脈，晝夜溫差30℃以上，瑪咖能提供大量熱能，富含高單位營養素，對人體有活血化癥、滋補強身的功效。由於瑪咖的種植土壤、環境不同，會造成產品的營養價值大不相同。
數千年來瑪咖一直被秘魯印加民族看作是安第斯山神賜的禮物，印加人除了把瑪咖當成果腹的食物外，還發現瑪咖有增加體力、增強耐力，以及抵抗疲勞的功效。印加民族以彪悍善戰而威名遠播，古印加帝國時期，印加戰士在上戰場之前，必定要吃瑪咖，據說瑪咖能令他們精力倍增，勇不可擋。
我們在富哥的幫助下，將秘魯瑪咖與南美咖啡混合在一起，口感更香醇，饒有風味。

飲好水養生

中國有句古話，「藥補不如食補，食補不如水補，好水是百藥之王，壞水是萬病之源。」水生萬物，亦能害萬物。人類生命離不開水，普通人可以三天不吃飯，但是無法三天不喝水。但如果人喝一般的水太多或者水液代謝（氣化）系統出了問題，疾病就會隨之而來。

一個驚人的醫學發現，體內擁有充足的水分，就可以最大限度地預防早衰和所有感觀系統的過早退化。
水對人體的健康至關重要，英國一項最新研究顯示，青少年的大腦在缺水狀態下會出現萎縮現象。大腦消耗的能量極大，為滿足其供能，身體中大約20%的血液會流向大腦。機體缺水時，為了維持血液循環，腦細胞可能會脫水，導致大腦萎縮。若長期或嚴重缺水，則有可能損傷認知能力！可能會變笨。
早起喝杯溫開水，人體經過一夜的新陳代謝，體內的垃圾需要有一個外力作用幫助排洩，溫開水就是第一選擇。
防高血糖：《糖尿病護理》雜誌刊登法國一項研究稱，每天喝水4杯（227克/杯），可以使高血糖或糖尿病危險降低36%。因為喝水充足，可以使大腦向肝臟發出「產生更多葡萄糖」的指令。而每天喝水不足2杯則會增加該病危險。
防中風：不常喝水及夜尿增多的老人，若能在睡前及半夜各飲一杯開水，可降低血黏度，在很大程度上預防或減少缺血性中風的發生。
1991年諾貝爾獎得主歐文·內爾（Erwin Nehr）和博特·薩克曼（Bert Sakmann）提出：人體細胞膜水通道直徑只有2納米，大於2納米的水分子無法進入，這就造成隨着年紀增長而出現的細胞缺水性病。
水是以分子團的結構存在的，水分子團越大，



● 喝什麼水很重要

活性越小，身體細胞不易吸收。而水分子團越小（公認的小水分子團水是半頻寬小於100Hz），活性越大，能夠通過細胞膜水通道。
好水的分子團只由5至7個水分子組成，這種水含氧量高，進入體內能很快被細胞吸收。
可是，我們平時使用的自來水、蒸餾水、純淨水等，都是由13個以上的水分子構成，其分子團半徑達到2.6納米，絕大部分無法通過親水通道，只能透過腸壁進入血管，被腎臟過濾後排出體外。這就會造成看似喝了很多水，但是身體依然被診斷為缺水的症狀。
身體內部的水，比如淋巴液、細胞間質水都是小分子團水，挑食的身體細胞只愛喝小分子團水。純淨水是通過蒸餾、反滲透等技術來淨化原水，它是不含任何雜質、無毒無菌、易被人體吸收的含氧活性水，但長期喝純淨水會給人帶來很多負面影響，會造成人體蛋白質、鈣質流失快。
「多喝白開水」是眾多食品營養學者一致的建議。專家認為，數千年來滋養着人們的是煮開後的白開水，也是最利於健康的水。白開水煮沸三分鐘剛好，如果煮沸的時間長了，就會導致水裏的亞硝酸鹽成分增多。
自來水在燒開過程中，既殺滅了細菌，又讓一些雜質沉澱，所以，喝白開水既安全又實惠。