

健康
資訊

文：寧寧

隔空分享「鐵人」生涯 蔡欣妍鼓勵學生接受挑戰



● 三鐵運動員蔡欣妍(左)鼓勵大家常做運動助身心健康。

2018年亞運會三項鐵人混合接力銅牌得主蔡欣妍，早前透過由體院與恒生銀行合辦的「恒生一體院精英運動員全方位發展計劃」，以視像形式與一眾聖保羅書院小學學生分享運動員生涯，以另類方式傳遞健康訊息，發放正能量。除了分享個人的心路歷程外，當然不少得鼓勵同學多做運動，蔡欣妍親身示範三鐵運動員常做的熱身運動之餘，更向同學下戰書，帶領他們隔着屏幕挑戰不同熱身運動。

蔡欣妍於活動上分享自己參加三項鐵人的訓練點滴，以及成為全職運動員後，征戰不同國際賽事的心路歷程。蔡欣妍表示最難忘的賽事是2018年的雅加達亞運會，「當年我與三位隊友一同出戰混合接力賽，起初成績較為落後，但大家不輕言放棄，一同努力，最終奪得銅牌。這令我深深感受到很多事情不一定要贏在起跑線，只要憑着堅毅的信念去努力，最終定能邁向目標。」

早前從外地返港，經過多天隔離的蔡欣妍已歸隊進行訓練，她表示：「目前正積極備戰九月在西安舉行的全國運動會。以往我們會到不同海拔的地區去訓練，但現時基於各種旅遊限制，到海外訓練不太方便，所以我和隊友在九月前都選擇留港訓練，以省卻隔離的時間及集中訓練。」

夏天濕疹癢難耐 中醫治療重祛風清熱

夏天一到，貪靚的陳小姐白天就不會出門，等晚上氣溫降低了再出外，她並不是怕曬黑，而是天氣熱加上曬太多太陽就會誘發濕疹，全身多處皮膚紅腫、灼熱、瘙癢，越撓越癢，夜間不能安睡，令她痛苦不已。加上，類固醇、抗生素、抗敏感藥等外用內服藥用了不少，但陳小姐的濕疹依然反反覆覆。從中醫角度來看，濕疹大多是風邪、熱邪、濕邪合併侵襲機體所致，所以中醫治療濕疹以祛風、清熱、利濕為主，並配以正確的護理，亦是治癒的關鍵。

● 濕疹癢難耐

夏日炎炎，濕熱纏綿。炎熱的天氣加上多雨的季节，非常容易誘發濕疹。香港過敏協會統計，在香港每五個人便有一個人在不同時期患有濕疹，濕疹是一種由各種內外因素引起的瘙癢劇烈的過敏性炎症性皮膚病，是皮膚科最常見的疾病之一。濕疹的表現為，皮膚患處出現形狀大小不一的紅點或者紅斑，深淺無定，通常患處會發腫發癢，有的還會有滲液，嚴重的還會出現患處皮膚破損、脫屑、結痂等情況，受損的皮膚會增加病菌感染和其他皮膚併發症的風險，甚至具有蔓延性、多形性、對稱性、瘙癢和易反覆發作的特點。

有些頑固濕疹久治不癒，反覆發作容易令人體免疫力下降，臨床用藥時也需要考慮加入補益的藥材作為輔助；尤其是慢性濕疹，久病耗血傷陰，化燥生風，又需加滋陰養血之品。



● 唐麗雯中醫

以潤膚止癢。濕疹雖然常見，但不僅僅是一種皮膚病，會引發其他方面的免疫功能紊亂，特別是呼吸道過敏反應。例如，兒童濕疹約有20%至50%的患者同時患有哮喘，45%的濕疹患者同時患有鼻敏感，部分濕疹患者還會併發其他各類皮膚病如蕁麻疹、帶狀皰疹、瘡瘍、牛皮癬等。如果患者不進行徹底治療或者治療後不從日常生活中多加注意的話，很容易引起反覆發病。

濕疹患者 日常護理

如果長了濕疹，正確的護理是治癒的關鍵，但日常生活中的錯誤做法，往往加重了病情。

1 避免抓撓患處

抓撓會使皮膚不斷遭到刺激，而且越撓就癢，最後導致皮膚病變部位範圍擴大，另外抓破皮膚還會引發感染，引發後續其他疾病。

2 避免盲目用藥

濕疹持續時間長，反覆發作難以治癒，患者往往盲目使用外用藥或相信某些「偏方」來治療。但結果經常事與願違，病情不僅沒有減輕反而加重。

3 沖涼水溫不宜過熱

濕疹患者沖涼時的水溫不宜過熱。夏天略低於體溫，冬天時略高於體溫即可。如果水溫過高，會將皮膚表面的脂質溶解，這樣雖然清洗了污垢，但同時也洗掉了皮膚表面正常的油脂保護層，破壞了皮膚屏障，使皮膚失去部分防禦能力，更嚴重的是會使皮膚毛細血管擴張，紅腫加重，滲液增加，從而讓病情加重。

4 避免外界刺激

濕疹最怕各種不良刺激，比如疫情下經常使用的各種消毒液和搓手液，或者是含有致敏成分的護膚品，這對皮膚是一種化學性刺激，過度使用會加重皮膚乾燥、瘙癢。

5 濕疹飲食有宜忌

辣椒、濃茶、咖啡、酒類、蝦蟹、牛羊肉等刺激性食物，或薯片、杯麵、朱古力、罐頭、腸仔、醃肉等加工食品，都會導致瘙癢加重，應避免食用。所以，濕疹患者宜吃的食物，如冬瓜、薏米、赤小豆、綠豆等，這些食物有清熱解毒、健脾利濕的功效，濕疹多發季節可適當多吃一些。

6 保持充足睡眠 情緒平和

皮膚是人的心理器官，若長期處在過度緊張、過度疲勞、焦慮失眠等精神狀態下，也易於導致濕疹發生、加重。所以，濕疹患者要學會規律作息，放鬆心情。



● 濕疹經常出現的位置



● 香港註冊中醫師 楊沃林

旱地滑雪拉直駝背

去年九月，我不慎弄傷了腳。由於行動不便，有一段頗長的時間，我天天坐在椅子上消磨時間，經常低頭看手機，或在椅子上瞌睡。日子久了，我整個人的背部變形，變成了駝背，朋友見到我都說我變矮了，65歲的我貌似七八十歲。



● 駝背 網上圖片

脊椎上通大腦，下聯四肢，中間管理五臟六腑，非常重要。如果脊椎變形(駝背)，就會影響人體的生理功能。以前的人腰痛，多半是幹活累的，面朝黃土背朝天，彎腰勞動。現代的人腰痛，多半是閒的，面朝電腦做一天，久坐，少動，缺乏鍛煉，最終造就了腰痛。久坐腰痛的原因之一，即腰背肌等腰部肌肉緊張。

電腦在為現代生活帶來便捷的同時又成為一種負擔，長期伏案操作電腦容易導致背脊肌肉筋脈牽強板滯不適、氣血凝滯、脈絡不和。

舊式武俠小說，描寫武功高強的人，多有用「臂力過人」來形容，很多人不認識這個「臂」字，都誤讀為「臂」字，後來有些小說直接寫為「臂力過人」。而「臂」是人體部位名，係指脊柱兩旁的肌肉。

背部是以脊椎為中心的整個人體的全息縮影，人體的五臟六腑均可在背部找到相應的對應區，如背部對應肺和心臟，背下部對應脾、胃、肝、膽，腰部對應腎、膀胱、大腸和小腸。背部是否挺拔、健康與否，往往直接反映着臟腑是否正常運轉。

中醫認為，「背為陽，腹為陰」，背部是人體陽氣循行的最大通道，統攝一身之陽。同時，支撐整個背部的脊柱，稱為「龍骨」，脊柱不正，可誘發多種疾病。背部是人體很重要的部位，養好背可為身體扶正固本。

人體背部有兩條非常重要的經脈，督脈和膀胱經。督脈是人體的元氣通道，與人的神志、精神狀態有緊密的關聯，統一身陽氣；膀胱經具有調節臟腑的功能，刺激膀胱經可振奮五臟六腑的陽氣。此外，脊柱是支撐人體整個軀幹的「頂樑柱」，椎管內中空的管道有很多神經經過，如果脊柱不夠強壯，可出現側彎、駝背、椎間盤脫出等，不但身體容易失去平衡，而且容易誘發多種慢性疾病。

背部是人體堅實的保護屏障，無論是精力旺盛的青壯年，或是頹養天年的老人，正確刺激和保養背部，可以激發人體的生理功能和增強活力。

富哥比我年長幾歲，沒有很多神經經過，如果他的真實年齡，他外貌像50歲，而且腰背筆直挺拔，身手敏捷，俊朗不凡。

我認為富哥保養得這麼好，是因為他日常生活有規律，富哥這位香港的咖啡和紅茶大供應商，每日飲用充足的紅茶和咖啡，咖啡因利尿，令身體排泄暢順。

富哥僑居加拿大多年，酷愛滑雪，運動鍛煉到位。

我向富哥請教滑雪運動的方法，在富哥的指導下，掌握了滑雪的動作要領，我將滑雪動作改為旱地模擬運動動作，用作駝背的矯正運動。

我用類似滑雪手杖的器械輔助，每天堅持做背脊的矯正運動，經過一段時間的努力，終於將我的駝背拉直了，我又回復以往的身高了。

食療推薦

薏苡仁赤豆粥

材料：薏苡仁、赤小豆各30克，冰糖適量。
做法：將薏苡仁、赤小豆一起入鍋加適量水燉煮，煮至赤小豆爛熟後加入適量的冰糖即成。
功效：清熱，利水，除濕。尤其適合有過敏性體質、瘙癢症狀嚴重的濕疹患者食用。



蘆根魚腥草飲

材料：鮮蘆根100克(乾品30克)，魚腥草15克，冰糖適量。
做法：鮮蘆根洗淨、切段。將切好的鮮蘆根與魚腥草一起入鍋加500毫升水煎煮，煮至湯汁剩250毫升時去渣取汁，加入適量的冰糖即成。
功效：清熱，消炎，解毒。尤其適合皮膚處有感染的濕疹患者食用。



茅根澤瀉綠豆湯

材料：白茅根30克，澤瀉12克，綠豆50克，冰糖20克。
做法：將白茅根、澤瀉一起入鍋加適量水煎煮20分鐘左右，去渣取汁。然後用藥汁燉煮綠豆，煮至綠豆開花，再加適量冰糖略煮即成。
功效：清熱解毒，除濕泄熱，補中益氣。尤其適合急性濕疹患者食用。



淮山百合太子參湯

材料：淮山藥20克，炒扁豆20克，百合15克，太子參10克，麥冬15克。
做法：將以上材料浸洗乾淨，加適量清水，大火滾後轉慢火煲45分鐘，加適量冰糖融化。
功效：健脾祛濕，滋陰潤膚。適合慢性濕疹患者食用。



常用穴位



曲池穴
位置：手肘彎曲成直角，在肘彎橫紋的頂端處。
按法：以指腹按壓，每次10到15下，想到就隨時按。
作用：清熱消炎、抗過敏，減輕紅腫、瘙癢等症狀。

陰陵泉穴

位置：小腿肚近大腿交界處側邊、往前約一指寬凹陷處。
按法：以指腹按壓，每次10到15下，想到就隨時按。
作用：健脾利濕、降火，緩解發炎、瘙癢等不適症狀。



合谷穴

位置：位於手背部第一、二掌骨之間。
按法：以指腹按壓，每次10到15下，想到就隨時按。
作用：促進面部血液循環、解除疲乏、振作精神、提神醒腦。

