

吃濕熱水果上火怎麼辦？

息出 現 上 火 症 狀 ， 要 注 意 飲 食 及 作 。



中醫養生 | 撰文、攝影（部分圖片）：Karena

榴槤、荔枝、龍眼等被視為濕熱的水果，俗語說「一粒荔枝三把火」、「一個榴槤三隻雞」，想滿足口腹之慾，但又怕吃太多上火？記者專訪註冊中醫倪詠梅，講解熱氣症狀、多食濕熱水果上火後的下火方法，以及搭配什麼食材能降火，並推介三款降燥湯水。



榴槤、荔枝、龍眼均屬濕熱水果，具有溫補氣血、健脾和胃等功效。

有時候突然生痲滋，又或便秘，都是身體火氣大的症狀，有可能因吃過多濕熱水果所致，但原來荔枝、榴槤、龍眼其實各有功效，適量進食更有助補陽氣，倪醫師解釋：「荔枝肉性溫味甘、多津液，具有生津補脾、益肝止渴、理氣補血的作用，有促進食慾的功效，荔枝肉不作藥用，在藥房見到的荔枝乾多是江浙一帶小吃，因曬乾之故，特別燥熱。榴槤是熱帶水果，性熱味甘，有活血散寒的作用。龍眼肉性平味甘，也有開脾胃、養血安神的功效。曬乾後製成的桂圓肉，具有益心脾、安神養血的功效，適量吃有助於改善失眠、暈眩。如夏天吃太多生冷瓜果後胃痛，可以吃適量荔枝、龍眼或榴槤來中和胃部寒氣，令胃部較舒服。」

荔枝全身是寶？



除了果肉外，原來荔枝核、殼、葉各有功效，倪醫師指出：「荔枝核味辛、微苦，性溫，是常用的中藥之一，有『散結』的功效。荔枝核有行散滯氣、治婦人血氣痛之用，主治疝氣痛（小腸氣痛）、女性血氣不通的痛症，如經痛、產後腹痛等，也可治乳癖（乳房纖維瘤），都可以飲用荔枝核水來改善。而荔枝殼也有藥用價值，味苦性寒，可治月經過多（血崩），也可用於濕疹外用，用荔枝殼水洗濕疹患處，有收斂作用。《本草綱目》中記載荔枝殼能『解荔枝熱，浸水飲』。荔枝葉性味辛、苦、涼，有清熱解毒功效。根據醫書《生草藥性備要》所說，荔枝葉以外敷為主，用作治療足部及耳後潰瘍，但不建議市民使用。」荔枝葉、荔枝殼屬少用的藥材，一般藥房未必買到，視作「山草藥」、地方用藥存在。

體熱人士注意分量

濕熱水果吃多了容易上火，尤其體質較熱的人士不可多吃。倪醫師表示：「吃多了濕熱水果會使人出現上火症狀，如牙肉腫痛、牙齦流血、生暗瘡、喉嚨痛、口乾咽啞、濕疹發作、心煩、便秘、尿黃、大便黏爛等現象，建議荔枝、龍眼成人每日最多吃十粒、小朋友五粒，而榴槤成人最多日吃兩塊、小朋友一塊。」哪些人宜少吃或多吃荔枝、龍眼及榴槤？倪醫師建議：「有皮膚疾病人士應避免吃荔枝、龍眼及榴槤，以免疾病發作，濕熱人士建議分量減半，而怕凍、貧血人士可適量吃熱性水果，如在夏天也會手脚寒冷、怕開冷氣人士，多吃熱性水果有補血、補陽作用。」

浸鹽水降火

古人在日出之前採摘水果，以避太陽的火熱。現時都市人毋須親自採摘水果，但仍可在吃前或後做多一步，如用荔枝殼、榴槤殼浸水服用，可降低上火機會，倪醫師解釋：「荔枝殼性寒，服用荔枝殼水可降低上火的機會，可把殼先浸泡在水中半小時，去除表面的污物，然後將殼放進食水裏浸泡一晚，天氣炎熱，可把殼水放進雪櫃，



吃寒涼水果如西瓜有助於退火。

第二天便能喝。也可選擇在吃前用鹽水先把荔枝連殼浸泡半小時以上，鹽有清熱降火的作用，正好制約了荔枝的熱性。傳統上榴槤殼煲水也有清熱作用，用白蠟煲湯飲用，不但沒有榴槤的濃烈味道，而且氣味清香，有一定清熱功效。盛產榴槤的泰國，當地不少人也有用山竹配榴槤的吃法，山竹性偏寒，能夠壓制吃榴槤引起的火性，達到中和作用，清熱去火。」



上火後應戒吃煎炸食物。

上火後如何調理

如出現上火症狀，倪醫師表示可搭配清熱水果、蔬菜食用，如以性涼的水果為主，包括西瓜、甘蔗、雪梨、哈密瓜等，退火蔬菜有白蘿蔔、冬瓜、苦瓜、絲瓜、蓮藕、百合等，以食材入饌有助清熱。倪醫師提醒讀者如身體火氣盛時更要戒口，她指出：「採用油炸、煎烤、燻製的食物，都會令上火症狀更為嚴重。刺激性食物如大蒜、辣椒、蔥、薑、洋蔥等都是引發上火症狀的原因，也要避免食用。再搭配退火飲品，如在家煲綠豆湯、冬瓜茶、玫瑰花茶、菊花茶，又或清熱的涼茶，包括銀菊甘草茶、蓮子心竹葉茶、綠豆石斛飲等，有助清熱下火。」會造成火氣大的原因，除了吃多了濕熱水果，還有生活作息不穩定、嗜吃重口味食物、水分攝取量少、壓力大等，因此保持作息正常、多休息、調整心情，也能降火氣，預防上火。

三款清熱解毒食療

銀菊甘草茶

材料：金銀花6克、菊花6克、甘草1片、水250毫升。
做法：將以上材料置入茶杯中，加入沸水泡20分鐘即可飲用。
功效：舒緩暗瘡增加、皮膚痕癢等問題。



銀菊甘草茶

蓮子心竹葉茶

材料：蓮子心3克、竹葉6克、水250毫升。
做法：將以上材料置入茶杯中，加入沸水泡20分鐘即可飲用。
功效：舒緩失眠心煩。



蓮子心竹葉茶

綠豆石斛飲

材料：綠豆20克、石斛10克、甘草1片。
做法：將以上材料大火煲15分鐘後，守中火煲30分鐘即可。
功效：舒緩口舌生瘡。



綠豆石斛飲

*以上食療只供參考，食用前宜先諮詢註冊中醫。



吳文豹

作者簡介：吳文豹，前香港大學中醫學院副教授，從事中醫臨床、醫學教學55年。曾在滬時從業西醫骨科，臨床經驗達17年。在中醫骨傷、推拿、針灸及中西醫結合領域頗有造詣。對臨床、教學有獨特見解與自己的理論學說。



從中暑「刮痧」說起

夏日氣溫高企，人們外出工作時若頭頂烈日，很容易「中暑」，出現「暑瘧」病症，如頭痛、頭暈、胸悶、納呆，全身痠痛乏力，甚至暈倒。刮痧療法為民間常用的祛暑解困治療方法。其方法簡便，效果佳。

「刮痧療法」起源於舊石器時代，它是出於人類本能。它又與推拿同代而起，那時人們患病，會用手或者石片去撫摩，捶擊有病痛的身體表面的某些部位，來減輕疾病，緩解病痛，經長期的實踐與經驗積累，逐步形成了「砭石」治病的方法，即是「刮痧」療法的雛形。

明代醫家張鳳遠在《傷暑全書》中說道，對於「痧症」這個病的病因、病機、症狀都有具體的描述。他認為，毒邪由皮毛而入，可阻塞人體的脈絡、阻塞氣血、使氣血流通不暢。毒邪由口鼻吸入時，就能阻塞脈絡，使絡脈氣血不通。如果毒邪越深，鬱積越廣，就會發病越劇烈。

刮痧，是用一塊刮痧板蘸一點油在人體部位上反覆刮動，摩擦患者皮膚，刺激皮膚內的神經末梢，使之促進新陳代謝，提高人體的防禦能力，去風驅邪，刮痧後往往使人感到周身輕鬆、舒適、胸腹暢通，症狀消失。刮痧的原理是根據中醫十二經脈及奇經八脈，遵循「治標及裏」的原則，用刮痧之法來刺激經絡，使局部皮膚發紅充血，去邪去風，清熱解表，舒筋止痛，疏通經脈，健脾和胃，調和血脈。

傳統民間的刮痧療法很多，有用瓷器具

（碗盤勺杯之邊緣）、金屬類（有銅銀鋁幣及金屬板之邊緣），也可用麻毛棉線團、蚌殼。常用刮痧部位為脊背、頸部、胸腹、肘窩，常備的潤滑劑為植物油、酒類和水。所以，不論用什麼方法，最重要是不傷及皮膚、刮破皮膚。

刮痧對於人體主要有以下幾個方面的醫療作用。

- 第一：促進代謝、排出內毒：**
刮痧能及時地將體內代謝的「垃圾」刮拭到體表，隨之隨體表排出，使皮下血管、毛細血管流通暢旺，提高代謝作用。
 - 第二：舒筋通絡：**
現代常見的頸肩腰背肌肉緊張、牽拉等的困擾，人體運動系統肌肉等疲勞、收縮、活動欠利，通過刮痧，可以舒緩、解除這類不適牽拉之症狀。
 - 第三：調和陰陽：**
「陰平陽秘，精神乃治」，中醫十分重視機體的陰陽平衡，刮痧有雙向調節作用，改善和調整臟腑的功能，使之恢復平衡。
總之，刮痧適應廣泛，可治療中暑、感冒、頭痛、胃炎、失眠、疲勞、各種肌肉痛、關節痛、食慾不振、腹瀉、暈車等各種常見病症。
- 刮痧療法適用於大多數人士，但對有出血性傾向疾病患者（如白血病、血小板減少、血友病）要慎用。另外，對久病老人人士，極度虛弱、孕婦、嚴重皮膚病、皮膚過敏者要禁止或謹慎應用，避免產生不良反應。



徐凱

作者簡介：香港浸會大學中醫藥學院臨床教授、世中聯腫瘤經方治療專業委員會副會長、香港中醫藥學會腫瘤專業委員會副主任委員、世中聯醫藥專業委員會常務理事。主要研究中醫預防和治療各類惡性腫瘤、腫瘤併發病、癌前病變。



中醫如何治療鼻咽癌

鼻咽癌發病率和死亡率在頭頸部惡性腫瘤中佔首位。中國南方如廣東、廣西、福建、湖南、江西等地為最高發區。2018年，鼻咽癌於香港最常見男性和女性癌症中，分別排行第六位及第十三位，40至60歲是發病高峰年齡。鼻咽癌發病，男性多於女性，有一定種族易感性和家族高發傾向，與EB病毒感染、環境致癌因素等都有關係。鼻咽癌治療方法中以電療（放射治療）最為有效，電療後平均5年生存率為50%至60%，早期鼻咽癌5年生存率可高達80%至90%以上。

早中期鼻咽癌治療以電療為主，局部晚期鼻咽癌患者，給以電療和化療同期治療，晚期鼻咽癌以化療為主。電療或化療可引起口咽黏膜損傷、皮膚放射性炎症、消化不良、肝腎功能損傷和貧血等急性和慢性不良反應，導致患者生活品質下降。有研究顯示，鼻咽癌患者在接受電療和化療期間接受中醫藥治療，可緩解治療帶來的不良反應，改善生活品質，提高抗癌治療效果。這種中醫和西醫結合的治療方法，相當於以中醫藥進行扶正治療，西醫藥進行祛邪（抗癌）治療，符合中醫治療惡性腫瘤「扶正祛邪（抗癌）」基本治療原則。電療或化療後的鼻咽癌患者，中醫治療可以防治由電療或化療導致的急性慢性不良反應。電療或化療後的鼻咽癌患者，給以中醫藥辨證治療，有機會祛除仍存在於體內的致癌因素，預防鼻咽癌復發，還有可能殺滅殘存微小癌灶。不適合電療或化療的晚期鼻咽癌患者，可給以單純中醫藥治療。單純中醫藥治療也適用於西醫積極治療後復發，不能再次電療或化療的鼻咽癌患者，以期提高晚期鼻咽癌患者的生存品質，延長生存期。

中醫藥輔助治療鼻咽癌所針對的不良反應有：
1. 電療期間的口咽黏膜損傷，電化療後的骨髓造血抑制、脾胃和肝腎功能損傷等。
2. 電療和化療後的遠近期不良反應，如皮膚黏膜炎、唾液腺壞死、顛顛關節炎、放射性咽喉炎、神經損傷、頸肌慢性萎縮、纖維化、放射性腦損傷、放射性腦脊髓病變等。
曾經有一案例，男性70歲鼻咽癌患者，癌組織生長在

鼻咽頂壁，侵犯顛顛骨。患者有明顯的頭痛、鼻塞和鼻衄等症狀，接受電療。電療期間，患者頭痛明顯緩解，電療至第四周後，患者開始有食慾不振、口臭流膿滲血、口咽疼痛（進食時加重），難以耐受電療。因此暫時停止電療，接受抗菌治療。抗菌治療三日後，患者口咽疼痛緩解、食慾不振加重，伴周身疲乏無力、腹脹腹瀉等。患者尋求中醫治療，中醫四診認為患者年老體弱、正氣漸衰、臟腑經絡功能不足，加之平素飲食不潔、嗜食煎炸炙烤、喜飲煙酒無度，直接傷害肺脾，肺氣不能開竅於鼻與頰頰，致癌病邪乘虛傷及頰頰（鼻咽部）氣血經絡，導致頰頰氣機不暢，氣化失常，精氣結聚變異生癌，水津結聚成痰，氣血阻滯生成瘀血。癌、痰濁和瘀血等病邪結聚在頰頰，進一步阻塞頰頰氣機，加重氣化失常，導致癌、痰濁和瘀血等病邪化生增多，形成癌瘤。電療放射可以直擊殺死癌病邪，也可對癌組織周圍正常氣血經絡，以及肺脾等臟腑功能等造成傷害，導致細菌等熱毒病邪乘虛侵襲，患者出現口臭流膿滲血、口咽疼痛（進食時加重）、食慾不振、周身疲乏無力、腹脹腹瀉等證候。中醫辨證治療以健脾補氣、扶助正氣為主；同時給以祛除痰濁、瘀血和熱毒等治法，三日後上述不良反應緩解。後患者電療期間堅持服用中藥，完成後續三周電療。

電療結束數月後，患者出現頑固持續性頭痛，兩顛顛部為主，嚴重時嘔心欲嘔。認為是電療後放射區內腦組織水腫，顛顛內壓升高導致，給以止痛和減輕顛顛內壓治療，有一定效果，但不能完全緩解，需住院治療。中醫四診認為電療後放射區內氣血經絡受損、運行受阻，並且仍有痰濁瘀血等病邪未清。給以中藥湯劑口服，調補氣血，恢復正氣的修復功能；同時理氣活血通絡，祛除痰濁瘀血等病邪。在中藥內治的基礎上，每周三次加用針刺治療，並囑其繼續服用西藥止痛藥，不要突然停藥。經反覆數周治療後，患者頭痛症狀緩解明顯，可以停服止痛藥。後期中醫藥治療，給以「補腎填髓、活血通絡」等治法，預防腦組織射損傷進一步加重，使患者生活品質明顯提高。後該患者重返工作崗位。