

夏日高溫難耐 西瓜清涼解暑



◆王錦超註冊中醫師

夏季炎炎烈日，高溫使人疲憊不堪。此時，一顆清甜可口的西瓜無疑是給人帶來清涼的最佳選擇，但你知道嗎？西瓜不僅僅是夏季消暑的美味佳品，它還擁有許多對人體有益的保健作用。今期將從西瓜的成分、藥用部位和藥理作用等方面，來探討西瓜在夏季飲食中的優勢，並提供一些夏季保健的建議。

◆文：王錦超註冊中醫師
(香港中醫學會副秘書長)

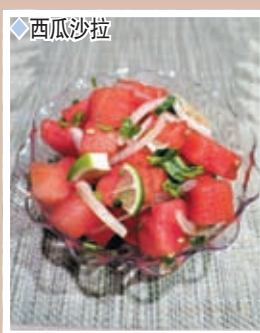
圖：王錦超、資料圖片、網上圖片



西瓜的料理



◆西瓜果汁



◆西瓜沙拉



◆冰凍西瓜

一、清涼果汁

將西瓜切成小塊，放入果汁機中攪拌成汁，可以製作出清涼解渴的西瓜果汁。此外，還可以加入一些薄荷葉或檸檬片等調味品，增加口感和香氣。

二、水果沙拉

將西瓜切成小塊，與其他水果混合製作成水果沙拉，可以增加口感和營養價值。當然亦可因應個人口味，加入一些堅果、蜂蜜等調味品，增加口感和營養價值。

三、冰凍西瓜

將西瓜切成小塊，放入冰箱冷凍，製成清涼解渴的冰凍西瓜。夏日炎炎每當吃一口冰凍西瓜，確是心曠神怡。不過生冷食物始終易傷脾胃，若是食其一時之快亦無可厚非，但切勿過量服用。

夏季飲食養生建議



◆冰糖雪耳

一、飲食清淡 多添蔬果

夏季飲食應以清淡為主，多攝取富含維生素與礦物質的蔬果，如西瓜、冰糖銀耳等。此外，由於天氣炎熱出汗多，體液流失快，故容易出現便秘。我們除了要補足水分之外，也適宜食用纖維素高的蔬果，例如苦瓜、菠菜等，以保持大便暢通。



◆睡眠

三、睡眠充足 避免熬夜

夏季日照時間較長，人體易產生疲勞感，應保證充足的睡眠時間，避免熬夜。

二、利尿通淋

西瓜具有利尿通淋的功效，一方面可以幫助人體排出過多的尿酸，從而減少痛風等疾病的發生，另一方面當人體出現多餘的水分時，憑著其利尿功效亦可將這些多餘的水分排出，從而減輕腫脹和浮腫等不適感，並且調節體內水分和電解質的平衡。

三、生津止渴

西瓜含有豐富的維生素和β-胡蘿蔔素等營養成分，可以幫助人體補充營養，促進新陳代謝，從而達到生津止渴，滋潤保健之效。



◆天氣炎熱，適當運動即可。

二、適量運動 保持良好生活習慣

夏季可選擇在早晨或傍晚涼爽時段進行適量運動，如慢跑、太極拳等，保持心情舒暢，並形成有規律的生活習慣，使身心維持在平穩狀態。



◆防曬

四、防曬降溫 補充鹽分

戶外活動時，應適當防曬，如戴太陽帽、穿長袖衣物等，同時注意避免長時間曬太陽。夏季出汗多，體內鹽分流失較快，應適當補充鹽分，以維持正常的電解質平衡，有助預防中暑、抽筋等情況發生。

五、忌暴飲暴食

夏季新陳代謝速度快，較易因飢餓感增加而食慾大增。雖然能吃能喝本應是一件好事，但亦要注意避免暴飲暴食，以免給腸胃帶來過多負擔，反而導致了積滯的發生。

總之，西瓜作為夏季的消暑佳品，它不僅能夠為人體提供清涼降溫的效果，還具有豐富的營養價值和保健作用。在炎炎夏日，我們應該充分利用西瓜等季節性水果，合理調節飲食結構，保持良好的生活習慣，以達到保健養生的目的。希望本文的內容對您的夏季保健有所幫助，祝您度過一個健康愉快的夏季！

醫訊

胃炎

香港生活節奏急促，不少港人都曾患過胃部不同的疾病，最常見的是胃炎，而且加上港人熱愛不少刺激性及辛辣食物，大大增加胃炎的風險，腸肝胃專科醫生薛立威醫生，為大家分享更多胃炎資訊。

問：什麼是胃炎？急性胃炎及慢性胃炎又是什麼？

答：急性胃炎是由於胃黏膜受到刺激或感染引起的短期炎症，這種類型的胃炎通常會在幾天或幾周內自行緩解，但在病程中可能會出現上腹疼痛、噁心、嘔吐、胃氣脹等症狀，最常見的刺激物，包括藥物（例如阿司匹靈或其他非類固醇消炎藥、抗生素等）、酒精、過分辛辣或酸性的食物。最常見的原因是感染性胃炎，例如細菌感染、病毒感染或真菌感染。

幽門螺旋菌是其中一種比較常見會引起急性胃炎的細菌。

慢性胃炎是一種長期存在的胃黏膜炎症，可以持續數月甚至數年。慢性胃炎可能導致胃黏膜萎縮、胃酸分泌減少等問題，進而影響到消化功能。長期而嚴重的慢性胃炎更有可能產生病變，長遠增加患胃癌的風險，大部分輕微的慢性胃炎都沒有症狀，其症狀通常比急性胃炎輕微，例如胃部不適、噁心、食慾不振等。慢性胃炎的主要原因是長期的胃酸刺激，常見的危險因素包括長期吸煙、飲酒、不良的飲食習慣等。

問：如患有胃炎，會出現什麼症狀？

答：胃炎的症狀因人而異，不同類型的胃炎症狀也有所不同。以下是一些常見的胃炎症狀：

- 可能會感到上腹部疼痛、不適或脹氣感。這種疼痛可能會在進食後加重或減輕。
- 通常會感到噁心和嘔吐，這些症狀在早晨或空腹時可能尤為明顯。
- 可能會感到食慾不振，進食量減少。

· 某些類型的胃炎可能會導致腹瀉或便秘。

- 可能會感到胃灼熱或酸反流，這些症狀可能會在夜間或躺下時尤為明顯。
- 可能伴隨其他症狀，例如口乾、口臭、暖氣等。

問：如患有胃炎，可以如何醫治？

答：胃炎的治療方法根據病因和症狀而有所不同。以下是一些常見的胃炎治療方法：

- 處方抑制胃酸的藥物，中和胃酸值（常見的藥物，包括H2受體阻劑和質子泵抑制劑）
- 如果發現有幽門螺旋菌，會處方抗生素加高劑量和質子泵抑制劑，以消滅幽門螺旋桿菌
- 如果病人有痛症需要服用止痛藥，盡量以其他止痛藥例如處方含有對乙酰氨基酚的止痛藥以代替非類固醇消炎藥。

問：常聽到有胃炎要食清淡些，是真的嗎？還有什麼可以食？

答：清淡易消化的食品：如粥、麵條湯、清蒸魚、蒸蛋等；高纖維素的食品：如蔬菜、水果、全麥麵包、燕麥等；低脂肪的食品：如瘦肉、雞胸肉、魚肉等；非刺激性食品：如煮熟的蔬菜、水果、飯糰、餅乾等；富含益生菌的食品：如酸奶、酸菜、豆腐等。

問：平常有什麼方法可以預防胃炎？

答：避免過度進食、暴飲暴食和長期飢餓，避免食用過度刺激性、油膩、辛辣食物等；保持飲食衛生，避免食用不潔食品；控制壓力，如適當休息、運動等；避免飲酒和吸煙，過量飲酒和吸煙會刺激胃黏膜，引起胃炎；適當用藥，避免長期使用非類固醇消炎止痛藥、阿司匹靈等會刺激胃黏膜的藥物；預防幽門螺旋菌感染，幽門螺旋菌感染是胃炎的常見病因之一，預防幽門螺旋菌感染可以有效預防胃炎。

突發性失聰/耳聾

大家身邊有沒有親友試過突發性失聰或耳聾？這可能是因為耳窩血液循環不足，甚至可能是血管問題，如有出現這

問：什麼是突發性失聰/耳聾？坊間會解說為耳中風，是否正確？

答：突發性失聰比較嚴謹的定義是三天內有三個連續音頻的聽力損失超過30分貝，需要經由純音測試作出診斷。病人可能感覺到突然間一邊耳仔好像有耳塞或者單住的感覺。而耳中風形容的是內耳耳窩血液循環不足，只是突發性失聰其中一個原因。

問：為什麼耳窩會血液循環不足？因什麼引致？

答：可能是血管的問題，例如發炎、高血壓引致血管硬化、糖尿病引致微絲血管毛病等，還有就是影響血液流動的問題，如心臟病、鐵粒細胞性貧血等。

問：突發性失聰/耳聾成因是什麼？

答：成因主要是內耳受病毒感染、血管閉塞、免疫系統失調、創傷及聽覺神經腫脹。

問：為什麼內耳會受到病毒感染？有什麼病毒可引致？

答：從病歷可以了解到，有些突發性失聰的病人，在病發之前會有傷風感冒的症狀，和病毒感染聯合。因此，研究推斷病毒可能影響到內耳耳窩絨毛細胞或者血液循環，較為常見的病毒如麻疹、流行性腮腺炎和風疹，以及水痘。

問：病毒影響耳窩聽力神經，一開始會有什麼症狀？會影響日常生活嗎？

答：病人會感到單邊聽力突然間下降，若果聽力影響較為嚴重的話，會對生活造成不便，如在嘈吵環境裏面比較難分辨得到人聲說話，亦較難判斷聲音來源方向。

問：突發性失聰/耳聾會有什麼病徵？

答：病徵包括耳道阻塞、耳鳴、單邊耳朵聽力下降，甚至頭暈等。

問：患者需要進行什麼檢查？

答：需要檢查外耳道，確保沒有被耳垢阻塞和發炎，之後檢查耳膜是否完整，中耳是否有積水；之後再做純音測試，診斷突發性失聰。

問：什麼年齡人士較常見患有此症？男

個情況不容忽視！現在，就由耳鼻喉專科黃嘉輝醫生為大家分享這個病的情況。

士或女士較多？

答：50至60歲人士較多，男女比例均等。

問：小童或年輕人會有此情況發生嗎？

答：年輕人和長者亦都有機會發生。

問：有報道指，患有突發性失聰/耳聾不及時治療，有機會增加失智風險，對嗎？

答：失智風險是指失聰導致病人認知能力受到影響，長久下去可能會令失智機會增加，但突發性失聰一般是影響單邊聽力，故對認知能力影響應該不大。

問：突發性失聰/耳聾會自行痊癒嗎？

答：大概一半的病人可以自行恢復部分聽力，甚至痊癒。

問：突發性失聰/耳聾治療方法是什麼？

答：患者在突發性失聰出現兩個星期內，要接受類固醇治療，可以選擇口服類固醇或者直接經耳膜注射入中耳空間。若果口服類固醇療程完結後效果不太顯著，亦可以進行挽救治療，直接經耳膜注射類固醇。外國亦有研究證明高壓氧可能有幫助，不過在香港可以找到接受高壓氧的地方不多。

問：突發性失聰/耳聾會復發嗎？

答：有個別個案是會復發的，如美尼爾氏症；如果身體其他風險沒有改善，如高血壓、高膽固醇、高血糖等，未來再次發生突發性失聰的機會亦存在。

問：突發性失聰/耳聾患者生活上應注意什麼？

答：患者如果突然覺得單邊聽力下降，應該盡快尋找專科醫生檢查，作出診斷，以免錯過接受治療的時機。若果聽力不幸受損，應保護剩下的聽力，不要令到耳仔受到創傷和發炎，有需要時可以佩戴助聽器。

問：如何預防？

答：未必有獨特的預防方法，主要保持心境開朗、健康生活、運動和休息，以保護聽覺。