

傳媒報導

日期：2018年1月

資料來源：資本壹週 – 醫學百科 – P.75 標題：長者冬季早晨保健小秘訣



李灼珊

香港註冊中醫師
湖南中醫學院中醫內科博士

過節食滯針灸助消化

還 有一個月便是農曆年，每年
的大時大節，都會有很多人

食滯，不停噯氣甚至胃痛不適。調節飲食、吃胃藥，都可有點幫助，但想要快見效，也可經中醫辨證後考慮針灸。針灸調節消化系統已有很多臨床研究證實，包括治療便秘、泄瀉、胃痛、胃潰瘍、膽石、肝病等消化系統疾病。

例如研究發現，針刺足三里、腸俞、胃俞、中脘等穴位，可明顯改變胃和小腸、大腸的活動，而改變的動向取決於當時胃腸道所處的功能狀態。比如說，當胃腸道功能處於抑制和虛弱狀態下，針灸可刺激其活動加強，而達到消化能力增強，大便暢順。

但當胃腸道因炎症感染，處於痙攣蠕動亢奮失常狀態下，針灸可有效發揮減低腸胃蠕動，止瀉止痛等作用，因此

它的作用是雙方的，主要在於把胃腸道的活動情況調節至正常。

臨床研究亦發現，針刺陽陵泉、膽俞、中脘等穴位，對於泥沙樣的膽囊結石有排石的效果，其原理是刺激提高膽汁流量和疏泄，擴張膽總管，讓泥沙樣膽石排出，而且還可以減少結石生成。當中的陽陵泉穴，即小腿外側（陽）腓骨頭突起處（陵）的下方凹陷部位（泉）。簡單取穴則以小腿外側膝頭下方二寸為準。經常針刺或刺激陽陵泉，有疏泄肝膽、清利濕熱、舒筋健膝等功效。

還有，長期針刺足三里、三陰交、肝俞等穴位，可提升肝的功能，有利肝膽病的恢復能力。其中的三陰交，是指足太陰脾經、足厥陰肝經、足少陰腎經等三條屬於「陰」的經絡的交會點。經常針刺或刺激三陰交，可補脾土，助運化，通氣滯，疏下焦，不但有助消化，對於肝功能更有補益作用。 [DVM](#)

HEALTH
CAPITAL
EXPERT

中醫食療 / 醫學百科

075



許彩玉

賽馬會流金匯一般物理治療師

長者冬季早晨保健小秘訣

寒 冷天氣容易增加扭傷的機
會。加上，被窩和室溫有明

顯差別，起床時血管收縮，血壓上升，尤其若患有高血壓，起床過急，會致血壓突然升高，容易發生體位性低血壓，導致腦部供血不足，往往會出現暈眩、昏厥，嚴重者甚至有中風的危機。

起床「321」原則

「3」起床應該緊記「321」原則，運用首3分鐘仍然躺在床上，開始做簡易的伸展操，動作應緩慢，活動由頭至腳，轉轉頭頸、鬆鬆肩膊、伸高雙手、屈伸雙腳、擰擰腰及踢腳等各關節活動，伸展操能迅速舒緩繃緊僵硬的肌肉和關節，促進血液循環，暖及身體，尤其對有痛症或退化性關節炎患者，更能舒緩不適。

準備由躺着至坐起身時，切勿以仰臥起身形式，這樣會令腰椎受太大壓力而更容易受傷。應該先從仰臥轉到側臥，用手臂支撐身體起身，雙腳沿床邊放下，慢慢坐起來。

「2」先在床邊坐2分鐘，讓循環系統開始適應因位置變化而穩定血壓。坐着時應加外套保暖，以免着涼。於2分鐘內，可「伸懶腰」，拍拍大腿踏踏腳，令下肢關節，尤其以膝部及腳跟，先有受力的感覺，減少因突然站起來引發的麻痺感及腳軟無力等情況。

「1」最後，當雙腳踏穩地面，就可以慢慢站起來，站著活動大約1分鐘，讓身體血液運行順暢，沒有暈眩的感覺，就可以進行日常的活動，這樣每天就可以保持最佳的狀態。

長者於冬季起床時，需要較長的熱身準備，每天能堅持起床「321」的保健秘訣，就可以減少受傷的機會和發生意外的風險。若長期有痛症或任何關節肌肉不適，長者應向有關醫護人員或專業物理治療師查詢。賽馬會流金匯提供一站式身心健康管理及支援服務，其中物理治療服務，提供多項針對治療病患、恢復及提昇身體活動能耐等方面的專業服務，詳情可致電3763 1000查詢。 [DVM](#)