

水腫

Jessie 為辦公室一族，大清早發現自己面龐恍似發水麵包，以為睡覺前飲水量太多所致。怎料下午更見嚴重，雙腳小腿腫到跟大腿一般粗大，除了牛仔褲變得緊窄不舒適外，連步行時也感到腳脹腳重，誤以為減鹽減飲水那可惡的水腫會自然消退，結果白捱 4 天後，不得不面對現實致電求醫，嚴重時下肢麻木及無力。

Jessie 問：「譚博士，水腫的成因是什麼？」

我答：「水腫是指體內水液瀦留，泛濫肌膚，以頭面、眼臉、四肢、腹背甚至全身浮腫為臨床特徵的一類病證。」

人體有七成都是水分，正因為水分相當重要，我們身體都懷有儲存水分機制，在缺水時盡量保留水分於體內，避免身體脫水而影響性命。如果臟腑失調，被鎖在體內的水分往往也只是經過新陳代謝之後的廢水，當中充斥大量雜質廢物與毒素，根本不適合細胞使用，卻存在於細胞與細胞之間的細胞間隙，令身體變得浮腫，即是水腫。

從中醫角度，其成因如下：1. 人體水液的運行，有賴於氣的推動。當風邪外襲，影響肺氣及其調節水液功能，上則津液不能宣發外達至營養肌膚，下則不能通調水道而將津液的代謝廢物變化為尿，以致風水相搏，水液瀦留體內，泛濫肌膚，發為水腫。2. 脾臟喜燥而惡濕，若久居濕地，水濕之氣內侵；或平素飲食不節、過勞或久病均傷及脾胃，使脾為濕困，而失其運化之職，致水濕停滯不行，瀦留體內，形成水腫。3. 「腎者水臟，主津液。」若過勞、孕期、產後失調或久病傷腎，以致腎氣虛衰，不能化氣行水，遂使膀胱氣化失常，開合不利，體內水分無法排除，導致水腫。

消腫茶療

Jessie 續問：「水腫除了令身體浮腫外，還有什麼病徵？」我答：「常伴隨水腫出現的病徵如下：早上眼皮容易浮腫，感覺臉部或下巴肥腫；手指和手臂肥胖、鬆弛且不結實；胃口變差、腹痛、腹瀉；黃昏體重會較早上增 2 至 3 磅，平臥後或早起體重相對減輕；久坐或久站後，小腿變得粗大重實且腫脹，腿部痠軟、鞋子變緊；嗜睡、乏力、手腳冰冷；排汗較少；四肢乏力、關節痛；婦女白帶量多。」Jessie 續問：「有什麼改善方法？」我答：「可嘗試芪朮消腫飲。」

芪朮消腫飲（1 人份量）

材料：北芪 5 錢、白朮 4 錢、甘草 1 錢、茯苓 3 錢、陳皮 1 角。

做法：將所有材料洗淨，放入過濾袋中，置入杯中，沖入沸水 800cc，泡 20 分鐘後即可代茶服用；另法可將藥材放入冷水煮沸後再以小火煮 30 分鐘，功效加倍。

服法：連飲 3 天，若情況仍未改善，加強針灸配合內服中藥處理。

功效：健脾益氣，利水消腫。適合下半身或臉部容易水腫、容易發胖、時常感到疲倦無力之人士。

禁忌：孕婦、行經期間不宜服用。大病、久病及病後體虛者，建議服用前先諮詢合資格的註冊中醫。」

本草醫藥坊