

水腫成因

水腫是指過多水分停留在體內，以致身體不同部位，例如眼瞼、舌頭、臉龐、四肢、胸腹或全身性出現浮腫的情況。

最常引致水腫的原因，與肺脾腎相關，以腎為例，腎中的腎小球和腎小管用作過濾和回收水分，把有用的水分送至小腸再吸收；而不良的水分則會傳至膀胱先儲存，後排出體外。如果腎小球運作欠佳，身體便無法將水分分清別濁，於是有用的水無緣留底，而濁水反而在身體肌肉鬆弛的地方停留，造成水腫。至於脾是身體的消化系統，有機會引致舌頭或四肢水腫；而肺部水腫會出現痰濕和呼吸不暢。

而導致肺、脾、腎臟腑功能欠佳的主要原因是：過勞、情緒、壓力、飲食不節、大病、久病或內分泌失調等。而久居濕地，水濕內侵，困遏脾陽，脾胃失其升清降濁之能，水無所製，都會形成水腫。

處理方法：

一.湯療

雲苓土茯苓薏米煲鯽魚湯（2人分量）

材料：雲苓 5 錢、土茯苓 1 斤、薏米 1 兩、鯽魚 1 條（約 1 斤）、瘦肉半斤、生薑 3 片

做法：

- 1.將所有材料洗淨備用；
- 2.鯽魚宰好洗淨，用慢火煎至微黃，備用；
- 3.將所有材料及生薑放入瓦煲，加入適量清水；
- 4.以武火煲滾後，轉文火煲 2 個小時，加適量鹽作調味即可。

功效：清潤可口，能祛濕解毒，除煩利水。雲苓有利水滲濕、益脾和胃、寧心安神之效，而土茯苓和薏米均為健脾祛濕的食材，亦有調肺利水的功效。

禁忌：陰虛而無濕熱、肝腎陰虧者慎服，建議長期病患者及孕婦，在服用前先諮詢合資格的註冊中醫師。

二.按穴

尺澤：為肺經的重要穴道之一，可以把肺經多餘的能量補到腎上去，而肺經屬金，金能收水，改善水腫及補腎。

豐隆：促進下肢的血液循環，有助於排水、去脂和消腫。

湧泉：改善腎功能，行水通淋，幫助淋巴液運用加快，對患有下肢水腫者，可使其逐漸消除，恢復健康。

水道：此穴位對腸道蠕動具有雙向調節的作用，消除腹部水腫。

穴法：以上穴位每日按 2 次，每次 30 壓，以痠脹度為佳。