

# 腫

聖誕佳節即將來臨，要在派對中成為焦點，除了妝容和髮型的配合外，還要及時趕走包包面、眼腫和水腫。

腫，絕對是女性大敵，為怕眼皮浮腫、包包面，甚至下肢腫脹變啤梨身形，女性們連水也不敢多喝半杯。

水腫是身體系統疾病的一種表現，與主管水道的肺、脾、腎和三焦系統息息相關，所以要徹底消除水腫，治療肺、脾、腎才是根本。根據徵狀表現不同，可分為「陰水」、「陽水」兩類。「陽水」引發的屬於暫時性水腫，來得快也去得快，一段時間就會消失；比較需要注意的是「陰水」引起的慢性水腫。

「陰水」水腫的徵狀包括：病發較緩，眼部、面部或足部水腫，之後遍及全身。水腫部分按下去凹陷，平復較慢，皮膚晦暗，小便短少，大便不成形，有時還伴隨四肢倦怠、腰痛腿痠、四肢冰冷畏寒等徵狀。

## 中醫成因

- 1. 腎氣虛**：腎氣乃人體先天之本，主管身體基本生命力，如細胞、微循環和內分泌等。如果過度勞累、月經失調、休息不足、體力和腦力過度損耗，甚至年紀漸長，沒有好好調理，都會令腎氣虧損，日積月累，便導致肌肉和皮膚鬆弛，因而形成大眼肚、包包面或啤梨腿。
- 2. 肝火盛**：情緒不穩、精神緊張或抑鬱等會導致體內生火，火上沖頭目，因而導致頭，面的皮膚與肌肉組織欠佳；又，肝主管筋，全身軟組織有賴筋的強而有力彈性維繫，肝弱會傷筋，繼而使頭、面、眼部皮膚和肌肉鬆弛，大眼肚與包包面因而膨出。
- 3. 脾虛虧虛**：饑飽無常，飲食不節，勞倦過度，都會造成脾氣虧虛。脾為後天之本，同時管轄身體水液、肌肉與四肢。若果脾氣虛弱，不但影響消化和吸收功能，還會出現水腫，所以節食也會肥。同時，脾氣虧虛的水腫狀態一般是發病較緩，足跟先腫，漸及全身，腰部以下尤甚，或許時腫時消，皮膚暗淡無光，按之凹陷恢復較慢。
- 4. 氣血虛弱**：部分女士們會於生理期出現水腫，來經前 7 天或於來經期間會出現包包面、眼肚下垂甚至可增重 4 至 5 磅。這是由於氣血虛弱，無法制約身體的荷爾蒙和雌激素而引致的。加上女性來經前或來經期間大量氣血進注入子宮，所以身體其餘的氣血總量便相對不足，分贓不均，因而形成氣血虛弱性水腫。

## 處理方法

**針灸：**針刺合谷、太沖、內庭和足三里等穴，以平補手法，佐以艾灸，留針 20 分鐘，隔日一次，7 次為一療程，有助疏理肝氣、健脾祛濕、通調肺氣水道，增加利水和排毒量，從而改善水腫、疲勞和鬆弛的煩惱。

本草醫藥坊