

祛濕消腫

新年新氣象，姊妹淘除了相約談天說地外，亦是展示春裝品味的好時機。

一向準時的 Eva 姍姍來遲，眼利的 Tina 輕托香腮，邊說：「怎麼啦！忙得沒時間添置春裝嗎？這套褲已在聖誕前穿過了，所以何解不來套新裝？」

Eva 說：「我怎會不置新裝，奇怪是剛在過年前數天試穿後才買的套裝，不知甚麼原因的現在褲子竟然穿不下，腰圍相差竟有 3cm，怎樣搞的也扣不上鈕扣，唯有放棄，於是打算穿上裙子赴約，怎料穿上裙子露出小腿，驚覺甲組腳浮現，慘不忍睹，在情急下，左搜右索才找到合身的褲子，於是便遲到了。」

Tina 問：「是否過年吃得多而胖了？」Eva 答：「我怕肥，過年並沒有特別多吃。近日大回南天，反而胃口欠佳，於是吃點魚生冷飲，好讓減輕口腔黏膩感，怎料不單事與願違，相反近日見身重暈倦，肩膊酸墜，經常覺得懶洋洋，就算睡眠充足亦會精神不振，缺乏氣力，手重腳重，我都很想知道究竟身體出現甚麼問題？今次譚醫師都在，正好請教一下？」

我答：「你的一系列問題，其實就是濕重所致。春天多雨潮濕，很多人又愛好生冷和魚蝦海鮮等易損脾胃兼濕滯的食物，當脾胃受損，其消化功能便會減弱，以致新陳代謝減慢，體內水份和代謝產物未能被完全排清，造成濕重情況。而你的下半身水腫，是基於濕性趨下，就像水往低流原理一樣，所以濕氣重的人，容易下肢水腫。而下肢過多的水分，容易積聚多餘的毒素，阻礙血液循環，導致下半身的脂肪堆積。」Tina 即問：「近日我都覺得眼腫、面腫、沒精神、皮膚鬆弛、下半身看起來好像胖了一圈，怎樣釐定自己是濕重定肥胖？」

1. 食慾不振

到該吃飯的時候，沒有饑餓的感覺，而且甚麼也不想吃？吃一點東西就感覺胃裡像吃下去的東西往上頂？

2. 體態虛胖

飲食作息和原來一樣，但體重明顯增加？關節僵硬，起床時渾身痠痛？下肢水腫？

3. 大便稀爛

大便稀爛不成形或大便基本成形但較軟，而且大便完了總會有一些粘在馬桶上很難沖乾淨？或有大便排不盡的感覺？

4. 精神萎靡

是否有胸悶的感覺，想長呼一口氣才舒服？感覺四肢或身體沉重甚至有渾身痠疼的感覺？身體特別疲乏，懶得活動？活動時關節發緊，好像不靈活？有頭昏沉、頭腦不清爽的感覺？

覺？易睏倦，有時記憶力減退？

以上都是濕重的表現。Eva 問：「若問題持續會有甚麼後果？」我答：「當體內積聚的水分愈多，積存的廢物和毒素就愈多，身體毛病便接二連三地出現，形成一種惡性循環，令消化功能下降，直接影響食物和營養的吸收。」Tina 緊張地：「你還會容許情況持續嗎？我實在不能接受。請問有甚麼立竿見影的解決妙法？」

針灸

針刺：水道、復溜和湧泉等穴，佐以艾灸，隔日 1 次，7 次為一療程，據研究表明針灸能健脾、利水消腫，改善血管舒縮功能以幫助水液與毒素順利代謝，迅速消除及改善組織水腫。

本草醫藥坊