

水腫

水腫，幾乎是姊妹們的頭號大敵，即使體重不超標，但看起來猶如肥了一個碼。

「女人是水造」，但是過份「疊水」確實有礙觀瞻。很多人都知道戒食鹽有助去水腫，但現今都市人忙於為生活而奔波，三餐都要外向覓食，想找間少鹽走味精的餐廳的確很難。

中醫角度，水腫是體內應該排出的水液，因為某些原因，停留在細胞間區當中（即細胞與細胞之間的位置），無法順利代謝掉，於是在體內積存，氾濫於身體各個部位，繼而引起頭部、眼瞼、下巴、四肢、腹背，甚至全身浮腫。

體質虛弱的人特別容易水腫，尤其與肺、脾、腎三臟關係最密切。

1.肺虛：肺為水之上源，有通調水道之功，將水由氣化，故氣行則水行。若體質虛弱，肺虛通調失職，氣不化水，以致水不歸經而橫溢肌膚，產生水腫。

這類型的人容易疲倦，不但懶得動也很懶得說話，說話時也氣若游絲，稍微有點怕冷且不容易流汗。

2.脾虛：中醫所指的「脾」是指整個消化系統，管吸收，也管氣化，也就是水的運化和營養的運行與輸送。脾健則水濕自能運化，若脾虛運化失權，土不制水，從而導致水腫。

這類型的人常出現腸胃功能差的現象，如：便秘或便溏、消化不良或腹脹等，而且四肢無力、四肢水腫，當轉季或天氣變化時，常會出現皮膚搔癢、過敏、濕疹或汗皰疹等皮膚病。

3.腎虛：「腎主水」，腎是人體的水利部，包含了內分泌系統及泌尿系統。腎臟可以過濾血液中的鹽及水分，多餘的水分及老舊廢物會隨著尿液排出體外。當腎臟功能欠佳，則水液代謝不利，水分滲出血管積蓄在細胞間區，導致水腫出現。

這類型的人常腰痠、腿軟、筋骨痠痛、非常怕冷、生理期紊亂、痛經、甚至不孕，容易發胖，皮膚也顯得水腫而緊繃缺乏彈性，以手按壓時會出現明顯的凹陷。

肺、脾、腎三臟功能運化失常，與身體健康、飲食習慣、居住環境及氣候因素有很大關係，而營養不均衡、生活壓力及情緒困擾等內在因素亦會令脾腎虛弱，引起水腫。

水腫的部位因人而異，有些人會腫在面部、有些人則腫於手腳。面部及上半身水腫屬於陽水，因感受風邪、肺臟受襲，或水濕浸積於肺而形成面部水腫。而下半身水腫的屬陰水，最大的原因是經絡堵塞或局部血液循環不良，如下肢靜脈曲張，使血液無法順利回流體內，令水分積存在下肢部位，造成下肢水腫。而日積月累的脾腎虧虛亦會導致下半身水腫。

改善方法：微運動（按穴）

攢竹：眉毛內側邊緣凹陷處，可改善眼部及面部水腫。

水分：位於上腹部，前正中線上，當臍中上1寸（即肚臍上一拇指寬處）。此穴可通調水道、分流水濕，是水腫特效治療之穴。

血海：膝蓋內側處往上2吋（約三根手指），用自己的掌心蓋住膝蓋骨（右掌按左膝，左掌按右膝），五指朝上，手掌自然張開，大拇指端下面便是血海穴。此穴有助消除大腿和小腿水腫，雕塑腿部曲線。

按法：以上穴位用指腹以畫圓方式按壓，按至帶痠脹感為佳，每次15下，每天按3次，若連按7天症狀仍未改善，建議盡速求醫。

禁忌：孕婦不宜。

本草醫藥坊