

文圖／陳潮宗 中醫師

居家清掃・出門旅遊 規劃不能少

中國人最注重的農曆新年即將到來，
您是否已經為連續8天的年假而開始計畫了呢？

新的開始、新的希望，在您一切準備就緒，開始享受快樂時，千萬別忽視身體健康的重要性。雖然正逢年節歡樂，但是，仍應維持養生的習慣。而在年節期間，人們的生活作息較不正常，大人們為了過節，忙裡忙外；年輕人為了玩樂，日夜顛倒。且又礙於中國人舊有的禮俗觀念之下，有許許多多的禁忌，因此提供幾點與年節有關應該注意的事項，來提醒大家，使您在年節期間，能健康的享受假期。

筋骨酸痛怎麼辦？

為了迎接新的一年、除舊佈新，主婦們操持家務，最易得到四十肘、五十肩、腰酸背痛、扭傷，及膝、踝關節受傷。而筋骨酸痛、腰肌勞損更是經常勞動者所好發的疾病。在中醫醫學中，將引起腰酸背痛的原因共分為三類，分別為「外感風寒濕邪」、「內傷腎臟精氣」、「外傷筋骨血脈」等。

治療上以滋肝腎、祛風濕、補氣血為主，中醫師常使用的方劑如獨活寄生湯、六味地黃丸、還少丹等。並配合推拿治療，以疏經活血、益腎強腰。平日可給予局部熱敷。生活調理上則不應過度勞累，必須久坐時，可經常改變姿勢，並保持腰部溫暖，避免遭受風寒的侵襲。

如果已經造成筋骨損傷，其治療主要目的是減少筋骨的疼痛。以外治為主、內治為輔的模式。在外治法方面，若局部受傷疼痛時應採冰敷；勞動後酸痛時則應熱敷，並貼一些酸痛藥膏。

內服藥物方面，治療筋骨損傷的內治法，可以概略分為三階段：

(一)初期：急性損傷初期，氣血受阻，治療上必須活血與理氣兼顧，常用方劑有桃核承氣湯、復元活血湯。

(二)中期：經初期治療，病情減緩後，可改用和血止痛、舒筋活血的治療方式，如舒經活血湯、獨活寄生湯。

(三)後期：損傷後期的治療，主要以補養為主，常用的方劑，如十全大補湯、參苓白朮散等。

在此建議主婦們，當您在做家事時，最好能先妥善規劃安排，不要在一天之內將所有的家事全做完，並採取全家分工，協助合作來完成。而在勞動前可配戴護肘、護腕、護膝等保護措施。先做熱身，也就是輕的工作先做，再做粗重的工作，以免筋骨未舒展，而容易傷到筋骨。

憋尿後遺症治療與改善

相信大家應該有過年出遊的經驗。藉著春節期間全家旅行，以增廣見聞、紓解生活上及工作上之壓力。但旅遊也常令人面臨交通堵塞、解手不便、天候變化的困擾。這時泌尿道、排泄的疾病便因此產生。

憋尿，對泌尿系統造成的傷害，狀況輕微的話，會造成尿道、膀胱發炎，小便有灼熱感，甚至會出現痛的狀況；再進一步會讓自己產生強烈的殘尿感。一般最常見的憋尿後遺症為「泌尿道感染」，排尿後有澀澀的感覺，常覺得尿不乾淨，雖無發燒，但是有時候甚至排尿有灼熱、疼痛感，排空還會想上廁所。如果狀況嚴重，將會導致腎臟發炎，甚至長期住院。

在中醫理論中，泌尿道感染發病的根本，是

因腎氣虛弱及陰虛火旺，如荷爾蒙不足、泌尿道萎縮等，而濕、熱及瘀血阻滯則為常見的病理產物，如尿濁、血尿、結石等。而對於急性膀胱發炎，中醫辨證以實、熱症為主，由於濕熱下注膀胱或瘀熱蓄於膀胱，以致不能宣通水道而引起小便淋瀝頻數。治療上應急治其標，以清利為主，迅速消炎、利尿、退充血，使急性發炎能夠盡快緩解。由於處方上大量使用清熱解毒的苦寒藥，會抑制腸胃能量，因此可酌加幾味芳香健脾之藥。

針對此憋尿後遺症，中醫用穴道、藥膳、茶飲治療改善。

1. 穴道治療

膠穴——足太陽膀胱經

取穴：骶骨上的四個骶後孔之第三孔

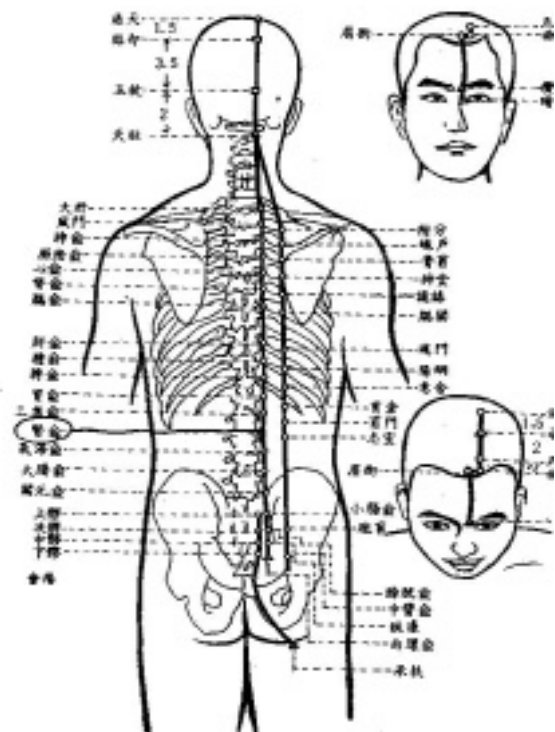
主治：膀胱炎，也有調節腎臟與性器官功能之效。

註：此穴位於下背部，需請家人協助按摩。

太谿穴——足少陰腎經

取穴：內踝後緣與跟腱內側中間，與內踝尖齊平之點。

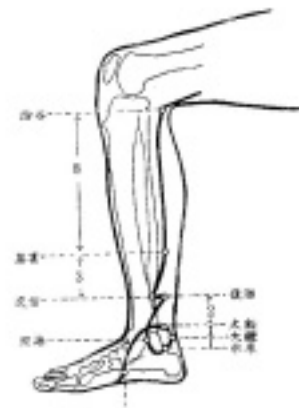
主治：膀胱炎、腎炎、月經不調、踝關節痛。



築賓穴——足少陰腎經

取穴：內踝後陷凹中點（太谿穴），直上5寸，脛骨內緣後約1寸2分

主治：最有效的排毒穴道，治膀胱炎、腎炎、骨盆腔炎，每日早晚左右腳各按揉3分鐘，有很好的調理保健效果。



2. 藥膳治療

四神湯

材料：豬小腸半斤、豬小肚2個、四神(薏仁30克、蓮子30克、芡實30克、山藥30克)、稻香料理米酒1杯、當歸10克、枸杞30克。

作法：1.先將豬小腸、小肚洗淨切段，川燙後沖冷水，瀝乾備用。
2.沸水置入豬小腸、小肚煮約半小時。
3.加入四神、稻香料理米酒一起再煮約半小時即可。

主治：治殘尿感、頻尿，排尿疼痛。

冬瓜蛤蜊豬苓湯

材料：冬瓜半斤、蛤蜊半斤、排骨半斤、薑絲少許、豬苓10克、茯苓10克、澤瀉10克。

作法：1.先將蛤蜊吐沙備用。
2.熬好排骨湯後加入冬瓜、蛤蜊、豬苓、茯苓、澤瀉燉煮約半小時。
3.加入薑絲去味。

主治：排尿困難、排尿痛，殘尿感、頻尿。
茯苓：利水滲濕，健脾補中，寧心安神，是常用的輔助性滋補藥。

澤瀉：利水瀉腎火，其利尿作用顯著，能增加尿量，尿素及氯化物的排泄，所含之蛋白質可補充因利尿作用所排除之蛋白質。

3. 茶飲治療

蓮藕甘蔗汁

材料：生的蓮藕汁1杯、甘蔗汁1杯。
用法：混合後，一天分3次喝完。

主治：清熱消炎，用來治膀胱炎與尿道炎，頗有奇效。

玉米鬚茶飲

材料：玉米鬚1兩、車前子5錢、甘草2錢。

用法：以600cc水煮沸後再滾煮5分鐘，代茶飲用。

主治：玉米鬚有強效的利尿作用，用來治療膀胱炎與尿道炎，頗有奇效。

4. 日常保健

1. 不憋尿。
2. 多喝水，希望每日飲水量能使排尿量在2000cc左右。
3. 注意個人衛生，如廁後勿將衛生紙由後往前擦，免得將陰道及肛門口的細菌帶至尿道。
4. 及時就醫，不擅自服藥或停藥。

所以在出遊前應先做好一些完善規劃措施，例如查好各休息站的距離，或是交流道下有廁所的地方，以免掃興。此外，應考慮慢性病或老人乘坐交通工具，如廁問題是否方便？是否需準備紙尿布？幼兒是否會暈車？不論大人或小孩

暈車可在乘車前於耳後「翳風穴」貼冰涼消炎的藥膏可避免暈車。「翳風穴」位於耳垂後，下頷角與乳突之間凹陷中。

年節正逢寒冬，幼兒及患有高血壓及氣喘等慢性的人，儘量到中南部地區或溫暖的國家旅遊，天氣較好、溫度較高，儘量不要到山區或寒冷地帶，因天氣冷，患有呼吸道疾病及高血壓病人較易受刺激，且旅途上不易照顧，而在旅遊上宜注意，若風大、寒冷、不宜在待在戶外太久。若遇咳嗽不止或氣喘時，按壓「身柱穴」、「靈台穴」可止咳止喘。兩穴分別位於第三、六胸椎的棘突之下。

外出旅遊，切記勿熬夜，不要過度勞累，適度控制活動時間以免體力透支。或是備好2、3條替代路線，避免塞車之苦。

過個快樂的健康年

年假期間，除了規劃你的休閒活動之外，別忘了也為自己的健康好好的計畫一番，讓身、心理都能享受這難得的假期。



熱鬧品嚐時刻

我們這一班

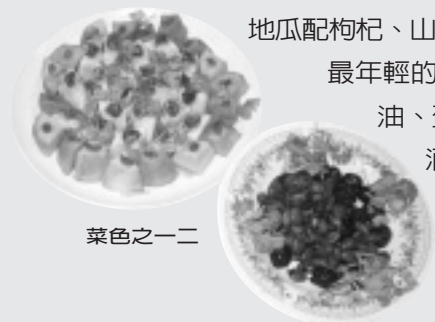
打從中華養生研究協會推出中醫美容/肥胖病學推廣教育課程後，為實踐中醫藥生活化的理念。除廖醫師的理論解說外，他要求學員每一個月至少設計數道減肥與美容菜餚，並在課堂自我推薦及經驗分享。光是色香味就叫人無法拒絕，加上置入配合節氣與性味調和的中藥材，學員們動筷不猶豫。美麗肯定不缺，體重卻難以控制。結局如何呢？以年前的一堂課為例：

正是晚餐時分，也是即將上課當兒，提早將自己的半成品菜餚端進協會廚房加工的人不少。最先飄來黃班長白菜魯的香味，這個道地的台灣菜在黃精、玉竹、天冬、麥冬、當歸、川芎、肉桂的提味下，更加美味了。

接著陸續上桌的有：以熟地、枸杞子、桂等藥材為湯頭，燉煮白果及紅棗、黑棗，可見真功夫。南瓜、芹菜、紅蘿蔔、香菇、木耳五色搭配的炒米粉，是以何首烏、骨碎補、砂仁、紅棗熬汁入味。即使水煮青花與白花菜，拌點肉桂粉也十分討喜。不免俗再來四物土雞湯、藥酒醉蝦、十全滷蛋、地瓜配枸杞、山藥鑲嵌核桃。

最年輕的糕點妹妹帶來她擅長的雜糧蛋糕，以糙米、黃精、薏仁、蓮子煮成雜糧飯加上奶油、蛋、鬆餅粉及各式果仁烘烤成的。也有人偷懶，但貼心地提供柿子、蓮霧水果及藥酒。壓軸的紅薏仁、山藥甜湯，不加糖的喔！靠龍眼肉的甜味就行了。

這場匯集老中青三代別開生面的饗宴，其實可以滿快樂來形容，可是酒足飯飽後，卻聽見懊惱聲此起彼落。也許該加些利水、消食、化痰的材料。（慶貞）



菜色之一二