

◀都市人生活壓力大，加上近年需長時間佩戴口罩，容易誘發暗瘡。

長暗瘡原因（部分）

① 壓力大

② 睡眠不足

③ 飲食不定時



體內存「熱」「火」

不同部位暗瘡 中醫對應調治

在中醫角度，長暗瘡代表五臟六腑有潛在的「熱」和「火」，而它們生長的地方反映了身體哪裏出現毛病，或與患者的作息時間、飲食和生活習慣有關。不過，只要了解自己的身體狀況，就可以及早調理，預防長暗瘡。以下介紹不同部位生暗瘡所反映的身體問題，以及對應之道。



眉間

原因 根據《黃帝內經》記載，眉心（即俗稱的印堂）其實與肺臟、咽喉有莫大的關聯；患者或有胸悶、心悸等問題。

應對 宜戒煙酒和辛辣食物，避免做太劇烈的運動。



▲眉間長暗瘡的人宜戒酒。

鼻側

原因 血液循環不良。
應對 宜適度按摩，或多吃富含維他命B2、B6和鋅的食物。

額頭

原因 中醫研究發現，長期思慮過度、勞心傷神的人，額頭上常常會長出暗瘡。如果總是額頭滿布暗瘡粒粒，那說明你的肝臟已經積聚不少毒素。
應對 患者如有情緒不穩、容易發怒、睡眠不足、容易失眠、小便較黃等問題，可按體質多吃百合、菊花、蓮子、綠豆等。

臉頰

原因 身體積聚太多毒素。
應對 宜調節飲食，多吃蘋果、竹筍等去毒食物，清理腸道。

下巴

原因 內分泌失調。
應對 患者容易失眠，月經不暢，或有便秘和腸胃問題，宜多吃蘋果、香蕉、梨等平衡內分泌。



▲下巴容易長暗瘡的人，或會有腸胃問題。

頸

原因 多與胃有關，或是胃部濕熱。另外，可能是因為頭髮不乾淨致細菌感染，令頸部肌膚發炎造成。
應對 胃部濕熱者，宜避免吃辣和油炸食物。

鼻頭

原因 胃火過盛，影響消化系統功能。
應對 宜少吃冰冷食物。

雙耳

原因 肝氣鬱滯。
應對 患者多有煩躁、鬱悶等情況，女性有痛經表現。宜用柴胡疏肝湯加減治療，柴胡可疏肝解鬱；枳殼、陳皮、香附，行氣散結；芍藥柔肝養血除陰；川芎乃血中之氣藥，既可活血又可行氣；炙甘草益氣補脾，調和諸藥，諸藥合用可收疏肝理氣、活血止痛之功效。

若暗瘡位置在耳前，兼夾出現衝動、易怒、失眠等肝鬱化火的現象，患者宜服龍膽瀉肝湯，以瀉肝膽實火、清下焦濕熱。

胸口及背部

原因 皮脂分泌過旺，形成油脂粒。中醫認為背部為陽經地方，一遇上熱氣或上火的時候就爆發了。也有些患者皮膚新陳代謝能力較弱，致使皮膚處理皮脂的能力降低，因而容易造成毛孔堵塞。前胸、背部的暗瘡在夏天更容易出現，因夏天皮膚易出油，出汗特別厲害。

應對 調節生活，保持充足睡眠，注意清潔以外，飲食也應盡量清淡。

生活宜有規律

除了用中醫藥治療外，暗瘡患者在生活中有幾點要注意：

- ①沐浴時，選擇一些天然清爽不堵塞皮膚毛孔的沐浴露。
- ②注意飲食，少吃刺激性食物類，如酸辣，辛辣，油炸，火鍋之類。
- ③調節生活和工作節奏，學懂放鬆，生活有規律，早睡以及睡眠充足。

由晚上8時開始，皮膚就會開始進行保濕工作，到了11時就開始自行更新，而凌晨3時至5時皮膚就會休息。如果可以在晚上11時前睡覺，可改善膚質，暗瘡相信也會減少。



▲不少人臉頰長暗瘡，宜調節飲食以改善情況。

兒時病史 與中年後患肺病有關

研究發現

澳洲一項新研究顯示，有過支氣管炎發作病史的兒童，到中年後患哮喘、肺炎等肺部疾病的風險會增加。相關研究結果有助於確定哪些兒童能從更仔細的健康監測和早期干預中受益。

該項研究由澳洲墨爾本大學和澳洲默多克兒童研究所等機構合作開展，在當地塔斯曼尼亞1968年啟動的一項長期健康調查基礎上進行了數據分析。最初有8500餘名1961年出生於塔斯曼尼亞的兒童參加這項調查，經過多年跟蹤，研究人員於2012年至2016年間以問卷方式再次調查了當年參與者的健康狀況，包括醫生對他們肺部狀況的診斷和臨床檢查結果等。

研究人員共獲得約3200人的問卷反饋信息，當中大約一半在兒童時期有一次或多次支氣管炎發作病史。研究人員根據這些人的兒童時期支氣管炎發作次數和持續時間，將他們分為「非復發性支氣管炎」、「復發非遷延性支氣管炎」、「復發遷延性支氣管炎」及「健康」四個組。

數據分析顯示，參與者50多歲時患慢性支氣管炎和哮喘、肺炎等肺部疾病的概率，隨着兒童時期支氣管炎病史嚴重程度增加而增加。與「健康」組相比，「復發遷延性支氣管炎」組參與者50多歲時患慢性支氣管炎和哮喘、肺炎等肺部疾病的風險，均顯著提升。

相關論文已發表在《英國醫學雜誌開放版·呼吸道研究》雜誌上。研究人員表示，上述研究結果有助於醫生確定哪些兒童能從更仔細的健康監測和早期干預中受益，從而讓他們步入中年後保持更好的健康狀態。

（新華社）

扁豆解暑化濕

藥食同源

節氣小暑（7月7日）過後，標誌盛夏登場。此時，不少人愛進食生冷飲食，導致脾濕腹痛、洩瀉。如何解暑化濕，不妨適量進食扁豆。

扁豆含有蛋白質、脂肪、碳水化合物，維他命A、B、C以及鈣、磷、鋅、鐵等礦物質，功能健脾益氣，解暑化濕，補虛止瀉。生扁豆可除濕熱，經炒過的扁豆功能健脾胃。《本草綱目》指扁豆「止洩瀉，消暑，暖脾胃，除濕熱，止消渴」。

扁豆尤其適合在炎熱夏季時進食。扁豆粥適合胃寒者食用，對一般人亦有幫助消化、調理腸胃、回復正常大便的功效。扁豆配合赤小豆、荷葉、生熟薏米及冬瓜煲湯，功能解暑、去濕、暢通小便，是適宜暑天飲用的湯水。以下介紹另一款同樣適合夏季飲用的食療湯水——



▲扁豆健脾益胃。

扁豆補中化濕湯

材料：扁豆1兩、白朮3錢、鮮荷葉1小塊、連皮冬瓜2斤、光鴨（清除脂肪及鴨皮）1隻、陳皮1片。

做法：①光鴨及鮮荷葉分別汆水沖淨。陳皮浸軟。
②所有材料放入鍋內，注入適量清水，大滾後轉文火煲3小時，加適量鹽調味，即成。

備註：光鴨可用瘦肉或鵝鶉代替。

警惕濕熱天氣 不利心血管健康

生活解碼

香港的夏季愈發炎熱，天文台不時發出酷熱天氣警告。美國心臟協會提醒，高溫和高濕的天氣可能對心臟造成傷害，長者以及肥胖，有高血脂、心臟病和曾中風人士，應特別注意保護心臟健康。

在炎熱的天氣裏，身體通過將血液從主要器官轉移到皮膚來降溫，這種血液的轉移令心臟運作加快，以泵出更多血液到肌肉，使心臟承受更大的壓力。加上高溫令身體過度出汗，容易引發脫水問題，令心臟負荷更重。

美國連鎖醫院梅奧診所（Mayo Clinic）指出，高血壓患者，心、肺或腎臟有問題人士，氣溫約在21攝氏度，同時濕度超過70%的環境下，危機已經出現。一項發表在學術期刊

《循環》的研究顯示，當氣溫達到約37.7攝氏度，或26.6攝氏度，同時高濕度的天氣，會加重心臟負荷。若達至約42.7攝氏度的極端溫度，死於心血管疾病的人數更可能增加1至3倍。美國中風協會在2020年引述韓國數據顯示，夏季氣溫波動愈大，中風機率愈大。

美國心臟協會主席、芝加哥西北大學醫學院預防醫學主席 Donald M. Lloyd-Jones提醒，50歲以上或過重的心臟病患者，應特別留意在高溫下採取保護心臟的預防措施。一些心臟病藥物會影響血壓或消耗體內的鈉，可能會誇大身體對熱的反應，從而令人感到更不舒服。溫度飆升影響身體較弱人士，長者在調節身體溫度的能力較差，此外，對年輕、健康的人也一樣有影響，從事體力勞動或在炎熱潮濕天氣下劇烈運動，隨着溫度和濕度上升，健康風險也會上升。



◀大家須提防高溫加上濕熱的天氣，可能對心臟造成傷害。