



實行全面禁煙條例後，香港很多公眾地方都成為吸煙禁地。但走在街上令你仍避不開吸入二手煙；就算回家後，仍會聞到自己的衣服、頭髮、身體都沾上煙味，你可知道這就是影響自己、家人，尤其小孩子的三手煙？今期請來許冠山博士及註冊中醫師劉健聰為你解構三手煙的禍害並提供護肺食療。

文：Cathia

如何擊退 防不勝防三手煙

►城市大學製造工程及工程學系講師許冠山博士指，在一個密封房間吸煙後，如沒打開門窗，需1至2日才能驅散房間中的有害物質。

很多人都知道吸煙有損健康，也清楚二手煙的禍害，但美國一項研究指出「三手煙」的禍害絕不比「二手煙」小，令你就算身處於無煙室內也不代表能逃離吸煙

所產生煙霧帶來的禍害，反而有機會患上癌症的風險。

三手煙無處不在

一般人認為只要不跟煙民共處一室便能避免吸煙所帶來的禍害。你又知道「三手煙」其實無處不在嗎？即使你或身邊的人為非煙民也會是「三手煙」的源頭嗎？因為「三手煙」是指殘留在煙頭上的有害物質，依附在衣服、頭髮和皮膚或牆壁、家具等媒介上，由吸煙所產生的有害氣體及微粒，就等同塗上一層有害的塗層。同時，有害物質會從那些媒介再次釋放到室內空氣中。香港城市大學製造工程及工程學系講師許冠山博士稱：「縱然煙味散去，吸煙產生的有害物質仍依附在衣物或身體上，大家不知不覺一直吸着依附在媒介的味道及有害物，便等於一直吸着『三手煙』；帶着這些有害物質四處走便等於將『三手煙』傳染開去。」

三手煙有害物知多少

「三手煙」的有害物質包括：尼古丁、甲醛、用於化學武器的氰化氫、打火機油中的丁烷、油漆稀釋劑中的甲苯、砷、鉛、一氧化碳，甚至還包括具高度放射性的致癌物質鈾210等。尼古丁和空氣污染物亞硝酸混合後會產生亞硝胺等有害物質。

▼保持牆壁、家具清潔，避免經常爬來爬去的小孩吃到依附在物件的有害氣體及微粒。



即使你或身邊的人並非煙民也會成為「三手煙」的源頭。

►註冊中醫師劉健聰表示，不論吸入一手、二手、三手煙都會使人的抵抗力下降，易受外邪的侵襲；另外，吸煙和煙霧所產生的有害物質易令你感到喉乾乾等熱氣、燥熱徵狀，因此以下為大家介紹數款食療、按摩小貼士。

對付三手煙 5 妙法

1. 時常保持室內空氣流通，如：打開窗戶令「三手煙」擴散至室外，室內的「三手煙」含量會因而下降。
2. 進入室內後將沾有煙味的衣服脫下便不會減少吸入「三手煙」的機會。
3. 煙民回家後立即洗澡可減少製造及吸入「三手煙」。
4. 清潔依附在牆壁、家具上的有害氣體及微粒。
5. 使用付含催化式氧化技術的空氣淨化機，除去煙味、分解煙霧產生的有害微粒、氣體及三手煙，再將有害物質重新組合成人體無害的物質（如：水分），經過淨化系統帶回空氣中，驅散室內的「三手煙」。



日常生活要留神

1. 適當的運動
2. 均衡的飲食
3. 充足的睡眠
4. 注意寒熱，冷要添衣
5. 避免煙酒、少吃刺激性和辛辣食物
6. 保持心境開朗，忌過分憂慮、悲傷
7. 每天至少喝8杯水

強化肺經按摩 4 招

1. 擦鼻翼：用兩手外側相互摩擦產生熱感，然後用兩手外側沿鼻樑、鼻翼兩側上下按摩60次。
2. 按迎香穴：按摩鼻翼兩側的迎香穴（位於鼻唇溝與鼻翼交界處）20次，每日早晚各做一至兩組。
3. 叩肺俞穴：兩手握成空心拳，輕叩背部肺俞穴（在背後第三胸椎棘突下，左右旁開1.5寸）數十下；用空掌從兩側背部由下至上輕拍，約10分鐘。
4. 推三關：用BB油均勻塗在手背上，向上擦手臂強化肺經。

1. 玉屏風散

成分：黃耆12克、白朮12克、防風6克。

做法：先浸藥材半小時，3碗水大火煲成1碗即可。

2. 補肺湯

成分：人參12克、黃耆9克、五味子3克、紫菀9克、桑白皮6克、熟地9克。

做法：先浸藥材半小時，4碗水大火煲成1碗即可。

3. 參麥散

成分：人參9克、麥冬9克、五味子6克。

做法：先浸藥材半小時，3碗水大火煲成1碗即可。

4. 豬肺杏仁湯（邪熱壅肺）

成分：豬肺250g、杏仁（去皮去心）15g、蘿蔔500g、食鹽適量。

做法：洗淨藥材；豬肺切粒；蘿蔔切塊；中火煲2小時，即可飲湯並食用材料。

5. 滋陰豬肺湯（肺陰虧損）

成分：天冬30g、生地15g、百合15g、豬肺500g、生薑9g、食鹽適量。

做法：洗淨藥材；豬肺切粒；中火煲2小時，即可飲湯並食用材料。

訓練定時排便

香港工作緊張，雖然每個人都知道「排便為先」，但便秘還是很普遍，有人依賴藥物，有人長期用潤滑劑，有人靠秘方，有人吃西梅香蕉，也有人每天空腹一杯胡蘿葡西芹蘋果汁，有病入每天喝她感覺良好自稱非常健康的天然植物茶，把說明書給我一看，成分的第一種就是番瀉葉，天然植物的瀉藥，長期服用後患無窮。

西藥、中藥、瀉劑、高纖維的飲食、水果、林林總總天然的健康茶，目標相同就是「排泄糟粕」，但我的經驗每天排便最有效是養成定時排便習慣，因為排便是一種條件反射，條件反射一旦形成，給它一個信號，一切都順理成章。

定時排便首先每天定好一個固定的排便時間，一般是早上或你個人能充分自由支配某個時間，如清晨洗漱後先喝一杯白開水後就去洗手間，開始即使解不出大便，也要蹲在廁所裏，努力如廁（不超過20分鐘），並可配合中藥、高纖維蔬菜、粗糧、少量動物脂肪、堅果；排便條件反射形成，早上喝一水，等於給機體一個排便的信號，腸道馬上開始工作，一蹲在洗手間，大便就順暢暢暢排出，讓自己的腸道工作是解決便秘的關鍵。

訓練定時排便一般需三周左右時間，在其間可以去尋求中醫針灸幫助治療便秘，同時開始訓練，也可以自己吃一些幫助排便的食物水果，但一旦習慣形成穩定，就不再需要這些輔助，正常的飲食就可以了。

訓練定時排便時的輔助食品：蔬菜多食黃瓜、蘿蔔、萵苣、南瓜、蘆筍、土豆、芹菜、玉米、番薯、海帶、木耳、香菇及少量動物脂肪、豬蹄、及核桃、杏仁等堅果，芝麻及蜂蜜、西梅、木瓜、蘋果、香蕉、梨、桃子、無花果；並選擇喝決明子苦丁茶飲。

汪慧敏：醫學博士、浙江省青年名中醫、碩士生導師、第四批全國名老中醫學術繼承人、香港大學專業進修學院針灸校外課程導師、香港傑出人才獎獲獎者、香港中醫師學會理事、香港中醫師學會理事、香港中醫師學會理事。

汪慧敏 2009年獲頒「傑出人才獎」

註冊中醫師汪慧敏教授

彈弓手

所謂的彈弓手是指，手指的肌腱因發炎而無法伸直。當用另一手試着將彎曲的手指扳開時，會感到有阻力，而當輔助的手鬆開後，手指會自動彈回彎曲的位置，猶如彈弓一般。另一種情形是手指拉直到一定程度，阻力會突然消失，手指會突然變直，像是扣手槍的扳機一樣，所以彈弓手又叫做扳機指。

手指的肌腱在經過手指關節到達手指末端的路途中，會穿過幾個環狀的韌帶。在正常的情况下，手指的肌腱可自由滑動、穿過這些環狀韌帶。然而，手指的肌腱若因受傷而有血塊或因反覆使用而發炎，肌腱上則會有厚腫的結節形成。而這些結節無法滑過環狀韌帶，使得手指無法伸直。

長時間重複使用手指的工作，特別是反覆抓握的動作（如用筆寫作、彈奏樂器等），會有較高患上彈弓手的機會。患者通常在手指與手掌間的交接處會有紅豆大小般的硬塊，觸壓時會疼痛。而在早上睡醒時，手指彎曲的現象會最為明顯，當手指伸直就會疼痛。人體的五根手指中，拇指的活動量最多，因此拇指出現彈弓手的機率是最高的；其次則是中指及無名指。通常患者以女性比較多。

大多數的彈弓手都可以透過保守的治療得到良好的改善。超音波、肌腱的伸展及放鬆一般都能有消炎、消腫的功效。在治療期間，患者也應避免做出刺激手指肌腱的動作。最重要的是要改變日常的工作習慣；平時應避免長時間重複使用手指，多安排休息時間，並勤做手指與手腕伸展運動以及手指的局部按摩，才能預防彈弓手發生。

以下是手指或手腕肌腱的伸展動作：（動作一）將一邊的手臂向前伸直，手掌向上，另一手慢慢地將手掌向上的手指往下壓，直到緊繃為止，並維持20秒；重複進行2至3次。（動作二）將一邊的手臂向前伸直，手掌向下，另一手慢慢地將手掌向下的手腕往下壓，直到緊繃為止，並維持20秒；重複進行2至3次。

註冊中醫師陳德彰

飲茶好處多

中國是茶的發祥地，飲茶體現了中華民族的傳統文化和智慧，對世界各國的影響深遠，日本的飲茶藝術——「茶道」便是深受我國文化影響的例子。

香港人過去盛行到茶樓飲「早茶」，等於是食早餐的代名詞，與我國著名作家老舍名作「茶館」中所提到的北方純茗茶的情況不同。

飲「早茶」者一般享用「一盅兩件」，即是每人使用一盅載茶葉的茶盅和食用一籠點心，在進食及飲用「茶博士」在小盅頻頻加入茶水的同時，閱讀當天的報紙，享受着一天中最悠閒、舒適的時光，接着一天辛勞的工作。

至今仍有不少人士到舊式茶樓（已日漸式微）或酒樓飲「早茶」，用大茶壺自斟自飲，不減其數。這些多已退休或快將退休人士的持續不變的飲茶習慣，表現了在不忙中不忘靜養的一種生活方式，加上清晨飲茶也有助清腸胃、通暢大便，對身心健康很有好處。

茶葉一般可根據發酵程度依次分為：紅茶、黃茶、黑茶、烏龍茶、青茶、白茶及未發酵過的綠茶等六類。雖然綠茶保留更多茶多酚、葉綠素等天然物質，有最佳的抗氧化、防癌抗癌的效果，但其性偏涼，年老體虛或虛寒人士慎飲。

按照我國醫藥界研究，飲茶對人體健康有十大好處：1. 幫助消化、增進食慾；2. 消除食物中的脂肪、膽固醇，故能防止動脈硬化；3. 除口臭、防蛀牙；4. 解渴解酒；5. 治療便秘；6. 減肥；7. 振奮精神；8. 整腸利尿；9. 茶中的單寧質，有放放射性物質的功效；10. 茶中的維他命C、P，有抗癌能力。

飲茶雖然有上述種種好處，但飲用不當，或過多飲用濃茶，都會不利身體健康。最近一位朋友告知，他經常感到飽滯、不想進食，自覺與從早到晚不停飲濃茶有關。胃液沖淡了，食慾消化當然會大打折扣。

註冊中醫師廖共新

生活中的健康陷阱

針對接連出現的傳染病，近年衛生署加強了健康宣傳教育，印象較深刻的包括呼籲大家注意個人衛生，多洗手，多做運動等，然而，假如對相關細節欠缺深入了解，單單表面上依從這些宣傳，「健康生活」反過來有機會危害健康。

海灘暢泳好處多

八歲到八十歲的人都知道運動對健康有好處，夏日將至，游泳是不少人喜愛的運動，為了節省時間和交通費，很多人選擇到附近的游泳池，然而近年有研究發現，當使用氯氣及某些消毒劑作泳池清潔時，混合後可產生對身體健康有害的物質，這些物質的危害性包括削弱免疫系統功能，干擾中樞神經系統，影響心血管系統，以及引發呼吸系統毛病。調查發現現在以氯氣作消毒的泳池中工作的游泳教練，較容易患上鼻膜炎、喉嚨痛或反覆發作的感冒，至於本身有敏感病症的兒童，在這些泳池游泳時間越長，患上過敏性鼻炎或哮喘的機會越高，此外，更有醫學研究指出泳池水中氯氣濃度高可增加癌症的風險，特別是膀胱癌，有害物質進入體內途徑除了在你無意間吸入泳池水外，更可以直接經皮膚吸收，讀完這些資訊後，你會否考慮調整今年的游泳計劃，或是會否選擇到遠一點的海灘暢泳呢？

膠瓶水損健康

要保持健康，每人每天至少需要喝八杯水，相信大家熟悉這個建議，但你是否想過，現時十分普遍的膠瓶飲用水有可能會危害健康。哈佛公共衛生學院的一項研究發現，喝聚碳酸酯瓶裝水僅一周，就使尿液中的酚甲含量增加超過三分之二。如果給瓶子加熱，例如給嬰兒奶瓶加熱，相信酚甲含量還會增加得更高。據了解，酚甲（又稱雙酚A）為一種內分泌干擾素，可能是乳癌、前列腺癌和不育症的元兇。美國醫學會期刊（JAMA）指出，人體尿液中含雙酚A的濃度愈高，患上糖尿病、心臟病的機會亦較高。前年美國耶魯大學一項研究更顯示，酚甲可導致猴子的腦功能衰退及情緒失控。美國疾病控制中心於04年報告指出，檢測2500名六歲以上市民的尿液，發現近93%樣本中含雙酚A。

酚甲對健康的影響

酚甲是一種常用化學物，化學成分酷似女性荷爾蒙雌激素，用於製作各種食品及飲品的塑料容器和罐頭以及嬰兒奶瓶。有些國家如加拿大已把它列為有毒化學物，禁止含酚甲成分的奶瓶在市面出售。除膠水瓶外，罐頭及汽水罐內層的保護膜、新樓宇食水管內的PVC膠內層，都可能有雙酚A，每處累積一點，足以影響健康。酚甲的安全性在過去兩年有相當多的爭議，但農藥對人體健康的影響則毋庸置疑，下次將作詳細介紹。

廖醫生
driok@mindbodyfitnesshk.com