

傳媒聯絡：精信醫療保健

翁家琪 (Dorothy Yung)

電話：2510 6765

鄧詠茵 (Michelle Tang)

電話：2510 6805

陳家琳 (Catherine Chan)

電話：2510 6697

2010年10月18日

調查：超過九成半港人不知穀物早餐、燒味、咖啡、公仔麵「熱氣」 港人嗜「熱氣」食物加上體質虛 - 近六成港人「積熱指數」爆錶 中醫：「積熱」不清易傷身 涼茶勿亂飲 處理「虛火」、「實火」真正解決「積熱」問題

一提到「熱氣」，不少人自不覺會聯想到煎炸食物所致，然而，一些港人經常進食的食物，如燒味、公仔麵、雞肉、牛肉、蛋撻，以至咖啡及咖喱魚蛋等，原來也會導致「熱氣」，可謂避無可避。「熱氣」分「實火」和「虛火」，若經常進食「熱氣」食物而沒有及時處理，「熱氣」在體內積聚會形成「積熱」，影響身體健康。

為了解港人「積熱」的情況及對「積熱」的認知，京都念慈菴「積熱清」委託香港大學民意研究計劃於2010年9月18日至30日，進行一項港人「積熱」調查，成功以電話訪問了503名18 - 50歲的本港白領人士，報告由香港大學民意研究計劃助理總監彭嘉麗小姐於新聞發佈會上發表。

調查發現，港人經常進食「熱氣」食物，加上身體虛弱，「積熱」指數高企問題嚴重。

八成八港人「熱氣」最常喉乾有口氣 「熱氣」分虛實 「積熱」傷及臟腑

「熱氣」在本港非常普遍，當中有多達八成三受訪者表示，過去半年間曾出現過「熱氣」的徵狀。最常見的徵狀為「喉嚨乾痛/有口氣」(88%)、其次為「生疔滋/牙肉腫痛/生暗瘡」(84%)，更有41%出現心煩/失眠。

基督教聯合中醫服務暨香港中文大學中醫臨床教研中心嚴韻詩註冊中醫師表示，「熱氣」可由環境、生活習慣及食物引起。當身體陽氣太盛，進食「熱氣」食物（即中醫指的「上火」食物），便會出現「實火」；若體質虛，一旦進食「熱氣」食物，「虛火」便一發不可收拾。「熱氣」積聚會形成「積熱」，嚴重會傷及臟腑，有損健康。

燒味、公仔麵都「熱氣」 港人對「熱氣食物」認知明顯不足

嚴醫師指出，食物會「熱氣」，最主要有兩個因素，首先與食物本身的性質有關。若食物原材料本身屬燥熱，多吃便容易「熱氣」，如榴槤、雞肉。另外，如食物在製作期間，涉及用「火」或用強大的熱力直接處理食物，均有機會令食物變得「熱氣」，如煎炸、火鍋、烘焙、燒烤等；同時辛辣食物，也較容易「熱氣」。

調查發現，受訪港人對「熱氣」的認知明顯不足：最多人知道的「熱氣」食物是煎炸食物(89%)、零食(26%)及辛辣食物(20%)，至於穀物早餐、燒味、咖啡、公仔麵、牛肉及烘焙食物，如 pizza 及蛋撻等，則只有1%至3%人知悉是「熱氣」食物。

更嚴重的是，儘管港人知道不少食物「熱氣」，但仍不能夠「忍口」。受訪者中 89%知道煎炸食物會導致「熱氣」，但仍有 71%在過去半年經常或間中進食；有 20%受訪者明知辛辣食物會引致「熱氣」，卻有 56%在過去半年經常或間中進食；至於「熱氣」零食，如薯片、蝦條等，亦有 26%受訪者知道屬「熱氣」食物，依然有 56%經常或間中進食。

不良生活習慣 加上「熱氣食物」 港人體質虛「積熱」元兇

嚴醫師表示，不良生活習慣令港人體質變虛，其風險因素包括「長期在冷氣地方」、「晚上 11 點後睡」、「壓力大」、「要加班」、「心情不好/煩躁/忮憎」及「每星期運動少於 3 次，每次最少 30 分鐘」。嚴醫師表示，如果經常出現三項或以上風險因素，便會被介定為體質虛弱。以是次的調查結果推算，有多達九成人屬於體質虛弱，加上進食「熱氣」食物，很有可能會演變成『積熱』。

嚴醫師表示，一般大都市的白領人士，一日三餐總會吃到熱氣食物，可說是避無可避，例如早餐吃炸雞扒公仔麵、中午吃燒味、下午茶食西多士、咖喱魚蛋、晚上吃椒鹽豬扒，加上間中打邊爐或燒烤，可謂食足三餐「熱氣」食物，「熱氣」積聚很有可能會演變成『積熱』。

九成八港人「積熱指數」達警戒線、近六成爆錶

要判別一個人是否「積熱」，可計算其「積熱指數」。受訪者首先需符合身體虛弱一項，然後計算進食不同「熱氣食物」的情況。

根據是次調查，可推算出九成八港人「積熱指數」超出警戒線，八成半港人「積熱指數」超錶，「積熱指數」爆錶者更達五成九，情況令人關注。(附件一：「熱氣」食物三級警示)

港人對涼茶誤解多 近三成成人曾因飲涼茶不適

另一方面，超過半數(57%)受訪者遇「熱氣」時，會以「飲涼茶」來處理，同時有七成六人認同「如果在家煲涼茶，可以一家人一起飲」。但事實上，涼茶並非適合所有人飲用。調查中，有兩成九人表示，自己或認識的人曾因飲用涼茶而不適，當中最常見的不適為「頭暈/頭痛」(65%)，而值得注意的是，有 15%的人出現「抽搐/心跳異常/氣促」這些較嚴重的副作用。

「熱氣」分「虛火」、「實火」 中醫籲涼茶勿亂飲

嚴醫師指出，是次調查發現，受訪港人嗜各種「熱氣」食物，但普遍對「熱氣」概念和「涼茶」的服用方法認知不足，容易影響健康。

她指出，「熱氣」分「實火」和「虛火」，需要按情況處理才不會出現「積熱」。前者最主要是陽氣超出正常水平，並進食太多「熱氣」食物或天氣炎熱所致，中醫稱為「陰虛火旺」，需要「清熱瀉火」；而後者則陰氣低於正常水平(如身體虛弱人士)，並同時進食「熱氣」食物所引起，需要「滋陰降火」。

嚴醫師稱：「如果人體有『虛火』或『實火』而未能及時處理，便會積存於體內，形成『積熱』。長期『積熱』，會對身體健康造成極大影響，嚴重者更可能傷及臟腑。」

港人對「清熱」存誤解 涼茶愈飲愈「積熱」

不少港人均相信「飲涼茶」可以對付「熱氣」，但嚴醫師稱，並非人人都適合飲用涼茶，如寒底的人、小孩、長者或孕婦，便不適合飲用，否則會愈飲愈寒；只顧「實火」，不理「虛火」，不但會弄巧反拙，更有可能導致嚴重的副作用，如頭暈、肚瀉，甚至有生命危險。

調查顯示，超過9成港人體質虛，加上進食「熱氣食物」，虛火問題更為嚴重。若誤以涼茶「下火」，令陽氣更虛，反而不單未能真正處理「虛火」，更有可能令「積熱」問題更為嚴重。

嚴醫師臨床經驗發現，香港人多對「熱氣」有誤解，對處理「熱氣」和「清熱」的方法更大錯特錯。(附件二：港人「積熱」5大誤解)

「積熱」不清易傷身 隨時胃出血、尿道炎

嚴醫師指，初期「熱氣」，「火」的情況輕微，外在徵狀可見口乾、口臭、喉嚨乾/痛、牙肉腫痛。中期「熱氣」者，人們通常在這階段會感覺不適而自行服用涼茶，「積熱」的情況已向內發展，可能會生痲滋/口瘡、流牙血、鼻涕/痰/眼垢變黃/量多、流鼻血、生暗瘡、大便秘結、小便色深甚或有氣味、心煩、失眠、掌心熱等。至於後期「熱氣」者，「熱氣」情況嚴重，已傷及臟腑，可能會咽喉潰爛、口腔潰瘍、胃出血、小便灼熱赤痛等，嚴重者更可能引發慢性咽喉炎、胃潰瘍、尿道炎、黃疸病等，絕對不容忽視！

石斛一次過處理「虛火」、「實火」

調查顯示九成八港人「積熱」指數超出警戒線。嚴醫師指當出現「積熱」時，不應亂服清熱食物或飲涼茶。需要分清「實火」、「虛火」，對症治療，前者需要「清熱瀉火」，後者需要「滋陰降火」。

而中藥材「石斛」能益胃生津，具滋陰清熱之效，能善養胃陰，生津液，補肺脾胃而不傷正氣。中醫常用以處理「虛火」，對「實火」亦有相當功效。嚴醫師建議，若出現「熱氣」時，應即時處理，不應盲目「下火」亂飲涼茶。若「積熱」情況持續，便應盡快向註冊中醫師求診。

個案分享：一日三餐「熱氣」食物 典型辦公室一族「積熱」嚴重

喜歡吃「熱氣」食物的人比比皆是，剛代表香港參加亞洲區搏擊賽、從事廣告業的鄭文達更是當中的佼佼者。鄭先生從小到大最愛吃煎炸食物，與普通辦公室一族一樣，鄭先生的午餐甚至晚餐通常都在茶餐廳或快餐店吃。他最喜歡快餐店的炸雞，更隔日就吃一次燒味飯。在下午茶時段，鄭先生會吃咖喱魚蛋、蛋撻或煎釀三寶，一日三餐均離不開「熱氣」食物；平日則熱愛燒烤。進入秋冬季節，鄭先生更會每星期打邊爐。

鄭先生指「熱氣」食物避無可避，雖然平均每兩個月就會受痲滋困擾，每兩星期就會牙肉腫痛一次，鄭先生仍對「熱氣」食物愛不釋手。鄭先生坦言：「我幾乎每次打邊爐或食「熱氣」食物後，腸胃都會不舒服；打邊爐食牛肉後，晚上更會睡得不好。我本以為飲涼茶有助清「熱氣」，但自從有次飲雞骨草頭暈後，就以後不敢再飲。」此外，鄭先生面對朝九晚一及經常見客的工作，壓力大、長期在冷期環境下工作及缺乏時間運動，均是導致體質虛的元兇。鄭先生從中醫口中得知石斛能有效清「積熱」，即放心繼續進食「熱氣」食物。

完

附件一：「熱氣」食物三級警示 (按中醫理論分類)

如進食「任何一項非常熱氣食物」或「間中/經常進食中度熱氣食物」、或「經常進食輕微熱氣食物」，就代表「積熱指數」達警戒線。

如「間中/經常進食非常熱氣食物」或「經常進食中度熱氣食物」達三項，就屬「積熱超錶」。

如「間中/經常進食非常熱氣食物」或「經常進食中度熱氣食物」達五項，就屬「積熱爆錶」。

非常「熱氣」食物	中度「熱氣」食物	輕微「熱氣」食物
<ul style="list-style-type: none">煎炸食物辛辣食物，如：辣椒醬、咖喱等火鍋燒烤，如：鐵板燒、BBQ 等	<ul style="list-style-type: none">零食，如：薯片、蝦條、朱古力等燒味牛肉公仔麵燥熱的生果，如：荔枝、龍眼、榴槤等	<ul style="list-style-type: none">雞肉酒精類飲品烘焙食物，如：餅乾、蛋撻、pizza 等烘焙飲品：如：咖啡、茶、朱古力奶等穀物早餐，如：麥片、粟米片
<ul style="list-style-type: none">只要有進食，便會容易「熱氣」	<ul style="list-style-type: none">偶爾或經常進食，便會容易「熱氣」	<ul style="list-style-type: none">經常進食便會容易「熱氣」

附件二：港人「積熱」5 大誤解

嚴醫師臨床經驗發現，香港人多對「熱氣」有誤解，對處理「熱氣」和清熱的方法更大錯特錯。其中 5 項最港人「積熱」5 大誤解：

「積熱」誤解 1：「熱氣人人都有，不用特別處理或求診」

正解：「熱氣」情況嚴重可傷及臟腑，引致咽喉潰爛、口腔潰瘍、胃出血、小便灼熱赤痛等。長期「積熱」可導致慢性咽喉炎、胃潰瘍、尿道炎、黃疸病，甚或消渴病、腫瘤等，問題嚴重，不容忽視！

「積熱」誤解 2：「有熱氣飲涼茶或食龜苓膏就會好」

正解：「熱氣」有「虛火」和「實火」之分，需要按情況處理才不會出現「積熱」。飲涼茶或食龜苓膏並非人人都適合，如寒底的人、小孩、長者或孕婦，便不適合飲用，否則會愈飲愈寒。如只顧「實火」而不理「虛火」，不但會弄巧反拙，更有可能導致嚴重的副作用，如頭暈、肚瀉，甚至有生命危險。

「積熱」誤解 3：「覺得熱氣飲多兩杯水就會無事」

正解：發覺小便黃或量少很自然會飲多些水，然而只能夠利尿(增加尿液排出)，積存於身體內的「虛火」和「實火」沒有使用正確的方法處理，只會繼續「積熱」，問題會更嚴重！

「積熱」誤解 4：「熱氣時多飲兩杯番鬼佬涼茶(啤酒)」

正解：飲啤酒就像飲水一樣，只能利尿(增加尿液排出)。儘管飲啤酒會短暫地舒緩「熱氣」的感覺，然而積存於身體內的「虛火」和「實火」沒有使用正確方法處理，只會繼續「積熱」，問題會更嚴重！此外，啤酒傷肝，長期飲用過多啤酒會引致肝硬化！

「積熱」誤解 5：「打邊爐或者 BBQ 時準備同時飲用酸梅湯或者五花茶就不會積熱」

正解：打邊爐及 BBQ 都是「非常熱氣食物」，一旦進食便即時上火！同時飲酸梅湯或五花茶只能輕微下火，只是聊勝於無。而且「積熱」因應體質，有「虛火」和「實火」之分，需要按情況處理才不會出現「積熱」。