



註冊中醫師
中醫內科博士
李灼珊

補氣補血妙方 健康春風滿面

古語云：「一年之計在於春」，除勉勵人們要在一年的開始前，把今年要做的事情規劃好外，春天也是身體進補的關鍵時刻，而中醫的進補離不開補氣或補血。到底什麼情況下要補氣或補血？該用哪些藥材配合食療？這次邀請註冊中醫師、中醫內科博士李灼珊教大家真正的補氣補血以及養好身體的妙方，幫助大家蛇年春風滿面。

李灼珊表示，現代人關注心血管疾病（冠心病）和腦血管病（中風），但對於血管如何堵塞致病，又怎樣可減少堵塞，大部分人都不太清楚，只知與飲食、運動等有關，這是「知其然而不知其所以然」的緣故。

補氣：血管不易有沉積物

血管是年輕還是老化，決定了身體的健康和壽命。我們身體的血管從20歲開始就會逐漸出現堵塞的現象，如果你的飲食清淡健康，血管就會保持柔軟不會堵塞；如果你的飲食太油太膩，你的血管就每年堵塞3至5%以上。所以，「通血管」不論對年輕人或中老年人都同樣重要。她指出，若大家不趁年輕注意通血管，當血管已堵塞60至70%後，身體便會出現病變，例如高血壓、心臟病、糖尿病、腎病等……這時才開始注意通血管，就有點遲了。

年輕的血管是保持柔軟的，有彈性的，搏動有力的，血管壁則光滑而沒有沉積物。健康的血液則是鮮紅色的，有溫度不容易凝結的，雜質較少的。李灼珊解釋「氣」和通血管的關係，「單靠血管柔軟並不足夠，因為人體的血液是靠『氣』去推動，氣越足的人，血液流動得越快。流動快的血液，就不容易有沉積物，溫度夠的血液亦不容易形成血塊。若懂得這原理，就懂得及早保護血管，不讓血管老化。」

李灼珊表示，補氣可以透過中醫藥，也可以透過運動。多做運動可以幫助血液流動；少食生冷凍飲，就可避免影響到血液的溫度；清淡不肥膩的飲食，會令血液乾淨雜質較少。平時早睡早起，身體的氣機就不會因有壓力而影響血管的搏動。

至於用什麼中藥可以補氣呢？一般補氣的中藥只有人參、黃芪、淮山、白朮、大棗、甘草、扁豆等。補氣可以提升各器官的生理功能，讓人活得更健康。進食補氣中藥前，建議先諮詢註冊中醫師。

補血：助人體攝取所需物質

至於補血，李灼珊表示，我們的血液是由腎的精髓生化而成，「腎的精髓生化血液，而脾胃吸收的營養會令血液更加充實。所以，先天的腎臟強壯，血液的生化就有保證；後天的營養充足，則可以直接影響血液的多與少。先天就算不足，中醫認為後天可以補救的。」

血液裏面，含有人體所需的各種物質，例如肝有血視力就好，足腿有血步伐就快而有力，手有血做事就勤快。總括來說，器官有血，生理功能就健康。所以，只要血液充足，我們就會面色紅潤，肌肉結實，頭髮烏黑，感覺靈敏，精神充沛。血液是人生命的根本營養，任何一個部位的器官缺少血液都會功能衰退和壞死，嚴重缺血甚至會危及生命。

用什麼中藥可以補血呢？她指出，補血的中藥有當歸、鹿茸、紫河車、黨參、熟地、首烏、白芍、阿膠、圓肉等。但要注意，補血的中藥多數都會影響脾胃消化，特別是熟地、首烏、圓肉等。如果是脾胃虛寒濕困者，不可以亂用。就算必須要用時，最好加上白朮、淮山等補脾胃之藥。又例如，阿膠是補血液中的血小板，如果血液太濃的人不適合用。所以，大家在運用補血的中藥前，記得先諮詢註冊中醫師。

■健康的生活就能血氣足。



醫
資
訊
改善生活習慣
令你食更多菜

小食之選

- 不吃薯片，改吃沙律蔬菜如青瓜、西芹、紅蘿蔔與車厘茄。蘸少量低脂原味乳酪或低脂沙律醬味道更濃郁。
- 不吃糖果和朱古力，改吃無添加糖的乾果。這些乾果糖分和熱量較少，而且含有更多膳食纖維及維生素。
- 餐後以你喜愛的新鮮水果取代甜品。

在外進餐

- 主菜應盡量包括最少兩道由蔬菜製成的菜式，與朋友出外用膳時更應該緊記這一點，因為很多人都傾向點太多肉類。
- 吃自助餐時，可先吃沙律或其他蔬菜製成的健康菜式。
- 避免經常進食配搭大量肉類的炒飯，應改吃白飯或全穀物，例如糙米和紅米，並緊記多菜少肉，有助於減少整體脂肪攝取。

西餐配搭

- 餐湯宜選菜湯而非忌廉湯。
- 點餐時選附送水果或蔬菜沙律的套餐。
- 三文治不妨試試番茄三文治配烤雞、吞拿魚三文治配生菜或蛋沙律三文治配粟米。

上學上班

- 嘗試自備飯盒，減少外出進餐，這樣通常有助增加蔬菜進食量。
- 帶備一些容易去皮和進食的水果，例如香蕉、布祿、提子和梨，方便自己能隨時以此作小食。
- 點選學校提供的午餐時，選擇比較多蔬菜的款式。

親自做菜

- 選購食物時先買蔬菜和水果。
- 嘗試在大部分菜式裏加入蔬菜，例如做三道菜就安排最少兩道以蔬菜作主菜。
- 乾豆類含豐富膳食纖維、維生素、礦物質及蛋白質，所以煲湯時可少放肉，多放豆類。

資訊來源：衛生署