

逢周三刊出

兒童肥胖問題趨嚴重

中醫專家：調理脾胃增強運化



家中有個小胖子，胖墩墩得意的模樣實在帶來不少樂趣。然而，香港的兒童肥胖問題愈趨嚴重，有資料顯示，香港肥胖小學生的比率，由一九九七至一九九八年的百分之十六點四，上升至二〇〇七至二〇〇八年的百分之二十一點三。香港中文大學最新的調查更指出，香港的兒童肥胖問題愈趨嚴重，並預計到二〇一三年，每四名六至十八歲的青少年當中就有一人屬於肥胖。

兒童肥胖問題已經發展到了社會關注和憂慮的地步，最近這個話題更成為香港立法會的議事題目，有議員向食物及衛生局局長周一嶽提問，政府對此有什麼相關的做法？

其實兒童肥胖問題不獨在香港，在世界多數先進城市，包括在內地許多城市，已成為普遍關注和憂慮的問題。對此，內地的醫學專家指出，現在很多小孩五六歲就開始肥胖，到二十歲出頭就已經胖得不行了，血壓、血脂高，糖代謝也異常，四五十歲時動脈粥樣硬化

已使血管堵塞50%，卒中、癱瘓、心梗都會出現，到那時，即使戒煙、減肥什麼干預都為時太晚！

統計資料顯示，內地兒童肥胖率約為10%至20%，並且每年遞增8%。與正常兒童相比，肥胖兒童患「三高症」的風險為高血壓4.5倍、高血脂7.1倍、高血糖12.6倍。

專家指出，造成兒童肥胖主要為不健康飲食習慣、缺少運動及睡眠不足三項因素。雖然有家長積極讓小朋友進行減食等減肥療程，但專家認為，肥胖兒童不宜用飢餓或半飢餓療法減肥，也不能在短時間內快速減肥；嚴禁使用化學減肥藥，也不能使用緩瀉劑、減肥茶。多吃蔬菜，少吃高糖、高脂肪食物，在兒童肥胖治療中起着極其重要的作用。

內地的中醫專家提議，利用中醫藥對症調治，從調整體質及調理臟腑功能出發，有助解決兒童肥胖問題。

中醫認為，兒童肥胖症是由於脾胃運化功能失調，可對症用

藥進行治療。

(一) 痰濕體肥者

體肥而多食、動則氣促、易於疲乏，治宜健脾化痰燥濕。藥用半夏、茯苓、枳實、白朮各9克，厚樸5克，大腹皮、麥芽、焦山楂各10克，陳皮3克，清水煎服。

(二) 濕重便溏者

可加豬苓、澤瀉各6克，每日一劑，連用兩周。

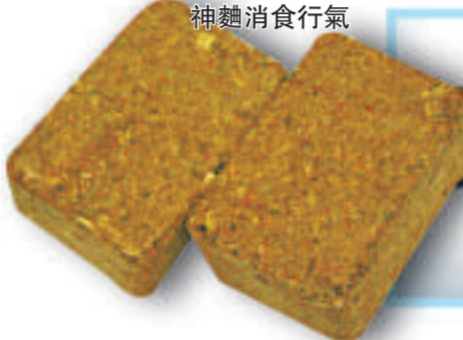
(三) 氣虛體肥者

行動遲緩、體色白、肌肉按之綿軟，治宜健脾益氣。藥用木香、砂仁、法半夏、神麴各5克，黨參、白朮、茯苓各9克，陳皮、炙甘草各3克，生薑3片，大棗3枚，清水煎服，每天一劑，連用兩周。

專家提醒，家長不可擅自給兒童用藥，應請中醫師辨證施治。



豬苓和澤瀉皆屬利水滲濕藥，對水腫停滯肥腫的小胖有消水腫功效



神麴消食行氣



枳實和青皮都能消食積



砂仁溫中行氣化濕

白朮補氣健脾

用茯苓、山藥、白朮磨粉加陳皮煮粥食，有助小朋友健脾祛濕補氣化痰

半夏燥濕化痰

肥胖兒童多濕重，善用健脾行氣中藥，有助化濕增強運化功能

藥花詩賞

詩文：党毅博士 圖攝：陳虎彪博士 逢周三刊出

山茶花為山茶科山茶屬植物。學名為 *Camellia japonica* L.。英文名為 Common Camellia，又有茶花、玉茗花、耐冬或曼陀羅樹等別名。原產於中國東部，現在長江流域、珠江流域和雲南各地，及朝鮮、日本和印度等國普遍種植。山茶花姿豐盈，端莊高雅，為我國傳統十大名花之一。山茶花花期較長，可以從暮春一直開到暮春，盛花期通常在1~3月份。花瓣為碗形，分單瓣或重瓣。茶花有紅、紫、白、黃各色，而花枝最高可以達到4米。

山茶花

與大多數花草不同的是，在嚴冬中百花凋零之際正是山茶花開得最美麗之時。當大部分的植物都落葉時，她卻靜靜地綻放着，綻放在冰雪中，綻放在松梅旁。也可能正是這種與眾不同的特性，使山茶花的花語也充滿了令人敬重的成分。例如：紅色的山茶花的花語是謙遜、理想的愛、了不起的魅力等，而白色山茶花的花語則是含蓄。

涼血止血 理氣散瘀

除了具有觀賞價值之外，山茶花還可藥用。《本草綱目》曰：「山茶花其葉類茶，又可作飲，故得名。」中醫認為，山茶花味辛、苦，性寒。具有收斂、涼血、止血，調胃、理氣、散瘀、消腫等功效。用於吐血，衄血，便血，血崩；外用治燒燙傷，創傷出血。

《救生苦海》記載：大紅寶珠山茶花，陰乾為末，加白糖拌勻，飯鍋上蒸三、四次服。可治療赤痢。《本草綱目拾遺》記載：寶珠山茶，研末沖服。可治療痔瘡出血。

▲講到山茶花還須與同屬近似植物茶梅（學名：*Camellia sasanqua* Thunb. ex Murray）區別。茶梅樹形矮小，為常綠灌木或小喬木，因其花型兼具茶花和梅花特點，故稱茶梅。茶梅品種較多，大多為白花，少數為紅花。11月至翌年1月開花，白色或紅色，略芳香。



漫山的綠蔭中
佇立着一棵高大的樹，
那是正在開放的山茶。
晚冬的涼風中
守候着一位美麗的姑娘，
那是令人敬重的茶花。
沒有焦躁，沒有喧嘩，
她艷的謙遜，美的清雅。
她開得含蓄，花信山家。
凌寒耐冷，敢與松竹媲美；
艷而不妖，恰似雪中梅花。
啊！
山茶花，我看見：
她的眼睛充滿了堅毅，
她的雙眉浸透了春華。
秋風吹來，我聽見：
她在輕輕地自語：
寒冬，有什麼可怕？
為迎接百花齊放的春天，
我願在這裡，
在這裡親歷冰雪消融的那刻……

耐煩

人手一機，已經是現代人生活習慣的趨向，無論是手機、照相機、電腦……，幾乎是老少兼備，但有多少人對你手上的機器，完全熟悉裡面的使用功能呢？相信只有少數人可以靈活運用。大部分的人僅僅使用了機器裡不到百分之十的功能。就如自己所使用的手機，也限於使用收發的功能而已，其他的功能鍵，幾乎沒有使用過，其中一個重點是沒有耐心研究。

這兩天，為了培訓佛香數位電台的義工，於是請了幾位專家為大家介紹相機及攝影機的使用方法、拍攝的角度、與大自然的氣候配合、剪接的技巧與方法……等，原來，平常我們所使用的相機，即使是數碼的，也並不是只有打開開關、按下快門而已，相機裡的種種選擇鍵，還要我們用心去體會周遭的環境，選擇以何種方法讓照片照出來，可以呈現最佳狀態，因此，同樣一個地點，白天、夜晚、黃昏、天晴、天陰、逆光、背光……，所使用的方法及功能鍵都不同。雖然這麼多的方法，但老師強調，多做、耐煩、不斷嘗試，有恆心的持續下去，就是最好的老師。

現代的速食文化，什麼都要求快速，吃飯要快、做學問要快、連修行都希望當當下成就。但大家要知道，沒有資深積厚、豁光養晦，豈有成功的道理。即使是現代的社會，仍要有基層的養成，就像最近的電視播出的名廚，他之所以能夠成功，是從最基本的洗碗開始，他在當學徒時，不要說炒菜，連切菜的機會都沒有，每天只有洗那堆高如山的碗碟，就這樣連續洗了兩年的時間。如果是一般人，心中早就怨怪，我是來當廚師的，不是請來洗碗的小弟，但他沒有如此想，而是認真地對待每一天的安排，也因為如此，今天可以成就他的廚藝。

佛門裡的修行，所講求的也不是一夕成就，而是要能耐煩有恆，就像一句佛號，一念就是一輩子；又如出坡作務，則是生活之一，如：百丈禪師的「一日不做一日不食」；駝驢比丘，在寺院裡當知客師，一做就是三十年的時間，這三十年來，每天為了掛單的行腳僧，夜間都要幫忙打燈照路，因為他的耐煩、恆久，後來感得手指自然放光的感應；又如香口沙彌，因為從不說一句妄語，三十年如一日，因而講話有微妙的香氣。

現在的人都想求速、求成、想一步登天，但沒有按部就班、循序漸進的人，就如同滾石不生苔，基石不穩，又如何成就大事？

如何才能成功？耐煩對待現前的一切，無論是人、事、物，只要我們願意以笨拙的心，不要以投機取巧的心念去對待一切，耐煩、有恆的堅持到最後，成功必定是屬於自己的。

(作者為佛光山內地與港澳地區總住持)



身心自在

中藥新知

具經濟藥用價值中藥

貴州茂蘭發現黃腳三趾鶉

【本報記者杜錦霞貴陽電】近日，記者從相關部門了解到，貴州荔波境內的茂蘭國家級自然保護區鳥類保護區科考人員在茂蘭國家級自然保護區翁昂片區考察時，首次發現了經濟藥用動物黃腳三趾鶉。

據介紹，當時發現的這種小型類似雉類的鳥類，其腳為黃色，具三趾，缺後趾，嘴黃色，體型似鶉，但比鶉小。經鑒定，確定為鶉形目三趾鶉科三趾鶉屬的黃腳三趾鶉，當地叫「五更雞」。根據《中國藥用動物誌》記載，該鳥別名三不爬、水鶉、黃地悶子、水雞、田雞等。

茂蘭國家級自然保護區首次發現黃腳三趾鶉，為茂蘭的鳥類資源增添了新的物種，

其在茂蘭的鳥類分布中屬單科單屬單種，很有研究潛力，具有經濟藥用保護價值。

補中健脾 解毒消腫

【藥名】：黃腳三趾鶉
【來源】：為三趾鶉科動物黃腳三趾鶉的肉。
【功效】：補中健脾、解毒消腫。
【主治】：治脾胃虛弱、中氣不足、氣短乏力、食少便溏、癰瘰、痰核。
【性味歸經】：甘、鹹、溫。肝、脾、腎三經。
【用法用量】：內服：煎湯，1隻。
【別名】：三不爬、水鶉、黃地悶子（《中國藥用動物誌》）
【動植物資源分布】：本種分布於我國東北、河北、山東、長江中下游、福建、貴州、雲南等地。
【藥材的採收與儲藏】：捕捉後，殺死，除去內臟和羽毛，取肉鮮用。
【考證】：始載於《中國藥用動物誌》。



保健新知

入冬以後，過敏性鼻炎復發的患者驟然多了起來，許多患者出現了鼻塞、流涕等症狀，還有些患者由於鼻塞導致夜間睡眠不佳，早晨醒來後頭仍昏昏沉沉的，嚴重影響了工作和學習。

河南中醫學院一附院耳鼻喉科主任醫師李瑩向內地傳媒說，中醫認為，過敏性鼻炎主要是由於肺、脾、腎三臟虛寒所致，肺氣虛弱、衛表不固、腠理疏鬆時容易導致風寒之邪襲表犯肺、上入鼻竇，從而出現鼻塞、鼻癢、流涕、打噴嚏等症狀。由於肺、脾、腎三臟虛寒，因此許多過敏性鼻炎患者除了鼻部不適外，還多伴有畏寒怕冷、四肢不溫、大便溏薄、小便清長、五更瀉等症狀。如能在專業醫生的指導下輔以「補氣」作用的中成藥，效果明顯。

在飲食上，過敏性鼻炎患者可適當補充一些富含維生素A及維生素B的食物，如柑橘、杏、菠蘿、柿子、胡蘿蔔、西紅柿、瘦肉、肝臟、小米、玉米面、糙米、蕎麥麵等。

簡易按摩見效快

另外，有兩個按摩的小方法對預防過敏性鼻炎很有針對性，並且方法簡單，患者不妨一試：

- 1.按摩迎香穴，每次5-10分鐘，每日2次。註：迎香穴位於鼻翼旁開1厘米處的鼻唇溝中。
- 2.用兩手大魚際，沿兩側迎香穴上下按摩至發熱，每日數次。註：大魚際就是我們俗稱的大拇指根部的肌肉。

多法並用治過敏性鼻炎

2.外套與小帽子

要為寶寶抵禦寒風，除了替他準備外衣之外，亦可利用多件柔軟輕盈的連身睡衣、針織衣物、小毛氈、睡袋是寶寶冬天最佳的選擇。

3.選購安全產品

羊毛粗糙的質地容易刺激，甚至擦傷寶寶敏感脆弱的皮膚。不要為寶寶購買頸巾，以減低令寶寶窒息的危險。

natures purest的產品除了以天然材料製成並擁有安全且環保的特性外，更不經漂染，避開了化學物質對材料的傷害，令所製成的產品質地特別柔軟耐用。所採用的棉花全部不含染料，螢光增白劑等化學成分，更不含有害殺蟲劑、農藥及重金屬，是以現今最天然潔淨的有機物料所製造，並獲頒贈OEKO - Tex 100第一級別認證及OCIA有機認證。

嬰兒保暖宜選安全產品

源自英國的天然彩棉專家 natures purest 在這冬季與家長分享為嬰兒保暖的小貼士：

1.檢查寶寶的體溫

初生寶寶缺乏自行調節體溫的能力，小手及腳趾的溫度通常會較身體其他部位的溫度為低，所以家長不要單憑寶寶小手及腳趾來判斷他的身體的溫度。將手背放在寶寶的胸口或頸背，才是檢查寶寶體溫的正確方法。

