

浸大中醫藥學院十周年院慶系列

《中華醫藥》與浸會大學中醫藥學院合辦

下次刊出：3月2日

說到進補，很多人都會想到冬蟲夏草、人參、鹿茸等名貴補品。對於近年來價格不斷攀升的冬蟲夏草，大家了解多少呢？冬蟲夏草究竟是蟲還是草？是什麼原因導致冬蟲夏草價格飆升，它是否值這個價格呢？冬蟲夏草適合什麼樣的人吃呢？對於市場出現的真品劣品如何分辨呢？我們從專業的角度向大家介紹這一神奇的「聖藥」。

冬蟲夏草生長於中國四川、青海、西藏、甘肅、雲南等省海拔3000米以上的高原，是中國獨有的名貴藥材，與人參、鹿茸並稱為中國補品「三寶」。它藥性作用溫和，比其他種類的滋補品具有更廣泛的藥用和食用性，長期以來是中國既可藥用又可食用的高級滋補品，並且一年四季都可食用，老、少、病、弱、虛者皆宜服用，無任何副作用。

我國古代多部中藥學文獻把冬蟲夏草的功用歸納為：「能陰陽並補，治癆嗽虛症，諸虛百損；滋陰壯陽，陰陽並補，功與人參、鹿茸同，但藥性溫和，老少病虛者皆宜食用……」《中華人民共和國藥典》記載其功用為：「補肺益腎，止咳化痰。用於久咳虛喘，癆嗽咯血，陽痿遺精，腰膝痠痛。」現代藥理研究表明，冬蟲夏草具有調節免疫功能、抗腫瘤、抗氧化、抗炎等作用。



冬蟲夏草的生長環境及初夏融雪後藏民採挖蟲草的情形

冬蟲夏草是蟲還是草？

冬蟲夏草形態奇特，似蟲似草。其實它並非「草」，而是蝙蝠蛾科昆蟲的幼蟲經真菌寄生菌化而成的複合體。很多中藥書都有記載：「冬季為蟲，夏季為草。」故而得名。



冬蟲夏草最適合怎樣食用？

冬蟲夏草一般沒有毒副作用，屬於菌類藥物，類似於食用菌，所以臨床使用安全度很大。目前尚無報導與冬蟲夏草有配伍禁忌的藥物及食物。一般用量每日3~10克即可。冬蟲夏草可以單味藥服用，也配合其他藥同用；可以煎水、燉湯做成藥膳，也可以用來泡酒、泡茶等，因人因病而異。

冬蟲夏草藥性平和但性偏溫，單味臨床長期使用，個別患者可能會出現口乾，全身燥熱、流鼻血等上火表現，年輕者服用後反應會比較明顯。故年輕患者一般適宜小劑量使用。

註：本文部分內容節自作者與郭岳峰醫師和李劍揚先生合著的《冬蟲夏草養生大全》一書（萬里機構出版）

如何才能購買到優質的冬蟲夏草？

物以稀為貴，多年來冬蟲夏草的市場價格居高不下，所以有很多不法商販為謀求暴利，採取種種不仁不義的手段，弄虛作假、以假亂真，嚴重損害了消費者的利益。

真正的冬蟲夏草是由蟲體與從蟲頭部長出的真菌子座相連而成。蟲體似蠶，表面深黃色至黃棕色，粗糙，背部有多條橫生的皺紋，稱其為環紋，近頭部的環紋較細，頭部紅棕色，

足8對，中部4對較明顯；質脆，易折斷，斷面略平坦，內心充實，淡黃白色，周邊呈深黃色。子座細長圓柱形，彎曲，下部略粗，上部稍膨大，表面深褐色至棕褐色，有細縱紋；質柔韌，斷面類白色。氣微腥，味微苦。

買蟲草的要點：色澤自然，乾度好，蟲草完整，手感重量合理，味覺正常。

購買冬蟲夏草時要注意辨識——

劣冬蟲夏草：

- *用其他蟲草摻假冒充
- 醫學研究發現，冬蟲夏草是世界上目前所知對人體健康最有益的蟲草，經臨床和藥理試驗，有些蟲草對人體健康基本無有益功效。一些不法分子，常用野生於湖南、廣西、江西、安徽等地的亞香棒蟲草和涼山蟲草等摻假、冒充冬蟲夏草銷售。
- *人工製作假冬蟲夏草
- 用地蠶、地筍等植物的根莖改造成冬蟲夏草的形狀，或將麵粉、玉米粉、石膏等材料加水後，用特製假模具壓模成型，然後上色晾乾，冒充冬蟲夏草銷售。
- *用人工發酵培養得到的冬蟲夏草菌絲體做成營養補品
- 用人工發酵培養得到的冬蟲夏草菌絲體做成營養補品，冒充冬蟲夏草銷售。

充冬蟲夏草營養補品，兩者雖然有些藥理成分相似，但並不是同一種藥物，價格相差很大。

*將殘缺不全的冬蟲夏草接合

由於市場上折斷後的冬蟲夏草價格比完整的冬蟲夏草價格要低得多，故不少不法商販用竹籤或黏膠將殘缺不全的冬蟲夏草接合，偽裝成完整的冬蟲夏草迷惑消費者。

*提取冬蟲夏草有效成分後出售

在市場上還見到一些空殼劣質蟲草，是已經用酒浸泡，製成蟲草浸泡液，或已用水煎煮過，已嚴重失去藥效成分。

常見冬蟲夏草養生藥膳

冬蟲夏草燉老鴨

材料：老鴨1隻，冬蟲夏草30克，蔥1條，生薑2片，鹽、胡椒粉、黃酒各適量

做法：1.冬蟲夏草用溫水洗淨，備用；老鴨清洗淨，汆水後，瀝乾。

2.用竹籤從鴨腹部斜插進，使其成為深約1厘米的小孔，將蟲草頭部插進鴨腹內小孔，子座留在外面；全部蟲草插完後，將鴨腹部向下，裝大碗內，加入生薑、蔥、鹽、胡椒粉、黃酒等調味料，蓋好，放煲內，隔水燉3小時，至鴨肉熟爛，即成。

功效：補肺滋腎，益精養氣，補虛損，益肺腎

說明：冬蟲夏草燉鴨的食用方法，在《本草綱目拾遺》一書的「蟲草」項下就有記載，是聞名中外的藥膳，具有抗衰老的功用，年老體弱者用之有助於抗衰老。

*老鴨是暑天的清補佳品，它不僅營養豐富，而且因其常年在於水中生活，性偏涼，有滋五臟之陽、清虛勞之熱、補血行水、養胃生津的功用。

冬蟲草瘦肉粥

材料：小米100克，冬蟲夏草10克，瘦豬肉50克

做法：1.將冬蟲夏草洗淨，用湯袋包好；小米洗淨，瘦豬肉洗淨切成薄片。

2.將冬蟲夏草包、小米和豬肉加水同煮至粥熟，取出藥包即可。

功效：潤肺補腎，補虛損，益精氣

說明：此款粥適用於肺腎虛弱、自汗盜汗、陽痿遺精、虛喘、癆嗽、咯血、腰膝痠痛、病後久虛不復等症。

蟲草參杞酒

材料：冬蟲夏草10克，肉蓯蓉60克，枸杞60克，紅參30克，白酒2500毫升

做法：1.紅參洗淨，切成薄片。冬蟲夏草、枸杞、肉蓯蓉洗淨，瀝乾。

2.將冬蟲夏草、枸杞、肉蓯蓉、紅參片一併放入瓷瓶中，倒入白酒，加蓋，放置半月，過濾取酒，另瓶盛裝。

功效：扶正固本，延年益壽，補虛壯陽

說明：*此酒有補腎溫陽的作用，適用於年老體弱、腎陽虛弱，有腰膝痠軟、神疲乏力、夜尿頻多、嗜睡健忘、畏寒肢冷等表現者服用。

冬蟲夏草甘露茶

材料：冬蟲夏草3克，枸杞、桂圓各20克，綠茶葉3克，冰糖50克

做法：1.冬蟲夏草洗淨，和枸杞、桂圓、綠茶葉、冰糖全部放入茶杯中。

2.加開水適量沖泡，5分鐘後，用勺攪拌後飲用，並可連續3次加開水沖泡飲用。

功效：滋補肺腎，調補精氣，強健身體

說明：*此款茶味甘美，有調節免疫、增強體質的功用，長飲益多。



西藏野生冬蟲夏草

原稿與你 逢周一刊出 曹貴子醫生

無法根治的「蠶豆症」

葡萄糖六磷酸脫氫酶缺乏症（G6PD）這個頗冗長的醫學名稱，相信沒有多少人認識，可能它的另一名稱「蠶豆症」應更為人熟悉。

什麼是蠶豆症？

葡萄糖六磷酸脫氫酶是紅血球中的酵素。在一般情況下，缺乏此酵素人士之健康與常人無異，但當他們接觸某些物質時，其紅血球有可能因受破壞而大量分解，導致急性溶血。

此遺傳病在香港和南中國頗常見，無任何方法根治。在香港，所有初生嬰兒的臍帶血都會送去檢驗，以預防此病帶來的嚴重後果。由於患者食用蠶豆及其製品後，常會出現急性溶血性貧血的現象，所以這病又俗稱「蠶豆症」。

患者的健康及外觀與常人無異，平時一般沒有病徵，當出現病徵時，即表示已出現急性溶血現象。

病徵一：初生嬰兒黃疸症

此症狀可能由藥物引起或自發出現。嚴重黃疸如不及時治療，可對成長中的腦部造成永久性損害，導致聽覺受損、弱智、大腦痙攣，甚至死亡。出現症狀的嬰兒需立即接受光照治療或換血。

病徵二：急性溶血性貧血

當患者接觸具氧化性的物質時，會即時產生溶血反應，出現臉色蒼白、精神欠佳、食慾轉差、尿液呈深茶色、全身黃疸等症狀。嚴重時更會呼吸困難、心臟衰竭，甚至休克及昏迷，導致生命危險，患者必須接受緊急輸血以挽救生命。

預防病發

由於此遺傳病無法根治，故必須預防病發。患者必須注意：避免服用中藥，例如牛黃、黃連、臘梅花、金銀花、珍珠末等。

避免服用某類西藥，例如某些退燒藥（如阿斯匹靈）、某些抗生素（如Nitrofurantoin、Nalidixic Acid、Sulfamethoxazole等）、抗瘧疾藥（如Primaquine）、抗菌藥（如Phenazopyridine）、龍膽紫（紫藥水）、維他命C（Ascorbic Acid）、維他命K1等。

生病時告知醫生自己患有此症。避免進食蠶豆及其製品。避免接近臭丸（茶類）及含有茶類之製品。如病嬰以母乳餵哺，母親要在醫生指導下才可服用任何中藥或西藥。

懷孕女士應將家族性「蠶豆症」之病歷告訴醫護人員。出現病徵時立即求醫。

（本文摘錄自方國華醫生的文章）

了解「骨刺」對身體的影響(2)

骨刺的形成並不等於身體的疾病，它只是關節發生退化性改變的一種表現。

那麼骨刺與職業有沒有直接關係呢？其實對於一些行業須要勞動身體或須要一定的動作姿勢的，都會慣性損耗身體上某些關節的，這樣就會容易令到關節受到損傷，產生骨刺的出現。最常發生骨刺的關節，通常就是生長在活動最頻繁的關節如脊椎、膝關節、足關節、手關節等。

除了與一些工種有關外，骨刺亦會跟一些日常生活習慣有直接關係；例如不良的姿勢，時常穿上差劣的鞋子，不合適高度的枕頭及長期不當的電腦的操作都會有機會傷害身體的關節，繼而慢慢滋生骨刺增長。

為什麼骨刺會在不知不覺間出現，連自己都未必感受或察覺得到呢？事實是在臨床上，骨刺所在的位置跟患者感受痛楚有直接的關係。許多病人雖然身上已經生長有骨刺，卻完全沒有感到痛楚，這是因為脊骨的骨刺如果生長於脊椎體前面邊緣，雖然長得或大或尖，但因其未有刺激任何神經，疼痛將會並不明顯。但如果骨刺剛好長在神經線的通道上，雖然長得細小，卻可能引致手部或腳部出現麻痺或痛楚。如果骨刺長在在脊椎椎管內，壓迫腰脊神經，將會令到下肢出現無力，感覺障礙，肌肉張力升高，連大小便都會失禁等嚴重問題的發生。患者還會在早晨起來時覺得僵硬，限制關節運動，影響日常生活及情緒。

所以在日常生活中應注意身體的姿勢，年過五十後，最好每年在身體檢查中特別請醫或骨傷科的中醫作出骨刺的檢查，並且隔三五年間定期作骨刺的平面X光檢查，醫生就容易診斷骨刺的變化及認知是否有骨刺的出現，並且及早安排醫治的對策。

黃施博 註冊脊醫、註冊中醫

中醫藥講座

香港常見草藥臨床經驗講座

香港註冊中醫學會於本週三（2月18日）邀請本地著名草藥專家、註冊中醫李宵濱主講「香港常見草藥臨床經驗講座」（粵語講授），歡迎業界參加及註冊中醫參加進修。詳情如下——

日期：2月18日（星期三）

時間：晚上8時30分至10時30分

地點：香港註冊中醫學會新會址（北角上調中心1/F）

學費：本會會員每晚50元，另收講義費10元，合計60元。非會員每晚80元，另收講義費10元，合計90元。

學分：2分 查詢：31679829

臨床分享

溫灸有宜忌

內地有些美容院推出溫灸保健項目，稱「可治療體質虛寒，以確保來年不病或少病」。對此，中醫專家表示，溫灸是一種治療手段，不是保健方法。內地傳媒報道，湖北省武漢市的姚女士到住家附近的一家美容院洗面，美容師向她不停地推薦溫灸保健，聲稱「可治療體質虛寒，對手脚冰冷的女性尤為合適，還可保證來年開春不生癩」。美容師還向她介紹，這種溫灸8天為一個療程，就是用艾條圍着肚臍周圍灸。

對此，湖北省中醫院針灸科主診醫師曾振秀表示：灸是一種治療疾病的手段，溫灸是將點燃的艾條，放置於人體經絡、穴位所在位置的表層皮膚上，通過熱能輸入，疏通經絡，平衡陰陽，從而起到治療疾病的作用。曾振秀強調：溫灸有適應證和禁忌證。溫灸適合有濕證、寒證的人施用，火氣旺盛的人不適宜施用。另外，單純體質虛寒的人，若無其他病證，也不適合用溫灸，盲目施行反而有副作用。

創口不斂借助中醫

江西省上饒市中醫院外科門診一位糖尿病患者愁眉不展，原來他做了一個外科手術後，其他情況尚好，血糖也穩定，但引流口的創面20餘天一直不能收斂愈。

查其傷口，色淡紅腫不顯，審其舌脈，舌淡苔薄，脈弱，考慮其為糖尿病者，處方：炙黃芪、生黃芪各30克，玉米鬚15克，蒼朮10克，淮山藥25克，當歸10克，葛根15克，陳皮6克，天花粉15克，生甘草、炙甘草各6克。五日後患者欣喜告之，創面已基本愈，連說想不到中醫治療外科病還有如此好的效果。

中醫認為創口不斂，肉芽生長遲緩歸於氣血不足。方中大量使用黃芪，乃因黃芪味甘性溫平，為益衛氣扶陽之要藥。考慮到糖尿病患者多陰虛，再配以他藥以養陰以顧及糖尿病，藥症相合，確有佳效。



陳虎彪博士簡介

藥用植物學及中藥資源學專家。1983年湖南師範大學生物學理學學士；1988年北京醫科大學藥學院生藥學博士；1995年日本東京都立大學訪問學者；2000年至2002年於日本金沢大學藥學部任助理教授；1997年至2006年擔任北京大學藥學院教授。現於香港浸會大學中醫藥學院執教。主編或參編《冬蟲夏草養生大全》、《當代藥用植物學》、《大黃的現代研究》、《藥用植物學》等著作24部，發表研究論文80餘篇。

編者按：

香港浸會大學中醫藥學院建院十周年，中華醫藥版邀請學院合作，推出院慶中醫藥文章系列，由學院專家、教授親自撰寫，內容包括中醫對常見及專科疾病的治療，如帕金森症、抑鬱症、糖尿病、乙肝、感冒、腰痛等；更有中醫藥抗衰老、中藥辨識、養生等精采內容。[系列]每逢星期一隔周刊出(雙周刊)，敬請讀者留意。

蟲草芪歸肉湯

材料：瘦肉300克，冬蟲夏草5克，黃芪30克，當歸10克，炙甘草5克，無花果2粒，鹽適量

做法：1.先將冬蟲夏草、黃芪、當歸、炙甘草洗淨，一併放入煲內，加水浸泡20分鐘。

2.再將瘦肉洗淨切片，與無花果一起放入煲內。

3.用文火煲2小時，加入鹽調味即可。

功效：補氣養血，可用於治療貧血

說明：*此藥膳為蟲草與當歸補血湯配合，有補氣養血的作用，用於治療各種貧血。

*無花果，健脾化食，潤腸通便，利咽消腫，解毒抗癌。主治消化不良、大便秘結、痔瘡、脫肛、瘡癤、咽喉疼痛及陰虛肺熱咳嗽等病症。