

健康熱話

仲春時節 須注意 補肝養脾

在一年四季中，氣象要素變化最無常的季節是春季。特別是早春時節，雖不像冬天那樣冷，但氣溫不定，白天熱晚上突然轉涼，人們穿衣不足，再加上在漫長的冬季養成的抗寒能力又有所下降，稍有不慎即會着涼或引起舊病復發。

同時，春季萬物萌發，各種細菌、病毒也開始大量繁殖，體質不佳時病菌、病毒等就會乘虛而入。為此，人應該順應天時的變化保養身體，其中通過飲食調養陽氣，對保持身體的健康有很大幫助。

多吃香蔬 殺菌防病

接近仲春時節，肝氣則會隨萬物生發而偏於亢盛。中醫認為，肝亢可傷脾，影響脾胃運化。為此，唐代藥王孫思邈曾講：「春日宜省酸增甘，以養脾氣。」此時可適當進食大棗、蜂蜜之類滋補脾胃的食物，少吃過酸或油膩等不易消化的食物，多吃一些味甘性平，且富含蛋白質、糖類、維生素和礦物質的食物。這時正值各種既富含營養又有療疾作用的野菜香蔬繁榮茂盛之時，如

薺菜（南貨舖有售）、馬齒莧、蕪荊、蔥、蕎、蒜、芫荽、薑等，這些香菜皆有殺菌防病的有效成分。

清淡利濕 調養陽氣

春季多雨、多風、多寒、多濕，飲食應以辛溫、清淡為主，辛溫祛寒，清淡利濕，這樣使人體能抗拒風寒、風濕之邪的侵襲，健脾益氣，減少生病。油膩、生冷之物則應少食，以免傷害脾胃。春季也是肝氣旺而多病的季節，宜適當吃些豬肝、羊肝、雞肝等動物肝臟予以補養。



白朮食療：益氣除濕

春季暖還涼，陽氣初發，萬物初長之時，濕氣仍重；所以在藥材食療的使用上，宜選擇清輕升發，去濕，溫養陽氣之品，白朮是其中的優先選擇。

白朮味甘苦，性微溫。功能健脾燥濕，益氣生血，和中安胎。是中醫臨床常用的補氣藥，但與補血藥同用，也可以補血（中焦運化旺盛，則氣血自生）。

健脾燥濕：脾胃虛弱，中焦運化不健，消化不良，水濕不化，食欲不振，則易出現胃脘悶，腹脹，大便溏軟，嘔惡，泛水，四肢倦怠等脾虛濕滯不化的症狀。這時可用本品健脾燥濕以助中焦運化。如脾虛運化失職，中焦濕盛，也可產生脾虛泄瀉，可用白朮配合黨參、茯苓、炒山藥、炒芡實、炒扁豆等煲湯，以健脾止泄。

益氣生血：脾胃為後天之本，是人體氣血生化之源。白朮最能健脾益氣，培補中焦，故能益氣生血。

白朮入脾可補脾益氣、消除疲勞、健胃鎮靜、止汗、安胎、滋補，利於身體水分的排出；對脾虛食飲不佳、上腹脹滿、慢性消化不良、水腫、胎動不安、腎性水腫、關節風濕痛患者有用；而容易倦怠無力、舌苔薄白、怕風、沒有外在因素（如天熱、勞動）卻容易出汗的表虛者也有功效。

藥學專家認為，黨參、人參補氣，偏於補肺脾元氣，適用於補虛救急。而白朮補氣，偏於健脾，補中焦以生氣血而治虛。

據現代實驗研究，本品可使胃腸分泌旺盛，蠕動增進；入血可使血循環增快；還有降低血糖和利尿作用。

用量一般為4.5至9克。

脾胃陰虛者慎用，症見虛熱，如四肢怕熱，容易口乾舌燥、容易躁怒、臉色泛紅、大便便乾、舌紅少苔者。

白朮鯽魚湯

材料：白朮2錢，黃芪2錢，防風1錢3分，鯽魚1條（也可用鯪魚腩代鯽魚），芹菜些許，鹽適量。

作法：將藥材和鯽魚（剖淨薑片起鱗煎香備用）一起煮，放適量鹽、味素調味，起鍋前再加入芹菜即成。

適合平時虛弱無力、呼吸短促、畏寒怕風、體型瘦弱、容易感冒的人，尤其是老人家可用來作日常保健之用。也可用白朮配茯苓、黨參、薏米煮粥食，有預防感冒功能。

藥花詩賞 詩文：党毅博士 圖攝：陳虎彪博士 隔周三刊出

長春花

長春花 *Catharanthus roseus* (L.) G. Don 為夾竹桃科多年生草本植物。英文名為 Periwinkle。又名雁來紅、日日新、日日春、山躑躅、天天開、四時春、三萬花、五瓣梅等。

長春花，就像她的名字一樣，花開四季。葉片蒼翠，並具有光澤；花瓣5枚平展，酷似梅花。有白色、粉紅色或紫紅色等不同的顏色。每長出一葉片，葉腋間即冒出兩朵花，因此它的花朵繁多，花期特長，花勢繁茂，生機勃勃。從春到秋開花從不間斷，「日日春」之美名由此而來。長春花從來沒有辜負人們的厚愛，無論是在公園庭院，還是在山間校園；無論是在炎熱的夏季，還是在涼爽的秋天，您一定常能見到長春花她那燦爛的笑臉。

長春花原產非洲東部。喜溫暖、稍乾燥和陽光充足環境。長春花在國際上栽培較為普遍，尤其在亞熱帶和溫帶地區都作為一年生花卉栽培。也是我國江南園林中常見的草本花卉。

涼血降壓 防癌良藥

長春花不僅姿態優美，而且它還是一種防治癌症的良藥。據現代科學研究，長春花中含55種生物鹼。其中抗癌成分為長春鹼、長春新鹼、環氧長春鹼、異長春鹼、環基長春鹼等。由於長春鹼和長春新鹼對治療絨毛膜上皮癌、肺癌、乳腺癌、卵巢癌、皮膚癌、睪丸癌等惡性腫瘤、淋巴肉瘤及兒童急性白血病等都有一定療效，因此，它是目前國際上應用最多的抗癌植物藥之一。長春花全年均可採集，曬乾或鮮用。

中醫認為，長春花味微苦，性涼入肝、腎二經。具有涼血降壓，鎮靜安神等功效。適用於高血壓、火燙傷、癌症、單核細胞性白血病等病症。

正是：
花艷長春四季中，
鮮艷每日雁來紅。
性涼微苦歸肝腎，
鎮靜抗癌治中風。

清爽健康越南菜 保健新知

清爽健康越南菜

越南人以米食為主，用米炮製的食品和菜式美不勝收。越南菜的調味以酸、辣為特色，青檸汁加入魚露和辣椒，是常用的調味醬料。菜式方面，特色的越南頭盤，如蒸粉卷、扎肉等，清爽清淡，不失鮮美，從選料至製作均追求健康飲食者歡迎。越南牛肉粉、椰青蟹、啤酒蟹等名食，鮮甜而絕無肥膩，如此清爽飲食習慣，無怪乎鮮見越南人身型肥胖。

筵苑酒店 Le Soleil 越南餐廳剛於「米芝蓮指南」香港及澳門版被選為推介食店。有見及此，大廚黃師傅將多款傳統美食加入廚師精選菜譜及全新二人套餐於2月份推出，推介菜式包括椰青蟹、香煎越南扎肉餅、牛油雞翼、越式蒸粉卷等。此外，又有四道菜二人套餐，包括5款頭盤、3款主菜、馳名河粉或煲仔飯及甜品。

節日飽食後遺：傷食中醫內外治法

春節长假過後，內地中醫院消化科病人驟增，腹痛、腹脹、消化不良、飲食不振的患者，較前明顯增多。這都是假日豐盛飲食惹的禍，中醫稱為「傷食」。中醫專家接受內地傳媒訪問，介紹幾種消食除脹、健脾養胃的飲食妙招——

外治法：
飲食停滯、胸膈脹滿、或大便不通、或大便泄瀉，屬年老體虛、不耐攻積者，用60克紫蘇煎沸水，將毛巾在湯內浸泡，擰乾趁熱敷在腹部，用手順時針推磨，冷則隨換。

內治法：
1、陳皮生薑消食飲：取陳皮5克，生薑2片，加適量紅糖，用沸水沖泡，代茶飲，可治消化不良，胃腹脹滿，飲食不思。
2、山藥山楂消食粥：小米100克，山藥50克，山楂10克，煮粥早晚服用，能健脾消食，養胃益氣。

健康新產品

宿便長期積聚，會長出大腸癌肉，由於大腸無痛感神經，要到便血才留意到，但此時可能已經惡化為大腸癌。預防宿便積存，平時應該多菜少肉，多吃新鮮水果。補健食品方面，可以每天吃益生菌、酵素、寡糖及膳食纖維等，不但可排清宿便毒素，產品中所含的益菌更有效阻止大腸內害菌生長。該產品絕非瀉藥，亦不含任何中西醫藥成分，效果顯著。

預防大腸癌？——必先排清宿便

宿便長期積聚，會長出大腸癌肉，由於大腸無痛感神經，要到便血才留意到，但此時可能已經惡化為大腸癌。預防宿便積存，平時應該多菜少肉，多吃新鮮水果。補健食品方面，可以每天吃益生菌、酵素、寡糖及膳食纖維等，不但可排清宿便毒素，產品中所含的益菌更有效阻止大腸內害菌生長。該產品絕非瀉藥，亦不含任何中西醫藥成分，效果顯著。

施與受

發生在美國一個小鄉村的故事。一位來自聖路易斯，駕駛著一輛名牌轎車的婦人，途經這個鄉村，車子卻在路邊拋錨，一個多時辰過去了，卻沒有人願意停留下來幫她的忙。布萊恩遠遠的駕車就看到了婦人無助的眼神，於是把車停下來打算看自己可否幫得上忙。不過當他慢慢走向婦人的時候，已察覺到對方的害怕所產生對自己的防備，而婦人心裡也著實想，這個青年是不是壞人？布萊恩為了讓對方安心，於是對婦人說：「外面下著小雨，我看你都濕透了，還是先進到車裡，讓我來幫你修車吧！」

他看了看拋錨的車後，了解如果要修好車，必須鑽到車底，這天氣已經濕透了大地，自己如果要幫忙，肯定弄得骯髒不堪。儘管如此，他還是選擇了幫助婦人。幾刻鐘後，坐在車上的婦人感覺過意不去，於是拉下車窗說：「我願意付費感謝你的幫忙。」因為付點費用對這個婦人是沒有問題的。

布萊恩根本沒有想過要在這件事上得到任何的利益，因為這不是一份工作，他只是幫助一個需要幫助的人，況且以前他也接受過別人的幫忙，在這輩子裡，他都這樣幫助需要的人，於是他回答說：「如果你真的想要報答我，當你遇到需要幫助的人時，記得伸出你的手去幫助他，就當是回饋我吧！」

車修好後，婦人駕車到幾公里外的一個小店，打算填飽肚子再上路，迎面來的服務員大腹便便，恐怕就快臨盆，卻沒有因此讓她對工作的熱情減低，見到婦人的模樣，馬上拿來大毛巾，滿臉歡喜的幫她擦拭。婦人心想，是什麼力量，讓這位外表看起來並不富裕的人，卻能散發她對人的關懷？突然，她想到了布萊恩。

用過餐點後婦人買單，拿出100元的美金付費，當這位服務員找錢回來時，婦人早已離開，只留下一張紙條說：「你沒欠我什麼，我曾經經歷過與你相同的處境，別人幫助了我，如果你想報答我，請不要終止這份關懷。」紙條下並附帶了400元的現金。

結束了一天的工作，服務員回到家，上床時仍然想著今天所發生在婦人身上的事，心想，老婦人怎麼知道，她與她的先生現在最需要的是什麼？寶寶下個月將出世，生活將面臨困難，而身邊的先生是多麼的着急生活費的來處，於是她對先生說：「未來沒事了，布萊恩。」

佛教講「施者受者，等無差別」，只要一份發心，即使表相是付出，卻也得到回施，所以在佛門，布施的寶主，反而要向受齋的人拜齋，就是要感謝接受的人，讓他有福田可以播種。這個道理，可以從上面的故事了解施與受之間等無差別的真理。

（作者為佛光山內地與港澳地區總住持）