

祛病強身 食療中草藥

□註冊中醫 李甯漢 張柏和

飲食療法源遠流長，我們的祖先從採食植物和狩獵中逐漸了解到不同食物對人體的影響，經過長時間的經驗累積，形成了一套利用食物作為祛除疾病的概念和方法。從春秋戰國時期成書的《黃帝內經·素問》中提出「藥以祛之，食以隨之」，說明遠古時期我們祖先已明確提出了食療的概念；書中又提到「五穀為養，五果為助，五畜為益，五菜為充」的觀點，所謂五穀，即粳米、小豆、麥、大豆、黃黍等；五果指棗、李、杏、栗、桃等水果；五畜是牛、犬、羊、豬、雞等動物；五菜則指葵菜、蕹菜、豆葉、野蒜、葱等五種蔬菜。其實這已包括人體日常必須的碳水化合物、蛋白質、脂肪、維生素等供應，對維持人體健康十分重要。各種動植物經過人們世世代代的篩選，部分藥性較強的動植物被歸類為藥物，以供醫生祛邪治病；其餘營養價值較高，味道宜人而又兼有治療功效的水陸珍味、穀肉果菜就作為食療之用。

以下介紹幾種嶺南地區常用而又具有食療功效的中草藥，以供大家參考：

五指毛桃健脾化濕補氣

五指毛桃（Ficus hirta）又名南芪，是桑科無花果屬灌木，是山坡、山谷、路旁常見的草藥。其葉變異較大，有時葉片可呈手掌狀分裂突出，有如手掌伸出五手指。五指毛桃素有「南芪」的美譽，正因其與日常中藥的「北芪」相近，有補氣的作用，且能健脾化濕，祛痰平喘；又因其燥性較少，適應於很多不同疾病，可治肺結核咳嗽、風濕性關節炎、浮腫、產後乳少等。五指毛桃應用時可與肉類一起煲湯飲用，煲後湯中會散發出一種如椰子的濃郁香氣，令齒頰留香。

土茯苓清熱解毒利濕止癢

土茯苓（Smilax glabra）是百合科攀援灌木，是本地一種常見的野生中草藥，在山間常會發現一些光滑無刺的土茯苓莖枝從路邊或灌木叢中伸出。土茯苓莖枝上常會長出長形的葉子和捲鬚，雖然葉片的形狀與其同科屬的植物樣子接近，不過若將其翻轉，就會發現土茯苓的葉底有一層能被輕易刮掉的白粉，十分特別。土茯苓性味甘淡平，有清熱解毒、利濕的功效；很多皮膚問題屬濕熱為患者都會使用到土茯苓。



土茯苓根塊

土茯苓見於本地山坡及灌木叢中

土茯苓生地湯

（四人分量）：生地二兩、土茯苓乾品一兩半（鮮品十兩）、豬手一隻、紅棗三個。十二碗水煎兩小時半飲用。功效：清熱解毒，涼血潤膚。治食物或藥物反應、皮膚起風疹塊、丘疹紅點痕癢。



編者按：

本文作者中草藥專家、註冊中醫李甯漢將於3月16日下午2至3時，在維多利亞公園舉行的「香港花卉展覽」中主持專題演講，歡迎市民參加。花卉展於本周五（十三日）於維園開幕。

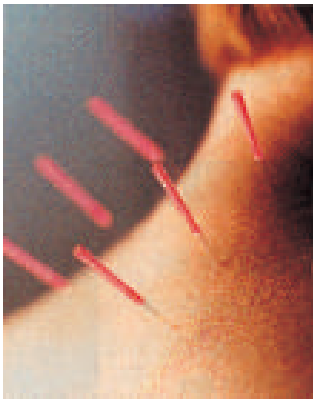
臨床分享

針灸治感冒快而準

感冒的時候，鼻塞的感覺令人很難受，但服感冒藥又常常導致人睏倦。中醫專家說，頭痛、咽痛、鼻塞等症狀針灸治療很見效。

內地解放軍316醫院針灸科主任張克鎮向傳媒解釋：由於空氣的溫度和濕度對人體的影響非常大，所以人體一旦受寒，皮膚和肌肉就會收縮、腫脹引起氣血、經絡不通暢，感冒者就會出現頭痛、咽痛、鼻塞等症狀。「現代醫學認為病毒是導致感冒的主要原因。但中醫認為人體呼吸道內平時就存在很多病毒，正常情況下它們不能『興風作浪』，人體受了風寒，影響到呼吸道抵抗病毒的能力，才會發病。因此，中醫治療要針對人體自身的問題。」治療時找到人體不「通」的敏感點或穴位，通過針灸加以疏通、改善局部微環境，感冒的症狀自然會得到解除。這也就是說，用針灸治療只要找準穴位，感冒患者的頭痛、咽痛、鼻塞等症狀往往在「一分鐘之內就能減輕，甚至消失。」

「當然，並非所有的人都適合針灸治療」，張克鎮說。他認為：有出血性疾病和疤痕體質者，不適宜針灸治療；處於大醉、大怒以及過於疲憊、飢餓狀態的人，暫時不宜進行針灸治療；對於孕婦、嬰兒，有些穴位不能輕易進行針灸。



五指毛桃因具補氣良效，又名生黃芪或南芪

認識痛風症

痛風症是一種常見的關節炎疾病，可令關節紅腫及劇痛，甚至影響活動能力，除了令患者感到相當辛苦外，更對生活造成諸多不便。

痛風症是由於人體內的嘌呤代謝紊亂，致使尿酸濃度增加，並積聚於關節而導致發炎及痛楚。除了關節外，尿酸亦可積聚於腎臟，引起腎臟結石，甚至腎功能衰退。

痛風分急緩

痛風症分為急性及慢性兩種。大多數急性痛風症患者的大拇腳趾會紅腫，其他受影響的關節還包括腳跟、膝部、手腕、手指及手肘。急性痛風症通常於晚間發作，關節會紅腫及劇痛，令活動受限制；部分患者更會伴隨發燒徵狀。一般較輕微的病情可持續數小時至數天，病情較嚴重的則可持續數星期至一個月。

至於慢性痛風症，由於尿酸沉積物「痛風石」於患者的關節積聚，加上慢性發炎，關節會逐漸腐爛而變形。此外，過多尿酸沉積於腎臟，有機會形成腎石或腎衰竭。而由於血液中的尿酸過多，隨尿液排出的尿酸鹽亦增多，過多的尿酸鹽可於尿道沉積，導致尿道結石。

藥物治療控病情

治療痛風症的藥物主要為非激素類抗炎藥，有效處理急性發炎狀況。如發病頻密，醫生可能處方別嘌醇，減少患者身體製造尿酸的分量，同時阻止從飲食中攝取的嘌呤轉化為尿酸，從而將尿酸維持於正常範圍內，預防痛風病發及減少關節損傷。

飲食避免高蛋白

除了遵照醫生指示服用藥物外，患者應減少進食可導致大量尿酸產生的高蛋白質食物，例如動物內臟、紅肉、豆腐等；亦應保持理想體重；並遠離煙酒。另外，患者應每天喝最少八杯水，幫助將尿酸排出體外；但千萬不可自行服用利尿藥物，以免影響腎臟功能。患者應謹記定期檢查血液的尿酸含量，以助醫生有效評估藥效，並予以適當治療。

（本文摘錄自許國輝醫生的文章）

五指毛桃豬肉湯

（四人分量）：五指毛桃四兩，紅棗四粒，瘦肉半斤，十碗水煎兩小時半，調味飲用。功效：補氣健脾，能治脾胃虛弱、面色萎黃、飲食減少、肢體倦怠。

車前草利尿通淋古今推崇

車前草（Plantago major），別名甚多，有錢貫草、牛遺等名，為車前科車前屬多年生草本植物，在本港路邊、田邊、荒地之潮濕處隨處可見。相傳漢代名將霍去病在一次抗擊匈奴的戰事中，隊中將士和馬匹都出現小便淋瀝短小、色紅如血、面部浮腫等症狀。後來霍去病得悉有馬匹食了一種野草後逐漸康復，即令全軍服用，士卒也就因而痊愈，車前草的功效也因此被人們認識。車前草味甘性寒，有清熱利尿、痰止咳的功效，一般用時可加入片糖等煎水服用。筆者小時候，家母每於小便不暢色黃時，便用車前草煎水給服，每每不適便得以解決。但據近代研究報告顯示，曾有腎炎或腎病綜合徵患者用鮮車前草搗汁服用後引發急性腎功能衰竭，可見無論任何一種中草藥，一定要在中醫師指導和配伍下，才能發揮最大療效，將副作用減至最低。



車前草飲

車前草鮮品一兩，三碗水煎服，酌加少許冰糖飲用。功效：清熱利尿通淋治小便短赤澀痛不暢。

路邊生藥不亂採

此外中草藥中牛大力、四葉參、石斛、霸王花等亦有很好的食療價值，有機會再與大家探討。順帶一提，香港的野生植物均受法例所保護，我們亦應珍惜大自然，不宜隨便採摘野生中草藥。而且市民自行採摘誤服中草藥而中毒的事件亦時有所聞，故此若身體抱恙，亦應先請教中醫師，不宜自行服食中草藥，以策安全。

日前報載有市民誤買聲稱為五指毛桃的中草藥煲湯服用後需送院治療，筆者建議購買此類中草藥者宜光顧有可靠信譽品牌或商舖。

天然小分子藥物研究 漸受重視

生物體正常機制的平衡有極大幫助。

在演講中釋慧遠強調：人類除肺器官呼吸氧氣外，皮膚亦從空氣中吸收氧氣；隨着工業快速發展，空氣中一氧化碳CO增多，CO與人體紅血球中的血紅素快速結合，而嚴重影響及降低血液的攜氧量，使機體各細胞組織因缺氧而加速衰老與凋亡，導致各種疾病發生，在人口密集地區，極易使人體產生肌肉痠痛、肩膀痠緊、眼睛疲累、頭痛、頭暈、胸悶、氣促、皮膚老化及記憶減退現象，甚至產生如腦缺血、腦卒中、腦梗塞、冠心病等嚴重疾病（一氧化碳與人體血紅素的親和力約為氧的200—300倍，比氧合血紅蛋白的解離速度慢3600倍），而缺氧不缺血現象，應引起廣泛注意。

冠心病是心臟因氧氣及營養供應不足而使心臟功能受損的嚴重疾病，臨床表現一般為心絞痛、心律失常、急性心肌梗塞、心力衰竭和心臟驟停等，廣為人知的徵狀是胸痛或鬱悶，患者可能在短時間內失去寶貴的生命，根據世界衛生組織的統計，全世界死亡人數最多的10大疾病中，冠心病佔第一，腦血管病佔第三。而缺氧也是皮膚老化的主因，皮膚缺氧因沒有生命危險，很少引起人們重視，皮膚缺氧是衰老最易觀察到的現象，以女性為例，20歲時，皮膚含氧量到達巔峰時期，皮膚格外細緻有彈性而容光煥發；30歲時，皮膚含氧量減少25%；血管收縮，皮膚角質化加速，皮膚粗糙而無光澤，50歲時則銳減約50%。釋慧遠教授證實：生物（納米）



小分子「藥物」可以口服、黏膜、皮膚、氣霧鼻腔吸入等方式應用，安全可靠，具廣闊應用前景。

人工納米面臨副作用研發瓶頸

釋慧遠提供的數據證實，生物納米小分子可促進血紅蛋白的氧合能力，消除因氧供不足而產生的細胞凋亡失衡，增加外源及內源性SOD，能有效抗衰老（anti-aging），減緩機體病理生理損害，可廣泛應用於治療各種因血液缺氧、細胞缺氧所導致的各種疾病（如皮膚衰老、記憶減退、腦記憶障礙等），可以皮膚外用的方式顯著提高血液及皮膚SOD含量，清除自由基能力比口服維生素C與E更好。

釋慧遠認為，未來主要與絕大多數的納米小分子藥物，應該是由自然態的生物納米小分子組成；而人工形成的納米分子藥物，將會面臨嚴峻的生物認同性所產生的副作用研發瓶頸。他說，納米小分子「藥物」可呈現比現代中、西藥更好的治療及保健作用，是可持續發展的醫藥研究方向，如果充分利用生物小分子與細胞間的相容性與認同性，使產生疾病的源頭消失，疾病就能「不治而愈」和「不藥而愈」。

醫學新知