

辨證食療

國際藥膳食療學會專欄

《中華醫藥》與國際藥膳食療協會合辦

雙周刊 下次刊出：4月6日

醫學新知

「趁熱吃」有損腸胃

「趁熱吃」一向是中國人吃飯的「金科玉律」。不過，據台灣癌症臨床研究發展基金會的一項報告指出，吃得過冷過熱都會有損腸道和身體機能...

中醫：不涼不熱最適宜

中醫也不主張飲食過熱。北京中醫藥大學東直門醫院內科教授姜良鐸說：「在消化道內，食物的消化過程適宜在接近體溫的溫度下進行。過熱的食物會導致氣血過度活躍，胃腸道血管擴張，對腸胃產生刺激。」

別讓敏感牽着鼻子走

鼻敏感是十分常見的現代都市病，不少人經常流鼻水及打噴嚏，令生活苦不堪言。你有這樣的煩惱嗎？

免疫失調鼻受苦

導致鼻敏感的原因主要是免疫系統失調，由特定的過敏原誘發鼻膜產生過敏性反應。這類過敏性體質有遺傳傾向。

治療提高生活質素

環境控制：經常吸塵、更換床單及清洗冷氣機隔塵網，避免使用地毯和容易積塵的窗簾，使用口罩或空氣過濾器等，都有助減少患者接觸過敏原的機會。

(本文摘錄自黃立青醫生的文章)

不容忽視的「肩頸痛」(4)

上文已介紹過保持正確姿勢及飲食營養對肩頸部的健康極有裨益。在運動方面有什麼可以幫助大家鬆弛下來，使肩頸部過得好一點呢？

事實上，「上班族」受到不同程度及繁重的工作壓力，聰明的工作人員就會在工作間作出簡短鬆弛的減壓運動，務求紓緩頸部及膊頭的緊張，使到相關的肌腱有適當的伸展，為自己的身體減減壓、消消氣。

「頸膊減壓運動」由以下七式所組成：1、頸部側彎——將左邊耳朵側向左邊轉頭，右邊同樣做法。2、頸部仰望——將頭向上望。

漫談食療：藥膳湯10款應用

王英杰醫師

食療，顧名思義，是選擇適合治療某些疾病的藥物，以飲食、餐飲或佐膳的形式，達到既飲食填肚又能治病，也叫藥膳。

中醫食療歷史悠久

食療是人們在養生保健，益壽延年及防治疾病的重要措施。早在《素問·臟氣法時論》就指出：「五臟為養，五果為助，五畜為益，五菜為充，氣味合而服之，以補精益氣」。

利用陰陽屬性進行藥膳辨證

任何食物都有它的陰陽屬性，寒熱溫涼在中醫同行的手中可說是得心應手，食療也就是要選擇適合疾病類型的陰陽屬性，有合理的配方，技術高超的廚師，做出既合乎口味又能治療疾病的菜式，這就是藥膳。

不同地域有不同飲食文化

我國地大物博，各地的生活習慣也不盡相同，如沿海漁民經常以魚為糧，中原民眾喜歡辛辣，南方百姓喜愛清淡。香港地處東南沿海地帶，飲食習慣來自五湖四海，天南地北，這裡的人們有多種不同的飲食文化相互滲透。

編者按：

由本港多家大學中醫藥學院的教授和專家聯合本地中醫師、營養師等組成的「國際藥膳食療學會」早前在港正式成立，學會致力提倡推動藥膳食療文化的普及。

《中華醫藥》邀得學會合作，由今日起逢隔周一（雙周刊），推出《辨證食療》——國際藥膳食療學會專欄，由中醫專家及營養學者執筆，撰寫臨證食療專文，敬請讀者留意。

靈芝素仁茯苓煲



靈芝素仁茯苓煲

藥材：靈芝30g，素仁30g，茯苓或茯神30g。作法：上藥煲湯作水飲，或長期作茶飲而無大礙。功效：養心安神。使用注意：本湯用於治療不眠、心神不寧，適合1-2人食用。

鎖陽黃精乳鴿煲

藥材：鎖陽15g，黃精20g，黨參30g，北芪30g，大棗10枚，生薑五片，乳鴿一隻。作法：乳鴿洗淨切塊，加入上藥煲煮1至2小時，加鹽少許即可食用。功效：補腎助陽。使用注意：用於治療腎陽虛，忌冷，肢麻痺，關節不利，男子陽痿精冷，女子宮冷不孕，適合2人食用。



熟地杞子淮山煲

藥材：熟地20g，杞子30g，淮山30g，龍眼肉30g。作法：上藥可用瘦肉或用雞皆可，雞或瘦肉洗淨，切塊加入上藥即可。功效：養陰補血，健脾益腎。使用注意：本湯適合一般家庭2-4人食用。

辛夷白芷鼻敏湯

藥材：辛夷9g，白芷9g，川芎9g，薑活9g，瘦肉500g。作法：上藥合赤肉一起煲煮一小時。功效：疏肺通竅。使用注意：本湯用於治療鼻敏感，鼻塞，流涕，鼻水倒流。適合1-2人食用。

首烏桑椹當歸煲

藥材：桑椹30g，製首烏30g，當歸9g，紅棗十枚，豬腰一條。作法：上藥與豬腰一起煲煎一小時。功效：益氣養血，調補肝腎。使用注意：本湯用於治血虛，面色萎黃，眩暈失眠，頭髮早白，腰酸酸痛。適合1-2人食用。

黃芪茨實茯苓淮山煲瘦肉

藥材：黃芪30g，茨實20g，茯苓20g，淮山20g，瘦肉500g。作法：瘦肉洗淨切塊加入以上藥材，煲煮約60分鐘，加入食鹽少許，即可食用。功效：健脾補腎。使用注意：此煲溫和，平補氣血，不燥不寒，適應一般家庭2-3人食用。

川貝鱈魚煲

藥材：川貝9g，南杏12g，北杏9g，陳皮6g，鱈魚肉30g，蜜棗二粒。作法：上藥煎煮一小時，加入赤肉半斤。功效：潤肺止咳，化痰平喘。使用注意：本湯是慢性氣管炎患者的福音，適合1-2人食用。



茯苓牛膝當歸煲

藥材：肉苁蓉15g，牛膝15g，當歸9g，生薑三片。作法：上藥加入赤肉煲煮一小時。功效：補氣助陽，益腎通便。使用注意：本湯適合1-2人食用。



川芎白芷煲魚頭

藥材：川芎9g，當歸9g，白芷9g，紅棗六枚，生薑五片，大魚頭一個。

作法：魚頭洗淨，加上藥及水適量煲一小時。

功效：行氣活血，祛瘀止痛。

使用注意：本湯用於治頭風頭痛，改善微循環，幫助腦血管的運行，適合2-3人食用。對肝風引致眩暈、肝陽上亢頭痛者，可用川芎加大麻燉魚頭作食療。



逢周一刊出 曹貴子醫生

中醫 脊醫

逢周一刊出

黃施博 註冊脊醫 註冊中醫