

辨證食療

國際藥膳食療學會專欄

《中華醫藥》與國際藥膳食療學會合辦

雙周刊 下次刊出：5月25日 圖片及食譜製作：彭珍

流感的中醫藥膳驗方淺議 (上)

□陳抗生 香港註冊中醫學會 會長
全國高等中醫藥院校教材《中醫藥膳學》編委

流行性感屬中醫的「時行感冒」、「時氣病」範疇，以起病急、病程短、高熱、乏力、頭痛、全身肌肉痠痛和輕度呼吸道症狀為臨床特點。中醫藥膳在防治流感的工作中，經過幾千年的中國醫史的大量臨床實踐驗證，它有着不可磨滅的功效。在現今以西醫為主流的醫療制度下，中醫藥膳作為一種民間的輔助療法，尚有它的一定優勢，其輔助療效是肯定的，現把歷代中醫藥膳名方、驗方舉隅如下。

風熱型流感的藥膳驗方

風熱型流感以發熱不惡寒或微惡寒，頭痛、汗出或汗出不徹，咳嗽咽痛，舌質紅或邊尖紅，苔薄白或薄黃，脈浮數為主證。治宜辛涼解表，疏風清熱。提供的藥膳驗方包括銀花茶、薄荷粥和桑菊薄荷竹飲。

薄荷粥——來自《醫余錄》



組成：薄荷 15g（鮮品 30g）、粳米 50g、冰糖適量。
用法：先將薄荷煎湯（不宜久煎，以 2-3 分鐘為宜），去渣取汁。粳米洗淨煮粥，待粥將熟時，加入冰糖適量，待冰糖溶化後，把薄荷汁與粥相混，再煮 1-2 沸即可。稍涼後服，每日服用 1-2 次。

方解：本方有疏散風熱，清利咽喉的功效。適用於風熱流感的頭痛目赤，咽喉腫痛等症。方中薄荷辛涼解表，疏散風熱，清利頭目，利咽消腫，對溫病初起尤為有效。粳米甘平，善助藥力，「配薄荷者清熱」（《藥性裁成》），配冰糖者既可調味，又助全方達到疏風解表，清熱利咽的功效。

禁忌：素體陽虛，脾胃虛寒者，忌服。

桑菊薄荷竹飲——來自《廣東涼茶驗方》

組成：桑葉、菊花各 5g，竹葉、白茅根各 30g，薄荷 3g。
用法：將洗淨的桑葉、菊花、竹葉、白茅根、薄荷放入茶壺內，用沸水沖泡，溫浸 10 分鐘即可。頓服，亦可放冷後作飲料飲用。

方解：本方所治之症為風熱型流感初起，症見身熱不甚，微惡風寒，咽乾口渴、咳嗽等。因外邪襲表，故微惡風寒；受邪輕淺故身熱不甚；風熱傷津，故咽乾口渴；肺失清肅，故氣逆而咳。方中桑葉甘苦而寒，輕清涼散，能清肺經及在表的風熱。菊花辛甘苦而微寒，能疏風解表，清散上焦之風熱；竹葉甘淡而寒，能清上焦之熱而止煩渴、生津液。白茅根味甘性寒，能清瀉肺胃之溫熱。薄荷辛涼，輕揚升浮，清利頭目，善解風熱之邪。諸藥合用，能疏風熱，生津液，為防治風熱流感之良方。

禁忌：素體陽虛或脾虛便溏者忌用。

生薑粥——《飲食辨錄》



組成：生薑 5 片，粳米 50g，連鬚蔥數莖，米醋適量。
用法：將生薑搗碎，與粳米同煮粥，待粥將熟時加入蔥、醋，稍煮即可。患者應乘熱飲食，食後即臥床加蓋氈被，焗汗而出，再把汗抹乾即可。

方解：本方有解表散寒，溫胃止嘔的功效。適用於外感風寒之邪引起的頭痛身痛、無汗嘔逆等症。方中生薑溫中發散，可發汗解表，溫胃止嘔。粳米甘平，為溫中益氣之佳品，也有善助生薑藥力之效。蔥為常用的調味品原料，可發汗解表，散寒通陽。再加食醋調味，有健胃消食之效。生薑粥食用方便，老幼佳宜，是治療風寒初起的良方。

禁忌：外感表症風熱者、素有陰虛內熱及熱盛之症者，忌服。

防風粥——《千金月令》

組成：防風 10-15g、蔥白 2 根、粳米 100g。
用法：先將防風、蔥白煎煮取汁，去渣。粳米按常法煮粥，待粥將熟時加入藥汁，煮成稀粥，每日早、晚服食。
方解：本方所治之症，為風寒束表所致，有祛風解表，散寒止痛的功效。方中防風辛溫散寒，潤澤不燥，有祛風解表，勝濕止痛的功效。蔥白可發汗解表，散寒通陽，與防風配伍，可加強發汗解表之功效。粳米溫中益氣，可助防風、蔥白發汗解表。三味相伍，共奏發汗解表之功。

禁忌：本品為辛溫之品，素有陰虛內熱及熱盛之證者、外感風熱表症者，忌用。

暑濕型流感的藥膳名方

暑濕型流感以發熱，頭痛頭脹，噁心嘔吐，胸悶身倦，腹痛腹瀉，舌苔白滑或微膩，脈浮數或濡數為主症。治宜清熱化濕。提供的藥膳名方包括慈禧消暑飲、荷葉粥和苦瓜茶。

慈禧消暑飲——《清宮醫案研究》

組成：金銀花 10g、白扁豆 12g、竹葉卷心 6g、蓮子心 3g、鮮藕 5 片。
用法：把上述五味洗淨，加水煎煮，取汁代茶頻飲。

方解：本方有清熱利濕，健脾開胃之效。適合於夏季流行性感冒，發熱、頭暈頭痛、胸悶、納穀不香等證。方中金銀花可清熱解毒，涼血止痢，因在清熱中有輕微宣發之功，故有清熱疏表之效。白扁豆有清暑、化濕、健脾之功，對脾虛生濕，暑濕吐瀉，煩渴胸悶等均有療效。竹葉卷心是初出的卷狀嫩葉，與蓮子心、鮮藕相配伍，有清熱涼血、清心除煩之效。鮮藕性味甘寒，入心、肝、脾、胃經，除有清熱涼血，清心除煩之效外，尚可治療脾虛泄瀉之患（《士材三書》）。

禁忌：若素體陽虛，畏寒肢冷，少氣乏力者，忌服。



苦瓜茶——《中華臨床藥膳食療學》

組成：鮮苦瓜 1 個，茶葉適量。
用法：苦瓜截斷去瓤，把茶葉納入去瓤的空凹內，再接合兩斷面，懸掛通風處陰乾。將苦瓜外皮洗淨擦乾，連同瓜囊內的茶葉切碎混勻，每次取 10g，沸水沖泡頻飲。
方解：本方有清熱祛暑利濕之功效，方中苦性味苦寒，清暑滌熱；茶葉甘苦微涼，除煩利尿，故全方有清暑滌熱利濕之功效。

禁忌：脾胃虛寒者，慎服。

荷葉粥——《中華臨床藥膳食療學》

組成：鮮荷葉 1 張，粳米 50g，冰糖適量。
用法：先把粳米洗淨煮粥，待熟後加入冰糖，趁熱以荷葉覆蓋在粥面上，使粥呈淡綠色，攪拌均勻，即可食用。不可先煎荷葉，否則呈紅褐色，使清香解暑力減弱。
方解：本方清熱解暑，升清利濕。適用於外感暑濕，發熱頭暈，脘悶泄瀉等症。方中荷葉苦辛氣香，既能清熱解暑，又可利濕止瀉。荷葉煮梗米，氣味清香宜人，有防治暑濕型流感的輔助功效。

禁忌：素體陽虛，脾胃虛寒者忌服。



黔推中藥方預防手足口病

【本報記者王靜貴陽電】記者從貴州省衛生廳獲悉，為嚴密防控手足口病疫情，貴州省衛生廳、貴州省中醫藥管理局日前首次向公眾和醫療機構推薦了手足口病預防、治療的兩劑中藥處方。

隨着天氣漸熱，多家醫院的手足口病患者也在慢慢增加。中藥裡，金銀花、連翹、黃芩、薄荷、白薏仁、藿香、石菖蒲、滑石、茵陳、板藍根、射干、貝母等對清熱解毒、化濕透疹有顯著療效。可以根據臨床表現，酌情加入野菊花、蒲公英、大青葉、茯苓、薏苡仁、紫草等藥物，以加強清熱解毒，化濕透疹作用。另外中成藥可用痰熱清注射液等。

五月份正是高發期，專家針對不同體質的幼兒推出兩劑中藥藥方：

1. 白菊花 6 克，生甘草 3 克，生山楂 10 克，以沸水 200 毫升浸泡後加冰糖適量頻飲，適用於素有內熱的小兒。
2. 生薏米 10 克，扁豆 10 克，加冰糖適量，煮粥調服，適用於素有脾胃虛弱的小兒。上述兩方劑量適用於 3-5 歲兒童，應在醫生指導下使用。

手足口病屬於中醫「溫病」範疇。病因為感受疫毒時邪，內傷濕熱蘊結，心火熾盛；病位在肺、脾、心三臟。基本病機為外感時邪疫毒，衛表被遏，肺氣失宣，症見發熱、頭痛、身楚、咳嗽、流涕等，由於素體濕熱內蘊、心經火盛，內外交爭，心經之火上蒸於口舌，脾胃濕熱熏蒸於四肢，則發為疱疹；如果毒邪沒有及時祛除，耗傷氣陰，可出現心悸、胸悶、氣短；邪毒熾盛，逆傳心包，內陷厥陰，可出現壯熱、神昏、抽搐等。

醫學專家表示，適當服用中藥預防手足口病，並不代表能夠完全排除它。在使用這些中藥預防手足口病的同時，家長應該注意讓孩子保持個人衛生，勤洗手，避免到人群聚集的公共場所，居處宜多通風，勤曬衣被，飲食注重清淡，這才能從根本上做好預防。

認識安眠藥

失眠，無數人都為此而煩惱。但說到安眠藥，很多人都聯想到「吃上癮」等副作用，究竟安眠藥是否如大家想像中可怕？

安眠藥有很多類別，最廣為人使用的有苯二酚。它能安眠與抗焦慮，亦能影響肌肉放鬆及認知、記憶力、運動等方面的控制。它的成癮性低，短期使用通常不會成癮；但長期使用的話，有一部分人會上癮。

安眠藥的演進

老式安眠藥：水合三氯乙醛在服用 30 至 60 分鐘後才會生效，效果可維持 4 至 8 小時。適量服用有鎮定、安眠、抗癲癇的效果；但過量則會造成呼吸抑制、血壓降低、混亂、運動失調、昏迷，甚至會死亡。它會造成暈眩、頭重腳輕、口齒不清的現象，甚至能造成混亂、幻覺的副作用。

巴比妥鹽的治療劑量與致死劑量差距太少。而且藥量得愈用愈多，容易因過量而中毒，甚至死亡。停用會出現嚴重的戒斷現象。孕婦使用更會造成胎兒畸形或智力缺損和凝血機制上的障礙。

新式安眠藥：Zolpidem 能接在 Omega-1 上啟動安眠效果，但不會造成認知功能障礙、記憶力短暫喪失、渾身發軟等不良效果。它吸收快，見效快，作用時間短，能很快產生睡意；而且成分很快能被肝臟代謝，不會殘留，令人起床時不會有昏昏沉沉的副作用。另外，它的效果較溫和，成癮的危險性也較低。之後更相繼有 Zopiclone 和 Zaleplon 的出現。

用藥原則

1. **確定治療目標：**治療目的不同，選用的藥就不同，例如要考慮是需要安眠效果較強，還是抗焦慮效果較強的藥。
2. **選擇適當藥物：**入睡困難型失眠要用快速生效的藥；易醒型失眠要用作用時間長的藥。
3. **調整劑量：**劑量調得對才能帶出治療效果。
4. **擬定治療計劃：**苯二酚的成癮性雖低，但長期使用也有依賴的可能，所以藥物治療得有個期限。在服藥期間需找出失眠主因並設法解決，必要時安排心理治療或團體治療。用藥無效時可以增量，當劑量已加到上限時，可用輔助性安眠藥，如低劑效的抗精神藥物、三環抗鬱劑、抗組織胺等。（本文摘錄自李芬蘭醫生的文章）

「睡覺的問題」(5)——枕頭

在芸芸寢具中，除了談論過的床褥外，枕頭就是最貼身、最親密的睡覺夥伴。如果揀擇錯誤或不當地使用這個夥伴，不但睡得不舒服，還會影響身體的健康，甚至造成經常性「落枕」。要「安枕無憂」，關鍵就是如何尋覓一個睡得舒適、安心的枕頭。

在市面上有五花八門、不同種類、不同形態的枕頭，有厚有薄，有闊有窄，有軟有硬，有些用棉花、有些用羽絨、有些用乳膠、有些用樹葉，還有些用加上磁石、水袋、空氣、太空纖維及其他不同的附加物料，各有標榜對人睡覺好處的「健康枕」，真的複雜、真是令人非常困難去選擇一個合適自己的枕頭。筆者經常被問及「枕頭」的問題，有見及此，筆者有須要以一個脊醫的角度去使讀者了解枕頭的重要性、適當的枕頭高度、枕頭的功能、選擇枕頭的步驟，如何保養枕頭及幾時需要更換枕頭等等的問題，使讀者在下一次選擇枕頭時，能夠考慮不同的因素，逐一解決複雜的疑難，揀選到一個最合適自己的優質枕頭。

脊骨的發展是非常奇妙的，從人體旁側觀看脊柱，它並不是筆直的，而是有曲線的弧度，用作減壓和避震外，還增加點曲線美。最頂七塊是頸椎骨，它擁有一個稍向前凸的生理性弧度，這個弧度在出生四至六個月大的嬰孩開始形成，因為他們對周圍的環境感覺好奇，便抬起頭來看看，所以這是後天性的生理弧度，由於每人生長的環境都不一樣，各人的頸椎弧度都有點差異。

頸椎骨除了支撐着身體最重的頭顱外，還可以使頭顱舉頭望地，非常大的活動範圍，左右側彎及左右平轉一百八十度，這都是頸椎弧度發揮的物理作用。

枕頭最主要的功能是可以提供一個良好的支撐給予頭頸部，減輕肩頸壓力，在仰臥時能保持頸椎的生理弧度，使頸項與下巴於水平線的狀態；在側臥時能保持頸椎筆直，令左右兩旁的頸肌平衡。使用枕頭的方法非常講究，其實應該把大部分的枕頭面積枕於頸部，而小部分的枕頭面積枕在頭部，使頸項肩都受到充分的支持，得到舒適的依靠，安頓頸椎，維持弧度，令頸膊的肌肉得以鬆弛，完全休息。所以「枕頭」這個名字事實上誤導了大眾使用它的方法，只是用它枕在頭部而已，理應稱它為「頸頸枕」才對。