

党  
毅  
養  
生  
講  
堂下  
次  
刊  
出  
·  
二  
〇  
〇  
九  
年  
八  
月  
十一  
日

▲香港浸會大學中醫藥學院首屆「中醫飲食養生證書」課程師生合影

對症  
食療

## 黃芪烏骨雞

黃芪 30 克，烏骨雞半隻。將烏骨雞去毛和內臟，切半隻，再切塊，放沙鍋中與黃芪共燉，雞肉熟爛後，加調味品，飲湯食肉，可分3次食用。連食1個月左右。可起到益氣養肺、滋腎養血、固表防感冒的作用。

## 補腎胡桃泥

紫衣胡桃1個，每晚臨睡前細嚼後服下，長期服用有補腎養血、潤肺納氣的作用。適宜於腎虛的老慢支患者食用，常服有效。



## 百合核桃粥

百合 50 克，核桃肉 15 克，大紅棗 10 枚（去核），粳米 50 克，共煮粥食。適用於老年慢性支氣管炎腎虧虛、咳嗽氣喘者。



◀剛出鍋的木耳藥膳

▼「藥膳坊」的見習

# 天年有道 水穀為先

## ——「中醫飲食養生」小議

**香** 港是一個東西方飲食文化交融的地區，世界各國、各地的飲食都可以在這裡有一個展示的平台。然而，從中國人體質的角度來說，還是用中醫的飲食養生之道為健康護航更科學、更合理。

## 何謂「中醫飲食養生」？

中醫飲食養生稱「食養」、「食補」，是泛指利用飲食來營養機體、保持健康或增進健康的活動，與現代營養學有很多相通之處。《素問·五常政大論》所說的：「穀肉果菜，食養盡之」是「食養」概念較早的記載。

為了讓香港市民有一個了解中醫飲食養生理論和方法的機會，2008年9月，香港浸會大學中醫藥學院開辦了首屆「中醫飲食養生證書」課程。在一年的時間中，學生們對中醫學「整體觀念」、「辨證施治」的特點有了比較系統的了解。特別是因為中醫飲食養生的理論和方法，在調治人體臟腑功能方面，與中國人的飲食習慣非常吻合，很容易被學生理解和接受。為了加強大家對「藥膳」色、香、味、形的親身體驗，學院還特別安排了到廣州某醫療機構「藥膳坊」的見習課程。

## 「中醫飲食養生」內容豐富多彩

香港浸會大學中醫藥學院開辦的「中醫飲食養生」課程包括哪些科目呢？除了一些必要的中醫藥基礎知識之外，還有「中醫養生學概論」、「中醫食療學概論」、「中醫食物學」、「藥膳

烹調學」和「中藥保健食品學」這些與中醫飲食養生有關的專業課。學生不僅能對「中醫養生學」有一個全面的了解，而且還系統學習了與中醫飲食養生有關的專業課程。

僅以「中醫食物學」為例，除了有常用食物的性味歸經、功效之外，還有食物的宜忌與應用。包括穀類、豆類、肉類、水產類、蛋類、乳類、蔬菜類、食用菌類、水果類、乾果類、食用油脂、調味品類200餘種食物的性味和作用。學會如何運用每天吃的米、麵、蔬菜、水果、肉類、食性中藥等食物，調理身體，保健養生，輔助治療，促進康復。

「中醫飲食養生」課程中還有一部分內容是關於「食療」的。中醫食療學的內容廣泛，歷代醫家在生活與臨床實踐中，應用飲食療法防病治病、延緩衰老積累了很多實用的經驗。

「藥膳烹調學」課程的授課內容包括：藥膳的定義、概念、分類、配伍原則及宜忌等；煲湯的藝術與喝湯的宜忌；鮮汁、茶飲、湯、藥酒、醴、膠、蜜膏、糖果、蜜餞、藥粥、米麵食品的製作方法，以及藥膳的主要烹調方法。通過藥膳烹調課的學習，學生們能夠了解和認識到：藥膳是一種兼有藥物功效和食品美味的特殊膳食，是中醫飲食養生的一大特色。中藥與食物相配，變「良藥苦口」。

「中藥保健食品學」使學員對中藥保健食品的概念、範圍、特點有深入的了解。掌握衛生部發布的「三個名單」中涉及到的保健食品功效，以及「第一代保健食品」、「第二代保健食品」、「第三代保健食品」的定義和三者之間的區別，並介紹30種保健食品的功能檢測項目。我國利用中藥保健的經驗非常豐富。例如：把花粉作為抗病及延緩衰老的良藥；海藻可防治淋巴結核、甲狀腺腫瘤、高血壓；蜂王漿可營養健腦、安神補血。至於蟲草製品早已供不應求。

## 東西方人的體質有別

東西方人的體質有差異，其中一個比較突出的就是脾胃功能。例如：「脾氣虛」的情況在香港比較多見，但在歐美卻並不多見。這是為什麼呢？

常有學生問我：「在香港，女性產後是忌吃生冷食物的，擔心寒涼傷胃。但是為什麼西方女

性產後吃雪糕都沒有什麼問題？西方人進餐時愛喝冰水，連可樂都要冰鎮後才喝，但看上去，他們並不虛弱啊！」回答這類問題，我通常用一個比較通俗易懂的比喩：中醫將胃比作是一口鍋，食物進到胃裡需要火才能將其腐熟，以利消化、吸收。而人體的陽氣，特別是脾氣、脾陽，就好比是可給食物加溫的「火」。西方人的「火」相對來說比較旺，而中國人，特別是香港人，「火」比較弱。其腐熟、消化、吸收的能力也就較弱。如果再過多地食用寒涼的飲食，如：可樂加冰塊、冰鎮西瓜等，則更加損傷脾胃功能。

有學生又問：「為什麼西方人的「火」比較旺，而香港人的「火」就比較弱呢？」應該說，形成這種差別的原因很多。例如：長期的飲食結構，以及遺傳基因等。受先天遺傳和後天飲食的影響，西方人體形比較高大健壯。一般來說，西方人食肉較多，而肉食多具陽熱之性，所以，「火」比較旺；而香港人，屬於東方人體質，飲食結構以五穀雜糧為主，所以，「火」比較弱。

總之，用飲食「養生」，應因人而異，因體質而異，因病而異。例如：對一位患有高血壓的病人，在高血壓病人飲食的原則下，還須根據本人的種族、年齡、體質、性別、居住環境、季節的差異，而設計最適合他的飲食以配合藥物治療。

（如對中醫養生有興趣，<http://www.tcmforum.com>歡迎您。）

## □ 党毅衛明

## 党毅博士簡歷

畢業於北京中醫藥大學，並獲得醫學碩士和中國協和醫科大學博士學位。從事中醫養生康復、營養食療領域的教研工作二十餘年。曾任北京中醫藥大學養生康復專業教授、英國 Middlesex University 客座教授、首都保健營養美食學會副會長。現在香港浸會大學中醫藥學院任教，主講中醫養生保健學、中醫營養食療學。曾主編10多部教科書和參考書，發表30多篇醫學論文，並曾遠赴英國、美國、斯洛文尼亞、瑞典、挪威和韓國等地大學任客座教授及講學。



冬蟲夏草 15 克，老鴨 1 隻。將蟲草放於鴨腹內，加水燉熟，調味食用，連食1個月左右。可補體內虛損、益肺腎、止咳喘。

## 山萸肉粥

懷山藥 30~60 克，山萸肉 20 克，粳米 100 克。將懷山藥、山萸肉煎取濃汁，與粳米同煮粥，日服1~2次，有補腎益精之功效，適用於腎虛型老慢支患者食用。



## 梨子川貝湯

梨 1 隻，去皮切片，川貝母 12 克，打碎，加入白糖 30 克，共燉湯服。適用於老年支氣管炎之肺熱乾咳少痰者。

# 用自然療法 處理便秘問題

毫無疑問，如果受到便秘或腹瀉等問題的困擾，首先應做的事情，就是在日常飲食中添加更多纖維。

纖維分為「非水溶性」和「水溶性」兩種。「非水溶性」纖維，可於大部分全穀類和高纖麥片中找到，是清掃大腸的好幫手，並且有助形成食物團促使消化道適當地蠕動。

「水溶性」纖維除了能幫助解決便祕問題，還可滋養和強化大腸於最佳狀態下運作。

人們應該攝取的纖維量是每天 25~30 克，但是大部分人的每日進食量只有 12~17 克。應該付諸實行，增加每日的纖維攝取量，其中最少 25% 的膳食纖維應該是水溶性。要查看優質膳食纖維的來源，可前往以下網頁：

[www.nhlbi.nih.gov/chd/Tipsheets/solfiber.htm](http://www.nhlbi.nih.gov/chd/Tipsheets/solfiber.htm)  
[www.feinberg.northwestern.edu/nutrition/factsheets/fiber.html](http://feinberg.northwestern.edu/nutrition/factsheets/fiber.html)  
[www.dietaryfiberfood.com/soluble-fiber.php](http://www.dietaryfiberfood.com/soluble-fiber.php)  
[www.dietaryfiberfood.com/fiber-content.php](http://www.dietaryfiberfood.com/fiber-content.php)

如果在日常飲食之外，仍需偶爾增添額外纖維，可考慮補充天然的纖維素。

天然纖維素通常來自車前子殼、瓜爾豆膠和粉狀的蘋果、西梅、紫花苜蓿或亞麻籽，不但可促進有規律的正常排便，還能改善腸道健康。

## 影響因素：飲食運動藥物

其他有助解決便祕問題的方法：

與大部分健康問題一樣，便祕的成因不會只得一個。因此，雖則進食足夠的纖維已可長遠解決正常排便的需要，還有其他方法可以改善整體消化系統的健康，同時一次過解決便祕問題！

飲用足夠純淨清潔的水。建議每天喝 8 杯水（每杯約 8 安士）。這樣有助推動吃進肚子的食物通過消化道，還可改善營養的吸收。

減少或停止攝取咖啡因。雖然有些人要依賴早上飲用咖啡來排便，但是長遠來說可能適得其反。和大部分刺激性瀉藥一樣，咖啡因會繞過正常的大腸神經肌網絡，可能導致大腸神經和肌肉的萎縮。

定期鍛煉身體。對於整體健康有很大益處，尤其是幫助消化，因為運動可以促進消化器官的血液循環和營養補給，另外會刺激消化道的蠕動來推進食物團。

每天服食益生菌補充劑。優質的補充劑含有大量可促進健康的活菌，它們進入腸道之後，把盤踞在那裡的麻煩製造者（不良細菌）排擠出去。益生菌會在腸道活躍起來，幫助改善腸胃的運動和健康。它們對於維持正常的消化機能很重要，同時協助提高整體免疫力和活力。

檢查服食的藥物。達到 40% 的慢性便祕的是因為服食藥物而形成或者惡化（「消化疾病」期刊 2007 年 4 月號）。止痛藥、抗抑鬱藥和補鐵丸是其中一些罪魁禍首。曾經服用減肥藥的婦女多數有大腸受損的問題，她們沒有便急的感覺，或者排便時力不從心，從傳統中醫角度來看屬於「氣虛」，實則是大腸的神經受到破壞。

想知道正在服食的藥物有什麼副作用，可往以下網站查核：[www.drugs.com](http://www.drugs.com)

任何有助修護神經系統的營養品，加上由稱職同類療法醫生所處方的有效同類療劑，最能提供實際幫助。

只要遵循從幾條簡單的指引，排便功能將會逐步邁向健康正常。別以為這種得着沒什麼了不起。便祕和其他腸胃問題在今天社會是如此的普遍，人們已經對這類痛苦和不適習以為常。

能夠擺脫便祕帶來的煩惱，享受每一天的生活，真是一種祝福。毫無疑問，健全的消化系統會進一步為免疫系統和整體健康帶來更多益處。

大康自然健康中心主診醫生 袁大明  
加拿大安省註冊脊骨神經科，自然療法  
同類療法醫生，表列中醫  
[www.naturalhealing.com.hk](http://www.naturalhealing.com.hk)  
[optimum@netvigator.com](mailto:optimum@netvigator.com)

## 瓶頸

這兩天前往福州辦事，長時間坐在車上，而車速往往因為道路的狀況、駕駛者的技術與心情等而有所不同，尤其車輛通過入、出口處，如果有次序的行進，便可順暢流通，如果司機沒耐性，總喜歡超車或插隊，不但自己沒有因此而變快，反而影響了整個前進的速度，這種現象，就如同瓶子的瓶頸小時，大量的東西往一處小處匯入，便會阻礙了前進的速度，如果我們給予一點空氣流入，瓶內的東西就能順利倒出。

我們的生活裡，多少也會因為種種的條件因緣不同而產生了停滯不前的狀態，這樣的階段就如同瓶子的頸部一樣是一個關口，通過這個關口就是出口，但是如果沒有找到正確的方向或方法，就有可能被困在瓶頸處。

有位信徒讀完會計系後從一般的會計一步步做到了財務經理的位置，但自從結婚，對工作就不如從前一樣積極，工作的內容也沒有什麼變動，近來金融海嘯之故，公司與另一家公司合併，在人員重組的過程中，幾個財務經理削減成一個，一直覺得工作穩定的她才發現自己的競爭力已沒有，工作也慢慢覺得力不從心。

面對工作力不從心或無競爭力等現象，就是瓶頸，對於生活上的瓶頸，很多時候來自於我們安於現狀，失去了積極進取的學習心態，因此當別人前進的同時，自己就慢慢退卻下來，除此之外，有人則因為對自我人生的規劃不周詳，覺得什麼都要與人一較長短，於是看家電腦行，也百費心思地去研究，還沒有學以致用時，看到服裝設計很流行，於是也學人家走服裝設計的工作，就因為不斷換工作、不斷改變方向，因此同樣幾年的時間，別人已經在專心一意的工作上小有成就，但自己則因為不斷改變而一事無成。

又或者看不清自己的長處，因此即使投放全力，卻因為沒有應機，就像頭痛，卻不斷吃胃藥，因此即使吃了再多，也不能解決頭痛的問題，這便如同不懂自己的短處為何，卻拿自己的短處來彰顯一般。

無論我們的瓶頸是什麼原因造成，重要的是當我們遇到了這種情況，要用什麼樣的心態來面對，人生不可能完全沒有挫折或失敗，當遇到了瓶頸處，正是讓我們反思的時期，如果我們總是以「沒有辦法」來處理前景所遇到的問題，更用慣用的方式或陳舊的辦法來應付，則人生遇到困難的道路，必無法越過，如果我們能轉換思維方法，客觀評斷，則解決不了的事，也會因為你的轉變而趨向和諧。

因此，做一個能放下、懂得轉變的人，即使有再大的瓶頸，也會因為我們的轉變與放下而迎刃而解。



(逢周三刊出)

◎ 廖連輝師

身心自在