

中國傳統醫學博大精深，皇室宮廷用藥、用方極為嚴謹、精湛，帝王后妃們為了維護自己的身體健康，網羅天下名醫、名方專為己用，使得宮廷醫學與民間醫術有很大的不同，本文試就複習與整理學習清宮秘方的筆記中，略舉方例，與同道分享。

# 清朝宮廷藥膳秘方舉隅

□吳淑卿醫師（國際藥膳食療學會副會長）

## 乾隆皇帝服用「八珍糕」實錄：

清宮藥膳——八珍糕為宮廷內列入內服延年益壽之藥膳配方，乾隆四十一年（1776）二月十九日起，至八月十四日合用八珍糕4次，用過二人參24g。乾隆五十二年十二月初九起，至五十三年十二月初三，合用八珍糕9次，用過四人參135g。乾隆皇帝暮年之時，陰陽氣血虛損疊至，故頻服此糕。

**處方：**茯苓、蓮子（去心）、芡實、黨參、扁豆、薏米、藕粉各60g，山藥150g，糯米90g，把上藥共研極細末，加白糖酌量，研製為糕，蒸熟服之。因乾隆皇帝暮年，陰陽氣血虛損疊至，故把黨參改用人參，以加強補氣健脾之功效。  
**評釋：**八珍糕創製於明代，其方首見於陳實功《外科正宗》，專治脾胃虛弱，食少體倦，易吐易瀉均有良效。據論：人惟飲食不節，起居不慎而損傷脾胃，百邪易侵，百病易生矣。古方八珍糕，不寒不熱，為平和溫補之品，扶養脾胃為主，屢有奇效，百發百中，世人稱為醫中正道，並謂男婦小兒諸虛百損，無不神效。若久服之，可培養脾胃，壯助元陽，輕身耐老，其效妙難盡述。因此，清宮中歷朝，上起8個皇帝、后妃，下至諸班宮女、太監、老幼競相服食，視為補益增壽靈丹。



## 老佛爺清心醒脾蓮子粥芻議：

宮廷醫學大量集中了許多益壽延年、強身保健的治未病精要方，清宮藥膳中的「粥膳」佔很大的篇幅，粥的作用據《本草綱目·粥記》云：「每日起，食粥一大碗，空腹胃虛，谷氣便作，所補不細，不極油膩，與腸胃相得，最為飲食之妙訣也。」所以，帝后膳食中，粥膳是不可缺少的。蓮子粥可清心醒脾，是老年人常服之有益粥膳，也是清慈禧太后喜食用之粥品。

**處方：**白蓮子（去心）18g，梗米30g，先將蓮子煮熟，研成泥狀，再與梗米加水，煮沸成粥。

**評釋：**蓮子為睡蓮科植物蓮（Nelumbo nucifera Gaertn.）的成熟種子，性味甘、澀、平，入脾、腎、心經。有清心安神，補脾止瀉，益腎固精的功效。據《神農本草經》云：蓮子有「主補中，養神，益氣力。久服輕身耐老，不飢延年」的功效。《本草綱目》記載：蓮子「交心腎，厚腸胃，固精氣，強筋骨，補虛損，利耳，除寒濕，止脾泄久痢，赤白濁，女子帶下崩中諸血病。」老佛爺被蓮子有清心醒脾，久服輕身耐老的功效所吸引，特常飲用該藥膳粥。但是，本藥膳方對中滿痞脹，大便燥結者，應禁服之。

## 清宮仙茶——降血脂減肥醫方

愛美是人類的天性，宮廷的后妃、宮女更不例外，為了保持青春美麗，清宮仙茶為宮廷佳麗的喜愛，並列入宮廷常飲之健美飲品。隨着社會的發展，現代都市人把「肥胖」與「血脂增高」視為健美的大敵。所以，本降脂減肥的清宮仙茶，有助大家在應用中探討。

**處方：**澤瀉絲、山楂、紫蘇葉、石菖蒲、上等茶葉混合，經過特殊加工炮製飲用。

**評釋：**《神農本草經》把澤瀉列入上品，認為久服可「輕身面生光」，故清宮太醫選為減肥主藥。又因澤瀉加山楂能滲濕利尿，通脈消食，減輕體重，降脂排毒；紫蘇、菖蒲含豐富的芳香揮發油，能散風發汗，祛暑除濕，理氣活血，豁痰開竅，助澤瀉、山楂祛脂減肥。茶葉味甘性涼，有清熱除煩，清目醒神，消食除垢，利尿解毒之效。現代研究證明，經常飲茶對高血壓、動脈硬化、冠心病有好處，因為它含有較多的茶多酚類，能減少血液和肝臟中的烯醇和中性脂肪的積聚，強化微血管的滲透能力。尤以綠茶，更具降血脂，抗動脈粥樣硬化、防止血小板聚集等作用。肥胖是由於人體內脂肪堆積過多所致，血脂增高往往與肥胖呈正比。中醫學認為，肥胖病人多濕多痰，血脈流行不暢。高脂血症也有相同特點，所以泡服上述特殊加工的仙茶，既能使濕祛痰除，又能使血脈暢行，從而收到顯著降脂減肥的功效。

清代宮廷醫案，從順治、康熙，下迄光緒、宣統，都留有大量記載，是我國歷史上醫藥檔案保存最完整、質量最高的學術資料。宮廷生活飲食豐富，如何通過飲食調理，使宮廷內的皇帝、后妃健康延壽是御醫精心研究的重大課題，本人在複習有關中華帝皇養生防老、宮廷秘方中，以清宮為重點，把清宮藥膳芻議舉隅，力求達到吸引讀者的興趣，共同參與推廣藥膳食療的功效。



## 中醫：自我按摩

### 減蝴蝶袖助紓壓

夏天女性穿無袖衣物，最怕上臂鬆垮的「蝴蝶袖」現象。中央社引述中醫師的建議，自我按摩肩內俞、肩（骨禹）穴道可逐漸減少蝴蝶袖；按摩肩部及眼部穴道，可具紓壓、保健效果。

台灣林園中醫診所院長林文彬在中醫藥學會中發表穴道按摩研究表示，穴道按摩可紓壓、保健，因不須用藥物，民衆接受度高。

他指出，要減少上臂有蝴蝶袖之稱的鬆垮脂肪，以拇指羅紋面緊貼另一側三角肌前側緣的肩內俞穴，持續按揉到出現酸脹感；另外，以一手的中指羅紋面，緊貼肩端前面凹陷處的肩穴，用力持續按揉至酸脹為止。

林文彬說，利用早上起床或睡前多自我按摩肩內俞穴，約在一週後，就逐漸會減少蝴蝶袖，林文彬表示，血氣循環不好容易造成脂肪堆積，按摩會逐漸改善。

#### 電腦一族按眼穴

針對用眼過度的電腦族或是上班族，林文彬表示，按摩眼部可消除疲勞及保健視力，以左、右手拇指羅紋面同時、分別按左、右眉內側陷凹處的攢竹穴，輕揉至酸脹感；並以姆、食二指羅紋面，按在眼睛內側鼻子上方凹陷中的睛明穴，先向下按，然後向上擠重複進行至酸脹感。

林文彬建議，當有肩、背酸痛的上班族，可以右手中指的羅紋面持續用力按揉左後肩部中間的肩井穴，同時並活動肩關節至有酸脹感，可逐漸緩解酸痛；再換手按揉另一側肩井穴，至有酸脹感即可。



#### 臨床分享

## 雷諾氏症 夏治好時機

【本報實習記者林靖芸／廈門電】在武俠小說裡，武功練到左冷右熱的「陰陽」功力是武林高手所夢寐以求的，而現實中，不一定是件好事。家住廈門的小林，年23歲，在幾年前，就發現自己左腿熱得直冒汗，右腿卻冷得冰涼，但一直以為是自己身體虛弱，就自己食補了下。近幾年來發現自己的這個症狀越來越嚴重。身邊的人笑稱她為「陰陽人」。無獨有偶，另一位陳女士，最近發現自己用冷水洗手時手指便發青，甚至發癢、刺痛。兩人分別求醫診治。

原來，小林和陳女士都患上了一種叫「雷諾氏」的病。據心血管外科的主治醫生介紹，這是一種由血管神經功能紊亂引起的疾病，常見於四肢肢端。雷諾氏症幾乎都發生在20歲至40歲的女性身上，尤其是體形瘦小的中青年女性比較好發。一些年輕女性經常出現手指和腳趾麻木、刺痛，膚色蒼白、

發紫等症狀，特別是受到冷水刺激時，症狀會更加明顯，重者會發生皮膚萎縮、指頭潰爛等症狀。主治醫生還補充說，近幾年來，「雷諾氏症」的發病率有增多趨勢，而且「雷諾氏症」可以是一個單獨發病的疾病，也可能是全身性疾病的早期表現，例如風濕病，特別是紅斑狼瘡、類風濕性關節炎、硬皮病、系統性血管炎、乾燥綜合症、肌炎、皮炎等結合組織病，都可能發生「雷諾氏症」。

最後主治醫生還提醒到，夏天是治療雷諾氏綜合症的最好時期。此類病人應該加強保暖，肢端避免寒冷刺激，如夏天避免肢體長期暴露於空調下，防止外傷潰爛；冬天的時候戴手套以保持肢端溫暖。與此同時，病人還要注意控制情緒，保證足夠的睡眠時間。如果出現類似的「陰陽失調」現象，或發作頻繁、症狀嚴重者，應及時就醫，以免耽誤病情。

## 「養生之道」的投資(2)

上文我們認識了中藥和維他命來攝取身體所需的適當營養是走上「養生之道」的康莊大道的第一步。筆者提及到透過新科技中藥已經發展到濃縮藥物的提取，而維他命方面則製成等滲壓狀的維他命濃縮藥粉，帶來使用者的方便，迎合現代人的生活方式，令到藥性在體內發揮事半功倍的效果。

筆者想繼續討論滲透壓（osmolarity）。水分佔整個身體的百分之七十，再加上血液、淋巴及其他體液的運行，流質是體內的主要環境。所有的細胞壁和血管壁都是半透性膜的構造，皆因容許必須營養的吸收、液體中可溶性粒子包括電解質、尿素、醣類等的吸收與釋放和內臟的保護。半透性膜都有獨特的性質，在不同位置的半透性膜靠着滲透壓有不同的功能，容許不同的溶性粒子滲透穿過細胞壁和血管壁。由於在細胞壁內外的液體有不同的成分，所以濃度有差距，造成滲透壓，令到所須的粒子因應着濃度高的一方流向濃度低的另一邊，進出細胞。而等滲壓就是細胞壁內外的液體保持同等滲透壓力，使養分、水分及電解質較易吸收。

營養是從消化食物中攝取得來的，一般食物由進食後到達胃部，經過胃酸、膽汁、胰島素消化分解，使食物中的礦物質、蛋白質、電解質、醣類及其他養分變成等滲壓的養分狀態（Isotonic），令養分直接傳輸、分子交換滲透過小腸的細胞膜，最終使小腸容易吸收食物的養分，繼而運行全身。

等滲壓狀的維他命就是利用消化系統的等同滲壓原理，使維他命在消化過程中迅速通過胃部，逃過被胃酸破壞的程序，到達小腸，使小腸能夠在進食後五至十分鐘的時間快速地吸收大部分的維他命營養，令整體獲益。黃施博 註冊脊醫，註冊中醫

每 位男士都想自己威風凜凜，當他們發現自己是「不舉男」時，確實對自尊造成很大損害，也會影響他們和伴侶的關係。

#### 陽痿很普遍嗎？

陽痿普遍在年長男士身上發生。在美國，逾成40至70歲的男士有不同程度的陽痿，當中有一成病人是完全不舉的。而香港在2003年的統計中，也發現有逾六成40至80歲的男士有陽痿。

為何我會有陽痿？

各種可影響血管運作的疾病都可導致陽痿。但病人本身的心理因素，例如對陽痿的恐懼和自卑，亦可令陽痿的情況變得更複雜和嚴重，造成惡性循環。總而言之，大多數功能性障礙的病因都是多方面的，而當中的病因可以包括：

與血管有關的疾病	糖尿病、血壓高、高膽固醇、有中風或冠心病的病歷、肥胖、吸煙等。當中吸煙為可避免的成因。
創傷	下體創傷、盆骨斷裂、陰莖折斷
神經系統的疾病	中風、脊椎神經受損
藥物	血壓藥（例如去水丸）、鎮靜劑、抗抑鬱藥
心理問題	抑鬱症、近期的重大事故、家庭或人際的問題或壓力

香港大學醫學院社會醫學系與香港家庭計劃指導會及廣華醫院於2001年進行一項調查，發現吸煙者，特別是日吸20支煙或以上者，患陽痿風險增加五成，而戒煙者比日吸20支煙或以上者的風險減少三成。

#### 如果我有陽痿時怎麼辦？

如果发现自己患有阳痿，千萬不要自行服藥。你應先找家庭醫生幫助。如你有吸煙或飲酒，請你要戒掉，因煙酒會損害血管（包括陽具上的血管）。

#### 陽痿病人的好消息！

現在已有口服藥物去醫治陽痿，但你一定要找家庭醫生為你評估是否適合用藥物治療。如果你長期服用心臟藥的話，服用醫治陽痿的藥物可能引致嚴重後果，甚至死亡，所以請務必注意這點！如果不適合使用口服藥，你也可以和泌尿科醫生商討採用注射或真空器的方法。只要及早醫治和有伴侶支持，成功治療陽痿並非難事。（本文摘錄自陶偉龍醫生的文章）