

秋冬高發季節

為哮喘患者「度身訂造」美味食療

秋是哮喘的高發季節。哮喘患者發作時，咳嗽不停，徹夜難眠；患者常常對某些食物過敏，必須忌口，與美味無緣，患者們，特別是小朋友更會耍脾氣，不肯吃飯。多花點心思為家中的哮喘患者「度身訂造」，炮製健康食療。

為了讓患者補充蛋白質和增強抵抗力，應注意多吃一些營養價值高的蛋白質食物，如牛奶、瘦肉、家禽、河魚等。大豆及其製品，如豆漿、豆腐花、豆腐等，對哮喘患者也很有益。

此外，還要補充增強機體免疫功能的各種維生素，對預防感冒和治療哮喘很重要。如維生素C和維生素A。維生素C主要存在於新鮮蔬菜和水果中，如苦瓜、青菜、白菜、韭菜、菠菜、西紅柿、柑橘、紅果、柚子、草莓、橙等。莧菜、獼猴桃（奇異果）等蔬菜和水果含維生素C特別豐富，可以多食。

富含維生素A的主要食物有：動物肝臟、魚肝油、魚卵、全奶、奶粉、奶油、蛋類。在許多植物

性食物中含有類胡蘿蔔素，它可以在人類內轉化為維生素A。富含類胡蘿蔔素的食物有深綠色或紅黃色的蔬菜和水果，如胡蘿蔔、菠菜、韭菜、小白菜、空心菜、茼蒿、薺菜、金花菜、豌豆苗、杏、柿子和茶葉等。

針對氣喘、咳嗽、痰多的患者，可多吃百合、木耳、花生、絲瓜、竹筍、蘆筍、蘿蔔、鮮蓮子、藕、柑橘、柚、橙、杏仁、核桃、梨、蜂蜜、海帶等食物，對祛痰、平喘、止咳、潤肺有一定作用，可以作為輔助防治食品。中醫認為，哮喘患者大多屬脾肺腎虛，所以食療方以滋補脾、肺、腎為主。可以參考以下食療——

山藥燉羊肉湯

材料：羊肉500克，山藥150克，葱、薑、精鹽各適量。

製法：將羊肉剔去筋膜，入沸水鍋內焯去血水。山藥與羊肉一起置鍋中，注入適量羊肉湯，武火

燒沸後撇去浮沫，加葱、薑後用文火燉至熟爛，撈出羊肉晾涼，切成片，裝碗中。加精鹽，連同山藥一起倒入碗內即可。吃羊肉、山藥，飲湯，分2-3日溫熱服。

功效：補虛損、溫腎陽、健脾胃、益精氣。適用於支氣管哮喘脾胃陽虛型，症見面青肢冷、形瘦神疲、呼長吸短、心悸出汗、咳嗽稀薄、食慾不振、大便秘、舌淡、苔薄白等。

山藥甘蔗羹

原料：鮮山藥250克，甘蔗汁200毫升。

製法：山藥去皮煮熟，搗成泥狀，倒入甘蔗汁調勻，燉熟服。每日1-2次。

鮮白菜蜜棗湯

材料：鮮白菜適量，蜜棗2至3個，同放瓦煲內煲湯，清潤而不燥，清甜可口。

雪梨銀耳湯

材料：雪梨1個，水發銀耳30克，貝母5克，白糖適量。將水發銀耳去雜洗淨，撕成小片，將雪梨去皮、核，切成多塊，將銀耳片、雪梨塊、貝母、白糖同放在燉盅內上籠蒸30-40分鐘，即可食用。此湯滋陰清肺、消痰降火。



季節食療

圖文：彭珍



羊肉湯有補虛溫腎的食療功效，適合虛性哮喘病患進補

黨毅 養生講堂

滄海桑田，歲月滄桑，在中國這塊古老而神奇的土地上，許多的人與事已被人們漸漸淡忘了。然而，「董奉」和「杏林」卻深深地銘記在人們的心中。人們為什麼一代又一代傳頌着這樣一位地位並不顯貴的「郎中」？人們為什麼一代又一代講述着這樣一些並不驚天動地的故事？因為那是百姓心目中最敬重的大醫之人，大德之事。

走進了「杏林」文化的發源地——廬山，走進了「杏林」故事發生的地方，走到了位於含鄱口天合谷、剛剛揭幕的「醫仙董奉」的雕像前……



「醫仙董奉」

董奉仁心銘萬代 杏林文化溯千年

——記「首屆全國中醫藥養生廬山(杏林)論壇」

2009年9月16-18日，「首屆全國中醫藥養生廬山(杏林)論壇」在杏林文化的發源地——江西廬山隆重召開。此次論壇由中華中醫藥學會主辦、江西省亞健康保健中心承辦。論壇主題是「彙聚東方傳統醫學，傳承杏林養生文化」。代表們圍繞「未病(亞健康)的綜合干預與中醫養生學」、「健康生活方式與防病保健」等論題進行了學術交流。雖然交流的內容涉及面比較廣，但卻始終以中國文化與養生為主線。論壇邀請專家學者做主題報告之外，還組織代表進行專題交流。如：健康生活方式、水文化與養生、中國茶與養生、中醫美容養生等。

目前，世界越來越關注中國傳統文化與中醫養生學在維護人類健康中的作用。2007年我國頒布的《中醫藥創新發展規劃綱要》，啟動了「治未病工程」和「全民健康生活方式」的國家行動。中醫傳統養生學欣逢千載難逢的發展契機，無論是專家學者還是普通民眾，都對這一古老而又年輕的學科表現出極大的關注。

以人為本，以德為尚

在中國，「杏林」的故事早已家喻戶曉。自古以來，董奉高超的醫術和樂善好施的高尚醫德被人們傳為佳話。人們說醫論藥時，也常冠以「杏林」為名，例如「杏林醫案」、「杏林養生」等。後世以「杏林春暖」，「譽滿杏林」稱譽那些以人為本，救死扶傷；以德為尚，不求名利的醫家。

廬山，因為有「杏林」而翠蔭更綠。

廬山，因為有「董奉」而靈峰生輝。

雨後的廬山，空氣清新，松竹成畫。人們在山林中漫步，四周靜悄悄的，微風輕習，小鳥私語，好一個美廬仙境！

為了多一點兒時間靜心細看這座剛落成的雕像，也為了能拍攝到一些沒有遊客背景的照片，我抑制不住「先睹為快」的急切，加快步伐趕在了眾人之前，第一時間來到了「董奉」的面前……

只見他：下頷微收，美髯飄逸，慈眉善目，身旁俯臥一隻值守杏林的老虎。這位德高望重的「醫仙」，背倚廬山，面迎蒼茫雲霧，微笑地向世界展示着中國醫生的精誠。他那種博愛仁慈、大醫高德的神韻，令每一位到訪者肅然起敬。

大仁者壽，大醫者德

董奉(約西元169年—280年)，字君異。福建侯官人(今福建省長樂市古槐鎮青山村人)。東漢末年，與華佗、張仲景齊名，並稱「建安三神醫」。根據《太平廣記·神仙傳》的記載，董奉為人治病，不取錢物，惟使病者在自己的房前屋後栽杏樹作為醫酬。「重病愈者，使栽杏五株，輕者一株，如此十年，計得十萬餘株，郁然成林」。杏熟時，「欲買杏者，不須報奉，但將穀一器置倉中

，即自往取一器去」。董奉將杏子變賣成糧食，「施以賑救貧乏，供給行旅不逮者」。而「虎喉取硬」的故事則更將董奉的智慧、勇氣以及高尚的醫德充分表現出來。

董奉約於西元207年來到江西廬山隱居修道，施醫濟世。

董奉不僅醫術高明，還是一位養生有道的長壽者。據《真仙通鑑》記載：「奉在人間百年，其顏色常如三十許人」。歷史上名醫長壽的例子很多，孔子之「大德必得其壽」的名句，早已成為百姓們的良好祝願。董奉約於西元280年在廬山蓮花峰下仙去，享年約112歲。正應了孔子「仁者壽」之言。

現代身心醫學認為，人是人腦皮層統率的完善生物體。因此，心理因素對人的健康有着極其重要的作用。一個品德高尚的人，有仁慈善良的人生觀。心理和精神長期處於寬鬆、恬靜的狀態，體內氣血運行正常，陰陽平衡，神經系統、免疫系統功能調節良好，臟腑功能活動旺盛。這樣的人抗病能力強，所以「能形與神俱，而盡終其天年，度百歲乃去」。《黃帝內經素問·上古天眞論》。

「中華杏林文化園」的建立和「醫仙董奉」雕像的落成，不僅彰顯了祖國傳統醫學的精髓和理念，弘揚了中華杏林文化，而且還向世人送去了美好的祝福，正如雕像旁的碑文所題：

靈山聖地匡廬，天人合一奇毅。

太乙真君神賜，鴻祿安康萬福。

中華民族的復興之路，要靠我們每一個炎黃子孫共同努力才得以完成的。中醫養生康復事業的崛起，也要靠我們每一個華夏兒女攜手共創才能夠實現。這裡，讓我們對所有為實現這一光輝目標而辛勤工作，無私奉獻的人們，真誠地說一聲：謝謝！

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



位於廬山含鄱口天合谷的「中華杏林文化園」

黨毅 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、美國 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。



「醫仙董奉」雕像旁的書型碑

提起疑情

信徒的小孫子從出生後就常來道場，時間過得很快，轉眼間也到了求學階段。好奇的他，常會提問：「為什麼」這不能做？為什麼這麼酸？為什麼不能做？為什麼一加一等於二？為什麼不能等於三？為什麼大人可以做，小孩就不能？為什麼燈會亮……？見他這麼多的問題，一時之間也不知從何回答，但自己從小到大，所有的疑問，大部分都是累積經驗而明瞭，別人的回答，雖言之有理，但還是沒有自己的追求來得深刻。

禪門中有句話，所謂「小疑小悟、大疑大悟、不疑不悟」，對於這裡所指的「疑」，指的是疑情，也就是對世間現象的不明瞭，所產生的疑問，希望透過提問而得到答案，甚至有所悟。

《那先比丘經》中有一段這樣的記載。有一次，彌蘭陀王故意刁難那先比丘就問說：「你跟佛陀又不是同一個時代的人，也沒見過釋迦牟尼佛，怎麼知道有沒有佛陀這個人呢？」

那先比丘反問說：「大王，你的王位是誰傳給你的？」

「當然是父親傳給我的。」

「父親的王位是誰傳給他的？」

「祖父。」

「祖父的王位呢？」

「曾祖父。」

「這樣一代代往上追溯，你相不相信國家有一個開國君主呢？」

「當然相信！」彌蘭陀王慎重回答。

「國王你見過他嗎？」那先比丘問。

「沒見過。」

「沒見過怎能相信呢？」那先比丘問。

「我國的開國君主制定了典章、制度、法律……，這些都有歷史的記載，雖然我沒有見過開國君主，但我相信他一定存在的。」

那先比丘聽後微笑而答：「佛教裡有佛、法、僧三寶；有經、律、論三藏；有歷史事蹟的記載，所以我相信佛陀確實的存在，而不是虛構的人物，就像國王你所說的開國君主的道理是一樣的。」

彌蘭陀王微笑的滿意那先比丘的回答。

信仰，是世上大部分宗教所倡導，而且不可以用懷疑的態度來信教，但是佛教中的禪宗，卻要修學的禪子要提出疑情，所以禪堂裡，常有參話頭的修道方法，如「念佛的是誰？」「父母未生我之前我是誰？」「什麼是祖師西來意？」……這些問題，就是希望透過提起疑情，再破疑情，才能徹悟真理的存在與真諦。

因此，生活上不要怕有問題，只要存有正知正見，再多的問題，都能有正確的解決之道。

(作者為佛光山內地與港澳地區總住持)



身心自在 (逢周三刊出)

矜貴松茸健康美食

永利澳門10月推出由岡田日式料理高級主廚村祐史設計的松茸盛宴。菜譜以變化多端的日式烹調手法，炮製日本珍貴上乘的食材松茸。松茸盛宴乃「永利名廚集」的本月推介，松茸具有

健脾和胃的食療功效，含豐富營養有提升免疫力的作用，經名廚炮製，是健康矜貴的美食。

松茸自選菜譜的每道菜均以松茸配其他上乘食材烹調，包括鮑魚、松露及龍蝦，菜式包括：近江牛肉松茸卷配照燒松露汁，龍蝦松茸迷你鍋，松茸魚翅湯，鮑魚松茸天婦羅，喜次松茸蒸，鱈魚松茸卷，松茸香味拼盤(天婦羅、燒松茸、壽司)。



①松茸魚翅湯——廚師先以瑤柱、蝦乾、雞肉、蔬菜等食材熬煮十個小時製成高湯，再加入上等魚翅烹調十個小時，最後配上秋季限定的松茸及採用有機大豆製成的自家製豆腐，推陳出新的烹調手法配搭充足珍貴的食材，呈獻清新的日本料理體驗。

②喜次松茸蒸——秋季時令食材喜次魚、有機大豆製成的自家製豆腐、切成細長條狀的松茸，以蒸煮的方式烹調，充分突顯出喜次魚的嫩滑質感及松茸的濃復芳香。醬汁方面廚師先以喜次魚骨熬湯，再加入新鮮蝦及蛋白打磨而成，口感清新。

③近江牛肉松茸卷配照燒松露汁——入口即溶的日本頂級近江牛肉，包裹着爽脆的松茸，再配以香濃的照燒松露汁，獨特的味覺體驗。

紅白雙子鍋——有機豆乳湯

「大家樂」推出全新火鍋，嚴選韓國火紅泡菜及有機黃豆，分別炮製出「紅白雙子鍋」，帶來辛辣刺激與香濃幼滑的火鍋新體驗。

白色的「香濃豆乳湯底」給人清新幼滑的健康滋味。用有機黃豆，以石磨新鮮磨製豆乳，質感幼滑細膩，乳白色的濃湯散發着濃郁的豆香；加入日本清酒、醬油、味噌熬製，賦予湯底多一份清甜味道。豆乳湯底最適宜配搭東星斑等海鮮類食品。

火鍋料特別嚴選世界各地的名產肉食，包括：加拿大AAA級雪花肥牛，以頂級粟米餵飼的牛隻，肉質特別嫩滑香濃；來自南美的豚肉，肉色

粉紅，纖維細緻；自家手打肉丸，選取豬後肩至腰部的梅肉，肉質細嫩幼滑，加入冬菇、馬蹄、沖菜粒等帶起肉食鮮味；東星斑厚味鮮，口感嫩滑；自家製手打蝦滑，鮮甜多汁，彈牙口感。



健康美食站

大廚健康美食