

編者按：中華醫藥版邀得國際藥膳食療學會合作，逢隔周一（雙周刊）推出《辨證食療》專欄，由本地中醫專家及營養學者執筆，撰寫臨床對證食療專文。國際藥膳食療學會的成員來自本地大學中的成員來自本地大學中醫藥學院的專家、教授、本地中醫師及營養師，學會致力提倡和推動藥膳食療文化的普及。

番薯薑糖水 健脾排毒防感冒



圖文：彭珍

粵人喜炮製番薯糖水品嘗，這民間美食歷久不衰，古、今或老、少皆嗜。特別在寒冷的冬日，吃過濃濃的薑味番薯糖水，暖胃之餘，更有預防感冒之功。

番薯味甘性平，入脾、腎經。中醫認為有健脾益氣的食療功效；現代營養研究指番薯營養豐富，含糖、維生素A原及維生素C，纖維豐富，能通便助消化。又可供人體大量膠原和黏多糖類物質，能夠保護人體呼吸道、消化道和骨關節的結膜組織，並起着潤滑、消炎的作用，可以保持血管壁的彈性，防止肝、腎中結締組織萎縮。甘薯中亞油酸、纖維素有助於減少和消除血液中膽固醇。

中醫古籍有關番薯的益處甚多——
《本草綱目》：「補虛乏，益氣力，健脾胃，強腎陰，功同薯蕷。（註：即山藥）」
《本草綱目拾遺》：「補中和血暖胃，肥五臟。白皮白肉者，益肺氣，生津，中滿者，不宜多食，能壅氣。煮時加生薑一片，調中與薑棗同功，與紅花煮食，可理脾血。」
《本草求源》：「涼血活血，寬腸胃，通便秘，祛宿瘀癰毒，舒筋活，止血熱渴，產婦最宜，和鯽魚、鯉魚食，調中補虛。」
《隨息居飲食譜》：「煮食補脾胃，益氣力，禦風寒，益顏色。凡渡海沾船者，不論生熟，食少許即安。」
番薯與薑同煎食，除了番薯能健脾胃（包括纖維質

豐富，能助便秘者排便，有助將體內毒素清除），加上生薑有解表散寒、健脾解毒（促進消化）的功效，因此適當進食番薯薑糖水，有防治感冒（風寒感冒）的作用。

番薯品種繁多，如紅肉、黃肉、白肉等品種，紅肉種適合打汁鮮食，因為含水量和胡蘿蔔素較高，吃起來較甜，煮成粥很好吃；而黃肉含水量不多，但口感很好，不論是烘烤、清蒸都很美味。

高纖低脂、營養豐富、且食用後易有飽脹感，適合減肥者食用，但切記不能用油炸。在挑選番薯時，宜挑完整結實，表皮少皺紋、不出芽、不腐爛者。爛番薯（有黑斑）可使人中毒，其毒性是由黑斑病毒引起的，且高溫蒸、煮、烤均不易使之破壞。

大便滑瀉者不宜多食番薯。



圖文：彭珍

虛火上炎

症狀：自覺咽中不適，或異物感、或微痛、或咽癢，常有「吭喀」動作。咽部檢查見微暗紅，喉底顆粒增生，或互相連合成片狀如簾珠。舌紅，苔薄，脈細數。

治法：養陰降火，清熱利咽

中藥治療：

養陰清肺湯加減（玄參三錢、麥冬三錢、生地三錢、丹皮三錢、川貝三錢、白芍五錢、崗梅根四錢、木蝴蝶三錢、桔梗二錢、甘草二錢）

藥膳調養：

養陰降火湯水（自擬）——

北沙參三錢、玉竹四錢、無花果3枚、南杏仁三錢、瘦肉四兩，煲2小時。

長者慎防低溫症

香港位於亞熱帶地區，就算正值冬季，氣溫都不會太低。不過若遇上寒流來襲時，氣溫卻可以急劇下降，若沒有足夠的禦寒措施，或沒有及時照料體溫過低的患者，因為低溫症而死亡的事件就有可能發生！

什麼是低溫症？

人的正常體溫約為攝氏37度，當體溫降至攝氏35度或以下，就會出現皮膚和手腳冰凍、面色蒼白、神志不清、說話含糊、腳步不穩、震顫等徵狀，這就是低溫症。

低溫症有多危險？

如果體溫再進一步下降，便會出現血壓降低、心律不齊及昏迷的症狀，更有可能令心臟停頓，甚至死亡，所以低溫症患者於情況未惡化時得到及時的照料是相當重要的。

哪些人特別容易受低溫影響？

由於長者多有長期病患如糖尿病、甲狀腺功能減退、末期肝或腎病等，故較易患上低溫症。

預防低溫症10式

- 1.留意電台及電視台提供的天氣預報，做好禦寒準備。
- 2.穿著足夠的禦寒衣物，但不要穿得過分臃腫，以免妨礙血液循環和影響行動。
- 3.由於人體散熱最多的部位是頭部，故宜加強頭頸的保暖措施，可戴上冷帽及頸巾保暖。
- 4.保持均衡飲食可以維護健康及提供足夠的能量去保暖。在氣溫下降時，更宜多進食熱量高和容易消化的熱食，例如熱奶、熱湯、粥、麵、飯等；而且分量要足夠才能有助禦寒。同時亦要喝足夠的水。
- 5.不要靠喝酒來取暖。雖然酒精能令血管擴張，在喝酒後會令人即時感到溫暖，但之後卻會令身體熱能加快流失。
- 6.不要長期躲在被窩內取暖，因為活動量低會使血液循環變慢，體溫反而會更低。做適量的運動可增強血液循環，使身體產生熱能，幫助維持體溫，亦可以保持關節靈活。如長者行動不便，可在家人或鄰居幫助下伸展四肢。
- 7.室內溫度應維持在攝氏24度，如有暖爐，應使用來調節室內溫度。
- 8.如有需要，可以到民政事務總署的禦寒中心避寒。
- 9.如覺得身體不適，應立即前往求醫或按平安鐘求助。
- 10.如你家中或鄰居住有長者或長期病患者，請多加留意他們的健康狀況，並叮囑他們預防低溫症。（本文摘錄自陳彥衡醫生的文章）

太極拳療病機理

練習太極拳能夠增強體質已廣為人知，堅持太極拳鍛煉還可以輔助治療某些疾病。

太極拳是改善人體整體功能狀態、以提高人體素質為目標的鍛煉方法，其作用機制是複雜而又全面的：太極拳講究的是形順氣自順，氣順周身順，進而達到健身和養生的效果。

練習太極拳時，講究身體垂直中正，因為人體直立活動時全身放鬆，呼吸順暢，活動時不易感到疲勞，肌肉不會有酸痛、疲勞感；同時，還能使唾液分泌增加，胃腸蠕動加快，及時清除人體廢物及有毒物質，利於病患身體盡快康復。

太極拳療法是通過全身運動、修復陰陽平衡來發揮作用的。太極拳動作柔和，鍛煉後患者勞而不累，對肢體關節有保健作用，還對胃腸道、肌肉神經以及大腦有激活作用，因此長期打太極拳可提高患者機體免疫力。此外，還陶冶了性情，使身心得到極大放鬆，強化了自身免疫力，進而阻止和延緩病情進展。

臨床分享

除痣植皮：男童換新顏

【本報記者袁秀賢電】兩歲男童全身多髮色素沉着，黑痣雜毛遍及全身。中山一院燒傷外科專家近日成功為這一罕見先天性巨大色素痣患兒施行除痣植皮手術，術後患兒恢復良好，順利換顏，目前康復出院。據悉，先天性黑色素痣是一種極為罕見的疾病，發病率約為五十萬分之一。

患兒小高（化名），男，兩歲七個月，出生後即被發現額部、背部、臀部、雙上肢、雙下肢多髮色素沉着，但一直未予特殊處理。隨著年齡增大，色素沉着範圍未見擴大，但其所覆蓋的皮膚處，體毛生長較正常皮膚濃密，伴有瘙癢。患兒遂於今年10月19日到該院就診，以「先天性巨大黑色素痣」入院。患者的額部、背部、臀部、雙上肢、雙下肢多髮色素沉着，其中以右上肢為甚，右上臂、右前臂皮膚完全被色素覆蓋，皮膚粗糙，起皺褶，伴有濃密的體毛生長，體毛長度約2至3cm，而額部、背部、臀部、左上肢、左下肢色素沉着均為散在性。

經過詳細的術前準備，10月23日，由該院燒傷外科朱家源教授帶領主刀，在氣管插管下行「右上肢黑痣切除植皮術」，右上肢切除皮膚約20×10cm，皮膚厚約0.8cm，左下肢切除約1×1cm，厚約0.1cm，取腹部及右大腿切厚皮植皮。經過約5小時的努力，手術成功完成，術後患兒送返回燒傷外科普通病房繼續康復治療。切除組織病理診斷為黑色素痣，術後病情穩定，皮片生長良好。

據中山一院燒傷外科的專家介紹，此例病例極為罕見，手術更是存在較大風險，手術中一次切除的黑痣範圍多達患兒體表面積的6—7%。據相關文獻檢索，這也是極為少見的。該手術採用人體生物輔料，運用「複合皮植皮術」的方法，即自體薄片+異體脫細胞真皮複合植皮，成功為患兒植皮，使植皮區的外觀和功能都與正常皮膚非常接近。手術後，兩邊的皮膚顏色一樣了。

淺談『自由基』(2)

活躍的自由基廣泛地存在於大自然或人體之內，自由基為了穩定最外層原子團的未成對電子，就不斷到處尋覓其他物質的一個電子，在奪取電子的過程中往往造成破壞，迫令其他物質變成另一個自由基，產生了一連串的化學反應，就是「氧化現象」。無論這個現象發生在生物體內或生物體外，在氧化的過程中都會將物質分解並且釋出能量。

生物體外的氧化現象

在日常生活中，我們都會經常遇上氧化過程，如果把一個削皮的蘋果放置在沒有保護的空間中，蘋果肉與氧氣接觸後，就會慢慢地變成一種褐色，這個現象皆因蘋果中的有機物質在酵素的促成下氧化的結果。

另外，當鐵與空氣中的氧和水分子接觸後，鐵就會產生氧化反應，變成生鏽。而大自然的燃燒，就是一種極劇烈的物質氧化作用所產生出來的快速反應。

自由基在生物體內所進行的氧化過程比較緩慢而且溫和，令生物不會意識體內有物質氧化的感覺。在氧化過程中所釋放出來的能量，有部分會被身體的細胞利用，而另一部分則以熱的形式釋放出來。可是當自由基的數量超過機體所能夠控制時，連串的氧化過程使人體的生命活動受到損害，甚至乎引起致命的病因。