

# 老年咳喘食療：潤燥補肺腎

冬季寒冷，俗話說「人老怕過冬」，有哮喘病的老人，這個季節裡需多加注意。

中醫認為，哮喘最初得病的原因多是受風寒或風熱之邪引起的，又由於治療不當，造成邪留體內，這是病根。另外，哮喘的發生還與腎氣的盛衰有關。為什麼哮喘好發於秋冬季節——秋冬自然界陽氣漸衰，人體肺氣較弱，腎陽漸衰，抵抗力減弱，稍遇寒冷等刺激就會發作。

## 飲食清淡易消化

老年哮喘病人的飲食要清淡，易於消化，飲食不宜過飽、過甜、過鹹和過於油膩。特別是因胃——食管反流而致的哮喘病人，更應避免晚飯進食過多、過遲，一般應在進食3小時後入睡。哮喘病人不宜進食具有刺激性的食物如辣椒、大蒜、洋葱等，不宜飲用具有刺激性的飲料如濃茶、咖啡、酒、可口可樂等。亦可通過食療來改善症狀，如杏仁粥、蘇子粥等，達到宣肺化痰、止咳平喘的作用。

**杏仁粥** 甜杏仁10克，粳米50克。將去皮甜杏仁10

克研成泥狀，加入到淘洗乾淨的50克粳米中，加入適量水煮沸，再以慢火煮爛即可。此方源於《食醫心鏡》，宜溫熱時服食，每天服兩次，可作早、晚餐服食。可潤肺止咳，用於陰虛咳嗽者。

**豬肺蘿蔔湯** 豬肺250克。洗淨後用沸水燙一下，蘿蔔500克切塊，杏仁15克，將以上3種一起放沙鍋內煮爛，加入食鹽等調味即可。此方宜溫熱時喝湯吃肺，每周吃2~3次，連服4周為1療程。用於防治氣虛咳嗽。

**百合粉粥** 百合粉30克（百合磨粉），粳米100克。淘洗淨後加水煮粥，粥將熟時放入百合粉和適量冰糖，再煮至粥熟。此方源於《本草綱目》，可作早、晚餐服食，每天服1~2次。適用於老年慢性支氣管炎、肺熱乾咳等症。

**川貝粥** 粳米100克，川貝母粉5~10克。淘洗乾淨的粳米加適量砂糖煮粥，粥快熟時加入川貝母粉，煮沸。此方源於《資生錄》，宜溫熱服食，每天服兩次，可作早、晚餐。適用於肺結核、肺氣腫、慢性支氣管炎引起的

咳嗽。

**羅漢果豬肉湯** 羅漢果、豬瘦肉各適量。加水燉服。適用於肺燥咳嗽及大便秘結者。

**鮮薑芥菜湯** 鮮薑10克，鮮芥菜80克，鹽適量。加水煎湯，當日分2次服完，連服3天。適用於風寒性咳嗽、頭痛、四肢酸痛等症。

**蘿蔔葱白湯** 生蘿蔔150克，葱白6根，生薑15克。加水煎服。適用於寒性咳嗽及風寒感冒伴咳嗽。

**糖水白果** 白果仁50克。小火炒熟，用刀拍破果皮，去外殼及外衣，清水洗淨切成小丁。鍋洗淨，加入清水一碗，投入白果，上旺火，燒沸後轉小火煮片刻，加白糖50克，燒開，再加入糖桂花少許，即可食用。可潤肺止咳。

**蜜饒雙仁** 炒甜杏仁250克。水煮一小時，加核桃仁250克，收汁，將乾鍋時，加蜂蜜500克，攪勻煮沸即可。杏仁苦辛性溫，能降肺氣，宣肺除痰。本方可補腎益肺、止咳平喘潤燥，可常食久服，適用於肺腎兩虛型久咳喘者。



健康熱話

養生專題



「糴子香，香廚房。艾葉香，香滿堂。桃枝插在大門上，出門一望麥兒黃……」這首在廣東梅州客家鄉間廣為傳唱的民謠，詮釋的是客家民系在山區生活實踐中摸索出來與大自然和諧共存的能力與智慧。記者日前專程走訪了「靠山吃山」，依山傍水而棲的客家人，看到他們將衆多藏匿於深山野嶺中的「樹頭、草根」一一「請」出山，搭配各種穀物、肉類做成餐桌上的美食佳餚，創造並演繹了客家人的千年美食文化。

梅州是千年客家民系生息發源地之一。據史料記載，客家人是歷經多次遷徙而形成的獨特民系，長期山區生存發現了利用植物草本資源結合生活食用的養生經驗。在百姓家的餐桌上，經常可以看到用各種「樹頭、草根」等與禽畜類肉製品混合煲成的老火靚湯。較常「登陸」客家百姓餐桌的「樹頭、草根」有：五指毛桃根、牛乳樹根、雞矢藤、五葉神、溪黃、紅絲線、雞骨草、老艾根、鐵甲草等，而與其「搭檔」的主角有家中養的雞、鴨、鵝，還有天上飛的鳥、水裡游的魚、山裡跑的獸……

梅州市民王阿姨是一位退休醫生。她說：「我們餐桌上的這些『樹頭、草根』其實就是一種中草藥。梅州環境與氣候獨特，較濕熱，中草藥煲的藥膳湯可以調理氣候對人的影響。這些可以說是我們的前輩世代流傳下來的寶貴生活實踐經驗。」

梅州客家人還擅長於將樹頭、草根做成小吃。如將艾草與糯米、紅糖一起做成艾板、艾圓、艾卷，該小吃軟滑可口，據說還具有除濕明目、清熱解毒、調經等功效，尤其受婦女歡迎。此外還有將雞矢藤、尖尾楓葉、艾草葉等精心製作成各類「米飯」等。這些食品凸顯了僑鄉梅州小吃的本土特色。

近年來，隨着人們生活水平的提高和消費理念的改變，這些「樹頭、草根」紛紛走出民間百姓家，登堂各大酒樓食肆，並廣受崇尚綠色、天然飲食消費的現代人熱捧，成

## 演繹千年客家美食文化



雞屎藤

雞屎藤又名臭藤。它生於林邊及荒山草地，由於喜歡溫暖的環境生長又耐寒，夏天可採其草及冬天採根部曬乾使用。因其味甘、微苦，性平，可祛風利濕，止咳止痛。能治腸胃絞痛、消化不良、風濕筋骨痛、支氣管炎等等，而外用可治皮炎、濕疹、腫毒等。

### 清明仔（雞屎藤粿）

「清明仔」是新界圍村及客家人於清明節製作的民間食製，具有季節食療功效，有利腸胃，又可祛濕。市場生草藥店常見有新鮮雞屎藤售賣，其葉與汁有臭味，但經煮熟則透出草藥清香。除了炮製糕點食用，還可用新鮮雞屎藤葉切碎，加油鹽煎成蛋餅佐膳。

- 材料：**雞屎藤葉少許，花生4兩，葱粒1/3杯，粘米粉半斤，糖1/4杯，冷開水適量
- 做法：**
- 1.新鮮雞屎藤葉洗淨，切碎。
  - 2.花生用白鑊炒香，壓碎，備用。
  - 3.粘米粉以冷開水拌勻及搓成麵糰，加入雞屎藤、花生碎、葱粒及糖拌勻。
  - 4.將粉糰分成小份，隔水蒸20分鐘，即可食用。

為當下人們的飲食新時尚。

記者發現，在梅州衆多酒樓食肆，尤其是以客家菜為主打的酒樓，必不可少各種用中草藥材與禽畜類肉製品混合煲成的老火靚湯和以草藥入味的菜餚。經過酒店廚師們特殊工藝精心製作的美味佳餚，成為歸鄉華僑華人必選必品的「鄉味」，更成為外來遊客品味「世界客都」美味食物的首選。信息靈敏的商家，將不起眼的

「樹頭、草根」加以精美的包裝，作為日常湯料擺上了中國各地各大超市、商場等設立客家特產銷售專櫃，倡導綠色飲食，頗受人們的青睞。記者在梅州市多家大超市看到，客家特產專櫃擺着數十種包裝精美的「樹頭、草根」湯料。據超市工作人員介紹，這些湯料不僅是來梅州旅遊的粵港澳旅客和在

外生活工作的客家人最愛選購的客家特產，也是海外華僑華人每次歸鄉必定要帶走的「鄉情」。

中新社 楊草原 唐林珍



## 客家艾草包

- 材料：**
- |      |           |      |      |      |      |       |
|------|-----------|------|------|------|------|-------|
| 【米糰】 | 圓糯米       | 500克 | 新鮮艾草 | 150克 | 水    | 600cc |
| 【內餡】 | A.瘦豬肉     | 200克 | 乾香菇  | 5朵   | 蝦米   | 30克   |
|      | 蘿蔔絲乾（菜脯米） | 230克 |      |      |      |       |
|      | B.油葱酥     | 2大匙  | 鹽    | 1小匙  | 白胡椒粉 | 1小匙   |

- 作法：**
- 【製作外皮】①先將圓糯米洗淨挑去雜質，泡清水700cc3小時。
- ②將艾草洗淨，拔除老葉與根部，再放入滾水中快速汆燙後，過冰水，再將水分搾乾，切成碎狀備用。
- ③將泡好的米瀝掉水分，再將米放入攪拌機中，加入600cc的清水，攪打成米漿。
- ④將打好的米漿倒入棉布袋中，用繩子綁緊，再放在盆內，用重物壓在上面約2小時，讓米漿水分完全濾出壓乾變硬成脆米塊。
- ⑤用手輕輕的掰一片脆米塊（大約7~9cm x 高2cm），放入蒸籠裡面蒸約50分鐘，放冷備用。
- ⑥將其餘脆米塊放入盆中用手掰碎，加入蒸過的那片脆米塊、艾草碎，用手大力搓揉成均勻糰狀（參見圖1），即為菜包皮，備用。
- 【製作內餡】⑦豬肉切絲；蘿蔔絲乾洗淨，泡水至軟（約5分鐘），擠乾水分後切小段；乾香菇泡水至軟，再去蒂切成絲；蝦米泡水至軟（約10分鐘），擠乾水分後切細；備用。
- ⑧以大火燒滾炒鍋後，加入2大匙的沙

油，放入豬肉絲以大火爆香，再加入蝦米、乾香菇、蘿蔔絲拌炒，再加入內餡材料B調味，炒至材料熟軟，即為內餡備用。

【包餡熟製】⑨將米糰搓成長條形，取一個約30公克左右，放在手心搓成圓球狀，中心點使用大拇指壓出凹洞狀，再包入適量內餡，先搓揉成圓形，再捏成長橢圓形（圖2~4）。

⑩表面抹上少許的沙拉油後，放在塗上薄薄沙拉油的牛油紙上（墊包子用）。

⑪燒滾蒸鍋水，將菜包放入蒸鍋，蓋上蓋子，以大火蒸約20分鐘至熟即可。

中醫藥講座

國際藥膳食療學會專題講座

日期：2010年1月3日（星期日）  
時間：下午2：30至5：30（下午2：00入場登記）  
地點：香港小童群益會二樓101室禮堂香港灣仔洛克道3號（警察總部旁）  
費用：全免  
講座主持：香港大學專業進修學院中醫藥學部副教授張群湘博士

下午2：30至4：00

如何讓身體更健美？  
——談降脂減肥的藥膳食療  
鄧麗妹醫師  
國際藥膳食療學會學術部部長

下午4：00至5：30

90分鐘了解癌症飲食宜忌  
——談藥膳食療在癌症調治中的應用

侯平醫師 國際藥膳食療學會會長

聽眾對象：1）中醫、中藥界專業人士（註冊中醫師聽畢全程3學時，可獲3學分證書，須預先報名及聲明身份。）2）對保健、養生、藥膳、食療有興趣的人士。

名額：350位（請預先報名，先報先得，以本會電話或電郵確認為準。臨時到場者，額滿恕不接待。）

請致電：（852）27811035查詢。

## 中醫藥文化

## 中醫藥文化之根在中原

【本報記者楚長城鄭州電】在河南中醫學院開展的「閱讀文化經典，建設書香校園」讀書月活動系列講座中，該院中醫藥文獻研究所所長許敬生教授指出，中醫藥是中華文化的瑰寶，是中國正在申報的世界非物質文化遺產之一。而中醫藥文化之根在中原。

許敬生教授從事醫古文教學和研究工作30餘年，在醫古文教學和研究方面做出突出貢獻，目前兼任中華中醫藥學會醫古文分會主任委員、中華中醫藥學會醫史文獻分會常務理事、中華中醫藥學會中醫藥文化分會常務理事、河南省醫古文專業委員會主任等學術職務。

中原文化的發展史，就是華夏文明史的縮影。河南地處中原腹地，在古代華夏文明發展的每個階段，一直是核心區域。從火祖燧人氏點燃華夏文明之火，到酒聖杜康發明釀酒；從殷墟甲骨文到許慎的《說文解字》；從伏羲製九針、岐黃論醫道、伊尹創湯液，到道聖老子尚修身養性、莊子倡導引養生、神醫華佗妙用麻沸散、醫聖仲景論六經辨證而創經方，中醫的經典著作《黃帝內經》、《傷寒雜病論》、《神農本草經》等紛紛問世；從佛教於漢代傳入中國，直到禪宗祖庭少林寺融禪、武、醫於一體而形成的禪醫文化，這一切均發生在中原大地。他說，尋根溯源，我們深深感到是光輝燦爛的中原文

明，孕育中華瑰寶中醫藥文化。尋根溯源，中原古代中醫藥文化是中醫藥文化的根脈。

經過這些年的學習和研究，他認為，中原古代中醫藥文化具有以下幾個主要特點：其一，扎根於中原的先秦諸子文化對中醫藥文化產生了深遠影響。其二，作為載體的文字在中原的確立和規範，促進了中醫藥文化的傳承。其三，醫聖仲景確立的辨證論治法則，是中醫學術的核心思想，成為中醫藥文化的診療模式。其四，幾千年的中原古都文化促進了中原中醫藥文化的發達，並在全國起到示範和引領作用。其五，燦爛的中原古代文化造就了一大批著名醫家。中原武術文化、少林傷科和禪醫文化與中醫藥文化息息相通，相互影響。其六，中原古代中醫藥文化是中醫藥文化的根脈。最後，值得指出的是，河南留存許多中醫藥文化遺址和遺跡，亟待開發、研究和利用。

經過幾千年的歷史積澱，中醫藥文化在中原文明的沃土中生根開花、發展壯大，並從儒、道、釋及華夏文明的多個領域中吸取精華和營養，逐漸在九州大地興旺發達，一直傳到五湖四海。為華夏文明增添了絢爛的色彩，為人類的健康做出傑出的貢獻。許敬生教授指出，作為後人，作為中醫藥文化的傳承者，不能忘記，這是我們的歷史，這是我們的根脈。

## 逆向思考

佛光親子運動會在寒流來襲的陰冷天進行，但1500名運動員與義工菩薩的熱情，卻讓嚴寒氣候增添了一股暖流。當開幕典禮時，衆人手上的竹蜻蜓飛向天空之際，無論年僅3歲的小運動員，或已經93歲的長青運動員，大家喜悅的心都是一樣的，這份祥和的氣氛相互感染，為親子運動的舉辦得到了最佳的佐證。

中午時分，一位年僅6歲的小男生，遠遠的跑向我，以慎重其事的表情說：「師父，如果我今生不斷做好事，下輩子是不是可以做觀世音菩薩？」倒不是他的問題考倒我，而是這麼小的孩子，怎麼會有與衆不同的想法？每個人都有思考，但普通人思考的方法大致相同，因此塑造了我們現在生活的普遍現象，但也有部分人的思考慣用逆向，因此帶來了不同的生活模式。由於我們思考的空間受到限制，有的時候困擾着自己也困擾着別人，但如果我們除了慣用的正面思考外，更訓練自己逆向思考，可能有意想不到的結果。有個老人來到銀行信貸部，一身豪華裝備的他對着工作人員說：「我要借1美元。」「借1美元？」經理問。「嗯，可以嗎？」老人問。

「只要有抵押品，再多也沒有關係。」老人打開皮包，拿出了股票、債券等有價物品，一股腦的放在經理的桌上。「這些東西可以當抵押品嗎？」「當然可以！不過你真的只需要借1美元嗎？」銀行經理說。「我只需要1美元。」老人回答。「好！這裡的收費，年息為6%，只要你按時繳交利息，到期後我們就退回抵押品給你。」經理如是說。老人辦完手續，拿了他借的1美元離開銀行，在旁觀望的行長怎麼樣也不能理解，一個有價值約50萬美元抵押品的人，怎麼會為了1美元來借貸？於是他追上老人，了解究竟。

老人高興的回答行長：「來貴行前，曾到過幾家金庫，他們的保險箱租金都很昂貴，所以才來到貴行寄存（用抵押方式），你們的『租金』實在太便宜了，一年才0.06美元……。」我們大部分的人都屬於「正常思維」的人，所以不會有老人家以「反常」的方法來達到「正常」的相同目的，而且幾乎不需要付任何費用，卻得到相當安全的保障。星雲大師在《佛光茶根譚》說：「『能夠面對困難，便能尋求轉機』；當危機來臨的時候，如果你能懂得『逆向思考』，可能當下就是一個轉機。」提供給大家作參考。

（作者為佛光山內地與港澳地區總住持）