

臘八粥加入養生元素

農曆十二月初八，是一年一度的臘八節，中國民間有吃臘八粥的習俗。連日來，中國許多地方不僅糯米、紅豆、綠豆、花生、蓮子、紅棗、桂圓、核桃等製作臘八粥的傳統原料熱銷，還有一些人別出心裁，給臘八粥加入養生「新」元素。

許多市民購買的臘八粥原料不再局限於傳統臘八粥普通材料，還會搭配一些薏米、燕麥等材料。年輕主婦告訴記者：「我平時經常看一些食物和養生方面的書籍，營養專家推薦吃薏米，有促進體內血液和水分的代謝作用，還挺適合女士的。」

天津市社科院教授王來華向新華社記者介紹說，「臘」在古代是一種祭禮，直到南北朝時，才將農曆十二月初八固定為「臘八節」，人們藉此祭祀祖先和天地神靈，祈求豐收和吉祥。據記載，中國喝臘八粥的歷史已有一千多年歷史，最早開始於宋代。

營養專家介紹說，臘八粥混合了多種米類、豆類、雜糧和乾果，營養豐富，具有安神、和脾胃、補血、養心、清肺、益腎、利肝、通便等多種保健功效，是傳統的食品佳品。

中國民間還有食臘八蒜、臘八麵等食俗。北方地區盛行泡臘八蒜，尤其是華北地區。而北方一些地方，人們不吃臘八粥而是吃臘八麵。一些地方還有吃臘八豆腐、喝臘八酒風俗。

自製鹹、甜臘八粥

一：主料糯米、桂圓、糖；配料：蓮子

、銀耳、紅棗、百合、山藥、綠豆、紅豆（其他像胡桃仁、松子仁、芡實都可以）。

糯米50克先泡10分鐘，加6杯水，大火煮開，改中小火煮20分鐘，加桂圓、糖再煮10分鐘，最後加入煮好的配料，再煮沸就OK了。

二：主料小米、玉米、黃豆、綠豆、紅豆各2湯匙；配料：碎豬肉約100克，蓮子、栗子數粒，鹽少許。

先把各種豆類在冷水裡浸30分鐘，瀝乾；蓮子去心，栗子去皮；水燒滾，先將豆類放入煮約15分鐘，再放入其他材料，水再滾後用慢火煮約45分鐘即成。臘八粥味道雖然好，但不要吃，畢竟裡面的蓮子、花生什麼的不易消化。



外國遊客喜嘗臘八粥

食粥療病

寒冬裡吃一碗熱粥，渾身暖烘。臘八是一年中中最凍的日子，傳統習俗在這天吃上一碗熱騰騰的「臘八粥」，有「寒者熱之」的養生奧妙。

國人食粥，有幾千年的歷史。古時對粥的做法也十分講究，《隨園食單》中說：「見水不見米，非粥也；見米不見水，非粥也。」「水米融洽，柔膩如一而後，謂之粥。」中醫選根據季節、氣候和人的體質特點，在粥中配入各種不同的藥物，使它成為獨具特色的「藥粥」食療。明代醫學家李時珍在他的《本草綱目》中收錄62種，清代的黃雲鶴則專著《粥譜》一書，把200多種藥粥分類詳加介紹。

粥容易吸收、消化、飽腹；更有補脾胃、益氣血、強體魄的醫療保健之功。著名醫家王士雄謂：「病人、產婦，粥養最宜。」

煲粥要用米，特別是粳米，更被中醫所推崇。中醫認為粳米有養胃生津之功，古方中每多之。如《傷寒論》中的白朮湯、桃花湯及竹葉石膏湯等方皆用了粳米。

天下第一補物：粳米

現代研究認為粳米含澱粉、蛋白質、脂肪、鐵及B族維生素和多種有機酸、糖類、磷、鈣等營養成分。中醫認為粳米味甘性平，歸脾、胃經，有健脾養胃、止瀉除煩、固腸止瀉之功。以粳米煮粥，可補中益氣、健脾養胃、益精強志、強壯筋骨、和五臟、通血脈、聰耳明目、止煩、止渴、止瀉，被譽為「天下第一補人之物」。用粳米煮粥簡易，服食方便，吸收快，不傷脾胃，老少咸宜。

煮粥時，上面有一層濃滑如膏之物，稱為米油，也稱粥油，是補益填精上品，病人、產婦、老人及體弱者最宜食用。如單取此米油，加上少許食鹽空腹服下，

效果更佳。古今還有許多以粳米配方法治病之藥膳方。

中醫辨證用粥

中醫運用藥粥，既要按陰陽、氣血、寒熱、虛實進行辨證，又要因人、因時、因地決定配伍。就四季而論，春天乍寒乍暖，應以養陽為主，可用核桃花生粥；夏天酷暑難熬，應以清暑為主，可用綠豆粥；秋天氣候乾燥，應以滋陰為主，可用百合粥、桑椹粥；冬天應以保暖為主，可用羊肉粥、人參粥。就五臟氣血特點而言，心氣不足，可用茯苓粥；心血不足，可用龍眼粥；肝血不足，可用枸杞粥；肝氣不舒，可用陳皮粥；脾陽不振，可用吳萸粥；脾陰不足，可用山藥粥；肺氣不足，可用黃芪粥；肺陰不足，可用雪梨粥；腎氣不足，可用豬腰粥、韭菜粥；腎陰不足，可用海參粥、水魚粥。以下介紹多款製作簡便的民間常用食療粥品：

*粳米磨成粉，炒焦，每服5克，一日三次，輔治腹瀉。

*粳米100克，人參3克（或黨參末30克），同煮粥，用冰糖調味食用，有益元氣、補五臟、生津液、抗衰老作用。適用於年老或病後體弱、久病羸瘦、食慾不振、五臟虛衰、心慌氣短、失眠健忘、勞傷虛損、慢性腹瀉等氣血虛弱、津液不足之病症。

*粳米100克，生黃芪30至60克，濃煎取汁，同煮粥，煮熟後加入紅糖適量，陳皮1克，再煮沸食用。有補中益氣、健脾養胃、消腫利水作用。適用於中氣不足、內傷勞倦、體虛自汗、慢性腹瀉、年老或體弱浮腫等氣血不足之病症。陰虛火旺舌紅脈數者忌食。

*粳米100-150克，煮粥，煮至半熟時，加入茯苓粉100克同煮熟食用。有除濕健脾、消痰利尿作用，適用於肥人多痰、小便頻數或小便不利等症。

*粳米100克，濃煎取汁，加入粳米100克，大棗3枚同煮粥，用冰糖調味食用。有補肝腎、延年益壽、養血作用。適用於肝腎虛損、頭暈耳鳴、頭髮早白，以及老年人高血脂、血管硬化、血虛便秘等症。

*粳米100克，枸杞30克，同煮粥，用適量油鹽調味食用。有補腎養陰、益血明目作用。適用於肝腎虧損、頭暈目眩、久視昏暗、腰酸腿軟，以及老年糖尿病等症。脾胃虛弱便溏者忌食。

*粳米100克煮粥，將熟時加入川貝母粉末5-10克和適量冰糖（或白糖），煮沸即可食用。有潤肺定喘、止咳化痰作用。適用於體弱或老年人的慢性支氣管炎、肺氣腫、咳嗽氣喘等症。



陳皮具化痰理氣功效

中國的大米主要可分為粳米、籼米和糯米三類。粳米是粳稻種仁，屬硬型非糯性稻米，主產於中國長江以北一帶稻區，亦有稱為蓬萊米。從黏性程度上分，糯米黏性最強、籼米最弱、粳米居中，所以喜歡吃粳米的人最多。



養生專題

採編：蔡淑芬

圖片部分：彭珍

雪羹湯(粥)

雪羹湯乃清代名醫王士雄所創之名方，功能為清熱化痰，多用於肺熱咳嗽，痰濃黃稠者，亦用於陰虛咳嗽。

【材料】：海蜇30克，大荸薺(馬蹄)4個，碎50克。
【作法】：海蜇用流動的水將鹽分漂淡、切碎，大荸薺亦切碎，加水適量與米共煮成粥
【服法】：去渣喝粥。



生薑橘皮粥

生薑可溫和刺激胃腸腸蠕動及興奮消化液分泌，為止嘔要藥。橘皮理氣，陳皮、青皮可能經由抑制迷走神經興奮而可對抗腸道平滑肌收縮，本方除可止嘔，亦用於肝氣犯胃之胃痛。

【材料】：新鮮橘皮30克（或陳皮10克），粳米50-100克，生薑汁少許。
【作法】：橘皮加水2-3碗，水沸後煎15分鐘，去渣取汁，然後與米同煮成粥。或將橘皮曬乾，研為細末，每次用3-5克調入已煮沸的粥中，並加薑汁，待熟即可食用。
【服法】：稍溫食用。

冬瓜薏仁粥

冬瓜仁潤肺、化痰，配以薏仁利水，全方以祛濕、化痰的方式治療濕咳嗽。

【材料】：冬瓜仁20-30克，薏仁15-30克，粳米100克。
【作法】：冬瓜仁洗淨（研末），加水2至3碗，水沸後小火煎20至30分鐘，去渣取汁，再與粳米、薏仁同煮為粥。（薏仁較難煮熟，可與粳米一起先用電鍋煮過，再另起鍋煮成粥，較易熟爛。）
【服法】：日服2至3次。



▲薏仁滲濕健脾

保健新知

香港防癌會建議 每天跑步有助防癌

推廣健康生活、激發馬拉松精神和發放正能量的渣打馬拉松2010將於下月28日舉行，長跑運動成為全城熱誠的體育運動、談論的焦點。

香港防癌會綜合全球科學研究報告結果後，作出了13項「防癌基本法」建議。其中一項建議每天運動最少30分鐘可以減低患癌風險，包括簡單的帶氧運動如跑步、緩步跑及散步。

香港防癌會主席高永文醫生指出雖然癌症的病發率不斷上升，但大量科學實證顯示，大部分癌症是可以預防的，只要我們改變

生活習慣，例如戒煙、注意飲食、多做運動、將體重保持在健康水平，患上癌症的可能便可大大降低。高醫生表示，長跑這種帶氧運動亦有助產生最強防癌效益。

適當及適量的運動不但可幫助癌症康復者減低復發風險，亦有助提升正在接受治療的癌症患者的整體身體機能及抵銷因治療而產生的不適感。同時可提升生活質素，例如改善體能、控制體重、增加肌肉平衡力、減少血液閉塞機會、減少噁心感；但癌症病患者及康復者在進行任何形式的運動前必須諮詢醫生意見。



▲高永文醫生

有機健康零食福袋

有機健康食品連鎖店「O' Farm 綠盈坊」特別推出「新春有機健康零食福袋」，嚴選多款熱賣健康零食，以超值價限量發售。

福袋內的零食老幼咸宜，而且合乎環保要求，嚴選零食共六款，包括：有機葵花籽——鈣的含量特別高，對男性前列腺有保健作用；有機茉莉茶——有機綠茶和茉莉花，獲得美國USDA有機認證，有效幫助消化；有機土耳其杏脯——保護血管柔韌性，防止動脈硬化，蘊含豐富的胡蘿蔔素保護眼睛免受紫外光損害；南瓜仁——外包一層五穀粉，增加美味口感。南瓜仁含豐富蛋白質、鉍、鐵、維生素A、B、C和鈣，可預防男性前列腺腫大；天然野生金桔——具生津化痰、開胃理氣、幫助消化、止咳化痰等功效；脆秀珍菇——新鮮秀珍菇經低溫烘乾製成，香脆可口但絕不熱氣，不含人工添加劑、防腐劑、色素，老少咸宜。查詢電話：21119787

健康新產品



時間的概念

有些人沒有時間概念，常常約好見面時間，總是要遲到個幾分鐘，於是等的人不耐煩也氣惱，晚的人則覺得無所謂，彼此之間增加了許多不愉快的氣氛。

時間本身沒有實體，無法以實質的方法來衡量，但為了方便我們對先後與始終的觀念，於是將它從相續中，以不同的方法做區分，也就有了現在我們所使用的一分鐘有60秒、一小時有60分、一天有24小時、一年有365日……，而佛教則將最短的時間稱之為「一刹那」，長遠來算則稱為「劫」，刹那那是依我們的心識滅來計算，所以一個心念啟動就是具多個刹那，在《仁王護國經·觀空品》中提到，一念有九十刹那，一刹那中有九百生滅，具體而言，一分鐘就有四千五百個刹那，四十萬五千個念頭，可見刹那代表極為迅速的時間。

至於長時間的計算，佛教所謂的「劫」，是一個極大的時間單位，根據佛教記載，人的壽命本有八萬歲，但每一百年減一歲減至人壽十歲後，又每一百年增一歲至八萬歲稱之為一小劫，二十個小劫為一中劫，四個中劫為一大劫，因此有成、住、壞、空的過程，以此說明世界的生成與毀滅。

無論是長時間的「劫」或短時間的「刹那」，都會因為經過與未到有過去、現在、未來的區分，但我們所謂的現在，現在的刹那已成過去，而未來也會在刹那間變成現在。

究竟刹那與劫，是否真如我們所計算的概念？對於我們對時間概念的局限性，佛教則以劫含刹那，刹那含劫來說明，讓我們突破時間的看法。

有個年輕人來到一位法師前，請法師教授他深奧的教法。法師請他先喝茶後再傳授，就在年輕人將水靠近嘴邊時，突然這杯水現出了群山環繞的大湖，還從湖邊遇見了位美麗的女孩，很快的兩人墜入愛河，並締結良緣。三年後他們的孩子陸續出世，生活過得幸福美滿。

十幾年過去了，在大兒子十四歲那年，突然得了重病，無藥可救之下喪命黃泉；小女兒次年在森林裡被老虎攻擊也喪生；妻子因為無法承受失去兒女的打擊，於是投湖自盡；而她的雙親也在一時之間孫子、女兒都逝世，最後也魂歸西天。年輕人心想，我什麼都沒有了，生存究竟還有什麼意義？就在打算跳湖自殺之際，突然回到了杯邊，頭一抬見到了法師，手邊的杯子水還溫溫的，可是他的一生寫照卻歷歷在目。時間，如果以佛教的觀點來看，本質就是空性，只是因緣和合的不同，組織成不同條件的結果。因此，當回顧過去的一切，應該比較可以感受到長與短的時間，不過在一念之間罷了，也因此對於時間的看法，應積極的面對，珍惜時間、善用時間，讓有限的時間發揮無限的作用，莫讓寶貴的生命，在刹那之間流逝。

(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）