

中醫育醫

逢周一刊出

### 天然抗氧化食物(3)

從天然食物中尋找出許多高效抗氧化元素，我們已經在上一篇文章中提到過天然蝦青素，今次筆者將會講述番茄紅素。

#### 第二類抗氧化元素——番茄紅素

番茄紅素（lycopene）是一種不含氧的類胡蘿蔔素，食物中的一種天然色素成分，特別是成熟番茄的主要色素，另外，西瓜和紅葡萄、西柚及紅椒等蔬果中都含很高的番茄紅素量。

早在19世紀末，番茄紅素被科學家發現。到了20世紀中葉，美國醫學報告發表番茄紅素具有抗癌效應。此後不斷有很多番茄紅素的研究，其營養價值亦愈來愈受到重視。番茄紅素具有超強的抗氧化能力，幫助身體延緩衰老、增強免疫能力，比維他命C多20倍，與其他種類的類胡蘿蔔素及維他命E較優勝。對抑制壓紫外光產生出來的單線態氧非常有效，所以可保護及防止皮膚老化，改善皮膚過敏。番茄紅素還可以抑制細胞受到外界的影響所產生的基因突變，當這個機制被阻止時腫瘤亦難以生成，所以番茄紅素有抗癌及預防癌症的作用。另外，番茄紅素可降低核酸損傷、減少心血管疾病、糖尿病及骨質疏鬆症等多種功能。番茄紅素對酒精有極強代謝能力，具有解酒作用。

番茄紅素對男性更是恩物，它既可以幫助預防及改善前列腺增生、前列腺炎等泌尿系統疾病，它還可提高男性精子的質量，降低不育風險。

從報告中指出小番茄比其他種類的番茄所含的維他命C更高，所以抗氧化能夠略勝一籌。值得一提就是熟吃番茄對抗氧化更有效；另外，通常食品在加工後就會將原本的要素破壞及減低營養價值，但是番茄在加工後變成番茄醬、番茄汁、罐裝番茄反而會提高番茄紅素的生物利用度，例如番茄醬中的番茄紅素的生物利用度比生鮮番茄高了四倍。這是因為番茄紅素只溶於油而不溶於水，它還緊密地結合在植物纖維裡，所以經過烹煮、打碎番茄和加入油脂後，就可以提高消化系統吸收番茄紅素的能力。

黃施博 註冊脊醫·註冊中醫

好書推介

港大中醫撰寫  
中藥毒理學新書

所謂「是藥三分毒」，雖然服食中藥中毒於本港並不常見，但如沒有弄清各種中藥的特性便自行服用，稍有不慎，亦有一定的危險性。有見及此，香港大學中醫藥學院全日制課程學術主任馮奕斌博士、聯同國內外中醫藥專家和毒理學科學家，編寫了一部全新的中藥毒理學專著《基礎與臨床中藥毒理學》，由商務印書館出版，現已於各大書局發售。

此書廣獲藥界知名人士推崇並親自撰寫序言，包括美國耶魯大學醫學院藥理學講座教授鄭永齊、中國中醫科學院首席科學家、中國科學院院士陳可冀、香港醫院管理局中西醫結合服務顧問黃譚智媛太師太等。

其實中藥可分為有毒及無毒兩大類，主要根據古今文獻和現代研究區分，當中包括了食物、藥物和毒物。而毒性則可按大毒、有毒和小毒三級劃分。

本書分總論及各論兩大部分：總論詳述中藥毒理學的基礎知識，如中藥毒理學史及其概念演變，影響中藥毒性的因素，中藥中毒的原因及防治，毒性中藥的管理，分類及使用方法等。中醫臨床用藥分為保健性中藥（藥食兩用）、治療性中藥和毒性中藥三類，使用不當，良藥可以殺人，使用得當，毒藥可以治病。本書由中醫臨床實際出發，從砒霜、烏頭等中國政府和香港政府規定的毒性／烈性中藥到人參、甘草等常用中藥，選出148種有不良反應的常用中藥，以藥類作分類，個別詳盡解說該中藥的來由、藥性，其有毒成分，服後中毒症狀及治療，使用注意及不良反應的預防等，適合中醫、中西醫結合、西醫和醫藥科學工作者閱讀及參考，大眾市民也可作為參考。

中醫推拿按摩 100 問

註冊中醫何絲琳撰寫的《中醫推拿按摩 100 問》現已出版。

何醫師從醫近30年，推崇中醫綜合治療（醫、藥、食療、針灸、推拿），並且對中醫臨床推拿別具心得。何醫師在書中序言中指出，「精純的推拿按摩技術是可以醫病的，我就是利用這個技術醫好過情況危殆的血液閉塞而致左腳腫脹，走不得路之病者，以及醫治3個中風病人，使其從不能合眼，歪嘴流口水，口舌不利，回復正常。這令我深深明白到經絡穴位對理論指導的重要性，以及古代按摩八法，輕重緩急手法的配合，人體部位的全面性，重點性的推拿，回彈力的深淺度在內臟外按的運用，都是非常重要的。」

何醫師之前曾出版5本推拿著作，將29年行醫經驗、臨床推拿按摩心得與大眾分享。其創立的「何氏鷹爪」型體合一之「中醫學+工作程序學+物理學+型體運動學」的簡單易學，實際而免卻職業勞損的推拿按摩法，能幫助有心提升的按摩師。

本書所述以100個問與答，全部是何醫師在29年中醫生涯中總結的100個按摩師進行臨床推拿按摩的具體問題，答案簡明、精要而有效，適合推拿同業參考及對中醫推拿有興趣的市民自學之用。

（註：右文選取書中兩問予讀者分享）

聲帶發炎：按摩緩解喉嚨痛

30.問：聽說喉嚨痛可以自我按摩獲得緩解，請問我要按哪些穴位或地方呢？

答：你說的沒有錯，喉嚨痛可以自我按摩獲得緩解。a.捏揉喉嚨：用手捏喉嚨每一吋地方，天突穴位於喉結下的凹陷處，廉泉穴則於喉結上方的凹陷處，以大拇指進行點揉，可起至養陰生津、潤肺化痰的作用；b.指壓穴道：手管上舉，在手臂內側中央處有粗繩，繩的外側就是尺澤穴及上尺澤穴。重複換於手指壓每天2次。尺澤穴上方1.5吋處用手強壓會感到疼痛處就是上譚穴。作用是氣通經脈，喉嚨疼痛即消除。另給一配飲，內外配合：甘草桔梗茶：甘草2錢、桔梗3錢，共煮水半小時即可飲用。

31.問：我是一名教師，聽說常按摩喉嚨及頸部可對聲帶發炎、腫脹有積極療效，可否告之方法？

答：過分「用聲」（不是患上感冒的情況下）也會造成聲音沙啞或失聲，從事常常講話的職業的人士會特別容易有聲帶發炎，例如老師、職業歌手、推銷員等。聲帶長期拉緊，造成聲帶的肌肉疲累，加上細菌入侵，引致聲帶發炎、腫脹，不能有效閉合聲帶，嚴重甚至失聲。a.捏揉指壓：你可按照喉嚨痛的部位做按摩；b.吐納運氣：吸一口氣，不要馬上呼出，用手按摩頸部，在按摩的同時，把氣慢慢呼出。作用：頸部因氣的運行而連聲帶口腔及喉嚨得到潤澤；按摩更令

用鹹柑桔加枇杷葉、龍眼葉沖水飲，有改善咽痛聲沙的作用，能潤喉生津

僵硬的頸部軟化；有助恢復聲帶彈性和聲帶疲勞。另給三配飲，內外配合：龍眼葉枇杷水：龍眼葉、枇杷葉各5錢，加鹹柑桔3個，3碗水煎成1碗飲；柑桔蜜水：1個柑桔加1湯匙蜜糖，搗爛，用水沖服；鹹柑桔蜜糖水：3個鹹柑桔搗爛加大熱水，先飲蜜糖水後食柑桔。