

中醫對人體衰老的認識源於《黃帝內經》，記載指出「五十歲，肝氣始衰，肝葉始薄，膽汁始減，目始不明。六十歲，心氣始衰，善憂悲，血氣懈惰，故好臥。七十歲，脾氣虛，皮膚枯……。」不論男女，當踏入中老年齡或五十歲後，發覺自我在青年時代拚搏所帶來身體「機件損壞及功能失調」等問題，例如高血壓病，要長期服用降血壓藥，以控制血壓在正常範圍內，主要是为了避免引起其他的併發症。高血壓的產生，中醫認為主要是氣機失調所致，而肝臟具有疏泄及調節氣機的作用，所以護肝對降血壓及調節全身臟腑功能有一定的良性作用。

四季藥膳食療 在護肝、延緩衰老中的應用

□李源輝 註冊中醫師、香港大學中醫學碩士

藥膳食療與護肝、延緩衰老的關係

肝臟是維持生命的重要器官，但也是神經反應最遲鈍的器官。許多因素都可導致傷肝，如病毒、細菌、酒精、高脂及辛辣之食物、緊張壓力、情緒失調、濕熱及高溫環境、空氣污染、濫用藥物等，肝臟一旦生病，除了導致抗病能力下降外，還可使生命質素降低，各臟腑功能也因此減退。所以，尋求用什麼方法令自己肝臟無恙、對保健強身，延緩衰老具有重要意義。

藥膳食療的首要作用是調養身體，並在調治疾病方面具有一定的作用。唐代大醫家孫思邈對「食治」的效果給予了充分的肯定，他的《備急千金要方》書中「食治篇」指出：「夫為醫者，須先曉疾源，知其所犯，以食療之，食療不愈，然後命藥」，並且提出食療具有「排邪而安臟腑、悅神知志以資血氣」之功效，以此說明藥膳食療在護肝、延緩衰老方面可起到重要的作用。此外，藥膳食療還要因時、因地、因人三方面的因素，簡稱「三因」制宜，主要配合氣候、地域及個體，以增加體質，應付各種致病因素，以達到防病養生、對證調治的作用。



夏季

——氣候炎熱，五臟屬脾，人體氣血趨向於體表，形成陽氣主外，陰氣內伏的生理狀態，脾胃運化功能相對減弱，濕熱及高溫也極易傷肝。因此，此季以健脾祛濕、清熱降火為主，配以清肝熱；尚需節冷飲，少食煎炸油膩之品為宜。

鯽魚山雞利濕湯

【組成】鯽魚1條、鮮土茯苓30g、雞骨草30g、淮山20g、麥冬15g、沙參15g、生地15g、五味子10g、薏米仁15g、赤小豆10g、扁豆10g、瘦豬肉四兩。

【按語】鯽魚有健脾利水、清熱之功，土茯苓解毒祛濕，雞骨草清肝祛濕，淮山健脾，麥冬、沙參、生地滋陰涼血，五味子斂陰降酶，薏米仁、赤小豆、扁豆健脾利濕。



秋季

——多燥，易傷津液，五臟屬肺，故藥膳當以防燥護陰、滋陰潤肺為主，因秋天易傷肺，使肺主氣功能減弱，適當配以益氣柔肝之品，可加強肺功能的作用。

甲魚百合雙雪湯

【組成】甲魚1隻、北芪10g、淮山10g、百合10g、銀耳10g、雪梨乾30g、南北杏10g、桔梗10g、桑葉10g、杞子10g、白芍10g，瘦豬肉四兩。

【按語】甲魚滋陰，北芪、淮山健脾益氣，桑葉、百合、銀耳、雪梨乾、南北杏、桔梗滋陰潤肺，杞子、白芍斂陰柔肝。諸品合用，既可滋陰潤肺，又可益氣柔肝，對延緩衰老有良好的作用。



冬季

——是腎主令之時，氣候較寒冷，寒邪易傷腎陽，亦是藥膳調養的最佳時機，腎主封藏，通常來說，腎臟受傷極易影響肝臟，因為肝腎同源。所以，此季以調養肝腎為主，配以健脾理氣。

蟲草益腎湯

【組成】蟲草夏草3g、杜仲15g、山萸肉10g、杞子15g、元肉10g、五味子10g、防黨10g、白朮10g、新會陳皮10g、炙甘草3g、瘦豬肉四兩。

【按語】蟲草夏草、杜仲、山萸肉、杞子、元肉調養肝腎，防黨、白朮健脾益氣，五味子斂陰降酶、新會陳皮化痰理氣、炙甘草3g調和諸藥。



編者按：中華醫藥會邀請國際藥膳食療學會合作，逢隔周一（雙周刊）推出《辨證施食》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醫學院的專家、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。

逢周一刊出

中醫藥治療腦內腫瘤的體會

□陳力芳 香港註冊中醫師

惡性腫瘤，又稱癌症。隨着科學的發展，醫學診斷技術和治療手段顯著改進，人們對癌症的發生和發展，以及抗癌防癌等的認識不斷深化，從而對各種癌症的預防治療上，提供了越來越多的線索和辦法，癌症再不是不治之症。筆者臨床治病三十餘年，對癌症有一定的認識，認為中醫對防癌及治癌確實有獨到之處，例如，腦內腫瘤，一般西醫會用化學療法、放射療法及外科手術，而此類手術是比較棘手，危險性又高，而病人也不太願意接受。反而中醫治療每能收到可喜的療效，以下是筆者的一個患腦癌病人個案，經兩個月的中藥療法，病人的腦內腫瘤得到理想的控制。

姓胡二十一歲男性患者經多間醫院證實患有腦內腫瘤，初診主訴：患頭痛已三個多月，每逢深夜更是痛不可忍，非吃止痛片不可，最近連服藥也無效，嚴重影響睡眠，經西醫診治，療效不大，甚至有醫生說：如腦內腫瘤增大破裂，他分分鐘有性命危險。在這絕望的情況下，經友人介紹，抱着一線希望，前來求診。當時病人面帶倦容，雙目無神，黑眼圈，說話聲音低沉，舌質淡紫暗有瘀點，脈細澀，兩便尚可，診斷為風寒濕所傷，氣血運行不暢，日久血瘀頭痛，辨證論治，法當補氣活血散瘀，選用王清任的補陽還五湯加味，處方：黃芪一兩、當歸三錢、川芎三錢、赤芍三錢、桃仁三錢、丹參五錢、地龍三錢，紅花三錢、白芷三錢、蔓荊子三錢、天麻三錢、膽星三錢、羌活三錢、元胡三錢，病人服後頭痛大減，病情明顯好轉。

在上方的基礎上再增加一些抗癌的中草藥，如蛇舌草、半邊蓮、昆布、龍葵等，隨症加減，連服兩個月。經醫院儀器檢查後，發現腫瘤明顯地縮小了。病人已無頭痛，睡眠良好，雙目有神，面色轉潤，舌質淡紅，苔薄白，脈大虛，再處方：花旗參三兩、高麗參三兩、田七二兩、石斛二兩磨粉，每次五分，每日二次，早晚服，以鞏固療效。至今隨訪兩年無復發，正常上班工作。香港的大多數人對中醫認識不足，認為療效太慢。其實中西醫各有長處，從以上的病例可以看出西醫認為難治的病症，經中醫辨證論治，處方用藥也能取得很好的療效。願本地的中醫工作者能發揚光大，為中醫藥研究發揮應有的貢獻。

醫學新知

心腦血管病中藥據稱有效

全世界每年約1500萬人死於心腦血管病，中國工程院院士張運說：穩定血管中的易損斑塊是預防心梗猝死的有效方法。

中新社報道，中華中醫藥學會在廣州主辦「易損斑塊防治進展高峰論壇」披露數據稱，由於中國生活水平提高和飲食習慣改變，動脈粥樣硬化已成為中國居民主要死亡原因之一。

動脈粥樣硬化斑塊破裂會引發肌梗死、腦血栓等心腦血管急性事件導致猝死，中國每年約300萬人死於心血管疾病，佔全球同類疾病死亡人數的1/5，且心血管病患者人數持續增加。穩定血管中的易損斑塊是目前醫學界預防心腦血管病急性發作的重要目標，中醫藥對此具突出作用，是當前中國國內研究的重大課題。

據主持動脈粥樣硬化研究的中國工程院院士張運介紹，運用中醫通絡原理製成的復方中成藥「通心絡」獲國際認可。其研究報告「通心絡增強斑塊穩定性」被國際權威醫學期刊《美國生理學雜誌》採用並予以積極評價，認為「通過檢測血液和動脈壁變化得出研究結果，為研發防治動脈粥樣硬化性疾病新藥提供材料」。

張院士強調，西醫很難理解中藥成分，有關複方中藥研究論文被西方主流醫學雜誌刊用是非常少見的。通心絡可減低血脂系統炎症，防止血管動脈硬化斑塊破裂，從而減少心肌梗塞的發生。

張運說，人出生即有血管斑塊，個人體質及後天因素，部分人會出現斑塊硬化、炎症、破損等，引發心腦血管疾病急性發作猝死。而現在心肌梗塞發病年齡提前到16、17歲的青少年，20多歲患病者不亦奇，這當中有個性體質易感基因問題，更多的是不良生活習慣導致。

他說，中國3.5億煙民和高血脂、糖尿病患者都是易感人群、男性會比女性早發病10年。改善生活習慣，禁煙限酒，35歲以上體檢不妨加檢血脂、頸動脈B超篩查血管斑塊，可以預防動脈粥樣硬化性疾病。

懷孕不適怎處理？

十月懷胎確實不是簡單的事情，既要適應生理轉變，又要面對心理上的變化，而且懷孕期間身體可能不時出現各種輕微不適，使孕婦身心承受巨大壓力。以下貼士可以讓準備懷孕的婦女認識一些懷孕期間將可能遇到的症狀與處理方法。

害喜

所謂害喜，是指懷孕初期所產生的噁心、嘔吐情況，通常在早上最嚴重。由於在懷孕期間體內荷爾蒙分泌轉變，直接影響胃部活動，故容易引起噁心、嘔吐；而早晨起床時體內血糖較低，空腹感更會加劇害喜反應。

化解：

懷孕初期應盡量少吃多餐，多進食含豐富碳水化合物及蛋白質的食物。外出時可攜帶少量零食充飢，減低空腹感。味道強烈的食物較易誘發害喜，應避免進食辛辣、煎炸油膩、咖啡等刺激性食物。睡前15分鐘吃一片餅乾和喝一杯脫脂牛奶，有助預防早上噁心嘔吐。

腿部抽筋

大部分準媽咪都有小腿抽筋的現象，這是由於懷孕時子宮壓迫着下半身，使下肢血液循環不良而引致抽筋。若孕婦體重大增，又經常站立，使小腿肌肉的負擔加重，更會加劇抽筋現象。此外，孕婦鈣質攝取量不足，都是抽筋的主因。

化解：

定期做產前運動和按摩雙腿，促進血液循環。遇上突然抽筋，可將雙腿伸直，腳趾和腳掌緩緩向自己的方向彎曲，或找人按摩抽筋肌肉，直至肌肉放鬆。多吃含豐富鈣質的食物，如牛奶、西蘭花。避免長時間站立和走路。睡前做簡單的腳部運動或走動一下，令腳部肌肉鬆馳。可用枕頭墊高雙腳睡覺，改善血液循環。

腰酸背痛

婦女到了懷孕中後期，子宮會隨着胎兒的成長而變重，背部因而需要向後彎以支撐沉重的子宮，這使背肌長期處於緊張狀態，容易造成腰酸背痛。另外，因應生產的需要，盤骨的連結部位會變得鬆弛，這也是造成腰痛的原因。

化解：

坐下及站立時挺直背部，維持良好姿勢。避免站立過久，坐有椅背的椅子，讓腰背肌肉有充足休息。間中按摩腰背，先用熱毛巾敷背部，手掌由上往下順着腰部輕揉按摩，有助紓解疲累及不適。定期做適量產前運動。

餐後養生經

餐後漱口：古代醫學家張仲景說：「食畢當漱，令齒不敗而口香。」食後漱口，可保持口腔衛生，令口腔濕潤、舒暢，並有益齒、固齒之功效。同時還可以刺激舌的味覺，增強味覺功能，有利於防治口腔和牙齒疾病，有益於增進食慾和消化吸收。

餐後慢走：古人說，飯後百步走，活到九十九。飯後先休息半小時，然後做戶外散步，慢步行走有助於促進胃腸蠕動，增加胃腸消化液分泌，增強胃腸消化吸收功能。

餐後摩腹：唐名醫孫思邈說：「食畢摩腹，能除百病。」長期堅持餐後摩腹，能促進血液循環，促進胃腸平滑肌舒緩，調節腸系膜神經感受器，增強胃對食物消化和小腸對食物消化與吸收的功能。

餐後怡情：古人說：「食後不可便怒，怒後不可便食。」進食後應保持樂觀的情緒。食後應在寧靜的環境享受輕快的音樂，因為優美的音樂對中樞神經系統可產生良性刺激，促進人體消化功能。