版權所有 翻印必究
中華醫藥
逢周一、周三、周五刊出
網址:http://www.takungpao.com FAX:2572 5593
大公報 Takungpao
二〇一〇年五月十七日 星期一

# 脾胃功能與飲食療法

□盛健民 註冊中醫

辨證施食 國際藥膳食療學會專欄 《中華醫藥》與國際藥膳食療學會合辦

食療製作及配圖：彭珍

**「脾乃生化之源，胃乃水穀之倉」，胃腸是消化系統的主要部分，它包括胃、小腸、大腸。主要功能是受約食物與消化食物。中醫的生理概念與西醫相同，至於中醫對於脾之功效，與西醫的解剖學有所不同。中醫的觀念脾的功能作用，包括了現代醫學中的肝膽胰等消化系統中的生理功能。中醫把脾、胃、大腸、小腸均歸於同一範疇。人體中的氣血，津液輸布，均需通過脾胃的吸收，所攝取的水穀精華化生而成，然後輸送於四肢百骸，五臟六腑。**

胃腸道如果發生故障，不但會引起消化不良，胃痛、胃脹、腹痛、腹瀉、便秘等等症狀，也會給身體的其他組織帶來一系列的影響。所以飲食方面，一定要定時定量，要有節制，暴飲暴食，會使脾胃功能紊亂。正如內經《素問，脾論》所言「飲食自倍，腸胃仍傷」。

宋末偉大醫學家李東垣《脾胃論，脾胃盛衰論》中指出「百病皆因脾胃衰而生也」說明了脾胃的重要性，脾胃衰弱，氣血生化無源，正氣亦衰，免疫能力低，導致百病叢生。中醫在臨床中很重視脾胃這個後天之本，它對於養生，防病起着很重要的作用。

藥膳食療乃祖國醫學的瑰寶，幾千年來，廣受人們的青睞，特別對於調理胃腸病，有獨特的功效。黃帝內經《素問，藏氣法時論》言及「五穀爲養，五果爲助，五畜爲益，五菜爲充，氣味和而服之，以補精益氣。」說明了古人對於穀物、肉類、蔬菜、水果互相配合，均衡飲食來調理身體的重要性。

唐朝孫思邈《備急千金要方，食治》裡面所言：「食能排邪而安腑，悅神爽志，以資血氣。若能用食平疴釋情遣疾者，可謂良工」。說明如果可以用食療方法來安定臟腑，改善脾胃，使氣血充盈，疾病就能不藥而除。對於醫者來說，乃是上等醫生。突出了「上工治未病」。說明了疾病初起，應該先用食物治療法治療。

社會生活節奏快，不少人工作緊張，食無定時，對脾胃最傷。所以如能用藥膳飲食來調理身體，是最無副作用的治療方法。今介紹幾款藥膳食療方給讀者，如有需要可選擇適合的食療作調理脾胃之用——

## 參蓮山藥豬腱煲

**配方：** 黨參30克、湘蓮30克、淮山60克、龍眼肉15克、豬腱二個。

**製作：** 先將湘蓮淮山浸清水半個鐘，洗淨，再加黨參、龍眼肉、豬腱、加水適量，文火煲兩個鐘，加鹽少許，即成。

**功效：** 健脾益胃，一切脾虛胃弱，肌肉消瘦，精神不振，大便不實，均可食用。

## 參著牛肉煲

**配方：** 黨參30克、黃著30克、桂枝9克、牛肉500克。

**製作：** 牛肉切塊，桂枝（布包）加黨參黃著水適量，文火煲二個鐘，加鹽少許，即成。

**功效：** 行氣補脾，脾胃虛冷，體虛乏力，食欲不振均可食用；濕熱虛熱者忌用，胃熱燥火者忌用。

## 霍斛洋參海竹老鴨煲

**配方：** 西洋參15克、海玉竹30克、霍山石斛9克、淮山30克、蜜棗三個、老鴨一隻。

**製作：** 淮山清水浸半個鐘洗淨，將鴨宰殺去毛去內臟，全部材料加水適量煲二個鐘，加鹽少許，即成。

**功效：** 本方治療胃陰虛的慢性胃炎，津虧血燥，很有效。

## 冬瓜薏米扁豆湯

**配方：** 冬瓜500克、薏米50克、湘蓮肉30克、扁豆30克、瘦肉300克。

**製作：** 冬瓜洗淨切塊，瘦肉切塊，薏米蓮子扁豆洗淨，加適量水煲二個鐘，加鹽少許，即成。

**功效：** 脾胃濕熱，胃腸不適者適用，虛寒者不宜，最宜夏天服用。

## 猴頭菇淮山瘦肉湯

**配方：** 猴頭菇30克，淮山30克，湘蓮肉30克，蜜棗三個，黨參15克，瘦肉300克。

**製作：** 猴頭菇淮山蓮子浸清水半個鐘洗淨，瘦肉切片，全部材料加水適量煲二個鐘，加鹽少許，即成。

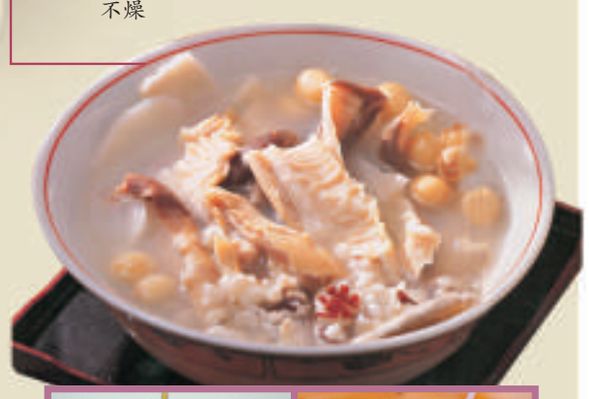
**功效：** 清補脾胃，最宜夏秋食用。

## 太參四神豬肚煲

**配方：** 太子參30克，蓮肉30克，芡實30克，淮山30克，雲苓15克，蜜棗三個，豬肚一個。

**製作：** 豬肚洗淨，放熱水中煲五分鐘撈起，芡實淮山蓮子清水洗浸半個鐘後，全部材料加水適量煲二個鐘，加鹽少許，即成。

**功效：** 補益脾胃，一切脾胃衰弱可用，本方不寒不燥



## 胡椒蓮子豬肚湯

**配方：** 胡椒9克、蓮子60克、佛手9克、豬肚一個

**製作：** 豬肚洗淨放入滾水中煲五分鐘撈起，胡椒（布包）加蓮子、佛手，加適量水煲二個鐘，加鹽少許，即成。

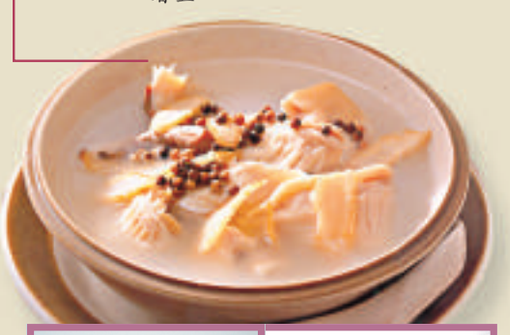
**功效：** 溫胃補脾，疏通胃氣，胃冷氣滯者宜。

## 歸著羊肉煲

**配方：** 當歸9克、黃著30克、生薑三片、羊肉500克。

**製作：** 羊肉洗淨切塊，放熱水中加生薑少許，煲五分鐘撈起，加以上藥材再加適量水煲二個鐘，加鹽少許，即成。

**功效：** 溫中補虛，補脾益胃，氣虛最宜



猴頭菇味甘性平，有利脾胃助消化的功效，對胃、十二指腸潰瘍和消化不良有食療作用。

石斛能養胃生津，滋陰除熱，對胃陰不足之口燥咽乾、大便乾燥等症狀有良效，使用時注意，如有濕溫尚未化燥者忌服。

**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。

---

醫學新知

### Blood發表內地學者文章

## 亞砷酸治白血病高效低毒

月前出版的國際著名雜誌《血液》（Blood）上，哈爾濱醫科大學附屬第一臨床醫學院周晉教授等人的一項課題《單一應用亞砷酸治療初發性兒童急性早幼粒細胞白血病的研究》，以英文形式全文發表。該研究表明，單用亞砷酸可使患兒M3型白血病病情完全緩解率顯著提高，與目前公認的維甲酸聯合類抗生素方案療效相當，且不存在明顯的慢性砷中毒及繼發腫瘤的風險。這一臨床課題的完成，爲古老的中藥砷劑增添了新的內涵。

砷劑是傳統中藥砒霜的主要有效成分，長期以來被認爲是有毒和致癌物，但作爲藥物應用已有2400多年歷史。此項研究結果表明，單用亞砷酸治療初發性兒童M3型白血病患者，具有高效低毒及不易耐藥的優勢，其療效等同於經典的維甲酸聯合類抗生素的化療方案。

自上世紀90年代以來，亞砷酸被證實爲針對急性早幼粒細胞白血病（APL）高度有效的藥物，且有誘導APL細胞部分分化和促進凋亡的雙重作用。先前的研究表明，單用亞砷酸可顯著緩解初發性成人APL病情，但對兒童患者是否有效則鮮爲人知，並且在治療期間的合理用藥劑量、給藥途徑、血液學完全緩解率、長期用藥效果及相關毒性、安全性等問題還不明瞭。周晉教授等人的研究主要評估單用亞砷酸對兒童APL的有效性和安全性。

---

聚英醫館 逢周一刊出

## 便秘慎服番瀉葉

許多便秘患者習慣自購番瀉葉泡水喝，結果有的短期有效，有的無效，有的出現不良反應，有的反而加重了便秘。

### 便秘分虛實

番瀉葉屬於苦寒類攻下的通便藥，有瀉熱行滯的作用，主要適用於熱結於內導致的便秘，對老年便秘、習慣性便秘也有通便效果。但中醫將便秘大致分爲虛實兩類，實秘又分腸胃積熱、氣機鬱滯、陰寒積滯三型；虛秘則分氣虛、血虛、陰虛、陽虛四型。並非所有便秘都適合使用番瀉葉。

如果患者大便乾結，兼有燥熱症狀，如面紅或兩顴潮紅、身熱、口乾口臭、心煩少眠、小便發黃、潮熱盜汗、舌紅苔少或黃燥、脈數等症狀，就比較適合服用番瀉葉。而對於氣機鬱滯、陰寒積滯、陰虛、陽虛等引起的便秘則無效，或僅能取一時之效。

### 久用反效果

番瀉葉能軟化大便，同時刺激大腸增加蠕動功能而促進排便，一般起效快，對短期便秘可能有效。但若久用，會導致腸壁神經感受細胞的應激性降低甚至變性，這樣，即使腸道內有足夠的糞便，也無法刺激腸道引起排便反應，結果反而會加重便秘。

服用番瀉葉通便一般每次用1.5～3克，溫開水泡服，每日1～2次，最多連用兩周，不宜久用、重用。因番瀉葉損氣敗胃，久服或劑量過大會出現噁心、嘔吐、腹痛等副作用，孕婦、哺乳期和經期婦女尤其要慎服或不用。

---

認識中醫藥 逢周一刊出

## 老年黃斑 中醫從氣血治

老年黃斑變性是一種常見的眼科致盲眼病。目前由於該病的確切病因不明，在治療上較爲棘手。

西醫從老年黃斑變性的發病病理上看，病變早期主要是色素上皮吞噬、轉運功能等機能下降，bruch膜的代謝產物沉積，隨着病情的進展，bruch膜破裂脈絡膜新生血管長入引起，最終導致眼底出現玻璃膜疣、出血、滲出、水腫等。

從發病年齡來看，多爲大於50歲的老年人，中醫認爲，隨着年齡的增長，人體的機能減退，氣血日漸虛弱，全身精微物質不能充分上達，則目竅失養，代謝產物沉積，眼底出現色素紊亂，玻璃膜疣叢生；氣虛推動無力，氣滯運行不暢，均可導致血行受阻，脈絡瘀滯，血液不循常道，則血溢脈外，導致眼底出血、滲出形成；精血同源，精虧血少，則不能濡養目竅、全身，陰不制陽，陰虛火旺，則火灼脈絡，眼部出血頻發，嚴重影響患者視力。整個發病過程和氣的推動、統攝功能，血液的充盈狀態，脈道的通暢程度等因素有直接關係。

因此，治療老年黃斑變性的過程中，將「氣血理論」應用於臨床，從氣血的關係入手，既重視涼血止血、活血養血，又不忘補氣行氣，固腎明目。最終達到氣血調和，脈道通暢的目的。

---

康健與你 逢周一刊出 曹貴子醫生

## 孕婦營養攻略

懷孕期間，胎兒依靠母體攝取營養來成長發育，所以孕婦的飲食絕對重要。究竟是否孕媽咪吃得愈多，胎兒的營養愈好，長大後就會愈健康呢？孕媽咪要爲胎兒提供良好的成長環境，故懷孕期間身體需要額外的熱量，體重增加亦是正常現象。不過孕媽咪要注意，體重增加應在5至6公斤以內，即平均每日多吸收約300卡路里，以每星期增重0.5公斤爲限。

**孕婦所需的營養**

| 營養素 | 作用 | 食物來源 | 建議攝取量（每天） |
|---|---|---|---|
| 蛋白質 | • 有助胎兒細胞生長、器官發育及修補機能的建立<br>• 促進母體子宮及乳房發育<br>• 增加孕婦血液量・預防水腫 | 肉類、魚、蛋、奶類、豆類 | • 懷孕初期：62公克<br>• 懷孕中期：66公克<br>• 懷孕後期：72公克 |
| 脂肪 | • 提供孕婦和胎兒所需能量 | 肉類、魚、蛋、奶類、堅果、植物油 | • 懷孕中期：增加350卡路里<br>• 懷孕後期：約每公斤體重需增加40卡路里 |
| 維他命A | • 提供胎兒眼睛、毛髮、皮膚、牙齒發育必需的營養<br>• 增強抵抗力 | 蛋黃、奶類、魚油、植物油、深綠蔬菜、紅蘿蔔、番茄、南瓜 | 0.8毫克 |
| 維他命B群 | • 維持胎兒眼睛、毛髮、皮膚的健康<br>• 促進神經系統發育<br>• 增強抵抗力・預防貧血 | 全穀類、肉類、動物內臟、魚、蛋、奶類、蔬菜、豆類、乾果 | 7.5毫克 |
| 維他命C | • 增強胎兒抵抗力<br>• 維持結締組織、骨骼、牙齒生長<br>• 預防孕婦貧血及靜脈曲張 | 蔬菜、水果 | 70毫克 |
| 維他命D | • 強化胎兒骨骼成長<br>• 預防孕婦患牙齒疾病 | 蛋、奶類、油質魚類、魚肝油、植物油 | 10微克 |
| 維他命E | • 防止皮膚氧化 | 全穀類、蛋黃、肝臟、魚油、蔬菜、乾果 | 10毫克 |
| 鈣質 | • 幫助胎兒骨骼、牙齒發育<br>• 預防產婦骨質疏鬆<br>• 增加哺乳期的乳汁 | 奶類、豆類、鮭魚、全麥麵包、蘿蔔、深綠蔬菜、杏仁、水果 | 1200毫克 |
| 鐵質 | • 預防產婦貧血<br>• 維持胎兒有足夠含氧量 | 動物內臟、蛋黃、穀物、深綠蔬菜、乾果 | 30毫克 |
| 葉酸 | • 促進胎兒腦部、神經系統發育<br>• 預防早產或嬰兒體重過輕<br>• 預防孕婦貧血 | 蛋、奶類、肝臟、全麥類、深綠蔬菜、豆類 | 0.4毫克 |

（本文摘錄自《康健與你》第13期）