

花椒防腹瀉 黃花治失眠 大蒜療痢疾

中藥食療方舟曲災區廣發放

大蒜是天然抗生素食品，對多種微生物及寄生蟲有強大的抑制作用，尤其對預防和治療災後有可能發生的瘧疾、腸道炎等多種傳染性疾病具有較好的效果。

甘肅舟曲

特大山洪泥石流災害發生後，當地衛生防疫工作已經展開。在舟曲縣城內可以看到，街道、學校、村莊、醫院等人群較為集中的牆面上都貼有以下中藥方：喝花椒水；喝黃花茶水、吃黃花茶；吃大蒜。這是甘肅省衛生廳根據災後防疫和心理危機干預工作的需要，組織中醫藥專家為災區群眾開具的防治災後疾病的中藥食療調理方。

據介紹，花椒性溫，有芳香健胃，溫中散寒，除濕止痛，殺蟲解毒，止癢解腥之功效，煮水飲用可有效防治腹瀉等症；黃花茶性味甘涼，具有安神、利濕、清熱、疏肝解鬱等作用，可防治失眠和抑鬱等症；大蒜性溫，可行滯氣、暖脾胃、解毒殺蟲，還可有效預防泄瀉、痢疾、瘧疾等傳染性疾病。這三種藥食同源的食材，服用簡便，效果明顯，發揮了中醫藥防疫的優勢。

據悉，甘肅省衛生廳很早就緊急採購了30噸大蒜、2噸黃花茶和100千克花椒運抵舟曲災區，免費為災區居民發放食用，深受當地居民和志願者歡迎。

花椒味辛性溫。入脾、肺、腎經。具溫中散寒，除濕、止痛功用，能解魚腥毒。

民間食療驗方用花椒炒香混和粳米飯和米飯作丸服用，治療夏傷濕冷，泄瀉不止；用花椒焗沸水飲用亦效。現代研究證實花椒對多種桿菌和球菌有明顯抑制作用。因其性溫，陰虛火旺者忌服。



金針菜又名黃花菜、忘憂草、萱草花。味甘性涼。入肝、腎經。具養血安神之效。食用黃花菜，以加工的乾品為宜，鮮品含有秋水仙鹼，未經處理不要隨便食用，以防中毒。

金針浸軟洗淨，剪去硬蒂，與肉（雞、豬、魚皆可）燉食，能補虛治貧血。對情志不舒，煩熱少寐者，常食可清熱除煩，令人安睡。金針菜加紅蘿蔔、薏米煲肉湯，或以金針菜加雲耳、紅棗燉雞、蒸魚食，皆美味有益。

每次（一人份）可用30至60克金針菜，須飲湯食菜。



金針菜



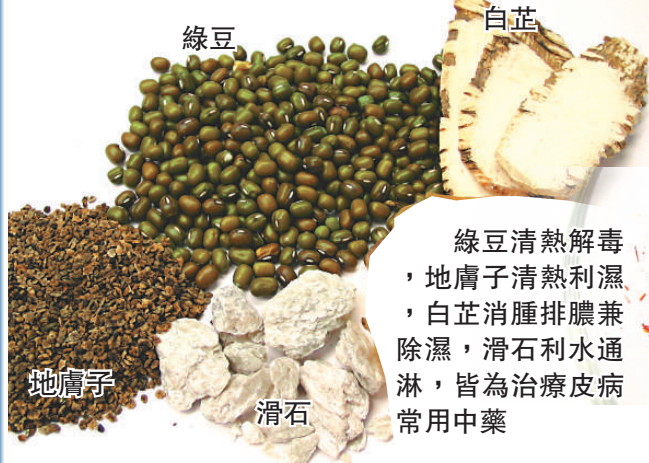
暗瘡虛實論治

香港人所說的暗瘡，其實是一種皮膚病，常在年輕人身上發生，中醫認為是年輕人氣血旺盛，火氣上升，一兩粒不理或用手抓破，常引至蔓延感染；又或大量飲涼茶。但從中醫的角度來說，暗瘡有虛、實之分，不是每個長暗瘡的年輕人都火氣旺盛的，若偏一面倒飲涼茶，只會病情愈重，且往往有久病必虛的情形。

暗瘡通常多發生於顏面部，上肢及胸背的毛囊性丘疹或毛囊炎。由於毛囊為皮膚塵埃堵塞，皮脂分泌旺盛所致，中醫認為此乃肺熱內蘊，只發顏面，以至滿臉暗瘡，肺至皮毛，肺熱有虛實之分，實熱者多為分泌旺盛，體質好的男青年（也有例外）；虛熱者多為少女或體虛男青年又或久病患者，故治暗瘡應分虛實而非分年齡、性別。

實熱者的治療

症狀：暗瘡紅腫，有膿，面如橘皮。



綠豆清熱解毒，地膚子清熱利濕，白芷消腫排膿兼除濕，滑石利水通淋，皆為治療皮膚常用中藥。

內服處方：荊芥3錢、防風1錢、苦參3錢、胡麻仁1錢半、蒼朮2錢、牛蒡子3錢、知母2錢、蟬蛻1錢、赤芍3錢、銀花3錢、甘草1錢半，4碗水煎至1碗，溫服，每日一劑，連服5天。

虛熱者的治療

症狀：暗瘡如粉刺狀，面帶淡黃。

內服處方：炙枇杷葉3錢、米炒北芪5錢、黨參3錢、生地4錢、川連1錢半、赤芍3錢、甘草2錢，4碗水煎至1碗溫服，每日一劑，連服5天。

暗瘡外洗處方：野菊花5錢、金銀花3錢、土荊芥2錢、食鹽半茶匙、千里光4錢、清水2碗煎至大半碗，用棉花沾濕敷面15分鐘。

中藥外治法

*中藥面膜：用綠豆粉8錢、滑石粉3錢、白芷粉5錢、食鹽半茶匙、冰片十分之一錢、金銀花3錢，用蜂蜜調成糊狀，敷面上30分鐘，洗乾淨。
*用中藥黃連素軟膏塗於傷口處，以火花引鳴電棒療管電療5分鐘。

注意事項：

- 1、暗瘡嚴重者3天治療一次。
- 2、暗瘡生長期間嚴禁按摩。
- 3、平時注意飲食，忌吸煙、飲酒及辣的刺激食物。
- 4、每晚用白醋兩湯匙調清水1公升洗面。

經常見到一些男女的面上有暗瘡色的痕印，很長時間也沒有任何變化，有些美容師常告訴這些人這只是暗瘡印。這是非常影響外觀的缺憾，是常因當擠迫或挑過的暗瘡未能清理徹底裡面的粉刺粒，而其並沒有發炎化膿，因此就形成所謂痕印，其實只要在消毒清潔的皮膚上，用暗瘡針（一定要徹底消毒）排清裡面的粉刺粒，然後令傷口痊癒復原同其他部位一樣了。

病例：中醫綜合療法治爛面暗瘡

兩周前收診一個年約18歲的青年朋友，半個背部皮膚均有大面積爛面暗瘡，發紅癢腫、膿血混合。本病屬中醫的「天庖瘡」，是葡萄球菌和鏈球菌感染所致，與暑邪濕熱有關，好發於面、頸、耳、耳、背和手、小腿外露的皮膚上，傳染迅速。

病因病理是脾胃濕熱，加上心火肝火熾熱（舌體兩側及舌尖紅）復加外感風熱濕毒相搏而成。

治療是內外夾攻及中西草藥結合，再配以食療及護理的綜合方式：

一、外治法

- A、用瑞士天然草藥暗瘡水清洗面部、背部（無刺激，不痛，成分天然）。
- B、中藥粉（生粉）當歸、紅花、赤芍、蛇床子、苦參、地膚子、防風、黃柏、黃芩、銀花加熱水拌成糊狀，先敷背部，裏以保鮮紙，再轉仰臥敷面部、後頸、耳前耳後，待半小時後除藥清淨，此時清楚看到背及面部傷口膿血盡收，紅癢消散度達80%。
- C、再使用瑞士草藥天然成分皮膚護理產品敷洗。

二、針灸治療

耳穴：神門、胃（安神、安眠）；頭針：百會、風池（清熱升陽，提升免疫力）；手針：內關、合谷、列缺（消頭面、頸疾）；腿足針：足三里、血海、三陰交（針對皮膚、消化系統疾病，提升全身免疫功能）。全部穴位留針40-50分鐘，可接通電療機。

三、內服中藥

方用開麻消毒飲+葶藶瀉濕湯加減，調配成生藥粉，每天煎湯分三次服用。

此外，須搽中藥粉回家外敷兩次；每天抹塗瑞士草藥暗瘡膏兩次。

經內、外綜合治療（二次），天庖瘡患者情況大為改善。目前仍在接受治療，估計五次療程可基本痊癒。

四、食療

常吃冬瓜田雞、生薏米、赤小豆湯和乳鴿綠豆黃芪湯。

乳鴿綠豆黃芪湯

此方補虛清熱毒收爛瘡，黃芪綠豆功不可沒。

乳鴿一隻、瘦肉四兩，綠豆二兩，赤小豆一兩（解熱毒），黃芪四錢（補氣、托瘡解毒），五大湯碗水煮湯1小時，飲湯食渣。



黃芪補氣，並有「托瘡」作用



風祛風勝濕，是中醫臨床治療皮膚病的「對藥」。



保養

來到香港感覺最特別的，就是每件物品都需要簽年度保養單，電腦要保養、電腦系統也要保養；廚房爐具要保養、電冰箱也要保養；汽車要保養，就連小小的碎紙機也要簽保養單，因此物品要保養是很正常的事，反而不保養就很特別了。

這次規劃新道場的同時，特別因應香港人喝湯的習慣，添購了一部電動煲湯桶，每次可以煲湯供應數百人食用，最重要的可以幫助義工不用每次為了打撈熱熱的湯而辛苦，因為它有電動轉動器，只需要簡單的操作就可以將湯倒出，因此有了這部機器，很多人都感覺驚喜。

不過好景不常，買了幾個月的機器突然有些不正常的現象，原來電板有部分故障，心想反正剛買的機，一定還在保養期內，理所當然的要對方來維修，豈知他們的回答卻是這種機器香港少人使用，所以沒有保用期，零件壞了需要自費更換，看來保養確實有它的必要性。

除了機器需要保養，人也很會保養，身體吃維他命來保養、皮膚則使用許多護膚品保養，還有林林總總的保養品，多到讓人目不暇給，就連喝藥，也可以成為保養品。

有一次參觀蓮園，其中有個飲品，則是將蓮花製成茶來飲用。這個商店的老闆娘有50多歲的年齡，但看起來像30多歲般，她說她就是每天喝蓮花茶來保養，因為蓮花茶內含蓮花城、蓮花粉、蓮花蜜、世上少有蓮花胚胎素、抗壞血酸、谷胱甘肽、槲草素、胡蘿蔔素、硫胺素、核黃素、芋城素、山奈粉外加胚乳、外胚乳等多種氨基酸及柔質，可供人體食用。

香水蓮有吐納作用，白天吐出芬芳香味，夜晚吸收大地精華。有活化肌膚、營養美容、促進新陳代謝的功效。香蓮對腦神經弱（鎮定安眠有良效）、口乾舌燥、尿酸、慢性痢疾、意識不清、小兒慢驚風、降血壓等症狀改善都有良效……聽完她的介紹，每當我將這個茶轉介給滴水土坊喝茶的人，他們都會對這茶有興趣，最大的原因當然可以美容保養。

從這麼多的保養中，我們可有發現，大家比較重視外在的保養，卻很少想到心也要保養。其實一個人的心理如果健全，身體也會因為心理的健全而相對健康，因為我們的心就如工廠，心有慈悲，就會用慈悲心造福別人；一個人如果心量狹小，就容易容納不了別人，因此如果一個人的心胸寬廣，就能包容宇宙萬有；又如一個人的煩惱妄想多時，精神力就不能集中，如果能夠修禪定，就能將心淨化，是非煩惱自然減少。

諸如此類就是保養我們的心，我們可曾用心在此保養？



健康美食站

懷舊豬籠餅

新一代或許對「豬籠餅」這個名字感到陌生，但不少五十年後或六十後的人都知道，豬籠餅正是小孩子中秋節的良伴。奇華餅家特意推出傳統豬籠餅，以竹製豬籠盛載，配合由麵糰搓成、色澤均勻的可愛小豬造型，外形趣致，鬆化可口。昔日的小孩子長大了，仍然可以憑藉豬籠餅與他們的孩子一起細緩分享兒時中秋佳節的情懷。

麥芽糖醇低糖系列

奇華餅家的低糖月餅，由植物提煉出來的麥芽糖醇製成，成分天然。麥芽糖醇甜度與白砂糖無異，但卡路里比白砂糖低一半，而且不易被人體消化和吸收，對血糖影響較為輕微。「麥芽糖醇低糖系列」，所含糖分只有普通月餅的十分之一，自推出以來，受注重健康一族的愛戴。系列有多款口味，包括「麥芽糖醇低糖雙黃蓮蓉月」、「麥芽糖醇低糖純正蓮蓉月」、「麥芽糖醇低糖迷你蛋黃蓮蓉月」。

蟲草花月餅

「蟲草花」是人工培植真菌。蟲草花呈美麗的金黃色，雖沒有蟲體，但功效甚廣，有滋肺補腎護肝、抗氧化、防衰老、抗菌消炎、平衡荷爾蒙、降血壓、提高身體免疫力等作用，適合於入秋或轉天氣時食用。蛋撻王餐飲及包餅專門店發售蟲草花金腿五仁月餅內餡包含蟲草花、金華火腿、糖冬瓜以外，更加入瓜籽仁、南瓜籽仁、蓮籽仁、杏仁、芝麻仁、檀仁提升口感。查詢熱線：27900990。



冬瓜田雞、生薏米、赤小豆湯

冬瓜連皮斤半，田雞四隻，生薏米赤小豆各一兩，瘦肉半斤煮湯1小時，飲湯食渣。此湯清熱毒補虛。