



市場所售粉葛雖不及藥用葛根功效，但作食療湯水也具良效且味道香甜

土茯苓

炒扁豆

濕疹，顧名思義乃濕所引起之疾病，是常見的一種過敏性皮膚疾病，可分為急性、慢性兩種。男女均可發生，可發生於身體不同的部位，其特徵為皮疹多型性損害，易滲出黃色液體，有水疱、丘疹、紅斑、糜爛、結痂、脫屑、自覺瘙癢，常對稱分布和反覆發作。如處理不好，好容易由急性轉為慢性，纏綿難愈。西醫言其致敏原乃食物、藥物、細菌、花粉等引起的過敏性反應。

濕疹在我國中醫典籍未見有此病名，但類似的「四彎風」、「繡球風」、「旋耳瘡」等，其症狀基本與濕疹相同。還有一種全身發病瘙癢，滲出液多的「浸淫瘡」均可歸於同一範疇。

按中醫理論乃是濕邪為病，風濕熱邪相搏，客於肌膚而形成。特別是濕熱體質的人，最易有此病。天氣變化不定，氣溫相差太大，春天天氣潮濕，大霧，人體中脾虛濕盛，身體的濕因脾虛而得不到運化，脾主肌膚，皮膚的疾病很多是脾胃運化失職，濕阻運化而生。香港地處我國東南，濕土熱邪薰蒸，故濕疹病特別多，一年四季均可發生，但以春夏間最多。

今筆者介紹些湯水給大家，如有患濕疹者，根據各人的不同情況，選方治療，希望能有所幫助：

濕疹分型食療調治

□註冊中醫 盛健民（國際藥膳食療學會執行委員）

(1) 刺莧瘦肉湯：

野生刺莧頭 300 克，綠豆 30 克，蜜棗 3 個，瘦肉 250 克，文火煲二小時，加鹽少許即可飲用

野生刺莧頭有清熱，去濕，解毒的作用，加上綠豆有解毒清熱作用，二者相輔相成

(2) 熱毒型

症見皮膚紅腫，痛癢，便秘，溲赤，口乾，苔紅，身熱，眼紅。氣溫越高越辛苦。

解毒散熱方：

金銀花 15 克，蒲公英 15 克，生地 15 克，刺蒺藜 15 克，防風 9 克，野菊花 9 克，苦參 9 克，黃連 6 克，蛇牀子 9 克，大黃 9 克，生甘草 3 克，水五碗煎至一碗飲

食療方：

(1) 生地土茯苓飲：

生地 30 克，川草薢 30 克，土茯苓 30 克，薏仁 30 克，蜜棗 3 個，草龜一隻。草龜洗淨斬件，土茯苓切塊，洗淨加生地，川草薢、薏仁、蜜棗、清水適量，文火煲三小時，加鹽少許，即成。

生地清熱解毒，川草薢，生薏仁利濕清熱，土茯苓解毒，草龜有養陰解毒作用，全方有清熱解毒，養陰作用。

粳米 60 克。湘蓮子、綠豆、薏仁、粳米洗淨，加清水適量煲兩小時，加糖少許，即可食用。此粥有清心火，利濕，解毒的作用。

(3) 脾虛濕盛型

症見口唇青白，苔厚白膩，面色少華，皮膚滲出液多，下肢浮腫，神情呆滯，大便不實，皮膚瘙癢

扶脾去濕方：

太子參 15 克，雲茯苓 30 克，蒼朮 10 克，豬苓 10 克，北紫菀 15 克，白蘚皮 15 克，青天葵 9 克，黃芩 9 克，地膚子 9 克，生甘草 6 克，清水五碗煎至一碗飲

食療方：

(1) 太子參雲苓瘦肉煲：

太子參 15 克，云茯苓 30 克，淮山藥 30 克，芡實 30 克，瘦肉 250 克，蜜棗三個，刺蒺藜 15 克（布包）。淮山芡實太子參洗淨，瘦肉切塊，刺蒺藜（布包），清水適量煲兩個鐘，加鹽少許，即可飲用。此湯有補脾，去濕，利水，止癢的作用。

(2) 紫根土茯苓飲：

紅條紫草根 15 克，土茯苓 30 克，薏仁 30 克，蜜棗三個，瘦肉 250 克。紫草根，土茯苓洗淨，瘦肉切塊，加薏仁蜜棗清水適量，煲三小時，加鹽少許即成。此方有解毒清熱，健脾，止癢的作用。

(4) 血虛風燥型

症見皮膚浸潤肥厚，乾燥脫屑，色素沉着，痕癢劇烈，抓破滲水。

去燥養血方：

丹參 9 克，雞血藤 15 克，當歸 10 克，生地 15 克，白蘚皮 10 克，夜交藤 15 克，苦參 9 克，黃芩 9 克，地膚子 9 克，刺蒺藜 15 克，川僵蠶 9 克，生甘草 6 克，水五碗煎至一碗飲

食療方：

(1) 首烏生地飲：

製首烏 15 克，生地 30 克，當歸 6 克，天麻 9 克，薏仁 30 克，蜜棗三個，瘦肉 250 克。瘦肉切塊，加



首烏

生地

上首烏，天麻，生地，薏仁，蜜棗，清水適量煲兩個半鐘，加鹽少許，即成。此湯養陰補血，去風止癢，利水滲濕，對血虛風燥的痕癢很有用。

(2) 蟲草甲魚湯：

蟲草花 15 克，薏仁 30 克，淮山藥 30 克，蜜棗三個，蟹一隻。蟹洗淨，斬塊，蟲草花，薏仁，淮山，百合洗淨，加蜜棗，清水適量煲三個鐘，加少許鹽即成。此湯不寒不燥，滋陰解毒，增強體質而達到治療的效果。

總之，濕疹的成因複雜，主要由於人體先天稟賦不足，或久居濕地，或飲食不節，過食肥甘。或長期飲酒，或勞倦過度，或思慮過多，精神壓力大均可引起。濕疹的治療比較棘手，須有耐心治療一段時間，也必須注意個人的飲食，飲食的禁忌也是相當重要的。煙酒，辛辣，油膩，煎炸食物，蝦蟹，雞鴨牛肉，燥熱食物均須禁食。多食蔬菜水果，飲食宜清淡。個人衛生也是相當重要的，藥療食療相結合，對濕疹病者的痊愈是相得益彰的。



外治洗方

飛揚草 30 克，苦參 30 克，百部 15 克，土銀花 30 克，蒲公英 15 克，黃連 9 克，明礬 20 克。清水適量，先煲苦參，百部，飛揚草，土銀花，黃連，蒲公英，最後溶明礬，即可洗用。此方清熱解毒，殺菌，消炎，止癢。

編者按：中華醫藥版邀得國際藥膳食療學會合作，逢每月第一、第二個周三的養生專欄內刊出《辨證施食》專欄，由本地中醫專家撰寫臨床對證食療和養生飲食文章。

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。

怡情靜心·養生祛病

說茶療 (3)

俗話說，「良禽擇木而棲」。茶，這株「南方之嘉木」，選擇了中國這片孕育了中華文明和悠久歷史的土地作為自己的家鄉，這不能不說是大自然「物競天擇」的一個奇跡。正是由於茶的這個選擇，使之所承載的文化，充滿了東方的美韻和中國人的智慧。

作為一種生活文化，茶文化可分為三個文化類型：茶飲本身屬物質文化，茶俗、茶禮、茶藝是物質與精神的結合體，茶道則是精神的。從這個角度來說，將「茶療」稱之為一種藝術，則含義更加確切。

絢麗茶文化

我國一些少數民族或地區在長期的飲茶過程中，形成了不同的飲用方式，如西藏的「酥油茶」、內蒙古的「奶茶」、雲南白族的「三道茶」等。佛、道宗教，有佛門茶俗和道家茶俗。即便是最普通的茶，在滿足生理需要的同時，亦會富有生活情趣。例如：在農家小院，手捧大碗茶，喝的是那鄉土氣息和淳樸之風；在香港酒樓「飲茶」，飲的是那份親情和友情；在北京茶館喝茶，喝的是那京腔京調、京韻京味；在高檔茶室品茗，欣賞字畫，品的是那典雅的文化氛圍；在家裡圍桌弄壺，其樂融融，飲的是天倫之樂。還有那蘇、揚茶社的清幽從容；巴蜀茶鋪的悠然灑脫等，都映襯出不同地域間的飲茶方式和地理特徵。不久前，我應邀參加了一次浸大中醫藥學院首屆「中醫茶飲養生證書」班的「茶緣茶」活動。結業之後，師生再敘茶緣，學生對老師的情誼，點點滴滴都浸透在美食香茗之中，其景難忘。可以說，國人飲茶集陽春白雪和下里巴人為一體，呈現出多姿多彩的生活畫卷。

茶的民間傳說很多。例如「碧螺春」、「大紅袍」等的由來，都有一個瑰麗美好的傳說。茶事歌謠、諺語、謎語、茶詩、茶曲，以各自獨特的方式記述和反映了茶的栽種、加工和品飲習俗、保健功效。

在我們這個禮儀之邦、文明古國，客來敬茶滲透著賓主之禮、親朋之情。有客來訪，不論江南塞北，無論遠近親疏，都有先奉上一杯熱茶的禮節。平常人家，儘管那杯茶可能並不是什麼名茶，但卻因為杯中那與眾不同的茶香，熱氣騰騰的茶水，人情的溫暖也就盡在其中了。



信陽毛尖

▲碧螺春

神奇茶功效

中國茶葉從初製技術上分為綠茶、紅茶、烏龍茶、黃茶、黑茶、白茶六大類。從習慣的商品統計分為紅茶、綠茶、烏龍茶、花茶、緊壓茶五大類。茶葉因產地、摘採時節、加工工藝的不同，茶的形態、湯色等均同中有異。即便都是不經過發酵的綠茶，也會因為炒青、烘青、曬青、蒸青的加工乾燥方法不同而各具專長。例如：西湖龍井、信陽毛尖與洞庭碧螺春同為綠茶，都被列為中國十大名茶，都富含氨基酸和茶多酚，性能和功效上也類似。除都具有明目生津，醒腦益思，利尿解毒，護齒養顏，去膩消食之外，還有防止動脈粥樣硬化，以及抗癌和延緩衰老等多種功效。然而，無論是形態、湯色、香氣還是口感都各具特色，給人以不同的美感。此外，不同的茶在性能和對人體的作用方面，也是各有專功。例如：祁門紅茶甘溫暖胃，並有消炎殺菌作用；武夷岩茶溶脂瘦身，明目提神，生津止渴，解膩消食，促進新陳代謝；茉莉花茶理氣解鬱，和中辟穢，還可使腸胃的功能充分發揮而有助消化等，這種不一而足。

近年來，茶的傳統功效隨著現代研究的深入而更加清晰。根據美國洛杉磯加利福尼亞大學的研究發現，茶中的化學物質能減慢前列腺癌的發展速度；西澳大利亞珀斯柯廷大學的報告稱，綠茶能夠提高卵巢癌婦女的存在率。

近年來研製出一種活性色素複合物——茶色素。研究證實，茶色素可降低晚期腫瘤病人的血液高凝狀態，增加白血球的數量進而增強病人的免疫功能。茶色素不僅可抑制癌細胞，還對冠心病、中風、糖尿病等都有預防功效。

美國農業部人類營養研究中心專家理查·安迪生和瑪里琳·波蘭斯基在 10 年當中尋求使糖尿病人保持血糖處於正常水平的一種天然方法。科學



▲不少研究指出，綠茶對癌症治療有效

我國一些民族或地區在長期的飲茶過程中，形成了各自不同的飲用方式



▲怡情茶藝術

家們經過試驗發現，綠茶可以大大增強胰島素的活力。經分析鑑定，茶葉內含化合物多達 500 種左右。其中有一部分化合物是對人體有保健和藥效作用的成分，稱之為有藥用價值的成分。如茶多酚、咖啡鹼、脂多糖等。茶多酚中，兒茶素類化合物佔 80%。「兒茶素」是茶葉中的獨特成分，也是茶葉苦澀味的源頭。現代研究發現，「兒茶素」具有降低血糖的療效。

怡情茶藝術

茶藝為什麼能夠怡情？是因為溫盪洗茶、高沖換杯的樂趣？還是因為民樂茶香的薰陶？是因為茶葉在水中的舞姿舒展了緊繃的神經？還是因為茶水的溫和寬柔釋開了不解的心結？是因為茶的苦澀令人內斂自省，還是因為茶的回甘帶給人對未來的希望？應該說，茶藝是一門綜合藝術。僅僅那茶湯、茶色，就是一幅幅生命的風景畫，還有那形態各異的茶葉、清美濃郁的茶香……在那裡，我們能覽的是一種可以參與的美，一種變幻無窮的美，一種傾心於茶的快樂，一種與知己交談的舒暢。琴棋書畫、詩詞歌賦、陶器工藝等，都與茶結緣，在它們結伴而行的路上，共同演奏了一曲茶藝交響樂。

茶藝的怡情作用，在茶、水、火、具這四者之間，通過品飲者的取捨協調而成為完整的有機體，互相引發，互相襯托，自然和諧地結合在一起。可見要泡好一壺茶，並使之達到怡情養性的作用，四者都不該有欠缺。然而，泡茶的藝術，是自然的、而不是刻板的，須融入日常生活才具有實用價值。開關三尺空間，備齊茶具，精選茶葉，親朋好友，隨緣而聚，品茗談茶，音樂相伴，實為怡情之樂。

茶藝的怡情作用，通過文人雅士對茶的品飲習俗、禮儀和技術的切身感悟，還體現在一代又一代的歷史傳承所創作出的各種形態的文學藝術作品中。有位哲人說得好：「品着茶似乎是品味着人生。」品茶是一種享受，也是一種靜思的過程。一杯茶，溶入了讓人鬆弛安逸的心靈，也溶入了從艱難足跡中尋得的人生哲理。從 1990 年我出版第一本《中國保健茶飲》至今已，一覽整整 20 年過去了，這是一個從開始只知「用口喝茶」，漸漸地到學習「用心品茶」，從而研習「茶療」的過程；是一個從學茶、講茶，到學習做人、做事的過程。隨着閱讀和知識的增加，我對茶與養生學的認識也逐漸從膚淺而漸至深入；隨着閱歷和感悟的積累，我的內心也從激越而漸至平和。這，便是怡情茶藝術的真諦了。（未完，待續）

慈悲與智慧

有時做一件事，本來是好意，但對方如果不領情或會錯意，往往有好心沒好報的感受。因此佛教有句話叫「悲智雙運」，也就是當我們行慈悲時，也要有智慧做前導；如果只有慈悲無智慧，有可能會弄巧成拙。

有位善心的富翁，在蓋房子的時候，要求建築公司將房屋四周的屋簷特別加長，他的想法是，自己有房子可住，也讓一些窮苦無家的人有個暫避風雨的地方。結果房子建好後，果然如富翁的想法，來了許多窮人聚集在這個屋簷下，這些人除了暫避風雨，時間久了還擺起攤子做買賣，甚至有人生火煮飯，吵雜的人聲與髒亂，與富翁的初衷有些距離，而富翁的家人也往往為了一些瑣碎的事與寄宿在屋簷下的人爭吵。

冬天來了，一個寄宿在屋簷下的老人禁不起寒冬的吹襲凍死了，大家開始討論富翁的不仁。

夏天來了，一個颶風天，把富翁的屋頂都掀掉了，因為他的屋簷特別長，禁不起颶風的吹襲，但一般人的家在這次的颶風下都沒事，所以就有人借題發揮，說富翁惡有惡報。

修繕時，富翁這次只要求搭建一個小小的屋簷，他把省下的錢捐給了慈善機構，並同時蓋了一間小屋子。這間屋子不但比過去大屋簷能庇祐的人少很多，但因為四面有牆，是一棟正式的房子，許多無家可歸的人，都在裡面獲得暫時的庇護，住在這裡的人不但感激蓋房子的人，還到處宣傳。沒幾年的時間，富翁的善舉得到大家的讚美，使他成為最受歡迎的人，不僅如此，就連他死後，還有很多人因為他的善舉得到幫助，因此很多人感激的紀念他。

慈悲是否適當，就看我們有多少智慧來抉擇。例如放生的行為，本來是培養我們慈悲的心念，但不當的放生，既得不到放生的好意，可能還會造成社會的麻煩與問題。記得過去佛光山也常有人來放生，可是他們卻抓蛇來放生，甚至是毒蛇；又或者有人在放生池中放烏龜，結果烏龜把池中的魚都咬死了，這種沒有智慧的放生，不但沒有滋長我們的慈悲善心，也沒有讓放生的動物得到自由或安全。

星雲大師曾經說過，慈悲需要建立在兩個觀念上，一個是建立在「自他互易」上，也就是換個立場幫別人想想；另一個觀念則是建立在「怨親平等」上，也就是眾生與我不應該有分別，尤其是血肉至親，也要平等的對待。能夠如此，就能解冤釋結，得到和樂圓滿的人生。

(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)

党毅 博士簡歷

畢業於北京中醫藥大學，並獲得醫學碩士和中國協和醫科大學博士學位。從事中醫養生康復、營養食療領域的教研工作二十餘年。曾任北京中醫藥大學養生康復專業教授、英國 Middlesex University 客座教授、首都保健營養美食學會副會長。現在香港浸會大學中醫藥學院任教，主講中醫養生保健學、中醫營養食療學。曾主編 10 多部教科書和參考書，發表 30 多篇醫學論文，並曾遠赴英國、美國、斯洛文尼亞、瑞典、挪威和韓國等地大學任客座教授及講學。