

跌打損傷的 中醫藥膳食療 (二)

□鄭大偉 註冊中醫師 國際藥膳食療學會副會長 國際藥膳食療學院院長

讀者也許都會有過意外跌打損傷，通常都知道「有什麼可以吃的」？又有什麼需要「戒口」？可能你會問跌打醫師，或親戚朋友，甚至道聽途說、自己「估估下」。這其中可能有對的，也許也有錯的。為讓有興趣的讀者進一步了解，筆者上週已簡單介紹跌打損傷的藥膳飲食宜、忌要點，以及歷代醫家的經驗；本文再具體談及跌打損傷各階段常用的不同藥膳、飲食注意。

分期：	跌打損傷初期（傷後1—2星期內左右）
機理	筋骨損傷：1. 血溢脈外—傷口出血 2. 氣滯血瘀—局部瘀腫 3. 瘀血「化熱」—呈現炎症。
治療原則	攻下逐瘀、行氣活血或清熱涼血、止血。
藥膳宜用及忌、戒	藥膳要用有助活血散瘀之品；並多吃富營養和容易消化的食物，少量多餐，以助加速創傷的愈合 忌骨頭類（豬、牛、雞等骨）及筋類食物（如牛筋，豬蹄筋，雞腳鵝掌等）
食療方例	〔田七瘦肉湯〕：田七三錢（上肢損傷加桂枝或桑枝；下肢加牛膝）加適量瘦肉同煲



田七瘦肉湯有散瘀食療功效



三七活血化痰；牛膝能引血下行，補肝腎強筋骨；桑枝祛風通絡，均為跌打傷科要藥

分期：	跌打損傷中期（傷後3—6星期左右）
機理	腫痛雖減，但氣滯血瘀尚未盡除。
治療原則	治療以「和營止痛，接骨續筋，舒筋活絡」為主。
藥膳宜用及注意要點	骨折者可適當補充鈣質、維生素，如飲用高鈣奶，芝士；豆漿，深綠色蔬菜，紅蘿蔔等食物。如無高血壓、高血脂，心血管疾病，可依病情、個體不同，適度吃些蠔、蟹、骨頭湯。傷筋者可以服用筋類食物，但留意，需依病情，患者個體不同而定，如上所述，不可過早服用；特別是在關節周圍的損傷，以免致關節僵硬，活動不靈。
食療方例	〔然銅續斷湯〕 煨自然銅五錢 續斷三錢 豬骨適量，加水及少許食醋，煲湯。可用於骨折病人，有助骨折愈合。〔加皮續筋飲〕 五加皮三錢 白芍五錢 續斷三錢 當歸二錢 牛膝三錢 煲豬蹄筋（或雞鴨腳筋）。用於傷筋。



白朮、砂仁、陳皮有理氣健脾作用，臨床與厚朴藥配伍，可防滋膩

分期：	跌打損傷後期
機理	以補養為主
治療原則	1. 補氣養血 2. 補養脾胃 3. 補益肝腎 4. 溫經通絡
藥膳宜用及注意要點	此期應適當補充營養，多吃肉類、含高蛋白質的食物，以健壯身體，加速康復。但需注意1. 防止濫用、防止過多；2. 補益之品多性質滋膩，可能傷及脾胃功能，所以需同時加入理氣健脾藥，如白朮、陳皮、砂仁等。
食療方例	1. 〔四物（或十全）雞／鴨煲〕（補氣養血） 2. 〔健脾生肌六味煲〕：茯苓三錢 白朮二錢 淮山五錢 芡實三錢 蓮子五錢 白芍四錢 煲豬肚或豬肉 3. 〔壯腰補骨湯〕 熟地黃五錢 枸杞子三錢 山藥三錢 淮山五錢 骨碎補三錢 淮牛膝五錢 杜仲三錢 金狗脊五錢 煲豬骨（可加入少許食醋，以利骨鈣溶解入湯中）。功能：補益肝腎，促進骨折愈合 4. 〔寬筋湯〕 白芍四錢 寬筋藤 南五加皮 木瓜 路路通各三錢，煲豬肉或雞肉



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。

党毅 養生講堂

下次刊出：二〇一一年一月十二日

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。

怡情靜心·養生祛病 說茶療 (4)

清幽茶本性

中醫認為，天地是個大宇宙，人體是個小宇宙，如何以人體這個小宇宙與天地這個大宇宙相應如一？在這方面，「茶療」所具有的怡情靜心、養生祛病的功效可以起到橋樑的作用。而「茶療」之所以能夠擔此重任，是與茶本身清幽的特性分不開的。因此，學習茶的清幽之性，並以此作為靜心養生之術；營造幽、雅、潔、美、韻的品茶環境，並以此使茶能以最佳的方式展示其本性。實乃「茶療」的特色之一。

茶為隱者，竹是君子。儘管「隱」有「小隱隱於野，中隱隱於市，大隱隱於朝」之別，但是隱者們嗜茶的特質卻驚人的一致。這其中的原因與「我是清茗，清茗即我」的茶性追求有直接關係。茶人追求的是一種善於純淨，心平氣和的心境，亦是「禪境」，這與茶的清幽之性相融合。受到茶性的影響，飲茶時，自然人心靜閑。「四書」中的《大學》有言：「知止而後有定，定而後能靜，靜而後能安，安而後能慮，慮而後能得。」這也是啜茶品茗由技術而至藝術，由藝術而至心境的歷程。從本質上說，豁達、閑定是一種生活態度、生活方式。

靈山妙峰是茶的依戀，芳澤甘露是茶的香源，天地精氣是茶的靈蘊，清幽純淨是茶的本性。與酒相比，茶顯得從容不迫，溫文爾雅，並潛移默化地改變了茶人的人生觀。如果將茶比作人，他所表現的是童真與清寧的心態。故無論古人還是今人，但凡在社會中受到挫折與磨難後，性潔不可污的茶，便是他們隱逸遁世，悠然超脫，移情易性，獲得精神昇華的好伴侶。

不管外面的世界多麼精彩，茶人的心地總是一片寧靜；無論現實的事世多麼不平，茶人的天空總是湛藍如洗。

茶的高潔在茶人的心靈深處散發着芬芳，這芬芳，使他們有一種遠離塵囂，光明磊落，潔身自好，保全節操的坦然和欣慰。在茶人眼裡，即便一無所有，只要心中有「茶」，則是世間最富有之人。

生活中，除了人們熟悉的開門七件事：「柴米油鹽醬醋茶」之外，還有一句可與之相配的「七件事」，是「琴棋書畫詩酒茶」。這兩句中國人對物質和精神兩方面的高度概括，都包含了



▲（上海城隍廟大茶壺）

飯飯」的隨緣之心。一次，我不小心打碎了一個紫砂壺蓋，在懊惱、心疼之後，我望着沒有蓋子的壺，靈機一動：泡綠茶是可以不用蓋蓋兒的！於是，我就用它作為泡綠茶的專用壺，有時，還用它代替放濾茶網的架子。一直以來，我習慣用大的玻璃杯或瓷杯喝綠茶，但經過這次意外才發現，用一個小小的紫砂壺沖泡綠茶，再用一個小小的玻璃杯喝，感覺也很愜意。小壺、小杯，與綠茶的細嫩相得益彰。小壺、小杯，也有利於適時換新茶，加新水。這樣，使品茶的過程更細膩，更精緻了。心中便有了「物盡其用」、「隨緣心安」的雅趣。

隨緣茶中禪

茶還可以讓入「止語，一心念佛」。「止語」和「沉默是金」的道理一樣，是養生的大智慧。「止語」，可以讓入的心歸於內收而不外宣。諺語說：「人平不語，水不流」。因為心靜，所以不語；因為不語，所以更加心靜。

總之，佛文化中凝鑄着深沉的「茶療」文化，而佛教的哲學思想更深化了「茶療」的內涵。用「茶中禪」的理念管理日常工作和生活，會多一些有條不紊的感覺和海闊天空的愉悅。

茶可以使一個人的語言變得更加清美；
茶可以使一個人的品德變得更高尚；
茶可以使一個人的性格變得更加豁達；
茶可以使一個人的胸襟變得更加寬廣；
茶可以使一個人的心境變得更加平靜；
茶可以使一個人的生活變得更加輕鬆。

因為，茶就像一本無字的書，卻使人每一天都有新的收穫；茶更像一片無際的海，可令人有一種學海無邊的敬畏。這其中，需要的僅僅是一杯清茶。正所謂：「智者悟禪，清茶一杯；迷者悟禪，佛經萬卷」。

（未完，待續）



▲清幽茶本性

記憶「擦紙膠」

小時學寫字，常常發生邊寫邊錯的現象，為了方便糾正錯誤，以鉛筆練習是最好的方法，因為鉛筆可以透過橡皮擦掉筆跡，方便再寫正確。來到香港，講橡皮擦沒人聽得懂，不過說「擦紙膠」就能明白了，同樣一件東西，因為地域的不同，講法有別，但功用是一樣的。

人類因為有記憶的能力，對曾經歷過的經驗就保留在我們的腦內，佛教將這些不善惡都記下來的意識，將它歸到第八阿賴耶識中。阿賴耶識如同大倉庫，任何東西都能儲藏起來，等到下一次再出現同樣的事物，因腦內有記憶，於是能夠反應。不過因發生的事物對我們的印象深刻與否，會決定這件事在腦中的停留時間多長。

對於記憶印象的深淺度不同，有人將它分為「瞬時記憶」、「工作記憶」和「長期記憶」。就像現在的人每天面對千變萬化的訊息，「瞬時記憶」就發揮了快速及大量收集的能力，但因收集得快，去得也快，因為印象不深刻，這些訊息在我們的記憶體裡，會因新訊息不斷的出現而取代舊的訊息，因此流失較快。

「工作記憶」是認知能力的記憶，也就是我們平日工作需處理的種種問題，如決策、困難、危機處理等。「長期記憶」則是經過多次重複處理後，記憶深刻，因此得到保存。

無論哪種記憶，當我們漸漸走向老化時，除了身體退化，腦部的記憶也會退化，因此常常忘記忘記那，甚至反應變得遲鈍、呆滯，有時想不起人名，有時忘記東西放在哪裡，這些現象只是因為年紀的關係所產生的記憶障礙，不是很大的問題。

但是如果這種退化變成一種病徵，影響了大腦的正常活動，這就需要關切了。「老人癡呆症」又名失智症，最近被新命名為「腦退化症」，產生的現象包括記憶力衰退、認知能力退化，嚴重者對身邊的事物慢慢退化到不認識，其癡呆的狀況，有的因不良的遺傳導至身體製造異常的澱粉樣蛋白質，破壞腦細胞及血管而引起，有的因血管性疾引起大動脈梗塞而影響，還有其他因素而引起的癡呆症。

無論哪一種腦退化症，就如同腦中有個橡皮擦一樣，慢慢將腦中的記憶擦掉，當患上了這個病症後，有一天可能連身邊的至親都不認識。

佛教有所謂的隔陰之迷，意思就是這輩子的生命結束後，投生的下一世，對前世的東西會經過中陰身而遺忘，於是有一個新生命的開始。

面對腦退化症的病患，我們除了以耐心、愛心照顧之外，如果能歡喜見到他們，忘記了不好的過去，留在美好的現在，何嘗不是美好的事呢？

（作者為佛光山內地與港澳地區總住持）

按摩可降壓

按摩可調節大腦皮層功能，改善大腦血液循環，使微血管擴張，血壓降低。採用按摩的方法防治高血壓，效果明顯。

浴脹法：兩掌手指併攏，緊按腰背脊柱兩側，從上往下擠壓至臀部尾骨處。做20遍。

順氣法：雙手平放在胸前，掌心貼胸部，用鼻子深吸一口氣，接着用口呼氣，雙手慢慢向下撫到小腹處。反覆做10遍。

扶前額：取坐位，雙手食指彎曲，用食指的側面從兩眉間印堂穴沿眉抹到太陽穴處。至少做10遍。

按摩湧泉法：取坐位於床上，用兩手指指腹自湧泉穴推至足跟部，局部出現熱感後終止操作。每日1—2次，最好於足浴後按摩湧泉穴，效果更好。

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 下次刊出：二〇一一年一月五日

身心自在 (逢周三刊出)