

暗瘡與口臭 臨床舉隅·食療湯方

□杜仲 註冊中醫 國際藥膳食療學會執行委員 外事部長

近來有好幾位青年女患者求診，希望醫治面部暗瘡。在街上在地鐵車上也經常見到不少年輕男女滿面暗瘡，影響容貌美觀。今天中午就有一位母親帶同其十九歲女兒求診，只見其暗瘡甚生，額頭、兩頰、下頷均長了不少暗瘡；暗瘡大小不一，大者如綠豆，細者如針頭大，色暗紅黑，不擠按它不覺痛，擠壓往往有乳白色脂樣物或僅擠出血水，已三年未愈，且有愈長愈多趨勢。

每每月經來前又特別多，經來腹痛有瘀塊，胃口不佳

，大便硬，脈象微弱，根據以上症狀，應為內分泌失調，需要調經，調整內分泌。

另外經常有些夫妻或情侶為了口臭難忍而鬧離婚。最近就有一位男士因口臭十分惡臭，其未婚妻難以接受而婚變，來診求助。

暗瘡與口臭均是十分普通的問題，也算不上是什麼大病，並無影響生命，但卻是十分討厭，一個影響容貌，一個影響形象。

▶「虛性」暗瘡食療宜用補氣養血的藥材配鮮雞燉湯進食調理



火鬱氣虛分泌失調生暗瘡

暗瘡俗稱青春痘，中醫稱為「粉刺」，學名應為尋常痤瘡。暗瘡多數散在與毛囊一致的丘疹或小結節，針頭至綠豆大，周遭有紅暈甚或黑頭，擠壓有乳白色或米黃色脂樣栓塞或僅有血水，有的可化膿形成小膿瘡。主要生於額頭、面頰、下巴，嚴重者胸背部亦可發生。好發於青年男女，往往延綿數年或十數年不愈，甚至到三四十歲仍可發生。

暗瘡可因肺腎二經之火鬱滯而生，亦可因胃火而生，亦有因氣血虛或陽氣虛或脾氣虛而長，更有因內分泌失調而蔓生。

治法可根據寒熱、虛實，陰陽判斷暗瘡發生的根源，以及屬於何臟何腑，然後辨證施治。

若屬內分泌失調則需調整內分泌，對於婦女則需調經為先，調理氣血，補益腎氣，疏肝養肝不可忽視。

若食少體倦脾氣虛者則需健脾益氣，用補中益氣湯加減燉雞。

若陽氣虛者，其暗瘡不成膿，不腐潰，故成硬黑頭，宜用人參、白朮、茯苓、炙草、當歸、黃芪、肉桂（後下）燉雞。

若屬氣血虛，則宜用當歸、川芎、白芍、熟地、黨參、白朮、茯苓、甘草燉雞。

若因肺腎二經之火鬱滯而生則宜清肺腎之火，用枇杷清肺飲加減。方如：

枇杷葉三錢、黃芩三錢、黃柏三錢、枝子三錢、知母三錢、生地三錢、桑白皮三錢、連翹三錢、甘草一錢燉瘦肉。

胃火虛火口出臭穢

口臭為口出臭穢之氣，甚至臭若餿腐，若死蛇爛鱔，如屍臭，多見於成年人，當然亦有小兒或老叟，多因過食辛辣厚味，胃火偏盛，或因消化不良，睡眠不好，致虛火上炎而致。

若胃火偏盛之實熱型，可清脾之實火，用加減甘露飲，方如：

生地五錢、天冬三錢、黃芩三錢、枇杷葉三錢、茵陳三錢、枳殼三錢、石斛三錢、犀角三錢、甘草二錢、藿香三錢燉瘦肉。

若虛火而起，可消導降虛火，方如：

丹皮三錢、玄參三錢、白芍三錢、熟地三錢、山楂三錢、建曲三錢、藿香三錢、石斛三錢燉瘦肉。

▶「火熱」型暗瘡或口臭可用瘦肉配清火涼血藥材作食療



無我

每到了年底，家家戶戶都會進行大掃除的工作，除了除舊布新，也能檢視平常所用東西是否囤積太多不用，藉此也可以轉送他人，讓物品得以利用之餘，更可廣結善緣。不過往往我們對所擁有的東西執著不放，認為還有機會用到，所以捨不得送人，因此年度整理時，未必能捨得將東西循環再用。

佛教的修持法門中，布施心的培養，就是教導我們從外在的物質放下，進而放下我們的貪瞋痴慢疑，也就是從我們對外物質的執著放下開始，學習享有而不擁有，進而能對世間的萬物隨緣放曠。

其實生命中所有的東西，生不帶來死不帶去，但我們卻對外在的東西執著不放，甚至計較分別，因此滋生不必要的煩惱是非，如果我們能學習無我的精神，就能快樂地悠遊於宇宙之間。

有個大戶人家建了一座美麗的花園，平常信佛的他，看了花園的精緻建設後還嫌不足，於是請人塑造了一尊觀世音菩薩，這尊菩薩最特別之處，是身上的璽珞都是珍珠、瑪瑙、鑽石所鑲製而成，雖然菩薩這麼莊嚴，但因為是私家花園，所以從沒有人有機會可以禮敬菩薩。

有一天，一隻隻鴿路過，因天色已黑，就在菩薩的腳下略做休息，到了半夜，鴿被冰冷的東西打醒，本以為下雨，正打算展翅避雨時，發現外面天氣可好，仔細一看，身邊掉落了一顆鑽石，鴿抬頭看到了菩薩的微笑，牠想，應該是菩薩要我將這個寶物送到苦難的人家，於是牠展

翅高飛，尋找適合的人家，將菩薩的託付完成。完成任務的鴿想，我應該回去向菩薩報告一聲再走，於是牠返回菩薩的腳下，豈知又掉下了一顆寶石。鴿心裡自付，一定是菩薩信任我，我要幫牠救苦，比起我比賽爭奪冠軍，菩薩救渡眾生的願心，當然較為重要，就這樣，鴿就留在菩薩的身邊，將一顆顆掉下來的寶石送到窮苦的人家。直到鴿老了、飛不動了，菩薩的寶石也掉光了，鴿心想，不如老死在菩薩腳下吧！

冬去春來，花園的主人來看菩薩，一看嚇了一跳，怎麼雜草叢生？而菩薩身上的璽珞寶石怎麼都不見了，只剩下醜陋的一身？花園主人想也沒想，就命人再塑新菩薩取代這尊菩薩，當他往前一跨，踢到了鴿僵硬屍體的屍體，他拾起鴿子，什麼也沒考慮的，就把牠往旁邊的水溝一丟。

什麼是菩薩？觀世音菩薩是菩薩，鴿子也是菩薩，菩薩所做並不需要人家知道、讚嘆、感謝，不為自己計較、要求，但為眾生得離苦，不為自己求安樂，這就是菩薩的心，也就是無我的體現。能夠如此，就能體悟真正的快樂為何。我人何妨也學習菩薩無我的精神，相信就能少煩少惱。

(作者為佛光山內地與港澳地區總住持)



黨毅養生講堂

怡情靜心·養生祛病 說「茶療」(5)



感恩茶之心

感恩是一種處世哲學，也是一種生活智慧。學會為擁有而感恩，才會有一個知足常樂的心態和積極的人生觀。茶，就是一種懂得感恩的植物，它傾其所有奉獻天下人。儘管人們每每在喝完茶之後，就將茶葉棄掉。茶，仍然無怨無悔，年年以翠綠的微笑，迎接春雨，感恩世界。

感恩，可以使人明白「樹下有陰影，說明大樹在明亮的陽光下」的道理；感恩，可以在結束一天工作之後，雖然身體感到疲勞，內心卻很愉悅，因為「工作著，就是美麗的」；感恩，還可以使人做到：「不見他人過，只見自己過」。無論遇到什麼樣的事情，幸運的、順利的，還是不幸運的、不順利的。有感恩之心的人，都會抱着一種感激之情，即使是對待前進路上的阻力。

我們應該感謝那些幫助過我們的人，是他們讓我們感受到溫暖，有了更快的進步。我們也應該感謝那些帶給我們阻力的人，是他們磨練了我們的意志，使我們走得更穩。正所謂：「成小事靠朋友，成大事靠阻力」。什麼是阻力？妨礙物體運動的作用力，稱「阻力」。例如：划船時船槳與水之間，水阻礙槳向後運動之力就是阻力。阻力，對弱者來說，可以阻礙你的步伐，但對強者來說，它是前進的動力。

要珍惜阻力，因為它是一塊磨礪人意志的「礪石」。承受壓力的重荷，噴水池才能噴射出銀花朵朵；遭遇斷崖的挫折，高山因而產生了壯麗的瀑布。生活中，因為阻力，人才變得更堅強；游泳時，因為阻力，肌肉才練得更結實；發豆芽時，因為阻力，豆芽才長得更粗壯。成長中，因為阻力，「人」才能成為「人才」。

以感恩之心處世的人，是有德之人，雖然會在一些事情上吃虧，但最終卻能受益，因為「成小事靠智，成大事靠德」。以感恩之心對待人和事，無論在生活中的哪一個角落，你都永遠不會失去屬於你的那片藍天。

適度茶之道

凡事皆有度，飲茶也不例外。明朝許次紱撰《茶疏》說：「茶宜常飲，不宜多飲。常飲則心肺清涼，煩鬱頓釋；多飲則微傷脾胃，或瀉或寒」。說明飲茶必須適量。飲茶過多，會使體內水分增多，加重心腎負擔，還會引起心跳加快、情緒激動、失眠、尿頻及消化不良，甚至引起頭暈、心慌、四肢無力等症狀。

明·馮可賓在《芥茶箋》中也說：「茶壺以小為貴，每一客，壺一把，任其自斟自飲，方為得趣。何也？壺小則香不洩散，味不耽擱。況茶中香味，不先不後只有一時，太早則未足，太遲則已過，還得恰好一瀉而盡。」這裡的「不先不後」就是指泡茶的時間要適度。

適度，是我們中華民族的文化特點、處事哲學。是對「中庸之道」理念的詮釋，也是中國人確立以茶養生，以茶祛病原則的核心觀點。

曾聽過這樣一個故事：一個南方人在冬季到北方旅遊時，見到每一棵柿子樹上都有兩三個橙紅色的柿子，孤零零地在寒風中顫慄。他覺得很奇怪：為什麼不全摘完呢？同行的人七嘴八舌，各抒己見。有人說是因為太高了，農民摘不到；還有人猜是為了妝點冬季乾枯的樹枝……這些理由似乎都沒有說服力。如果是因為太高，為什麼只有一、兩個摘不到；至於說是因為妝點乾枯的樹枝，就更沒有道理了。沒有綠葉的襯托，一、兩個柿子何談美麗？因此，他就去問當地的人。一位普普通通的村民告訴他：「那是留給天上飛的小鳥過冬的。如果誰家樹上的柿子摘得一個不留，人們會說那戶人家太不厚道了，做事情不留餘地。」聽了這番話，那位遊客恍然大悟：厚道，適度，這就是中華民族的傳統美德啊！

適度，體現在茶道中的每一個細節上。例如：茶雖然能

給人以一定的刺激，令人興奮，但它給予人的總體印象是嗜而敬之。茶雖然以熱飲為宜，但最終能使人冷靜地面對現實。

詩詞茶之語

明代文人徐文長認為，茶是清高之物，唯有文人雅士、超凡脫俗的隱逸高僧及雲遊之士在僧寮道院中品茗啜飲，才算是人品與茶品相得。按照這個論點推理，茶的語言則非詩詞莫屬了。以詩之雅來表達茶之幽，使茶之品性與詩之特點相輔相成，可謂天衣無縫。

關於茶的詩詞，歷代文人都不乏佳作傳世。例如：唐代姚合《品茗茶》裡有「竹裡延清友，迎風坐夕陽」之句，讀來使人有身臨其境的感覺。韋應物詩云：「潔性不可污，為飲深塵煩」。宋代歐陽修也有茶詩曰：「豈知君子有常德，至寶不隨時變易」。借茶的品性比喻人的情操。而元代長惠的「茶煙隔竹消」和明代陸容的「石上清泉竹裡茶」等，則使人彷彿坐在竹林清泉與他們烹茶吟詩。最讓人拍案叫絕的是鄭板橋竹畫上的題詩：「不風不雨正清和，翠竹亭亭好節柯。最愛晚涼佳客至，一壺新茗泡松蘿。」表達了他以茶為伴，悠然自得的生活狀態。

品茗時寫詩填詞，抒情言志，是怡情養生的好方法。生活中難免會遇到些煩心的事情，有的事情可以找好朋友傾訴一下，可有些事情需要自己化解時，寫首詩，填個詞，或者寫篇日記、散文，都可以起到舒緩的作用。一次，一位朋友送我一筒安溪鐵觀音，喝了2杯之後，感覺不錯，詩興也就隨之而來。因為當時我正在為找不到一位好的詩詞老師而苦惱，就選擇了「生查子」為詞牌，以「安溪鐵觀音」為名，填了一首詞：

生查子 安溪鐵觀音

龍珠舒展袍，翠重深青小。
湯激味香濃，撲面迎春早。
心愛茶盞時，月下知音少，
鐵面觀音，是否知茗草？

詞填好了，那點心事似乎也有了安置。茶之內斂和詩之宣發，就如同陰陽相互依存的關係一樣。沒有茶的內蓄，就不會迸發出詩人的激情；沒有茶的內涵，就不會醞釀出詩人的靈感。因此，要想寫出好的詩句，只在文字上下功夫是遠遠不夠的。還需要在長期與茶相伴的過程中，受到茶潛移默化的影響。在喝茶寫詩，讀詩品茗的體驗中，感覺那顆永恆不變的中國心，並以此加深對中國詩詞和茶文化之間千絲萬縷聯繫的理解。

不要說沒有「詩才」，所以寫不出好的詩句。茶詩追求的是平常心，平常心，平常事。就像練書法有助於理解我們的祖先在創造文字時的所思，所想一樣，茶詩本身就是翠翠的一樹茶綠，就是晴朗的一片藍天，就是清新的一縷空氣，就是甘美的一捧山泉。這不正是生活在地球上的一切生靈，也包括我們人類最基本的需要嗎？何須咬文嚼字？何須苦思冥想？帶著歡樂的笑聲，帶著美麗的笑容，享受每一天詩一般的生活，這就是茶語的境界和茶詩的魅力所在。

(未完，待續)

黨毅 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 Mid-dlesex 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。

教你製作賀年美點：

椰汁錦鯉馬蹄糕

許多人都喜歡餵養色彩鮮豔的錦鯉，取其「鯉躍龍門」的吉祥寓意。港燈家政中心在今個農曆新年開辦椰汁錦鯉馬蹄糕烹飪實習課程。除錦鯉馬蹄糕外，另設多款新春烹飪示範課程，包括迷你煎堆、賀年角仔及笑口棗。

「椰汁錦鯉馬蹄糕」課程：

二月一日開課
導師示範教授，學員即場親手製作，並可帶製成品回家於新春期間款待親友。
導師：林趙素玲女士
課程共一堂，星期二（下午六時至八時）
學費：\$250（連魚形模）

臘味蘿蔔糕，臘味芋頭糕，清甜馬蹄糕課程：

新春烹飪示範課程，教授六款新春好意頭菜式，包括鴻運焗雞、富貴伊麵、百鳥歸巢慶團年、五福臨門、龍鳳呈祥及家肥屋潤。



健康美食站