

# 高血壓

# 中醫食療

□侯 平 註冊中醫 國際藥膳食療學會會長  
世界中國藥膳食療研究專業委員會副會長

高血壓病早期具有頭痛、頭昏、頭脹、耳鳴、眼花、心悸、失眠等症狀，若不進行治療，可於多年後逐漸影響心、腦、腎等器官，以致引起冠狀動脈病變、高血壓性心臟病、腦動脈硬化、腦溢血等等。

高血壓病屬於中醫「眩暈」、「肝陽」、「肝火」、「肝風」及「中風」等範圍。

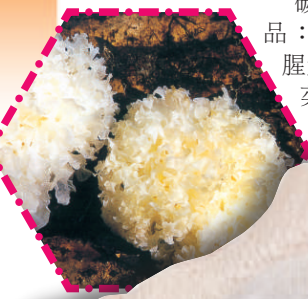
## 高血壓病宜食的食品

1. 米飯、粥、葛根湯、麵粉、芋類、軟豆類等。
2. 脂肪少的食品：牛、豬的瘦肉，白肉魚、蛋、牛奶及製品、大豆製品等。
3. 植物油、少量奶油、沙拉醬等。
4. 菠菜、白菜、胡蘿蔔、番茄、百合根、南瓜、茄子、黃瓜等纖維少的蔬菜。
5. 蘋果、桃、橘子、梨、葡萄、西瓜等水果。
6. 由於海藻類、菌類、水果類、蔬菜類生吃會產生腹氣，故必須軟煮或做成醬服用。
7. 淡紅茶及酵母乳飲料等都適宜飲用。

## 高血壓病忌食的食品

1. 番薯、乾豆類、味濃的餅乾等產生腹氣的食品。
2. 脂肪多的食品：牛、豬的五花肉、排骨肉、鯨魚肉、鮭魚、鰻魚、金槍魚、香腸等。
3. 動物油、生豬油、熏肉、油漬沙丁魚。
4. 纖維硬的蔬菜：牛蒡、竹筍、玉米等。
5. 辛辣料：辣椒、芥末、咖喱粉、酒類飲料、咖啡、濃紅茶等。

碳酸飲料、鹽漬食品：鹹菜、鹹鮭魚、臘魚子、糖醬油煮的菜、醬菜類等。



## 高血壓 陰虛陽亢證

**臨床表現：**頭痛頭暈，目眩，耳鳴，心悸易怒，失眠多夢，健忘易倦，面頰潮紅，五心煩熱，小便色黃，大便乾結，舌苔薄白，舌質紅，脈弦細或弦細而數。

**辨證施食：**育陰潛陽，平肝熄風。  
**雙耳湯：**白木耳、黑木耳各20克，冰糖少量。  
**做法：**黑、白木耳溫水泡發，放入小碗內，加水及冰糖適量，然後置於蒸鍋中蒸半小時後服用。

**效用：**白木耳味甘、淡、性平，可滋陰潤肺，益氣強心，益胃生津。黑木耳味甘，性平，可滋補強壯，涼血止血，降壓降脂。冰糖味甘、性平，可補脾緩中，潤肺止咳。合而用之，可滋陰潤肺，涼血止血，益氣降壓。

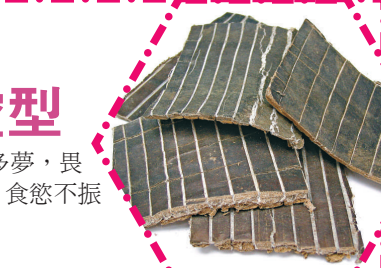


## 高血壓 氣虛血瘀型

**臨床表現：**心悸氣短，頭暈頭痛，失眠肢麻，耳鳴目糊，汗出乏力，舌體胖大，有齒痕，瘀斑或斑點，或全舌黯淡，苔薄白，脈弦細無力。

**辨證施食：**益氣活血。  
**歸芪蒸雞：**雞1隻，黃芪、當歸各30克。  
**做法：**將雞內臟拿掉，將黃芪、當歸塞入雞腹內，加適量葱、鹽、味精，隔水蒸至雞肉熟爛即可服用。

**效用：**當歸味甘，辛，性溫，可補血調經、活血解毒、降脂降壓。黃芪味甘，性微溫，可補氣固表，益氣健脾。雞肉味甘，性溫，可滋陰補血，補精添髓。合而用之，功能益氣補血，活血調經，降脂降壓。

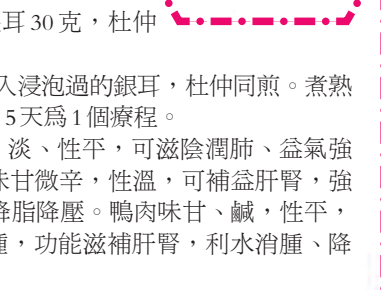


## 高血壓 陰陽兩虛型

**臨床表現：**頭痛頭脹，肢冷腳軟，少眠多夢，畏寒尿頻，耳鳴目糊，手足麻木，或自汗盜汗，食慾不振，大便溏薄，舌紅，苔少或薄白，脈細弦。

**辨證施食：**育陰助陽，補腎益津。  
**銀耳杜仲鴨肉湯：**鴨肉250克，銀耳30克，杜仲30克。  
**做法：**鴨肉煮30分鐘，入浸泡過的銀耳，杜仲同煎。煮熟後服用，每天1次，連用5天為1個療程。

**效用：**銀耳味甘、淡、性平，可滋陰潤肺、益氣強心，益胃生津。杜仲味甘微辛，性溫，可補益肝腎，強壯筋骨，鎮靜安神，降脂降壓。鴨肉味甘、鹹，性平，可滋陰養胃，利水消腫，功能滋補肝腎，利水消腫、降脂降壓。



## 高血壓 肝陽上亢證

**臨床表現：**頭昏目眩，頭面赤，心悸，氣粗，煩躁易怒，口苦口乾，便秘尿黃，舌苔黃而少津，舌邊紅，脈弦有力或脈數有力。

**辨證施食：**平肝潛陽，瀉熱降火。  
**決明子粥：**決明子10克，大米60克，冰糖少量。  
**做法：**決明子放入鍋內炒至微有香味，取出，待冷後煎汁，去渣，放入60g粳米煮粥，煮熟後加冰糖適量，再煮一、二沸即可食用。每天一劑，7天為1個療程（大便泄瀉者忌服）。  
**效用：**決明子味苦、甘、性涼，功能清肝明目、通便、降壓降脂。粳米味甘、性平，功能健脾胃。和而用之，可清肝明目，降脂降壓。



**編者按：**中華醫藥版邀得國際藥膳食療學會合作，逢每月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。

## 成就

成就，簡單的說就是因緣果熟。從小到大，每個人都有不同階段的成就，學習階段，完成學業便是成就；成家立業，將兒女教育成才，便是家庭的成就；工作努力，事業有成，也是成就之一。要成就一件事，並不是用口說就行，必須經過多少的努力、多少的外緣配合才有好的結果。

對於成就，是一個人一生努力的目標，然而努力的過程，未必凡事皆能有所成，有時也會不如預期的想法，甚至有前功盡棄的危機，像金融海嘯時，多少的投資人一生的努力付諸流水。因此要能有所成就，就必須因緣和合，以佛教經典為例，每部經的開始，通常會提到六件事情，我們通稱為**六成就**。像《金剛經》一開始是這樣說的：「如是我聞。一時，佛在舍衛國祇樹給孤獨園，與大比丘衆千二百五十人俱。……」這段經文雖很短，但幾句話就包含了六種成就，開端的「如是我聞」，是當初佛陀涅槃後，佛弟子結集佛經時，將佛陀親口所說的道理不增不減的說出來，也就是相信如是之法，且信受不疑。這裡表達了大眾聞法的信心，指的是**信成就**。

「我聞」指的是**聞成就**，當初阿難聽聞佛陀教法，聞而不忘，也說明大眾具有聽聞的福德資糧。「一時」，指佛陀說法的時候，一般我們對於時間，會有早、晚的分別，這裡的一時，則是指適當的時機，因此稱為**時成就**；「佛」，也就是說法的人，釋迦牟尼佛是自覺、覺他、覺行圓滿者，所說的法能化導衆生，所以此處稱為**主成就**；「舍衛國祇樹給孤獨園」是佛陀說法的地點，所以稱之為**處成就**；「與大比丘衆千二百五十人俱」是聽法的大衆，有講者、有聽者，才能算是完成說法的條件，因此這裡稱之**衆成就**。

世間所有的現象，不會單一存在，都是需要經過眾緣配合才能有結果，就像種植任何的植物，都需要有陽光、土壤、水分、養分等外緣，還需要種子的主因，外加細心呵護，當一切條件配合，才能種出花果，如果當中有部分缺失，就會影響結果的不同。

了解這個道理，當遇到困難時，不要灰心喪志，也不必怨天尤人，反而應該積極努力耕耘，尤其是人與人之間的互動，要能具有廣結善緣的好意，多為大眾、對方着想，別人不願做的事，只要是好事，我們也能努力完成，等待因緣、創造因緣，當一切緣俱足，成就就自然而至。

（作者為佛光山內地與港澳地區總住持）



## 鐵觀音茶 米粉湯

### 鐵觀音茶

鐵觀音茶和烏龍茶一樣，屬於半發酵茶的一種，在中國茶中被歸類為青茶。鐵觀音氣味清香，甘醇品味，適合在過飽之後飲用。在吃得太多太飽，感覺滯膩之餘，喝下一杯鐵觀音茶，不一會兒會舒暢許多，甚至還會想再度提起筷子，這是因為鐵觀音茶具有祛除油脂、祛除魚肉腥味的作用。

中醫認為，鐵觀音茶有解油膩、助消化、降血脂的食療功效。

以下推介用鐵觀音泡茶湯煮食的米粉湯，簡單易做，口味清新，適合家常老少食用。

**材料：**鐵觀音茶1杯，米粉100g，豬肉薄片50g，芽菜1/4包，麻油2小匙，雞湯1杯，醬油、酒各1大匙，鹽、胡椒各少許，蔥花少許。  
**做法：**米粉浸泡熱水約10分鐘，充分瀝乾水分。

豬肉切絲，芽菜洗淨瀝乾。鍋中熱油，以強火略炒豬肉，再加入豆芽菜同炒。加入鐵觀音茶、水1杯、雞湯1杯放入鍋中煮開，再加入米粉煮開。將醬油、酒加入，試味後，再以鹽、胡椒調味，撒上蔥花即成。如喜歡清淡口味，豬肉片和芽菜不用油炒，直接入湯中煮熟即可。



## 怡情靜心·養生祛病 說茶療(7) 宜忌茶之訓

### 關於

於飲茶宜忌，人們在日常生活中總結了許多經驗，例如：茶宜現沖現飲，不宜久置隔夜；茶宜兼飲，不宜偏飲；茶宜常飲，不宜多飲；茶宜溫飲，不宜燙飲；茶宜淡飲，不宜濃飲；茶宜晨飲，不宜晚飲等。由於飲茶能補充人體所需的水分，並有多種保健功效，因此，又有腹瀉宜茶；鹹食宜茶；汗後宜茶；減肥宜茶；降脂宜茶；延年宜茶等之「宜」。此外，還有茶飯宜分，不宜同用。也就是說，飲茶和吃飯應該分開，不宜同時進行；吃螃蟹時和吃螃蟹後1小時內忌飲茶；以及服藥時，不要飲茶，更不要用茶水送服藥物等之「忌」。

凡論宜忌總有其原因，以「茶宜兼飲，不宜偏飲」為例，茶葉因產地、品種、採集時節與加工方法的不同，營養成分也有區別，因而，飲用的茶品應當雜一些。

在閱讀與茶有關的書籍時，我特別留意飲茶宜忌的內容，粗略地整理歸納了一下，便可列出數十條之多。這些飲茶宜忌之訓，非常實用，應謹遵為宜。然而，此番羅列，僅僅是一部分內容，依個人多年研究飲茶與養生的體會，飲茶宜忌所涵蓋的範圍要大得多。無論是外在的環境氛圍，還是內在的心情思緒；無論是選用的茶葉茶具，還是邀請的親朋茶友，都很講究。也就是說，物質、個體、病症，乃至精神、文化方面都有宜忌。

### 一、物質方面

魯迅先生在《喝茶》一文中有這樣一段話：「喝茶當於瓦屋紙窗之下，清泉綠茶，用素雅的陶瓷茶具，同二三人同飲，得半日之閒，可抵上十年的塵夢」。這裡至少提出了四個「宜」。一為飲茶之處；二為泡茶用水；三為所用茶具；四為同飲人數。再細辨之，更有茶葉之品質、時間之開否等。如今，要想找一處「瓦屋紙窗」的環境飲茶，實屬不易，但清泉、綠茶、陶瓷茶具、二三人、半日之閒，還是尋之可得的。

飲茶方式中的宜忌與養生關係密切。就拿「茶飯宜分，不宜同用」來說吧，廣東省和香港地區的人們有吃「早茶」習俗。吃飯前飲茶，或一邊吃點心，一邊飲茶。實際上，這並不是一種有益於健康的飲茶方式。因為茶會沖淡胃液，影響食物消化，故飯中和飯前、飯後30分鐘左右，都不宜大啖茶。此外，茶葉中含有鞣酸，鞣酸與蛋白質合成為具有收斂性的鞣酸蛋白，使腸蠕動減慢，易引起便秘。

養生除了合理飲食、適量運動、平和心境等要訣之外，還有一條不容忽視，就是講究衛生，這不僅指在日常生活中注意餐具、茶具的消毒等，還指入口飲食的衛生，例如：現代茶葉在加工、包裝、運輸的過程中難免會受到污染。因此，要養成飲前洗茶的習慣，特別是飲普洱茶或烏龍茶等全發酵或半發酵的茶時，洗茶尤為重要。茶易吸濕而黴變，變質的茶中含有大量對人體有害

的物質和病菌，應視之為忌。

### 二、個體方面

中老年人、青年人與兒童的年齡不同，飲茶宜忌有別；男性與女性的生理特點不同，飲茶宜忌各異。以中老年人為例，李時珍在晚年時曾談及飲茶體會：「早年氣盛，每飲新茗，必至數碗，輕汗發而肌膚清，頗覺痛快。中年胃氣稍損，飲之即覺為害，不啻悶嘔惡，即腹令洞泄。」李時珍以他個人的親身體會，指出飲茶不當則有損脾胃。

婦女月經期、孕婦和正在哺乳的婦女都不宜飲用過濃的茶，避免過量咖啡鹼的刺激。一般主張孕婦宜飲淡茶，通過飲些淡茶，可以補充一些維生素和鉀、鋅等礦物質營養成分。兒童適量飲茶，可加強胃腸蠕動，幫助消化，用茶水漱口還可以預防齲齒。對於某些長期在電腦前工作的人士及難免受到輻射影響的現代人，宜茶。



飲茶除因人的不同生理時期有宜忌之外，對不同病人的宜忌也很多，如：茶中的咖啡因能使人興奮，影響休息和睡眠。因此，醫生常囑咐神經衰弱、失眠、甲狀腺機能亢進等慢性病人，最好不要飲茶。又如缺鐵性貧血患者不宜飲茶；尿路結石患者不宜飲茶，特別是不宜飲濃茶。所謂濃茶是指泡茶時的用量超過適量（一杯茶3-4克）的茶湯。空腹飲濃茶會引起「茶醉」。還有患胃病、便秘、發燒、肝病、營養不良的人都不宜飲濃茶。

### 三、精神方面

茶道重在精神。飲茶者宜習茶道，以修身養性，這是將茶從物質昇華為精神的過程。明末馮可賓的《芥茶箋》談到「茶宜」時，提出了十三宜。除了「無事」、「幽坐」、「徜徉」、「睡起」等，強調閒適心情之外，還突出了文化氛圍，例如：需有「吟詩」、「揮翰」、「清供」、「賞鑒」、「文童」為伴。馮氏還曾提出品茶時的「七禁忌」：「一不如法」，即烹點不得法；「二惡具」，指茶具質劣不潔；「三