

中醫飲食療法在病後康復的應用

張群湘博士

中醫的飲食療法運用於康復歷史悠久，效果顯著，近年來也愈來愈受到人們的重視。飲食不僅可以提供人體生命活動所需要的營養物質，而且可以調理陰陽，協調臟腑，通暢氣血，扶正祛邪，以達康復效果。

由於飲食可根據病情及患者的習慣和口味加以選擇，並通過合理的加工烹調，使之不僅有較好的營養，而且色、香、味、形俱佳，以增進病人的食欲，利於脾胃功能的正常發揮，從而提高抗病能力，促使病人的康復。

【中醫飲食療法的使用原則】

1. 辨證施食：

根據臨床的不同的證型，施以不同的飲食。如有頭痛、鼻塞、畏寒、全身酸痛、無汗等表現，可辨為外感風寒表證，可選用生薑、葱白、紅糖等溫熱食品煎湯熱服，以發汗解表以散寒。辨證施食是中醫飲食療法的根本原則，應貫穿整個康復過程之中。

2. 辨病施食：

在辨證施食的前提下，還應結合辨病施食，根據病種不同而選用不同的飲食。如消渴病（糖尿病），可選用豬橫膈（豬胰臟）、葛根、知母、淮山、生地等具有降血糖作用的藥物，以加強對消渴病的調治。

3. 峻緩有度：

峻補是指補養作用

峻猛，效果迅速之調養法或治法。此法一般用於虛弱程度較重，且需要急於挽救之虛態。此時補品之用量宜大，且為較貴重之品，如冬蟲夏草、人參等。

緩補，又稱平補，其作用較平和，取效緩慢，一般用於病勢較緩，病程較長的虛弱體質，或平日需一般的調補者，通常用藥性平和之品，如淮山、百合、太子參等。

對於身體較虛弱的人，未必一定要用峻補法，主要還要看服用者是否能吸收，如果吸收不了補品，而勉強過於峻補，可能會導致「虛不受補」的副作用，如出現「熱氣」、「胃滯」等現象。

雖然緩補的作用較平和，比較適合1周調補1-2次，但如果身體沒有虛弱的症狀或體徵者，並不適宜過頻食用（如每周食用4次以上），否則也可導致身體的氣血陰陽平衡失調，此時不僅無益，反而有害。

4. 注意宜忌：

湯飲及茶譜調養身體時，如使用不當，不僅發揮不了良好的效果，反而可產生不良反應。因此，需注意以下幾方面：

(i) 辨別虛實：虛證宜用補法，實證則宜用瀉法。一般脈象的無力，無神，言語發聲的低怯，舌質的胖嫩，病人體質的弱均為虛象；脈象的有力，有神，言語發聲的亢亮，舌質的蒼老，病人體質的強均為實象。

(ii) 清除外邪：外邪未盡（如感冒未清）而正氣已虛（如抵抗力下降），此時補法不宜過強，如需要補法，僅適合用補瀉兼施之法，當補法使用過猛，極易產生「閉門留寇」的副作用，疾病也難以完全康復。

(iii) 保護脾胃：脾胃納運功能主要反映人體的消化吸收功能，當一味過用峻補，非但不能補虛，還很容易導致壅滯，影響補虛之品的正常消化吸收。所以在補益湯飲或茶譜之中常配伍理氣健脾、和胃消導之品，以達到補而不滯的效果。

【中醫飲食療法的應用】

中醫飲食療法運用於康復，主要體現在各湯飲及茶譜配方之中，方的產生主要依據於有關的治法，治法的提出則建基於辨證所得的綜合判斷。所以有「法隨證立」，「方從法出」之說。病後體虛主要有氣虛、血虛、氣血俱虛、陰虛、陽虛等，根據辨證施食原則的要求，中醫飲食療法在病後體虛康復中的應用主要分為如下方面：

(1) 補氣類：主要用於氣虛證。

氣虛證的主要臨床表現：

少氣懶言，神疲乏力，頭暈目眩，自汗，活動時諸證加劇，舌淡苔白，脈虛無力等。

代表方：*補虛正氣粥（黃芪30克，人參10克，粳米90克，白糖適量）。
*人參酒（人參30g，白酒1200ml）。

(2) 補血類：主要用於血虛證。

血虛證的主要臨床表現：

心悸，失眠，多夢，頭暈，健忘，面色淡白或萎黃，唇、舌色淡。

代表方：*當歸羊肉羹（當歸25克，黃芪25克，黨參25克，羊肉500克，葱、生薑、食鹽、料酒、味精各適量）。
*紅棗黑木耳湯（黑木耳15克，紅棗15個）。

(3) 氣血雙補類：主要用於氣血俱虛證。

氣血俱虛證的主要臨床表現：

少氣懶言，神疲乏力，頭暈，健忘，面色淡白或萎黃，唇、舌色淡，脈虛無力等。

代表方：*參湯燉（黨參15克，大棗10枚）。
*桂圓參蜜膏（黨參250克，南沙參125克，桂圓120克，蜂蜜50克）。

(4) 補陰類：主要用於陰虛證。

陰虛證的主要臨床表現：

易出現虛熱及虛性亢奮的症狀，如形體消瘦，口燥咽乾，潮熱盜汗，五心煩熱，盜汗，小便短黃，大便乾結，舌紅少津少苔，脈細數等。

作者張群湘博士為香港大學專業進修學院副教授、世界中醫藥學會聯合會中醫藥膳專業委員會常務理事、國際藥膳食療學會副會長

編者按：《中華醫藥》邀聘國際藥膳食療學會合作，於每月第四個周五刊出《辨證施食》專欄（公眾假期順延）；以及每月第二個周三的養生專欄內，刊出《中醫臨床對證食療》，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。

*所謂康復，主要是指綜合地和協調地應用醫學、社會、教育、職業等措施，減輕各種疾病、損傷和年老體衰所帶來的後果，以盡量提高這類患者的活動功能，改善和恢復生理功能。因此可知，康復的方法多種多樣，而中醫飲食療法僅是多種方法的其中之一。

*中醫的飲食療法包括了藥膳和食療兩個部分，在中醫的養生及康復方面發揮著重要的作用。所以，唐代名醫孫思邈指出：「安生之本，必資於飲食。不知食宜者，不足以存生也。」

代表方：*玄參嫩豬肝（豬肝500克，玄參15克）。
*百合粥（百合30克，糯米50克，冰糖適量）。

(5) 補陽類：主要用於陽虛證。

陽虛證的主要臨床表現：

常見虛寒及遲滯的症狀，如經常畏冷，四肢不溫，口淡不渴，或渴喜熱飲，可有自汗，小便清長或尿少浮腫，大便溏薄，面色白，舌淡胖，苔白滑，脈沉遲（或脈細數）無力等。

代表方：*冬蟲夏草雞（冬蟲夏草2.5克，雞肉165克，胡椒粉0.5克，生薑3克，葱白3片，食鹽1克）。
*鹿茸酒（嫩鹿茸6g、山藥片10g、白酒5000毫升）。



中醫藥訊息

澳門落實《粵澳合作框架協議》

澳門特別行政區行政官辦公室主任譚俊榮日前表示，廣東省人民政府和澳門特區政府簽署的《粵澳合作框架協議》，是深化兩地合作的重要戰略藍圖。

譚俊榮說，廣東有土地及產業優勢，更是全國中醫藥大省，澳門特區則有科研優勢，具備優秀的科研人才。他相信在橫琴新區5平方公里產業園區中設立中醫藥產業園，結合兩地優勢，可提升中醫藥產業水準，最終打造出世界級的中醫藥產業。

他說，在橫琴新區產業園發展多項產業，兩地通過交流互動，相互提升，令人才、信息、貨物及資金流更暢通。

黑龍江中醫大醫院 針刺愈臂叢神經麻痺

日前，黑龍江中醫藥大學附屬第一醫院針灸三科病房，一位臂叢神經麻痺患者導致右上肢癱瘓的患者經系統治療，痊愈出院。

患者患病後四處求醫均無效，到該院針灸三科，醫師根據其病情制定診療方案：針灸為主，結合應用神經修復藥物再輔以康復鍛煉。治療40多天，患者右上肢酸脹並下意識伸懶腰，隨後，能完成上肢伸展、前屈及後伸，能獨立穿衣、吃飯等，並於日前出院。

據介紹，類似這種周圍神經麻痺的患者近年逐漸增多，中醫針灸很有優勢。該院針灸三科醫師依據多年臨床經驗，在取穴及手法方面均有突破，主要以頸部夾脊穴、極泉穴及上肢陽經穴為主，採用捻轉與提插大瀉手法，以疏通經絡、活血行氣，肢體功能就得以恢復。刺激神經，促進神經功能恢復。大多病人通過早期積極干預，效果較好。

洛陽正骨醫院通過 JCI 認證

河南省洛陽正骨醫院順利通過了全球權威醫院品質評價體系 JCI 評審，成為全國中醫醫療機構中首家通過認證的醫院；同時，也是全國骨傷專科醫院中首家通過認證的醫院。

JCI 標準主要關注的是醫院的醫療質量、病人安全及其不斷改進和提高，是國際最高等級的醫院黃金認證。

註冊中醫進修課程

正骨八法臨床應用

香港中文大學中醫學院舉辦中醫藥專題講座，於3月30日(星期三)下午4時30分至6時30分，在中大崇基學院利黃瑤壁樓LT4，邀請廣州中醫藥大學黃楓教授，以粵語主講「中醫正骨八法的臨床應用」，歡迎註冊中醫參加進修，每課可取進修學分2分。講座歡迎各界人士參加，費用全免，無需報名。查詢可電：26961295或31634328。

中醫藥講座

人參解碼

日期：三月二十六日(星期六)
時間：下午四時至六時
地點：九龍塘浸會大學道7號賽馬會中醫藥學院大樓地下孔憲紹博士伉儷講堂
講題：人參解碼
講者：浸大中醫藥學院中藥課程主任趙中振教授
語言：普通話 查詢：34112904

專題特寫

科技支撐特色中藥現代化

記者在早前召開的甘肅省全省科技大會上獲悉，甘肅將「新藥創製及特色中藥現代化」列為科技重大專項，利用西部甘肅獨具特色的中醫藥資源，提高中藥材的品質與質量，研發醫藥特色產品。

據悉，甘肅將利用中藥材資源稟賦，進一步發展中藥標準提取物產業，推進中藥提取物商品化。利用細胞工程、基因工程、發酵工程等現代生物手段，改進傳統藥材生產技術，研發特色產品，將甘肅建成國內新醫藥和生物技術研發基地之一。

據《2010甘肅科技發展報告》顯示，甘肅目前組建了「甘肅省天然藥物重點實驗室」、「甘肅省中藥新藥臨床前安全評價研究重點實驗室」、「甘肅省中藥現代化工程技術研究中心」、「甘肅省藏藥工程技術研究中心」、「甘肅省中藥飲片炮製及質控工程技術研究中心」等5



甘肅冀建新醫藥研發基地

個中藥創新平台。

製藥產業走創新方向

甘肅省科技廳消息稱，通過實施重大科技專項，突破對中醫藥產業競爭力的整體提升，利用現代技術，將甘肅「藥材」變「藥品」。實現製藥產業由仿製為主向創新為主，由生產主導型向研發主導型的轉變，科技將成重要突破口。

甘肅省科技廳廳長張天理介紹，要強化中藥創新平台建設，加快推進中藥材規範化種植，中藥飲片加工及新劑型開發、中藥提取、中藥新藥研發。

他說，未來甘肅將開發當歸、黨參、黃（紅）芪、甘草、大黃、柴胡、板藍根、秦艽等八大系列產品，建立道地藥材標準化生產基地，推廣中藥材規範化種植技術，研製中藥飲片及新劑型，用新技術和新工藝加快野藥材變家種藥材的進度。

在今年1月舉行的甘肅科技獎勵大會上，歷時八年研究、列入科技進步一等獎的《藏藥獨一味止血、鎮痛活性成分的基礎與應用研究》，以現代天然藥物化學分離方法結合現代藥理學實驗技術系統研究了甘肅省傳統藏藥獨一味的止血、鎮痛作用機理及有效成分，在獨一味止血鎮痛機理的系統研究方面達到了

◀甘肅定西大宗道地藥材：當歸、黃芪、黨參 柴小娜攝

國際領先水平，成為傳統藏藥現代化的代表。

開發道地中藥資源

重離子束輻射治療癌症的高新技術開發研究，超濾技術提取當歸、紅芪抗輻射有效組分及配套重離子治療新產品研發，定西道地藥材黃芪、黨參、當歸有效成分提取新技術研發與產業化、國家中藥三類新藥——棲芷膠囊產業化，當歸通絡滴丸開發研究等得到中藥新藥科技支撐研發專項支持。

「當歸、黃芪、大黃等區域特色中藥資源利用關鍵技術及產業化研究」在「十一」期間得到國家科技部科技支撐計劃項目，獲得支持經費2303萬元。此項目涉及及心腦血管疾病、腫瘤、糖尿病腎病的三個中藥項目的新藥研究開發。

據了解，中藥材 GAP 種植技術和珍惜瀕危藥材的馴化種植技術研究也得到科技



▶定西中藥材規範化生產示范基地 柴小娜攝

【本報記者柴小娜蘭州電】