

中華醫藥 養生篇

穀雨 濕困 健脾益氣 清熱利濕

(農曆三月十八日, 新曆4月20日)

即將到來的穀雨節氣有「雨水生百穀」的意思, 是二十四個節氣中的第六個節氣, 也是春季的最後一個節氣。此時, 隨著氣溫迅速回升, 降水逐漸增加。在南方, 氣候已變得濕熱交加, 常常讓人一整天感到很舒適。

這個節氣, 特別覺得疲倦, 怎麼睡都不夠, 有云: 「春眠不覺曉」; 懶學生更言: 「春天不是讀書天」, 這就是中醫所說的「春困」。

中醫理論認為「春困」是因為秋冬寒冷傷及陽氣, 即陽氣不足, 春天陽氣生發而儲存不足, 表現在人體上就是感到疲倦。西醫則認為, 冬季氣溫低, 血管收縮, 內臟器官和大腦血流量增多。到了春天氣溫回暖, 大腦供氧量隨之減少, 於是人就容易犯困。

春困: 清熱利濕 疏肝健脾

「春困」雖然不是疾病, 但易致人疲勞、情緒不穩。可以通過適當的運動去緩解, 但不宜劇烈運動和出汗過多, 以免陽氣外泄。如放風箏、跑步、散步、行公園行山、曬曬太陽、呼吸新鮮空氣。平心靜氣, 早睡早起, 達致養陽護肝之功, 強健脾胃機能, 預防夏季濕熱之邪侵襲機體。

嶺南的「春困」, 往往是濕困, 但春季養生宜「養陽」, 此時又不可使用過於利濕之品, 以防傷害陽氣。運用飲食調養, 對緩解春困和防止夏季濕熱影響致病有很重要的作用。此際飲食宜清淡, 少吃肥膩和難消化的食物。適量食用辛、

甘、微辣食物如韭菜、蒜苗、蘿蔔、蔥等, 對人體春季陽氣生發有好處。另外, 應注重清熱祛濕, 疏肝健脾、益肺補腎, 特別推薦適合作食療的中藥材有陳皮、白朮、淮山(淮山)、佛手等, 根據不同體質需要, 配合適當的食材瓜蔬炮製養生保健料理。

如以理氣祛濕為主, 可用白朮(健脾益氣)配茯苓(健脾去濕)、淮山、杞子、陳皮煲瘦肉湯, 有健脾益氣滋補肝腎的作用, 用白朮、茯苓、淮山煲粥食亦有同效。

兩個節氣在清明和穀雨, 祛濕利濕的進食, 宜多作運動, 有助祛除濕困。



濕痺: 舒筋活絡 補脾潤肺

濕困因陽氣不足是神經痛(痺痛, 所謂濕風骨痛)發病原因, 屬中醫所指「痹證」範疇, 痺有閉阻不通的含義。其病因不外乎風、寒、濕邪侵襲經絡, 致使該經氣血痹阻不暢所致。特別是長者, 春夏濕重或冬季寒濕季節, 容易出現足腿痠軟無力或疼痛, 如日常多進食具針對性治療功效的食療, 有防止病發或減低病痛程度的作用。

以下推薦的牛大力花生眉豆雞腳湯, 有補脾潤肺、舒筋活絡的功效。

牛大力花生眉豆雞腳湯

材料: 新鮮牛大力300克切片(市場鮮草藥攤有售), 花生六十克, 眉豆120克, 豬脊骨300克, 雞腳十隻, 紅棗十粒, 陳皮5克。
製法: 鮮牛大力洗淨去皮切片。花生仁連衣洗淨。豬脊骨雞腳出水沖洗備用, 高身瓦煲加適量清水(隨服用者的需要)煮沸, 放入全部材料(陳皮隨冷水下), 以普通火煲約2 1/2h。加鹽調味可食。

牛大力 為豆科學援灌木藥用根部, 香港郊外亦可採挖, 但現今香港本地市場供應內地出產為多。牛大力味甘性平, 有補脾潤肺舒筋活絡功效, 對腰、腿痛、風濕痺痛、燥咳、慢性氣管炎和慢性肝炎, 遺精、白帶均有治療功效。用牛大力煲花生雞腳湯, 是港人家庭日常保健湯, 既能治病又能豐富營養。

花生 性味甘、平、可潤肺、和胃、治燥咳和反胃。
眉豆 原名白豆, 又名飯豆。性味甘、鹹、平。入脾、腎經。功能調中益氣, 健脾益腎。紅棗能補血醒脾, 開胃養心。

陳皮 理氣健脾, 燥濕化痰。
各物配合用作食療, 能舒筋活絡、補腰腿壯筋骨。
西醫指其雙足痠軟無力, 由於缺乏維他命B1, 此湯用眉豆配上花生仁, 增加維他命B1的成分; 用豬脊骨配上雞腳, 有助增加滋養雙足骨髓的鈣質。

節氣養生

撰文: 吳黃

圖片: 彭珍

味噌海帶湯



高血壓的食療方

□陳漢強 註冊中醫師 國際藥膳食療學會副秘書長 香港大學中醫全科學士, MBA

要改善血壓, 除了用藥調整體質以外, 也需要從生活習慣上做改變, 要戒煙、戒酒、戒作息不規律; 飲食上, 要少油、少鹽、少煎炸、少油膩、少辛辣等; 減少攝取高脂、高蛋白等。由於治本之道時間長, 食療是這類慢性病的最佳輔助醫療方法。

前段時間, 偶然和一個在台灣經營健康飲食店的友人談起高血壓的飲食。他介紹了多道對高血壓有療效證明的食療菜譜及湯水。他的一些顧客連續飲食一個月, 血壓降下來, 有些甚至血壓恢復正常而停藥!

我從中醫藥的藥性及西方營養學的角度分析, 發現其中三道湯料的材料價廉、易於製作、味佳, 而且湯料的性、味、歸經配搭得宜, 適合一般體質人士, 就算起不到友人所稱的療效, 亦決不會對高血壓患者的健康構成任何負面影響。故此向大眾推介以下三道湯。要注意的是, 這三道湯只需煮約半小時左右, 如烹飪三數個小時則會變成「老火湯」, 性偏滋膩, 影響療效。

【1】紫菜蔥花湯

紫菜含有許多可讓血管軟化的物質, 蔥能通陽並能讓血管緩緩擴張, 可促進循環溫暖手腳, 效果和藥業一樣好, 機制卻更加自然。所以, 會手脚冰冷的高血壓患者, 無分男女、年齡, 都很適合喝這道湯。蔥雖然可以降低血壓, 但是效力維持不長, 所以建議要常常喝, 以持續改善血管彈性。

所以, 此道湯特別適合在冬天飲用, 持續喝, 更可改善血管彈性。因氣候寒冷, 血管更加收縮, 血壓往往較高, 光吃降血壓藥, 強迫擴張血管, 血管的本質沒改善, 久而久之還會失去彈性, 就算血壓「看似」正常, 終究有破裂之虞。最奇妙的是, 有些高血壓病人飯前喝紫菜蔥花湯, 飯後血壓就會降低, 但是沒有血管硬化、血壓正常的人喝

這道湯, 卻不會因此降壓過低。要注意的是, 紫菜的纖維很多, 胃腸消化不佳的人, 最好多咬幾下, 以免肚子脹滯。若腸胃實在不行, 也可以只喝湯, 因為湯汁才是精華。

【2】味噌(日本麵豉)海帶湯

味噌對身體好處多多, 還能幫助消化, 海帶一樣可以軟化血管, 但需注意鹽分不能高。本道湯還可以加入豆腐, 味噌和豆腐都是以黃豆製作的, 裡面有很棒的卵磷脂, 可以使血管裡面的髒污溶解清除, 而達到保護心血管的作用。

【3】芹菜洋葱蒜頭湯

芹菜和洋葱可以降低血壓; 蒜頭裡含有硫, 可以保護肝臟和血管, 加強肝臟清除毒素的作用, 加上荸薺、番茄, 都是味道好又健康的食材。

結語

這三道湯的性、味平和, 適合任何年齡及一般體質人士。雖然每道湯的療效各有偏向, 但這三道湯的整體療效大同小異。可以長期喝, 輪流交換喝。

中醫講究「辨證論治」, 無論方藥、針灸、食療等治療手段, 都是因人、因時、因地的差異而有所不同的。服西藥期內的朋友們, 筆者不建議他們在食療期內, 自行減藥或停藥。

最後還是一句話: 必須以主治醫師或家庭醫生的意見為準。



用紫菜加芹菜、洋葱、番茄煮成的湯, 清香甜美亦具降壓功效。

編者按:

中華醫藥版邀得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; 以及每月第二個周三的養生專版內, 刊出《中醫臨床對證食療》, 由中醫及營養專家撰寫。

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。

中醫治則: 陰陽平衡, 消除高血壓

站在中醫的立場, 強迫降壓只是治標, 疾病的本質沒有改變, 病因仍在, 健康還是不斷變壞, 只不過不明顯而已。到了服藥已不能降壓, 往往也是積重難返。中醫認為高血壓的病因, 往往不離風、痰、火、濕、氣滯、血瘀等病因而致產生不同的高血壓病機, 治療原則是從改善整體體質着手, 消除病因, 使身體回到陰平陽泌的狀態, 高血壓當然就平復了。但因整體體質調整需花較久的時間, 而患者往往認為服用中藥亦應起到與西藥相同的迅速降壓的效果, 而忽略了治療目的有所不同。此種心態令他們失去耐性, 放棄治本之道。



▲紫菜有軟化血管的食療功效

中醫臨床對證食療

國際藥膳食療學會專欄

降血脂益腸胃 雜菌日式清湯

天氣熱起來, 家廚湯水亦捨老火湯而取滾湯。尤其職業婦女, 下班後趕買菜回家時間無多, 又想炮製有滋甜美湯水讓家人享用, 有什麼急就章湯?

試試雜菌清湯, 街市或超市售賣的菌類非常多, 鮮冬菇、磨菇、金針菇、冬菇、鮑魚菇……應有盡有。

菌類類豐富營養、氨基酸, 有科學研究指出, 菌類有提升人體免疫力作用, 對體質虛弱者有補益功效; 而中醫則認為菌類有降血脂、益腸胃的食療功效。近年有研究更指, 從部分菌類中提取的多糖物質, 有抗癌作用(或與抗癌藥物合用、可減少用藥劑量而達到治療目的)。

用日式的清湯底, 即用木魚乾加海帶浸透加清水(可放少量胡椒粉)熬出味, 放入雜菌滾片刻, 最後加日本清酒和鹽調味略煮即成。也可以先用白鑊炒香薑片, 放洗淨晾乾水份的雜菌入白鑊慢火炒至略乾身, 倒入清湯滾滾片刻即成雜菌清湯, 湯水香鮮甜美, 菌類亦可佐膳。



家常食療

圖文: 徐長卿

夏日呂宋芒系列

芒果是夏日美果, 其味酸、甘, 性平; 適量進食果肉, 有理氣、止咳、健脾的食療作用。

今個夏天, 美心西餅以4月份最當造的香甜呂宋鮮芒, 打造全新呂宋芒系列, 包括: 香芒雪芳, 外面以芒果汁打拌成的芒果忌廉, 包着鬆軟的雪芳蛋糕, 中間夾心為片片芒果肉, 每天新鮮製造。還有有意軟滑香芒奶凍及口感香脆的香芒脆撻。

香滑又juicy的香芒奶凍, 底層軟滑的牛奶奶凍上面, 鋪滿芒果汁及粒粒芒果粒, 甜美香滑; 香芒脆撻的撻面鋪滿大量新鮮芒果粒, 每一口滲透着芒果的清甜, 配以鬆脆撻底, 成為初夏至fresh甜品之選。

呂宋芒系列供應期有限, 由即日起至5月4日於美心西餅全線供應。

健康美食站

