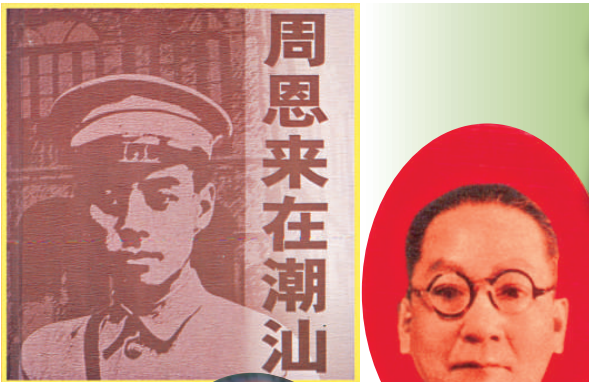


中華醫藥 養生篇

潮汕名中醫為周恩來夫婦治病



▲陳益石伉儷(左一、二)與高振普將軍(左三)、齊學進將軍(左四)攝於潮州「涵碧樓」——歷史紀錄建立「七日紅」之地。左上小圖為潮汕名老中醫陳映山

▲高振普將軍從上世紀六十年代至九十年代曾擔任周恩來總理和夫人鄧穎超的衛士、醫衛秘書

退休十多年，高將軍經常應邀到各地演講和參加活動。今年七十有三，雙目炯炯有神，軍人英氣未減，待人態度隨和；將軍衣着平實普通，但整齊挺拔，尤其腳上一雙皮鞋，雖穿着已久，但抹得閃閃亮亮，一點瑕疵也沒有。他說：我年紀大，但能把自己照顧得好，堅持運動鍛煉，飲食健康而規律，穿着皮鞋全部自己打理……知道嗎，總理二十年才兩雙皮鞋輪着穿，我們打理得閃亮又舒服……

《名醫名人養生體驗》今天起與讀者見面。我們將為讀者搜集和採編中醫名家專家的養生經驗、醫、食名方和驗方，嘗試結合現代社會環境和生活習慣，加以整理，向讀者推介。

《名醫名人養生體驗》開篇請來了曾任周恩來總理衛士、總理夫人鄧穎超警衛秘書的高振普將軍，淺談總理伉儷與潮汕名老中醫陳映山早年結緣，以及總理的中醫養生體驗點滴。

20年代與陳映山結緣

自世紀20到70年代，陳映山是潮汕地區家喻戶曉、蜚聲中外的名老中醫。陳映山師承外祖父老中醫許木魯，刻苦研讀《黃帝內經》、《千金方》等古代醫學經典著作，18歲行醫，為民衆治病，精通脈理，醫術高明，特別精通治療腸胃病、糖尿病、癱瘓、中風、腦症、精神病、兒童弱智、氣管炎、婦科雜症、不孕不育症等。行醫50多年，陳大夫長期往返於香港、新加坡、潮汕地區行醫，深受潮汕地區的華僑、家鄉民衆的愛戴。

周恩來、鄧穎超在1925年至1926年先後隨國民革命軍東征軍來到潮汕，1927年八一南昌起義後，周恩來同志又率起義軍轉移潮汕地區，建立「七日紅」政權。那時，陳映山醫生就給周恩來、鄧穎超治過病，並維持交往。新中國成立後，陳映山更



▲周總理伉儷是中醫的「支持者」

多次應邀赴北京中南海及協和醫院為中央領導治病。

陳映山的學術傳人、其子陳益石現定居香港(香港註冊中醫)，為人低調，不肯宣揚父親的「御醫」經歷，他經常往返香港、深圳兩地診症，對於記者的訪問，陳益石醫師亦只回答：給病人治病是我最大的快樂。反而在周總理和鄧穎超身邊工作多年的高振普將軍那兒，記者略知名醫與總理伉儷結下醫緣的經歷。

鄧穎超母親是中醫

據高將軍透露，原來鄧穎超媽媽(衛士都這麼稱呼她)的母親是老中醫，並在廣西南寧行醫多年。因而鄧穎超從小就相信中醫，連帶總理的保健以至日常飲食，皆由中醫專家指導，進服成藥和食療。

高將軍說，周總理日常飲食清淡而節約，由於總理規定家廚每頓飯只能炮製兩菜一湯，一葷一素一湯，葷菜多是紅燒魚和豬肉，沒有貴價山珍海味營養食物，所以廚師只能在總理喝的湯上面動腦筋，想辦法給日理萬機又勞累的總理補充營養。

總理「火底」不宜吃雞

「鄧媽媽請中醫為總理保健。」高將軍說，中醫說總理是「火底」，不宜吃雞，燉湯用的是鴨子或豬肉。也不吃葱、薑；燉湯配料多用蓮藕、蓮子、雞頭米(芡實)、紅棗等。偶爾也吃紅燒蹄膀。

高將軍在總理逝世後，成為鄧穎超的警衛秘書，他透露鄧媽媽患有糖尿病，亦以中醫中藥治療調理，上午打太極拳、晚上散步，飲食節制健康而規律。加上進服中藥，糖尿病控制得很好。

1992年初，鄧穎超媽媽病危時，不忘映山大夫的醫術醫德，對侄女周秉德敘述映山大夫為總理及她治病的經過。

2003年春節，在國家中醫藥管理局國際司主持，在周總理家族代表周秉德等見證下，並將治愈鄧媽媽糖尿病的秘方獻給周總理家鄉的人民政府。

憶述周總理和鄧穎超媽媽的生活種種，高振普將軍表示，最難忘總理為國為民信念堅定的一片丹心，即使面臨種種困難，甚至身患重病，仍然憂國憂民、任勞任怨、勤懇奮鬥的偉大情懷。

本報記者 蔡淑芬

補脾養心益腎鴨子湯

周總理常喝的鴨子燉湯，配料以蓮藕、蓮子、紅棗、雞頭米(芡實)為主。曾擔任周恩來衛士的高振普將軍說，蓮藕、蓮子、雞頭米等產自江浙，一來是周總理家鄉江浙地區土產，合口味；另外也是中醫根據周總理的健康狀況所定的保健食療配搭食材。

鴨肉味甘、鹹，性平，入脾、胃、肺、腎經。有滋陰養胃、利水消腫、健脾補虛的食療功效。蓮藕味甘、性寒，入心、脾、胃經。熟用有健脾開胃、止瀉固精的食療功效。

蓮子味甘、澀，性平，入心、脾、腎經。有養心、益腎、補脾、瀉腸、止血的食療功效。芡實味甘、澀，性平，入脾、腎經。具固腎澀精、補脾止泄的食療功效。

大棗味甘性溫，入脾、胃經。能補脾和胃，益氣生津，調營衛，降血脂的食療功效。

鴨子湯的主料配料皆屬甘味食物，中醫謂甘味入脾，湯水的食療功效明顯補脾胃為主，兼能益腎養心。中醫謂，「憂思傷脾」。周總理憂國憂民，日理萬機，看來鴨子湯乃中醫辨證施食的保健食療。



不寐 醫食驗方

中醫治療和食物治療的有機結合

□陳林麗華醫師 名醫陳映山學術研究中心(香港)

中醫治療的理念由古至今已深入人心。先翁陳映山名老中醫，廣東潮州人，從醫50餘年，經驗豐富，造詣精湛，醫譽卓著。潮汕鄉梓，咸知其名，聲望遠播閩粵，影響及於海內外。陳老擅治長內、婦、兒科雜病，對糖尿病、腸胃病、癱瘓、神經官能症等治療尤具獨特療效；在臨床實踐中，根據中醫傳統理論及中國地理、氣候、飲食習慣等因素，把中醫治療與食物治療有機結合起來，創製了一系列「醫食同治」的驗方，臨床用之，屢屢收效。

陳老嫡傳學術傳人陳益石家族繼承先輩「醫食

同治」的理論，結合現代科學技術，將醫食驗方運用於內、婦、兒科常見疾病臨證多年，療效滿意。

近年更將多種醫食同治驗方加以整理、創新和出版，向民衆推廣供醫家參考。如陳老的兒子，深圳、香港名醫陳益石，應香港註冊中醫學會邀請，主持「治病精萃傳授班」，受業界好評。

今次向讀者推介的不寐醫食驗方，針對都市常見失眠(中醫稱「不寐」)的不同證型，以中醫治療結合食物治療，精選陳老的醫食驗方，達至健脾養心、滋陰降火、疏肝理氣、補血寧神的功效。



驗方1 歸脾養心湯+補血安神食療方

歸脾養心湯

【組成】黨參15克，茯苓20克，炙甘草3克，酸棗仁15克，柏子仁10克，石菖蒲10克，五味子3克，合歡花10克，首烏藤10克，石斛3克，什膽丸2粒。

【功效】健脾養心，養血安神。

【主治】失眠，多夢易醒，醒後難以入睡，或心悸怔忡，神疲乏力，食後作脹，納食無味，面色萎黃，舌淡苔薄，脈緩弱。

【用法】每日1劑，連服3劑，每劑煎2次，分2次服。服藥最佳時間是：第1次於下午4時服，第2次於晚上8時30分服。如頑固失眠者，加入金、銀飾(如戒指、耳環、項鍊等)各1件與藥同煎，效果甚好。同時配服聰明丸、逍遙丸，每日服3次，每次於飯後各服藥丸3克。

【注意事項】忌精神緊張，晚上忌飲茶及花旗參。

補血安神食療方

【原料】枸杞子50克，菊花30克，當歸、地黃、五味子各10克。

【製法】將枸杞子、菊花、地黃、當歸、五味子浸入500毫升白酒內，封固7個月。

【功效】補血養心，健脾益氣。

【用法】每日2次，每次飲1小酒盅，連服10個月。

驗方2 養心湯+健脾寧心食療方



養心湯

【組成】沙參15克，遠志5克，酸棗仁15克，五味子3克，柏子仁10克，龍骨15克，牡蠣15克，石菖蒲10克，肉桂2克(焯)，黃連4克，合歡花15克，冬蟲夏草3克。

【功效】滋陰降火，寧心安神。

【主治】心煩失眠，稍寐即醒，手足心熱，盜汗，口乾咽燥，口舌糜爛，舌紅少苔，脈細數。

【用法】每日1劑，水煎，分2次服，連服3劑。服藥後若症狀好轉，每隔3天服1劑。放入金、銀飾各一件同藥煎，效果更好。同時配服聰明丸、逍遙丸，每日服3次，每次每種藥丸各服3克。

【注意事項】晚上忌飲茶及花旗參。

健脾寧心食療方

【原料】龍骨30克，百合30克，鮮芡實30克。

【製法】先將龍骨洗淨，加水1000毫升煎半小時以上，再放入百合、鮮芡實同煮，待百合熟後即可。

【功效】健脾寧心，鎮驚安神。

【用法】飲湯吃百合，每日1次，連服1個月。

▲陳益石醫師低調少言，但為記者手書：繼先人濟世仁術澤益百姓，開後起格物巧思振興中醫。

開後起格物巧思振興中醫



陳益石教授

附錄：失眠食物宜忌

相宜食物：小麥、芝麻、葵花子、水芹菜、枸杞子、山藥、乾貝、蚌肉、核桃仁、糯米、阿膠、海帶、海蜇、合歡花、松子仁、龍眼肉、大棗、銀耳、靈芝、百合、金針菜、蓮子、蓮子心、桑椹、柏子仁、蜂王漿、蜂蜜、酸棗仁、豬心、黃魚、葡萄、牡蠣肉、海參、茯苓、麥冬、穀類、豆類、奶類、動物性類、魚類。

禁忌食物：濃茶、咖啡、辛辣食物、酒類、可可飲料、巧克力、香煙、大蒜、胡椒、桂皮、芥末。

編者註：《醫食驗方》下次刊出日期為六月二十二日，將刊出由陳益石、林麗華醫師整理陳映山名老中醫的《清湯(糖尿病)醫食驗方》，敬請讀者留意。

驗方3 逍遙散加減+益氣安神食療方



逍遙散加減

【組成】柴胡5克，鬱金15克，石菖蒲10克，延胡索10克，當歸10克，白芍15克，甘草3克，梔子10克，生麥芽30克，合歡花15克，地骨皮10克，什膽丸2粒(送服)。

【功效】疏肝理氣，養血安神。

【主治】難以入睡，眠後易驚醒，或胸脇脹滿、喜嘆息，平時急躁易怒，時有頭暈耳鳴，視物模糊，眼圈發黑，面色萎黃，舌淡紅，苔薄黃，脈弦細數。

【用法】每日1劑，連服3劑，每劑煎2次，分2次服。第1次於下午4時服，第2次於晚上8時服。嚴重者，上方亦可用金、銀飾與藥同煎，藥效更好。服藥同時配服逍遙丸、聰明丸，每日服3次，每次於飯後各服藥丸3克。

【注意事項】忌鬱怒，忌食辛辣食物，忌煙酒。

益氣安神食療方

【原料】大棗15枚，白糖5克，龍眼肉15克，麥冬25克。

【製法】將大棗、龍眼肉、麥冬加水煮成汁後加入白糖。

【功效】健脾養陰，益氣安神。

【用法】每日臨睡時服用，連服2個月。

驗方4 益智寧心湯+益智寧心食療方



益智寧心湯

【組成】沙參10克，遠志5克，酸棗仁15克，五味子3克，柏子仁10克，熟地黃10克，茯苓20克，鬱金10克，石菖蒲10克，代赭石20克，合歡花15克，龜板30克，什膽丸2粒(送服)。

【功效】養心寧膽，鎮驚安神。

【主治】失眠多夢，夢擾紛飛，時而驚醒，心悸不安，虛煩，終日惕惕，膽怯恐懼，遇事易驚，氣短自汗，舌淡紅，脈弦細。

【用法】每日1劑，水煎，分2次服，連服3劑。亦可用金、銀飾與藥同煎。服藥同時配服逍遙丸、聰明丸，每日服3次，每次於飯後各服藥丸3克。

【注意事項】忌憂思，忌食辛辣油膩之食物。

益智寧心食療方

【原料】蓮子心10克，小米50克，淮小麥60克。

【製法】先將淮小麥加水煎煮後取汁棄渣，放入小米、蓮子心煮成稀粥加白糖即可。

【功效】養心寧膽，鎮驚安神。

【用法】早晚各1次，連服1個月。