

中醫病後調養

扶正祛邪並舉

中醫學歷史重視病後調養。病後體質尚虛，正氣未復，通過養生使身體漸漸地恢復，如不注意調養，易使病情反覆或加重，需要重新治療，甚至留下病根成爲一個薄弱環節，長期影響身體健康。

病後養生可通過保養正氣，調動神氣，協調臟腑，補養氣血，平衡陰陽，提高機體的機能狀態，也減少某些治療手段的毒副作用，改善生活質量。

防止疾病復發

養生原則概括起來就是扶正和祛邪並重。一切疾病都是正邪兩個方面相互鬥爭的過程。所謂正，即正氣，指人體調和自身、抵抗疾病的能力；邪氣指外來六淫、飲食不節、情志失調、勞逸過度，以及在某些病理情況下產生的瘀血、痰飲、食積之類代謝物等一切致病因素。疾病的發展演變過程就是正氣和邪氣進退與鬥爭的過程。此外，一些治療措施在祛除邪病時也會在一定程度上損傷正氣。另外，疾病痊愈或漸趨痊愈的時候，不僅正氣尚未恢復，邪氣也未完全消除，所以患病後的養生就在於扶助正氣，促進正氣的康復，從而祛除邪氣，防治疾病的復發。

有時，正邪雙方鬥爭激烈，如果不注意正邪雙方的情況，還可能造成疾病向不良的方向轉化。

病後調理四方面

病後養生主要包括精神調節、飲食調養、起居調攝和藥物調理4個方面——

精神調節

最主要的是要保持好的心情，樹立戰勝疾病的信心，樂觀的心態對提高正氣有重要作用。患者尤其要注意七情調節。衆所周知，大怒則氣逆亂，過喜則神氣鬆懈，憂愁思慮則氣血結聚，悲傷則氣機沉滯，恐懼則神氣洩散，這些不良情緒都會加重疾病，甚至由於觸動咳血、痰濁等而引起新的疾病，所以病後尤應注意情志的調節，不要過分地着急和焦慮。

飲食調養

病後飲食調節重在養脾胃，一些食物具有良好的調補身體、培養脾胃的效果，如扁豆湯專補脾胃、龍眼肉湯養心脾、薏苡仁湯可治肺熱補脾等。這樣通過食物調養促進脾胃功能的恢復，改善脾胃運化和化生氣血津液的作用，就能有效地促進康復。病後飲食調養的另一重要內容是注意飲食的宜忌，穀物、果品、畜類、蔬菜等各種食物都可以用來補養正氣，但要看食物

的性味是否適合，合則可以食用，可以起到補養作用，不合則有損於臟腑，會加重病情，則應避免食用。如在各種感染性疾疾病期間或初愈之後，酒餚、甘滋、肥鮮、生冷等物皆應慎食，凡油膩、發物、熏燒動物內臟應禁食，而水果生冷，有損脾胃者不宜食用。

起居調攝

一般患病後應避免勞作，注意靜養，同時保證睡眠充足。雖然病後休息靜養是必要的，但也不能閉逸過度，久臥少動。適當的運動可以促進氣血流通，增進食慾，運動量和運動方式要根據病情和自身體力活動能力而定。大病初愈要遵循循序漸進的原則，待機體漸復，元力漸充，逐步恢復正常的活動和勞動。

藥物調理

大病初愈，或慢性病遷延、恢復期，難免氣血虧虛、臟腑衰弱，選用一些補藥進行調理，促進氣血生長和臟腑機能的康復是必要的，但要區分病在氣血、陰陽和臟腑之不同，還要根據身體恢復情況適當調整。特別要避免大補和亂補。脾胃爲後天之本，病後只要胃氣尚存，疾病就有痊愈的希望。大病初愈或慢病恢復期，首要的是要補養脾胃，只要恢復胃氣的充盈，氣血化生充足，就能加快疾病康復，所以，病後藥物調理重在調養脾胃。

在調理脾胃方面，脾胃氣虛（主要症狀是氣短乏力、頭暈、胃脹、胃痛、呃逆、食少，飯後脹滿，大便溏瀉，面色萎黃）者，可服用參苓白朮散和香砂養胃丸；脾陽虛（主要表現胃脘冷痛，食生冷油膩就會腹痛腹瀉，大便稀）者，可用附子理中丸；胃陰虛（表現爲虛火上炎，口乾、容易飢餓、胃酸、隱痛不適，口舌生瘡等）者，可服用參梅養胃顆粒。另外，可食用粳米、薏苡仁、白扁豆、大棗等食物調理脾胃。

粥品養脾胃

在藥膳方面，可用——

胡蘿蔔大米粥：大米100克，胡蘿蔔50克，大米煮成粥後加入胡蘿蔔煮熟後食之，有健脾溫胃的功效。

糯米小麥粥：糯米50克，小麥仁60克，煮成粥後加糖適量，調味服用，有健脾益氣之功效。

芡實茯苓粥：芡實15克，茯苓10克，大米適量。前兩味入鍋，加水適量，煮成軟爛，再加入大米適量，繼續煮爛成粥，分頓服，有健脾除濕、瀉腸止瀉之功效。

脾腎雙補有利康復

淮山健脾益腎、蓮子養心補脾、芡實益脾補虛弱，三物煮粥食，是病後調養的佳物。吸收能力較弱的康復者，可將藥材磨粉加粥內煮食



▼用芡實蓮子煲雞湯飲用，有強健脾胃養心神的食療功效

病患證候的飲食宜忌

中醫專題講座

編者按：生病無可避免，人體患病後處於一種病理狀態，影響着生理機能和生存質量。若治療不當，或病後調理不善，都會損傷機體，甚至危及生命。中醫歷來對患病者主張辨證施食；及對病後康復者進行適當食療和生活調養，今天刊出的《中醫專題講座》，刊登了註冊中醫李錦昌撰文《病患證候的飲食宜忌》和甘肅省中醫院老年病科主任邢雅瑤接受訪問，談及病後康復的中醫調養，須扶正祛邪並舉的原則，和康復調養方法——

中醫學是根據人體正氣的盈虧，病邪的性質及其盛衰，病患之深淺等歸納爲表、裡、寒、熱、虛、實、陰、陽八種基本證候，作爲辨證的基礎，稱爲八綱。

八綱辨證爲依據

陰陽是八綱的總綱，以表裡相對而言，表證屬陽，裡證屬陰；以寒熱相對而言，熱證屬陽，寒證屬陰；以虛實相對而言，實證屬陽，虛證屬陰。因此，認爲陰陽兩綱可以統領其他六綱。

表裡兩綱是辨疾病部位的深淺，因外邪多由表到裡，所以在外感熱病辨證中有較大意義；內傷雜病大都屬裡證範疇，辨表裡就很少應用。

寒熱兩綱是辨疾病的性狀，爲治療上選用溫性、寒性藥物或食療的依據；虛實兩綱是辨邪正的強弱，爲治療上用扶正或祛邪的藥物和飲食配合的依據。

寒熱虛實作考慮

因此，在臨床上比較重要的是寒、熱

、虛、實四綱，故在中醫藥膳學的飲食選擇，也重點考慮此四綱的證候。

寒證：宜食溫熱性飲食，忌用寒涼、生冷食物。

熱證：宜食寒涼平性食物，忌食溫燥傷陰食物。

虛證：一般虛證病人多有脾胃功能減退，難於消化吸收，忌吃肥膩、油煎、質粗堅硬難化的食物。陽虛者宜溫補，忌用寒涼，不宜過食生冷瓜果、冷性與性偏寒涼的菜餚食物；陰虛者宜滋補清涼，不宜吃一切辛辣刺激性食物，如葱、蒜、辣椒、生薑之類。

實證：臨證中的熱證、寒證，均有實證；臨證中的虛證，也有正虛邪實之證。故應根據證的寒熱虛實，抓住主要矛盾，並配合辨證施藥（膳），可獲良效。常見實證如水腫臌脹、消渴忌糖等。

附：妊娠與產後飲食宜忌

孕期和產後，是母體處於特殊的生理階段，飲食調養有重要意義。因爲妊娠期，母體之血灌注於沖任經脈以養胎元。此期母體多表現爲陰虛陽亢狀態，故應避免食用辛辣腥膻之品，以免耗傷陰血而影響胎元，故宜進食甘平、甘涼補益之品。

若出現妊娠惡阻者，應避免進食油膩之品，可食用健脾、和胃、理氣之類食物。妊娠後期，由於胎兒逐漸長大，影響母體氣機升降，易產生氣滯現象，因此應少食脹氣和瀉腸類食物，如蕎麥、高粱、番薯、芋頭等。

孕婦產後可出現陰血虧虛或瘀血內停

，同時還要乳汁營養嬰兒。因此，產後飲食應以平補陰陽氣血，尤以滋陰養血爲主，以進食甘平類糧食、肉蛋類食品，忌食辛辣燥熱、發物、寒性生冷食物等。正如《飲膳正要》所說：「母勿太熱乳之，母勿太熱乳之，……乳母忌食寒涼發病之物。」《保嬰家秘》說：「乳子之母當節飲食，慎七情，調元氣，養太和。益母強則子強，母病則子病，故保嬰者必先保母，一切酒、麵、肥甘、熱物、瓜果、生冷寒涼之物皆當禁之。」說明古代對孕期的飲食甚爲重視。

木瓜木耳有益產婦

妊娠與產後的飲食，醫家特別小心囑咐，皆因除了影響產婦外，周邊哺乳也會影響嬰兒。廣東民間喜用木瓜花生煲魚湯予產婦飲用，認爲有催乳之效。木耳金針棗煲烏雞亦能滋補產婦，有祛瘀補血之效



服藥期間飲食禁忌

病人在服藥期間，有些食物對所服之藥有不良影響，則應忌服。《傷寒論》、《金匱要略》中指出服藥禁忌生冷、黏膩、肉、麵、五辛、酒、酪等。此外，在古代文獻載有甘草、黃連、桔梗、烏梅忌豬肉；薄荷忌鰱肉；茯苓忌醋；鯊魚忌蔥菜；蜜忌葱；天門冬忌鱈魚；白朮忌蒜、桃、梨；人參忌蘿蔔；土茯苓忌茶等。

但是，對飲食宜忌不能絕對化，針對辨證具體分析。以水腫病爲例：水腫不重的病患者，不宜絕對禁鹽。因水腫病若長期忌鹽，會引致全身乏力等低鈉綜合徵病象，使正氣虛損，病情難以好轉。

特稿

中醫治療猩紅熱有悠久歷史

近日，猩紅熱在社區爆發，好幾百人染病，有幼兒園因學生感染猩紅熱而要停課消毒，更有兩個學生感染猩紅熱病後死亡。從目前的情況來看，疫情還沒有受控，因而引起了社會上很多人不安和關注。

有中醫研究者來稿指出，中醫治療猩紅熱有悠久歷史，這種古時稱「疫痧」的急性傳染病有方有治，讀者參考之餘，須詢問合格醫師方可使用。

中醫治療猩紅熱有悠久的歷史。早在清代嘉慶六年，公元一八零一年，常熟名醫陳耕道對於治療猩紅熱有專題論述，著有《疫痧草》一書。

他認爲「疫痧」（猩紅熱）感染途徑有二種，（一）有些人因體質差，吸入了自然界猩紅熱病菌而發病。（二）人傳人感染而發病。「疫痧」病情急劇變化，他說：「疫痧之火迅如雷電，身熱一發，便見難喉神呆，痧隱肌赤，不分顆粒，其毒火炎炎，灼傷臟腑在片刻爾！」甚至「喉爛氣機，失音嘶嘶……神煩神昏，疔睡譫語等。」

陳氏所說的「疫痧」即西醫稱爲猩紅熱，屬於急性傳染病，如果治療不恰當，會有致命的危險。近年由於細菌有抗藥性，抗生素療效有所減退，如果病人體質差，或者身體有宿患，患病後會引起很多併發症，嚴重的甚至死亡。

陳氏認爲，身體還未發高燒，紅疹稀疏、舌白、脈滑相對平穩、咽喉未爛初起病者，用葛根湯疏達之。陳氏葛根湯方：葛根、牛蒡、荊芥、蟬衣、連翹、鬱金、甘草、桔梗。

如果身體發高燒，心情煩躁、喉腐脈弦、痧隱（紅疹）成片、無汗、舌苔厚病情嚴重病者，用葛犀湯清散之，葛犀湯方：葛根、犀角、牛蒡、桔梗、連翹、梔子、蟬衣、荊芥、馬勃、查實、甘中黃。

體內痧點雖然已經透出，但喉爛症狀依然嚴重，脈弦、口渴、心煩、舌唇乾者，用犀羚二鮮湯或奪命飲清化之，犀羚二鮮湯方：犀角、羚

羊角、鮮沙參、鮮生地、連翹、山梔、甘中黃、人中白、馬勃、貝母、金銀花、陳金汁、元參、生石膏。奪命飲湯方：川連、石膏、犀尖、生地、丹皮、赤芍、鮮丹參、青黛、馬勃、大貝、甘中黃、連翹、元參、金汁。

宜用滋陰清熱藥

如疫痧未清，咽喉爛、口臭、便閉、目赤、脈實、病情反覆、邪氣盛的，用雙解散瀉法治療，雙解散湯方：大黃、元明粉、葛根、牛蒡、荊芥、連翹、薄荷、蟬衣、枳殼、甘中黃、桔梗。

如果疫痧未透者，用四虎飲治療，四虎飲湯方：大黃、黃連、犀角、知母、元參、生地、青黛、馬勃。

五鮮飲合葛根湯

如舌乾、脈弦數大、疫痧雖隱、咽喉腐爛不算嚴重、身體發熱、陰液乾涸者，用五鮮飲合陳氏葛根湯並服，五鮮飲方：鮮沙參、鮮生地、鮮茅根、鮮蘆根、甘蔗汁；咽喉腐爛嚴重者合犀角湯並服，犀角、香豉、牛蒡、荊芥、連翹、梔子、馬勃、大貝、蟬衣、赤芍、桔梗、甘草。

疫痧透出育陰煎

如疫痧雖已透出，但肌膚乾燥、口渴乾涸、咽喉爛、便秘、脈弦無神者宜用育陰煎治療，育陰煎方：元武版、鱉甲、生地、丹皮、沙參、麥冬、知母、花粉、大貝、元參、犀角、金汁。

陳氏所介紹這幾條古方治療猩紅熱不妨用作參考。對病人身體體質差，或有宿患的，陳氏這幾條治療猩紅熱的古方不但療效好，且沒有副作用。

□吳君博

