

固本培元 調經活血

動物人參酒湯

□楊文廣 香港浸會大學中醫健康護理學碩士課程學生 (2010-2012)

編者按：「健康管理」的理念，是讓生活在今天的「現代人」，通過學習與健康有關的中西醫養生保健知識，再引入科學的人體健康管理方法，成功、有效地管理好自己和他人的健康。

何謂養生？養生是讓生活更幸福、更豐富的人生？如何擁有高品質的生活？從古到今，智慧的中國人在衣、食、住、行，以及情志、運動等生活實踐中，總結出了無數種養生方法，積累了豐富的經驗。此欄目以浸大中醫藥學院創新推出的健康管理碩士課程為基礎，由師生攜手共辦的形式，與讀者分享他們在健康管理教與學過程中的所得、所感、所思、所悟，有藥膳、有功法、有讀書心得，也有養生實例。專欄於每月第四個周三刊《中華醫藥》養生篇版面。

原料組成

- 黃酒連糟(醪)..... 600g
- 鵪鶉..... 3隻
- 紅棗..... 120g
- 連皮老薑..... 90g

製作方法

甜酒釀的製作方法：

糙糯米1斤(600g)清洗4-5次，浸漬6-12小時，蒸熟30分，冷卻至30℃以下；接種酒餅1粒(10g)，裝罐發酵(20-30℃；3-7天)甜酒釀

湯的製作方法：

1. 鵪鶉洗淨，對半切開滾水。
2. 紅棗洗淨去核。
3. 老薑連皮洗淨切厚片，焗乾。
4. 燒熱鍋後，將上述材料連同糙糯米酒糟，一同下鍋煮30分鐘即成。

註：生薑焗乾是加強溫中功效，同時防止生薑發散過大。

本品是一種活血補氣，強身健體的保健食品。有固本培元，調經活血的功效，特別適用於體質虛寒、產後、或小產後的人。產婦坐月子時，用黃酒煮鵪鶉、雞蛋、瘦肉等，可催奶補血、活絡通經、祛瘀生新、潤膚養顏，對恢復體能有很大幫助。食用時，可飲湯，渣佐膳食。



指導老師點評： 酒湯保健食療具創意

酒、醪、醱製作方法的難度相對比較大，特別是醪的醱製過程。因為受溫度、原料、器皿、衛生等因素的影響，一個環節處理不好就有可能導致醱製失敗。需要多實踐，不斷積累、總結經驗。

作者楊文廣同學已經獲得了香港浸會大學中醫藥碩士學位，讀中醫健康護理學碩士課程是他的第二個碩士學位。僅從這一點就可以看出，他是一位非常好學，生活充實，有一顆不斷進取心的人。而且，他還非常善於同朋友分享學習心得與快樂。作品發表會那天，他端來了一大鍋親手醱製的「窩心動物人參酒湯」，大家品醪、吃肉、喝湯，其樂融融。相信那開心的一幕，永久地留在了每一個人的心裡。

作品原來的名稱是「窩心動物人參酒湯」，可能是南北方言差異的原因，「窩心」一詞，在北方通常是指「受到委屈或侮辱後不能表白或發泄而心中苦悶」的意思；而南方方言中，「窩心」是指「因為某種原因而產生的令人愉快的感覺，意思與普通話中的順心、舒心、暖心類似」。這是兩個完全不同的含義。

傳統保健酒，從成分來講，有「酒」、「醪」、「醱」之分。「酒」主要含普通藥材成分；「醪」除含普通藥材成分外，尚有糖的成分；而「醱」除含有糖成分外，尚有釀酒所產生的酒渣成分(即醪糟)。作者選用糙糯米為主要原料，將酒、醪、湯結合為一體的設計很有創意。酒類的品種繁多，白酒、紅酒、藥酒、啤酒、黃酒等，《美國流行病學雜誌》發表的一項研究表明，少量飲酒有助於減少罹患腿部動脈疾病的幾率。

「動物人參酒湯」最好在晚餐時食用。因為酒精經肝臟分解時需要多種酶與維生素的參與，而人體此時酒精的酶相對多一些，有利於乙醇的分解，也不會影響人們的生活和工作。

作品選用鵪鶉為臣，是非常恰當的。鵪鶉為雜科動物鵪鶉 Coturnix coturnix japonica Temminck et Schlegel 的肉或全體。又名鶉鳥(《毛詩傳》)，亦稱鶉(《動物學大辭典》)、紅面鵪鶉(《中國動物圖譜·鳥類》)。鵪鶉肉是高蛋白、低脂肪和多維生素的食肉，多種礦物質(鈣、鎂、鐵、鋅、鋅、銅等)的含量也較雞肉要高，而脂肪含量低於雞肉。因其滋補作用，人們稱之為「動物人參」、「會走的人參」，且比雞肉更易於消化吸收。也是老年人的糜粥滋補的最佳選擇。

設計思路

酒、醪、醱是飲食療法中的常用劑型。《黃帝內經》中已對其有專述：「醪醪，甘旨之酒，熟穀之液也。」(《黃帝內經·素問·湯液醪醪論》)，並論述了酒劑與防病治病的關係。中醫比較常用的有「桂圓醪」、薏苡仁醪、菊花醪等。其中醪是穀物與中藥經過醱製而成的酒液混合飲料，相當於現在的酒糟。糙糯米酒含有各種氨基酸，其中有8種是人體必需而又不能合成的。易被人體消化的營養物質。早在《本草綱目》中就有用黃酒製作「藥膳」的記載，特別適合體質虛寒、產後、或小產後的人。產婦坐月子用黃酒煮鵪鶉、雞蛋、瘦肉等食補方法，對恢復體能有很大幫助。

方解

君——糙糯米酒糟

本方中黃酒甘、溫，主行藥勢。可幫助血液循環，促進新陳代謝，具有補血養顏，活血祛瘀，通經活絡等功效，能有效抵禦寒冷刺激。

臣——鵪鶉

鵪鶉味甘、性平。主要入脾、肺二經。具有健脾消積，滋補肝腎，實筋骨、耐寒暑等功效。適用於虛勞羸瘦，氣短倦怠，久泄久痢，食欲不振，小兒疳積、營養不良、支氣管哮喘、神經衰弱、動脈血管硬化、高血壓、肺結核、糖尿病、婦女經血不足、經血不調等病症。

佐使——薑、棗

紅棗甘，溫。歸脾、胃經。有補中益氣，養血安神功效。適用於脾虛食少，乏力便溏，婦女臟躁等病症。

生薑辛，微溫。入肺經、脾經、胃經。有解表散寒、溫中止嘔、溫肺止咳、化痰止咳，解毒等功效。

加減：神色晦暗，精神不足，心悸，加桂圓；煩躁失眠，加百合、蓮子；腎虛，加黑豆；便秘，加松子仁；血虛加阿膠；食欲不振，身體羸瘦，加山藥、黨參；體虛，夜尿多，加芡實。

指導老師党毅博士簡歷

畢業於北京中醫藥大學中醫系，獲醫學碩士學位。後考入中國協和醫科大學，獲博士學位。從事中醫養生康復、營養食療教學與研究20餘年。曾任北京中醫藥大學教授、英國 Middlesex 大學客座教授。現於香港浸會大學中醫藥學院任教，兼中醫健康護理學碩士課程副主任。主編10餘部教科書和參考書，發表研究論文30餘篇，並曾赴美國、斯洛文尼亞、瑞典、挪威、荷蘭、韓國、新加坡、台灣等國家和地區講學。



雷聲遠老中醫

練功養氣 益壽保健

編者按：93歲的老中醫雷聲遠，接受訪問暢談養生體驗時，係寧愛回族自治區銀川市中醫院主任醫師。他遵從《內經》養生之訓，恬淡虛無，胸襟開闊，長年堅持早晚靜坐，喊聲練唱；並喜歡聽戲下棋，音樂書法，武功打拳等文體活動；穿衣不擇等次，飲食不究精細。每天晨起練小周天是他的養生特點。雷老的一生，養生注重養氣，他的益壽格言「養氣八法」值得讀者們借鑒。

雷老於1901年出生於中醫世家。幼讀私塾，兼從父兄學醫。二十年代為眾應診，三十年代名聞遐邇。由於出生後缺乳，童年體弱，易患感冒咳嗽，總服蘇麻理肺丸而愈。後讀《內經》有關養生諸篇，感到自己必遵而行之，方能改善身體狀況。遂將所論摘其要點，類編為養生秘訣。

早晚練小周天功 上益腦髓下壯子處

雷老生活起居極有規律，早晚起時，先練小周天功法。披衣靜坐，五心朝天，舌抵上腭，目視鼻準，意守丹田，排除雜念，保持清靜，此即《內經》所謂「恬淡虛無」是也。此時，隨着自然吸氣，清氣沿腹中線之任脈深達丹田，稍留片刻後，提肛蓄氣，繼則下至會陰(編者註：此穴在會陰部，男性當陰囊根部與肛門之間連線的中點；女性在大陰唇後至肛門之間連線的中點)。然後換吸氣為呼氣，其意念向背後運動，沿脊柱之督脈，循經上頭至前頂，由前額鼻樑至唇下承漿與任脈相合。如此運轉不息，便是交通任督二脈的小周天功法。此功法下壯子處，上益腦髓，由於元氣充實，故可健身養性。

雷老愛好廣泛，晨起後常緩步走上城牆，面壁站立，氣壓丹田，發聲延長，然後唱一段戲曲。嗓功畢，運轉四肢腰膀，再練形意拳的五行五勢和連環腿。緩步至家，書案一側，石板平鋪，有水泡黃土一碗，毛筆一支，書寫正草隸篆，研習書法。白天應診，晚上或聽戲曲，或看電影電視，或聽音樂，或以棋會友，內容豐富，斑斕多彩。

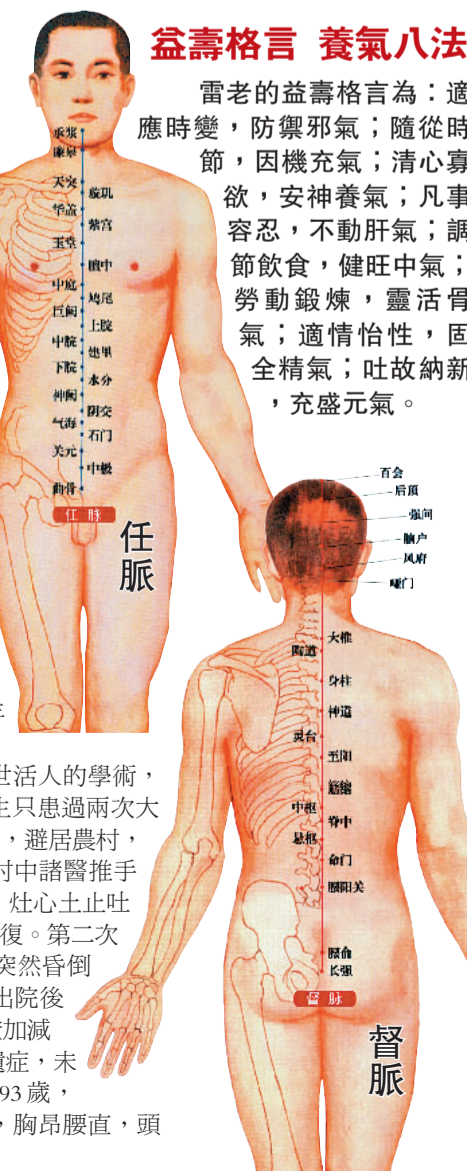
生性豪爽不拘小節 兩次大病經方治愈

雷老生性豪爽，不拘小節，胸襟開闊，不記舊惡，逆來順受，隨遇而安。穿衣不擇高次，但求大雅。夏喜灰白，秋喜青黑。飲食的特點竟對蔬菜幾乎不吃。若遇消化不良，上午喝點普洱茶即安。素日茶酒不用，節日宴會或有賓至，只略作品嘗。吸煙是唯一嗜好，不分檔次，只因晚年略咳，於1989年秋戒煙，略咳之恙，完全消失。

雷老說：「中醫學術不僅是濟世活人的學術，也是自己防病保健的學術。」他一生只患過兩次大病，皆自己治愈。一次是日本侵華時，避居農村，夏日貪涼，導致急劇的大吐大瀉，村中諸醫推手不治，不得已自己處方，先用乾薑，壯心土止吐，繼用四逆湯溫中回陽，百日才得康復。第二次是1968年秋，因過度勞累，診病中突然昏倒，半身不遂，住院治療數月不愈。出院後自己以補陽還五湯為主劑治療，隨證加減，至1971年才得痊癒。不但沒有後遺症，未病前的膝關節病也從此消失。今年93歲，仍身體健康，精神飽滿，行走自如，胸昂腰直，頭腦清醒，此與平生修養是分不開的。

益壽格言 養氣八法

雷老的益壽格言為：適應時變，防禦邪氣；隨從時節，因機充氣；清心寡欲，安神養氣；凡事容忍，不動肝氣；調節飲食，健旺中氣；勞動鍛煉，靈活骨氣；適情怡性，固全精氣；吐故納新，充盛元氣。



自省與自在

每天生活中，不斷在好、壞的境界上過，遇到影響我們起心動念的境界時，通常我們會用什麼心態面對呢？有句話說：「見賢思齊，見不賢而內自省。」但往往眼睛往外看時，又有多少時候，可以靜下心來思忖，究竟自己可有過失？在網路上看到以下故事，可以作為我們面對境界時的參考。

有個初學佛的人，對佛教因果報應的理論存在種種的疑慮，他總覺得，既然善有善報、惡有惡報，為什麼他這麼善良，仍感受痛苦，而那些惡人卻活得很好？於是向法師請教他的疑慮。

法師的回答，確實值得我們深思，她說：「因果報應是釋迦牟尼佛親口宣說的真理，是千真萬確的，不會有絲毫差錯！如果一個人的內心有痛苦，這就說明了這個人的內心有與這個痛苦相對的惡存在；相對地當內心無惡時，自然不會感到痛苦。因此你會感到痛苦，就說明你仍有惡存在。」

「我心一向善良，怎麼會是惡人？」這位信徒不服氣的說。「既然如此，你說說你的痛苦，讓我分析什麼是惡。」法師如是說。

「我常常覺得住處不夠寬廣，收入太少，尤其那些沒有文化水平的人，卻能高收入，但我這種有文化的知識分子，卻只能收這麼一點點回報。還有，我的家人執著不聽勸告，讓我感到不舒服……」就這樣，信徒一股腦將自己的煩惱、痛苦一吐為快。

「你的收入足夠養活你及家人，只是家的面積比較小，但根本不用流浪街頭，這些不是構成你痛苦的原因，但因為你貪求錢多點、房子大一點，因為有貪求所以有痛苦，這種貪求的心就是噁心，如果你可以去除這份貪求，你根本不會感覺痛苦。」「你說沒有文化水平的人卻發大財，你感到不服氣，你嫉妒別人擁有的財富，嫉妒心也是噁心；你認為自己文化水平高就應該有高收入，這是傲慢的顯現，這也是噁心；另外，一個人之所以可以生活富裕，是因為前世布施功德今世有錢，你不懂得這個道理，還以為有文化就該有錢，這就是愚痴，愚痴心也是一種噁心；家人不聽勸告，你感到不舒服，因為你的心量狹隘，不懂得包容，這種狹隘的心、沒有包容的心都是噁心。」

「你知道嗎？貪求的心、嫉妒心、傲慢心、愚痴心、狹隘心……等，都是噁心，你有這麼多的噁心，相對就會有這麼多的痛苦，你想要快樂，除非徹底去除此些惡，能夠這樣做，痛苦也會隨之消逝。」法師慈悲的在回答。

我們常將快樂建立在錯誤的知見上，其實一個人的快樂，並不是取決於她的錢財多少，而是內心的積極、樂觀、安詳、寬廣，如果能夠如是，天地之間都能優遊自在。

(作者為佛光山內地與港澳地區總住持)

