

養生熱話



玉竹

淮山



痰濕體質 食療養生

註冊中醫師 國際藥膳食療學會會長 世界中聯藥膳食療研究專業委員會副會長 國家認證食療養生師課程導師

淮山玉竹煲老鴨，加中藥石菖蒲炮製食療，有祛痰濁，通神明的功效

寬體胖是痰濕體質者這類人最大特點，腹部鬆軟肥胖，皮膚出油，汗多，眼睛浮腫，容易困倦，大便黏滯不爽。性格溫和穩重善於忍耐。生活安逸的人，喜歡吃甜膩的食物，不愛運動愛睡覺。患病傾向多眩暈、胸痹、痰飲等，最受富貴病青睞，易患冠心病、高血壓、高脂血症、糖尿病等疾病。痰濕體質是指體內痰濕較盛的體質，由於水液內停而痰濕凝聚，以重濁黏滯為主要特徵的體質狀態。飲食不節，以致脾胃受損，脾失健運，而致痰濕內生。其形成的原因多是先天遺傳，或後天過食肥甘。形態特徵多見體形肥胖，腹部肥滿鬆

軟。常見的主要表現為面部皮膚油脂較多，多汗且黏膩，胸悶，痰多。有的還可見到面色黃胖而黯，眼泡微浮，容易困倦，平素舌體胖大，舌苔白膩，口黏膩或甜，身重不爽，喜食肥甘，大便正常和不實，小便不多或微混，脈滑。心理特徵表現為性格偏溫和，穩重謙恭，善於忍耐。生病易患消渴、中風、胸痹等症。難於適應梅雨天氣及潮濕環境。痰濕相混，膠着難解，無處不到，變化多端，臨床也會出現多種多樣：如果痰濕阻滯脾胃，則在臨床上易於

患食欲不振，反胃，嘔吐宿食痰涎，胸膈痞悶不舒，眩暈乏力等。痰濕蔽頭目，臨床患病可見頭沉眩暈，頭痛昏蒙，失眠，健忘，精神抑鬱，耳鳴，嗜睡倦怠，平素痰多，胸膈痞悶等。痰濕阻滯下焦可見小便不暢或混濁，或者頻尿、尿急、尿痛、腰部沉痛，疼痛局限，纏綿日久不愈等。因為痰濕易於困阻於脾胃，所以痰濕體質臨床上不管痰濕阻滯於那個部位一般都可兼見胸膈悶惡，納呆，大便溏軟，舌質淡紅，邊有齒痕，苔白膩，脈弦滑。

飲食原則：戒生冷燥熱祛濕化痰

痰濕體質者多屬陽虛，即肺、脾、腎三臟陽氣不足，所以在食療調養上以溫暖肺、脾、腎為主。脾為生痰之源，痰濕體質之人在膳食上應溫脾健脾，多用扁豆、蘑菇、豬肚、鯽魚、荔枝、砂仁、桂枝、乾薑、紅糖等。肺為儲痰之器，通調水道，所以調養痰濕體質也應注意溫肺，多用生薑、杏仁、豬肺、羊肺、胡桃仁、陳皮、半夏等。腎主水液，對於體內津液輸布和排泄，維護體內津液代謝的平衡起着極為重要的作用，所以溫腎也利於調養痰濕體質，多用羊肉、桑椹、栗子、豬腎

、羊腎等食物。痰濕體質之人在膳食上還應該多選用具有理氣順氣作用的食物，如橘子和桔梗、白蘿蔔等，氣行則痰濕易於消散。選擇膳食要富於營養，又容易消化的清淡食物，忌用肥甘油膩煎炸等不易消化的食物，多食則易生痰助濕。痰濕體質之人，在飲食上不宜食涼飲冷，過食生冷瓜果，或燥熱的食品，多食寒涼會損傷脾胃運化功能，多食燥熱則可使痰濕凝結難化。平時多進行戶外活動。衣着應透氣散濕，經常曬太陽或進行日光浴。長期堅持運動鍛煉。

痰濕體質食療方舉例

- 利水消腫粥 【配料】薏苡仁、赤小豆、蓮子各適量，銀耳50克，白糖少許。 【做法】全部材料均用清水泡發漲開，洗淨，備用。鍋中先放入薏米、赤小豆、蓮子煮至熟爛，再加入銀耳一起煮至熟，加入白糖略拌調味（鹹食亦可），即可盛出。 【用法】當粥食用。 【效用】利水消腫，補養氣血，減肥。 綠豆薏米粥 【配料】綠豆、薏苡仁各1大匙，蜂蜜少許。 【做法】薏苡仁、綠豆洗淨，用清水浸泡一夜，將浸泡好的水倒掉，綠豆和薏苡仁入鍋，加適量的水，改用大火燒開，用小火煮至熟透即可食用。吃的時候放少許蜂蜜調味。 【用法】當粥食用。 【效用】利水消腫，健脾祛濕，舒筋除痹，清熱排膿。 淮山玉竹老鴨煲 【配料】淮山15克，石菖蒲、玉竹各10克，淨老鴨1隻，生薑、蔥各適量。胡椒、鹽、各適量。 【做法】老鴨放入開水中氽燙。去血水，備用。淮山、石菖蒲、玉竹分別洗淨後，用紗布紮好，與老鴨一同放入鍋中，再將生薑片投入鍋中加適量的清水，大火燉熟，至鴨肉酥軟，然後放鹽、胡椒、蔥調味即可。 【用法】佐餐食用。 【效用】舒心氣、暢心神、怡心情、怡心神、怡心志、祛痰濁

- 、宣結滯、通神明、健心血。 田七參雞湯 【配料】雞肉200克，高麗參少許，田七5克，生薑2片，鹽適量。 【做法】雞肉、生薑分別洗淨，切片，待用。高麗參、田七分別洗淨，切片。將雞肉、高麗參、田七、生薑一同放入燉盅內，加適量的開水，小火隔水燉煮，3小時後，用鹽調味即可。 【用法】佐餐食用。 【效用】化癥止血，活血定痛。 冬瓜薏米墨魚湯 【配料】墨魚200克，冬瓜250克，薏苡仁20克，鹽適量。 【做法】冬瓜連皮洗淨，切塊；薏苡仁放入清水中浸泡半小時，墨魚洗淨，去骨取肉。將薏苡仁放入湯鍋內，加入適量的清水，大火煮沸後，改小火煮20分鐘，加入冬瓜煮至透明，在放入墨魚煮熟，用鹽調味即可。 【用法】佐餐食用。 【效用】降脂降壓，滋陰養血。 苓朮酒 【配料】白朮1kg，茯苓0.51kg 【做法】上藥去皮搗碎，以常流水10L浸泡，30天取汁，露一夜，浸曲、米適量釀酒而成。或用白朮0.5kg、白茯苓0.25kg、黃酒2.5L浸泡10天去渣備用。 【用法】佐餐食用。每日3次，每次空腹飲1-2杯。 【效用】食少腹脹，消化不良，泄瀉，痰飲咳嗽，水腫，小便不利。



Table with 2 columns: Feature (總體特徵, 形態特徵, 常見表現, 心理特徵, 發病傾向, 適應能力) and Description.

- 一、主食的選擇 多選用具有健脾作用的主食，如薏苡仁、粳米、糯米、高粱、玉米、粟米等，以健脾化濕，祛痰。 二、肉食的選擇 應多選擇豬肚、火腿、牛肉、兔肉、雞肉、海蜆、銀魚、鱒魚、黑魚、青魚、白魚等具有健脾、利水、化痰作用的肉食。 三、蔬菜的選擇 飲食宜清淡，所以可供選擇的蔬菜較多，如山藥、柚子、砂仁、生薑、茼蒿、蘑菇、木瓜、紫菜、海帶、萵筍、冬瓜等都可以用於痰濕體質的調養。 四、水果的選擇 可多用杏仁、荸薺、梅子、核桃仁、向日葵籽、桑椹等，但不宜過於寒涼。

編者按：中華醫藥版邀得國際藥膳食療學會合作，於每月第二個周三的養生專版內，刊出《中醫對證食療》，由中醫醫師及營養專家撰寫。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、本地中醫醫師及營養師，學會致力提倡和推動藥膳食療文化的普及。

學習力

學習，是我們成長過程中一個重要的歷程，透過學習，明白了生存的方法、人與人的溝通方式，透過學習，讓我們認識新知，與時代接軌。但一個人的學習力，卻因年齡與環境的條件不一，往往年齡層越高，學習力及接受力越低，因此佛教常說修行要趁早。也就是希望趁我們還沒有染上太多的習氣前，努力改變錯誤的習慣，學習正確的知見。

日本宮崎縣有個迷你小島名為幸島，這個島上什麼也沒有，只有一條幾乎乾枯的小溪及一群猴子。六十年前，日本京都大學靈長類研究所的研究人員，曾到這個小島觀察這群猴子，當時怕這群猴子挨餓，所以就留了一些番薯給猴子們吃。

這群猴子很快的就發現這些番薯原來是可以吃的，但番薯上的泥巴牠們並不喜歡，就會用手拍掉泥再吃。不過有一天，一隻一歲半左右的小猴發現，溪水可以幫忙洗淨番薯上的泥巴，很快的，幸島上百分之八十五的猴子都學會了用水洗番薯的技能，不過始終有百分之十五的老猴不願意用這方法。

可是沒多久，幸島唯一的小溪枯竭了，但當中卻有一隻小猴子發現，原來海水也能洗，且味道並不差，因此幸島上百分之八十五的猴子很快的也學會了這一招。當幸島的第一隻學會用水洗番薯的技能同時，離幸島二百公里外的大分縣猴子，也無緣無故的懂得用這個方法洗番薯，牠們跟幸島的猴子根本沒辦法溝通，不像我們有電話、傳真、e-mail、MSN，但牠們卻同時會用這個好方法來洗番薯。

從一個個別行為變成集體行為這是什麼原因？日本經營顧問之神船幸雄曾說過：「只要是對的信念，這種無形力量，就可以匯聚為一個很大的正能量，只要團隊中有人願意率先去做，就能在中間產生示範，無形中跨越時間與空間的藩籬，影響大部分的人，就像幸島上的猴子一樣。」

因此，一個人的善念，如果能夠堅持實踐，慢慢地自能影響周遭的人事，儘管力量微薄，但若能一傳十、十傳百……，影響的層面就能擴大。

不過幸島上仍有百分之十五的猴子，自始自終都不願意學習用水洗番薯的方法，研究人員發現，這些不願改變的猴子，居然都是公猴，年齡層都超過十二歲（相當於人的四十五歲），且都是猴群中有權有勢的領導階層。

當我們學懂了，就「捨不得」不會懂，就捨不得展現；當我們擁有，就會佔據我們的心、我們的時間，佛教稱之為我執，這份自我的執著，降低了我們的學習力、阻礙著我們前進，因此想要進步，當好的見解出現時，就需要放下執著，才能不斷豐富我們的生命。

(作者為佛光山內地與港澳地區總住持)



立冬進補：輕藥膳

明天是立冬，民眾常有進補習俗。台灣台南市立醫院表示，立冬進補是以前物資匱乏時發展出來的生活習慣，現代人營養過剩，健康的人不需要特別進補。

台南市立醫院中醫部醫師郭鈺君表示，立冬進補是以前物資匱乏時，民眾必須度過嚴酷氣候發展出來的生活習慣；現代物資豐饒，大多數人營養過剩，消化不良，血脂過高，尤其台灣位於亞熱帶，過度進補是不適宜的。

郭鈺君認為，台灣民眾應修正立冬進補的觀念，也就是以調整腸胃功能為主，若真的要符合節令進補，也只要「輕輕的補」就行，「立冬進補」改為「立冬輕補」，把握肉少、鹽少、量少3原則，身體負擔自然減少。

炎症慢性病慎進補

郭鈺君說，健康的人是不需要進補的，若要吃補，必須注意有些人是不合適的，例如生長發育旺盛的兒童，陽氣盛，內分泌系統及免疫系統未完全成熟，不適當的服用補藥，容易造成傷害。

有發炎症狀者、生理期婦女、孕婦、慢性病患者等，也都盡量不要吃補，以避免對身體產生太大的負擔。民眾應建立「輕藥膳」的概念，用其他藥膳替代往常冬天食用的「重藥膳」，例如鱈魚補血湯代替十全大補湯，麻油雞湯可用麻油枸杞雞粥替代。

山楂決明子助祛脂

中華養生藥膳研究學會理事蘇華美表示，今年冬天氣溫變化大，今天冷，隔幾天可能會熱到流汗，最好還是別吃大補。

蘇華美建議，可選擇「人參何首烏雞湯」，不會產生燥熱，且有補氣益血、滋陰養腎的功能，吃了不怕上火。視個人狀況，也可用「西洋參排骨湯」提升免疫系統功能，減緩季節轉換導致的過敏情形。

中醫師陳俊明表示，許多人擔心吃大補，無法維持苗條的身材，建議可用山楂、決明子、烏梅、陳皮泡水喝，可消除多餘油脂、促進新陳代謝。吃薑母鴨、羊肉爐時，也可將多餘的油脂過濾掉，避免吸收過多的脂肪。

下次刊出：12月14日