

# 望聞問切調理防病

## 醫管局中醫藥部推

# 養生保健計劃

養生專題

民衆都曉得：有病要睇醫生。中醫說：無病也可以見中醫，學懂了防病，是上乘。

中國古醫籍《黃帝內經》就提出「上工治未病」的理念，「能治病」怎麼也比不上「不生病」。在醫院管理局成立20周年之際，其屬下的中醫門診（醫管局、非政府機構及本地大學三方合作的中醫教研中心），應用中國傳統醫學的防治原則，推出「中醫養生保健計劃」。

醫管局中醫藥部「中醫養生保健計劃」項目統籌關家倫醫師接受本報記者訪問時表示：養生保健計劃的目標是向市民推廣正統、正規的養生觀念。本報記者 蔡淑芬

「中醫養生保健計劃」由立冬節氣(11月8日)開始，在醫管局屬下13家分佈港九新界各區的中醫教研中心(門診部)推出。關家倫說，計劃推出第一個星期，已收到超過1000個市民查詢，其中掛號預約者約800人。

參加是項計劃的市民通過中醫四診(望、聞、問、切)，進行辨證、辨體質(或通過問卷程序及與醫師溝通，了解飲食生活習慣等)，施以適當治理，配合季節和地理環境等因素(因時、因地、因人)實行藥物調攝，按個別需要提供食療資料等手段，進行養生保健，達至防病之目的。

關醫師舉例稱，進入冬季，以坊間一貫流行冬進補的觀念，其實對某些人並不適合，對體質不屬虛寒、有實證、燥熱、夜睡不寧的香港人，如胡亂進補，會有反效果；至於一些脾胃虛寒、消化能力較弱、虛火上升的民衆，誤以為本身體質「熱氣」，而常飲涼茶者，也會引致抵抗力下降，冬季遭遇寒邪侵襲也更容易生病。他說，市民對養生保健一向口耳相傳，與中醫正統理論觀念可能有所偏差。養生保健計劃的推行，提供中醫基礎知識和正確觀念，

目標為了糾正某些偏差，為市民健康服務。

關醫師還舉了一個「病例」，一位年輕女市民求診參加養生保健計劃，她經常「生飛滋」(口瘡)，自以為「上火」、「熱氣」，常飲廿四味，但情況沒有好轉，「飛滋」連綿不斷。

經關醫師的診斷，乃虛火上炎；屬腎陽虧虛，浮陽上越，致虛火上炎，處方以「腎氣丸」；再經了解其生活飲食習慣，常吃魚生沙律冷飲，以致脾胃虛寒，屬其戒生冷飲食後，情況逐漸好轉，「飛滋」終止。

關家倫表示，由於患者不擅及無暇烹飪，雖未作食療調理，但經中藥處方調治，戒除不良飲食習慣，體質偏差狀況即獲好轉，已能達致養生保健防病的目的。

關醫師說，養生保健計劃將分階段進行，起點先從四季養生的基礎教育市民；下一階段則以香港常見病，如肥胖、代謝綜合症(引致糖尿病)等指導市民如何預防相關疾病的發生(例如改變不良生活和飲食習慣)。此外，養生保健計劃亦會進行相關科研及數據統計，如與香港大學合作的市民一般體質普查，以問卷方式、電話訪問了解香港市民的體質類別作出分析總結，作為推行社區服務預防疾病的參考和依據。

本週六(12月3日)下午2時30分，關家倫醫師更會於樂富廣場A區一樓平台的美食坊，醫管局舉行的「與民攜手健康安樂20載」巡迴展覽活動中，主持中醫養生保健講座，歡迎市民到場參加。展覽同時介紹醫管局屬下中醫服務及最新推出的養生保健計劃。

關家倫醫師



不生病  
少生病  
遲生病



### 認識中藥：金匱腎氣丸

古方「腎氣丸」出自《金匱要略》，所以又名「金匱腎氣丸」。亦有「八味地黃丸」或「桂附地黃丸」之名，因組方是六味地黃丸(熟地、山藥、山萸肉、茯苓、牡丹皮、澤瀉)加附子和桂皮。

「腎氣丸」有溫補腎陽的功能，主治腎陽虛，命門火衰，不能生土，脾胃虛寒，而飲食少進，泄瀉腹脹；或元虛寒，陽痿精寒，下腹疼痛，下半身畏冷，夜間多尿，腰酸膝軟，頭暈耳鳴，小便不利或頻數，以及痰飲咳嗽(吸氣困難)、消渴、腳氣等。

#### 臨床應用：腎陽虛

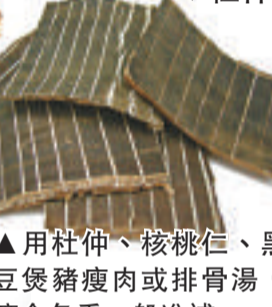
近代常用此方隨證加減治神經衰弱、腎炎、慢性氣管炎、哮喘、肺氣腫、冠心病、風濕性及類風濕性關節炎、妊娠惡阻、功能失調性宮出血、原發性高血壓、前列腺炎、糖尿病、紅斑狼瘡、尿崩症等，經中醫辨證屬於腎陽虛者。

注意：肺腎陰虛，陰虛內熱而乾咳無痰、頭暈盜汗、舌紅苔少、咽乾口燥諸症，皆忌用本方。

#### ▼核桃



#### ▼杜仲



▲用杜仲、核桃仁、黑豆煲豬瘦肉或排骨湯，適合冬季一般進補

### 冬季養生

冬季主「藏」，蛇蟲冬眠，鳥獸避寒，草木凋零。因此，人們亦當多作休息，避寒就溫，恬靜地等待冬去春來。

- 冬是寒冷，萬物伏收藏，所以當減少活動，去寒就溫，注意保暖。
- 運動的以微汗出為宜，大汗淋漓，反對身體不好。
- 早臥晚起，睡眠時間較夏季應增長。
- 可以進食一些較辛辣及高熱量的食品，如火鍋、辣椒。以及避免吃生冷的食物。
- 可以因應不同體質進補，如進食一些膏方或較滋膩的保健食物。
- 天氣陰寒容易令人憂恐，故注意保持情緒平和樂觀。

▼杞子紅棗紅參鬚(按不同體質可採用西洋參或黨參等)加紅糖煮粥食，是冬季養生滋補美食



## 雲藥食療

### 三七活血化痰

### 天麻平肝熄風

雲南省來港辦美食推廣活動，主題是生態·健康雲南(滇)菜。兩位烹飪名廚隨團來港，一位是北京人民大會堂國宴總廚、中國烹飪大師孫應武；另一位是雲南省滇菜大師董超宇師傅。

滇菜名食衆所周知是天然山珍各類菇菌，但筆者在今天的專欄內，首先推介雲藥食療，在名廚的妙手烹調之下出神入化，健康美味兼而有之。

雲藥三七是國際馳名中成藥「雲南白藥」的主要藥材。港人喚三七為「田七」，乃由古醫籍記載之三七原產廣西田州，故流傳下來「田七」之名；但雲南栽種的三七亦品質優越，且產量豐富暢銷全國，更因雲南白藥的奇效，而馳名國內外。

三七味甘、微苦，性溫，有散瘀止血，消腫定痛的功效，中醫入藥與食療，取其活血散瘀之功，臨床應用跌打傷痛，活血化痰(高脂血症等)十分普遍。

藥理研究指出，三七含有人參皂甙等成分，具有抗凝、止血、抗心律失常、抗炎、鎮痛、保肝、降膽固醇等作用，還有鎮靜和止痛的作用。

#### 三七花燉老雞湯

雲南名菜三七汽鍋燉雞膾炙人口，甘香甜美，有活血補血的食療功效。近年開發三七健康食品，市面更有三七花茶產品，這次雲南名廚則以三七花燉老雞向香港食家推介，國宴總廚孫應武師傅說：即使只用一朵三七花，湯水已足夠甘香！

此燉湯實相奇美，濃香的雞湯三七花盛放，紅彤彤的枸杞子點綴其中……藥理分析指，三七花含揮發油，花、莖葉均含皂甙類成分，

功效與常用藥材三七(根)同。

#### 新鮮天麻入饌

雲南另一種盛產藥材——天麻，中醫食療多作燉湯，如天麻川芎白芷燉魚頭，有祛風止痛偏頭痛之食療功效。是次美食推廣首次品嘗到新鮮天麻入饌，廚師將新鮮天麻切薄片，配炒七彩鮮蔬，包括萵筍、銀杏、木耳、百合、鮮筍等伴吃，鮮天麻帶有天然藥材味道，清香鮮甜。孫大師說，鮮天麻燉湯比用天麻飲片(乾燥藥材)燉湯更清香，他建議可用鮮天麻配雞或豬排骨燉湯常飲，有祛風及治療失眠的食療功效。

天麻盛產貴州、雲南和四川。由於野生天麻資源急劇減少，栽培天麻在市場佔絕大比例，人工種植天麻產量多用途也廣，近年更發展至藥食兩用，新鮮天麻亦作蔬食用途。

天麻味甘性平，有平肝熄風的功效。天麻是治風要藥，中醫臨床用於處理「肝風」所引起的疾患，對肝風引起的驚厥有鎮驚之效，對諸風眩暈頭痛、小兒驚癇抽搐有治療效。天麻作食療更有助陽氣、通血脈之良效。

雲南新鮮天麻入饌，除炒食、燉湯外，還有作「刺身」(沙律)的新鮮食法。



▲鮮天麻

▲三七

▲三七花燉老雞湯



▲鮮三七炒核桃銀杏木耳

### 傾聽

——大早，兩位師姐為了切菜方法，一個執著斜切、一個執著切方，誰也不肯聽誰的建議，剛好負責的師父經過，聽了兩個人的話後，圓融地充當兩者的協調，彼此也握手言歡。記起《根本說一切有部毗奈耶雜事》中有一段故事——

一對鴿鳥住在風景秀麗的山上，這裡除了潺潺流泉，更有豐富的物產，因此牠們選擇了一棵大樹築巢而居。在這愜意的日子裡，雄鴿努力的採集新鮮的果子回巢，並且居安思危的跟雌鴿說：「這些儲藏的新鮮果子我們先不要動，畢竟外面尚有足夠的食物，但天有不測風雲，很難擔保這樣的日子不會變，我們得未雨綢繆。」雌鴿聽後也對丈夫的遠見感到欣慰。

日子一天天過，巢裡所儲存的果子，因為風吹日曬，逐漸脫水而乾爛，原本一巢滿滿的果實因而縮水變少。雄鴿不懂這個道理，只覺得每次辛苦覓食回巢後積存的東西越來越少，於是怪罪妻子：「不是早就協議好不動這些積存的果子嗎？為什麼你總是不聽話的偷吃呢？」

雌鴿反駁：「我怎麼會偷吃？」

「明明一巢滿滿的果子，可是你看它逐漸減少，整天只有你在家，不是你偷吃還有誰？」雄鴿怒氣橫生的說。「我怎麼知道果子會減少？」雌鴿答。

「你說什麼都解釋不了，我不想聽！」雄鴿說。就這樣，本來一對恩愛的鴿鳥，只因巢中果實的減少，彼此不能體察對方、傾聽對方的音聲，於是雄鴿一怒之下，用喙啄雌鴿的頭頂，怎知這一啄，雌鴿因此喪命了。

孤獨的雄鴿，沒有了伴侶，從此只有孤單地守在巢邊。有一天，突然天降大雨，這一巢甘爛的果子因為吸收了雨水，因此膨脹後又與本來的感覺一樣，見了這情景雄鴿才明白誤會了賢慧的妻子。

滿心不安的雄鴿對天說：「親愛的妻子，你快快活過來吧！我知道我錯了，不該誤會是你偷吃了巢中的果實，我早該傾聽你的說明，這一切都是我的錯，你原諒我吧！」儘管雌鴿如此敘說，也無法挽回雌鴿的生命。

說話是一種藝術，但能傾聽別人的聲音更是一種學問，尤其在這資訊通達的時代，消息的傳遞比什麼都來的快，如果我們不能靜下心來傾聽正確的信息，就容易下錯判斷。

其實，當我們有見解時，總會希望別人能接納我們的看法，但我們卻缺少一份耐心，去傾聽別人的想法。然而世間上的一切，都有一種兩面，有時聽聽別人的看法，其實未必對我們有所損失，反而有可能讓我們本來的思維更擴大，何樂而不為呢。

(作者為佛光山內地與香港地區總住持)



身心自在  
逢星期三刊

大廚健康美食

圖文：蔡淑芬