

# 容易發怒 中醫食療助行緩

人難免都會情緒波動生氣發火。中醫認為，「肝在志為怒」，發怒與肝的調節失當密切相關。很多愛發脾氣的人是肝火過旺引起的。火性炎上，正如水是注低處流一樣，火是注上跑一樣，火氣會沿着肝經直達頭面，大怒會使氣上衝，火推氣勢，氣助火威，所以，在發怒時，許多人會感覺到一股血氣往上湧，這也是為什麼許多人在怒氣沖天時會出現臉紅頭粗的現象了。

肝火過旺會讓人很容易動怒，相反，經常動怒也會傷害肝臟，這就是中醫上常說的「怒傷肝」。兩者互為因果，容易形成惡性循環。經常生氣甚至使人昏厥，引發其他疾病。

## 善怒者多吃理氣食物

中醫將容易發怒稱為「善怒」，應屬於疾病的範疇。中醫理論認為，善怒主要與肝有關，主要為肝鬱氣滯、肝火上炎、脾虛肝乘等三種證候。

### 肝鬱氣滯

症狀表現為頻頻嘆氣、胸膈脹痛或串痛等。肝鬱氣滯症的病因多是鬱悶、精神受到刺激或因精神創傷史所致。

### 對策

首先要通過精神養生的方法來調節神志和情志，並針對病因採取疏導的方法來進行治療。飲食上可多吃些具有疏肝理氣作用的食物，如芹菜、茼蒿、番薯、蘿蔔、橙子、柚子、柑橘、香橼、佛手等。

### 肝火上炎

症狀表現為失眠多夢、目赤腫痛、口苦口渴等。病因多為肝氣久鬱，或吸煙喝酒過度，或因過食甘肥辛辣之物所致。

### 對策

除應戒煙限酒、忌食甘肥辛辣的食品外，要適量多吃清肝泄熱的食物，如苦瓜、苦菜、西紅柿、綠豆、綠豆芽、黃豆芽、芹菜、白菜、包心菜、金針菜、油菜、絲瓜、李子、青梅、山楂及柑橘等。

### 脾虛肝乘

症狀表現為身倦乏力、食少腹脹、兩脇脹痛、大便稀溏等。病因多是由於脾氣虛弱，肝氣太盛，影響脾的運行功能所致。

### 對策

要健脾理氣為主，飲食上應多吃一些有健脾益氣功效的食物，如扁豆、高粱米、薏米、蕎麥、栗子、蓮子、芡實、山藥、大棗、胡蘿蔔、包心菜、南瓜、柑橘、橙子等食物。

## 陳皮·橙皮

陳皮即橘皮，味辛、苦、性溫，入脾、肺經。具理氣寬中、燥濕化痰的功效。

陳皮屬芸香科植物橘的乾燥成熟果皮，芸香科植物含揮發油（以果皮為甚），又含橙皮甙、胡蘿蔔素等，有降血壓和鬆弛平滑肌作用。中醫認為能理氣除煩解鬱的藥材當中，有不少屬芸香科植物。

用陳皮煮粥食，粵人十分普遍，早餐吃的白粥就是用陳皮、銀杏加梗米、油鹽猛火熬煮而食，香氣引，空腹熱食，微微出一身汗，暢快無比，又有清心理氣消滯的食療功效。

用鮮橙和橘子入饌，如橙汁（加刨絲橙皮）炒瘦肉、香橙排骨等家常小菜，能開胃、和中、理氣，有寬膈健脾的食療作用。

橙和橘子製成口果、食品或入饌食用，對肝鬱氣滯、容易發怒有寬胸理氣的功效。

▼陳皮粥

▲佛手能疏肝理氣，和胃化痰

▲陳皮

▲▲菊花

▲香橙味小菜有寬膈理氣食療作用

## 文摘

資料來源：中國中醫藥報

## 治療疑難病宜少針多灸

四川大學華西醫院李觀榮教授通過幾十年的臨床經驗，結合中醫經典理論總結出「少針多灸」的思想，在疑難病治療中發揮了作用。

灸法在醫學專著中首次記載於《足臂十一脈灸經》、《陰陽十一脈灸經》，系統的理論見於《素問·異法方宜論》曰：「北方者，天地所閉藏之域也，其地高陵居，風寒冰冽，其民樂野處而乳食，難寒生滿病，其治宜灸。」王冰註：「火艾燒灼，謂之灸。」《靈樞·官能》曰：「針所不為，灸之所宜。」《醫學入門》更是簡單明瞭地指出：「凡病藥不及，針之不到，必須灸之。」李觀榮教授在大量的臨床觀察中發現，灸法治療慢性和頑固性疑難病療效顯著，如陳舊性面癱等療效顯著，灸有延長惡性腫瘤病人的生存時間並抗放化療不良反應的功效，於是結合中醫經典理論總結出治療疑難病宜「少針多灸」的理論思想。

李觀榮觀察到，慢性和頑固性疑難病及疑難病症的表現以陽虛為主，寒多熱少，病因是機體的「陽虛」引起諸多症狀，因虛致病。由於現代人們習慣大量嗜寒飲冷，晝夜顛倒，損傷陽氣；或者嗜肥甘厚味，中焦脾胃受傷；或飽思淫慾，下元耗損，腎精虧耗，陰損及陽，陽氣大虛。治當虛者補之，寒者熱之。但在醫療過程中若採用針刺之法，尚

不能達到理想的效果，因針刺方法雖有「補瀉」之分，但總是以「瀉為主」。於是在治療這些疾病時，多以灸為主，少針多灸。他認為，「一針通九竅，針為導引，不在於多」，用針如用藥，就好比中藥方劑裡的「經方」一般只有幾味藥，有的甚至只有一味藥，加上引經藥也只有兩三味。針不在於多，而在於用準，手法到位，加上多灸，就會療效顯著。灸法本身具有溫經通絡、溫陽補虛、行氣活血、祛濕逐寒、消腫散結、回陽救逆及防病保健的作用。且灸法亦要求穴位準，取穴精當，而不在于猛烈，使病人易於接受。李觀榮還結合臨床，特別注意「先灸上部，後灸下部；先灸陽穴，後灸陰穴；先灸陽部，後灸陰部」。他認為上部、陽穴、陽部皆為陽，而「陽虛」為主症時，皆因「陽」不足為主，故當先「扶陽固本」，治療上灸法顯然優於針法。

李觀榮在大量臨床實踐中不完全是以灸的時間長短和壯數來衡量灸量，而是以灸到「唇紅為度」為標準。他根據中醫「脾統血，開竅於唇」，「氣為血之帥，氣行則血行」的理論，對施灸前後周圍血中紅細胞形態進行觀察，證實灸艾灸到唇紅為度，淚滴樣紅細胞的出現可視為灸量的客觀指標。所謂淚滴樣紅細胞，有人稱為「新生紅細胞」，「異形紅細胞」或「變形紅細胞」，主要見於骨髓塗片中，而周圍血中極少見。由於艾熱能和藥物作用影響，使陽氣恢復，「氣為血之帥，氣行則血行」，故使骨髓的造血功能迅速增強，從而產生較多的新生紅細胞，進入外周血，故在周圍血中查見淚滴樣紅細胞。近來李蓉等在《灼灸對哮喘淚滴樣紅細胞影響的初步研究》中做了重複實驗，結果表明，灸後成熟的紅細胞變得染色區擴大，外形豐滿，體積增加1µm左右，而且可見較多新生的淚滴樣紅細胞。此與李觀榮的研究結果一致。

□李瓊研 成都市中西醫結合醫院



## 山楂·玫瑰花

山楂味酸、甘性微溫，入脾、胃、肝經。有消食積、散瘀血和利尿止瀉的功效。近代研究更證實山楂有擴張血管、降血壓降膽固醇、強心和防癌作用。容易發怒，肝火上炎肝脾不和的人，平日可適量飲用山楂茶（用山楂搭配茶葉、菊花等泡茶）或山楂食品，酸味有收斂作用，能制約肝火。

玫瑰花味甘、微苦，性溫，入肝、脾經。有理氣解鬱、和血散瘀的功效。肝胃不和容易發怒的人，平日可用玫瑰花泡茶飲用；常肝風頭痛容易發怒者，可用玫瑰加蠶豆泡茶飲。

▶山楂

◀佛手

## 佛手菊花茶

肝火上炎容易發怒的人，平日可常用佛手菊花茶——佛手10克，菊花6克，將兩者放入沙鍋中，鍋中加入適量的水，用火煮開，將湯液倒入碗中，當作茶飲，可加入一些白糖調味。要是你不想動手煮，也可直接將兩者用開水沖泡服用，當然，效果肯定不是沒有煮的那麼好了。

菊花能散風清熱、平肝明目；加入佛手能疏肝解鬱、理氣止痛。

### 疏肝清熱理氣解鬱

佛手又叫佛手柑，它原產於印度，後引入中國，它是一種形狀奇特的果實，成熟後色澤金黃，光潔飽滿，外形恰如工匠們精雕細琢的佛祖之手，此為其名字的來由。「佛」與「福」，音又相近，有祝福、福氣的含義，能帶來福祿吉祥。所以，在古代，佛手被稱為是一種吉祥物，在壽星圖中，它與仙桃同列。

中醫認為，佛手入肝、脾、胃、肺經，有疏肝解鬱、理氣止痛、化痰止咳、祛風清熱等作用。《本草再新》上記載，佛手能「治氣舒肝，和胃化痰，破積，治噎膈反胃，消癥瘕癰癤。」佛手是疏肝理氣的常用藥，常用於治療肝鬱氣滯引起的胸膈脹痛、胸悶不暢以及脾胃氣滯所致的腹脹脹滿、噯氣嘔惡、胃痛納呆、食少等症。

肝臟喜歡舒展柔和，討厭受到壓抑。經常生氣不僅會導致肝氣鬱滯，而且會影響到脾胃功能，引發胃口不佳、腹痛等症狀。而佛手的疏肝解鬱和理氣健脾的作用正好能解決這一問題。

將佛手和菊花一起煮茶，能舒展體內肝氣，同時還能清除肝內的鬱熱，肝火較旺且胸膈悶的人，可經常服用，效果很好。

## 蔥白豆豉炒肉絲

材料：青蔥半斤，豆豉1大匙，豬瘦肉6兩  
製法：蔥洗淨，只取蔥白部分，切細長絲。瘦肉洗淨，先切薄片，再切細絲。準備一個炒菜鍋，加熱後加入少許油，待油熱先放入豆豉爆香，再加入肉絲快速炒過油，然後放進蔥絲拌炒均勻，試鹹淡再酌量調味即成。

功效：預防傷風感冒  
青蔥性溫味辛，益肺、胃經。其含有蛋白質、脂肪、醣類、胡蘿蔔素、維生素、礦物質等；蔥白部分含有較多的揮發油，油中的蔥蒜辣素，有良好殺菌、出汗的作用，能通暢肺氣、預防傷風感冒，還有防治血管硬化、緩和筋骨痠痛、神經痛的效果。防治感冒取蔥白部分，發汗解熱效果更為顯著。豆豉則能發汗解熱、除煩悶失眠，與蔥白搭配，可減輕感冒初期的發燒、惡寒、頭暈、鼻塞等症狀。

## 麻醬拌蔥

材料：青蔥半斤 芝麻醬1大匙  
調味料：砂糖2小匙 醬油半大匙  
製法：青蔥切除根鬚和葉尖老朽部分，洗淨瀝乾。將10碗水煮滾，放入青蔥，煮熟後撈起，待稍涼時，輕輕擠去水分，切長段。芝麻醬加糖、醬油及1大匙開水稀釋拌勻，再將蔥段攪入即成。  
功效：增強抗病力  
蔥的營養豐富，唯胡蘿蔔素只存在綠葉部分，所以蔥青部分比蔥白營養價值高，唯在養生調理上各具長處。蔥含有硫化物質，可提高精神性維生素B1在人體的作用，對促進成長、維持良好精神狀態、保護神經組織及肌肉、心臟等的正常活動有一定效果，有助消除疲勞、促進食慾，改善睡眠、手足冰冷、情緒不穩定。

## 蔥白治風寒感冒

感冒是最常見的呼吸道傳染病，在冬春多見，氣候突變受涼是本病的誘因。感冒分風寒、風熱、暑濕感冒等，蔥白主要針對風寒感冒療效比較明顯。風寒感冒症見發熱惡寒、無汗、身痛、咳嗽、流鼻涕等症狀。有的甚至出現吐瀉等，因為風邪自口鼻而入，首先犯肺，肺又和大腸相表裡，故出現吐瀉。風寒感冒的治療原則是辛溫解表，宣肺散寒。蔥白性味辛溫，入肺、胃、肝三經，具有發汗解表、宣肺平喘、利水消腫的作用，主治風寒感冒。《藥學心法》載：「通陽氣，發散風邪。」《本草綱目》載：「蔥，所治之症，多屬太陰、陽明，皆取其發散通氣之功。通氣故能解毒及理血病。氣者，血之帥也，氣通則血活矣。」作為解表備用藥，蔥白和生薑是首選，適用於風寒表證，風寒咳嗽。蔥白常與豆豉搭配，對感冒初起兼噁心欲吐者療效明顯，二者同煮3分鐘即可；蔥白也常與生薑、紅糖搭配，與生薑同煮最少要5分鐘，以增強其發表散寒之功，加入紅糖是為了溫補，調辛辣之味。汗出則停，不要連續服用。以下推介兩款蔥食譜，冬季食用有增強抗病能力和預防感冒的功效。

季節食療

文：徐長卿 圖：彭珍

