

中華醫藥

逢周一、周三、周五刊出
網址: http://www.takungpao.com
FAX: 2572 5593
版權所有 翻印必究

周三【養生篇】



中秋節前後，由於早晚溫差大、天氣乾燥，患咳嗽、感冒等呼吸道疾病的人數明顯增加。不少人出現喉癢咳嗽、乾咳少痰的症狀，而且一旦咳起來就很難制止。尤其是緊張的都市生活節奏、過度勞累及不良生活習慣等，造成人體免疫力下降，在氣候變化刺激下，機體調節易失去平衡，進而出現秋季燥咳。

秋咳莫亂止對證才有效

中醫專家提醒，這種秋季燥咳被誤認為感冒的幾率很高。很多人自以為是感冒，自行服用感冒藥來治療。實際上，秋咳為天燥邪侵犯人體所致，盲目用不相干的感冒藥、抗生素等，會逐漸損耗人體正氣，加重病情。用止咳藥如復方甘草片等來止咳，則是治標不治本，往往會掩蓋病人的症狀，以致耽誤治療。一旦出現較為嚴重的咳嗽，應到醫院查出病因對症下藥，切勿隨便服用止咳藥物。

溫燥涼燥要分辨

秋季燥咳因病因不同，一般分為溫燥和涼燥兩種，在防治上有着不同的特點。溫燥一般發生在初秋，有咳嗽少痰、不易咳出、咽乾鼻燥等特點，在治療上主要是疏風清熱、潤肺止咳，常見的方劑為桑杏湯等。涼燥一般發生在中秋過後，往往容易與感冒混淆，如頭痛、惡寒、發熱，但無汗無痰，在治療上主要是疏散風寒、潤肺止咳，常用的方劑有杏蘇散等。中醫講究辨證論治，用藥更是因人而異，在秋咳嚴重時，最好還是接受湯藥治療。待病情穩定後，方可以使用中成藥來穩定療效。

多喝湯水少抽煙

對於容易秋咳的人來說，「多喝水」決不能當成是一句輕描淡寫的提示，而是非常重要的。另外，多吃一些有潤肺功效的瓜果和食品，如鴨梨、白蘿蔔、蜂蜜、鮮薑，或用之熬湯服用，也是一種緩解的方法。此外，吸煙、飲酒也是導致燥咳的重要因素，因此，少抽煙、少喝酒是秋天的養生原則之一。



杏仁宣肺平喘

桑葉疏風清熱



川貝止咳化痰

秋燥感冒：桑葉見功

天氣乾燥，感冒時容易出現頭痛、口鼻發乾、咽喉燥痛、咳嗽無痰或痰少而黏，嚴重時出現痰中帶血等症狀。中醫認為是燥邪所致，再加上目前人們體質上往往火氣明顯，火與燥結合，加重病情。這種情況下，常用的藥物之一就是桑葉。

在眾多治療感冒的方劑中均有桑葉，如桑菊飲、桑杏湯等。現代研究發現桑葉對金黃色葡萄球菌、乙型溶血性球菌、白喉桿菌、炭疽桿菌均有較強的抑制作用；桑葉中的植物防禦素有抗微生物的作用。中醫認為桑葉以經霜後為佳，採集後曬乾備用，亦可直接到藥店購買。

可選用乾桑葉30克泡水，每日1次，也可與梨皮、杏仁共煮，熬成湯當作茶喝，可防燥治感冒。

還可選用桑葉10克，川貝3克，梨皮15克，冰糖適量與薏米一起熬粥，以作食療。

保健熱話

圖：彭珍

玉竹滋陰養胃抑糖降壓

玉竹是廣東人常用的煲湯藥材，配搭沙參、薏米、淮山、桂圓、百合、蓮子等，即成粵式馳名湯水「清補涼」，有潤燥的功效，也是秋燥季節的合時食療湯膳。

玉竹又名葳蕤，是百合科植物玉竹的乾燥根莖。《本經》上品，收載於1990年版《藥典》。產於東北、華北。秋季採挖、蒸後曬乾入藥。

中醫認為玉竹有滋陰潤肺、生津養胃的功效，臨床常用於肺胃陰傷、燥熱咳嗽、咽乾口渴、內熱消渴，常與麥冬、沙參等配伍煎服。

現代藥理研究指玉竹煎劑有降血壓和強心作用；並對高血糖症有抑制功效。因此，近年常被用作糖尿病人食療。

其中對氣陰兩虛的糖尿病初起患者，玉竹配伍人參食用，功效相得益彰，正如《本草新編》中所介紹：「葳蕤補陰，必須人參補陽，則陰陽有相濟之妙，而所收之功用實奇。人參得葳蕤而益力，葳蕤得人參而鼓勇也。」

須注意玉竹滋膩，痰濕偏重，舌苔厚膩者不宜食用。

糖尿病患玉竹藥膳

玉竹麥冬鴨

材料：玉竹50克，麥冬50克，老母鴨一隻，黃酒適量。

做法：

- 1、玉竹、麥冬裝入白紗布袋中，紮牢袋口，放入水中浸泡三分鐘，取出藥袋備用。
- 2、將鴨腹部開腔，內臟全去掉，洗淨濾乾，將全鴨放入大磁盆內。鴨背朝下，鴨腹朝上，並將藥袋放入鴨腹內，然後用白線在鴨身上繞紮幾圈。
- 3、用旺火隔水蒸四小時，磁盆敞開，讓水蒸氣進入，至鴨肉酥爛，離火。
- 4、拆除白線，取出藥袋，再將藥汁絞入鴨湯中，藥藥袋。

食法：每日2次，每次1小碗，先喝淡湯，後吃鴨肉。也可佐膳食。分2-3天吃完。

效能：此食療方能養陰潤燥，生津止渴，強心利尿，清肺熱，降血糖。適用於陰虛口渴、大量飲水仍不解渴之糖尿病「上消症」者。

玉竹山藥黃瓜湯

材料：玉竹15克，山藥15克，黃瓜100克。

做法：把山藥洗淨，切片，黃瓜洗淨，切成塊。然後把玉竹、山藥片、黃瓜塊放在鍋內，加入適量的水和食鹽，用武火燒沸，再改用文火煮30分鐘即可，吃山藥、黃瓜，喝湯。

功效：此藥膳具有補脾益胃，清熱潤肺的功效。適宜於糖尿病患者陰虛燥熱之乾咳，或痰少而黏，煩渴多飲，口乾舌燥，大便乾結等，上消之消渴症。

玉竹瘦肉片湯

材料：玉竹20克，瘦豬肉100克。

做法：先將玉竹入沙鍋，加水1000毫升，煎煮30分鐘，去渣，將瘦豬肉切成薄片入沙鍋煮熟，加入蔥、薑末、香油、醬油適量，開鍋即可，吃肉片喝湯，每日1次。

功效：此藥膳具有養陰生津的功效，適宜於糖尿病陰虛津虧，症見煩渴多飲，消瘦易餓，口乾口臭之上、中之消渴症食用。

玉竹沙參生地煲老雞

材料
老雞 1隻 脊骨 500克 玉竹 10克
沙參 10克 生地 15克 薑 10克

做法

- 1、先將老雞殺好、斬件，脊骨洗淨、斬件，生薑去皮。
- 2、待瓦煲內水開時，將脊骨、老雞煲過水，撈出沖淨。
- 3、沙參、玉竹、沙參、玉竹、沙參、生地、生薑，加入清水，煲2小時後調入食鹽即可食用。

功效

此湯養陰清肺，益胃生津，除虛熱，治燥咳。適宜夏秋換季作養陰生津清熱食療之用。
註：生地性寒，功能為涼血清熱、滋陰補腎、生津止渴，常用於治療骨蒸潮熱、咽喉燥痛、痰中帶血等症。

食療食物新探

中醫認為，玉竹味甘，性平而偏寒。歸肺、胃經。善養肺、胃之陰液，具有養陰潤肺、生津養胃的作用。適用於肺陰不足之乾咳少痰，甚者痰中帶血，或胃陰不足、津液缺乏、陰虛燥熱之糖尿病，而出現的「三多一少」等病症。



玉竹山藥煲老黃瓜湯可作糖尿病患者日常食療

中醫養生素食

肺燥咳嗽：川貝冰糖雪梨盅

秋冬季節可以適量多吃一些甜品。中醫認為甘味（即甜味）入脾潤肺；同時甘味又有舒緩的作用，可以緩和拘急疼痛，消除肌肉緊張痙攣，因此吃甜亦有放鬆心情的功效。秋燥侵襲，用雪梨配川貝冰糖炮製甜品，有防治燥咳的功用。

川貝冰糖雪梨盅是秋季節常用食療，既可治燥咳，又可預防燥咳。川貝母是常用中藥，性涼，味甘平，入肺、胃經，傳統的功效是潤肺、止咳、化痰。冰糖味甘、性平、無毒，入肺、脾經。具有養陰生津，潤肺止咳的功效，此外還可以用來調味，掩蓋川貝母的苦味。雪梨味甘微酸、性涼，入肺、胃經，具有生津潤燥、清熱化痰的功效。中醫認為「梨養肺清熱，生者清六腑之熱，熟者滋五臟之陰」。三者共奏養陰生津、潤肺止咳之效。

川貝冰糖雪梨盅做法：

先將雪梨洗淨削皮，切開去核掏空，做成一個梨盅，然後將6克左右的川貝粉和少許冰糖放入梨盅內，蓋上梨蓋，用牙籤固定，將雪梨放入碗中，隔水蒸30分鐘至梨熟即可，然後吃梨盅。每天吃1~2個（兒童用量酌減），中病即止，不可過食。川貝冰糖雪梨膏對肺燥咳嗽效果較好，但要辨證使用。

秋季燥邪傷肺易引起咳嗽，主要表現為反覆咳嗽、咳黃痰，伴有口乾、咽痛、便秘、尿赤、身熱或伴有喘息等症狀，舌質紅、苔薄黃或黃膩、少津、脈滑數或細數。

《金匱翼·燥咳》：「肺燥者，肺虛液少而燥氣乘之也。其狀咳甚而少涎沫，咽喉乾，氣哽不利。子和云：燥乘肺者，氣壅而少津，百節內痛，皮膚乾燥，大便秘澀，涕唾稠黏。」治宜養陰生津、潤肺止咳。



做自己的主人

聯合國教科文組織主席狄洛曾說：「教育是人類共同的成長基礎，教育方向正確，人類的真、善、美實質就得以發揚提升，世界的和諧進步就易達成。」因此，世界各國，都會為自己的國民訂定教育的方針與學習的內容，為自己的國民謀福利。

日前與幾位教授談到教育的現況，大家對現代孩子的學習力與自制力感到束手無策，尤其變化萬端的電子虛擬世界，改變了溝通方式與生活習慣，甚至價值取向也受到影響，值得關注的是在人手一機當中，除了浪費了大部分的時間外，最大問題是孩子做不成自己的主人。

有位秀才第三次進京趕考，考前投宿在一家經常住的旅店備課。有一天他做了夢，夢中的自己在牆上種白菜，下雨了他不但戴斗笠還打着傘，還夢到自己跟表妹穿著衣服背靠背躺在一起。

一覺醒來，覺得夢境似有意喻，於是馬上找算命先生解夢。豈知算命的跟他說：「我看你不用考了。你想，在牆上種菜不是白費勁？戴了斗笠又打傘不是多此一舉？跟表妹都躺在同一張床了，卻背靠背，不是沒戲唱了嗎？你還是早點回去別浪費時間了。」

秀才聽完算命的話後心灰意冷，馬上回去收拾行李準備打道回府。旅店老闆看到了秀才

要退房，就開口問說：「你不是過兩天才考試，怎麼這麼早就退房了？」秀才於是將自己的夢境與算命師的解釋向店老闆如是說。

店老闆一聽，開心的對秀才說：「啊！我會解夢的，依我看，你的夢境對你太有意義了，你想，牆上種菜不是說明『高中』了嗎？戴斗笠又打傘，就是說你這次是『有備無患』。而跟你表妹背靠背靠躺在床上，就是說明你要『翻身』了！所以你這次一定要去應考啊！」

秀才聽了店老闆的解釋比算命所說更有道理，於是信心滿滿的前去應考，居然中了探花。

生命中的誘惑、影響很多，但只要我們能做自己的主人，就能運轉我們的人生。例如別人對我們惡言相向或給予臉色時，我們也惡口相向或能安忍不動呢？

有的人認為忍讓是懦弱的表現，因此常會選擇還以顏色相待，但以怒對怒，傷己也傷人。其實，佛教所謂的忍辱波羅蜜，從生忍、法忍到無生法忍，除了培養我們，看到眾生的苦（嗔怒）而起悲心，最重要的是自己能做自己的主人，無論外境如何，都不會影響內心的起伏，都能平心靜氣的面對每一個所緣。



身心自在

逢周三刊出