



秋冬暖脾胃食粥養正氣

季節養生專題



秋冬養陰粥補

秋冬交替之季，脾胃功能減弱，對體虛者來說，多食粥能調節脾胃，特別是早晨喝碗粥，既可馮秋冬之寒涼，又能防燥。天地間陽氣日退，陰寒漸生，氣候轉冷。脾胃素虛或胃有宿疾的人，受寒涼之氣影響，胃絡易失溫煦濡養，胃功能紊亂，氣鬱拘急而發生疼痛、悶脹諸症。此時多吃一些溫胃粥品，有養陰滋腎潤燥的食療功效。

如以核桃花生煮粥食，是秋冬老少咸宜的粥食療。

核桃仁具有補腎納氣、益智健腦、強筋壯骨的作用，還能夠增進食慾、烏髮生髮。核桃仁中所含的維生素E更是醫學界公認的抗衰老藥物。

花生性平味甘，可潤肺和胃、治燥咳，並有通乳的功效。經常食用可養血補血、補脾潤肺，還有滋潤肌膚的效果。

此外，又可用海參煮粥食，養陰潤燥補腎的功效十分明顯，加乾貝、薑片和紅棗熬煮，鮮香味美。

文摘

資料來源：中國中醫藥報

針刺治痛證與穴位無關嗎？

□黃龍祥 中國中醫科學院針灸研究所
黃幼民 北京中醫藥大學

近來，國外有研究團隊發表了有關痛證的隨機對照大樣本針灸臨床研究論文，認為針刺治療痛證有效，但穴位與非穴位的療效卻無差異。對此，內地中醫針灸專家提出商榷——

但多局限於一個個具體疼痛性疾病的病機，很少自覺地研究整個痛證診療的總規律。由於沒有掌握穴位作用的特異性與非特異性規律，以及穴位特異性在不同病症治療中的表現形式的規律，在臨床研究上採用了不合理的對照設計，因而得出了片面的結論。

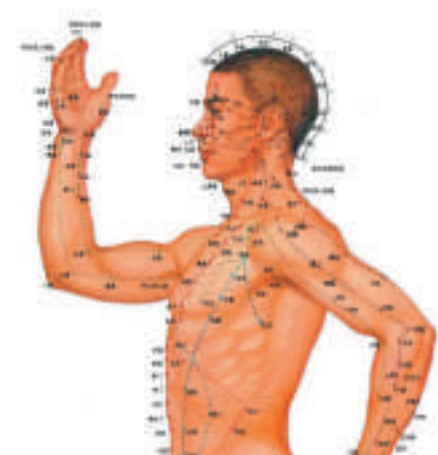
現代醫學有限限

首先，當代對於針刺效應的機制仍主要用神經的結構與功能來解釋，對於組成這些神經的每條纖維的形態與功能的認識還有太多的空白，還難以對針刺臨床極其豐富的針刺操作所產生的不同的複雜針感以及與之相對應的效應加以說明；

第二，對於疼痛性病，為什麼皮內、皮下平刺效果好？為什麼針尖的方向性對於最終的療效很重要？這些針灸臨床現象用現有的醫學知識還難以解釋，而這也正是針灸的魅力與價值所在；

第三，在運動皮層刺激（MCS）療法發明之前，現代醫學對於疼痛的調節只從感覺傳入考慮，直到有一天現代醫學意外地發現刺激運動皮質（而不是感覺皮

質）治療頑固性疼痛的效果最好，這時，人們似乎才理解了中國針灸臨床採用「運動針法」治療痛證的實踐經驗的意義，因而這一具有堅實實踐基礎的治療痛證的特效針法在很長時間內沒能成爲廣大針灸醫生自覺遵守的規範，同時在針灸臨床實驗研究設計上也沒給予足夠的重視，從而直接導致了片面的結論。



粥對中國人是最熟悉的食物，源遠流長。

清代著名醫家王士雄稱「粥爲天下之第一補物」。明代醫家李時珍在《本草綱目》中介紹藥粥62種。清朝還出有《粥譜》專著，寫進了200多種藥粥，可見粥的治療作用之大。

現代研究指出，以米煮粥，澱粉可以轉化爲糊精，大分子成分可在緩慢的煮熟中分解成易消化的小分子成分。粥內含有多種酶，可以幫助消化，喝粥可以補充水分，避免血液黏稠，又容易產生飽腹感，有利減肥。

煮粥配料靈活，不論是爲了好吃還是爲了健康，可以隨時變化。如按季節喝粥，冬天適合喝八寶粥，可溫胃健脾；夏天喝綠豆粥，可清熱消暑；春天喝菊花粥，可養肝解毒；秋天喝銀耳粥，可滋陰潤燥。

按養生健身喝粥，失眠者喝百合蓮子粥，可安神補心；腰酸酸軟者喝枸杞桑葚粥，可補腎壯骨；產婦喝小米紅糖粥，可養血健脾；水腫者喝紅豆荷葉粥，可清熱利濕；大便溏泄者喝大棗糯米粥，可健脾益氣；小便利者喝薏苡仁玉米粥，可利水滲濕；便秘者喝山藥番薯粥，可益氣通便等等。

老年人脾胃功能較弱，消化能力下降，加之牙齒鬆動，咀嚼無力，唾液澱粉酶分泌減少，影響食物消化吸收。喝粥不但軟硬適度，容易消化吸收，而且多具有健脾養胃、生津潤燥的效果，對老人益壽延年有益。

暖胃粥季節食療

生薑糯米粥

蔥白6段，糯米100克，生薑6片，米醋1匙，食鹽少許，水適量。

將糯米放入鍋中先煮開，改用文火煨。加入蔥白、生薑煮至粥爛，加入米醋、食鹽攪勻，即可趁熱食用。

此粥對風寒感冒患者有良好的效果。米醋有活血、散寒作用。

百合銀耳糯米粥

銀耳5-10克，浸泡發脹；粳米100克，新鮮百合60克，加入適量冰糖同煮，有清心潤肺之功。

粳米健脾開胃、補中氣；銀耳養胃生津；百合則潤燥除煩，對熱病後餘熱未盡、慢性咳嗽、胃陰不足等症狀較適合。

鯽魚糯米粥

鯽魚1-2條，糯米30-45克，薑片適量，煲粥服用。

將紗布縫成袋狀，把鯽魚裝入與糯米同煮，以免魚骨掉進粥裡。

糯米能補中益氣、緩中和胃；鯽魚有和胃實腸、通陰利水之功。

該粥品可作爲病後體虛飲食調養法，尤其適合脾虛食慾不振、消瘦乏力等症。

白果腐竹粥

白果12克，腐竹50克，粳米100克。

將白果去殼去心，同腐竹、粳米同煮爲粥，可健脾、益肺、清熱。白果有斂肺定喘、燥濕止帶、益腎固精、鎮咳解毒等功效；腐竹爲豆製品，營養豐富。此款粥比較適合冠心病、高血壓、婦女帶下等症。

山芋粥

山芋與粳米同煮，常食可防高血壓、動脈硬化、過度肥胖等症。

芝麻粥

搗碎芝麻與大米同煮，可治眩暈、記憶力衰退、鬚髮早白等。

蓮米粥

將蓮米發脹後，在水中用刷子將表皮擦去，抽出蓮心放清水煮爛，再與粳米同煮食用，具有健脾止瀉、益腎固澀、養心安神之功，適用於脾虛食少，腹虛帶下、遺精尿頻、心煩失眠、健忘多夢。

紅棗糯米粥

山藥、苡仁、荸薺、大棗、糯米同煮，放入適量白糖，有健脾開胃、益氣血、利濕止瀉、生津止渴之功效，適用於病後體弱及貧血、營養不良、食慾不振、慢性腸炎等患者食用。

▼松子桂圓紅棗粥 養血潤腸，適合長者食補



▶鮮藕黃芪紅棗小麥粥補脾益氣



▲紅棗糯米粥

中醫：粥可治病

▶薑葱煮粥又稱「神仙粥」，能治風寒感冒初起



取其補益中氣、和中養胃、滋補胃津，使石膏等大寒之品不致傷胃的功用。正如清代醫家柯琴說：「甘草、粳米調和於中宮，且能土中瀉火，稼穡作甘，寒劑得之緩其寒，苦劑得之平其苦，使二味爲佐，庶大寒大苦之品，無傷損脾胃之慮也。」桃花湯中用粳米，是取粳米和中養胃、健脾止瀉之功，助赤石脂、乾薑以厚腸胃，共達溫中固脫、澀腸止瀉之效。

解副作用

用粥解除副作用的只有三物白散一方。141條說：服三物白散後「利過不止，進冷粥一杯」。三物白散爲溫下之劑，主藥巴豆辛溫有大毒，爲藥力峻猛之熱性瀉下藥，治療中如服藥後「利太過」則會傷脾胃。而巴豆得熱則助瀉，得冷則瀉止，此時速服冷粥以解藥力即可止利，以緩解副作用。

扶養正氣

第152條十棗湯爲逐水峻劑，應用此方最易耗傷正氣。故《傷寒論》中說，在服十棗湯「得快下利後」用「糜粥自養」。取其糜粥易於消化及和中補虛之功，以使正氣盡快恢復。

《傷寒論》中因用粥的意義不同，所以在用粥的方法上也有區別。

名醫仲景開拓粥療

綜上所述，用粥有冷熱之分。特別是其中三物白散一方就列舉了用熱粥和冷粥兩種方法，實爲後世用冷、熱粥之典範。另外，用粥還有先後之不同。白虎湯、白虎加入參湯、竹葉石膏湯以及桃花湯用粥基本相同，都是先用粥法。如176條白虎湯中「上四味，以水一斗，煮米熟，湯成，去滓。溫服一升，日三服」，就是說將粳米與其他藥物放在一起，待米煮熟去滓後溫服。其目的是用粥起作爲佐藥，以協助主藥共同治療。

桂枝湯、理中丸、三物白散、十棗湯四方都是後用粥法。桂枝湯是在服藥後過一段時間食稀熱粥以助藥力；理中丸是在服藥後立即飲熱粥，以利用粥的溫中散寒養胃之功，幫助有溫中健脾作用的藥物發揮藥效；服十棗湯後再食熱粥是怕十棗湯損傷正氣，食粥取其「糜粥自養」之功。從以上分析看，在用粥時間上是有區別的，理中湯最早，桂枝湯稍晚，十棗湯以及三物白散則最晚。

最後值得一提的是，近代很多醫生在運用仲景以上諸方時，多不重視粥的運用，甚至棄而不用，這不但違背了仲景製方之義，也會影響療效，或增加副作用，是應當注意的。

仲景用粥治病是很科學和嚴謹的。仲景用粥治病給後世食物療法中的粥療開拓了方向，奠定了基礎。在近代常用的粥療方中，除用於助藥力、和中養胃、扶補正氣外，還多用於輔助治療和預防疾病，這是對仲景以粥治病的發展。

港大中醫藥學院主辦 乳癌關注論壇今天舉行

乳癌是嚴重威脅香港女性健康的第一大疾病，其發病率、死亡率居女性各類腫瘤之首，中醫藥防治理念及方法是乳癌康復的重要輔助方法之一。香港大學中醫藥學院助理教授陳建萍博士及其研究團隊致力於開展乳癌研究工作，部分臨床康復工作讓衆多的乳癌患者及其家庭從中獲益。

活動詳情
爲了配合今年「國際乳癌關注月」的宣傳活動，學院將舉辦「女性關愛論壇」，目的爲乳癌患者及香港市民提供相關的資訊與支援，歡迎對中醫輔助乳癌康復有興趣的人士參加。

日期：2012年10月29日（星期一）

時間：上午10時至下午12時30分
地點：香港禮頓山社區會堂
（跑馬地黃泥涌道133號）

專題講座
多元施養，道法自然——
做一個健康美麗的女人
主講：中華中醫藥學會乳癌防治協作工作委員會主任委員林毅教授
「中醫運動方式促進乳癌患者康復效果研究」階段性簡報
主講：香港大學中醫藥學院助理教授、乳癌康復復課組負責人陳建萍博士
費用：免費
名額：180，額滿即止