



## 周三【養生篇】

中藥養生

## 悲秋傷感 疏肝解鬱

秋季草枯葉落、花木凋零，人也很容易觸景生情，出現憂鬱、悲秋等傷感情緒，因此在秋冬季節要特別注意心理養生。所謂心理養生就是從精神上保持良好狀態，以保障機體功能的正常發揮，來達到防病健身、延年益壽的目的。

秋冬季節養生特別要注意調達情志，培養樂觀情緒，保持心理平衡，以溫順的心態看待一切事物。在陽光明媚的天氣裡，多外出觀賞風景，聽一些輕鬆愉快的樂曲，可使憂愁頓消，心曠神怡，給生活增添無窮樂趣。

中醫認為，調節情緒能夠治病，反之，不良情緒也可致病，從心理失調可引致功能（臟腑）失調而致病。明朝古醫籍《醫先

》，王文祿謂：「一切病皆生於心」。認為養生是以忘記外在環境的變化為重點。喜、怒、憂、思、悲、恐、驚這七種情感，是影響心境的因素，如果七情不擾則心態平和，就是正氣充足，那麼風、寒、暑、濕、燥、火這六種外來邪氣就不會侵害我們的身體。心中清虛恬靜，過平淡規律的生活，怎麼會生病呢？心境不變，不為七情所動，而能忘掉外在環境的變化，也就忘日忘年，壽比天地而不老了，形體怎會衰朽呢？

然人非草木，誰無情。景物傷人，悲秋傷感。憂思最易傷脾，脾虛導致肝鬱，肝鬱日久引致血虛漸成肝鬱加劇進一步引致氣虛這麼一個惡性循環的過程，適當以中藥方劑調節護理，疏肝解鬱，具有很好的療效。中醫臨床常用逍遙散調理情緒不紓之肝鬱症狀——

疏解能力差，所以人們情緒問題很多，因情緒而致疾病也非常多。

## 逍遙散拆解肝脾血虛

逍遙散中柴胡疏理肝氣，白芍斂陰柔肝，和當歸一起補肝體而助肝用，血和則肝和，血充則肝柔，共為臣藥。方中薄荷升散，可透達肝經鬱熱，生薑辛發散鬱熱。

肝氣不舒，脾胃會出問題，很多人會飲食減少，胃口不佳，會脘腹疼痛，嘔氣，嘔吐等等。

在逍遙散裡，又配了茯苓和白朮來補脾，這樣就防止了肝木的侵襲，這是張仲景的「見肝之病，知肝傳脾，當先實脾」之意。

脾胃虛弱，我們的氣血的來源就出問題了，尤其是血的來源，因此肝氣不舒會使脾胃功能失常，進而導致血虛。然後血虛反過來會影響肝之功能，因為肝藏血，血不足了，肝經失養，又會更加暴戾，因此再次加重問題。這是一個三角形的關係，互相影響，一環扣一環。而且這是一個惡性循環，越來越壞。在逍遙丸裡面，又配了當歸來養血，結果就阻止了血虛的情況。

這個惡性循環的三角形，所謂：「肝鬱—脾虛—血虛—肝鬱」，被逍遙丸這個方子全部給拆解了，逍遙丸針對這個三個環節，每個環節都設置了解決的藥物。

很多人認為逍遙散是女性的專利，其實這是不全面的，只要是肝鬱、脾虛、血虛的人，都可以用，無論男女。在古代醫書上也有不少男性使用逍遙散的醫案。



## 柴胡配白芍

◀柴胡  
▼白芍

肝為「體陰用陽」之臟。柴胡辛散，主入氣分；白芍酸收，主入血分。柴胡疏泄肝氣，和肝之用；白芍養肝血，補肝之體。二藥為伍，一散一收。柴胡得白芍之收，疏肝氣不致太過而耗肝陰；白芍得柴胡之散，補肝體不致鬱阻氣機，礙肝之用。凡血虛肝旺，肝失疏泄之心煩急躁，胸脅苦滿，兩脇及乳房脹痛，月經不調等均可使用。

## 定驚清熱 七星茶



中醫認為BB睡眠不寧可能是因為內生風熱引致情緒困擾。為幫助寶寶清熱和定驚，余仁生推出全新香港製造的天然無糖七星茶，以百分百天然草本成份濃縮製造，適合用於緩緩BB因內生風熱所引致的情緒困擾和睡眠不寧等症狀。

黃國榮註冊中醫師指出：「很多家長誤解七星茶和保嬰丹、開奶茶有相同功效，其實三者由成份到功效各有不同。一般來說，保嬰丹適合用於緩緩BB因內外風熱所引致風感冒、發熱、氣咳痰多、驚悸失眠、腸胃不適等症狀；七星茶則適合用於緩緩BB因內生風熱所引致情緒困擾和睡眠不寧等症狀。至於開奶茶適合用於緩緩BB因餵哺奶粉引致熱氣而腸胃不適症狀。市面上有很多即沖七星茶、開奶茶，視乎寶寶情況，我建議父母揀選無添加糖分及人造添加劑的產品。如果不清楚寶寶的體質，應先請教中醫師。」

余仁生天然無糖七星茶突破常規，以茶包形式面世，飲用非常方便。媽媽只須將七星茶包放進熱水中浸泡兩分鐘，茶包內的濃縮草本精華便會迅速溶於水中。



## 七星茶

薏苡仁，山楂，小麥，稻芽，蟬蛻，鈎藤，淡竹葉，甘草

清熱、利濕、祛風、定驚  
適合用於緩緩BB因內生風熱所引致情緒困擾，睡眠不寧

## 開奶茶

生、熟薏苡仁，稻芽，麥芽，小麥，燈心草，玉米軸，淡竹葉

清熱、開胃、利水、去濕  
適合用於緩緩BB因餵哺奶粉所引致熱氣腸胃不適

## 保嬰丹

珍珠，牛黃，麝香，冰片，蟬蛻等  
祛風、清熱、除痰、定驚  
適合用於緩緩BB因外感引致的傷風感冒、發熱、氣咳痰多，及內生風熱引致的驚悸失眠、腸胃不適等症狀

## 出發點

「三好」的概念，是師父星雲大師所提倡，希望我們日常之中，養成做好事、說好話、存好心的習慣，進而淨化我們的身心。

出於這個概念，我們舉辦了三好系列活動，其中剛剛完成的三好說故事比賽，是針對小朋友及親子而設，希望孩子從小深植三好的理念，從對自己身、口、意的護念中，讓行為趨於良善。

活動當中，有一位孩子說的故事，可以讓我們在決定每件事前，思考一下出發點，因為出發點正確，除了可以幫助自己建立美好的人生，甚至能夠因為這個理念而幫助他人。故事是這樣說的。

加拿大有一個6歲小男孩瑞恩，有一天在電視上看到非洲成千上萬的兒童沒有水喝，因此得喝水溝裡的髒水或畜牲的尿。他看了這段報道後難過極了，忽然在這段報道後出現了「70塊錢可挖一口井」，這句話振奮了他，他決心要幫助非洲的孩子挖一口井。

他將這個概念告訴了媽媽，媽媽根本不理睬他。晚飯時，他又對爸爸提起此事，爸爸覺得那是可笑的想法。對於父母的冷淡反應，瑞恩難過得哭起來，他覺得那裡的孩子，需要透過這筆錢改善飲水問題。

自此，瑞恩天天跟父母要70塊錢，就如同沒有這些錢，他就沒有辦法生存一樣。瑞恩的父母不得不正視這件事，於是認真討論後對瑞恩說：「如果你想擁有這筆

錢，你就必須以自己的能力賺取，例如幫忙家務，我們再給你報酬。」這個訊息讓瑞恩見到了光明，此後只要課餘，瑞恩就幫媽媽打掃以賺取經費。

一段時間後，瑞恩的爺爺知道此事，責問兒子為什麼不直接給他70塊錢？瑞恩的爸爸解釋，這是不可能實現的，這樣做是為了鍛煉他，很快他就會厭煩而放棄。瑞恩的媽媽也如是附和。

半年過去了，瑞恩不但沒有放棄，反而更加為非洲孩子挖一口井而賣力做。而在他每天睡覺前，也發願讓非洲每一個人都有乾淨水喝。

附近鄰居知道這小男孩的夢想，紛紛加入這個活動中，後來「瑞恩的井」故事在《前進報》與《渥太華公民報》陸續刊載，接二連三的電視採訪，讓瑞恩的故事在加拿大迅速傳遍。有一天，瑞恩收到了一張25萬的支票，裡面附了便條說：「但願我可以做更多。」五年過去了，成千上萬的人參加這個活動，因為這一念，讓缺水嚴重的非洲烏干達地區，有一半以上的人能喝到純淨的井水了。

相信每個人都有願望與想法，當我們有了新的想法，當下的出發點是善是惡，結果自有迥異，因此，大師的三好理念，無非希望我們能養成習慣，未來面對任何事情，都有正面思考及行動。

（作者為佛光山內地與香港總住持）



身心自在  
身心自在  
身心自在

逢周三刊出

## 中醫食療與防治癌症（下）

□陳曉齡

（香港註冊中醫學會永遠會董、香港註冊西醫生）

癌症是當今危害人類健康和生命的最主要疾病，也是醫學界公認的第一大研究難題。根據WHO的報告，現在世界上每年死於癌症的人約有一千七百萬，僅次於心血管疾病和感染性疾病。據香港醫管局的統計報告，在致死率排名前十位的疾病中，癌症的死亡率位居第一位，佔1/3左右，也就是說，每3名病死者當中，就有一個死於癌症。近代醫學家越來越重視食品中存在防癌、抗癌物質，大量流行病學數據及實驗研究資料證明：許多中藥、蔬菜、水果、豆類、茶葉、蘑菇、海產品、藥食兩用綠色植物等，具有不同程度的防癌、抗癌作用。中醫藥膳、食療、食養是中醫養生康復專業的一門課程，在防癌、抗癌及癌症病人的康復調治中有獨特的優勢，特綜合分述如下。

按：作者亦為註冊中醫師。（全文刊於註冊中醫師學會《香港中醫雜誌》二〇一二第七卷第四期）

## 癌症患者康復期飲食調養

**飲食法**是中醫治療學的組成部分，中醫理論強調治病「以食為養」，不能「惟藥是治」，現存最早的醫學巨著《黃帝內經》明確指出飲食調養是治療疾病的重要一環，表明中醫理論對食物治療疾病非常重視。癌症本身是一種消耗性疾病，病人在接受各種治療後，臨着恢復健康和防止復發、轉移等問題。因此，飲食調理應圍繞上述三點來考慮。

## 飲食進補增強營養

患者經化療、放療或手術治療後，身體往往比較虛弱，故應加強進補，多吃優質蛋白質食品（如雞、鴨、豬、牛、魚、牛奶等），不必過多忌口。經大量臨床研究及統計學比率說明，癌症康復若堅守均衡營養，不忌口者，其康復效果遠優於過多忌口者。

多吃新鮮蔬菜和水果，尤以有抗癌、防癌、增強免疫力的綠色食品。

## 康復期的辨證施食

## 氣虛宜平補

「平補」食品宜長期選用，尤以氣虛者適用：山藥、薏苡仁、扁豆、蓮子、芝麻、松子、核桃肉、燕窩、銀耳、茯苓、山楂、杞子、女貞子、龜板膠、阿膠、冬蟲夏草、黨參、太子參等。

## 蟲草燉鴨為癌症病人滋補肺腎



## 陰虛宜涼補

「涼補」食品適於康復期身體虛弱，陰虛不足或氣陰兩虛者：菱角、蘑菇、香蕉、生藕、百合、西瓜、苦瓜、紫菜、海帶、菊花、生地、白芍、桑椹子、沙參、麥冬、玄參、石斛、燕窩等。

## 畏寒宜溫補

「溫補」食品適於康復期氣虛倦怠、畏寒肢冷者：羊肉、牛肉、大棗、元肉、杏仁、桃、黃鱔、海螺、黃芪、白朮、冬蟲夏草等。

## 康復期藥膳

## 氣虛者選用「人參蓮子湯」

白人參9g、蓮子去心10枚，加水泡發，再加冰糖適量，放鍋內隔水蒸1小時即可。人參益氣補虛，固本扶正；蓮子健脾益腎，養心安神。兩者合用，有益氣固本，健脾益腎，養心安神之效。

## 血虛者選用「紅棗花生蜜餞」

紅棗60g、花生（連外衣）60g加水用文火煮至7成熟，加入蜂蜜適量，再煮熟，收汁即可。紅棗有養血益氣之功，花生外衣有補血之效。兩者合用，可加強補血益氣之功效。

## 陰虛怕冷者選用「紅燒龜肉」

龜肉用素油炒，加酒、醬油、水，用小火煨燉，至熟爛為止。有滋陰補血之功效。

## 肺腎兩虛者選用「冬蟲夏草鴨」

野鴨一隻，宰殺去內臟，並洗淨之。冬蟲夏草15g洗淨放入鴨肚內，將冬蟲夏草燉置於湯盆中，加鹽、黃酒、葱等調味，並加水適量，放入蒸鍋中，蒸約60分鐘，蒸熟即可，有補益肺腎之效。

▲人參  
▲蓮子  
▲花生



## 氣虛者選用「人參蓮子湯」

白人參9g、蓮子去心10枚，加水泡發，再加冰糖適量，放鍋內隔水蒸1小時即可。人參益氣補虛，固本扶正；蓮子健脾益腎，養心安神。兩者合用，有益氣固本，健脾益腎，養心安神之效。

## 血虛者選用「紅棗花生蜜餞」

紅棗60g、花生（連外衣）60g加水用文火煮至7成熟，加入蜂蜜適量，再煮熟，收汁即可。紅棗有養血益氣之功，花生外衣有補血之效。兩者合用，可加強補血益氣之功效。

## 陰虛怕冷者選用「紅燒龜肉」

龜肉用素油炒，加酒、醬油、水，用小火煨燉，至熟爛為止。有滋陰補血之功效。

## 肺腎兩虛者選用「冬蟲夏草鴨」

野鴨一隻，宰殺去內臟，並洗淨之。冬蟲夏草15g洗淨放入鴨肚內，將冬蟲夏草燉置於湯盆中，加鹽、黃酒、葱等調味，並加水適量，放入蒸鍋中，蒸約60分鐘，蒸熟即可，有補益肺腎之效。

▲甘筍蛋糕

## 氣虛者選用「人參蓮子湯」

白人參9g、蓮子去心10枚，加水泡發，再加冰糖適量，放鍋內隔水蒸1小時即可。人參益氣補虛，固本扶正；蓮子健脾益腎，養心安神。兩者合用，有益氣固本，健脾益腎，養心安神之效。

## 血虛者選用「紅棗花生蜜餞」

紅棗60g、花生（連外衣）60g加水用文火煮至7成熟，加入蜂蜜適量，再煮熟，收汁即可。紅棗有養血益氣之功，花生外衣有補血之效。兩者合用，可加強補血益氣之功效。

## 陰虛怕冷者選用「紅燒龜肉」

龜肉用素油炒，加酒、醬油、水，用小火煨燉，至熟爛為止。有滋陰補血之功效。

## 肺腎兩虛者選用「冬蟲夏草鴨」

野鴨一隻，宰殺去內臟，並洗淨之。冬蟲夏草15g洗淨放入鴨肚內，將冬蟲夏草燉置於湯盆中，加鹽、黃酒、葱等調味，並加水適量，放入蒸鍋中，蒸約60分鐘，蒸熟即可，有補益肺腎之效。

▲甘筍蛋糕