中華醫藥
逢星一、星三、周五刊出
網址:http://www.takungpao.com
FAX:2572 5533
版權所有 翻印必究

周三【養生篇】

辨證施食 國際藥膳食療學會專欄

下次刊出：二〇一三年一月九日

小兒腹瀉的藥膳食療

□侯　平　註冊中醫師
國際藥膳食療學會會長
世界中聯藥膳食療研究專業委員會副會長
國家認證食療養生師課程導師

小兒腹瀉是各種原因引起的以腹瀉為主要臨床表現的胃腸道功能紊亂綜合徵，多發於夏季秋季，有時也稱「秋季腹瀉」。根據病因不同，本病又分為感染性和非感染性兩種。前者是由細菌、病毒、黴菌及寄生蟲感染引起，大便鏡檢有較多的白細胞或紅細胞。後者多見於嬰幼兒，常有餵養不當的病史，大便中含有不消化飲食物、脂肪球，或糞糖原陽性。臨床分為輕、中、重三型，重型患兒每天腹瀉10次以上，伴有明顯的脫水及電解質紊亂的表現，須住院治療。本病屬於中醫學「泄瀉」範疇。

慢性腹瀉食療方

傷食證

【臨床表現】腹脹腹痛，瀉前哭鬧，瀉後痛減，大便臭氣很重，矢氣較多，口臭納呆，常伴嘔吐。舌苔厚膩，脈滑。
【施食原則】消食化滯，運脾止瀉。

山楂飲

【配料】鮮胡蘿蔔2個，炒山楂15克，紅糖適量。
【做法】水煎。
【服法】每天一劑分數次服，連服2–3天。
【效用】山楂消食導滯，胡蘿蔔開胸下氣。

風寒證

【臨床表現】大便稀溏，色淡多沫，臭氣輕，腸鳴腹痛，或伴發熱，鼻塞、流清涕。苔白滑，脈浮。
【施食原則】疏風散寒，化濕止瀉。

藿香白蔻生薑飲

【配料】藿香5克，白豆寇15克，生薑2片。
【做法】上三味水煎，沸後10分鐘取汁。
【服法】代茶飲，或加紅糖調味服。
【效用】藿香化濕；豆寇行氣燥濕；生薑溫中。

濕熱證

【臨床表現】發熱或不發熱，大便如水樣，內有不消化食物，色綠或黃，或有少許黏液，每天十餘次，肛門灼熱，便量少，色黃。舌紅苔黃膩，指紋紫。
【施食原則】清熱利濕，安腸止瀉。

苡米白頭飲

【配料】薏苡仁30克，白頭翁15克，高粱米、白糖各適量。
【做法】高粱米放鍋內爆炒，取6克與薏苡仁、白頭翁同煎取汁，加白糖即成。
【服法】每天1劑，分2–3次服用，連服數天。
【效用】薏苡仁利水滲濕健脾，白頭翁清熱利濕。

脾氣虛證

【臨床表現】時瀉時止，日久不愈，大便稀溏或有不消化食物，食後即瀉，面色蒼白，睡眠露睛。舌淡，苔薄白，脈沉無力。
【施食原則】健脾益氣，助運止瀉。

二君子粥

【配料】黨參6克，茯苓9克，大棗5枚，炒米30克，紅糖適量。
【做法】上四味加水煮粥。
【服法】每天1劑，分次服用，連服2–3天。
【效用】黨參、茯苓益氣健脾，大棗補中，炒米和胃。

脾腎陽虛證

【臨床表現】久瀉不愈，日輕夜重，黎明更甚，大便如水樣，有不消化食物，腹痛喜暖，形體日見消瘦，四肢發涼。舌淡苔滑，脈沉遲弱。
【施食原則】健脾溫腎，固澀止瀉。

栗子羹

【配料】栗子仁與白糖適量。
【做法】將栗子仁磨成粉，煮成稀糊，加白糖調勻。
【服法】每天1–2次，連服3–5天。
【效用】栗子仁味甘性溫，入脾、胃，具有養胃健脾、補腎之功效。

宜食

寶寶腹瀉期間，腸胃消化功能弱，少吃一點有助於胃腸功能的恢復。但若腹瀉時間長，飲食跟不上，則會影響到孩子的生長發育，因此，除了餵米湯、稀飯，還可以給孩子餵點胡蘿蔔汁、山楂水、蘋果等，也可以吃點易消化的麵食類如素餡小餛飩（青菜雞蛋餡）、麵片湯、麵條等，從而補充能量和腹瀉流失的維生素、無機鹽類。另外，可以給孩子吃點胃蛋白酶和酵母片來幫助消化。

忌食

忌生、冷、硬食物。

栗子有補腎和健脾胃食療功效

眼看對方

有時與信徒閒聊，他們會將生活上的瑣碎事告知一二，當中有些事聽聽就過，有些則會引發一些感想。

比方有的人在結婚前，會請算命先生將床搬至認爲適當的位置；婚禮前又請「好命婆」幫忙鋪床等，儘管這些只是討個好意頭，但傳統習俗中的結婚考究，除了繁瑣，大部分的儀式已不適合現代人，而且，一個人的命好與不好？結婚後婚姻是否美滿？這些是否取決於這麼多的儀禮。

近年來，學佛的風氣漸盛，許多青年男女採用佛教的儀式舉行婚禮，雖然儀禮簡單，卻富有相當意義，除了新人在佛陀座前發願照顧對方外，主禮法師，總會給新人勸勉，相信會對未來的新生活有所啓發。

這個周末，主持了一場佛化婚禮，當中引用星雲大師開示的例子勸勉雙方，在千萬的人群中，彼此以雙眼看世界，兩個人在相互看上對方後，再以看顯微鏡的方式，用單眼仔細觀察，在了解對方的性格、優點、缺點和習慣後，相互都欣賞對方的種種，於是決定結婚。

但結婚後，兩人都必須把雙眼收起來，不再用眼來分析對方、挑剔對方，這樣的情感才能持久。

很多夫婦，婚前談戀愛，看的都是對方的優點，即使有缺點，也會覺得可愛。可惜的是，結婚後，過去的優點都不見了，而本來覺得可愛的缺點，在放大鏡下變得醜陋不堪。甚至以多個眼來看對方、要求對方，希望對方什麼都比別人好。

共同經營一個家庭，需要的是相互體諒，並且包容對方的缺點。尤其兩個人是獨立的個體，來自不同家庭背景，當然性格、習慣也絕對不同。就如吃水果，有的人喜歡從中間啃，有的卻喜歡從頭咬，當中沒有對錯，但如果看不慣，就會成爲爭吵的焦點。

因此，欣賞對方、鼓勵對方、讚美對方，相信能夠化解彼此的隔閡。雖然有的人覺得既是夫妻，就不需要客套的話語，但實際上，人都喜歡被稱讚、被肯定，因此一句鼓勵、讚美，有時比實質的物質來得更可貴。

最重要的，彼此能共患難、共體諒，丈夫能體諒妻子打理家務的辛苦，妻子能感受丈夫工作的辛勞，彼此相互幫助、扶持，儘管外在世界有任何波動或不好的言語，也不會影響彼此的關係。

（作者為佛光山內地與港澳地區總住持）

冬季「進補」睡好覺

季節養生

吳英

早晚寒氣越來越重，正是睡覺養生的好時節。人們通常認爲的冬季進補，即是要服用大量有營養的食物或藥物，忽略了睡眠亦是養生的關鍵。

冬季養生應早睡晚起

「早睡早起身體好」，是被廣爲認知的養生觀點，冬季嚴寒，要早早起床眞不是件容易的事情。其實，冬季養生，應「早睡晚起」。

《黃帝內經》有云：「冬三月，此謂閉藏。水冰地坼，無擾乎陽。早卧晚起，必待日光……此冬氣之應，養藏之道也。逆之則傷腎，春為痿厥，養生者少。」

中醫的養生理念特別強調「天人合一」，冬季天寒地凍，草木凋零，動植物多處於冬眠狀態以養精蓄銳，爲來年生長做準備。人體也應該順應自然界特點而適當減少活動，以免擾動陽氣，損耗陰精。所以傳統養生學提出人們在冬季早睡晚起，有利於陽氣的潛藏和陰精的積蓄，對健康有益。

現代醫學研究證實，冬季早睡晚起可避免低溫和冷空氣對人體侵襲而引發呼吸系統疾病，也可避免因嚴寒刺激誘發的心腦血管疾病。同時，充足的睡眠還有利於人體的體力恢復和免疫功能的增強，有益於預防疾病。

但多睡也應有個限度，每日睡到日上三竿，餓壞了腸胃就得不償失了。

睡眠與養生的內在關係

良好的睡眠能補充機體能量、恢復精力，有「養陰培元」之功效。中醫向來講究「天人合一」的整體觀，人體不僅要維持體內循環和諧，還要注意與自然界外部環境的和諧。隨着春生、夏長、秋收、冬藏四季的變化，人體必然與之相適應，故有「四時養生」之說。秋冬季節，自然界的陽氣漸趨收斂、閉藏，此時起居作息要更注意保養內守之陰氣，睡眠養生正當其時。

中醫認爲，秋冬爲陰令，秋時陰收，冬時陰藏。故秋三月，早卧早起，與雞俱興，養收之道也；冬三月，早卧晚起，必待日光，養藏之道也。所以秋冬之季養生，注重陰之收藏及睡眠質量提高，則事半功倍。養生的第一「補品」是深睡眠。當人體處於深睡眠狀態時，免疫細胞和各種受損細胞（尤其是腦細胞）可快速修復，機體可進行營養吸收、能量儲存、消除疲勞等生命活動，有益身心；反之，若睡眠太淺，有早醒或睡眠不足等睡眠障礙，則可誘發或加重原有軀體疾病，無益於健康長壽。

子時入睡養陰氣

秋季早卧早起，冬季早卧晚起，是秋冬季節主要的睡眠養生之要領。具體睡眠時間，建議每天亥時（21時至23時）休息，爭取在子時（23時至翌日1時）入睡。因爲子時是陽氣最弱、陰氣最盛之時。此時睡覺，最能養陰，睡眠質量也最佳，往往能達到事半功倍的養生效果。

七情內傷致失眠

睡眠是養生的關鍵，但是越來越多的現代人飽受失眠困擾。

失眠中醫稱之爲「不寐」，是中醫神志病中較常見的一種病症，中醫古籍中亦有「不得卧」、「不得眠」、「目不瞑」、「不眠」、「少寐」等名稱。失眠患者輕者入寐困難，時寐時醒，醒後不能再寐，或寐而不酣；重者可徹夜不寐。

現代人失眠的原因除身體疾病、環境改變、藥物因素外，更多是心理原因，歷代醫家亦認爲失眠以七情內傷爲主要病因，其涉及的臟腑不外心、脾、肝、膽、腎，其病機總屬營衛失和，陰陽失調爲病之本，或陰虛不能納陽，或陽盛不得入陰，陰陽失和是失眠的關鍵所在。人體正常睡眠乃陰陽之氣自然而有規律轉化的結果，這種規律若被破壞，就導致不寐症。

常按穴位助睡眠

有助於睡眠效果的人體穴位——

完骨穴：耳垂後方，從乳突下端沿後緣往上觸摸，可摸到一淺窪，用指按壓，會有震動之感的地方就是完骨穴。

印堂穴：此穴位於兩眉正中處。用拇指推摩印堂穴2至3分鐘。

足三里穴：此穴位於外膝眼下三寸、兩筋中間。用左右手指分別按揉左右腿足三里穴3至5分鐘。

三陰交穴：此穴位於內踝上三寸、脛骨後緣處。用左手大拇指按揉右腳三陰交穴，再用右手大拇指按揉左腳三陰交穴各3分鐘。

湧泉穴：此穴位於足底前三分之一凹陷處。用左右手分別按摩左右湧泉穴各100次。

僅僅按摩穴位，只能減輕失眠症狀，沒有治療效果。要想安安穩穩睡好覺，還需搭配有針對性的醫療方法，如針灸、按摩、穴位貼敷、服湯藥等。