



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

【養生篇】

中醫養生專題

愛耳日

圖文：吳英

季節食療

圖文：徐長卿

## 寒春魚湯最補

春寒料峭，人體代謝機能較弱，易受濕寒侵擾，故此，溫陽除濕尤為重要，而選擇進食魚類，有助於調和脾腎功能，增強機體免疫力，是最廉價而有效的春季食補選擇。

魚肉不僅味道鮮美，而且營養價值高，此源於其所含熱量少、脂肪低，是體弱者進補食療的最佳水產食品。魚中富含豐富的硫酸素、核黃素、尼克酸、維生素D及一定比例的鈣、磷、鐵等礦物質。魚肉中脂肪含量雖低，但其中的脂肪酸經研究有降糖、護心和防癌的作用。魚肉中的維生素D、鈣、磷，能

鯽魚蘿蔔湯



木瓜花生燉鱸魚湯

有效地預防骨質疏鬆症。

鯽魚湯益氣消腫

中醫認為，鯽魚味甘性平，入肺腎經，補脾健胃，利水消腫，下氣通乳。消化功能不好或有水腫症狀的患者，都可多吃鯽魚。春天雖漸暖，仍需要潤肺降燥，也應吃些鯽魚。鯽魚加入冬瓜或赤小豆，可利水消腫；與赤小豆搭配，是一個古方。

鯽魚赤小豆湯：將洗淨的鯽魚與赤小豆加水，文火同煮一個小時，此湯有利水消腫解毒排膿的功效。低蛋白血症會引起水腫，此湯能

補充蛋白質利水消腫。

鯽魚湯補虛強身

中醫認為鯽魚味甘性平，健脾胃，利水消腫，通血脈，且營養較全。產後喝鯽魚，也有催奶的作用，但感冒發燒者忌食，因為攝入過多會使體溫升高。它還可補虛，含優質蛋白，可增強抗病能力，肝炎腎炎和高血壓患者可常食用。慢性病患者應多食用，以補充這種優質蛋白，用它煮蘿蔔湯喝最好。

鱸魚健脾胃益消化

鱸魚性溫味甘，入肝脾腎經，益脾胃。它含豐富蛋白質，易為人體吸收。春寒料峭時節正是鱸魚肥美時，對消化不良或百日咳等病人有好處，還可以安胎。此外，它所含的鈣、磷、鋅、硒等都很豐富，對傷口愈合很有幫助。

木瓜花生燉鱸魚湯：木瓜去皮、切塊；花生紅棗浸泡；新鮮鱸魚宰洗後，煎至微黃。一起下瓦煲，加清水或火滾沸後改文火煲約1個半小時，下鹽即可。

3月3日是國際愛耳日。據世界衛生組織（WHO）估算，全世界有輕度聽力損失者近6億，中度以上的聽力損失者2.5億。中國有聽力障礙殘疾人2057萬，居各類殘疾之首，佔全國人口的16.79%。其中老年性耳聾人數達949萬，隨着人口壽命增長和老齡化，老年性耳聾的人數不斷增加，聽力障礙嚴重影響他們的生活質量。

「耳朵」負責人體的聽覺，也是感應地心引力、外在磁場的重要平衡器官。現代人常因飲食無度，起居失宜，導致風邪外襲，進而出現耳鳴、眩暈、耳中風等各種不適病症。中醫理論認為，聽覺是否靈敏，與腎中貯藏精氣的盛衰密切相關。杜絕耳聾機敏變差，因應之道在強化腎臟機能、提振體內正氣，以抵禦外在邪氣對聽力的損害。

## 愛耳日 護聽力防耳聾

# 中醫：強肝腎扶正氣

耳朵為聽覺器官，能夠分辨自然界的各種聲音，並有維持身體平衡的作用。

中醫理論認為腎開竅於耳，故耳的聽覺功能與腎的精氣盛衰有密切關係，腎精充足，髓海得養，則耳的聽覺功能正常。如果人的腎中精氣虛衰，髓海空虛，則聽力減退，或有耳鳴、耳聾等，故中醫着重以補腎法對治耳功能減退。

據有關醫學資料統計，65歲以上老人有75%患有不同程度的耳鳴、耳聾症。如果患有某些慢性病，如糖尿病、高血壓病和心血管系統疾病的人，這種比例就更高。所以，我們在即將步入老年行列時，不妨採取一些相應的預防和保養措施，如通過飲食調理，有助延緩聽力下降的發生。

多吃活血補血的食物

注意鐵元素的補充，能有效地預防和延緩老年人耳鳴、耳聾的發生。45歲以上的人群，就要多吃鐵質食物，有助活血補血。

含鐵豐富的食物主要有紫菜、蝦皮、海蜇皮、黑木耳、黑豆、黑芝麻、山楂。

推薦藥膳：用黑木耳40克，用溫水泡發，洗淨，切成細絲；紅棗5枚，去核，切細；粳米100克，淘淨。三者一同放入砂鍋內，加水適量，煮成粥。每周吃3次，長期堅持，有顯而易見的效果。

多吃滋補肝腎的食物

研究表明，患有耳鳴耳聾的老年人有近1/3的人體內缺鋅，45歲以上的人群每天要保證攝入15毫克鋅，這樣才能維持體內鋅元素的平衡。

含鋅豐富的食物亦能滋補肝腎。包括有動物肝臟、粗糧、堅果、蛋類、海參、牡蠣等。

推薦食療：海參15克，發好，切成條狀；黑豆30克，洗淨；豬骨100克，洗淨，砍成小段，一同放入砂鍋內煮2小時。待快熟時放入生薑、蔥花、味精調味，就成了一道味美香濃的菜餚。一周服食2次即可，也能收到很好效果。

補充富含維生素的食物

維生素C、維生素E有提高人體抗氧化酶的作用，促進氧氣的利用，改善末梢的血流量，能起到保護內耳的作用。這些元素主要含在各種綠色蔬菜和柑桔、核桃、花生中，只要平時常吃就行。

維生素D能促進人體對鈣的吸收，醫學研究發現，很多患耳鳴、耳聾的老人，與血中鈣的缺乏有密切關係。這類元素主要含在動物肝臟、蛋類、蘑菇、銀耳中。

另外，老年人還要注意吃一些活血化癥、擴張血管食物，有利於改善血液黏稠度，使耳朵末梢微血管通暢。要改變不良嗜好，戒煙限酒，不要通宵達旦的打牌，不要吃過鹹過甜的食物。



含鋅豐富的海參

不恰當的使用耳機會導致聽力下降，為了維護耳朵的健康，除了從生活習慣上予以改善，克服弊端之外，那還有沒有什麼按摩的好方法，能改善我們的聽力？答案是肯定的，下面就向大家推薦三種護耳保健按摩方法。

一、搓揉耳前後

雙手分別放在兩耳根部，食指和中指分開置於耳朵前後，中指在耳前，食指在耳後。然後從耳垂開始，挾持耳朵向上推動，直到耳尖，要有一定的力度。每天50次。

二、揉搓翳風穴

翳風穴位於耳垂後方的凹陷處。按摩時將拇指指尖按在翳風穴上，其他四指分散放在耳朵上方，拇指用力對凹陷處進行點按，以有酸脹感為度。每天點揉3分鐘。

三、敲敲鳴天鼓

兩手掌用力對搓，使掌心產生一定的熱量，然後將兩手掌分別按於兩耳，掌心對準耳道，手指敲擊後枕部。兩掌輕輕用力按兩耳，再緩緩地放開，反覆數次，同時用置於後方的拇指點按風池穴數次。風池穴位於後頸部，後頭骨下的凹陷中，與耳垂平齊。

上述護耳保健按摩方法，無論是年輕人還是老年人都適用。

護耳有方：口香糖護耳膜

長期戴耳機聽音樂的人會出現聽力下降，嚴重的還會導致耳聾。戴耳機聽音樂時若咀嚼食物，如口香糖，可緩解中耳與外界的大氣壓力。研究發現，戴着耳機聽東西時，內耳測量到的音波壓力會降低1~3分貝，從而達到保護耳膜的效果。

## 耳機族的護耳保健操

天麻杞子冰糖粥

天麻5克，洗淨放入鍋內，加水1000毫升，用武火煮沸20分鐘後，將杞子30克、粳米100克分別洗淨放入鍋內，煮沸10分鐘，後改用文火燉至粥成，加冰糖10克調勻即成。早晚各吃1小碗，最後吃天麻。

茯苓鵪鶉湯（3至4人分量）

肉茯苓30克、五味子18克、杞子30克、鵪鶉2隻。將鵪鶉洗淨切塊，並洗淨肉茯苓、五味子及杞子。然後，將全部材料放進瓦煲，加入清水2,500毫升（約10碗水），武火煲沸後，改文火煲2小時，下鹽調味即可。

補腎益精，填髓益志。主治肝腎精髓不足引起的頭暈耳鳴；另外，亦能緩解情緒低落、意志消沉、腰酸乏力、形體瘦弱等。不過，因此湯有潤腸作用，肝火旺及脾虛便溏者不宜飲用。

耳鳴除因臟腑失調而起，亦可能由糖尿病、結核病、慢性支氣管炎等導致全身功能紊亂的疾病引致，若有徵狀，應盡早接受診治。

## 初春防風邪

在中醫學上，早春的風對人體來說，具有邪性，防護不好，風邪入侵，就會致病。

為什麼說早春的風具有邪性呢？風四季皆有，而早春，剛從冬天走來，乍暖還寒。這時候的風很硬，很尖利，夾帶有冬天的陰寒。況且，風具有輕揚、善行、易變、無孔不入的特點。它們像無形的刀劍，很容易傷人。

中醫講，風邪為六淫之首，意思是說，風邪是諸多外感因素的先導，寒、暑、濕、燥、火等大多是借助風邪而侵及人體的，風邪無處不到，極易侵犯人體，引起多種疾病。

早春時節，人容易感冒，其實就是風邪在作怪。那麼初春時節，怎麼防風邪呢？

衣裳脫慢點

有人看到氣溫漸漸回升，就急着脫去厚重的衣物。特別是一些愛美的女性，早早穿上了輕薄的春裝。其實，這樣的做法，很容易因寒冷而降低自身抵抗力，使風邪趁虛而入，患各種疾病。正確的做法是：別急於減衣物，稍微捂一下，待氣溫較為穩定後，再逐漸卸去冬裝。中醫提倡所謂「春捂秋凍」即是此意。

飲食護陽氣

隨着春天的到來，人體陽氣也在升發。保護陽氣對抵禦風邪非常重要。最易行的保護人體陽氣的辦法是，在早春，多進食溫辛類的飲食，如紅棗、山藥、韭菜、春筍等。其中韭菜是最好的補陽食物，煎雞蛋、煮韭菜粥、炒韭菜豆乾，包韭菜餃子……非常方便食用。特別一提的是，初春，不宜酸性、生冷食物。另外，民間的所謂「發物」，如羊肉、蟹等也要少吃，特別是過敏體質的人，更要注意。

運動好時機

初春，太陽醒得早了，很多人選擇在早上戶外運動。其實，想告訴大家的是，初春時候戶外風吹得猛或冷風寒硬的時候，需要避開，不要頂風做運動。這樣，對防風邪入侵也是有效的。

中醫保健新知