



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

中醫養生講座

# 穀雨時節

## 如何祛濕？

穀雨，有「雨水生百穀」的意思，是春季的最後一個節氣。常言道「清明斷雪，穀雨斷霜」，穀雨後的氣溫回升速度加快，雨量開始增多，豐沛的雨水使初插的秧苗、新種的作物得以灌溉滋潤，五穀得以很好地生長；但人體的濕氣也因季節的變化而加重……

穀雨節氣後降雨增多，空氣中的濕度逐漸加大，此時我們在調攝養生中不可脫離自然環境變化的軌跡，通過人體內部的調節使內環境（體內的生理變化）與外環境（外界自然環境）的變化相適應，保持正常的生理功能。《素問·保命全形論》說：「人以天地之氣生，四時之法成」。這是說人生於天地之間，自然界中的變化必然會直接或間接地對人體的內環境產生影響，保持內、外環境的平衡協調是避免、減少發生疾病的基礎。因此在調攝養生時要考慮穀雨節氣的因素，針對其氣候特點有選擇地進行調養。

### 濕邪容易致病

天氣潮濕，人會出現身體倦怠、胸悶、腹瀉、食慾差等「過濕」症狀。本身濕性體質者還易發濕疹，出現關節疼痛。更不可以預測的是，濕氣可能長期潛伏體內，條件成熟就竄出來作亂，讓頑疾再次發作。傳統中醫認為，風、寒、暑、濕、燥、火是自然界六種不同的氣候變化，稱「六氣」，當氣候變化異常，超過了人體的適應能力，或人體正氣不足，不能適應氣候變化而發病時，六氣就成了致病的因素，稱「六邪」。而濕氣，正是「六邪」的其中之一種。

濕氣為有質之邪，能導致很多疾病。濕氣所導致的疾病常表現出沉重感，一旦濕氣侵體，就會出

現一定程度上的感冒症狀，如暑濕型感冒。一旦得病後，除感冒症狀之外，還會出現頭暈、四肢沉重等症狀，也就是我們俗話說的「頭重腳輕」。此外，愛美的女人可千萬要注意，濕氣不會放過你細嫩的皮膚，它會通過皮膚入侵到身體內，給你帶來濕疹等不易治癒的皮膚病。

春夏之交，養生首要注重健脾除濕。為了遠離濕氣，那就要在飲食上下功夫。這個季節通常多雨，如果被雨淋到，又或者腳浸泡過雨水，那你可以在回家後第一時間給自己沖泡一杯紅糖薑水，這樣能夠幫你驅除體內濕寒之氣。其次，在潮濕的季節裡，飲食要盡量清淡，不要過多食用肥膩、味道厚重的食物，可以適當多吃些鯽魚、冬瓜、紅小豆、薏米等有利於化解體內濕熱的食物。就算為了打發無聊時間而想吃零食，也一定記得不要選擇甜品。另外，像西瓜、苦瓜等寒涼食物切記不能過量食用。包括冷飲，這些都將會影響你身體的運化功能，令脾胃受傷，助長「內濕」，不利於排濕和健康。

為了增加人體的活力，適當的運動和出汗有利於內濕的排出。也許有人會說，出汗當然要增大運動量，其實也非如此。對於除濕，劇烈運動的效果並不是最好。可以選擇一些有氧運動，如健走、慢跑、瑜伽、太極等。有氣運動能夠讓你緩慢地消耗排毒，排除體內濕氣，微微出汗又不致於大汗淋漓，是除濕的好辦法。



土茯苓赤小豆煲瘦肉鯽魚湯是健脾滲濕的最佳食療湯水

冬瓜薏米陳皮煲排骨湯，有利水祛濕行氣健脾的食療功效

除了注意自身的鍛煉和飲食的講究之外，我們還能借靠一些外力來防潮除濕。對於居住環境，使室內空氣保持乾燥，通風，碰到下雨天或陰天，盡量不要長時間打開窗戶，給濕冷空氣進入室內創造機會。中午時分，正是外界空氣濕度處在最高值的時候，更應該緊緊地關閉門窗。但請在晴天時，大膽地打開窗戶吧。有太陽時不妨抓緊時間曬曬自己，曬曬毛巾、被褥，利用紫外線讓心情、身體、環境都不發霉，這也是祛濕的法寶。

### 不吃濕邪之物

濕熱天氣嶺南地區常見，因而廣東人飲食講究禁忌，如不吃濕邪之物。所謂「濕邪之物」指的是該食物吃進肚子之後

，人會產生「內濕」，出現多種不適症狀，如脹痛、口苦、食慾差，肢體沉重等等。很多熱帶特有的水果如菠蘿蜜、榴蓮、芒果都屬於助濕之物。濕氣重不宜多吃，特別是當明顯感到環境濕氣帶來的不適時。蝦蟹等海鮮也助長濕氣，不如用鯉魚、鯽魚這類有祛濕功效的水產替代。

香港人愛煲湯，在材料中加入玉米、薏米、芡實、扁豆，這類食材有除濕功效，性質比較平和，適合任何體質的人使用，嶺南地區濕熱氣候居多，不管是不是回南天，都可以加入這些祛濕食材。推薦食譜有冬瓜煲老鴨、薏米扁豆雞燉湯和粥等等。還可選用土茯苓煲湯飲，達到祛濕解毒之目的。

嶺南主婦們從立春、雨水、驚蟄、春分、清明和穀雨的春日湯品，許多都是餐館菜單上無處尋訪的，如木棉花燈芯花鯽魚湯、老桑枝雞肉湯、白胡椒豬肚湯、雞骨草田螺湯等等。

## 扁豆陳皮瘦肉湯 健脾除濕防春困

春季健脾除濕的食物比較常見的如扁豆、赤小豆、土茯苓等。中醫認為，扁豆味甘入脾胃經，主治脾虛有濕、體倦乏力、少食便溏、水腫。

《藥性論》提到扁豆，味甘平而不甜，氣清香而不膩，性溫和而色微黃，與脾胃最合。扁豆是一味補脾而不滋膩，除濕而不燥烈的健脾化濕良藥。扁豆的營養成分相當豐富，包括蛋白質、脂肪、糖類、鈣、磷、鐵、多種維生素及食物纖維等，扁豆角的B族維生素含量特別豐富。扁豆適合煎湯、研末或煮熟食。其中用扁豆煲湯健脾化濕，可祛除體內濕氣。

**食材：**扁豆100克，陳皮1/3個、豬瘦肉400克，食鹽、生薑適量。

**做法：**1、把豬肉切塊洗淨，陳皮去瓢，生薑切片；  
2、把1中的食材一同放進煲內，加入清水，先用大火煲沸後，改為小火煲1-1.5小時，加入適量食鹽便可。

**養生功效：**本湯可清熱祛濕、解脾虛濕困。  
需要注意的是，扁豆中毒事件頻頻發生，因為

扁豆中的紅細胞凝集素、皂素等天然毒素比較耐熱，只有將其加熱到100℃並持續一段時間後，才能破壞。因此無論是在家中還是在外，都要注意扁豆必須炒熟才食。

扁豆有黑白之分，黑的稱「鵲豆」，白的叫「白扁豆」，或叫「楊梅豆」。其中白扁豆最適合脾胃虛弱的人和老年人，經常吃些白扁豆，特別是用大米加白扁豆煮粥，保健效果不錯。入藥主要用白扁豆，白扁豆還有一定的抗癌功效，健脾，益氣，化濕，消暑。

扁豆的營養成分相當豐富，包括蛋白質、脂肪、糖類、鈣、磷、鐵及食物纖維、維A原、維生素B1、維生素B2、維C和甾甙、酪氨酸酶等，扁豆衣的B族維生素含量特別豐富。此外，還有磷脂、蔗糖、葡萄糖。另外扁豆中還含有血球凝集素，這是一種蛋白質類物質，可增加脫氧核糖核酸和核糖核酸的合成，抑制免疫反應和白細胞與淋巴細胞的移動，故能激活腫瘤病人的淋巴細胞產生淋巴毒素，對肌體細胞有非特異性的傷害作用，故有顯著的消腫退腫的作用。腫瘤患者宜常吃扁豆，有一定的輔助食療功效。扁豆氣清香而不串，性溫和而色微黃，與脾胃最合。



▲陳皮具理氣化濕的藥效，是祛濕湯水不可缺少的食療佳品



扁豆陳皮瘦肉湯

▲扁豆有健脾、益氣、化濕、消暑的功效。現代研究指白扁豆是有效的抗癌食物

### 如何判斷體內是否有濕氣

1、早晨起來刷牙的時候，是否有噁心的感覺。有很多患者到門診看病時跟醫生說他一刷牙的時候就噁心、嘔吐，嗓子裡邊總是黏黏膩膩不乾淨的感覺，即使吐痰，也只是吐出一點，痰量不多。

2、看早晨起床後肚子是不是發酸、發沉。如果有這種發酸、發沉的情況，我們可以多按按自己的承山穴（穴位圖），有助祛濕。

3、看上厕所時候自己的大便是否黏滯。體內濕氣重的，大便掛馬桶上沖水可能沖不乾淨，大便黏膩是最典型的濕證。



承山穴

## 風濕痺痛：老桑枝煲雞湯

節氣「穀雨」，天氣多霧、微雨。人體常感四肢麻痺、關節活動不利、頸背牽引疼痛、坐骨神經痛等，屬祖國醫學的「痺證」範疇。

**痺**有閉阻不通的含義。其病因不外乎風、寒、濕邪侵襲經絡，致使該經氣血痹阻不暢所致。根據臨床症狀不同，可分為四種類型：感受風邪為主的，疼痛呈游走性者，稱為行痺；感受寒邪為主的，疼痛劇烈者，稱為痛痺；感受濕邪為主，表現酸楚、麻木、困重者，稱為著痺；發病急劇，伴有發熱症狀者，稱為熱痺。凡是患上坐骨神經痛者，都應根據上述四型，辨證施治，以疏通經絡氣血的閉滯、祛風、散寒、化濕使營衛調和而痺病得解。可根據不同的病因，對症治療。

特推薦一款中藥老桑枝煲雞具有益髓、祛風濕、利關節的功效。廣東民間亦常用它輔助治療、四肢麻痺、頸背牽引疼痛、慢性腰脊勞損等症。

### 老桑枝煲雞肉湯

**【材料】**老桑枝60克、母雞一隻去毛及內臟（約500克）、生薑3片。

**【烹製】**用清水把老桑枝洗淨，並稍浸片刻；母雞宰淨，去毛及內臟，洗淨。與生薑一起放進煲內，加入清水2500毫升（約10大碗水量），先用武火煲沸後，改用文火煲約2個小時，再加入適量食鹽便可。此量可供3-4人用，可把雞撈起，醬油佐餐用。

老桑枝性平味苦，入肝經，功能祛風濕、利關節、行水氣，《本草匯言》說它能「去風氣痺痛」，《本草備要》亦認為它能「利關節、養津液、行水祛風」，《嶺南採藥錄》還記載它有「去骨節痠疾，治老人鶴膝風」的功用；雞肉性溫味甘，入脾、胃、肝經，功能溫中、益氣、補精、添髓，《別錄》說它能「補益五臟，續絕傷，療勞，益氣圖」，《食療本草》亦認為它能治「腰折骨疼」，《日華子本草》也記載它有「止勞勞，添髓補精，助陽氣」的功用。  
二者合一，倍增祛風濕、利關節、益精髓的功效。

▲桑枝祛風除濕利關節。現代研究指具有顯著的降血壓作用

對症食療

文：徐長卿  
圖：文基

### 暮春養生飲食原則

穀雨節氣過後，進入了春夏交替的時節，此時，人體陽氣旺盛，很容易引動肝火，加之嶺南地理環境導致的人體濕氣較重，常會出現食慾不振等不良症狀，這時候飲食需要以清淡飲食為主。

#### 暮春時節飲食兩大原則：

##### 少吃燥熱食物

暮春時節，除適當進食優質蛋白質類食物及蔬果之外，可飲用綠豆湯、赤豆湯、酸梅湯以及綠茶，防止體內積熱。不宜進食羊肉、狗肉、麻辣火鍋以及辣椒、花椒、胡椒等大辛大熱之品，以防邪熱化火、誘發癆癰腫毒等病。

##### 飲食應「五低」

暮春飲食，應考慮低鹽、低脂、低糖、低膽固醇和低刺激等5個方面。低鹽就是少食鹹鹽，因為鈉鹽太多會誘發高血壓病，因此每天食鹽不超過6克；低脂也就是少食油脂，油脂每天攝取總量不超過膳食總量的30%；低糖也就是少吃蔗糖，食糖過量也會影響人體的健康；低膽固醇就是少吃含膽固醇高的動物食品，因為膽固醇過高會導致動脈硬化和心臟及腦血管等多種疾病，每天肉類食品不能超過300克；低刺激即少食辛辣食品。

