中華醫藥
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

逢每月第四個星期三刊出
（下次刊出：六月二十五日）

周三【養生篇】

入夏，荔枝上市。廣東荔枝產區東莞和惠州傳捷報：今年荔枝大造。適用荔枝「補身」者可大快朵頤了。特別是體寒血虛的朋友，不妨每日荔枝十數粒，鮮吃或入饌，有生津益血，溫中健脾的食療作用。李時珍在《本草綱目》說：「常食荔枝補腦健身……」

《隨身居飲食譜》記載：「荔枝甘溫而香，通神益智，填精充液，辟臭止痛，滋心營，養肝血，果中美品，鮮者尤佳。」

《玉楸藥解》更進一步闡述：「荔枝，甘溫滋潤，最益脾肝精血。陽敗血寒，最宜此味。功與龍眼相同，但血熱宜龍眼，血寒宜荔枝。乾者味減，不如鮮者，而氣和平，補益無損，不致助火生熱，則大勝鮮者。」點出了鮮荔枝與乾荔枝兩者特點。

# 荔枝上市：養血補虛此其時

每年5至8月，是荔枝的盛產季節，它是藥食兼用之品，入藥始於唐代。荔枝品種繁多，著名的有糯米糍、妃子笑、桂味、一品紅等。

中醫認爲，荔枝具有健脾生津，理氣止痛之功效；適用於身體虛弱，病後津液不足，胃寒疼痛，疝氣疼痛等症。還可改善失眠、健忘、多夢等症，並能促進皮膚新陳代謝，延緩衰老。荔枝的果肉曬乾稱爲荔枝脯，其性平味甘，能養血、散滯氣、除腹脹，對病後體弱，或慢性病者、肝血虛者作輔助食療效果很好。

## 進補應用食療

脾胃虛弱，大便溏薄，食慾不振，面色萎黃，神疲乏力

**荔枝大棗湯：荔枝肉15克，大棗7枚。**將荔枝肉和大棗洗淨，一併放人鍋內，加清水，先用武火煮沸，再用文火煎熬60分鐘左右，以荔枝肉和大棗熟爛爲度。當點心食用。

脾氣虛弱，大便溏瀉，夾有不消化食物，食慾不振，神疲乏力

**荔枝扁豆湯：乾荔枝肉30克，炒扁豆20克。**將乾荔枝肉和扁豆洗淨，放在鍋內。加入清水，煎煮40分鐘左右。以荔枝肉和扁豆熟爛爲度。當點心食用。

脾腎陽虛，五更泄瀉，形寒神疲，四肢不溫，或口臭

**荔枝粥：荔枝肉38克，粳米100克。**將粳米淘淨，荔枝肉洗淨，一併放入鍋內，加入清水，先用武火煮沸，再用文火煎熬20–30分鐘，以米熟爛爲度。作早餐食用。

脾腎虧虛，女子白帶增多，色自清稀，子宮脫垂，男子陽痿不舉，滑精早泄，腰脊酸重

**荔枝酒：鮮荔枝肉（連核）500克，陳米酒1000毫升。**將新鮮荔枝剝去外果皮後放人酒罎內，加入米酒密封罎口。每日振搖1次，浸泡7日以上即可飲用。每次飲服30毫升，每日早晚各一次。

## 多食上火提防荔枝病

中醫認爲，荔枝性溫，陰虛火旺者慎服，即荔枝屬於溫性食物，多吃易「上火」，故中醫辨證屬於陰虛不足、虛火偏旺體質的人不宜食用，民間也有「一顆荔枝三把火」之說。

荔枝性溫熱，多吃還會口舌生瘡、口臭口乾甚至流鼻血。過食荔枝，尤其空腹食用，還會導致低血糖，出現頭暈等症狀，也就是「荔枝病」。患有慢性扁桃體炎和咽喉炎的人，多吃荔枝會加重虛火；容易過敏的人食用荔枝，會出現頭暈、噁心、腹痛、腹瀉、皮疹和瘙癢等過敏症狀。

近年來的研究表明，荔枝具有降血糖的作用，大量進食可引起低血糖，輕者頭暈噁心、腹痛腹瀉、疲乏無力、面色蒼白、皮膚濕冷等症狀，重者嗜睡昏迷、抽搐、四肢癱瘓、心律不齊、血壓下降，甚至危及生命。其發病原因主要是空腹進食大量的荔枝，引起突發性低血糖所致，被稱爲「荔枝病」，以兒童爲多見。還有個別人對荔枝過敏，會出現皮疹、瘙癢等過敏性皮炎的症狀。

注意一次食量不要超過10個適用荔枝補身者可酌加用量，多食會令肝火上升，喉乾舌燥，嚴重的會引起噁心、四肢無力、暈眩等不適。特別是兒童，吃3–4粒即可，吃多易生熱病。陰虛燥熱、濕熱偏盛體質的人也不適合多吃荔枝，同時，糖尿病患者和易脹氣的人，吃荔枝要謹慎。

吃荔枝時不要空腹，最好是在飯後半小時再食用。

喜歡吃荔枝但又怕燥熱的人，在吃荔枝的同時，可多喝鹽水，也可用生地煲瘦肉、豬骨湯喝，或與蜜棗一起煲水喝，都可預防上火。還可把荔枝連皮浸入淡鹽水中，再放入冰櫃裡冰後食用，不僅不會上火，還能解滯，更可增加食慾。用乾荔枝葉煎的荔枝茶，能解食荔枝過多而產生的滯和瀉。

荔枝，爲無患子科植物荔枝的果實。又名離支等。

**【功用】**

補肝養血，健脾理氣。主治肝血虧虛，眩暈失眠，崩漏等；脾氣虛弱，大便泄瀉，胃脘寒痛，呢逆，產後水腫等。

**【性味歸經】**

性溫，味甘、酸。入脾、肝經。

**【用量用法】**

內服：煎湯，每日5–30枚。

▼荔枝涼瓜湯既可清暑熱又能補益肝脾

荔枝炒絲瓜（水瓜）是溫涼妙配的健康美食

# 荔枝核：散結止痛治疝氣

荔枝核為無患子科常綠喬木植物荔枝的成熟種子。

**【性味歸經】**辛，溫。歸肝經。

**【功　　效】**行氣散結，散寒止痛。

**【藥　　理】**本品含皂甙、鞣質等。

**【主　　治】**本品行滯氣散寒邪，常用於鬱氣滯所引起的疝氣，睾丸腫痛。此外，本品有疏肝和胃、理氣止痛作用，用於肝氣鬱結、肝胃不和之胃脘久痛及肝鬱氣滯血瘀之痛經及產後腹痛。

**【食療方】**

**治疝氣：**荔枝核、青橘皮、茴香各等分，炒灰存性研開。用酒調服二錢，每日三次。

**治婦女血氣刺疼，胃痛，腰腹背痛：**用荔枝核燒存性，取半兩；香附子炒一兩，研成末，每次服二錢，用鹽湯，米湯調服均可。

**治痢疾（赤白痢）：**荔枝殼、橡斗殼，石榴皮、甘草各自炒後煎服。

**寒疝氣痛、小腹冷痛：**荔枝核30克，粳米50克。先煎荔枝核，取汁，入粳米煮粥，任意食用。有溫中、理氣、止痛功效。

****疝氣，**是指體腔內容物向外突出的病症，多伴有氣痛症狀。中醫認為，疝的發病多與肝經有關，凡肝鬱氣滯，或寒滯肝脈，皆可致疝；亦有先天臟氣薄弱，不能收攝而致疝者。治療可多選用溫補肝腎、散寒之品。

# 荔枝乾：民間食療佳物

鮮荔枝加工乾製，歷史悠久，成品肉厚，味香甜。中醫認為，荔枝乾性溫味甘，具有生津止渴、補氣養血、理氣止痛等功用。尤其是病後體虛、氣血不足、胃脘脹痛、胃陰不足及口渴咽乾等症的食療佳品，具有神奇的醫療保健作用。

民間多用荔枝乾作藥療補品，《**本草綱目**》中有關於荔枝「**生津、通神、益智、健氣、益人顏色**」等功效的記載。荔枝核中醫臨床上常用為散滯祛溫寒，行血中之血，治因寒而致的疝疾或胃痛等症。荔枝殼還能治婦女血崩及小兒痘瘡。

## 藥膳方選

**（1）主治頸淋巴結核：**取乾荔枝果50克，海藻15克，黃酒適量，水煮食之，每天1劑，療程不限。

**（2）主治淋巴結核及疔毒：**1取荔枝數個，搗爛似泥，外敷患處，每日1次。2取荔枝乾5–7枚，海帶15克，加黃酒適量，水煎服。

**（3）主治呃逆：**取荔枝500克，連殼燒灰，研末，溫開水調服。

**（4）主治氣虛胃寒：**取5枚荔枝肉，煮酒1小杯，數服後有效。

**（5）主治脾虛泄瀉：**取乾荔枝肉15克，大棗3–5個，水煎常服。

**（6）主治老人五更瀉：**取荔枝乾5枚，粳米一把，或酌加淮山、蓮子，煮粥吃。

**（7）主治婦女貧血、虛弱：**取荔枝乾果、大棗各7枚，水煎服，每日1劑。

**（8）主治血崩：**將荔枝殼燒灰存性，研末，每次服6克，黃酒空腹調服。

**（9）主治小兒遺尿：**每日吃荔枝乾約10枚。

◀荔枝核

▶荔枝乾

◀荔枝紅茶是烘製荔枝乾過程中合併薰製的茶葉產品。氣味芳香，有提神醒腦、祛脂解膩的作用

# 溫涼配搭　荔枝入饌

荔枝雖鮮甜味美但因其性溫，吃多了容易上火，所以荔枝入饌或作食療，可搭配一些清涼去火的食物來中和荔枝的熱性。

## 涼拌甜品溫潤補益

用鮮荔枝果肉做沙律，不妨配搭一些番茄(性微寒)涼拌而食，不但寒熱中和，更有解甜膩的作用。

荔枝果肉搭配蓮子和雪耳煮成的糖水（加少許冰糖調味），溫熱養血的荔枝，有滋陰潤肺的雪耳和健脾養心的蓮子「合作」，更添溫潤補益食療功效。

## 湯水食療功效出色

粵式夏令名湯有一味荔荷鴨，古法炮製膾炙人口，亦爲溫涼妙配。用荔枝加荷葉（清熱消暑）、荷花瓣、鴨肉（滋陰養胃）清燉，香遠益清。

現代版荔枝涼瓜煲雞湯，荔枝與雞俱爲溫性、但加入涼瓜，即除熱降暑功效立見！而且涼瓜甘苦之味又得荔枝的香甜化解綜合，成爲甘甜之美。

由此引申，荔枝炒涼瓜、荔枝炒絲瓜（水瓜）、荔枝炒豌豆苗等等，俱爲溫涼配搭之美味食療。

有老中醫運用乾荔枝肉與生梨、川貝燉冰糖，作風寒咳嗽者食療，效果出色。

▼荔枝番茄沙律
◀荔枝炒豆苗

▶荔枝炒蝦仁是補陽美饌
▼杞子荔枝銀耳蓮子糖水

# 中醫食療藥浴祛內外濕氣

▲五指毛桃
▶茯苓

潮濕的天氣容易給病毒細菌提供加快繁殖的有利環境，客觀上更易引起各種潛伏疾病的產生。從中醫角度來看，濕氣和病菌最容易「入侵」消化系統關節等部位，如果在潮濕天氣時出現腸胃不佳、精神不振、四肢沉重、皮膚起疹子、雀斑加重等症狀，那就證明你體內的濕氣太重了。

患有腸胃疾病的人，受到濕氣影響，往往就腸胃病復發。多雨潮濕，老人家容易犯風濕關節痛，如俗稱的風濕，其實就是痛風症，多在潮濕天氣時發病，原因是身體血液迴圈較差，會令病情惡化。其實這個季節不僅是老弱者，即使是年輕強壯人士，也較易感腰背酸痛、四肢無力，又或膚質變差，誘發濕疹或小瘡，有些人以爲是暗瘡，其實可能是因爲濕毒而引發的。

從中醫的角度來看，濕症有內外之分，潮濕氣候引致的，稱爲外濕；而內濕是指體內濕氣重。這種濕氣對於老弱者而言會較爲嚴重，但年輕人也都會因內外濕而有以上病徵。

## 雨天注意　環境除濕

其實，人體內產生濕氣，除了自身代謝的問題以外，有很大一部分和環境有關。專家提醒，在潮濕天氣裡，應該關窗關門，把濕氣拒在外面，否則室內的傢具和家電很容易吸濕。另外，別穿潮濕不乾的衣服，蓋潮濕的被子，洗完澡後要充分擦乾身體水分，吹乾頭髮。還要避免淋雨和涉水，別讓水分濕氣包裹着身體，如果地板濕了，還得立即拖乾，免得濕氣滯留。

外部環境僅僅是誘因，體內環境太濕才是主因。除了特別留意飲食，還要多飲清水。養生專家建議可多喝茶或水，避免體內毒素積聚，盡量減少吃高熱量及鹽分高的食物，平日也可多吃魚類，因魚類當中的Omega 3對關節有益。

## 甜膩聚濕　慎選食物

中醫認爲脾胃主濕，所以，在濕氣重的環境中別吃傷脾胃的食物。如涼拌食品、酸奶、冷飲。喜歡吃甜食的人得禁口，因爲「甜膩聚濕」。另外，春季祛濕可以選擇薏米、紅豆、茯苓、淮山、黨參等，把這些配料放到煲湯材料中，或者煲成粥，還有煮水喝都可以利尿、除濕，對水腫的人尤其有效。

## 中藥泡浴

濕困脾胃，易造成人體消化系統「工作效率低下」，這種情況可以通過泡澡來化解。

取生薑、菖蒲、藿香各50克，艾葉100克，放入大鍋，加滿水，煮開後再熬10分鐘；用紗布濾去藥渣，加入適量的熱水，泡澡15–30分鐘，有助於全身的化濕滅菌。

## 湯水化濕

### 五指毛桃土茯苓燉瘦肉

**材料：**五指毛桃根和土茯苓各100克，瘦肉一斤，陳皮5克，鹽少許。

**做法：**五指毛桃根和土茯苓洗淨後浸泡片刻；瘦肉洗淨切成塊，汆水撈起備用；用湯煲煮水，沸開後加入所有食材，武火煮10分鐘再轉文火煲一兩個小時，加鹽調味即可。

**功效：**清熱祛濕，益氣健脾。