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

膝痹病的補益藥膳

□國際藥膳食療學會顧問 朱恩 博士

膝痹病是指由於人體肝腎虧虛，正氣不足，腠理疏豁，風、寒、濕、熱等外邪襲入，閉阻經絡，氣血運行不暢，或變生痰濁、瘀血等邪，留滯於筋骨與關節，導致肢體疼痛、重着、麻木、屈伸不利或關節腫大、僵直、畸形，甚則肌肉萎縮爲主要臨床表現的病證。膝痹病相當於現代醫學的膝關節骨性關節炎。

膝關節骨性關節炎分爲原發性和繼發性兩種。原發性者是由於關節軟骨變性和關節遭受慢性損傷而致，肥胖和遺傳因素等也有一定的影響，多發生於中老年人。繼發性者是由於膝部外傷、勞損、慢性炎癥，以及膝內、外翻畸形等所致，如股骨髁或脛骨平台骨折、髕骨骨折或脫位、關節軟骨損傷、半月板損傷、髕骨軟化癥等，多發生於青壯年。本病主要病變是關節軟骨受損、破壞，關節韌帶附着處骨質增生，骨贅形成，軟骨下骨質致密，關節肥大、畸形，而致關節活動障礙、疼痛等。

中醫認為肝主筋，腎主骨。肝腎充盈則筋骨勁強，關節滑利。在中年以年，肝腎逐漸虧虛，氣血不足，筋骨失其所養，筋軟骨萎，或兼遭風寒濕邪內侵，易發本病。若膝部外傷、勞損，氣血運行不暢，經脈受阻，致使筋骨失養而發病。

在飲食方面，應多吃含蛋白質、鈣質、膠原蛋白、異黃酮的食物，如牛奶、奶製品、大豆、豆製品、雞蛋、魚蝦、海帶、黑木耳、雞爪、豬蹄、羊腿、牛蹄筋等，這些既能補充蛋白質、鈣質，防止骨質疏鬆，又能生長軟骨及關節的潤滑液，還能補充雌激素，使骨骼、關節更好地進行鈣質的代謝，減輕關節炎的徵狀。

以下推介的中醫藥膳有助改善及預防膝痹病。

編者按：中華醫藥邀得國際藥膳食療學會合作，於每月第二個星期三的養生版中，刊出《辨證施食》專題欄目（公衆假期順延），由本地中醫專家根據臨床治療撰寫對症食療。

國際藥膳食療學會的成員，來自本地大學中醫藥學院的專家、教授，包括本地中醫師和營養師。學會致力提倡和推動藥膳文化的普及。

辨證施食

國際藥膳食療學會專欄

羹湯類

牛筋湯

牛蹄筋100克，當歸、丹參、香菇、火腿各15克，生薑、葱白、紹酒、鹽適量。
牛筋先沸水燉，後加餘配料蒸，佐餐食用。有活血補血，舒筋活絡之功。

杜仲豬蹄湯

杜仲15克、牛膝20克、胡椒根15克、豬蹄一段約200克。將豬蹄去毛洗淨後，加入藥材和適量水同煮，直至豬蹄熟軟，喝湯連蹄肉吃下，此方也可用鹿筋取代豬蹄，有壯筋健骨、祛風行血、濡潤關節的作用。

菟絲子粥

菟絲子60克，粳米100克，白糖適量。菟絲子洗淨後搗碎，加水煎汁，去掉藥渣。放入淘好的粳米煮粥即可。滋補肝腎，持久而平和，長期服用，對於膝關節骨性關節炎患者確有療效。睡前服用。如果能堅持服用一段時間，療效會比較明顯。

桃核補腎湯

核桃仁和粳米各30克，蓮子（去心）、山藥、黑眉豆（先泡）各15克，巴戟天和鎖陽（均用布包）10克，同入鍋中，加水煮至米爛粥成。有補腎壯陽、健脾益氣的功效。

雞脚逐痹湯

雞腳6隻，千斤拔100克，花生仁(連衣)100克，紅棗10枚（去核），杜仲15克。先將千斤拔、杜仲洗淨切碎，雞腳用開水燙過，去膜及爪甲，洗淨。將全部用料一齊放入鍋內，加清水適量，武火煮沸後，文火煲3小時，再加鹽調味即可，飲湯吃雞腳紅棗與花生仁。每天1次。有強筋健骨的功效。用於風濕痹證日久、肝腎俱虛之下肢酸軟；或氣血兩虧之下肢痿軟無力；或中風後遺之步履困難、雙膝酸軟乏力者。

巴戟豬脊髓湯

豬脊髓4條，雞腳10隻，巴戟天30g，牛大力60g，生薑4片，紅棗5個。先將豬脊髓洗淨，用開水拖過，雞腳脫皮、爪洗淨。再將巴戟天、牛大力、生薑、紅棗（去核）洗淨，與雞腳、豬脊髓一齊放入鍋內，加清水適量，武火煮沸後，文火煲3小時，調味供用。有補益肝腎，強壯腰膝之功效。肝腎不足之腰膝無力，筋骨痿軟，或中風後偏癱，肢體痿軟乏力，步履失健，或先天不足之發育遲緩，站立無力，腳軟行遲。

黑豆棗杞湯

野黑豆30克，小紅棗30克，枸杞子10克，桑寄生10克，鹽適量。桑寄生用水煮取汁，去掉藥渣。將洗淨的野黑豆、小紅棗、枸杞子放入湯中，待豆煮爛即可。補益肝腎，益脾氣，強筋骨，祛風濕。對於膝關節骨性關節炎的骨節酸痛、關節腫脹，活動不利的病症有治療作用。每日一劑，分次飲完。

菜餚類

杜仲腰花

杜仲12克，豬腰250克，紹酒25克，澱粉15克，大蒜、葱、醬油、鹽、白糖、醋、植物油適量。
杜仲加水煮取濃汁；豬腰去內膜，切成腰花；薑切片，葱切段，用水和澱粉、醬油、醋、鹽、糖煨一下。鍋中放油，武火燒至八分熱，入葱、薑，炒出香味後，放入腰花，快炒幾下，加入勾好的芡汁，兑入杜仲汁，迅速翻炒，汁稠出鍋。補腎強筋骨，很適宜於骨關節炎患者。佐餐食用。

核桃仁炒韮菜

炒胡桃仁60克，韮菜250克，麻油30克，食鹽適量。
將胡桃仁用沸水焯一下，去表皮，韮菜摘洗乾淨，切段。淨鍋燒熱放入麻油，待油七成熱時放入胡桃仁，炒至金黃色，再放入韮菜，炒熟，放鹽調味，即可。可滋補腎陰，補腎強骨，對於膝關節骨性關節炎表現之關節酸痛症狀有效。作為菜餚，佐餐食用。

紅杞田七雞

母雞一隻，枸杞子15克，三七10克，瘦肉100克，小白菜心250克，麵粉150克，黃酒、葱白各30克，薑、胡椒粉、鹽適量。
劏好的母雞沖洗乾淨，枸杞子洗淨，三七分兩份，一份研末，一份籠蒸軟後切薄片。豬肉斬成蓉，小白菜洗淨，用沸水燙後斬碎，麵粉用水調和，揉成麵團做餃子皮，葱成段，薑切片、搗汁。將雞先放入沸水鍋燙灼一下，撈出，涼水沖洗後，瀝乾水分，然後把枸杞、三七、薑片、葱塞入雞腹，把雞放入搪瓷碗內；放清湯、黃酒加胡椒，再把三七粉撒在雞脯上，用濕棉紙封嚴碗口，用武火蒸約2小時，豬肉、小白菜及配料為餡包成20個餃子，雞熟時，入沸水，放入餃子，下鍋煮熟。佐食用。有補肝益腎，散瘀活血止痛之功。
（可買現成豬肉餃子放湯。）

合時食療

蓮子百合麥米粥

夏季天熱睡不好覺，中醫有許多可以助眠的食材，下面介紹一款適合夏季常吃的美味食療——用蓮子百合加麥米（小麥）煮成甜粥或鹹點。

蓮子

蓮子性平，味甘澀，任何體質都適合食用，可以解決心脾的問題。當天氣悶熱晚上入眠不易，蓮子有清熱解煩悶的功效。每次可用約15～20克的蓮子做成甜湯。

百合

百合味甘微苦，屬微寒性，有潤肺的效果，當躁鬱煩悶時，有助清心安神，助人入睡。燉煮湯品時，可加入15～20克的百合，解憂除煩。新鮮百合也可用中火清炒，加少許鹽，鮮甜美味。

小麥

小麥味甘屬於涼性，含有豐富的維生素B，可以養肝，也有收斂汗液、安定情志的功效。這裡特別推薦用小麥30克、甘草3～6克、紅棗2～3枚煎成的甘麥大棗湯，很適合在心煩無法入睡時候飲用。

消暑防痱 六一散

醫古方應用

□吳萸

進入夏季，天氣越來越熱，雨水也越來越多，人們常會感到身熱口渴，心煩，小便不暢，有時還會嘔吐、泄瀉等中暑症狀。中醫學認爲，暑即是熱，但暑熱多兼有濕，故統稱爲「暑濕」。老百姓常說的「中暑」，其實從中醫的角度看，也有「中濕」的成分。中醫名方六一散，正是清暑利濕的一則名方。它價格便宜，療效又好，很受歡迎。

六一散

（《傷寒標本》）

六一散出自《傷寒標本》，它具有清暑利濕的作用。方中由滑石180克，甘草30克組成，兩藥共研細末，藥量之比為6：1，故名叫六一散。本方為夏季外感暑濕所設，具有清暑利濕的功效。主治暑濕外感，症見身熱口渴，心煩，小便不利，兼有嘔吐、泄瀉。對於膀胱濕熱，小便赤澀，淋痛、砂淋、結石也有效。

六一散中滑石清熱解暑，利水通淋，可使濕熱之邪從小便排出，以解除濕熱所致身熱體重，口渴心煩，小便不利等症狀。甘草生用，既能清熱和中，又能協同滑石起到「甘寒生津」的作用，還可緩和滑石寒滑之性太過，防止因利尿而損傷津液的弊端。兩藥合用，清熱而不留濕，利水而不傷正，濕熱從下而泄，熱可退，渴可解，瀉自止。

夏季使用六一散，只要見到以下四種症狀中的三種，就可考慮使用。（體弱者及慢性病患者宜諮詢中醫意見。）

1．發熱：中暑後必然有體溫升高、發熱的症狀，或出現中醫所說的「上火」症狀，即熱象。

2．口渴：中暑後人體津液損失，往往伴有口渴喜飲的脫水症狀。

3．小便淋瀝：人中暑後往往會出現小便量少、熱痛、顏色發黃甚至尿閉等症狀。

4．吐瀉：嘔吐或腹瀉也是中暑患者的常見症狀。

口服六一散大人每次10克，小孩每次5克，3歲以下的小孩每次2～3克，用溫開水沖服即可。還可以抹在身上或用來洗澡，這對預防痱子、癤子等，非常見效，還能使肌膚光滑及有鬆透感覺。當然，抹在身上只能是薄薄地抹一層，切不可抹得太厚。如果用六一散洗澡，每次用10克左右，如果是盆浴，可直接加在澡缸裡；如果是淋浴，也可以抹在身上，再用水沖去。但有一點要注意，孕婦不宜內服六一散，因爲其中的滑石性質滑利，有可能滑胎，損傷胎兒。