



嶺南寫真：

立秋芋頭飯

8月7日農曆七月十二，立秋日。住在廣東茂名市區弟弟家的港胞梁貴，當天一大早就起了床，他要陪母親去菜市場買芋頭，然後就帶小孩回鄉下的老家煮芋頭飯。

梁貴告訴記者，每逢立秋節氣，吃芋頭飯是茂名民間的習俗，在他老家高州曹江鎮更隆重。在他的童年時光，立秋當天，村裡每家每戶都會加菜聚餐，甚至宴請親朋好友，其中必不可少的是吃芋頭飯，飯後還有芋頭糖水喝。

「記得小時候，媽媽做的芋頭飯香味四溢，特別好吃。家鄉流傳的說法是，立秋日不吃芋頭，腳就會抽筋，所以當天都要吃些芋頭，不管怎麼做，只要吃了，就一年四季身體健康。」梁貴說。

民間習俗防病食療

芋頭飯的做法很簡單，在大米中加入適量的芋頭，蒸成飯後，再用香油炒乾水份就成了。「還有一種做法是先用香油炒熟切片的芋頭，再用煮熟的米飯覆蓋，待到水份差不多燜乾了，便香氣滿屋。」梁貴的母親梁姨介紹說，「民間節氣多數與吃及防治疾病有關，芋頭質地細軟，易於消化，適合患有

胃腸道疾病、結核病的人，以及老人、兒童食用。便秘或夏天身上發生紅腫時，吃點芋頭飯尤其能起到通便、解毒的作用。不過，芋頭含澱粉較多，多吃容易脹氣。」

梁姨稱，芋頭飯是她那代人的至愛，這些年跟着大兒子定居香港，每年立秋日，對芋頭飯仍念念不忘。不過近年市場鮮有芋頭售賣，加上在香港土生土長的孫輩鄉情淡薄，煮吃芋頭飯就變成了一種願望。

記者走訪發現，在茂名，立秋日吃芋頭飯的習俗並沒有淡化，只是隨着物資生活水平的提高，芋頭飯也加入了椰肉、臘腸和豬肉等，變得更加香氣撲鼻，引人口饞。

在茂名河東某市場經營農副產品的許姨稱，平時買芋頭的顧客少，售價也不高，立秋日的生意卻異常火爆，僅當天上午，她就賣出300公斤芋頭，「大家都是買回家應節的，用來煮芋頭飯或煮芋頭糖水。」

中新社記者 梁盛



▼芋頭味甘辛，性平

芋頭食療功效

芋頭是天然星科植物多年生草本芋的地下塊莖；味甘辛，性平。入脾、胃經。

芋頭又稱芋艿，口感細軟，綿甜香糯，營養價值近似於土豆，又不含龍葵素，易於消化而不會引起中毒，是一種很好的碱性食物。在廣東等地方，中秋節吃芋頭是源遠流長的一項習俗。

《滇南本草》說，芋頭用於食療，可治中氣不足，久服能補肝和胃，健脾軟堅，豐潤肌膚。中醫認為芋頭有開胃益腎等功效，芋頭的莖葉也有解毒療瘡之功用。

芋頭營養豐富，含有較多的澱粉、多種維生素。芋頭也含豐富的氟，有抑制細胞異常增

生和潔齒防齲、護齒的作用。此外，芋頭中也有一種天然的多糖類高分子植物膠體，有很好的止瀉作用，並能增強人體的免疫功能，可作為防治癌瘤的常用藥膳主食。

芋頭所含的膳食纖維非常高，約為米飯的四倍，與許多蔬菜的纖維含量相當，可謂是澱粉類的蔬菜，能預防便秘。

但有痰、過敏體質的人，芋頭不宜多吃：芋頭的黏液會刺激咽喉黏膜，可能使咳嗽加劇、生痰更多，所以咳嗽有痰者不宜吃。芋頭獨特的黏液雖會使手掌紅腫發癢，但有效的藥用成分就在黏液上，故烹煮前不要故意洗掉黏液，但過敏體質者最好少吃。

——編者按



港大深圳醫院引入「中西醫分治」受追捧

【大公報記者王一梅深圳電】「中西醫分治」今年被引入香港大學深圳醫院，中醫科醫生嚴格遵循香港中醫執照範圍，不用西醫處方藥受到深圳市民追捧，更有港人也專程到深圳就醫。香港大學中醫藥學院院長勞力行教授介紹，7月份門診量達到1400人次，是6月的將近2倍。

中醫也講究「循證醫學」

勞教授介紹，與港大深圳醫院的家庭醫學全科倡導的「全人照顧」理念相似，中醫科遵循中醫的「整體觀念」，關注病人整體的身心健康，提供全面的診療服務，目前已開設內科、外科、婦科、兒科、皮膚、骨傷、情志疾病、疼痛、養生和預防保健等中醫專科服務，治療手段以中藥內服、針刺、火罐、刮痧等為主。

中醫科同時遵循「循證醫學」原則。過去很多人認為，中醫是經驗醫學，但勞力行教授指出，目前中醫學的發展也開始與世界接軌，強調「循證醫學」。「看病要根據證據，不能說你認為這樣，我認為那樣，全憑個人經驗。現在西方有越來越多中醫的臨床試驗，希望找出這些證據。」勞教授說，港大深圳醫院中醫科的醫生會充分掌握和尊重臨床研究的成果，按照中醫的「辨證論治」理念，應用中草藥配合針灸及其他中醫適宜技術，為每一位患者提供優質、安全有效、個性化的中醫綜合服務。

港式的「中西醫結合」

循證醫學的原則還體現在港式的「中西醫結合」裡。在香港，中醫與西醫分屬不同的系統，中醫師不能開西藥，這種「中西醫分治」的原則也被引入香港大學深圳醫院，中醫

科醫生嚴格遵循中醫執照範圍，不用西醫處方藥。但勞力行教授指出，這並不代表港大深圳醫院沒有中西醫結合的治療。「在這裡，適合中醫的疾患由中醫師治療，適合西醫的疾患由西醫治療，讓病人在兩方面都得到最專業的服務，這才是最好的中西醫結合。」比如，在醫院最近開設的重症肌無力中心裡，飽受這種罕見病折磨的患者就能同時獲得西醫的胸外科和中醫科的照顧。

記者了解到，中醫科1月份開業時，當月門診量只有53人，「中西醫分治」得到深圳市民認可，口碑相傳，門診量穩步上升，其中在7月份迎來一次爆發，月門診量達到1400人次，是6月的將近2倍。目前，還加開了周六的門診以方便市民。

明年開設中醫病房

記者在一樓的中醫科看到，診室和治療室全部為單間，一對一服務，尤其是設立獨立的針灸治療室，保證患者的隱私。在針刺治療中，醫生應用一次性管針技術，降低感染風險。此外，中醫科為病人提供免煎中藥。

港大深圳醫院中醫科得到香港大學中醫藥學院的全力支持，現有6名港大的中醫、針灸專家到院駐診及擔任管理培訓工作，包括院長勞力行教授，臨床副院長張樟進教授，教學副院長馮奕斌副教授和研究助理教授陳海勇等。中醫科目前還有5位內地醫生，均來自國內的三甲醫院，其中3人是主任醫師，曾擔任科主任。

下一步，中醫科計劃將在醫院推出專門的針灸和推拿區，與腫瘤科等更多西醫科室配合提供康復治療，並在2015年正式開設中醫病房。

中醫藥動態特寫

逢周五刊出

香港中醫臨床對證食療

撰文：蔡淑芬 食療製作：文基



材料：	水魚1隻約600g、淮山30g、沙參30g、玉竹30g、百合30g、杞子10g、桂圓肉10g。
製法：	水魚生剖後去內臟，先放進鍋內，放少許食油，加少量生薑煎炒片刻去腥味，再放進瓦煲或燉盅，加入淮山、玉竹、沙參、百合、杞子、元肉，煲或燉2至3小時。
食法：	平常食用。每周3-4次，連續1-2月。

滋肝平陽水魚湯

提供：鄧民愛醫師 雷良醫師

輔治：急性肝炎、慢性肝炎

驗例：近十多年觀察上百例食用水魚湯滋陰平肝之臨床表現。其中較詳細統計的有20例，年齡18~65歲，男性12例，女性8例，均曾被西醫作急性肝炎，亞急性肝炎及慢性肝炎治療過，全部血清谷丙轉氨酶（肝酵素）酶高出正常值，部分伴有胸膈脹悶，頭暈痛、目赤、血壓較正常偏高、情緒易躁等徵狀。經上述湯水食療調理，血清谷丙轉氨酶（肝酵素）下降15例，胸膈脹悶11例改善，情緒易躁10例改善，差異顯著（P<0.05）。從血清谷丙轉氨酶（肝酵素）一項所見，四分之三（75%）的病例降低，2例食療前後無改變，3例不降反升高，即四分之一（25%）看似無效，但要確定真正效果仍需進一步探討。因為食療的治療力度可能不足以控制發展中的病情。本水魚湯對滋陰平陽有一定功效。若較嚴重病例當嫌力度不足，須加其他方法加以治療。



沙參玉竹

沙參玉竹味清涼、藥性溫和，作煲湯常用組合（藥配），男女老少都合適。

沙參分有南沙參和北沙參兩種，功效相似，可以潤肺止咳，養胃生津。

北沙參滋陰潤燥的功效較強，而南沙參清熱去痰的作用較好。日常煲湯，選用北沙參更為常見。

玉竹有養陰、潤燥、除煩、止渴的功效，是一種常用的養陰藥材。

沙參玉竹湯有很好的滋陰清補的作用。並且具有陰虛諸症的效果，在平時的時候，要是因為發生了腎陽不足，腸胃便秘的現象，或者是肺陰不足導致的乾咳勞熱，以及胃陰不足造成的渴飲煩躁等等；亦用於病後體虛或糖尿病陰虛者。

甲魚

學名鱉，別名王八，又稱水魚、團魚，具較高食療價值。

水魚屬於寒涼性質的肉食，長於補陰液、退虛熱。《日用本草》說水魚能「大補陰之不足。」《隨息居飲食譜》也說：「滋腎腎之陰，清虛勞之熱。」所以，形體消瘦、平素怕熱、口咽乾燥、大便秘結的火體之人，陰液虧虛、心煩失眠的人，陰虛火旺、面色潮紅、午後低熱的人，都宜食用甲魚。

水魚的營養豐富，含蛋白質、脂肪，維生素和礦物質等多種營養成分，有良好的滋補功效，且能提高人體的免疫功能。古代常用水魚治療虛勞、腳氣、遺精、瘰癧以及久瘧不愈等病；現代臨床常作為肺結核、肝脾腫大和癌症病人的輔助治療食品。

水魚富含蛋白質和脂肪，特別是牠的邊緣肉裙部分還含有動物膠質，不容易消化吸收。如果一次吃得太多，容易敗胃，影響消化功能。特別是脾胃虛弱的人，更不能多吃，否則往往使人不思飲食，肚腹脹滿，甚至引起腹瀉。

水魚的吃法很多，可以清蒸，可以燉湯，滋味鮮美。古藥書《本草備要》介紹，水魚加冰糖燉服，用於治療陰虛諸損。現代常用水魚加桂圓燉服。因為桂圓能健脾、養血，而且藥性偏溫，與水魚同燉，既能加強補益功效，又能減輕水魚的寒性，以免妨礙脾胃消化功能。



◀桂圓肉益脾補血

▼杞子滋補肝腎

▲百合滋陰潤肺

▶淮山補益脾肺腎臟