



# 濡養筋脈 花膠湯



提供：劉碧鳳醫師  
調治：類風濕關節炎

**驗例：**病例一，劉××，60歲。患類風濕關節炎4年，經服食花膠湯作藥膳食療，第一個月每周服3次，第二個月每周服2次。手指腫脹消失，彎曲、變形的指關節已可伸直，效果明顯。

病例二：陳××，女，55歲。患類風濕關節炎10餘年。雙手指關節、膝關節腫痛畸形、握物、行走、蹲下困難。曾入××醫院住院及專科治療。1999年4月起用花膠湯作藥膳食療，第一個月每天1次，第二個月每周2次，1年以後每2周服1次。服食到第三個月時覺關節腫痛減輕，畸形改善，服食1年後關節腫脹、畸形消失、活動正常。

**按語：**類風濕關節炎患者常因氣血痹阻不通，筋脈關節失於濡養，晚期常合併貧血，關節多有腫脹、疼痛、畸形，影響行動及食慾，採用花膠湯做食療最為適宜。因花膠含豐富的膠質蛋白及鐵質，在藥膳中因加入薑、宣木瓜及淮山、芡實等煲湯更加強健脾行氣通絡之功，劉醫師在香港臨證中注意到長期用花膠湯做食療服用，可改善關節變形、減輕或消除關節腫痛，值得推廣使用和進一步研究。

**食用注意：**用花膠作藥膳食療時，在辨證施膳中尤要注意病人體質、顧護病人脾胃。

李東垣強調：「善治病者，惟在調和脾胃」；《內經》指出：「五味入胃，甘先入脾」。花膠味甘性平，能補中健脾，滋補氣血，在藥膳中多採用煲湯、煲粥，以少許鹽淡淡調味，符合朱丹溪提倡的「淡食以養胃」原則，堅持服食一段時間，自然在平淡中顯出功效。但花膠膠質厚，易滯氣、脾胃虛弱，消化不良者不宜多吃。痰濕盛者慎用或忌長期食用。如作一般滋潤養生滋養筋脈湯水食療，可用番木瓜（本地新鮮青木瓜）一個去核連皮煲湯。番木瓜未成熟時青色，有乳汁流出含消化酶，與肉食及花膠同煲食，有消積解膩功效。

**材料：**花膠60克、烏雞1隻（約400至500克）／或瘦豬肉60克、宣木瓜30克至60克（或淮山30克、或芡實30克）、果皮10克、蜜棗1枚、薑適量。

**製法：**（材料處理）花膠約500克浸清水過夜至膠身變軟，冷水放入薑1塊（約30克）拍碎，葱3至4條，將水煮沸放入浸軟的花膠再煮沸，熄火，加鍋蓋燜20至40分鐘（厚身的花膠延長燜時間）。取出花膠、刮洗乾淨、切成條狀分成30或60克一包（先取一份，其他留待以後煲湯用）。烏雞去皮，用鹽擦搓，洗去鹽備用。瘦豬肉經沸水煮熟2至3分鐘後取出，洗淨備用。

將花膠60克、果皮10克（可加入淮山30克或芡實30克）放入冷水2000毫升中煮沸，加入烏雞（或瘦豬肉）大火煮20分鐘改成中火煮，並加入蜜棗2枚，宣木瓜60克同煮2小時，少許鹽調味。

**食法：**趁熱服食。第1個月：每日或隔日吃；第2個月起，每周吃一次或二次。



花膠

花膠就是魚肚，是魚鰾的乾製品，富膠質，故名花膠。中國人從魚中刮掉魚肚食用，可追溯到漢朝之前。1600多年前的《齊民要術》就記載有現今之所謂魚肚了。花膠味甘、性平，入腎、肝經；具有補腎益精，滋養筋脈、止血、散瘀、消腫之功效。花膠不僅是筵席名菜，還有相當的滋補作用和藥用價值。從中醫角度，花膠極有滋補食療作用，《本草綱目》記載：花膠能補腎益精，滋養筋脈，能治療腎虛滑精及產後（產後食品）風痙。花膠含豐富的高級膠原蛋白質，具滋陰養顏，補腎，強壯機能。腰酸膝軟，身體虛弱，最適宜經常食用。花膠的主要成分為高級膠原蛋白、多種維生素及鈣、鋅、鐵、硒等多種微量元素。其蛋白質含量高達84.2%，脂肪僅0.2%，是理想的高蛋白低脂肪食品。女士視為養顏珍品。對身體各部分均有補益能力，無論男女老少均可食用，是補而不燥之珍貴佳品。

## 宣木瓜與番木瓜

木瓜有兩種，各不相類。嶺南和香港出產的，叫做番木瓜，圓形或長圓形，大的長約一呎，作為果蔬。宣木瓜品種很小，狀如雪梨，大如拳形，曬乾後堅實如木，有濃烈香味，作為藥用。中醫處方，要用宣州產品，稱為「宣木瓜」，能治風濕和腳氣腳腫等病。本草綱目曰：「治濕痹腳氣」。木瓜有輕微興奮作用，功能化濕，舒筋活絡，能治腳氣濕痹，腰膝痠痛，四肢關節不利等病。凡患風濕病的，可買藥用宣木瓜二兩，煲水代茶，能利小便，導水濕，於人體有益，對老年關節運動失靈有效。

**木瓜性溫，酸，入肝、脾經。**  
當蔬果吃的番木瓜具有消暑祛濕，生津止渴的功效，能清解暑氣，化濕運脾，生津止渴，長夏天氣濕熱的時候食用，既可防暑降溫，化濕運脾，又可補充夏季出汗太多所造成人體的津液不足。  
番木瓜有健脾消食的作用。木瓜中的木瓜蛋白酶，可將脂肪分解為脂肪酸。木瓜中含有一種酵素能消化蛋白質，有利於人體對食物進行消化和吸收，因此有健脾消食之功。吃了太多的肉食，脂肪容易堆積在下半身，木瓜裡的酵素，可幫助分解肉食，減低胃腸負擔。



宣木瓜乾

新鮮青木瓜

## 國際現代化中醫藥及健康產品展覽會暨會議

### 凝聚全球業者拓商機 周六開放予公眾參觀

第13屆國際現代化中醫藥及健康產品展覽會暨會議（中醫藥展），將於8月14至16日在香港會議展覽中心舉行。活動由香港貿易發展局（香港貿發局）及現代化中醫藥國際協會合辦，每年均吸引來自世界各地的業者交流洽商，了解行業最新發展。

香港貿發局助理總裁黃思慧指出，香港的中醫藥業發展蓬勃，為中醫藥及健康產品業界的匯點。2014年首半年，香港中藥出口較去年同期上升8.5%，總額達17億港元。

今屆中醫藥展匯聚超過130家參展商，並設有七個地區展館，包括中國內地的國家中醫藥管理局、安徽、貴州、黑龍江、吉林、青海，以及日本札幌市。大會分別設有「中藥」、「保健食品」、「功能食品及產品」、「健康護理及療法」、「美容及健體」、「原料、設備及相關服務」、「科研及開發」等展區，迎合買家的不同需要。

展會首兩天（8月14至15日）只供業內人士參觀，8月16日則同時開放予公眾憑票入場，讓公眾加深對中醫藥和健康產品的認識。公眾節目豐富，包括由香港中醫學會統籌的「中醫保健公開論壇」，請來多位中醫師及學者分享如何在日常生活中實踐中醫智慧，除了介紹美容湯水及教授如何選用藥材和食材外，亦會講解預防及治療鼻敏感、頸椎病及前列腺增生的方法。

參展商將展示各式中醫藥及保健產品，例如便攜式針灸儀器，參展商指此儀器可在無需接觸肌膚的情況下，改善身體微循環，有效緩解各種痛症；全球首部採用專利SWE高速濃縮萃取技術，提取本草藥材精華的天然保健口服液製取儀器等。

展覽期間，香港浸會大學將設立「中藥面面觀——本草的世界」資訊展示區；「參展商論壇」則讓與會者獲取最新中醫藥及健康產品和服務的資訊。

#### 中醫學專業知識交流

現代人越來越注重養生及治未病，為期兩天（8月14至15日）的國際現代化中醫藥及健康產品會議，今年將邀請來自中國內地、日本、新加坡、俄羅斯及香港的專家，集中討論「中醫藥防治內分泌代謝性疾病的研與產品開發」，講者包括中國科學院生物物理研究所研究員秦志海、中國中醫科學院廣安門醫院副院長全小林教授、日本株式會社常務植物化學研究所總裁立崎仁、新加坡國立大學理學院藥學系副教授許慧琳等。會議的第五節是「第十屆國際研究生中醫藥研討會」，由中國內地、香港、新加坡及台灣的新一代中醫藥研究生共同參與，並展示其學術成果。

國家食品藥品監督管理局原副局長、國家中醫藥管理局原副局長兼現代化中醫藥國際協會榮譽會長任德權教授將主持會議首天的總裁論壇及交流午餐，石家莊以嶺藥業股份有限公司總經理吳湘君則擔任主講嘉賓。

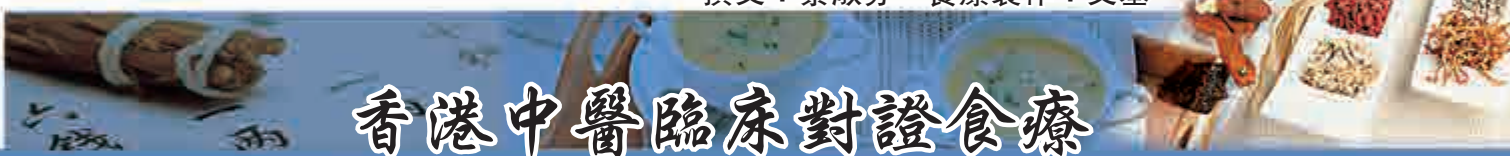
現代化中醫藥國際協會會長周薇薇表示，中醫藥會議是一個很好的交流平台，匯聚眾多在中國傳統醫學界的權威專家，分享他們的想法和研究。香港是向全球宣揚中醫藥理念的理想平台，希望大家更了解中醫藥的療效和用法，從而活得 healthier。



香港貿發局助理總裁黃思慧（中）、現代化中醫藥國際協會會長周薇薇（左二）及理事長黃譚智媛醫生（右二）於傳媒簡報會上，介紹第13屆國際現代化中醫藥及健康產品展覽會暨會議的詳情

逢周五刊出

撰文：蔡淑芬 食療製作：文基



## 中藥新知

# 冬蟲夏草資源遇「寒冬」

## 專家：或倒逼產業向理性發展

眼下冬蟲夏草採挖季已結束，來自各蟲草產地的調查顯示：2014年中國蟲草產量大幅約降3至4成，並且價格走低，打破了其向來「物以稀為貴」的定律。專家呼籲，蟲草產業已走到向理性化、科學化發展的「拐點」。

青海省畜牧獸醫科學院草原研究院冬蟲夏草研究室主任李玉玲表示：「環境惡化是導致資源銳減的重要原因之一。」她告訴記者，今年上半年在青海省玉樹藏族自治州蟲草產量最高的雜多縣採集的土壤樣本中，蟲草產量曾經極高的蘇魯鄉土壤層非常薄，幾乎找不到蟲草菌體，同一縣域的阿多鄉情況也不容樂觀。而在果洛藏族自治州的草山土壤中，幼蟲蟲口密度已經下降了五分之二。

「前十幾年甚至幾十年的過度採挖加之鼠害讓土壤難以承受，曾經遍地皆是的蟲草如今一天難見到一兩根。」李玉玲說。

玉樹藏族自治州雜多縣縣委書記李延斌介紹，全縣蟲草收入佔到當地人均年收入的80%以上。蟲草讓這裡的人民變得富裕，但也讓人們對其過度依賴。

「如果蟲草沒了，我不知道以後該怎麼辦了。」家住玉樹州玉樹市結古鎮的白瑪措說。

李玉玲表示，蟲草資源已到臨界點，蟲草產業不能局限在盲目採挖和交易中，回歸理性化和科學化迫在眉睫。

「合理化採挖是可以保證資源延續的，但這需要時間，建立蟲草基地保護區、嚴格控制採挖人數和時間是非常有必要的。為當地採挖者宣傳土壤保護知識同樣重要，對於因當地人宗教信仰『不殺生』而導致鼠害氾濫的草山，應由政府率領實行鼠害治理。」李玉玲說。

蟲草不是對所有人都有效

李延斌指出應適時發展蟲草新興產業：新玉樹為發展旅遊業提供了契機，而蟲草可以搭上旅遊的「順風車」；前玉樹州國營牧場場長尕瑪代青則認為，通過組織遊客到蟲草產地觀光、見證蟲草的誕生和加工從而帶動當地旅遊發展，是當地一直以採挖、交易蟲草為主的單元化經濟向多元化經濟轉變的新途徑。

有消費才有瘋狂採挖，讓消費市場不再盲目

目同樣重要。隨着科研的突破，蟲草在今年又剝去了一層「神秘外衣」。澳門大學中華醫藥研究院副院長李邵平在剛剛閉幕的「2014中國·青海國際冬蟲夏草暨藏醫藥展交會」上表示，冬蟲夏草已查明其兩個重要有效成分——核甘及單糖，這意味着蟲草雖好，但並不是對所有人都會產生幫助。

「只有了解蟲草所有的有效成分才能從真正意義上解釋蟲草的醫用、保健價值，然而這些只有通過臨床試驗才能實現。我國應盡快開展蟲草臨床試驗，才能徹底解開蟲草的謎底，使消費者有針對性地服用，這樣蟲草消費才能真正走向理性化，也才能拯救瀕危資源。」李邵平說。

新華社記者 張曦

