



責任編輯：蔡淑芬
美術編輯：神志英

大公報

二〇一四年八月二十二日 星期五

中醫藥治慢性胃炎有效率九成五 浸大學者：有效阻斷胃癌前病變



逢周五刊出

撰文：蔡淑芬 食療製作：文基

香港中醫臨床對證食療

益腎養心 補脾固精 蓮子芡實烏雞湯

提供：陳光芬醫師

主治：心腎不交

驗例：患者來診，因房事過度，精氣俱傷，腎水枯竭，心失所養。證見心煩不寐，腰酸健忘為主，兼見精神恍惚，頭腦空痛，神疲體倦。心腎不交常見男子有遺精陽痿、腎虛夜尿、泄瀉；女子有夢交、月事不調，面黃膚燥，肢體消瘦，舌紅少苔，脈象虛數。治宜補腎固精，精心安神。

食用此湯2-3療程，有養心安神、補腎、健脾止瀉之效。建議繼續食用。

按語：芡實，在中藥裡是一種斂澀藥物。性味甘、澀、平。入脾、腎經。有益腎固精，健脾止瀉，祛濕止帶的功效。常用於腎虛精關不固，夢遺滑精，小便失禁，脾虛腹瀉，婦人濕熱體虛白帶等症。現代藥理認為芡實含有蛋白質、脂肪、碳水化合物、鈣、磷、鐵、維生素及抗氧化成分。據《本草求真》說：「芡實如何補脾？以其味甘之故；芡實如何固腎？以其味澀之故；惟其味甘補脾，故能利濕，而泄瀉腹痛可治；惟其味澀固腎，故能閉氣，而使遺精小便不禁皆愈。功與山藥相似，然山藥之陰，本有過於芡實，而芡實之澀，更有甚於山藥；且山藥兼補肺陰，而芡實則止於脾腎而不及於肺」。從這段論述，可見芡實確有斂澀、健脾止瀉功效。對於心悸、虛煩失眠，遺精帶下，脾虛久瀉等症很好。

材料：	蓮子肉60克，芡實60克，烏雞1隻(約500克)。
製法：	先將蓮子肉用熱水沖洗泡發；烏雞洗淨，放沸水中煮約5分鐘取出，候涼略沖洗備用。芡實、雞及蓮子肉置入瓦鍋中，放入清水1500毫升，煮2小時，粗鹽調味飲用。
食法：	分兩次食，飲湯吃料。傍晚飯前1小時空腹吃一次，晚上臨睡前1-2小時吃一次，以10天為一療程。以後可繼續食用，夜尿逐漸減少，精神恢復。

蓮子芡實妙配補心肺

蓮子和芡實皆為睡蓮科水生植物的種仁，二者味甘澀而性平，均歸脾腎經，其甘可補脾，澀可固腎，能止瀉、止帶、固精。可治脾虛久瀉、脾腎虧虛之帶下病、腎虛尿頻、滑精、遺精及小便不禁等證。二者無論在中醫臨床用藥及食療方面都常配伍為用以增強療效。兩者均富含營養成分，皆為藥食兩用。

蓮子的主要藥食功效是能養心安神，益腎固澀，健脾止瀉。主治心腎不交之遺精早泄和脾腎兩虛之泄瀉、帶下等病症。正如《玉楸藥解》謂：「蓮子甘平，甚益脾胃，而固澀之性，最宜滑泄之家，道遠便瀉，極有良效。」常用量為9~15克。

對於心有火的熱症、如心腎不交之煩躁失眠，還可用蓮心，或用鮮蓮（不去芯）炮製食療或入藥。

蓮子心，又稱蓮心。為睡蓮科植

物蓮的成熟種子中的乾燥幼葉及胚根。本品味苦，性寒，無毒，入心、腎經。能清瀉心火，溝通心腎。主治熱入心包、神昏譫語、心腎不交、失眠遺精、血熱吐血、熱渴心煩、心熱淋瀝、口舌生瘡、失眠多夢等病症。脾胃虛寒、便瀉者慎用。常用量為2~5克。

平時工作壓力大，精神緊張易疲勞，睡眠不好，而且一般運動較少，這些都會影響腸胃對飲食的正常吸收，身體介於健康與疾病中間，機體抗病能力大大下降。工作壓力大後的久坐不利於會陰部的血液迴圈，容易產生腰痠痛症狀。芡實的藥食功效主要在於固腎澀精，補脾止泄，利水滲濕。中醫臨床主治遺精，淋濁，帶下，小便不禁，泄瀉，痢疾等。

芡實能補中益氣，為滋養強壯性食物，和蓮子有些相似，但芡實的收

成，整體有效率高達95%。

浸大中醫藥學院高級講師張學斌於2012年8月至今年4月，研究127名介乎17至80歲、西醫已確診患上慢性胃炎的病人，患病1個月至40年不等。接受一星期到一年半不等的中藥治療和藥膳調理，14.96%患者完全痊癒；48.82%患者治療顯效，半年至一年內無復發；31.5%患者治療有效，雖仍有胃脘胃痛症狀，但程度減輕；僅4.72%患者無效。整體而言，中醫藥治療慢性胃炎的顯著效率為63.78%，總有效率達95.28%。

六十多歲的唐先生胃痛已有10年，前年出現持續胃脹，確診為慢性淺表性胃炎。堅持一年中醫藥治療及改掉吃生冷食物的習慣，唐先生胃痛腹脹症狀完全消失，現停止治療一年亦無復發。

張學斌指出，西醫一般認為發展至細胞變異的「腸上皮化生」階段的病情無法逆轉，但中醫藥能有效阻斷或逆轉。研究中有22名「腸上皮化生」症狀患者，中醫藥治療對12人顯效、8人有效、僅兩人無效，總有效率達到90.9%。

現年40歲的郭先生，去年身體檢查確診為「慢性胃炎並中度腸上皮化生」，癌胚抗原

CEA升高及幽門螺旋桿菌感染。因郭先生並無明顯疼痛症狀，西醫醫師沒有開藥，只叮囑調節飲食。郭先生自行找到張學斌醫生，開始中醫藥治療配合藥膳，避免生冷辛辣醃製食物，

現時消化道症狀緩解，覆查發現CEA降至正常。為求逆轉腸上皮化生，郭先生仍會堅持中醫藥治療。

（實習記者黃曉霞報道）

及早干預：固本和胃祛病邪

胃痛雖然是常見的都市病，但若治理不宜，有可能會引致「慢性淺表性胃炎」或「慢性萎縮性胃炎」，病人會感到上腹脹痛或脹滿、食量減少、體力下降，若病情惡化，更有機會演變成「腸上皮化生」、「不典型增生」等胃癌前期病變階段，大大增加患胃癌的風險。

張學斌博士指出，中醫藥治療首先能阻斷「淺表性胃炎」轉變為「萎縮性胃炎」，即使病人已開始出現胃癌前期病變症狀，中醫藥也能起干預作用，阻斷胃炎進一步惡化，甚至逆轉至胃炎前期階段，達致祛除病邪、調理氣機、固本和胃的效果。

此外，研究也歸納了慢性胃炎病人所屬的中醫證型，發現45人（35.43%）屬脾胃虛弱，

38人（29.92%）屬肝胃不和，22人（17.32%）是脾胃濕熱，16人（12.6%）為胃陰不足，其餘6人（4.73%）則是胃絡瘀阻。

張博士表示，大部分患者的症狀涉及脾胃或肝胃，相信與香港濕熱邪多的氣候有關，加上香港人喜歡生冷飲食、生活步伐急速、壓力大，容易引致慢性胃炎。至於是次臨床研究顯示出現「腸上皮化生」症狀的患者比率達17.3%，張博士認為比率之高不容忽視，呼籲市民切勿延誤就醫，日常需注重養胃健胃，飲食要有規律，定時也要定量，進食速度不要太急速，避免進食過熱、過濃、肥膩或辛辣的食物。



編者按：雲南昭通魯甸縣發生地震，內地中西醫療人員奔赴偏遠山區救災救治，中醫救治方法簡便易行，在道路未曾開通前即能利用野外和生活資源進行急救防禦發揮重要時效作用。有中醫專家撰文總結發表「震後疾病防治方法」，具有實用意義，編者摘錄供讀者參考——

簡易中醫急救法

淨水法

若見水渾濁，可加泡騰片予以消毒；若條件不具備，亦可以白礬澄淨；或當地取陳艾葉放入水中，亦得淨水之效，但均需煮沸後再飲用，可避免相關腸道感染。

野外就餐，可於每餐前，吃大蒜三瓣，獨蒜一個即可（燒熟最好）以預防腸道感染。

安居法

避風口《黃帝內經》所謂「風為百病之長」，故當巧妙迴避。一是不久站風口；二是遇熱出汗後不貪涼吹涼風；三是大汗後，宜先以毛巾擦拭，待汗完全乾後再洗澡；四是搭建帳篷或板房，均宜避開風口。

煙薰法除濕防蟲 若野外住宿，可就便取材，選陳艾、菖蒲、松節（松枝）、桑枝、桃枝、李樹枝或柚子皮、陳皮等，每取三五種，堆成小堆，點燃（需專人守候，以防火災），以煙薰之法，達到驅趕蚊蟲的目的。

若防蟲蛇，則可以上法加少量硫磺、雄黃，先煙薰，再入住，能有效除濕與避免蟲蛇。

巧用白酒防病治病

白酒解熱法 對高熱患者，直接以白酒或白酒加1/3開水，擦洗患者全身，可迅速降高熱（民間流傳的驗方），以青蒿搗爛或煮水調白酒洗身，均為一理）。

外擦白酒緩解風寒濕痹法 以酒精（兌水）或白酒少許，外擦膝關節、踝關節及肩、頸、肘關節，或僵硬酸痛部位，並以手掌搓患處至發熱，可有效預防風寒濕痹諸病。

白酒兌水洗擦身 防止各類皮膚病。筆者曾帶隊參加四川汶川「5·12」抗震救災，期間無條件洗澡，與同事均以白酒兌水擦身，無一例患皮膚病或「爛襠」者。

三七止血法

凡血症，不論胃出血、肺出血與腸出血，均可及時服用雲南白藥或重劑單味的三七粉止血。

外傷出血亦可以三七粉灑傷口止血，若青腫等則以單味三七粉調白酒（可酒精兌水）外擦、外敷，或內服三七粉化瘀血，療效很好。

防感冒法

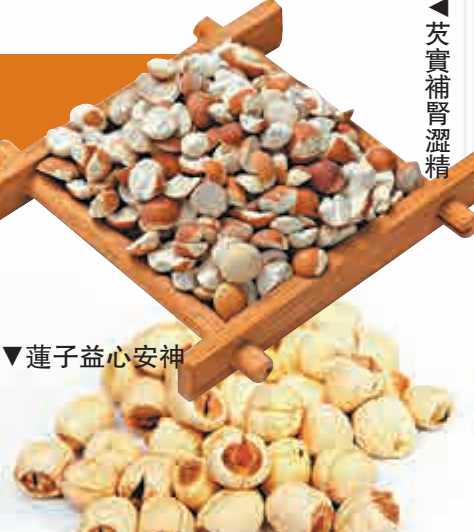
喝薑茶 即每晨起床，以生薑、大棗、紅糖煎水一碗，當茶飲，或以薑粉開水沖服亦可，能有效預防感冒。

自我按摩 若住板房、帳篷，相對更易感受風寒，宜堅持每天早晨起床及每晚臨睡之際，以雙手掌交替搓後頸窩各36次及左右拍打雙肩部（正常人做，則得養生保健之效），能有效預防或減少感冒。

緩解風寒濕痹痛

熱灸法 遇關節風寒濕疼痛者，可直接以灸條三根一束點燃，灸療疼痛點，能有效緩解疼痛。而每天懸灸神闕穴（肚臍眼）十分鐘（少者可改灸三陰交或足三里），則能有效提高人體機體免疫力。另有脾胃較弱者，應盡量避免生、冷、硬食物，萬一不行，或胃部隱痛者，選灸條懸灸上腹正中中脘穴，或預防或治療，能很快改善症狀。

熱敷法 選擇鹽2斤，於鍋炒熱，加生薑1塊（切片）再翻炒5轉，另加花椒10克，翻炒3~5轉，以雙層棉布包裹，敷熨風寒濕痛點，效果非常好（涼時節後備用，鹽可用30次，生薑、花椒則3次之後，再換新的）。



▼蓮子益心安神

▲芡實補腎澀精

斂鎮靜作用比蓮子強，適用於慢性泄瀉和小便頻數，夢遺滑精，婦女白帶多腰痠等。

慢性泄瀉者包括慢性腸結核，五更泄瀉等，可用芡實、蓮肉、淮山藥、白扁豆等分，磨研成細粉，每次30~60克，加白糖熬熟作點心吃。

中醫認為，蓮子的補脾之力較芡實強，因此素有「脾果」之稱。可兼入心經，能補益心氣安神，可治心虛不寐之症，但其性平和。芡實的除濕之力則強於蓮子，敏而不燥不膩不留邪，治療脾腎氣虛，不能制水、氾濫橫溢所致水腫者常用，但作用平和。生芡實以補腎澀精為主，而炒芡實以健脾開胃為主，亦有將芡實炒焦使用的，主要以補脾止瀉為主。

除驚恐心悸法

患者雙手緊握拳，唯中指用力，一緊一鬆全力攥拳36次，對救治各類心臟疾病，特別是心律不齊、心緊、災難中恐懼、心慌等，均有很好的輔助作用。

依神門通心經的經絡原理，指壓或針灸神門，亦可急救心衰、心悸等心臟疾病。神門穴位於腕部，腕掌側橫紋尺側端，尺側腕屈肌腱的橈側凹陷處。

除虛脫昏厥法

病人突然暈厥，中醫急救時除掐人中外，還可指壓手掌背上的合谷與中渚穴7~21次，可使病人立即甦醒。

刮痧治中暑法

此法源自《內經》，民間至今沿習。即對中暑者或濕熱之邪使人昏倒者，以銅錢、碗邊、湯匙蘸水刮背（統稱刮痧）或揪痧（以姆、食二指揪病人手腕內側與頸部等），使痧沿皮膚浸出，改變邪氣出路，具有立即讓人甦醒之效。

灑鹽外裹滅熱法

遇燒燙傷，在藥物不備的情況下，可急用食鹽灑患處，以布包裹，及時滅熱，再施全面救治，有助減輕燒燙傷程度，且善後良好。條件不備，則可先以小便沖淋患處，再行處理，以爭取時間。

放血急救腦出血法

放血療法，出於《黃帝內經》。比如腦出血，指非外傷性實質內的出血，多由腦部血管破裂所致，又稱腦溢血，到目前為止，病死與致殘率均高。中醫的放血療法，則是選十宣，即手指十個指肚，及十二正經井穴，以砭石或三棱針刺緣豆大一滴血，用的是釜底抽薪的辦法，既挫出血之勢，亦依此讓人體機能達成應急出血，促使人體腦內蛛網減少及停止出血。對應災難中急性燒熱患者，此法則有迅速退燒的效果。

安神和胃等食療法

黃花忘憂湯（解鬱安神） 選合歡花10克，黃花茶、蜂蜜各20克。將黃花茶用清水泡發，洗淨備用。所有食材一同放入沙鍋內，加適量水，武火煎沸後轉文火煎煮20分鐘，取汁，放至溫熱，加入蜂蜜即可。有除煩解鬱、安神益智之功，適於情緒低落、憂鬱煩惱、夜臥不安者。黃花茶性涼，不宜多食，否則可能會造成稀便等胃腸道不適。孕婦慎用。

小麥百合粥（安眠解鬱除煩） 小麥200克，百合100克，蓮米30克，大棗10枚，煮粥常服。

紅糖薑茶（溫中和胃，降逆止嘔） 鮮薑60克，紅糖各適量。先將生薑洗淨，切片，以醋浸泡1晝夜。用時取薑3片，加紅糖，用沸水泡5分鐘即可，代茶飲用。適用於食慾不振，嘔心嘔吐以及由胃寒引起的胃脘痛等。

文摘