



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

# 中醫辨證藥膳食療

## 在汗證的運用

周3【養生篇】

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（公眾假期順延），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。



白芷大棗粥

□張群湘博士

世界中醫藥學會聯合會中醫藥膳專業委員會常務理事  
國際藥膳食療學會副會長  
香港大學專業進修學院中醫副教授

中醫認為，汗證（表現為：容易出汗）主要由陰陽失調，皮膚汗孔不固所致。一般來說，白天容易出汗，稍動則出汗增加，稱之為自汗；夜晚睡眠時出汗，醒後汗止者，稱之為盜汗。

正常的出汗，是人體的生理現象，如在天氣炎熱時容易出汗、穿衣過多影響散熱而引致易出汗、乘熱飲食人體感熱而汗出、情緒激動引起汗腺分泌增加、勞動奔走產熱增加而致汗出等，這些都屬於正常現象。

而自汗、盜汗則是出汗過度的病理現象。引起自汗、盜汗的病因病機主要有以下五個方面。

1、肺氣不足	平日缺少適當運動，肺氣偏虛，或病後體虛，或久患咳喘，耗傷肺氣，影響肺主表的功能，因此導致汗孔易開而自汗。
2、營衛不和	主要由於體內陰陽失衡，或表虛微受風邪，而導致汗腺分泌失調。
3、心血不足	主要由於出血過多或脾胃功能虛弱，而損傷心脾，引起自汗或盜汗。
4、陰虛火旺	經常過度疲勞，容易出血遺精，或熱病後及喜食「熱氣」的食物，以致損傷陰津，虛火內生，而導致盜汗或自汗。
5、邪熱鬱蒸	經常不開心，中醫稱肝氣鬱結，氣鬱日久可轉化成火熱，或平日的身體較為偏濕熱，以致肝火或濕熱內盛，邪熱鬱蒸而迫津外出，而致汗出增多。



二麥二黃蒸甲魚



## 【辨證藥膳食療】

辨證要點：

一般來說，汗證以屬虛者多。自汗多屬氣虛，盜汗多屬陰虛。因肝火、濕熱等邪熱鬱蒸所致者，則屬實證。自汗久則可以傷陰，盜汗久則可以傷陽，出現氣陰兩虛，或陰陽兩虛之證。邪熱鬱蒸，病久傷陰，則可見虛實兼夾之證。

分證藥膳食療：

### 一、氣血不足

症狀：經常出現自汗或盜汗，時有感覺心慌或心跳，睡眠欠佳，經常感覺疲倦乏力，氣短聲低，面色無光澤，舌質淡，脈細。

治法：益氣養血。

益氣養血飲



#### 藥膳食療方：

#### 益氣養血飲（自擬方）。

材料：黃芪20克，龍眼肉15克，酸棗仁20克，甘草6克，大棗6粒，五味子10克，浮小麥30克。

做法：先將各材料洗淨備用。

將各材料放入藥煲中，加入清水3.5碗，用大火煮滾半小時。

連渣帶藥汁倒入燙燒杯中，加蓋靜置約20分鐘，而後取出藥汁溫服。

1人量，連續服用約3-4天。

### 二、肺衛不固

症狀：汗出怕風，稍為勞動或活動則出汗增加，易感冒，體倦乏力，面色少華，脈細弱，苔薄白。

治法：益氣固表。

#### 藥膳食療方：

#### 黃芪益氣粥（自擬方）。

材料：黃芪30克，黨參20克，浮小麥30克，麥冬12克，五味子10克，糯米20克，梗米20克。

做法：先將各材料洗淨備用。

將黃芪，黨參，浮小麥，麥冬，五味子放入藥煲中，加入清水8碗，先大火煮滾，而後轉小火煮約40分鐘收火。

將煮出之藥汁與糯米、梗米一起煮成粥，放溫暖慢飲。

1人量，連續服用3-4天。

### 三、營衛不和

症狀：汗出怕風，全身時發熱，時感冷時感熱，或出現半身出汗、或身體某局部出汗，苔薄白，脈緩。

治法：調和營衛。

#### 藥膳食療方：

#### 白芍大棗粥（自擬方）。

材料：白芍20克，大棗6粒，生薑二片，桂枝6克，甘草6克，龍骨30克，牡蠣15克，糯米20克，梗米20克。

做法：先將各材料洗淨備用。

將白芍，大棗，生薑，桂枝，甘草，龍骨，牡蠣放入藥煲中，加入清水8碗，先大火煮滾，而後轉小火煮約40分鐘收火。

將煮出之藥汁與糯米、梗米一起煮成粥，放溫暖慢飲。

1人量，連續服用約3天。

### 四、陰虛火旺

症狀：多見睡眠時易出汗，也有見白天稍活動則易出汗，時有手心及腳心熱感，較容易心煩，或見午後潮熱，兩頰色紅，口渴，舌紅少苔，脈細數。

治法：滋陰降火。

#### 藥膳食療方：

#### 二麥二黃蒸甲魚（自擬方）。

材料：浮小麥30克，麥冬15克，生地黃12克，黃芪15克，牡蠣15克，甲魚200克，金華火腿50克，薑2片，大棗3粒。

做法：甲魚洗淨，去內臟，取裙邊切成塊。

浮小麥、麥冬、生地黃、黃芪、牡蠣分別洗

淨，放入藥煲中加約3碗水，大火煮滾後轉小火續煮約30分鐘，隔渣取汁。

甲魚、藥汁、大棗、火腿、薑片放入大碗內，加水適量；放入蒸鍋內蒸至甲魚熟爛，下鹽調味即可。飲湯，食甲魚。

1人量，連續服用約3天。

### 五、邪熱鬱蒸

症狀：時感覺內熱的同時而汗出，汗液易使內衣有黃染現象，容易面紅面熱，煩躁，口苦，小便色黃，舌苔薄黃，脈象滑數。

治法：清熱祛濕，健脾和胃。

#### 藥膳食療方：

#### 冬瓜薏仁小豆鯪魚湯（自擬方）。

材料：冬瓜600克，薏苡仁20克，赤小豆20克，茨實15克，鯪魚1條，鹽適量。

做法：冬瓜洗淨，切件；薏苡仁、赤小豆、茨實洗淨備用。

鯪魚剖洗淨，起油鑊，將兩面略煎至金黃色，用魚袋盛載。

湯煲加入適量清水煮沸，放入全部材料煲2小時，調入食鹽即可飲湯，適量食渣。

2-3人量，連續服用約2天，而後觀察2天，通常濕熱盛者需要多幾次服食才能見效果。

冬瓜薏仁小豆鯪魚湯



## 秋季按穴養生 潤肺防感冒

中醫認為，燥易傷肺。因而「肺燥」是秋季就醫時患者聽到的最多的名詞。在乾燥的氣候環境中，人體可由此產生諸多津液減少的「乾燥症」。比如，肺臟受傷，多有咳嗽，秋乏咳嗽，常為乾咳無痰或膠痰難咯，謂之「燥咳」。鼻乃肺之竅，鼻乾燥或鼻衄於立秋之後尤為常見。喉、咽也是肺之門戶和肺氣之通道，秋燥所襲，往往會導致咽喉乾、口燥、音啞等不適。肺又外合皮毛，秋季出現的皮膚乾澀、皺裂，甚至毛髮不榮，都和秋燥有關。此外，肺與大腸還互為表裡，肺燥下移於大腸，腸燥則便祕。

#### 潤燥養肺四要穴

秋季天高氣爽，空氣乾燥，人體臟腑陰津常虧，再加上秋天氣候多變、日夜溫差比較大。一旦起居不慎或體質虛弱，最容易導致燥邪乘虛侵入而發病。

中醫學裡將秋燥分為溫燥和涼燥兩種，初秋多發生溫燥，深秋多見涼燥，因此在選擇養生穴時是有所區別的。

初秋溫燥宜選魚際、曲池、迎香穴。初秋主要以溫燥為主，主要表現為發熱微惡寒、頭痛、乾咳痰稠、咳嗽困難、鼻咽乾燥、咽喉疼痛、口渴喜歡喝冷飲、咳嗽時胸悶痛或痰中帶血，舌

紅苔白津少，脈浮數。這時可以選擇雙側的魚際穴、曲池穴、迎香穴來按摩，以滋養肺氣。

魚際穴是手陽明大腸經的合穴。屈肘成直角，肘橫紋外端凹陷中便是此穴。一切外感病均可應用此穴，具有很好的清熱洩火作用。宜在每天陽氣最盛的中午1~3點按揉兩側曲池穴2分鐘。需要注意的是，按此穴容易造成流產，因此孕婦應禁用。

迎香穴在鼻翼外緣中點旁，當鼻唇溝中。按摩迎香穴不僅可以防止鼻炎的復發，預防傷風感冒，還可以為鼻子美容。按摩時，用雙食指指尖揉動鼻孔兩側的迎香穴，每次200下。搓揉的手法不可過於輕柔，以能忍受為宜。

深秋涼燥宜選魚際、迎香、合谷穴。深秋主要以涼燥為主，主要表現為發熱微惡寒、四肢酸痛、口咽干燥、鼻塞流涕、喉嚨發癢、乾咳少痰或痰液難出、胸悶不暢，舌苔白少津，脈浮滑。每天堅持按揉魚際穴、迎香穴、合谷穴，以還肺一片清涼。

每天早上作潤肺養生可按揉兩側迎香穴，直至鼻內濕潤，全天不定時按揉兩側合谷穴和魚際穴，每次每穴按摩3分鐘。

#### 常按迎香魚際通竅防感冒

中醫認為鼻為肺之竅，是呼吸道與外界相通的門戶，從功能上說，鼻既是呼吸道的出入口，同時又是防止致病微生物、灰塵等侵入的第一道防線，因此健鼻護鼻顯得格外重要，採用按摩的方法不僅促使黏膜的分泌增加，保持鼻腔濕潤，使鼻道暢通，而且有治療鼻炎，預防感冒的作用。

具體來說以按揉迎香穴為主，迎香穴是體表的感風之處，也是停風之處，治風之穴，經常按壓可使氣血暢通，增強抵抗病菌的能力。以點按手法為主，可以用兩隻手的食指同時按壓兩側的迎香穴，按順時針和逆時針的方向分別按壓幾十次，力度以感覺到微微酸脹感向額面放射為佳。

把手掌伸出來找到大魚際這個位置（手掌正面拇指根部），這裡正好是肺經過的地方，大魚際有一個穴位叫魚際，它是洩肺熱的穴位，咳嗽、痰黃、咽痛都以此調節。先把兩手魚際一起搓，搓熱了之後搓迎香穴和上迎香穴，3分鐘後可使鼻子通氣。其原理是通過熱力滲透到穴位裡，讓這兩穴通暢起來，鼻竅就通了。



然肺界氣中肺與，乃清虛相氣互通應濟，性喜清肅而其氣最當時。氣明潤自