



廈門評選 中國好桂圓

廈門日前首次舉辦精品桂圓王中王大賽，2014年「中國好桂圓」新鮮出爐。

組委會從數十家參賽的桂圓種植基地和農戶中精選出12份桂圓精品，現場接受由福建省亞熱帶植物研究所、廈門市農業技術推廣中心、廈門市同安區農業技術推廣中心等專業部門7位專家組成的專家團隊的檢測。

經專家評審後選出，廈門市同安區茂全果林專業合作社選送的桂圓產品獲得「2014年同安鳳梨棧桂圓王中王爭霸賽」金獎，廈門皇龍旺果蔬專業合作社和廈門同安好時節果蔬專業合作社選送的桂圓產品分別獲得銀獎和銅獎。

桂圓又稱龍眼，養血益智、補氣安神，自古被視為滋補佳品，廈門同安是中國桂圓六大產地之一，栽培桂圓歷史長達400多年。

桂圓：益心脾補氣血

桂圓古稱龍目，又名龍眼、圓眼、福圓、益智等，屬於無患子科龍眼屬。鮮桂圓果肉呈乳白色、半透明，味甜如蜜，乾後果肉變為暗褐色、質柔韌，稱龍眼肉，可食用，可藥用。

桂圓性溫味甘，益心脾，補氣血；具有良好的滋養補益作用。可用於心脾虛損、氣血不足所致的失眠、健忘、驚悸、眩暈等症。還可治療病後體弱或腦力衰退，早已成為一味良藥。古人很推崇桂圓的營養價值，有許多本草書都介紹了本品的滋養和保健作用。早在漢朝時期，桂圓就已作為藥用。

《名醫別錄》稱之為「益智」，言其功能養心益智故也。有滋補強體，補心安神、養血壯陽，益脾開胃，潤膚美容的功效。

據藥理研究證實，龍眼含葡萄糖、蔗糖和維生素A、B等多種營養素。其中含有較多的是蛋白質、脂肪和多種礦物質。這些營養素對人體都是十分必需的。桂圓的糖分含有能被人體直接吸收的葡萄糖，體弱貧血，年老體衰，久病體虛，經常吃些桂圓很有補益；婦女產後，桂圓也是重要的調補食品。

勞心之人，耗傷心脾氣血，食用桂圓更為有效。服法如下：

1. 每晚睡前吃10個桂圓，可養心安神，治療心悸失眠。
2. 龍眼30個取肉，紅棗10枚撕破，用粳米100克，煮粥2碗，加適量紅糖，早晚各吃1碗。可補脾生血，養心益智，老年人尤宜。
3. 每晨用龍眼10枚取肉，煮荷包蛋2個，加適量白糖，空腹吃。補脾養心，生血益氣。
4. 龍眼肉200克，加高粱白瀝500毫升，泡1個月。每晚臨睡時飲15毫升。可恢復疲勞安神定志。



桂圓燉雞是體質虛寒怕冷者和氣血虛弱者的食療佳品。雞肉溫中益氣，桂圓補脾養血，兩者配合，氣血大益。

荔枝為貴 龍眼為良

李時珍在《本草綱目》中記載：「食品以荔枝為貴，而實益則龍眼為良」。

一般認為龍眼的補養效果較荔枝好，因荔枝性熱，而龍眼則性平。但虛火偏旺者，風寒感冒、消化不良者及孕婦女不宜食。要選購正宗的優質桂圓應掌握以下的鑒別知識：

看——挑選桂圓，首先看它的外形。優質桂圓顆粒較大，殼色黃褐，殼面光潔，薄而脆。而其他桂圓，顆粒較小，殼面粗糙不平。

搖——優質桂圓因其肉壁厚，肉與殼之間空隙小，搖動時不響。如桂圓在搖動時發生響聲，桂圓肉薄。

嘗——揀一粒桂圓剝開嘗嘗，優質桂圓肉色黃亮，質脆柔糯，味濃甜。而其他產地的桂圓，味道遜色多了。

龍眼肉的養血之力比紅棗更強，故產婦吃雞蛋桂圓湯，對補養氣血大有好處。神經衰弱、更年期婦女失眠健忘、心煩汗出，食之亦好。桂圓內在潤氣補氣之中，又有補血之功，不但能補脾固氣，且能保血不耗，具有甘而兼潤的作用，故多作滋虛濟弱、產後、病後補品，食之對人體甚有裨益；桂圓核有理氣、化濕、止血、定痛等功效，適用於創傷出血、疝氣、癰癤、癬疥、濕瘡等症；龍眼殼味甘、微溫、無毒，有祛風散邪、聰耳明目的功能，可治療心虛頭暈及癱瘓久不愈合等；龍眼樹根可治白帶；龍眼花治諸般淋症；龍眼葉適用於外傷，有止血消炎作用。

龍眼食療常與紅棗作配，二物皆能養血具相得益彰的作用；龍眼配搭蓮子，則可加強養心功效；進食桂圓肉有上火現象者，可將桂圓肉先蒸後用。



▲桂圓紅棗茶
▼桂圓蓮子紅棗甜湯

祛濕利筋 涼血止癢 土茯苓生地煲豬腳

提供：許燦熙醫師選用自民間驗方

主治：食物或藥物引起之皮膚敏感、風疹塊、丘疹紅點痕癢。

驗例：青年男子周身常出風疹塊，稍為食物不當即皮膚敏感，疹塊紅腫，痕癢難抵大便黏狀、小便短、黃。曾接受西醫治療，服用西藥能即時止癢但容易經常復發。求診中醫診斷為血熱生風，腸臟濕熱，風熱濕熱貫令肌表面痕癢，以中藥方治療3劑初步止癢，風疹漸退。患者提出希望以食療湯水作「排毒」，長期調理期能治本。遂建議他飲用土茯苓生地湯，隔天飲用連飲5次，風疹全退；再飲2次療程；數月未見發作，大小二便趨於正常。

按語：土茯苓及生地乃民間常用作治理皮膚病食療材料。

土茯苓，味甘淡，無毒，功能祛濕熱、利筋骨，主治風濕骨痛，心胃氣痛，腹瀉，腎炎，熱性腫毒，對於內臟濕毒，或由於藥物中毒所引起大便不正常，抑或濕熱毒邪蘊積血分所致的頑固性皮膚疾患，有一定功效。香港山野有土茯苓出產，鄉人常用，功能祛濕毒，清血液，治皮膚頑疾著名的「龜苓膏」，就是以土茯苓為主藥，配合金錢龜及其他藥材煎熬而成。

生地性味甘、苦寒。入心、肝、腎經，功能清熱涼血，常用於熱病斑疹，熱病傷陰，低熱不退，血熱妄行等症。

配合紅棗數粒，量雖少但有養血安神兼能緩和藥性、矯正藥味的功效；豬腳之天然膠質亦具養血潤膚的作用。



此外，近年臨床單用本品或與魚腥草、夏枯草、海金沙、車前子、大青葉、貫眾、馬藍同用，預防鉤端螺旋體病；或以本品配甘草、青蒿、地榆、白茅根等，水煎服，治療鉤端螺旋體病，均獲得了較好的效果。

用法用量：煎服，15～60g。

紅棗

紅棗味甘性溫、歸脾胃經，有補中益氣、養血安神、緩和藥性的功能。

李時珍在《本草綱目》中說：棗味甘、性溫，能補中益氣、養血生津，用於治療「脾虛弱、食少便溏、氣血虧虛」等疾病。常食大棗可治療身體虛弱、神經衰弱、脾胃不和、消化不良、勞傷咳嗽、貧血消瘦，養肝防癌功能尤為突出，有「日食三顆棗，百歲不顯老」之說。



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

中加專家研討中醫與針灸發展

2014年中加傳統醫藥國際論壇日前在加拿大萬錦市舉行，加拿大聯邦總理 Harper、安省省長 Kathleen 及加拿大聯邦自由黨主席 Justin 分別為大會發來賀信，來自海內外的450餘名中醫藥針灸專家參會。

論壇以「傳統醫學對人類健康的貢獻」為主題，中加兩國中醫藥及針灸界專家、學者交流了近年來中醫、針灸治療疾病的研究成果和學術經驗，展示了臨床診治疑難病症的新思路、新方法和新進展，分享了中醫針灸等領域的最前沿學術信息，探討了本學科未來發展的前景及關鍵問題。

論壇期間，中華中醫藥學會與全加中醫藥針灸協會簽署合作協議。遼寧中醫藥大學校長楊蘭林為遼寧中醫藥大學與加拿大中醫學院聯合培養的博士和碩士畢業生授予學位證書，並與加拿大中醫學院簽署進一步合作協議，同時舉行了遼寧中醫藥大學加拿大分校掛牌儀式。

助民眾了解中醫用藥安全 台北醫大推線上中藥課程

中藥常在生活中被應用，台北醫大推出「中藥概論」課程，希望幫助民眾了解中醫用藥安全、注意事項等。

台北醫學大學表示，民眾常自行用中藥養生，但多數是「聽阿嬤說」，因此北醫大推出「中藥概論」磨課師（大規模開放式線上課程），由醫大名譽教授顏煥熒等人合授，帶民眾從生活進入中藥世界，上完課程後完成線上測驗與作業，就可獲修課證書，上課時間不限，只要在11月3日課程結束前完成即可。

「中藥概論」課程涵蓋中醫藥發展、藥性理

論、藥材產地、命名等，並進一步介紹常見中藥藥性、日常中藥藥膳、中藥用藥安全及中西藥使用時注意事項，授課對象主要為國、高中程度以上的一般民眾，以及藥師、相關教師、研究人員等。

課程負責人、醫藥學系教師王靜瓊表示，網絡上有各種中藥教材，但大都是貼上典籍文字、照本宣科，而北醫大中藥概論課程透過生活實例，以圖片、動畫呈現，幫助學習者理解中藥知識，希望提高台灣中醫藥教育能見度，並推廣到愛用中草藥的國家。

（中央社）

俄羅斯人愛往吉林琿春看中醫

近年來，到吉林省琿春市中醫院就診的俄羅斯人越來越多。以前，俄羅斯人來琿春主要是旅遊或購買日用百貨，而現在，他們更熱衷於中醫診療服務，其中以中醫針灸、熏蒸、按摩等最受歡迎。

位於吉林東部的琿春，與俄羅斯濱海邊疆區接壤。在長吉圖開發開放大背景下，越來越多的俄羅斯人來這裡定居、療養、旅遊。當了大半輩子俄羅斯船員的謝爾蓋經常在海

參崴出海作業，時常腰痛、頸椎痛，在俄羅斯治療多年，錢花了不少，但效果卻不明顯。經朋友介紹，他抱著試試看的心態，到琿春市中醫院接受中醫治療。經過多次中醫針灸、熏蒸、按摩等方法的治療，效果明顯，謝爾蓋很滿意。

隨著就診的俄羅斯人越來越多，琿春市中醫院從2008年開始推出了針對俄羅斯人的中醫保健項目，2012年有2000多名俄羅斯人來醫院尋求中醫治療。