



清熱生津補肺氣

花旗參燉雞脾



書長李振吉
▲世界中醫藥學會聯合會副主席兼秘書長

浸大辦「傑出學人講座」 李振吉：國家中醫藥策略與資助

香港浸會大學中醫藥學院日前舉辦「傑出學人講座」，邀得世界中醫藥學會聯合會副主席兼秘書長、國家中醫藥管理局原副局長及國家重點基礎研究發展計劃（973計劃）中醫專項專家組組長李振吉教授，發表題為「國家973計劃中醫理論專題實施與戰略思考」的演說，讓與會的師生、校友和香港註冊中醫師進一步了解國家對中醫藥研究的策略與資助。

在講座上，李教授向與會人士介紹了國家973計劃下中醫理論專題的定位與思路、布局情況、主要成果、戰略思考，以及專題專案實施的具體要求。研究專題主要分為中醫、中藥和針灸三大領域，主要目的是對中醫學核心理論進行繼承與創新研究，藉此促進中醫藥的發展。專家組選出20多個關鍵科學課題於未來10年內作進一步的中醫理論基礎研究。

973計劃由原國家科技領導小組於1997年中舉行的第3次會議上制定，其後由科技部負責實施，目標是加強在農業、能源、訊息、資源環境、人口與健康、材料等多個領域的基礎研究，以配合國家經濟、科技和社會的發展策略。中醫理論與中藥現代化是人口與健康研究領域其中的重點研究方向。

冬季改善過敏鼻炎 台中醫院推廣三九貼

「冷在三九，熱在三伏」，一年有兩次改善過敏體質的節令，依照節氣，「三九天」處於冬季，是全年中天氣最冷、陰氣最盛的時段，由冬至開始計算，第9天為「一九」；18天為「二九」；27天為「三九」，都是過敏性鼻炎、氣喘、慢性支氣管炎的好發時節。

台灣基隆醫院中醫科醫師賴卉蓮說，民眾若有過敏性鼻炎、氣喘等症狀，可以在冬天透過「三九貼」改善體質。她表示，根據中醫「寒病熱治」理論，氣喘、過敏性鼻炎、慢性咳嗽等疾病，若能在冬季寒氣旺盛時，以辛溫祛寒藥物，敷貼於背部特定穴位，不僅可溫通經絡，振奮體內陽氣，驅散內伏寒邪，也可預防外寒入侵，減少呼吸道疾病發作。

她說，「三九貼」敷貼在背部由皮膚吸收，經由經絡氣血直達病處，引起輕微發赤反應刺激穴道，有研究報告指出，連續3年保養，有八成患有氣喘及過敏性鼻炎的民眾，病情可獲改善。

賴卉蓮表示，依據中醫「調和陰陽」理論，患有過敏性鼻炎、氣喘、慢性支氣管炎的民眾，容易在冬天宿疾發作，宜在陰氣旺盛的冬季加強治療，減輕症狀。

另外，賴卉蓮說，民眾可以黃耆4錢、紅棗3錢和枸杞3錢，加水約1000cc，待水滾後小火煮約20分鐘，去渣取汁，即可當茶飲用，具有補氣益肺作用。

(中央社)

提供：馮玖註冊中醫師

主治：氣虛體弱、疲倦乏力、津少口乾、陰虛肺燥、體虛多汗等。

驗例：中年婦女求診，手術後休息兩個多月，仍感虛弱乏力；又因傷口曾發炎，並出現發燒，通身虛汗，感口乾、納呆，少氣懶言、無精打采。遂辨證施治以中醫湯劑，先後三診共十二劑後，情況有改善；然尚有口乾乏力缺氣之象，囑其以花旗參燉雞脾湯作食療調理。

按語：花旗參即西洋參，昔日香港人稱外國為「花旗」（意指美國，其國旗星星滿布，因而得名）。西洋參產於美、加，補氣之外又有清熱生津作用，最合生活在香港亞熱帶地理氣候人群使用。

大病或手術後補身多以花旗參燉雞湯服用（手術後因血液流失而氣虛，或因傷口易發炎，往往因使用消炎藥物，會出現虛熱、缺水等狀況，此際不宜用溫、熱之物進補。花旗參既能補氣又清熱生津，因而廣受歡迎）。本地中醫臨床，亦喜用、多用花旗參。近年美加花旗參人工種植產量大增，臨床與民間使用十分普遍。花旗參本來屬於滋陰藥物，功能補益肺臟和降虛火，還能滋養胃液增生津液，亦能補養宗氣不足，有興奮神經，促進代謝功能的作用。不用高麗參（紅參）而用花旗參，乃顧及患者症狀有口乾口渴，容易疲倦和食慾減退方機能衰退等病態，所以用花旗參。雞肉有溫中益氣，補精添髓的功用，配合花旗參同燉，補氣和健體的功效更加顯著。



雞脾

雞肉味甘，性微溫。能溫中補脾，益氣養血，補腎益精。對營養不負、畏寒怕冷、乏力疲勞、月經不調、貧血、虛弱等有很好的食療作用。祖國醫學認為，雞肉有溫中益氣、補虛填精、健脾胃、活血脈、強筋骨的功效。用於虛損羸瘦，病後體弱乏力；脾胃虛弱，食少反胃，腹瀉；氣血不足，頭暈心悸，或產後乳汁缺乏；腎虛所致的小便頻數，遺精，耳鳴耳聾，月經不調；脾虛水腫；瘡瘍久不愈合等。

雞肉性溫，多食容易生熱動風，因此不宜過食。凡實證、熱證或邪毒未清者不宜服。

雞肉蛋白質的含量比例較高，種類多，而且消化率高，很容易被人體吸收利用，有增強體力、強壯身體的作用。另外含有對人體生理有重要作用的磷類，是中國人膳食結構中脂肪和磷的重要來源之一。

材料	野生花旗參15g，鮮雞脾2隻（去皮）。
製法	先將鮮嫩雞脾2隻洗淨放在燉盅裡，然後把切片的花旗參平鋪雞脾上面，注入開水1大碗蓋過雞脾為適量。紗紙封盅口，再加盅蓋，先武火轉文火（慢細的火焰）隔水燉3小時。不加調味，飯前1小時飲湯，肉可食可不食。
食法	晚餐前1小時飲湯，5天吃1次，1個月至半月見效，3個月基本症狀改善，長食益氣保健。



花旗參

高麗紅參

太子參

吉林參

黨參

說到補氣的藥，人們往往想到人參。其實，除了人參，還有西洋參、黨參、太子參等不同參類，它們都有補氣的功能，但使用起來有所區別。

人參：性溫，味甘、微苦。大補元氣，復脈固脫，補脾益肺，生津，安神。用於體虛欲脫、肢冷脈微、脾虛食少、肺虛喘咳、津傷口渴。新鮮（採摘）的人參叫「水參」；水參曬乾後叫「白參」；水參蒸熟後烘乾稱為「紅參」（以紅參的溫補性最強）。

花旗參：又叫西洋參，性涼，味甘、苦。主要產於美國的綠州天脈、加拿大、法國。西洋參與其他參不同，它既有補氣的作用，又有滋陰的作用，服用後不會上火。

黨參：性平，味甘。黨參補氣兼能養血，這是它的一大特點。最宜用於平素倦怠乏力、精神不振。語音低沉、自覺氣短、稍一活動就喘促的肺氣虛弱者。側重於脾胃氣虛的人，四肢無力，食慾不振，大便稀溏，也宜使用黨參。

太子參：性平，味甘。有滋養強壯、補氣生津、健胃功用。可治療肺虛咳嗽、心悸、口渴、食慾不振、肝炎、神經衰弱、病後體弱、自汗。太子參，又名孩兒參，功效以黨參，但藥性更平和，生津之力比黨參更好。

人參補氣，偏於助陽；西洋參補氣，偏於養陰。人參補氣之力勝於西洋參，而西洋參清熱生津之力又高於人參。

身體素質偏於虛寒的，患有氣虛證時，應當選用黨參，人參不僅能補氣，而且還能溫陽。陰虛體質的人，患有氣虛證時，最好用西洋參，因為西洋參既能補氣，又能補陰。如果顛倒使用，則會適得其反，加重病情。

香港中醫臨床對證食療



逢周五刊出

撰文：蔡淑芬 食療製作：文基

冬季虛性便秘 中醫對策

秋冬季節乾燥，出現便秘情況很多。便秘是一個很常見的病，指糞便在腸道內滯留過久，乾燥堅硬，排出困難，或排便次數少，通常在二、三天以上不大便者。不少人認為便秘和「熱氣」有很大關係，然而臨床上便秘並不那麼簡單，大便的排泄同飲食結構、運動、精神、人體氣血的盛衰都有很大關係。便秘有虛有實，特別是以老年人常見。氣血陰陽的虛損都可以導致便秘。



肝脾氣滯（氣秘）：

大便多日不通，後重窘迫，欲便不得，精神抑鬱，噯氣頻作，胸脘痞悶，脅肋脹滿，舌苔白膩，脈沉或弦。可用六磨湯破氣寬中通便。揉按太沖、足三里、天樞、支正等。

脾肺氣虛（虛秘）：

大便燥結或軟，但數日不通，有時雖有便意，但解下困難，努責不出，努則汗出氣短，甚則喘促，便後虛疲至極，倦怠懶言，語聲低怯，腹部脹痛，或有肛門脫垂，形寒面白，舌淡嫩，苔薄白，脈虛弱。治在補益脾肺，佐以潤腸，可用補中益氣湯加枳殼、蜂蜜，平時適量服用黨參、黃芪等補氣之品。

脾胃陽虛（冷秘）：

大便秘結，兼見面色青黑，肢冷身涼，喜熱畏寒，小便清長，夜間尿多，尿後餘瀝，舌質淡白，苔白潤，脈沉遲或反微瀉。治在補益脾胃，溫通寒凝，可用茯苓潤腸丸。按摩、熱敷、灸灸或艾灸氣海、關元、腎俞、足三里等穴位。

血虛陰虧（虛秘）：

可見於熱病恢復期，納少大便秘結難下，或產後，或患癰疽之後，或老年血虛之人，或胃中素多蘊熱之人，大便



季節保健