

養生  
yang sheng

逢周三刊出

## 中醫養生講座

## 養生循環線：

養性門 · 中醫養生講座 · 中醫素食養生 · 保健新知 · 大廚健康美食

## 從驚蟄打小人 論春季養生

打小人是一種流行於香港、廣東珠三角民間的巫術儀祀，希望藉由此種巫術儀祀來驅逐、報復所謂的「小人」。打小人的習俗早在盛唐時期已經流行，稱為「厭詛」或「厭勝」，是一種具詛咒作用的巫術，但現時純粹是一種民間習俗，用以宣泄內心的不滿。

「打小人」被香港民政事務局初步列為63項「非物質文化遺產」之一。

「打小人」的習俗近年亦吸引不少訪港旅客參觀，《時代》周刊更曾於2009年將之列為亞洲安慰心靈的最佳事物之一。

這種宣泄情緒的活動，被中醫認為有助於春季解鬱養生的方式。江蘇省南京市中西醫結合醫院治未病科劉欣主任醫師對內地記者表示，驚蟄「打小人」實際上應該是保健解鬱的一個方式，是一種發泄，但是這種發泄又不會真正去傷害到其他人，還有趕走霉運，心舒氣暢而萬事順利的寓意。

中醫理論認為，春天五行屬木，而人體的五臟之中肝也是屬木性，因此春氣通肝（與肝對應）。在春天，肝氣旺盛而升發，人的精神煥發；可是如果肝氣升發太過或是肝氣鬱結，都易損傷肝臟。驚蟄節氣是春季真正開始的標誌，肝喜條達，不喜歡被壓抑，此時可通過多種手段調暢情志，但未必需要「打小人」，譬如出去郊遊、踏青散心，都是不錯的疏肝解鬱的方法。

## 疏通筋骨勤鍛煉

中醫說，肝「在體合筋」，故春季應該進行適當的運動，以使筋骨疏通，氣血流暢，促進新陳代謝。建議選擇戶外活動，如散步、慢跑、打太極拳、瑜伽等，多去踏青，走進大自然，既使人體氣血通暢，又可陶冶性情，達到養生保健的目的。春天萬物復甦，鳥語花香，呈現出一派生氣，也是人們進行戶外健身活動的好時節，「一年之計在於春」，適度的鍛煉身體健康打下良好基礎。

## 養肝清補食療

## 枸杞豬肝瘦肉湯

是粵人調養肝陰以清泄肝熱的家庭常用湯飲。味甘、微苦，功能清肝明目。

能養肝陰，清肝熱。對肝陰不足，症見視物不清，或風熱目赤、眼澀流淚者有輔治作用，亦可用於夜盲症、眼結膜炎、視力減退等屬肝陰不足、肝經有熱者。

## 材料：

豬肝250克，瘦豬肉250克，枸杞菜(連梗)700克，杞子少量。

## 做法：

豬肝洗淨，切片，瘦豬肉洗淨，切片，用調味料醃10分鐘；枸杞洗淨，摘葉，枸杞梗折短(或屈紮成兩小扎)。

把枸杞梗放入鍋內，加清水適量，文火煲至枸杞梗出味後撈起不要，放入枸杞葉煮沸後，放入豬肝、瘦豬肉及杞子煮至熟，調味供用。

本湯養肝清肝明目，是調養肝陰以清泄肝熱的家庭常用飲品。湯中枸杞性味甘微苦涼，含有多种維生素，功能補養肝腎、益精明目，《本經逢源》說它「能降火及清頭目」。《食療本草》說它可「除風，補益筋骨，能益人，去虛勞」。《五華草藥》說它有「清熱解毒明目」的作用。豬肝性味甘苦平，含有蛋白質、脂肪、糖類、鐵、磷、鈣、煙酸及多種維生素，有補肝、養血、明目之用。

的作用。瘦豬肉性味甘平，有滋陰養血、潤燥生津的作用。合而為湯，養肝之體，清肝之用，共奏養陰退熱、益精明目之功。

## 杞子紅棗雞蛋甜湯

## 材料：

枸杞子30克，紅棗10枚，雞蛋2隻

## 做法：

枸杞子洗淨，紅棗洗淨去核，一同放在鍋中（砂鍋最好）、加清水適量燒開後，然後再加入雞蛋煮熟，少許冰糖調味，即可。

功效：補肝腎，健脾胃，滋陰潤燥，養血除煩。適用於肝腎虧損、脾胃虛弱者以及慢性肝炎、肝硬化患者。紅棗能補中益氣，養血安神明目，並具有增強免疫力，抗氧化等作用。

## 「打小人」前身——

## 驅蛇蟲鼠蟻

驚蟄是顯示春季真正開始的節氣。如果應時，這節氣日子前後會出現平地一聲雷，喚醒所有冬眠中的蛇蟲鼠蟻，家中的蛇蟲走蟻也會應聲而起，四處覓食。所以古時驚蟄當日，人們會手持清香、艾草，熏家中四角，以驅趕蛇、蟲、蚊、鼠和霍亂。

唐代有藥王之稱的孫思邈在其所著的《千金月令》上說：「驚蟄日，取石灰移門限外，可絕蟲蟻。」石灰原本具有殺蟲的功效，在驚蟄這天，灑在門檻外，認為蟲蟻一年內都不敢上門，這和聞雷抖衣一樣，都是在百蟲出蟄時給它一個大威，希望害蟲不要來騷擾自己。久而久之，漸漸演變成不順心者拍打紙做的「對頭人」和驅趕霉運的習慣，亦即「打小人」的前身。

後來，更多人都將「打小人」迷信化，曲解了原來的本意。



## 保健新知

## 吃香蕉皮降血壓？台婦半年小中風

高血壓治療偏方無奇不有，台北新光醫院心臟內科主治醫師邱俊仁向中央社記者表示，有位50歲婦女吃香蕉皮治療高血壓半年，導致血壓失控，小中風送院。

邱俊仁說，林女士半年測量血壓值150/100毫米汞柱偏高，害怕看醫生就必須長期服藥，於是上網搜尋偏方，吃香蕉皮長達半年，近來季節交替冷熱不定，血壓起起伏伏，腦部硬化脆弱的小動脈承受不起血壓變化，導致小中風而緊急就醫。

邱俊仁說，愈來愈多在網路降高血壓偏方無效後才願意尋求正確治療的個案，這對病情不利，根據去年6月底發表在「新英格蘭醫學期刊」，針對紐約市民的研究顯示，長期血壓控制不佳，增加中風風險超過7成。

在網際網路搜尋引擎流傳許多降血壓偏方，例如：小蘇打水洗腳、吃香蕉皮、花生加醋、茶療、蜂蜜水、鮮番茄、紅酒泡洋蔥、乾老玉米鬚、菊花茶等。

邱俊仁認為，小蘇打水泡腳僅能促進當下血液循環，對於治療慢性高血壓是無效的，食療只是基本的高血壓預防方法，沒有高血壓時，良好飲食習慣可預防血壓升高；但是已經高血壓的病患，恐怕無法單純食療。

日前醫界公布2015年高血壓治療指引，一般人只要連續2次測到超過140/90毫米汞柱，就應及早就醫治療、定期服藥、飲食控制及規律運動。

根據衛生福利部2013年統計，40歲以上國人的高血壓盛行率高達29.7%，國內高血壓患者只有2/3接受治療，多數患者的血壓控制成效也未達到控制標準。

果皮有一定的食療作用，但病患不能擅自以食療代替治療，耽誤診治造成生命危險。

## 雞骨草煲湯

## 清熱利濕 舒肝退黃

物志》、《中國藥用植物圖鑑》等醫書中均有記載。隨着這種民間草藥的發掘，自上世紀50年代以來，臨床用雞骨草來治療各種類型的肝炎有比較深入的研究，廣西玉林、南寧及廣州等的製藥廠已製成各種劑型廣泛應用。

臨床觀察，雞骨草對於肝經濕熱引起的口苦、黃疸、尿黃及呃逆、腹脹、食欲減退等症狀，特別是乙肝、丙肝病人長期乏力，偶有肝區不適、腹脹、口淡無味或口苦、尿黃等症狀，有良好的治療作用。有研究指乙肝、丙肝引起的膽紅素及3項轉氨酶升高，用大量雞骨草（每天60~120克），10日內可使其明顯下降。

雞骨草種子有毒，不能入藥，用時必須把豆莢全部摘除。用於保健，每日每人用量10~15克。用於治療，每日30~120克（由病情輕重而定）。

凡虛寒體弱者慎用。

雞骨草與夏枯草，其性俱涼，同入肝經，疏泄厥陰之氣。然夏枯草，多長夏枯，果穗輕揚，長於清肝明目；雞骨草，藤蔓走竄，甘淡滲利，擅於疏肝退黃。歸經雖同，功用迥異。

材料：雞骨草4兩，紅棗8~10粒，瘦肉10兩。  
做法：(1)瘦肉飛水，(2)其餘材料用水洗淨備用，紅棗去核，(3)煲內放適量的水，猛火煲至水沸，將全部材料放下，改用中火煲二至三小時，加入適量食鹽調味，即可飲用。  
療效：雞骨草清熱去濕，退黃功效，對黃疸型肝炎、急慢性膽囊炎，飲用此湯很有益。一般人士，也可根據體質作保健湯水飲用。

紅棗與雞骨草是絕配，兩者結合既能清肝熱，亦可養肝血，涼溫配搭，兼清補之利。

雞骨草性涼，體質虛寒者若需以雞骨草作食療，宜加入炒黃豆炮製，能中和寒涼之性；或遵醫囑調整食療之材料和用量

## 雞骨草鯉魚豬橫脷湯

材料：雞骨草三兩 鯉魚一條

豬橫脷一至兩條

製法：

- 1) 雞骨草，蜜棗，豬橫脷洗淨。
- 2) 鯉魚，去鱗腮，棄腸臟，洗淨，掠乾水，放入燒紅油鍋，慢火煎至兩面金黃，取出，以水沖淨餘油腥。
- 3) 將材料全數入煲，加水十餘碗，武火煮沸，文火煲兩個小時，先將魚輕輕取出入碟，次將豬橫脷取出切成小塊。最後取出雞骨草，加鹽入湯調味，即可飲食。

藥理：

- 1) 雞骨草，味微甘，藥性涼。有清熱去濕舒肝止痛功效，可治濕熱黃疸，小便疼痛濕熱，胃部疼痛，風濕骨痛。
- 2) 鯉魚，味性甘，藥性慢。有健脾去濕功效，可治虛少乏力，食少，浮脹，心腎水腫病。
- 3) 豬橫脷，即豬脾臟，味溫，藥性平和。有健脾胃，助消化，止渴功效，臨床可治療消化不良，糖尿病消渴等症。

說明：

- 1) 雞骨草的種子有毒，煲湯時要揀乾淨。
- 2) 如供糖尿病病人飲用，本湯可用羅漢果代蜜棗。



## 雞骨草鯉魚豬橫脷湯

材料：雞骨草三兩 鯉魚一條

豬橫脷一至兩條

製法：

- 1) 雞骨草，蜜棗，豬橫脷洗淨。
- 2) 鯉魚，去鱗腮，棄腸臟，洗淨，掠乾水，放入燒紅油鍋，慢火煎至兩面金黃，取出，以水沖淨餘油腥。
- 3) 將材料全數入煲，加水十餘碗，武火煮沸，文火煲兩個小時，先將魚輕輕取出入碟，次將豬橫脷取出切成小塊。最後取出雞骨草，加鹽入湯調味，即可飲食。

藥理：

- 1) 雞骨草，味微甘，藥性涼。有清熱去濕舒肝止痛功效，可治濕熱黃疸，小便疼痛濕熱，胃部疼痛，風濕骨痛。
- 2) 鯉魚，味性甘，藥性慢。有健脾去濕功效，可治虛少乏力，食少，浮脹，心腎水腫病。
- 3) 豬橫脷，即豬脾臟，味溫，藥性平和。有健脾胃，助消化，止渴功效，臨床可治療消化不良，糖尿病消渴等症。

說明：

- 1) 雞骨草的種子有毒，煲湯時要揀乾淨。
- 2) 如供糖尿病病人飲用，本湯可用羅漢果代蜜棗。

