

養生

yang sheng

逢周三刊出

辨證施食

編者按：中華醫藥邀請國際藥膳食療學會合作，於養生版刊出《辨證施食》專題欄目，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。

預防

(1) 藿香、蒼朮、貫衆、艾葉、薄荷各等分。

製法：研成粉末，裝在小瓶內或以布包，經常吸其氣，有助預防流感。

(2) 蒜七個、米醋適量。

製法：蒜頭去外衣切片，均放在碟上，加醋適量，最好不超過蒜面，把碟放在房間內桌上，有預防流感的作用，如出現全家感染亦可用法。

(3) 貫衆三錢、金銀花三錢、荊芥三錢、生甘草一錢、蘇葉三錢。

製法：水適量煎服，每天一付，連服三天。

(4) 大青葉三錢、青蒿三錢，北柴胡三錢，蒲公英五錢，生甘草一錢。

製法：水適量煎服，每天一付，連服三天。

養生循環線：

養性門 · 辨證施食 · 中醫素食養生 · 保健新知 · 大廚健康美食

中醫對流感的食療和治療

□盛健民

國際藥膳食療學會副會長
世中聯藥膳食療專業委會理事
國家認證培訓食療養生師導師
香港新中醫學院客座教授

流行性感冒，西醫俗稱流感，是由流感病毒引起的一種急性呼吸道傳染病。在中醫而言，是感受風邪所致，或四時不正之氣，或風寒暑濕燥火夾時行之氣而發病。《諸病源候論》曰：夫時氣病者，此皆因歲時不和，溫涼失節，人感乖戾之氣而生，病者多相染易。說出了流感的病因，除六淫之氣外，還有時行之氣，且有較強的傳染性。本病屬於中醫的傷風、傷寒、溫熱時病等的範疇。

流感病者均是吸入流感病毒（即

四時不正之氣）發病的，病毒是通過飛沫，或在空氣不流通的環境下，人多的地方傳染給其他人。具有高度的傳染性。流感病毒極易變異，人體對變異的病毒很難適應，缺乏免疫力。《黃帝內經素問》曰：邪之所湊，其氣發虛。增強自己的體質，是防病的首要任務。

病毒性呼吸系統疾病在臨床上表現可以多種多樣，如普通感冒上呼吸道感染大多數較為輕微。而細支氣管炎與肺炎則病情較為嚴重，有時甚至

導致死亡。香港今年一月份至今，流感已奪去四百多人性命。抗菌性藥物似乎效力不大。

祖國醫學對流感防治積累了豐富的經驗。中醫中藥對治療發揮了很好的作用。當年沙士肆虐，臨床證實服用中藥有很好的療效，期望香港早日能實現真正的中西醫結合，造福社會。以下提供流感預防、治療與食療資料，希望可幫助民眾度過流感高峰季節。

食療方

(1) 百合銀杏薏米粥

配方：

百合一兩、銀杏一兩、薏仁二兩、粳米三兩、淡菜一兩。

製法：

銀杏去殼去薄膜，百合、薏仁、淡菜、粳米洗淨。葱頭一個切絲，少量油爆香，再下淡菜炒，再加百合、薏仁、粳米、水適量，鹽少許，煲成粥。

主治：感冒傷胃，不思飲食，口乾舌膩，乾咳少痰，小便不利，大便不順。

(2) 葱白生薑豆腐瘦肉湯

配方：

葱白七根、豆腐二塊、生薑三片、瘦肉二兩、胡椒粉少許。

製法：

瘦肉洗淨切片，生抽少許，番薯粉適量攪和，葱頭一個切碎，少量油爆香葱頭絲，加入水，水滾後把瘦肉片一片一片放入滾湯中，再把生薑豆腐一起放落。

主治：感冒初起，鼻塞、頭痛、畏寒、無汗，乘熱食之。

(2) 金盞銀盤葛根湯

配方：

金盞銀盤(即三葉鬼針草)二兩、葛根一斤、綠豆一兩、瘦肉半斤。

製法：

瘦肉洗淨切塊，葛根切片，金盞銀盤及綠豆洗淨，加水煲湯二個鐘後，加鹽少許即成。

主治：高熱不退，四肢痠痛，內熱頭痛，乍寒乍熱，口乾舌燥，小便短赤，煩躁，食慾不佳。

(4) 薑汁杏蘇飲

配方：

蘇葉三錢、南北杏各五錢、老薑三片、千里光五錢、紅糖適量。

製法：

蘇葉、千里光洗淨，加老薑、南北杏，清水三碗半煎成一碗加紅糖適量即成。

主治：風寒感冒，胃腹脹痛，噁心嘔吐等症。



葱白生薑豆腐湯

►千里光

(3) 青蒿柴苓飲

配方：

青蒿三錢、北柴胡三錢、藿香三錢、佩蘭三錢、蒼朮三錢、茯苓一兩、貫衆二錢、黃芩三錢、生甘草一錢、北杏仁五錢、生薑三片、薄荷錢半(後下)。

製法：水三碗半煎三十五分鐘後下薄荷，再煎一分鐘，煎至一碗服。

主治：流感寒熱往來，噁心嘔吐，腹痛泄瀉，咳嗽痰多等症。

(4) 蘇葉昇風飲

配方：

蘇葉三錢、北柴胡錢半、黨參三錢、白朮三錢、防風三錢、荊芥二錢、黃芪三錢、春砂仁三錢、北杏仁三錢、貫衆三錢、炙甘草三錢、生薑三片、大棗三個、薄荷錢半(後下)。

製法：清水四碗煎三十五分鐘後下薄荷，再煎一分鐘，煎至一碗服。

主治：虛型感冒，免疫力低下之感冒，時見感冒纏綿難愈之感冒。

治療方

(1) 流感退熱方

配方：

北柴胡三錢、黃芩三錢、葛根一兩、大青葉三錢、金銀花三錢、連翹三錢、牛蒡子三錢、荆防風各三錢、生甘草一錢、生石膏一兩、薄荷錢半(後下)。

製法：水四碗煎三十五分鐘後下薄荷，滾一分鐘，煎至一碗服。

主治：感冒或流感，發熱不退，全身痠痛，咽痛，大小便不順等。

(2) 羌活杏蘇飲

配方：

羌活二錢、蘇葉三錢、津桔梗三錢、陳皮二錢、桂支三錢、南北杏各三錢、白芷三錢、炙甘草二錢、生薑三片、大棗三個。薄荷錢半(後下)。

製法：水三碗半煎三十五分鐘後下薄荷，再煎一分鐘，煎至一碗服。

主治：外感風寒散寒化濕，畏寒口淡，咳嗽多痰，頭痛目眩。

保健新知

缺維生素D女性易抑鬱

眾所周知，維生素D是保持骨骼健康和肌肉功能的必需營養素。然而，據美國心理中心網3月20日報道，美國《精神藥學研究》雜誌刊登的一項新研究發現，年輕女性維生素D水平偏低還會增加抑鬱症危險。

新研究中，心理科學學院副教授戴維·克爾博士及其同事對185名18-25歲的大學生進行了研究。研究人員每周採集參試者血樣一次，以測定其

維生素D水平。參試者每周接受一次抑鬱症症狀問卷調查。結果發現，在為期5周的研究過程中，維生素D水平較低的年輕女性更可能出現臨床顯著抑鬱症症狀。很多女性參試者維生素D處於不健康水平。超過三分之一的參試者每周報告出現臨床抑鬱症症狀。

克爾博士表示，即使將季節、月份、鍛煉情況、室外活動時間等因素納入考慮範疇，新研究結果依然成立。抑鬱症有多種，病因也有多種，如果維生素D水平偏低是其中之一，那麼也只是小部分。不過考慮到抑鬱症患者人數眾多，

任何一個小原因都可能對公眾健康產生重要影響。

維生素D過量易卒中

但有研究亦表明，維生素D水平過高也有害健康。英國《內分泌代謝雜誌》刊登的一項新研究發現，血液中維生素D水平過高會增加腦卒中風險。

新研究中，丹麥哥本哈根大學的彼得·施瓦茨教授及其同事對247574名參試者的維生素D水平與死亡率展開了為期7年的研究。結果發現，在研究期內，有16645人死亡。研究人員對這些參試者的死亡原因分析發現，當維生素D水平超過100納摩爾/升的時候，卒中或冠心病死亡幾率就會增高。

含維生素D食物

維生素D主要存在於海魚、動物肝臟、蛋黃和瘦肉中。另外像脫脂牛奶、魚肝油、乳酪、堅果和海產品、添加維他命D的營養強化食品，也含有豐富的維生素D。植物性食物幾乎不含有維生素D，維生素D主要來源於動物性食物。

維生素D的來源與其他營養素略有不同，除了食物來源之外，還可來源於自身的合成製造，但這需要多曬太陽，接

受更多的紫外線照射。

經常曬太陽，以保證足夠的紫外線照射，預防維生素D的缺乏。但是要記住曬陽光可不是中午去曬，要在早上10點之前下午3點之後才可以曬，因為中午的有害光線太多了。

值得注意的是，維生素D不可過量補充，如果過量服用維生素D，會使體內維生素D蓄積過多，出現中毒的症狀，如食慾下降、噁心和消瘦等。



廣西好多長壽鄉 專家：土壤有硒

廣西壯族自治區有19個縣市被認定是「中國長壽之鄉」，數量位居全國首位。專家分析，除遺傳、生活方式外，廣西有這麼多長壽鄉是因為土壤中富有具抗老功能的硒。

新華社報道，中國老年學學會授予廣西宜州市第2屆「中國長壽之鄉」。目前廣西的「中國長壽之鄉」已有19個，佔全國63個的30%，可稱為中國最大規模長壽集群帶。

廣西長壽現象的密碼是什麼？報道引述專家說，長壽受到遺傳、生態環境、生活方式和飲食結構等影響。但廣西土壤肥料工作站富硒農產品開發辦公室副主任陸國倫表示，廣西「長壽之鄉」特別多的重要原因是這些地區的土壤和農產品中含硒。經檢測，廣西19個長壽鄉均為富硒分布地區。

開發硒農產品：防癌抗衰老

硒是人體必需的微量營養元素，具有防癌、抗氧化、抗衰老等作用，被國

內外醫藥界和營養學界稱為「長壽元素」和「抗癌之王」。中國大部分地區處於缺硒和低硒生態環境之中，而據廣西壯族自治區地礦局、自治區環保廳科技人員調查分析，基本確認廣西富硒土壤面積達2.12萬多平方公里，為目前中國多目標區域地球化學調查工作圈定出的最大面積連片富硒土壤。

報道引述廣西壯族自治區地礦局、

環保廳科技人員調查，廣西富硒土壤面積達2.12萬多平方公里，為目前大陸圈定出最大面積連片富硒土壤；廣西19個長壽鄉均為富硒分布地區。

自治區農業廳副廳長文信連說，廣西將建立富硒農產品開發基地31個，未來5年將建成50個萬畝富硒農產品生產示範基地，打造大陸最大的富硒農產品產業基地，示範作物有水稻、花生、茶葉等35種。

在做大做强富硒農業的同時，廣西正着力打造世界知名的區域性國際養生旅遊目的地、世界長壽休閒養生度假中心，建設廣西養老服務業綜合改革試驗區，把生態優勢轉化為經濟發展優勢。

