

# 養生

yang sheng

逢周三刊出

## 辨證施食

**編者按：**中華醫藥邀得國際藥膳治療學會合作，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。

國際藥膳治療學會的成員，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。



(1) 蒜香、蒼朮、貴衆、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此法。

(3) 貴衆三錢、金銀花三錢、荆芥三錢、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。



維生素D水平。參試者每周接受一次抑鬱症狀問卷調查。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。超過三分之二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，那麼這只是一小部分。不過考慮到抑鬱症患者人數衆多，

## 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

國際藥膳治療學會副會長  
世中聯藥膳治療專業委員會理事  
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牀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。百合一個切絲，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，番薯粉適量擾和，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。



## 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、荊防風各三錢、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、桂枝三錢、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：**外感疏風散寒化濕，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

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

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。

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

養性門 · 辨證施食 · 中醫素食養生 · 保健新知 · 大廚健康美食

H3 H3 H3 H3 H3

H3 H3 H3 H3 H3