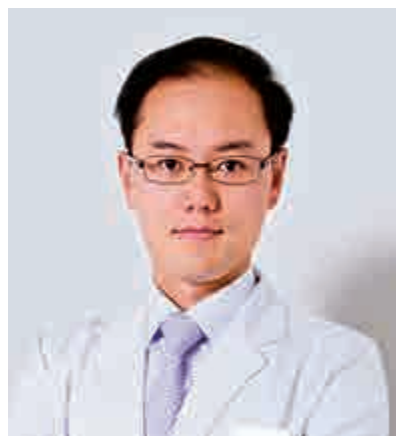

中醫的食療養生，講究先辨清體質，如果是水果，則按其性味選食適當的水果。水果與其他食材一樣，均具性和味，而不同的水果，或具有寒、涼、平、溫、熱的屬性，例如，西瓜、哈密瓜、柚子、楊桃、香蕉、甘蔗性屬寒涼，具清熱作用，體質虛寒者宜慎食；而榴槤、櫻桃、荔枝、大棗性屬溫熱，具祛寒作用，體質實熱者宜慎食。同時，不同的水果各具酸、苦、甘、辛、鹹的味，五味各入五臟，以養全身。

註冊中醫　藍永豪

◀中醫認為選吃水果之前，大家須了解自己的體質

水果養生 要識四氣五味

中醫經典著作《黃帝內經》主張「五穀爲養，五果爲助，五畜爲益，五菜爲充，氣味合而服之，以補精益氣。」當中的五果指棗、李、栗、杏、桃；而《靈樞・五味》進一步指出，棗甘、李酸、栗鹹、杏苦、桃辛，提示不同的水果，各具不同的味。而上述的「合」字，相當於均衡飲食，提示合理的飲食習慣必須具多方面營養成分，包括穀類、果類、肉類和蔬菜類的攝入；均衡飲食，食物配搭得宜，才能補養精氣，爲身心提供全面的營養。

過食、過偏無益

不過，水果「過食無益」及「過偏無益」。在市場擺賣的水果一般都是常用食材，適量選食具保健作用，但任何水果都不宜過量進食，而偏性太過的水果，更加不能多吃。如楊桃性寒味甘酸，具清熱解毒、生津止渴、潤肺化痰、利尿通淋作用，然而胃口差經常腹瀉屬脾胃虛寒者，宜少食；白痰量多屬肺熱咳嗽者，不宜多食。楊桃還內含草酸，部分腎病病人或未能將之排出體外，進食後或會出現不適，故腎病患者忌食。石榴性溫味甘微酸澀，具生津止渴、收斂止瀉、止血等作用，但產後便秘以及習慣性便秘者不宜。山楂性微溫味酸甘，具開胃消食、化滯消積、有活血化瘀的功效，然而，胃酸過多者宜慎食。紅毛丹性溫味甘，具生津、健脾、止瀉、理氣等功效，然而口臭口苦屬內熱偏盛者，並患有更年期綜合症、紅斑性狼瘡、支氣管擴張者，宜慎食。

年老體虛者，不宜過量進食過於寒涼生冷的、過於燥熱的、過甜的水果，因容易導致過敏，他們也不宜過量進食與其他食材有不匹配的情況的水果。寒涼生冷的水果如寒涼的西瓜，消化不良屬脾胃虛寒者不宜多吃，而身體虛弱者於秋冬期間不宜多食；還有，哈密瓜性寒味甘，進食過量可導致腹瀉，大便溏，寒性咳喘，產後或病後體虛者不宜多吃。

過於燥熱的水果，如榴槤性熱味甘，儘管有活血散寒、滋脾補氣的作用，若吃得太多，會令燥火上升，不利咽痛、咳嗽、感冒、氣管敏感屬陰虛體質者；荔枝性微溫味甘酸，能生津止渴、補益肝脾、養心益血、理氣止痛，但多食會熱氣（上火），陰虛火旺者不宜。過甜的水果，如葡萄性平味甘酸，具有開胃生津、利尿消腫等作用，但與哈密瓜、西瓜、甜柑、芒果、椰子同樣過甜，肥胖及糖尿病患者宜慎食。

容易導致過敏的水果，則有菠蘿，其性微寒味甘酸，能生津止渴、利小便，然而對部分人或會引起過敏反應，而出現腹痛、腹瀉、嘔吐、頭痛、皮膚發癢、口舌發麻等不適症狀；木瓜性溫味酸，能健脾胃，助消化，通便，不過對木瓜過敏者要慎食。

其他食材有不匹配的情況的水果，例如芒果性涼，不可與大蒜等辛辣品同食，腎炎、過敏性皮膚病患者也不宜；李子性涼味甘酸，具有清肝熱、生津液的作用，然而多食傷人脾胃，也不宜與雀肉、鴨蛋一同食用；柿子性涼味甘澀，能清熱、潤肺、生津，但柿子刺激胃腸，不可空腹進食，也不可與螃蟹同食，腹瀉便溏屬脾胃虛寒者不宜，咳嗽屬痰濕內盛者也不宜。此外，部分柑橘類水果的肉質毛囊部分（如柑肉、橙肉）以及香蕉在消化過程中容易產生較多的氣體，屬於脹氣食物，不適合年老身虛且消化差的人過量進食。

▶奇異果性寒味酸甘，具清熱通便作用

亂補或起反效果

從現代醫學而言，過甜的、熱量過高的水果不利於慢性病患者。而年老體虛所出現的虛象，可以按照中醫適當調補，然而，根據食物的性味，可分爲平補、溫補和清補等類，如具養血作用的龍眼、大棗屬溫補。倘若不分氣虛、血虛、陰虛、陽虛而盲目「亂補」，不但無效無益，反而有反效果。從《黃帝內經》定性「五果爲助」，可見水果在食材當中起輔助的角色。謹記水果作爲食材，雖具調養作用，但不應奢求能治療急病。若從食療養生角度進食水果，可以先諮詢註冊中醫的意見，了解自身的體質。

中醫認爲飲食應順應四時，主張「不時不食」，而且講究均衡、適量、不偏食，選擇水果亦然。例如秋天燥氣當令，養肺護肺以「潤燥」爲保健原則，柑橘、大棗、柿子、提子及柚子等應季水果均有生津止渴、潤肺化痰的功效。當中的秋梨性涼味甘微酸，具清熱生津，潤燥化痰，養血生肌作用。梨皮清心潤肺的效果好，用秋梨煮湯時，先把梨洗淨，直接切塊入煮，毋須削梨皮；而柚子性寒味甘酸，具健胃消食、化痰止咳、寬中理氣作用。夏天暑熱當令，須養氣護心，要以「生津解熱」爲保健原則，火龍果、甘蔗、馬蹄（荸薺）、龍眼皆有此作用。

至於蘋果具健脾、開胃、消食，潤肺作用；葡萄具有良好的滋補作用，益氣補虛，能開胃、利小便；橙能潤肺生津、理氣化痰、調理脾胃。

從飲食養生而言，應定時飲食，並常帶三分飢，即每餐吃七成飽。大節過後，盡量吃清淡一些，少食番薯、芋頭等難消化食物，多食稀粥以及幫助消化排便的水果，例如成熟的木瓜和羅漢果。火龍果、奇異果、熟透的大蕉也有助通便。

總括而言，認識水果的四氣（寒、涼、溫、熱）五味，選食宜先辨清體質。

掃描QR Code上大公網瀏覽更多健康資訊

腸易激綜合症與壓力相關

杏林細語 >>> 大公報記者　陳惠芳

時下上班族一年四季愛吃煎炸食物、凍飲及雪糕，再加上睡眠不足、工作壓力引起的精神緊張，若每周反覆出現腹痛及大便乾結，隨時是患上腸易激綜合症。醫學界還未完全明白此症的成因，但一般相信跟個人的生活方式有關，例如飲食習慣、壓力、睡眠失調、情緒影響等。有研究亦指出，曾經患過嚴重的急性腸胃炎、性格容易緊張，或曾在兒時被傷害或侵犯的人，較容易患上此症。

卓健醫療腸胃肝臟科專科醫生關煒強表示，腸易激綜合症（Irritable Bowel Syndrome），是香港常見的腸胃病。視乎採用的定義條件（Rome Ⅱ, Rome Ⅲ or Manning Criteria），大概有3%至20%香港人患有此症。其主要病徵是經常腹痛，同時大便次數或形態有所改變，一般大便後腹痛可得到紓緩。有些病人會感到腹脹、腸鳴、大便有黏液，甚至經常有急便感覺。根據大便情況，可分作肚瀉型、便秘型，肚瀉與便秘交替的混合型。

關醫生稱，腸易激綜合症的成因並不完全了解，至今醫學界認爲可能是精神壓力以及先天因素有關。腦與腸軸相互作用紊亂，導致自主神經及調控腸胃的傳遞物質失調，腸胃活動因此過快或過慢，從而引起問題。對某些食物的敏感反應或腸道細菌失衡，都可能是原因之一。在斷症方面，主要靠臨床判斷，一般需要排除其他表徵相似的腸胃病。大便化驗、血液檢查，甚至腸鏡檢查，都有助排除其他腸胃病的可能性。至於治療方面，包括飲食調節、食益生菌，採用調控腸道蠕動的藥物，都可改善病情。同時，病人透過運動、改變生活方式，甚至服用調節情緒的藥物，以紓緩壓力，亦有一定的幫助。腸易激綜合症縱使很難根治，但透過適當治療，病況大多可明顯好轉。

此外，根據衛生署資料顯示，腸易激綜合症（亦稱大腸易激症，或一般人稱腸敏感）是腸臟功能紊亂、失調或腸道過敏所引起的症狀之統稱。

患者須符合以下情況：（1）腹痛、腹脹或腹部不適的情況通常會在排便後得到一定的紓緩。

（2）腹痛、腹脹或腹部不適時，大便次數會增加或減少，或大便會變得過硬或稀爛。一般人偶然也會有以上情況，但若症狀頻密（達每月三次或以上）或症狀影響日常生活，接受大腸內視鏡檢查卻找不到原因，那就可能患上腸易激綜合症。有很多醫學研究均指出，腸易激綜合症的症狀出現並沒有一個單一原因。腸道動力過快或過慢、痛覺敏感度提升、大腦處理腸臟信息的紊亂、遺傳因素、環境影響、心理因素等，都跟腸易激綜合症有不同程度的關係，而箇中關係亦因人而異。

▲腸胃肝臟科專科醫生關煒強指，估計百分之三至二十的港人患有腸易激綜合症

小寒：須防心腦血管病高發

節氣養生

註冊中醫師　馮　玖

上周五迎來了小寒節氣，天文台也預告即將有冷空氣南下，這幾天大幅度降溫，可說是應了節令。

小寒是一年中最寒冷的時期，小寒前後，寒潮冷空氣活動頻繁，會造成氣壓、溫度、濕度等氣象要素的劇烈變化，人們往往難以適應而感染各種疾病，因此這個節氣的養生目的，就是要做好防寒防病的準備。

進入冬季寒冷季節，容易導致生病的邪氣爲寒邪（屬陰邪），中醫認爲對抗陰邪要養護陽氣，從飲食養生的角度講，要特別注意在日常飲食中多食用一些溫熱食物以補益身體，防禦寒冷氣候對人體的侵襲。

適當的進補，如根據體質寒、熱、虛、實去進食適合的湯水、熱粥，既可及時補充氣血津液，抵禦嚴寒侵襲，又能儲備能量增加抵抗力，使來年少生疾病，從而達到事半功倍之養生目的。

近日從病人及友儕獲悉其家中皆有老人家突發中風離世。他們都問到：在冬天寒冷氣候，爲什麼心腦血管病特別容易引發？

冬季氣溫低，特別是遇到大風降溫天氣，寒冷會刺激人體血管收縮，從而促使心率加快，血壓升高，容易增加心臟負荷。此外，冬季因排汗減少，飲水量減少，水分攝取不足，血液黏稠度增加，容易形成血栓。這些都是冬季中風高發的因素，且中風常起病急驟危及生命，特別是中老年人，是中風的高發人群。

本周氣溫持續走低，首先特別提醒有心腦血管疾病的長期病患，濕寒的天氣容易誘發或加重腦梗塞、動脈硬化、腦出血等腦血管疾病。尤其對高血壓、高血脂、高血糖「三高」人群來說，如果不注意防護，有可能引爆腦血管裏的「定時炸彈」，如果搶救不及時甚至會誘發猝死。

對於老人家來說，隨着年齡增大身體機能衰退，加上部分老年人原本就存在高血壓、高血糖、高血脂、肥胖等狀況，如果不注意調節飲食，注意鍛煉、調整生活習慣，在冬季腦血管疾病發病的機率會更大。

這類疾病的主要症狀表現爲猝然昏倒、不省人事、伴發口角歪斜、語言不利以至於半身不遂。尤其是到了冬季，老年人肢體靈活度降低，遭遇腦血管疾病出現猝然昏倒、摔倒等狀況，如身邊沒有親人及時發現協助，極易造成二次傷害，造成高致殘率及危害生命。

在這裏要提示一下作爲子女者，家有老人家或年老父母獨居者，要加強對他們的關心和探護。爲長者寒冬防病可從飲食方面調養，對有畏寒怕冷、氣短乏力等症狀的屬於氣虛陽虛的心腦血管病患者，可選擇一些有甘溫補益之功的食物，如羊肉、雞肉、桂圓、紅棗以及大豆製品等，煲湯及煮粥作溫熱食；而對於有性情急躁、手足心熱、食少、便乾、水腫等症狀的屬於陰虛內熱的心腦血管病患者，則可適當選擇一些有補虛、除熱、和胃健脾之功的鴨肉、豬瘦肉，以及百合、山藥、糯米和綠豆製品作湯粥溫食。

對於小寒這個心腦血管疾病的高發季節，很多長者有恐懼感。不過，只要平時多加注意，就不用過於擔心。

首先調節情志。保持樂觀情緒，避免過於激動。做到心境平靜，減少煩惱，悲喜勿過。

其次須穩定血壓。必須早期發現並及時治療高血壓，定期檢查，確診後就應堅持服藥治療。

中老年「三高」人士，對腦梗塞的預防，很重要一點是不貪吃不大吃。