

「喂，是記者朋友嗎？」今年86歲的香港退休老中醫黃恩坡，接到記者的採訪電話時大聲地應答。儘管已至耄耋之年，他說話依然聲如洪鐘，中氣十足。「我很想發聲，很想將自己珍藏的中醫藥方公開，很想請傳媒幫幫手！」黃恩坡急切地直入主題：「現在每日睇報紙，查網絡信息，香港疫情愈來愈嚴重，看到每天都有這麼多長者染病逝世，我的心好痛！我雖然八十多歲了，也想盡自己所能，貢獻出自己的中醫藥方，讓大家都都能增強抵抗力，打敗這個病毒！」

◆文：香港文匯報記者 盧靜怡 廣州報道 圖：資料圖片、網上圖片

退休移居珠海 心繫香港疫情

老中醫獻藥方冀為抗疫出力

黃恩坡退休前曾在香港銅鑼灣經營一家中醫館，該醫館經營超過三十載，他經常幫助樓上樓下街坊鄰里看診。兩年前因年紀大了，工作時間長，出診有些吃力，才退居二線，到廣東珠海養老。「前幾日，我收到一個香港老友發來的信息，才知道自己之前一個香港老患者不幸感染新冠逝世……唉！」黃恩坡嘆了一口氣，聲音有些感傷。每天看着新增的死亡數字，當中九成是長者，讓他哀慟不已。

「現在七八十歲的老一輩香港人，哪個不是熬苦日子過來的？大家都是辛辛苦苦，賺一分錢存一分錢地積累起來，一起將香港建設好，希望仔女好，以後生活順遂，有安樂茶飯食。這些染疫逝世的老人家，他們都是為香港出過力的人，誰能忍心看到他們遭受新冠病毒這一劫？特別是我們行醫人，更加不想看到有人受苦，不想看到有人有病有痛。」

黃老先生愈說愈激動。他感言，自己當初從醫時，香港仍被港英殖民統治，當時香港經濟仍未起飛，生活條件艱苦，醫院數量少，環境很差。「當時的醫院地方很窄小，六七十人擠在候診室，一進去就聽到有病人呻吟，有人嘔吐，非常混亂。」後來黃恩坡決定開中醫館，就是希望能增加普通市民看病的途徑，遇到一些經濟比較困難的街坊，他常常還會免費藥費。

有祖國背後支撐 望年輕人懂得珍惜

黃恩坡說，比起以前港英政府管治時期，現在香港市民有祖國在背後支撐，希望後生仔懂得珍惜。「團結就是力量，祖國派出那麼多人力物力支持香港抗疫，香港不是自己孤軍作戰的！大家一定要有抗疫的信心，盡快實現清零，不要放棄任何一個人！」

黃恩坡的兒子女兒、孫子孫女都在香港，他很關注香港當地疫情發展，但鞭長莫及，只能每天和香港家人通電話、和兒孫視頻聊天，叮囑他們要注意安全。他根據新冠肺炎的療症，對症下藥，開了一些中醫保健預防的綜合藥方，群發給親友，希望「幫到幾多得幾多」。「這劑藥方的原理主要是排毒、消腫消炎，提高人體免疫力，尤其對補肺有幫助。」黃恩坡告訴記者，希望通過大公文匯向社會公開藥方，除了自己的親友外，有更多有需要的人士能看到這些藥方，增強免疫力。



◆今年86歲的香港退休老中醫黃恩坡，他期盼香港盡快渡過疫情難關。

受訪者供圖



◆黃恩坡老中醫看到每天都有這麼多長者染病逝世，心痛！

◆現時香港疫情嚴峻，得中央援港，大家應該要懂得珍惜。

中醫保健良方

一、保健良方(飲用)

材料：

赤靈芝 20g	金銀花 19g
女貞子 20g	炙麻黃 20g
穿破石 22g	板藍根 20g
九里香 18g	過江龍 18g
吉祥草 18g	蒲公英 19g
路路通 20g	夏枯草 18g
滿山紅 19g	地膽頭 18g
艾草 18g	何首烏 16g
馬齒莧 22g	黃芪 26g
雞屎藤 23g	茯神 22g
迷迭香 20g	大棗 25g
羅漢果 2個	淡豆豉 30g
黃連 17g	黃精 23g
桑寄生 20g	

做法：用10斤水煎三小時，成為4斤水，每兩小時喝一碗，睡前飲完。



二、浸泡腳療(外用)

材料：艾草半斤，冰片三兩，黃連三兩，硫磺一斤，粗鹽一斤，米醋一斤，老薑一斤。

做法：用10斤水煲一小時，然後待水溫降到42℃即可浸泡，浸至膝蓋下二吋為宜。每次浸36分鐘，出汗愈多愈好！每天早、午、晚浸腳三次。

三、抗疫食療餐

早餐

- 蓮子百合湯 (三片老薑)
青菜、水果、荷包蛋一個，八分飽。
- 綠豆紅豆湯 (三片老薑) 時蔬
水果、小米粥、蛋一個，七分飽。
- 赤小豆淮山湯 (三片老薑)
蔬菜、馬鈴薯、白粥、蛋一個，七分飽。

以上三款，每天選擇一款或加減，清淡為主。

午餐

- 西紅柿、瓜、菜、排骨、米飯，八分飽。
- 枸杞子大雞湯 (三片老薑)
蔬菜、河粉或麵條，八至九分飽。
- 淮山豬腰湯 (三片老薑)、有鱈魚、瓜、菜，八分飽。

以上三款，每天選擇一款或加減，清淡為主。

晚餐

- 春砂仁煲排骨 (三片老薑)
青瓜、芥菜、米飯，六分飽。
- 黃花菜燜雞肉 (三片老薑)
時蔬、涼瓜、麵條，七分半飽。
- 紅棗乳鴿湯 (三片老薑)
有鱈魚、茄子、豆角，以蓮子、黑豆當主食，六分飽。

以上三款，每天選擇一款或加減，清淡為主。

盧靜怡整理；
貢獻者：黃恩坡



◆艾草 ◆冰片 ◆黃連

迷迭香溫脾胃 抗菌促新陳代謝

「正氣存內，邪不可干」，意思用合適飲食調理氣血、健脾益腎，可增強正氣，提高免疫力，病毒就較難「干犯」，脾胃差便會削弱抗病能力，而百里香、羅勒、香茅、迷迭香、食用薄荷、桂花、茉莉等這些香料，都有溫脾胃的功效。當中，迷迭香含有多種多酚成分，提供抗菌和抗氧化作用，能預防病毒入侵呼吸系統，並含有辛醇和烏爾索爾等成分，具有抗菌作用，能促進皮膚的新陳代謝。因此，今期及下期選用迷迭香，為大家做三道防疫養生菜，今期先為大家展示「迷迭香串燒雞」的做法。

迷迭香是唇形科小型常綠灌木，原產於地中海沿岸，它容易栽種，所以是園藝中常見的香料。古籍《本草綱目》中有記載，中國很早就從西域引進迷迭香栽種，當時的人都是將迷迭香的枝葉剪碎，用小布袋裝好，隨身佩戴以防細菌入侵。在古希臘時代，迷迭香被用來做祭品，據說迷迭香的強烈氣味能刺激中樞神經，所以當時的學生們會戴着迷迭香製成的冠冕



掃碼看影片



來學習，以集中注意力及提升記憶力。

迷迭香中含有一種叫做羅蘇馬林酸的成分，它能抑制組胺，有助緩解呼吸系統過敏症狀，並具殺菌作用，加上它含有一種叫做二胺的成分，可以促進血液循環及抗氧化。所以，在烹調肉類或海鮮時，可加上一些迷迭香，不但去腥，還可提味。不過，值得注意的是，迷迭香本身的香氣濃郁，以此入饌時，建議用量必須控制得宜。如患有高血壓、癲癇患者及幼兒不宜大量食用，而婦女則須避免在懷孕期間使用，以免刺激子宮。

◆文、攝：小松太太

迷迭香串燒雞

材料：雞胸肉500克、迷迭香15克、彩椒100克、鹽1/2茶匙、油3湯匙、清酒3湯匙

- 雞胸肉洗淨切件備用；
- 取1支迷迭香摘下2/3葉，保留頂端1/3葉，用剪刀削成尖籤狀備用；
- 彩椒洗淨、去籽，切件備用；
- 將摘下的迷迭香葉放大碗內，加入鹽及2湯匙油揉擦，放心切妥備用雞胸肉件拌勻後醃15分鐘；
- 將醃妥雞肉與彩椒件以迷迭香尖籤串起備用（可以加牙籤輔助）；
- 燒熱鑊，下油將串妥的雞肉串放入煎至兩面肉色轉白，注入清酒，蓋上鑊蓋，煮至沸騰後轉中火煮約5分鐘至雞肉熟透即成。



(下期待續)



◆香港註冊中醫師 楊沃林

廚房的中藥材

春節剛過，已迎來了二十四節氣中的第二及三個節氣：雨水及驚蟄。當中，雨水昭示着氣溫回升，冰雪融化，萬物萌動。在這個乍暖還寒、陽氣初升的時節，晝夜溫差大，溫度忽冷忽熱，人體更容易受到寒濕的困擾。

《黃帝內經》中提到：「濕氣通於脾」，若「濕」困脾胃，水、濕、痰、濁就會在體內蓄積，停滯致病。中醫認為「寒」「濕」均屬陰邪，「寒」最容易傷及人體的陽氣，影響身體溫通的能力，引起氣血流通不暢。所以，雨水時節要加強防寒保暖、健脾除濕。巧用廚房裏的「三桂」會給我們帶來意想不到的效果。

「三桂」是指肉桂、桂枝、桂皮，作為燻肉時的香料，家家戶戶廚房裏都很常見。肉桂樹全身都是寶，樹皮可以製成肉桂，樹枝可以製成桂枝。桂皮是最早被人類使用的香料之一。「三桂」都有芳香氣味，性辛、甘，用於肉類菜餚不但可以解膩祛腥，增進食慾，還有驅寒、溫中健脾的食療功效。肉桂是一味功效出色的中藥材，民間有「南桂北參」的說法。《傷寒論》112個方子中，「桂枝湯」排在第一，被稱為「群方之首」。

肉桂、桂枝的第一個功效是溫腎補腎。中醫認為腎是人體的先天之本，腎臟的腎陰和腎陽，是身體生命活動的原動力，哪部分缺失都會影響人體的健康。腎陽不足會出現四肢冰冷、腰酸背痛、精神萎靡、小便清長、大便稀溏的症狀。通常先天不足、體質較弱、慢性病患者會導致腎陽不足。

肉桂、桂枝的第二個功效是引火歸元。中醫認為，引火歸元中的「火」指的是腎火。腎火和腎

水是人體生命的根本。正常情況下，它倆關係融洽，居住腎中。但是如果身體出現病理狀態，腎火和腎水鬧起矛盾，腎火就會離開腎往上走，人體會出現咽喉痛、口舌生瘡、頭痛、腹部怕涼、膝蓋寒涼、大便稀溏等虛火上炎的症狀。這時要通過一些藥物，讓「火」回到原位。

肉桂、桂枝的第三個功效是溫經散寒。寒邪、濕邪入侵人體有兩大途徑：一是寒濕在表，人體處在寒冷潮濕的環境中，外界寒濕侵入人體皮膚中，患者往往會出現惡寒、發熱、頭痛、全身肌肉緊，症狀類似於風寒感冒；二是內生寒濕，由於食用寒涼食物，造成人體脾陽、腎陽不足。通常外感寒濕時，中醫用到的是桂枝。而針對體內的寒濕，就需要用到肉桂，它可以祛除人體內部的寒濕。

肉桂和桂皮同屬於樟科植物。肉桂是肉桂樹的樹皮，肉桂生長年限10-20年，皮比較厚實，顏色為灰棕色。桂皮是天竺桂樹、陰香樹、香桂樹的樹皮。桂皮生長年限2-5年，皮比較薄，成捲曲狀，顏色為棕褐色。

肉桂辛辣，桂皮清涼微辣，它們都可以用於日常食物的烹飪，也都有補益的作用，但常用的中藥材中，以肉桂為主。

肉桂配山楂，能調月經。有些女性陽氣不通，或者是吃了一點寒涼的東西，使陽氣運行受阻，造成經期延長，痛經、淤血等月經不調的症狀。

肉桂有溫經散寒的作用，山楂有活血祛瘀的作用，紅糖甘、溫，有很好的補益作用。針對因寒濕、陽虛、寒凝引起的月經不調，將肉桂、山楂、紅糖一起煮水，在來月經前幾天開始喝，一直喝到月經結束後的幾天。

肉桂

