

女士抗疫管好腸道健康 注重健脾胃 增強免疫力

男女身體構造不同，根據腸胃專家研究指出，女性消化食物所需時間比男性多出五分之一。有中醫師指在新冠疫情下，女性更需管好腸道健康，提升免疫功能。註冊中醫師趙曄表示，早有研究指女性腸胃比男士弱，在中醫以「脾為後天之本」，固本培元至為關鍵。《素問·靈蘭秘典論》曰：「大腸者傳導之官，變化出焉。小腸者，受盛之官，化物出焉。」小腸吸收營養支持人體生命活動，大腸將人體無法吸收的食物殘渣和有害物質排出體外，以維持人體的消化功能和身體健康。腸道內的菌群在人體免疫力中發揮重要作用，若腸道功能受到破壞或被擾亂便會營養失衡，還會受到有毒有害物質的侵害。正所謂「上工治未病」，中醫「治未病」理論認為對於一切疾病都應該做到早預防、早發現、早治療。在疫情期間，更加需時刻增強免疫力。

◆文：唯慧 圖：資料圖片

中醫「治未病」的思想與腸道健康有密切相關，其重要性表現在不僅能治療腸道本身疾病，而且可預防和治療因腸道屏障破壞而引發的其他疾病，如濕疹、氣管敏感、糖尿病、高血壓、心臟病及各種頑症等。腸道是人體十分重要的消化器官，腸道內的菌群已被許多研究證實與人體免疫力中發揮重要作用。若腸道功能受到破壞或被擾亂，人體便會營養失衡，還會受到有毒有害物質的侵害，引發各種免疫系統疾病。

防止病邪入侵

《黃帝內經》有云：「正氣內存 邪不可干」，趙曄表示，只要保持腸道微生態平衡，便能增強抵抗力不易生病，早預防需做到飲食、情緒及起居作息正常等。腸道過度刺激受到損傷，會引發其他臟腑炎症，人體長期處於慢性炎症狀態，是各種疾病發生的重要原因。脾屬土，應該保持在乾燥的狀態，如果脾胃過濕，身體就會失調，如拉肚子或腹瀉。腸道健康使機體不易遭到病邪入侵，保護腸道在飲食上要寒熱適宜。

例如，西瓜和海鮮都屬寒涼，腸胃較弱的人少食為佳。腸道的益生元和益生菌，前者存在天



◆淮山 ◆芡實 ◆蓮子 ◆薏米

氣虛影響腸道

趙曄又指出，好多時脾胃不好就會導致腸道健康出現問題，經常出現在「氣虛」人士身上。脾胃功能較弱難以把食物轉化成能量，從而令身體能量不足，這時候中醫就要強健脾胃。中醫說：「胃主受納、腐熟水穀，脾主運化」，但當脾胃消化食物出問題時，就會導致腸道功能失調，腹脹、腹瀉隨之而來。

當中，黃芪是中藥補氣用藥之一，治療脾氣虛，還有利尿、退水腫、保肝、抗衰老、降壓和抗菌作用，能增強機體免疫



◆黃芪



◆註冊中醫師趙曄

然食品中，是促進益生菌生長的養分。益生菌則藏在發酵食品中，在腸道容易被消化分解。益生元和益生菌並非中醫的概念，但近年有研究指一些祛濕中藥材包括淮山、芡實、蓮子、薏米等都含有益生元。在食療湯水中，材料可用五指毛桃1兩、淮山1兩、芡實1兩、蓮子1兩、百合1兩、花生1兩、蜜棗2粒、瘦肉半斤，有健脾補肺、潤肺、行氣利濕、消除疲勞的功效。



◆赤靈芝可益心氣，黑靈芝則有益腎利尿、益智健腦的功效。

功能。所以，要讓腸道健康，不但要讓腸道微菌健康，也要調理脾胃氣虛。市面上可選擇添加中藥成分的益生元保健品，有助理氣健腸、排濕氣。而破壁靈芝孢子粉有助增強免疫力，靈芝被稱為仙草，由《神農本草經》起已有記載，到現今中國藥典仍把赤靈芝和紫靈芝列入用藥之一。



◆南瓜

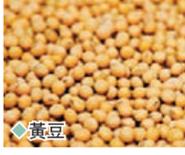
保脾胃健康；脾胃失調更會影響體內水分運行，形成痰濕化熱，上擾心神以致容易失眠。《黃帝內經》亦有云「胃不和則臥不安」，睡眠與腸胃功能會相互影響，脾胃失調會影響體內水分運行，不易被人體利用，容易滯留在體內造成濕氣旺盛，產生痰濕生廢物。所以，珍珠粉具有清肝明目、安神定驚、睡前加入溫開水調勻後飲用，可有助睡眠。

切勿過度減肥

至於腸道其他問題，趙曄稱女性因受荷爾蒙影響腸臟蠕動，便秘問題往往比男士嚴重。女性在月經期間常有腹瀉困擾，就是因為氣血不足所導致，這種情況被中醫稱為「經行腹瀉」，中醫認為，經期間腹瀉主要原因在於「脾虛濕盛」，就是水濕之氣入侵脾胃，加上氣血不足，因此造成月經期容易腹瀉。他提示，女士勿過度減肥，因腹部肚子缺少肌肉影響排便力氣。飲食宜少吃蛋糕及甜點，此等食物糖分含量高又缺乏纖維，過度食用易造成腹脹和便秘。因此，女士可以多食黃色食物，包括南瓜、地瓜、玉米、小米、黃豆等，常食可



◆地瓜



◆黃豆



◆在疫情期間，女士尤其要管好腸道健康。



◆今個星期二開始，學童將分階段復課。

學童復課憂慮增 疏肝補腎以安神

本港疫情轉趨緩和，莘莘學子放完暑假，將於本月19日分階段復課，但有研究顯示長期停課，小學生面對復課反應不一，有開心也有擔心未能適應出現焦慮，有中醫師認為，需以疏肝、補腎、健胃療方使患者安神。註冊中醫師趙曄表示，兒童在疫情期間因不同時期的復課停課安排，或會影響學習進度，無形中會形成壓力。而焦慮症是一個都市人常見的情緒病，在中醫而言，是由於身體腎氣虧虛、肝氣抑鬱、情志內傷、肝失疏洩、氣機不調、脾失健運、生化不足，膽的分泌功能失調，氣鬱失達，鬱而化熱，擾亂心神令神明無主而形成的。如遇上情況，可以疏肝、補腎、健胃的療方使患者能安神、調節及平衡臟腑，從而達至調節情緒。而食療以赤靈芝，其性平味甘，具有補氣安神的作用，歸腎肝心肺經。平日家常養生湯水，可選擇靈芝茯苓湯日間飲用，其具有安神、健脾益氣、補中益氣作用，適合睡眠不寧、氣虛體弱者。

對於家長擔心孩子回校有染病風險，趙曄稱近年已有不同的研究證明，壓力會削弱人體自身免疫力，產生自體抗體讓免疫系統無法正常運作，免疫力是人體防禦屏障，一旦失衡便容易讓病菌入侵，就是中醫常說的「正氣不足，邪氣入侵」。趙曄指出，於中醫學而言抵抗力靠肝腎之精，肝腎氣不足導致人體的免疫力明顯下降。所以，要在春天正式肝氣升發消耗肝經的時候，補充肝腎之精，建議種子類的食物，也就是食物金字塔最基礎的五穀雜糧，禁忌生冷。健脾補肺益氣的中藥材，例如茯苓、白術、芡實、薏苡仁、黃芪、淮山等，都可以加強兒童抵抗力，家長不妨在日常湯水中加點以上藥材。

另外，DSE開考在即，教育局安排確診學生到竹篙灣應考，學生在藥物上該如何準備？又如何減低身體及精神上的壓力？趙曄表示，考試會讓人進入緊張狀態，皮質醇急速增加令荷爾蒙過多，加上熬夜溫書會影響臟腑處於失衡緊繃，產生「考試症後群」，身體會不其然出現失眠、頭痛、心跳快、口乾舌燥，更會出現發燒、腹瀉、胃痛等症狀。而現時正值春夏交界，天氣潮濕，更加會影響腸胃，導致不適。確診學生又要應付考試，又要和病毒搏鬥，當然不是易事，可隨身帶備養正氣片，能解表化濕、理氣和中、調理脾胃和止瀉的功效。

食療

材料：赤靈芝片3錢、黨參5錢、茯苓1兩、豬腰12兩、鹽（適量）
做法：把所有材料洗淨，豬腰汆水，2公升水連所有藥材大火煮滾，然後加入豬腰再煮10分鐘，其後轉細火燉2小時，熄火前加適量鹽即成。



黃精養肺脾腎

黃精上養肺、中養脾、下養腎，古人認為，黃精屬於芝草類，盡得土之精華靈氣，故《五符經》謂之「戊己芝」，又因黃精可嚼食飽腹，所以南北朝著名醫藥學家陶弘景又稱它為「仙人餘糧」。西晉名士嵇康，還在自己的傳記裏把罷官理由寫成：「如果功名和黃精只能二選一，那我還是選黃精吧。」



◆黃精

《日華子本草》說，黃精補五勞七傷。凡百病最後沒有不傷到脾胃的，所以治虛勞也得從脾胃培養起來。你瞧先天之本腎，後天之本脾胃，黃精都照顧到了。

黃精可嚼食飽腹，因此古籍上說它可度凶年，就是說，一遇上災荒沒有收成了，用這個黃精當食物吃、充飢，是可以幫助人渡過難關的，可見，它自古就是藥食兩用之物。

在古代養生學家眼中，黃精更是延年益壽的好東西，有「久服成仙」之說。

黃精主要具有養陰潤肺、滋腎益精、補脾益氣之功效，可填精髓、補虛損。在很多中藥名方中，黃精都是作為一種能滋補身體虛脫、倦怠、食慾不振的藥材使用，對延緩衰老，改善頭暈眼花、腰酸軟、鬚髮早白等症狀有一定療效。

「掃除白髮黃精在，君看他年冰雪容」，這是詩聖杜甫讚美黃精的詩句。

黃精味甘而性平，味濃而氣薄，入脾、肺、腎三臟，能養肺、養脾和養腎，屬於氣陰雙補之品。就歸經和性味來說，黃精和山藥是很像的。

在中國傳統飲食文化中，一些中藥材在民間往往作為食材廣泛食用，即按照傳統既是食品又是中藥材的物質（即藥食同源物質）。根據中國國家衛健委、國家市場監督管理總局發布的文件，黃精可作為藥食兩用。

黃精的功效：

- 一、補脾益氣：黃精具有補脾益氣的功效，主治脾胃虛弱、脾氣虛或脾陰不足。
- 二、補腎益精：黃精具有補腎益精的功效，主治腎虛精虧、腰膝酸軟、鬚髮早白。
- 三、滋潤潤肺：黃精具有滋潤潤肺的功效，主治陰虛肺燥、乾咳少痰，及肺腎陰虛的勞嗽久咳等。

黃精食療方：

- 一、黃精粳米粥
材料：黃精30克、粳米100克。
做法：先將黃精煎水取汁，再入粳米煮至粥熟。
功效：適用於脾胃虛弱。
- 二、冰糖黃精飲
材料：黃精15克，冰糖25克。
做法：黃精用冷水浸泡一小時，加冰糖，煮沸後，用小火慢燉一小時即可，每日分兩次服。
功效：補氣養陰，潤肺止咳，適用於身體虛弱、肺虛咳嗽、支氣管炎人群食用。
- 三、黃精枸杞茶
材料：黃精15克，枸杞15克
做法：把黃精研成粗末，和枸杞各取15克，加沸水沖泡代茶飲。
功效：黃精能入腎，滋腎陰，枸杞也是滋陰添精的常用之品，適用於腎陰不足、腰膝酸軟、乏力、頭暈耳鳴。
- 四、黃精酒
材料：黃精500克，白酒3升。
做法：將黃精與白酒一同放入酒罈中，密封浸泡15天，其間晃動數次。
功效：具有健脾益氣、潤燥烏髮。黃精酒適用於大多數人的日常保健。

防疫資訊

《中醫·生活》抗疫大全 市民免費看

第五波新冠疫情以狂風掃落葉之勢掠過香港，所到之處幾乎無一倖免，香港大學一項統計顯示，本港可能已有近八成人中招。今次疫情中醫發揮至強功能，為本港中西醫合璧治病創下史無前例的成功一役。疫情稍緩，卻有不少康復人士垂詢長新冠後遺症，包括持續的咳嗽、頭痛、疲倦、失眠、焦慮、肚瀉等問題。

作為香港唯一一本中醫藥月刊，創刊超過8年的《中醫·生活》四月份專題，探討中醫治療新冠肺炎及根治新冠後遺症的方法，中文大學中醫學院副院長林志秀教授、中西醫合璧醫師麥超常博士、香港大學教授馮榮昌以深入淺出的方式為大家詳細講解病因、病理、治療方法及日常生活中的中醫調理之道。今期共有19條中醫新冠後食療、湯水及茶水、預防「春困」健脾祛濕兼去「疫戾」的方法、病後轉陰的4大調理要點、中醫應對疫後焦慮症的方法等。

為了與全港市民共同抗疫，以生活之道擊退疫情，以中醫養生智慧重獲健康，《中醫·生活》現將相關內容節錄成專輯，免費供全港市民下載，一起閱讀健康。
網址：<https://reurl.cc/rQzW1E>

