



●王錦超註冊中醫師

日常生活與飲食調養

中醫重視日常生活與飲食的調養，所謂「三分治，七分養」。在此，提供三款材料平和、適合家常烹煮的食療湯水，供不同體質的朋友參考。

猴頭菇養胃湯



取猴頭菇一至兩朵，事先以溫水泡發並反覆擠捏清洗至水清，以去除其微苦味。搭配山藥一段、去核紅棗數枚、陳皮一小片，與適量的排骨或雞肉同燉。猴頭菇味甘性平，素有「山珍猴頭」美譽，能健脾和胃；山藥補脾益肺固腎；陳皮理氣健脾，燥濕化痰。這款湯品性質溫和，氣味甘香，特別適合脾胃虛弱、消化力差、腹脹納呆的類型，能緩緩補益脾胃之氣。

白蘿蔔陳皮瘦肉湯



準備白蘿蔔半條，切塊；陳皮一片；生薑三片；與少量瘦肉一同煲湯，起鍋前可稍加胡椒調味。白蘿蔔性涼味辛甘，在中醫看來有下氣消食、化痰寬中的卓越功效，正是處理食積、氣滯的良品。搭配陳皮、生薑的溫性，既能發揮

蘿蔔降氣導滯之長，又可調和其涼性，並增強理氣和胃之力。這款湯水對於因一時飲食過量、油膩積滯，導致胃脹、嘔腐吞酸、感覺食物堵在胸口的人，有很好的疏通效果，猶如為壅塞的胃腸打開一扇下行的氣窗。

玫瑰合歡花茶

這是一道輕靈的茶飲。取乾燥玫瑰花蕾與合歡花各三克，放入杯中，以沸水沖泡，加蓋燜五至十分鐘即可飲用，可反覆沖泡。玫瑰花味甘微苦、性溫，功擅疏肝解鬱、和血行氣；合歡花味甘性平，能安神解鬱，令人歡悅。兩者合用，香氣優雅，能有效紓緩緊張情緒，柔肝醒脾。特別適合那些因工作壓力大、情緒起伏而誘發或加重反流症狀的人。

結論

需要提醒的是，食療雖佳，但性質有偏，若症狀持續或較重，仍應尋求專業中醫師診治，對證下藥。同時，調整生活習慣至關重要：飲食定時定量，七分飽為宜，細嚼慢嚥；避免甜食、糯米、濃茶、咖啡、辛辣及過度油炸等易礙胃滯氣或刺激黏膜的食物；飯後百步走，切忌立即躺臥；睡眠時可適當墊高床頭；更重要的是，學習管理壓力，找到適合自己的情緒出口。

「審證求因」恢復肝氣舒暢

在步調匆忙的現代生活中，許多人都有過這樣的困擾：飯後胸口一陣灼熱，喉頭莫名湧上酸澀，夜裏平躺時更覺有股酸氣逆衝，伴隨腹脹、噯氣，甚至喉嚨不適、咳嗽難癒。這便是俗稱「火燒心」的胃酸反流。然而，在現代醫學以抑制胃酸、促進蠕動為主流治療的同時，古老的中醫智慧卻提供了一種截然不同的視角——它不僅是單純的「胃酸過多」，而是一場牽連全身機能的「失衡警訊」。

●文：香港中醫學會副會長
王錦超 圖：資料圖片

常見病因與治療關鍵

●柴胡



●白芍



●半夏



●生薑

中醫典籍中並無「胃酸反流」一詞，但對其症狀的描述卻散見於「吐酸」、「嘈雜」、「胃脘痛」等範疇。中醫理論的核心在於「整體觀」與「平衡」。在我們的身體裏，胃被視為一個「釜」，一個負責腐熟水穀的鍋子；而脾則是釜下的「火」，負責運化營養、將精微物質上輸。肝屬木，主疏泄，像一股流動的風，協助氣的暢通。當這套協調的系統失靈，問題便隨之而來。

最常見的病因，中醫稱之為「肝氣犯胃」。想像一下，當人長期處於壓力、緊張、情緒鬱悶的狀態，就如同肝木之氣鬱結不通。這股鬱結之氣橫逆而走，直接衝撞胃土，擾亂了胃氣本該「以降為順」的節奏。胃氣不降反升，便帶着胃中的酸腐之物上逆，造成灼熱、嘈雜、口苦、脅肋脹痛等症狀。這類患者的反流，往往與情緒波動有明顯關聯，並非單純吃錯東西。

另一大類關鍵在於「脾胃虛弱」，這好比釜下的灶火（脾陽）不足，或是釜

本身（胃陰）過於乾涸。脾陽虛者，火力微弱，無法有效運化食物，食物積滯胃中，久而生濕、生痰、鬱熱，這些濁氣一樣會上逆作亂。這類人除了反酸，更常伴有消化不良、食慾不振、大便溏軟、四肢冰冷、容易疲勞等「虛寒」之象。而胃陰虛者，則是鍋中津液不足，食物腐熟過程中缺乏潤澤，產生虛火，導致胃脘隱隱灼痛、飢不欲食、口乾舌燥，伴隨乾嘔、反酸。

因此，中醫治療胃酸反流，絕非一味地「制酸」。其精髓在於「審證求因」，透過詳細的問診與舌脈診察，辨別背後的病機是「實」是「虛」，是「熱」是「寒」，是「氣滯」還是「食積」。治療目標在於恢復肝氣的條達、脾胃的升降機能。醫師可能會運用疏肝理氣的柴胡、白芍；和胃降逆的半夏、生薑；清瀉胃火的黃連、蒲公英；或是溫中健脾的乾薑、白朮；滋養胃陰的沙參、麥冬等藥物，精巧地配伍成專屬個人的方藥。



急凍即食海味菜式 簡單加熱在家炮製

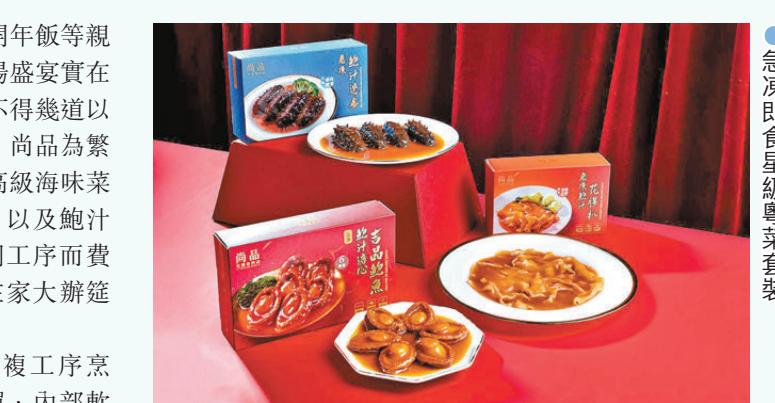


農曆新年，正是團年飯、開年飯等親友聚餐的高峰期，要包辦連場盛宴實在不簡單。其中，新春聚餐少不得幾道以珍饈海味為主角的高級粵菜，尚品為繁忙都市人推出三款急凍即食高級海味菜式，包括鮑汁漬心吉品鮑魚、鮑汁花膠扒，以及鮑汁遼參，大家無需再為冗長繁複的浸發及烹調工序而費神，簡單加熱即可變出一道道佳餚，輕鬆在家大辦筵席。

鮑汁漬心鮑魚選用優質鮑魚，以多重繁複工序烹調，達至「漬心」效果，鮑魚外層韌爽彈，內部軟糯甘甜，入口悄然間融化，並以濃郁鮑汁作提鮮增香。鮑汁花膠扒同樣經過匠心處理，厚肉花膠滑而不失口感，膠質豐盈，配上秘製鮑汁，安坐家中即可品嘗大師級的美味。全新登場的急凍鮑汁遼參，嚴選厚肉遼參，肉質飽滿，爽滑而帶嚼勁，盡吸鮑汁濃郁鮮味。

在冬轉春之際，萬物漸甦醒，是時候養陰育陽。花膠有固本培元、補腎益精、美顏抗衰老等多重功效，是晚冬初春養生恩物。而尚品皇牌花膠筒比坊間花膠更有質素保證，每塊出品均在非洲烏干達的自家廠房進行清洗及加工等工序，以嚴謹方法去油及低溫乾燥，故此膠質更佳，色澤黃淨，質地滑溜，易於浸發，適合燉煮成滋補湯品及糖水。

另外，海參素有「海中之參」的美譽，奢華矜貴，拜年送禮大方得體，自用亦有補身之效。其皇牌關東遼參肉質肥厚，呈灰黑色澤，刺密堅挺，浸發後能膨脹七至八倍，適合作燉煮菜式，烹煮後，散發幽幽清香，入口爽滑而具咬口。海參營養價值極高，含豐富蛋白質、十八種氨基酸、DHA及天然活性鈣，有美顏養血、安胎、增強免疫力等功效。



急凍即食星級粵菜套餐



皇牌關東遼參



皇牌花膠筒

癌病的五行數理

癌——五行數理是戊癸丁化進成戊癸丙。

癌是由陰、寒、濕、瘀的內在環境所組成，若用強攻的化療，如電療對戰癌細胞，是焦土政策，癌細胞雖死，但由於內在環境不變，就會有復發風險，甚至曲線引發其他器官衰竭而死！

用數理上理解癌與三個五行有關，一是土胃脾，二是腎，三就是心陽。

1) 數理上就是無火供應的土，如胃一樣要有健康的胃酸，即乙木生丁火再生戊土，才可有效進行食物的初步分解，然後再加上脾臟丁火生己土，將食物精細化變成氣血，人體才能健康地運轉。所以，一吃生冷食物、喝冰飲、食冰淇淋等，就會傷了脾陽，不夠能量火消化食物，以及精細化食物成氣血，形成食物在消化系統中食材變成了半生熟的狀態，於是發酸、發臭成了身體的垃圾。

故土不生金，不能成為身體的精華，亦駕馭不到流動的力量「水」，氣積滯、放臭屁、肚脹等。接着，此種環境由寒就產生濕即癸水，寒就是濕之母，那就成了不健康的代謝物如痰濕。癸戊，上肺部成炎症。

當寒濕不利於氧，那相反非常有利於癌細胞，瘋狂生長即發惡的丙，成火局剋金就是肺癌了。而寒就主收，所有管道就收縮，血液流動變慢，慢就成凝，凝固就黏稠就是癌的成因，垃圾積聚在那，就成腫瘤，環境惡化就催化成癌症。

當然，加上脾不統血，即己土駕馭不到壬水，腎也出事，腎出事，無法氯化滋養肝臟甲乙木，最後連心火也出事，心腎離決。終於出現了完美的惡性循環，水剋火，火不生土，土不生金，金也不生水，水又不生木，最後火就出事無法生土。

由於治病應求本，所以用數理的精確性具體性去評估狀況，甚至預知發病的時段，能防患於未然，實在是非常有優勢的！

見下例肺及腸癌的八字數理：



首先庚金代表肺及肺功能，當戊土健康的狀態時就代表肌肉細胞，遇甲剋戊成腫瘤，加上強甲木反剋辛金腸，於是消化系統未能有效將食物運化，變成痰濕，不健康的代謝物，積聚異變。日柱的癸水，成了癌病滋生地，戊合癸水，遇丙火就發惡成火局剋金，包括了辛金腸及庚金肺！