

# 養心食材活血安神

## 芒種時節夏氣旺

### 大葱肉碎拌豆腐麵

#### 材料

豆腐麵、免治豬肉150克、大葱、油1湯匙、豆板醬1茶匙、紹興酒2湯匙、醬油(隨意)

#### 製法

1. 大葱洗淨、切碎、備用；
2. 豆腐麵瀝去包裝內水分，放入隔篩內，以清水沖洗、瀝乾備用；
3. 鍋內注水3杯，燒至沸騰，將豆腐麵放入灼煮至水再沸騰時，取出，瀝乾放入盛皿內；
4. 鑊內下油、

將豆板醬放入，以中小火拌炒出醬香；

5. 將免治豬肉放入鑊內，大火爆炒；

6. 加入紹興酒，炒至肉色轉白；

7. 加入半量切碎大葱拌炒均勻後，盛出淋在豆腐麵上，撒上剩下的大葱，隨喜好以醬油調味即成。



牛肝菌白露筍

大葱肉碎拌豆腐麵

櫻桃雞丁

芒種是二十四節氣中的第九個節氣，通常在每年6月5日至7日之間，屬於夏季的第二個月。此時春花漸謝、綠意繁盛，仲夏天地之氣相交，萬物繁茂。芒種養生的重點在於養心，同時也要照顧好脾胃。心氣安穩，整體狀態更穩；脾胃健康，才能吃得下、消化好，養生才真正有效。順應節氣調整飲食與作息，正是養生之道。今期以養心的櫻桃、溫暖腸胃的大葱，以及養血補虛的牛肝菌，為大家設計三款養生菜。

●文、攝：小松本太太

芒種節氣陽氣旺盛，也是身體生長、修復與累積能量的高峰期。中醫認為夏氣與心氣相通，透過「養心」有助提升心臟陽氣，促進氣血循環，讓身體更具生長動力；同時也是一年中維持青春、延緩衰老的重要時機。簡單而有效的方法，是在氣血循環心經的上午11時至下午1時之間，稍微閉目靜坐三分鐘左右，以養心神。在飲食方面，櫻桃能補心氣、養心血，活血安神並養顏；搭配溫暖腸胃的辛溫食材，如葱、蒜及辣味食物，可祛除脾胃寒氣，開胃除邪。

### 牛肝菌白露筍

#### 材料

牛肝菌5克、白露筍200克、橄欖油1湯匙、牛油15克、醬油1茶匙、蘿蔔苗5克

#### 製法

1. 牛肝菌浸軟、瀝乾切碎，保留浸液備用；
2. 蘿蔔苗洗淨、去根、切碎備用；
3. 白露筍洗淨，用刀在莖部底端10厘米間每1毫米刻劃；
4. 將切碎牛肝菌放入鑊內，以中火烘乾，加入橄欖油；
5. 白露筍放入鑊內與牛肝菌及橄欖油拌炒；
6. 取約3湯匙牛肝菌浸液注入鑊內，加入牛油，牛油溶化後，灑上醬油及蘿蔔苗即成。



### 櫻桃雞丁

#### 材料

雞柳300克、櫻桃100克、大葉2片、杏仁20克、鹽焗雞粉1/2茶匙、油1湯匙、柑橘醬油1湯匙

#### 製法

1. 雞柳用水快速沖洗、吸乾水分，切1.5厘米丁粒，撒上鹽焗雞粉及油拌勻，備用；

2. 櫻桃洗淨、瀝乾，用吸管從頂端插入，去核備用；
3. 大葉、杏仁切碎備用；
4. 將切妥備用雞丁放入鑊內，拌炒至肉色轉白、熟透；
5. 將去核櫻桃加入鑊內，撒上切碎大葉、杏仁及柑橘醬油，熄火，快速拌勻即成。



## 五行多維度

●文：王正亮

### 五行同氣相求(下)

上文談到肝陽，今期便由肝陰說起。肝陰的五行數理屬乙木，乙木的圖像猶如花草草、枝枝節節，因此基於「同氣相求」之理，肝陰會呼應人體的血管系統、經筋系統、神經系統及淋巴系統。若甲木居於頂而代表頭部，則乙木在二位自然對應頸項。由於缺乏光明，空有眼珠是看不見任何東西的，所以丁火代表視力，而乙木能生丁火，於是乙木也就代表了眼珠。

當然，乙木能與庚金相合。庚金代表甜味，即糖分的攝取，乙庚相合便象徵肝陰的糖代謝功能。根據《黃帝內經》的總結：「肝者，將軍之官，謀慮出焉」，主筋，其華在爪，其竅在目。

接下來要說明代表心陽與心陰的數理：丙火為心陽，丁火為心陰。心陽主宰收縮壓(上壓)，心陰則對應舒張壓(下壓)。依據《內經》的總結：「心者，君主之官，神明出焉」，主心脈，其華在面，其竅在舌。因此，心臟功能欠佳則心神不定，容易發脾氣；唯有血液濡養良好，精神才能充足。心臟向上連接肺部，產生衛氣(丁火與庚金，以及丙火與辛金)，此即免疫系統的運作，使人體保持健康，不易生病。

心臟向下承接消化系統，包括脾、腸、胃。胃屬脾陽(戊土)；膽、胰臟及脾臟屬脾陰(己土)。這些器官若缺乏適度的火氣溫煦，就會形成脾虛，導致消化不良，進而產生不良代謝物——痰濕。痰濕上湧至肺，引發呼吸系統疾病；中焦因而堵塞，不良代謝物也會釀成血瘀，瘀堵在哪裏，哪裏便形

成腫瘤或結節。《內經》總結：「脾胃者，倉廩之官，五味出焉」，為後天之本，其華在唇，其竅在口。

脾胃功能不佳，又會連累腎臟——先天之本，「作強之官，主骨生髓」，其華在髮，其竅在耳。腎臟的數理也分腎陽(丁火)與腎陰(壬水)的排洗功能。丁壬合化為木，是身體一切生長動力的來源。當脾胃兩虛，土不能制約水液，自然出現夜尿頻多的現象。

腎臟透過脾胃土生細金(辛金)，得到小腸細緻的吸收，以及大腸最後衝刺的吸收，所獲得的精華，除了為腎臟充電補充能量(金生水)，還會決定骨質密度以及製造白血球的原材料質素。腸道之所以被稱為「第二腦」，其數理正在於脾、腸、腎之間的土生金、金生水，這正是腦部養分的來源。由於水代表社交，若腸道所屬的金行出現問題，便會造成社交障礙。

根據「同氣相求」的原理，腸道也會影響呼吸系統以及衛氣的品質。因為三者主氣同屬金，自然接通肺陽(庚金)與肺陰(辛金)：庚金負責肅降功能，辛金負責宣發功能，亦即一呼一吸的機能。《內經》云：「肺者，相傳之官，治節出焉」，主皮毛，其華在毛，其竅在鼻。

綜上所述，從肝陰乙木到心火、脾胃土、腎水、肺金，五臟之間環環相扣，任何一環失調皆會牽動全身。理解這些數理與臟象的對應關係，對於養生與辨證論治極具參考價值。



## 急性內耳迷路炎

張敬軒在早前音樂會後，突然傳出身體不適的消息。英皇娛樂發聲明表示，張敬軒患上「急性內耳迷路炎」，將缺席之後的音樂會。究竟什麼是「急性內耳迷路炎」？為什麼連身體壯健的人也會中招？如果我們突然感到天旋地轉、聽力受阻，該如何自救？本期由耳鼻喉專科梁藹心醫生為大家揭開這個「內耳迷宮」的秘密，教大家在壓力山大的都市生活中守住自己的平衡線。

**問：**很多人突然覺得天旋地轉，第一反應就是認為自己「低血糖」或者「沒睡夠」。那麼，什麼是「急性內耳迷路炎」？為什麼會讓患者覺得像坐過山車，甚至連基本走路都無法完成？

**答：**內耳有一個構造叫「迷路」(Labyrinth)，它包含負責聽覺的耳蝸及負責平衡的前庭與半規管。當這部分發生急性發炎時，平衡訊號會出現嚴重偏差。你的大腦接收到左、右耳完全不對稱的訊號，就像兩部引擎的轉速不一，導致大腦視覺與平衡感失去協調，產生嚴重的天旋地轉(Vertigo)。這種暈眩伴隨嘔吐及平衡力喪失，病人往往連站立都有困難。

**問：**急性內耳迷路炎通常發生在內耳什麼位置？

**答：**它主要發生在內耳深處的骨迷路或膜迷路。這裏包含了感應旋轉的半規管(Semicircular Canals)以及感應聲音的耳蝸(Cochlea)。由於這兩個結構共用同一個液體系統，所以炎症通常會同時影響平衡和聽力。很多病例是在感冒或流感痊癒之後才發病。

**問：**為什麼一次普通的感冒會導致內耳的「迷路」發炎？是病毒進入了內耳，還是免疫系統出現了自我攻擊的情況呢？迷路炎最可怕的地方在於會使人失去平衡並伴隨嘔吐。它是否會與其他疾病混淆？如何分辨這種暈眩是由「內耳炎」引起，還是致命的「腦中風」呢？

**答：**大部分病例屬於病毒感染後的反應。病毒入侵：引起感冒的病毒(如流感病毒、腺病毒)可能直接經由血液或微小通道進入內耳。免疫反應：更常見的情況是，感冒過後人體免疫系統處於亢亢狀態，產生的炎症反應誤傷了內耳的敏感組織。這並非「免疫系統自我攻擊」那麼簡單，而是病毒激發的炎症波及了鄰近器官。

兩者的症狀非常相似，但有幾個關鍵分別：

- 腦中風(小腦或腦幹受損)：通常伴隨「神經科症狀」，例如：說話含糊不清、複視(看到兩個影子)、面部或手腳麻痺、嚴重的吞嚥困難。
- 內耳炎：眩暈通常伴隨單耳聽力下降或耳鳴。
- 醫生診斷：我們會進行HINTS檢查(一組眼球運動測試)，能精準區分是周邊性(耳)還是中樞性(腦)的問題。若有懷疑，必須立即安排MRI。

**問：**急性內耳迷路炎有什麼建議治療方法？治療後，會否有一些跟進的復康訓練？

**答：**藥物治療：早期使用高劑量類固醇以減輕神經發炎；急性期會給予止暈藥及止嘔藥紓緩症狀。若懷疑細菌感染，則需使用抗生素。復康訓練：當急性期(約3-5天)過後，醫生會建議進行前庭復康運動(Vestibular Rehabilitation Training)，透過一系列轉頭、定視及平衡練習，訓練大腦去適應及補償受損的平衡訊號。

**問：**很多病人以為服用止暈藥就能治好病。相反，為什麼醫生有時會提醒病人「不要太多止暈藥」？醫生所提到的「前庭復康運動」又是如何幫助病人重新練習平衡的呢？

**答：**這是一個常見謬誤。止暈藥(Vestibular Suppressants)在發作首2-3天非常有效，但長期服用反而有害。因為大腦有一種「補償機制」，它需要接收到不完全的訊號才能學會如何「重啟」平衡感。如果你長期用藥抑制前庭系統，大腦就會變得懶惰，導致眩暈感延緩幾個月甚至半年都無法完全康復。

**問：**迷路炎康復後，會不會留下後遺症？例如，長期眩暈，或者以後不能再玩機動遊戲？在日常飲食方面(例如少鹽、少咖啡)，是否有助於預防它再次發作呢？

**答：**後遺症：大部分人能完全康復，但有小部分人會留下單耳聽力受損或輕微不穩感。至於「機動遊戲」，建議完全康復(通常3-6個月)後由輕量級開始嘗試。  
· 飲食建議：雖然迷路炎不像美尼爾氏症(Meniere's Disease)對鹽分那麼敏感，但減少高鹽分、酒精及過量咖啡因能穩定內耳液體壓力，對復原絕對有幫助。