

氣鬱體質的食療養生

侯平 註冊中醫師國際藥膳食療學會 會長
世界中聯藥膳食療研究專業委員會 副會長
國家認證食療養生師課程 導師

氣鬱體質的特徵表現

由於長期情志不暢、氣機鬱滯而形成的以性格內向不穩定，憂鬱脆弱，敏感多疑為主要表現的體質狀態。形成的原因多為先天遺傳，或因精神刺激，驚恐，所欲不遂，憂鬱思慮等。

氣鬱體質之人體形多偏瘦，平素表情憂鬱，神情多煩悶不樂。多胸脅脹滿，或走竄疼痛，或伴有善太息，或噯氣呃逆，或咽間有異物感，或乳房脹痛，睡眠較差，食欲減退，驚悸怔忡，健忘，痰多，大便偏乾，小便正常，舌淡紅，苔薄白，脈象弦細。

心理特徵對內向性格不穩定，憂鬱脆弱，敏感多疑。發病多見鬱證，臟燥，百合病，不寐，梅核氣，驚恐等病症。對外界精神刺激的適應能力較差，不喜歡陰雨天氣。

氣鬱體質多與情志刺激，氣血失調有關。臨床多指肝氣鬱結，其症狀有胸悶脅痛，急躁易怒，食慾不振，月經不調，弦脈。氣鬱體質也是其他一些病症的誘因，可發展為血鬱、痰鬱、濕鬱、熱鬱、食鬱，六鬱病機皆可由氣機鬱滯發展為氣血化源障礙，導致氣血不足，如氣鬱化火，氣鬱痰結等。

氣鬱體質的飲食調養原則

氣鬱體質者多愁善感、憂鬱脆弱。這種人一般比較瘦，經常悶悶不樂，無緣無故地嘆氣，容易心慌，容易失眠。現在這種體質的人越來越多，可能與生活節奏快、壓力大，人們容易情感壓抑，情志不暢有關。該體質的人多是年輕人，而且女性明顯多於男性。易患失眠、抑鬱症、神經官能症等。

氣鬱體質者具有氣機鬱結的特徵，甚者會影響肝、心、肺、脾等臟腑的生理功能，肝主疏泄，調暢氣機，並能促進脾胃運化。應選用具有理氣解鬱、調理脾胃功能的食物。睡前避免飲茶、咖啡等提神醒腦的飲料。

盡量增加戶外活動，可堅持較大量的運動鍛煉，如跑步、登山、游泳、武術等。另外，要多參加集體性的運動，解除自我封閉狀態。多結交朋友，及時向朋友傾訴不良情緒。

氣鬱質食療方舉例

配料：南瓜100克，牛肉200克，番茄1個，甜玉米罐頭半罐，香菜、蔥花、蒜末各少許，雞蛋液1碗，鹽適量，雞粉半小匙。

做法：南瓜洗淨切開去子、皮、切丁；甜玉米開罐瀝乾水；番茄洗淨放入開水氽燙去皮、子切丁。將牛肉洗淨剔淨筋膜，用絞肉機打成肉泥，加入雞蛋液、鹽、雞粉攪拌均勻。油鍋燒熱，將肉餡製成牛肉丸子，小火炸至丸子熟透，撈出備用。鍋內留少許底油燒肉，燒熱放入蔥花、蒜末炒香，下南瓜炒軟，加適量清水煮沸後，下番茄丁、甜玉米粒、牛肉丸子煮至熟透，加鹽調味，撒入香菜末即可。

服法：佐餐食用。
效用：消食下氣，醒脾調中。

南瓜香菜湯

芹菜山楂粥

配料：芹菜100克，山楂1大匙，大米100克。

做法：芹菜去葉，洗淨，切成小丁；山楂洗淨，切片，備用。大米淘洗乾淨，與適量水一同放入鍋中，煮開後改小火熬至軟爛。放入芹菜丁、山楂，再略煮10分鐘左右即可。

服法：當粥食用。
效用：清熱除煩、平肝、利水消腫、涼血止血。

山楂

佛手酒

配料：佛手30克。

做法：將佛手洗淨、用清水浸透後切片，再切成3厘米正方形小塊，經風吹略收水氣後，放入罈（瓶）內，然後注入1L白酒，封口浸泡。每隔5天，將罈攪拌或搖動一次，10天後即可開罈，濾去藥渣即成。

服法：佐餐食用。根據自己的酒量，每次可服用3-5ml。
效用：疏肝理氣，和脾溫胃。

佛手

文摘

資料來源：中國中醫藥報

中草藥在美國熱銷的反思

中醫藥如何走向世界是中醫藥界的熱門話題。雖然西方世界中草藥熱銷，而我國中草藥在國際市場上所佔的份額卻很少。據有關專家解釋說，這是由於國外的法規對中草藥的准入機制太苛刻。例如要進入美國市場，向FDA申請既需要花大量的錢財，又要消耗很長的時間，到最後還是難批准。

但據筆者的了解，美國對中草藥的管理比我們想像的要寬鬆。應該了解西方國家的具體情況，制訂我們的發展策略。

宜反思中藥研究準則

美聯社曾報道：1999年美國國會撥款5000萬美元，成立國家輔助及替代醫療中心(National Center for Complementary and Alternative Medicine)做研究，該中心的經費從第一年的5000萬美元，到2008已經增長到每年1.22億美元；曾組織大量頂尖病毒學家研究紫錐花，並證實其無法治療感冒，也無抗病毒作用。這篇報道還列舉了類似的，在美國大肆廣告宣傳的人參(花旗參)、銀杏(來源銀杏葉)、亞麻籽油等8種中藥產品。

上述8種藥品，在國內可能是科研成果，但美國專家研究證明無效，為何國家花費大量人力、財力投入的研究，卻沒有應得的效果？

美國輔助及替代醫療中心並不是一概否定中醫藥，他們證明中國的針灸具有特定的療效，證明薑粉膠囊對化療後緩解嘔吐症狀有效。可中醫人誰不知道生薑在《本草綱目》及歷代本草古籍中均記載有止嘔功能。

針灸、生薑的療效被美國輔助及替代醫療中心承認，恰恰說明只有按照中醫對本草的認識並按照中醫理論進行運用，才有保證。那些運用現代理論對中草藥進行的成分分析研究，是否能經得起實踐檢驗，有待研究。

國內企業應作改進

2010年筆者去美國，看見美國有機食品專賣店的貨架上擺滿了各種中草藥製劑，真是既高興又慚愧，高興的是中草藥製劑在美國這麼受歡迎，中醫藥發展有望，但慚愧的是在琳琅滿目的中草藥製劑中，很少有中國製造的產品。

這些中草藥製劑的臨床療效如何？如美國加州寶實公司生產的純中藥軟膏，治療嬰兒皮疹(美國西醫診斷為真菌感染)療效非常好。該藥膏的藥物成分有金盞菊、金銀花、仙人掌等。瑞士一家公司生產的純中藥眼藥水治療紅眼病點幾次就痊愈了。德國生產的純中藥噴劑治療鼻炎一噴立即見效。

筆者估計這些中藥製劑的配方和原料都是來自我們中國

。當國外崇尚天然，回歸自然之時，而國內一些專家學者卻拚命使中藥西化，要把中藥提煉成西藥，難道這種研究方向不值得反省嗎？

此外，要進入美國市場，國內的中草藥存在許多問題。一是污染問題，重金屬含量超標，農藥化肥的污染等。二是劑量與標示不符，2008年11月，檢測發現7種銀杏製品中有4種含量低於標籤說明，且最高和最低含量高達200倍。三是在中草藥中摻入西藥成分，例如有些壯陽中草藥摻入了「威而鋼」。這在中國稱為「中西結合」，而在美國屬於非法，希望國內的中藥生產廠家一定注意。四是藥物相互作用的問題標註不明。五是廣告不實，用語模糊，如「增強免疫力」等說法。這些問題一旦被查處，不但會賠付巨額的罰款，而且毀了信譽。

銀翹解毒丸療效獲認可

據筆者觀察，目前在美國有機食品專賣店銷售的中草藥製劑，以外用藥為主。外用藥是西藥的弱項，卻是中藥的強項，有「簡、便、驗、廉」的優點。因此筆者建議，我國應該多研究開發特效的中藥外用藥，推向國際市場。

另外，感冒是美國人的一個常見病。據筆者臨床觀察多屬於風熱型的時行感冒，有傳染性，一人感冒，全家感冒，全校感冒。美國西醫對感冒患者屬於何種病毒感染研究得很清楚，我國應研究出治療美國常見感冒的中草藥製劑。

筆者在美國臨床曾使用銀翹解毒丸，有一定療效，可以大大縮短病程。而且美國人並不反感中草藥的苦味，甚至有人稱「銀翹解毒丸」為中國的巧克力，很喜歡吃，說銀翹解毒丸嚼服後，咽喉感到一陣清涼，很舒服，咳嗽症狀明顯減輕。相反，國內生產的銀翹解毒片，雖然服用方便，但不受美國人歡迎，因為服用時咽喉沒有那股非常舒服清涼的感覺，療效也差。可見，傳統中藥劑型的優勢。

但美國的中草藥製劑，是不標準示主治功能的，而要標示建議用於某某疾病，而且要標示藥物組成成分。由於中草藥製劑在美國是在有機食品專賣店銷售，法律規定，在生產過程中完全禁止使用農藥與化肥，選對種植的土地作了嚴格的規定。因此，國內的中草藥廠商要嚴格按照美國的有機食品種植法辦事，這是國際上的要求與理念，也是13億中國人民健康的需要。

陳勇

春日養肝首烏食療

中醫認為，春季人體陽氣得以升發，肝臟得以疏洩，氣血趨向體表，人體新陳代謝最為活躍。此時宜食辛甘散之品，因此進食一些具「升補」作用的藥膳，從而身心和諧，精力充沛。首烏是極具升補效益的藥材，既能養血又可滋陰，補而不燥；又因其味甘，在春季省酸增甘，以養脾氣的飲食原則下，不妨進食首烏食療——

何首烏補血烏髮潤腸道

何首烏又名首烏、地精、山精等，為蓼科植物何首烏的塊根。何首烏味苦、甘、澀，性微溫。歸肝、腎經。能養血滋陰，潤腸通便，截癥，祛風，解毒，主治血虛頭昏目眩、心悸、失眠，肝腎陰虛之腰酸膝軟、鬚髮早白、耳鳴、遺精，腸燥便秘，久瘡體虛，風疹瘙癢，瘡癤，癩癧，痔瘡。

自唐代以來，養生學家一直把何首烏作為重要的延年益壽之品。宋《開寶本草》謂其能「益血氣，黑髮，悅顏色。久服長筋骨，益精髓，延年不老」。現代藥理研究已證實，現代藥理研究表明，何首烏具有降血脂、抗動脈粥樣硬化、促進血細胞新生、保肝、強心、抗菌、抗腫瘤、增強免疫功能、延緩衰老等作用。

首烏肝片

原料：何首烏6克，鮮豬肝250克，水發木耳25克，青菜葉少許，紹酒、醋、鹽、澱粉、鮮湯、醬油、蔥、薑、蒜、油適量。

做法：何首烏煎湯濃縮，取20毫升藥液備用，豬肝剔筋洗淨切片，蔥、薑、蒜洗淨，蔥、薑切絲，蒜切片，青菜洗淨控乾。將豬肝片放入首烏汁內浸蘸(取一半首烏汁)，加少許食鹽，放適量澱粉攪拌均勻，另把剩餘的首烏汁、醬油、紹酒、醋、濕澱粉和鮮湯做成滋汁。

炒鍋置大火上燒熱入油，待油熱放入拌好的豬肝片滑透，用漏勺淋取餘油，鍋內剩少量油，下入蒜片、薑末略煸出香味下豬肝、水發木耳，爆炒數分鐘，將青菜葉入鍋翻

炒數次，八成熱時倒入滋汁炒拌均勻，出鍋前把蔥絲下鍋，翻炒幾下，起鍋即成。

功效：補肝腎、益精血、烏髮明目。首烏既能保肝，又可降脂、降壓；木耳有通利血脈之效，常吃能健身益壽。

材料：何首烏100克，雞蛋2個，蔥、生薑、食鹽、料酒、油各適量。

首烏煮蛋

做法：將何首烏洗淨，切成長3.3厘米、寬1.6厘米的塊；把雞蛋、何首烏放入鍋內，加水適量，再放入蔥、生薑、食鹽、料酒等調料。將鍋置火上燒沸，文火熬至蛋熟，將蛋取出用清水泡一下，將蛋殼剝去，再放入鍋內煮2分鐘。食用時加味精少許，吃蛋喝湯，每日1次。

功效：本品具有補肝腎，益精血，抗早衰的功效。適用於血虛體弱、頭暈眼花、鬚髮早白、未老先衰、遺精、脫髮以及血虛便秘等症。最適用於虛不受補的患者。

食療美物

圖文：吳 莫

首烏