

中華醫藥

逢周一、周三、周五刊出
網址: <http://www.takungpao.com>
FAX: 2572 5593
版權所有 翻印必究

【養生篇】

中醫健康管理
教與學

智長虛補 仁美果珍

□胡麗碧 香港浸會大學 中醫健康管理理學碩士課程學生 (2011-2012)

設計思路

七年前，朋友行山，中途體力不支，召飛行服務隊來拯救時，已經返魂乏術！聞說她有隱疾。

五年前，李同事中風，半身不遂，要把工作辭去，更不能照顧丈夫和稚子！

四年前，我的直屬上司鄭主任患了乳腺癌，要休養一年！

三年前，受情志所傷，筆者嚴重失眠也病倒了！當時病魔纏身，痛苦非常，悔恨自己一直沒有注意養生，幸得中醫指導，以中藥調理，健康漸漸回復。其後，對中醫藥產生濃厚興趣，平日愛設計一些具氣血雙補功效的食療與藥膳享用——



方解

黨參

性味歸經：性平，無毒，味甘。入脾、肺經。
主要功效：黨參功用以補氣血為主。治脾胃虛弱，食少便溏，倦怠乏力。對肺虛喘咳，氣短懶言，自汗，血虛萎黃，口渴等有療效。

桂圓（「南國大參」）

性味歸經：性溫，味甘。入心、脾經。
主要功效：《滇南本草》認為桂圓「養血安神，長智斂汗，開胃益脾」。桂圓具有補心脾、益氣血之功效，適用於心脾兩虛、氣血不足、驚悸、怔忡、失眠、健忘等症，以及婦女產後和病愈後的調補。

紅棗

性味歸經：性平，味甘。入脾、胃、心經。
主要功效：補脾和胃，益氣生津，養血安神，調營衛，緩和藥性。用於胃虛食少、脾弱便溏、倦怠乏力、血虛萎黃、神志不安、心悸怔忡、營養不和等。

都咸子（腰果）

性味歸經：性平，無毒。味甘。入肺經。
主要功效：治咳逆，心煩，口渴。
《本草拾遺》：「主渴，潤肺，

去煩，除痰。火乾作飲服之。」
《海藥本草》：「主煩躁，心悶，痰隔，傷寒涕，咳逆上氣。」

榛子（「堅果之王」）

性味歸經：性平，味甘。入胃、脾經。
主要功效：榛子營養豐富，具有補益脾胃、滋養氣血、明目的功效；用於治療飲食減少、體倦乏力、眼花、肌體消瘦等病徵。

甜杏仁

性味歸經：性平，味甘。入肺、大腸經。
主要功效：潤肺養顏，止咳除痰，潤腸通便。用於虛勞咳嗽、腸燥便秘等。

核桃（「長壽果」）

性味歸經：性溫，味甘。入肺、腎經。
主要功效：中醫認為，核桃有健胃、補血、潤肺、養神等食療功效。《本草綱目》：「補氣養血，潤燥化痰，益命門，處三焦，溫肺潤腸」。《神農本草經》將核桃列為久服輕身益氣、延年益壽的上品。

*核桃與杏仁、腰果、榛子並稱為著名「四大乾果」。



原料組成：黨參糯米皮

黨參 8g 水 300g 糯米粉 75g 白砂糖 60g

核桃、杏仁、腰果、榛子各13粒

餡料：桂圓 10粒 紅棗 40粒

製作方法：基本素泥餡

- 1、紅棗洗淨後放入鍋內，加水滾5分鐘，然後去核。
- 2、取出後，將紅棗放入果汁機略加攪拌（2分鐘），加適量水打碎。
- 3、取出用藥膳包壓濾，將水濾除即成素泥。
- 4、將素泥放入炒鍋中，以小火翻炒至不黏手時即熄火。
- 5、將餡料取出，攤平於淺盤中，待其完全冷卻後即可使用。

黨參糯米皮

- 1、先將黨參浸透燙水（約1小時）至150ml，待涼；然後與糯米粉、白砂糖溶在一起，隔水蒸10分鐘；待涼後用刀分成12份。

綜合製法

- 1、紅棗做成素泥後，把桂圓切細粒，放於一小份的素泥中，再搓成球狀。
- 2、在涼了的「黨參糯米皮」內放入桂圓紅棗餡球，再包裹成球狀。
- 3、在「黨參桂圓紅棗糯米球」面灑上四款果仁碎。
- 4、作最後點綴。



藥膳特色：

- 1、完全適合素食者。
 - 2、室內戶外，方便易攜。無論是在家中下午茶，還是到戶外郊遊，只需用食物盒盛好，便可隨時享用。
 - 3、健康食品，送禮首選。我們平日探訪親朋，不是買朱古力，就是忌廉蛋糕，有礙健康，此藥膳卻能送上健康的祝福！
 - 4、中西兩宜。無論是生日會、大食會、聖誕聯歡會，或是作為農曆新年的賀年食品及婚宴甜品，均適合不過！
 - 5、脾胃虛寒者不宜多吃，具有陰虛內熱、潮濕阻中滿、痰火體質的人都不宜食用。
- 功效及適應症：**
補氣生津、養血安神、補虛長智。
適用於經常用腦，氣血不足人士。

指導老師點評： 中藥湯圓「巧」心思

胡麗碧同學設計並製作的這道甜品——珍果美人（仁），很有創意。也不難看出，這個作品融入了作者的許多心思。

珍果美人（仁）不僅外觀很美，內涵也很豐富。以桂圓、紅棗為餡，又將中藥溶在「湯圓」皮中，再用堅果碎粒裹在外面，這樣的設計受到了同學們的一致讚賞。這個作品的設計與她勇於不斷「突破自己」、熱愛新事物的生活信念有關，也是她常有夢想，又努力圓夢的性格使然。

麗碧同學是學歷史的，畢業後，開始當中學教師。她平時努力工作，心中卻有一個到英國留學進修教育碩士課程的夢想。最終，她圓了這個出國夢，親身體驗了一下外國的校園生活。為了提升個人的教學技巧及質素

，返港後，她先後在香港大學、中文大學修讀教育課程和「比較歷史」的課程。並獲得第二個碩士學位。麗碧同學愛讀書，她喜歡「享受讀書樂趣」的生活方式。於是，在走過上述這些學習路程之後，她又報讀了香港浸會大學的中醫健康管理理學碩士課程。今年，她即將畢業，又是一次「突破自己」的經歷。除了進修學習之外，她還是一個旅遊和攝影的業餘愛好者，曾踏足三十多個國家。歷史專業的知識背景，使她每到一個地方，總喜歡逛博物館，了解當地的歷史文化和故事。喜歡探索新事物、培養新興趣、結識新朋友、接受新挑戰……

兒時她患有口吃，卻夢想當教師，最終她實現了這個夢想。20歲時，末學過工商管理，她卻投了一個攤位做生意。不會游泳，她卻曾經划獨木舟從香港西貢到深圳小梅沙附近……

不記得在哪裡看過這樣一句話：「沒有夢的人生是很可憐的」。麗碧同學的生活是幸福的，因為她有夢。

人們常說：機遇存在於追求的必然之中。珍果美人（仁），讓我看到了一個「突破自己」的美（人）。

編者按

「健康管理」的理念，是讓生活在今天的「現代人」，通過學習與健康有關的中西醫養生保健知識，再引入科學的人體健康管理方法，成功、有效地管理好自己和他人的健康。

此欄目以浸大中醫藥學院創新推出的健康管理碩士課程為基礎，由師生攜手共辦的形式，與讀者分享他們在健康管理教與學過程中的所得、所感、所思、所悟，有藥膳、有功法、有讀書心得，也有養生實例。專欄於每月第四個周三刊《中華醫藥》。

指導老師教毅博士簡歷

畢業於北京中醫藥大學中醫系，獲醫學碩士學位。後考入中國協和醫科大學，獲博士學位。從事中醫養生康復、營養食療教學與研究20餘年。曾任北京中醫藥大學教授、英國 Middlesex 大學客座教授。現於香港浸會大學中醫藥學院任教，兼中醫健康管理理學碩士課程副主任。主編10餘部教科書和參考書，發表研究論文30餘篇，並曾赴美國、斯洛文尼亞、瑞典、挪威、荷蘭、韓國、新加坡以及台灣等國家和地區講學。

夏秋之交： 化濕護脾胃

暑氣重舌苔容易比較厚，中醫認為舌苔厚代表濕氣重，腸胃中濕氣重後就沒胃口，嚴重者有胸悶，噁心，胃口不好，四肢無力，這是中醫講的濕熱症，需要清理。中醫養生之道認為夏季注意清理暑濕，這樣人體就比較舒服不易染病。

夏秋之交熱而多雨，濕氣較重，濕邪過盛可致病。濕邪傷人有內外之分，外濕多由氣候潮濕，坐臥濕地而致病；內濕多因喜食冷飲，貪吃生冷瓜果等寒涼之物，損傷人體陽氣所致。

中醫認為脾臟能運化水濕。脾喜燥而惡濕，若脾臟振奮，脾臟健運，濕邪則不易致病。反之，濕氣太重致人生病後，病人往往出現頭昏頭重、四肢酸懶、關節屈伸不利、胸中鬱悶、脘腹脹滿、噁心欲吐、大便溏瀉等症狀。為預防、減輕濕邪傷人，必須重視護脾。

因此，夏秋之交應特別注意居室和工作場所的通風；涉水及淋雨後應及時將身體擦乾並更衣；陰天水涼時不要在河水及游泳池裡長時間浸泡，以防外濕入侵肌表傷人。為防內濕，切勿過量食生冷瓜果，飲食宜清淡易消化，忌肥甘厚膩及暴食。此外，用蓮子、薏米、赤小豆、白扁豆等健脾利濕之品適量煮粥食用，可護脾胃，祛濕氣。

暑濕感冒用香薷

夏季感冒大多因受暑受濕、貪涼喜冷太過所致，中醫稱之為「暑濕感冒」。需要通過散寒清暑、解表化濕法治療，香薷正是對症良藥。

香薷又稱香戎、蜜蜂草，為唇形科植物海州香薷的帶花全草。其味辛，性微溫，具有發汗解暑、行水散濕、溫胃調中之功效，適用於夏季感冒，惡寒發熱，頭痛無汗，或兼有腹痛吐瀉，小便不利等症。李時珍《本草綱目》載：「世醫治暑病，以香薷飲為首藥，然暑有乘涼飲冷，致陽氣



香薷綠豆粥

為陰邪所遏，遂病頭痛發熱惡寒，煩躁口渴，或吐或瀉，或霍亂者，宜用此藥。」

香薷雖是一味良藥，但使用時應注意配合其他藥物發揮綜合作用增強療效，如治感冒可配藿香、佩蘭；治嘔吐腹瀉可配厚朴、白扁豆、黃連；消水腫利小便可配白朮等。值得注意的是，本品有耗氣傷陰之弊，凡氣虛、陰虛、表虛多汗、大熱大渴者均不適用。還有，本品作煎劑，如熱飲易發生嘔吐，習慣用法均為涼飲或溫服。

香薷粥：香薷5克，粳米50克，綠豆50克，白糖適量。先取香薷加適量水煎沸，去渣留汁備用。後將米與豆加水同煮粥，熟時加入香薷藥汁再煮沸即可。一天內分2-3次涼食或溫食，可防治夏季輕度感冒，能清暑熱。

香薷茶：香薷、薄荷、淡竹葉各5克，車前草10克，水煎代茶類飲，可治夏季心煩、尿黃、口乾口渴、口腔潰瘍。

香薷飲：香薷10克，厚朴5克，白扁豆（炒黃打碎）15克，放置保溫杯中開水沖泡燜1小時後代茶飲，可防治暑濕感冒及空調病。

這個夏天颶風特別多，一個個陸續來，第十四個颶風「天秤」才剛轉強，第十五號「布拉萬」已形成，極端的氣候現象，讓生活在地球上的我們也大自然的因緣，不得不對日常的例行運作作出調整。

有一次到上海工作，回程時香港有颶風，班機飛不過來，當然我們就只能在機場等待，直到深夜航空公司才對着我們說班機取消，頓時引起大眾的吵鬧，而次日的行程都得取消。這就是極端所造成的不便，此際正顯示出中道的重要。所謂中道，即是不偏不倚，也就是不在不真實或不對的觀念見解中執著不放。

「中道」，是釋迦牟尼佛修行過程中所悟的道理。當初佛陀在雪山六年的苦行，每天只食一麻一麥，最後骨瘦如柴，所感受的只是身心疲累，煩惱更多。他體悟這樣的極端修行並沒有辦法證悟，於是他在尼連禪河畔接受牧羊女的羊乳供養而恢復體力，最後於菩提樹下金剛座上思惟法義，泯滅兩極的極端而成正覺。

兩極極端，如以修行來說，指的即是懈怠與極端的苦行。「懈」指的是根身的疲倦，「怠」則是心識的放鬆，也就是鬆懈懶散。而極端的苦行，則是沒有讓肉體休息而產生的病痛，也會妨礙修行。

佛陀的十大弟子中天眼第一的阿那律尊者，每當佛陀講經他就開始打瞌睡，有一次佛陀就對着他說：「咄咄汝好睡，螺螄蚌殼內；一睡一千年，不聞佛名字。」阿那律尊者聽了佛陀的開示當下慚愧不已，於是發願從今之後就不再睡覺，每天或是經行或是誦經。就這樣經過一段時間後，眼睛因為得不到休息而瞎了。

眼睛失明在僧團生活有許多不便，尤其外出乞食與縫衣。好在僧團彼此都很照顧，健康的比丘托鉢回來，通常會將食物分給病比丘，只是有一次阿那律的衣服破了，他很想要縫補，卻因失明無法穿針引線而無法修補。當他需要人幫忙時，佛陀出現在他的前面，並為他縫補衣服，同時開示阿那律，懈怠（打瞌睡）與過度的精進（不睡覺的修行）等極端修行都不是正道，修行需要中道，才能有所體悟，同時教導他修習金剛光明三昧，不久阿那律即證得天眼通。

由此可知，極端不是好的現象，但生活中總有極端的出現，例如吃東西要極品；住的地方要極豪華；穿衣服要時髦；又或者生活中遇到困難便產生消極，灰心喪志，例如這些，都不是好現象。我們想要改變這些極端，中道的生活是很重要的，健康積極的思維模式，可以改變我們生活的懈怠懶惰或偏頗的執著。希望每一個人都能從中道得到啟示。（作者為佛光山內地與港澳地區總住持）



逢周三刊出

中道

香薷飲

▼香薷

►淡竹葉

►扁豆

對症食療