

中華醫藥

逢一、三、五出版
網址: http://www.takungpao.com
FAX: 2572 5533
版權所有 翻印必究

細菌病毒不斷變種，怎麼辦？ 中醫：調脾胃 扶正氣 抗病毒

□林德強 註冊中醫師

最近又有人因感染世紀惡菌而不治，引起部分人的恐慌及廣泛的討論。衛生當局除了向市民宣傳應注重個人衛生，提高身體抵抗力，嚴格隔離，避免傳染外，似乎未能提出更好的具體防治方法。這也難怪，因為按照傳統的西方醫學的思維和操作，必須先取得某種細菌病毒的樣本，交給實驗室，經過反覆的試驗，還需幸運地取得這種細菌的抗生素樣本，才能交給藥廠進行試產，再批量生產，這需要一個冗長的過程。

雖然在有電腦等高科技的幫助，大大加速這些程序的進行，但非有一年半載不可，這種方法是永遠落後於惡菌的產生，在新藥沒有出廠之前，可以說是毫無辦法，束手待斃。而中國傳統醫學在對付這些疫症傳染病則靈活得多。

安內攘外 注重內因

中醫的着眼點是，為何同一病因，但不是人人發病，定有其他主因，如這次死亡的病例，除了他一個人發病外，連最親近的家屬也安然無恙，就很清楚說明關鍵並不在超級惡菌，而是他身體裡有適合這超級惡菌的條件，也即是我們說的內因（內環境）。

雖然我們只在報章上得知患者出現發熱，咳嗽，腹痛，泄瀉等病狀，但從病狀就可以推理出治療方法：發熱是正邪相爭；高熱或持續發熱為邪盛正虛；咳嗽為病邪犯肺。中醫認為，肺與大腸相表裡。腹痛泄瀉為肝脾不和，氣化失調，應先用小柴胡湯調和肝脾，先安內再攘外。接着再用銀翹散疏散熱毒，藥分上下午服，或能挽回一命。

中醫對「疫毒」「毒痢」，臨床多採用清熱解毒方法，用黃連、黃芩、黃柏、梔子、白頭翁、赤芍、丹皮等藥性較峻猛及性質苦寒的中藥，但這些藥物需要由有專業知識的中醫師處方使用，市民不適宜隨便使用。如沙士期間，有些人一窩蜂湧去食板藍根，金銀花，雞骨草等中藥，須知這些都是治療處方的藥物，並非保健用藥。防病用藥

一般是甘涼藥，不是苦寒藥。體質虛寒的人進服了這些苦寒藥，嚴重的會出現眩暈、嘔吐、崩漏等不良反應。市民用藥要諮詢有經驗的中醫師，防病宜首先使用食療。而且「疫毒」「毒痢」來勢洶洶，治療須及時，出現類似症狀，市民要迅速求醫治療，不要延誤時間，耽誤治療機會。

百病不治 求之脾胃

現今市售食品含有毒化學添加劑日益增多，使人體的免疫系統受到很大的干擾；而抗生素的濫用，又使細菌病毒不斷變種。內外夾攻，使人類的健康受到很大的威脅，在這種情況下，我們應當盡量保護自己的調節功能，盡量食本土生產的天然食品。中醫有句話「一處水土養一處人」。即是說身體的結構消化吸收系統，由我們的祖先遺傳下來，經過幾千年的變化，已適應所生長土地的食物。現在我們突然間把身體完全陌生的食物，又冷又熱，過鹹過辣，加上各種化學添加劑的垃圾食物，大量的不斷倒進我們的身體，身體的調節系統就會疲於奔命，過多必然出錯，過勞必然會受傷，現代都市越來越多胃腸道疾病的原因就在於此。

早在中國古代，金元朝代就有一個著名的醫學家叫李東垣的著有《脾胃論》，當中論述過和指出：「百病不治，求之脾胃」。就是指病從口入須注意飲食的意思。「勞役傷脾胃」，這裡的勞役，不單指苦力，也指不合理的不合適的食物，現代的人為了追求新奇，根本不

考慮自己是否接納這些食物，也沒有考慮食入後身體所付出的大量消化工作，口不擇食，積勞成疾，「地凍三尺，非一日之寒」，卒然染非常之疾，為時已晚。我們的需要是預防為主，食物以本土新鮮產品為主。

飲食有時 腸胃自暢

食要合時，不時不食，菜要炒熟，魚要新鮮，所謂飯熱菜香，食飲有時，食無過飽，腸胃功能自然順暢。胃納旺盛二便通條，腸胃就不容易產生世紀惡菌，當然也沒有了生病的條件了。所謂「正氣在內，邪不可干」，這些看起來是很簡單的道理，卻是非常有效的。我在中文大學講授養生課程時，舉出大量現實的事例，詳細解釋同學們的質疑，結果總會收到同學反饋的喜訊，他們的胃腸舒服了。腸胃舒暢，大便通條，人也精神了，以前檢驗身體的各種不正常的指數都得到改善了。事實證明只要不因其簡而不為之，而是因其簡單而實踐之，總會有收益，實踐是檢驗真理的唯一標準。關鍵是要能聽得進去，事實最能說明真理。

正常通暢的大便是我們的健康生活不可少的，保持胃腸通暢就不容易染病，對付世紀惡菌也是一樣，它就失去了依附的條件，現在有些人對胃腸毛病，例如長期胃腸脹氣，大便數日一次，或長期大便稀爛，視若無睹，習以為常，那是十分危險的。中醫認為「五穀為養，五菜為充……氣味合而食之」。

多吃蔬菜 寒熱相配

蔬菜是除了主食外的最重要的食材，要胃腸好就一定要適量的蔬菜。我把蔬菜分為兩大類，一類是寒涼性，一類是溫熱性。我的身體性屬寒涼就要食溫熱的蔬菜，性屬溫熱就是食寒涼的蔬菜，正常的飲食就要寒涼溫熱相配。例如涼性的絲瓜配溫熱的洋葱，涼性的苦瓜配溫性的豉椒，溫性的咖喱配涼性的馬鈴薯等等。我們每天都要根據身體的情況而加以合適的調節。並不是長年食菜心就叫有益飲食。很多人都有這種誤解，他們判斷一種食物是否合適，單靠這種食材本身的特性，不分寒熱虛實，更甚者是愚一知半解，道聽途說，而習以為常。香港人的食譜非常狹窄，而且長年不變，而不明白食料是會隨四季而轉變，人身體的體質也是不斷地改變，時偏寒時偏熱。韓電視劇《大長今》有一句名言：「適用的是食材，不適合的是毒材」，很清楚地說明適合我們的食物是正確的食物，食了不舒服的就不是合適的食物，單以菜心為例，冬天的菜心是清甜的，夏天的菜心是苦澀的，那些碟頭飯形式的放數條菜心，沒有多少人能食得下的，直接造成了很多浪費。而長年食菜心也不見得有益，不單體質偏寒就不合適，而且違反四時飲食的原則。

現在變種的細菌病毒不論發現是肺部症狀或是胃腸道症狀，都是發現大便有異常，調節腸胃最好用蔬菜。這裡介紹三種蔬菜適合三種不同體質的人士——

潺菜：清理腸胃

身體屬熱而大便秘結者，宜食潺菜，潺菜的食用歷史悠久，在古籍《山海經》裡已有記載，認為是時蔬，酒宴必備，因為它可以清理腸胃，清熱涼血，解毒通便，如食滯便秘最為適宜。它把在胃腸積聚的廢物，一下子清理得乾乾淨淨，惡菌難以依附生存。而且潺菜的營養價值十分豐富，不單有碳水化合物，蛋白質，胡蘿蔔素，葉酸，維他命B1、B2、C，而且有豐富的鐵質。香港人受了商業宣傳的影響，以為一定飲奶才有鈣質，其實我們的食物裡很多都含有豐富的鈣質，而且比牛奶的鈣更多，更容易吸收，潺菜就是一個很好的例子。可惜不少人多以它的特別氣味為藉口，不願進食，其實這也是一種心理作祟，不少西方來的蔬菜，如草一樣，氣味也不好，但因價錢貴，在崇洋心理的作用下，難食也變作時髦。還是回頭欣賞一下我們祖先幾千年來所食的優質蔬菜吧。有人不屑食認為此菜粗賤，其實正好相反，粗賤怪味的菜反而不含有農藥及化學添加劑。

莧菜：排毒補鈣

體質偏熱者還可選擇莧菜，它有三個品種分別是青莧菜、紅莧菜和野莧菜。除了含豐富的維生素外，還含有豐富的鐵質和鈣質，不像菠菜可引起泄瀉，是理想的鈣質補充食材。可惜未被香港人普遍認識，認為它粗賤而不喜食用。莧菜可以作湯，也可清炒，也可煲莧菜粥，中醫認為其功效在根，最好連根煲湯煲粥，簡單方便。市場上賣的多是紅莧菜，傳說有補血功能，其實是一種誤解，色紅入血是指它入血清除血中的毒素。現代很多人總是擔心身體的毒素，市面上的很多排毒方法，不少是言過其實的，倒不如實際地飲莧菜湯。如以治療用途，以野莧菜（又名棘莧菜）為好，在香港的郊外，隨處可見。可往街市固定山草藥攤檔購買，食得放心及安心，是真正無農藥的有機蔬菜呢。



茼蒿：溫胃化積

如屬體質胃腸偏寒人士，也有好的選擇是茼蒿菜，又名艾菜，蓬萊菜。此菜性溫氣香暖胃健脾，寬中理氣，溫化食積。如身體虛寒，陽氣不足，食入的食物就不能消化，凡是不成形的大便都是說明未有完成消化程序，吸收不到營養，身體就會越來越差，外來的各種惡菌就會乘虛而入。根本的解決辦法就是改善消化吸收的情況，需要進食一些溫性的容易吸收的食物。溫性的蔬菜首選茼蒿。茼蒿除了有很多的營養價值外，它還有特色是能維護黏膜上皮組織的健康，大小腸都是黏膜上皮組織，它的

功能正常就能很好地吸收營養。而且由於茼蒿含有豐富的鐵質，葉酸和維他命K，既可增強人體的造血功能和調節凝血功能，而且對於氣虛失攝的腸出血也有特效。口臭不全是因熱引起，也有因身體虛寒，食積不化引起，多吃數餐茼蒿菜，口臭便會逐漸減輕，不妨一試，總比亂食香口膠要健康得多。

所以以上三種蔬菜，都是對付層出不窮的細菌病毒變種的良好食材。

藥補不如食補

需要強調一點的是：中醫認為用藥物防治疾病並不是首選的最佳方法，首先考慮的是用食物去調理防病，所謂「藥補不如食補」；「人若有疾，先問其源，知其所犯，以食治之，食療不愈，然後命藥，……氣味合而食之，以從其根」。李時珍也說過，「藥物用以祛邪，不用於補身」。這些說明了，用食物來防治疾病是首要的第一位，現在的商業宣傳，總是叫人食藥或他們的所謂營養保健品，是違反中醫辨證論治的原則，造成現在「看病看病，越看越病，食藥食藥，越食越弱」的畸形現象，而合理飲食，關鍵是要明白食物的寒熱屬性以及明白食物的固有特性，如冬瓜西瓜都是性涼的瓜菜，但其物性就大有不同，不可互換代替，花點功夫，詳細分析，擇時而食，才能收到預期的效果。

惡菌變種，並不可怕，可怕的是我們放棄了中醫傳統的寶貴經驗，就像西方醫學一樣，疲於奔命，再用十倍的醫療融資也解決不了困難，中西結合的口號叫了很多，可是遇到實際問題，就忘記了中醫，這叫藥好龍，於事無補。



臨床分享

資料來源：中國中醫藥報

脾胃虛弱是手足口病的主要內因

手足口病近年來發病率愈來愈高，發病時間規律也發生了變化，以往多見於夏季，現可發生在任何季節，發病年齡有增高趨勢，13-14歲病人亦可見到。因經常有死亡病例報道，患者家屬多對本病恐懼異常，一旦被診斷為此病，就認為得了很嚴重的病，往往跑到大型醫院去診療，而很多醫院又拒收，把患兒推到傳染病院，進一步加重家人恐慌情緒，一個小小病在內地花費四五千到上萬元很常見。

手足口病是腸道病毒引起傳染病，多見於1-3歲嬰幼兒，年齡愈小症狀愈重。3歲以上患兒不治多在5-7日自愈，治療恰當3-4日即愈。若治療失當，病程會延長，甚者引起併發症，且來年易復發。近年在門診診治不少患兒，中藥療效確切，2-5劑即可痊癒。

手足口病顧名思義，手、足、口腔部位發病。脾開竅於口，主四肢，手腳亦是脾胃的排邪通道。病後發熱，起斑疹、疱疹是身體驅邪的表現。本病是典型的脾胃病，脾胃功能正常，不易患病，即患亦輕；脾胃功能差，易患病，發病亦重。方以半夏瀉心湯加減。

手足口病近年來發病率愈來愈高，發病時間規律也發生了變化，以往多見於夏季，現可發生在任何季節，發病年齡有增高趨勢，13-14歲病人亦可見到。因經常有死亡病例報道，患者家屬多對本病恐懼異常，一旦被診斷為此病，就認為得了很嚴重的病，往往跑到大型醫院去診療，而很多醫院又拒收，把患兒推到傳染病院，進一步加重家人恐慌情緒，一個小小病在內地花費四五千到上萬元很常見。

典型病例

例1 某女，1歲。手足口病，發燒，手掌心、腳掌心出現斑丘疹和疱疹，口腔黏膜出現疱疹，疼痛，食慾不振，流涎。**方用**黃連3克，乾薑6克，半夏6克，甘草6克，黨參6克，蒼朮10克，茯苓10克，蒼香10克，蘇葉3克。2劑，水煎服。藥後熱退，納增，精神可，繼服二劑。

例2 某男，10歲。手足口病，三日，手足心起疱疹，口腔潰瘍痛甚，不發熱，舌淡胖，流涎，咽痛不能進食，脈細。**處方**：黃連3克，乾薑10克，蒼香10克，蒼朮15克，茯苓15克，陳皮15克，厚朴10克，雞內金10克。3劑，水煎服。藥後潰瘍愈合，納可。予理中湯善後。

體會：現在小兒吃水果、喝牛奶飲料、雪糕等寒性食物較多，常服抗生素和清熱解毒等寒性藥物，導致寒性體質形成。脾胃虛弱是本病發生的內在因素，也是發病率增加、重症患者增加的原因。患病後使用寒涼藥物治療，進一步損傷脾胃及肝腎功能，抵抗力下降，邪毒入裡，易產生併發症，如腦炎、心肌炎等，不能不使人警惕。



中醫認為，脾乃後天之本。也就是說，脾胃的運化功能如不正常運作，對身體吸收營養也受影響，小孩子正值生長發育時候，營養不足及不平衡，更會直接影響發育，也導致身體虛弱，容易致病。對於「先天」體質較弱的小朋友，宜以健脾開胃的八珍糕作「後天」調理——

材料		
黨參—15克	陳皮—15克	淮山—45克
薏苡仁—45克	芡實—45克	糯米—15克
白朮—15克	茯苓—45克	蓮子—45克
扁豆—45克	糙米—15克	新鮮淮山—200克

作法：

- 1、將黨參、白朮、陳皮、茯苓、淮山、蓮子、薏苡仁、扁豆、芡實、糙米、糯米皆磨成粉，可請中藥店代磨，不過糯米及糙米要自行準備好帶去，因中藥店沒有這兩樣材料。
- 2、淮山去皮，切塊後以大火蒸約15分鐘，趁熱加入所有磨成粉的材料壓成泥，再加入糖拌勻，將其分成小塊壓扁，以大火蒸約10分鐘。

功效：

可健脾開胃、增強食慾；適合脾胃虛弱、氣色萎白及腸胃吸收能力較差的小孩食用。

健脾開胃

保健食療

圖文：吳東

