



### 周三【養生篇】

辨證施食

國際藥膳食療學會專欄

下次刊出：四月十日

### 中醫養生素食

圖文：蔡淑芬

## 春吃「芽菜」利生發

春天常令人感困乏無力，昏沉欲睡，早上醒來比任何一節氣都遲，這就是民間常說的「春困」，這是人體生理功能隨季節變化而出現的一種正常生理現象。

可在感覺精神不振時使勁伸個懶腰，同時深呼吸，雙下肢盡量用力伸直。中醫有「伸展四肢，舒其筋骨」一說，此為養筋，筋健氣血行，正氣存內，氣機通暢。

很多人在初春時節喜歡食補，其實不能一味使用溫熱補品，以免春季氣溫上升，加重身體內熱，內熱耗陰，氣血相耗。飲食以平補為原則，要多吃一些清淡優質蛋白質食物，如雞、鴨、鵝子、魚類、蛋類、乳類和豆製品，此外多吃些綠葉菜，特別是發芽的蔬菜，如豆苗、豌豆苗、綠豆芽、黃豆芽、春筍、枸杞芽、慈姑、馬蹄等。可常用手指梳頭，春天梳頭正符合春季養生宜行鬱滯、疏利氣血，也能壯健身體，緩解春困。

以下推薦一道素炒「芽菜」，可按口味愛好購買大豆芽、春筍、馬蹄等芽菜類，加冬菇粒、素肉粒等配料，全部切粒炒合，用素蠔油調味，最後加入炒香的松子，上桌用翠綠清爽的生菜裹包食用。



# 肥胖的藥膳食療

□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



### 宜食

飲食需清淡，宜食高纖維、低熱量食物，以蔬菜為主、水果為副，如黃瓜、蘿蔔、芹菜、菠菜等。  
當定時定量，三餐食品熱量分配應均勻。  
宜選食含不飽和脂肪酸的植物油，如豆油、花生油、菜油、玉米油等。  
應選食具有降脂減肥作用食品，如山楂、海帶、話梅、楊梅、赤小豆、薏苡仁、茶葉、荷葉等。

### 忌食

限制過量進食，嚴格控制脂肪、糖和鹽的攝入量。  
避免食用含飽和脂肪酸的動物脂肪，如豬油、牛油、肥肉等。  
避免食用高膽固醇的食物，如動物肝、腦、心、腎、腸及蛋黃、帶魚、墨魚等。  
忌食肥甘厚膩、高澱粉的食品。  
忌食甜味零食，如糕點、餅乾、飲料等。  
水鈉潯留型還需嚴格控制飲水量。  
禁煙酒及飲咖啡。  
不宜睡前及夜間進食。

### 核桃拌芹菜補肝腎降血壓



### 山楂消食化積



### 番茄助降血脂



肥胖症是指人體脂肪堆積過多造成體重超出正常標準20%以上的一種特殊病症。中醫屬「肉人」、「肥人」、「痰濕」、「虛勞」等範疇。有單純性肥胖症和繼發性肥胖兩類。

單純性肥胖症一般無明顯內分泌代謝病因，多與遺傳體質、飲食因素有關，好發於中年人，尤以女性多見。

繼發性肥胖症，又稱症狀性肥胖，是由明顯的內分泌代謝病因引起的，常繼發於腦炎、腦瘤等引起的下丘腦損害、腎上腺皮質機能亢進、甲亢、糖尿病等，除肥胖外更有各原發病的臨床表現。

## 肥胖症食療方

### 脾虛濕阻證

【臨床表現】形體肥胖，肢體困重，倦怠乏力，脘腹脹滿，納差食少，大便溏薄，舌質淡，苔薄膩，脈緩或濡細。此證型臨床最為多見。  
【施食原則】健脾化濕。

### 荷葉蓮藕炒豆芽

【配料】鮮荷葉200克，水發蓮子50克，鮮藕100克，綠豆芽100克，精鹽適量。  
【做法】將藕切成絲，將水發蓮子與荷葉加水煎湯備用，素油燒熱，放入藕絲煸炒至七成熱，再加入蓮子、綠豆芽，加入荷葉、蓮子湯適量，調勻精鹽即成。  
【服法】當菜佐食。  
【效用】健脾利胃，淡滲利濕。其中蓮子健脾益腎，荷葉利濕、升陽、輕身，鮮藕清熱散瘀，綠豆芽健脾利水，各種原料相配，共奏補脾腎、滲水濕、消肥胖之功效，對時有低熱、下肢腫脹、小便不利的肥胖者尤為適宜。

### 脾腎兩虛證

【臨床表現】形體肥胖，虛浮腫脹，疲乏無力，少氣懶言，動則喘息，頭暈畏寒，食少納差，腰膝冷痛，大便溏薄或五更泄瀉，男子陽痿，舌質淡，苔薄白，脈沉細。重度肥胖症患者多為此證。  
【施食原則】溫陽化氣利水。

### 核桃仁拌芹菜

【配料】核桃仁50克，芹菜300克，精鹽、味精、麻油各適量。  
【做法】將芹菜摘去老莖和葉，洗淨切絲，放沸水中燙2分鐘，再用冷水沖一下，瀝乾後加精鹽、味精、麻油入盤。將核桃仁用開水泡軟後去皮，再用開水泡5分鐘後取出放在芹菜上，拌勻後食用。  
【服法】日常佐食，當菜食用。  
【效用】補肝益腎，平降血壓。適用於腎精虧損而導致的肝陰虛、脾胃陰虛的肥胖病人。

### 胃熱濕阻證

【臨床表現】形體肥胖，消穀善飢，口臭口乾，大便秘結，舌質紅，苔黃膩，脈滑數。此型多為體壯的中青年肥胖者。  
【施食原則】清熱化濕通腑。

### 鮮拌三皮

【配料】西瓜皮200克，黃瓜皮200克，冬瓜皮200克。

【做法】將西瓜皮刮去蠟質外皮，冬瓜皮刮去絨毛外皮，與黃瓜皮一起在開水鍋內焯一下，待冷卻後切成條狀，放入少許鹽、味精，裝盤食用。  
【服法】日常佐食，當菜食用。  
【效用】清熱利濕，減肥。可經常用食。

### 氣滯血瘀證

【臨床表現】形體肥胖，兩脇脹滿，胃脘痞滿，煩躁易怒，口乾舌燥，頭暈目眩，失眠多夢，月經不調或閉經，舌質暗有斑斑，脈弦數或細弦。肥胖日久者可見此證。  
【施食原則】疏肝理氣，活血化瘀。

### 番茄山楂羹

【配料】成熟番茄200克，山楂30克，陳皮10克。  
【做法】將山楂、陳皮分別洗乾淨，山楂切片去籽，陳皮切碎，放大碗中備用；再將番茄放入溫水中浸泡片刻，洗乾淨，切碎，剝成番茄糊，待用；鍋內加清水適量，調入山楂、陳皮，中火煮20分鐘，加入番茄糊，攪拌均勻，改小火煮10分鐘，以濕澱粉勾兌成羹即成。  
【服法】上、下午分食。  
【效用】活血化瘀、消食降壓。番茄具有較好的降血脂作用，被稱為降血脂的輔助劑；山楂活血化瘀降脂，陳皮行氣化瘀降脂。三味合用，適用於氣血瘀滯型肥胖症。

### 肝腎陰虛證

【臨床表現】形體肥胖，頭昏頭痛，五心煩熱，腰酸膝軟，舌紅少苔，脈細數或細弦。此型臨床比較少見。  
【施食原則】滋補肝腎，養陰降脂。

### 雙花綠茶飲

【配料】菊花、槐花各5克，綠茶5克。  
【做法】將諸料放大杯中，以沸水沖泡，蓋嚴杯蓋，5分鐘後可飲用。  
【服法】代茶飲用。  
【效用】清肝、健胃、消食，適用於肥胖症患者。

### 菊花



### 槐花



## 回向的美好

佛門的課誦，結束前總會有一段回向偈，通常只有四句，內容都是一種祝願、期望。也就是將之前所做的修持或功課，祈願世界和平，或者回施給更需要的人，例如：《法華經·化城喻品》中有一段偈語：「願以此功德，普及於一切，我等與眾生，皆共成佛道。」

又如佛光四句偈：「慈悲喜捨遍法界，惜福結緣利人天，禪淨戒行平等忍，慚愧感恩大願心。」這些都是自利利他的心願與祝禱。當然也有人希望自己平安、家庭幸福，甚至希望未來能更美好等。

其實生活中也有很多回向的例子，像為了紀念父母，修建一座橋或大樓供人使用，而這些建築物就以父母的名字命名，這些都是回向。只是很多時候，我們不明白這些道理，通常會自私自利地想，自己的東西為什麼要與我無關的人分享？甚至會認為，予人分享後，自己就什麼都沒了。

有個農夫請法師為他往生的太太超度，法會結束後他問法師，我的太太在這場佛事中可以得到多少的功德呢？

法師回答他說：「佛法廣大無邊，佛陀慈悲無限，法會中不懂你的太太能得到功德，法界一切眾生也能因此同沾法益。」

農夫心想，我做這場法事，就是希望太太得到利益，怎麼其他眾生也來搶？於是對法師說：「我的太太瘦小柔弱，不善與人爭奪，如果一切眾生都能得益，那我的太太豈不得不到了，你再幫我做一場法會，就只給我的太太就好。」

農夫的想法與心態，相信很多人都會有，這也是信徒常有的疑問，為什麼我要把功德分給別人，那我不就沒有什麼了？

如果我們把無相的功德視為有相的物質般的處理，就會覺得東西給了就沒了或少了，但無相的東西與有相的物質不同，一般物質實體，給一點少一點，這可以明白。但無相的東西，比方我們讚嘆人，對方聽了不歡喜，我們也不會因此少了什麼，甚至因為對方歡喜，自己也因此感同身受，得到歡喜。

而且釋迦牟尼佛在《地藏菩薩本願經》中曾說：「若有男子女人，在生不修善因多造眾罪。命終之後，眷屬小大，為造福利一切聖事，七分之中而乃獲一，六分功德，生者自利。以是之故，未來現在善男女等，聞健自修，分分已獲。」

如果以這段經文來看，不但亡者可以得益，生者也不會得不到，甚至比往生者更多。

對於回向的理念，更深的涵意，是希望我們藉此放下，除了有相的物質，更重要的是內心的貪嗔愚癡、執著妄想，如果都能一一放下，世界豈不美好？

(作者為佛光山內地與港澳地區總住持)

## 三春養生各不同

春天是疾病多發的季節，該如何養生防病？南京市中醫院金陵名醫館主任醫師張鍾愛對內地傳媒指出，春季養生，也分孟仲季，即早、中、晚期，不能一概而論，這樣人體更能適應節氣變化，防病強身。

### 孟春：

#### 乍暖還寒 保暖防病

孟春主要包括立春、雨水兩個節氣，雖然陽氣初升，氣溫有所回升，但是突如其來的冷空氣亦較強，乍暖還寒，正是心腦血管等各類疾病的多發期，因此要做好保暖防病。尤其年老體弱者和免疫力低下的人更要注意，以緩慢調整身體陰陽平衡，適應乍暖還寒氣候的變化。

### 仲春：

#### 風熱滅火須分型

仲春包括驚蟄、春分兩個節氣，春天風熱乾燥，易鼻子出血、咽喉腫痛、長口瘡、便秘……也就是人們常說的「上火」，面對市面上琳琅滿目的各種治「上火」成藥，該選用哪種來滅火呢？張鍾愛提醒，春燥分為涼燥和溫燥，其中春火又有肝火、心火、肺火、胃火之分，應對症滅火，在選擇藥物前，最好經專業中醫師診斷。規律生活、清淡飲食是去火根本，中醫針灸、

拔罐、推拿等治療上火也有很好的作用。生活中要勞逸結合，要多吃清火食物，如含維生素的蔬菜水果，多喝水，少吃辛辣煎炸食品，少抽煙喝酒。

民間流傳驚蟄吃梨的習俗，驚蟄時節，乍暖還寒，氣候乾燥，易使人口乾舌燥、外感咳嗽。生梨性寒味甘，有潤肺止咳、滋陰清熱功效。另外如枇杷、百合、銀耳、蓮藕、山藥等食物也具有潤肺健脾功效，適合春季食用。

### 季春：

#### 春雨綿綿 健脾祛濕

季春包括清明、穀雨兩個節氣，天氣以陰雨為主，過於潮濕的空氣也讓人體由內到外不適。濕疹、癬等皮膚病、感冒發燒、呼吸道感染、腸胃不適、胃口不佳等迎面襲來。張鍾愛提醒，多吃薏米、山藥、紅棗等健脾化濕的食物，為身體祛濕。

春雨綿綿，易生春愁，肝臟氣血淤滯不暢而易成疾，要學會制怒，盡力做到心平氣和、樂觀開朗，使肝火熄滅，肝氣正常生發、順調。可多喝水補充體液，增強血液循環，促進新陳代謝，有利於消化吸收和排除廢物，減少代謝產物和毒素對肝臟的損害。另外，飲酒要適度，不能貪杯過量，因為肝臟代謝酒精能力有限，多飲必傷肝。

保健熱話



身心自在  
逢周三刊出