



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

辨證施食

國際藥膳食療學會專欄

下次刊出: 五月十五日

下刊出: 五月十五日

下刊出: 五月十五日

下刊出: 五月十五日

下刊出: 五月十五日

下刊出: 五月十五日

下刊出: 五月十五日

下刊出: 五月十五日

下刊出: 五月十五日

下刊出: 五月十五日

下刊出: 五月十五日

下刊出: 五月十五日

下刊出: 五月十五日

下刊出: 五月十五日

下刊出: 五月十五日

下刊出: 五月十五日

下刊出: 五月十五日

下刊出: 五月十五日

下刊出: 五月十五日

下刊出: 五月十五日

下刊出: 五月十五日

下刊出: 五月十五日

下刊出: 五月十五日

下刊出: 五月十五日

責任編輯: 蔡淑芬
美術編輯: 神志英

大公報

二〇一三年四月十日 星期三

隱形殺手 高血壓的藥膳食療

□侯平

註冊中醫師
香港新中醫學院 院長 教授
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專業導師

高血壓病早期具有頭痛、頭昏、頭脹、耳鳴、眼花、心悸、失眠等症狀，若不進行治療，可於多年後逐漸影響心、腦、腎等器官，以至引起冠狀動脈病變、高血壓性心臟病、腦動脈硬化、腦溢血等。

高血壓病屬於中醫「眩暈」、「肝陽」、「肝火」、「肝風」及「中風」等範圍。

中醫認為，飲食對防治高血壓有很大作用，以下向讀者推介高血壓的分型辨證施食——

高血壓食療方

肝陽上亢證

【臨床表現】頭昏目眩，頭痛面赤，心悸，氣粗，煩躁易怒，口苦口乾，便秘尿黃，舌苔黃而少津，舌邊紅，脈弦有力或脈數有力。

【施食原則】平肝潛陽，清熱降火。

決明子粥

【配料】決明子10克，大米60克，冰糖少量。
【做法】決明子放入鍋內炒至微有香味，取出，待冷後煎汁，去渣，放入50克粳米煮粥，粥將熟時加入冰糖適量，再煮一二沸即可食。
【服法】每日1劑，5-7天為1個療程（大便泄瀉者忌服）。
【效用】決明子味苦、甘，性涼，功能清肝明目、通便、降壓降脂。粳米味甘，性辛，功能健脾胃。和而用之，可清肝明目，降脂降壓。

海帶冬瓜薏米湯

【配料】昆布30克，冬瓜100克，薏苡仁15克。
【做法】昆布洗淨，切絲，入鍋煮20分鐘，再放入冬瓜、薏苡仁煮熟後調味。
【服法】每日1劑，連用5-7天。
【效用】昆布味鹹，性寒，可消痰軟堅、利水消腫、降脂降壓。冬瓜味甘淡，涼性，可利水清熱、消痰減肥。薏苡仁味甘淡，性涼，可健脾利濕、清熱排膿、除濕祛痰。和而用之，可平肝潛陽、利尿降壓。

氣虛血瘀型

【臨床表現】心悸氣短，頭暈頭痛，失眠肢麻，耳鳴目糊，汗出乏力，舌體胖大，有齒痕、瘀斑或斑點，或全舌黯淡，苔薄白，脈弦細無力。

【施食原則】益氣活血。

歸芪蒸雞

【配料】雞1隻，黃芪、當歸各30克。
【做法】雞宰殺後去毛及內臟，將黃芪、當歸塞入雞腹內，加適量葱、鹽、味精，隔水蒸至雞肉熟爛即可。
【服法】佐餐，食雞肉飲湯，分次食完。
【效用】當歸味甘、辛，性溫，可補血調經、活血解毒、降脂降壓。黃芪味甘，性微溫。可補氣固表、益氣健脾。雞肉味甘，性溫，可滋陰補血、補精添髓。合而用之，功能益氣補血、活血調經、降脂降壓。

首烏丹參蜂蜜飲

【配料】何首烏、丹參各50克，蜂蜜適量。
【做法】何首烏、丹參入鍋內，加清水適量，煎煮去渣取汁，調入適量蜂蜜。
【服法】每日1劑，連用5-7天。
【效用】何首烏味苦、甘、澀，性微溫，可滋補肝腎、解毒潤腸。丹參味苦，性微寒，可祛瘀止痛、活血通經、清心除煩。蜂蜜味甘，性平可補中益氣、潤燥熄風。合而用之，功能補中潤燥、活血化痰、安神除煩、降脂降壓。

陰虛陽亢證

【臨床表現】頭痛頭暈，目眩，耳鳴，心悸易怒，失眠多夢，健忘易倦，面頰潮紅，五心煩熱，小便色黃，大便乾結，舌苔薄白，舌質紅，脈弦細或弦細而數。

【施食原則】育陰潛陽，平肝熄風。



▲芹菜



▲决明子

芹菜決明昆布湯

【配料】芹菜、決明子、昆布(即海帶)各適量。
【做法】洗淨，入鍋，加水濃煎。
【服法】每天1次，可連用5-7天。
【效用】芹菜味甘、辛，性涼，可清熱利濕、平肝涼血。決明子味苦、甘，性涼，可清肝明目、滋補肝腎、降低血壓。昆布味鹹、性寒、可消痰軟堅、利水消腫、降脂降壓。合而用之，可清肝明目、利水降壓、可防治高血壓和動脈硬化。

雙耳湯

【配料】白木耳、黑木耳各10克，冰糖5克。
【做法】黑、白木耳溫水泡發，放入小碗內，加水和冰糖適量然後置於蒸鍋中蒸半小時。
【服法】飲湯吃木耳。
【效用】白木耳味甘、淡，性平，可滋陰潤肺、益氣強心、益胃生津。黑木耳味甘，性平，可滋補強壯、涼血止血、降壓降脂。冰糖味甘，性平，可補脾緩中、潤肺止咳。合而用之，可滋陰潤肺、涼血止血、益氣降壓。

陰陽兩虛型

【臨床表現】頭痛頭脹，肢冷腳軟，少眠多夢，耳鳴目糊，畏寒尿頻，手足麻木，或自汗盜汗，食欲不振，大便清薄，舌紅或正常，苔少或薄白，脈細弦。

【施食原則】育陰助陽，補腎益津。

銀耳杜仲鴨肉湯

【配料】鴨肉250克，銀耳30克，杜仲30克。
【做法】鴨肉煮30分鐘，入浸泡過的銀耳、杜仲同煎。
【服法】每天1次頓服，連用3-5天。
【效用】銀耳味甘、淡，性平，可滋陰潤肺、益氣強心、益胃生津。杜仲味甘微辛，性溫，可補益肝腎、強壯筋骨、鎮靜安神、降脂降壓。鴨肉味甘、鹹，性平，可滋陰養胃、利水消腫；功能滋補肝腎、利水消腫、降脂降壓。

何首烏大棗粥

【配料】何首烏60克，粳米100克，大棗3-5枚，冰糖適量。
【做法】何首烏加水煎濃汁，去渣後加粳米、大棗、冰糖，同煮為粥。
【服法】早、晚食之。
【效用】何首烏味苦、甘、澀，性微溫，可滋補肝腎、解毒潤腸，有降低血脂和減輕動脈粥樣硬化作用。大棗味甘，性溫，可益氣養血、寧心安神。合而用之，有補肝腎、益精血、烏髮、降血壓之功效。

肯定自我

看不見、前途茫茫，該如何是好？相信是很多人生命中曾經遇過的問題。尋找出口、尋找方向，在求生的本能中，自會努力突破。面對壓力，一般人正面以對，可將壓力化成動力，自會找到人生的出口；但也有人消極喪志，面對壓力無法承受時，選擇逃避退卻，結果自然不同。

在網絡上看到這則故事，希望在我們遇到困境時有所啓發。

有個人遇上了人生無法跳出的困境，面臨抉擇的時刻，他選擇了放棄，一路走到森林時遇上了一位智者，他問智者：「我覺得人生茫茫，沒什麼希望，你可以告訴我不放棄的理由嗎？」

智者回答說：「你看到前面那片山蕨和竹子嗎？當初我播了山蕨和竹子的種子後，給它們陽光、水分與營養，過了不久，山蕨就發芽成長，很快的就遍滿山地，但同時種下的竹子卻沒有反應。

如是又過了一年，山蕨長得更加茂盛，但竹子一樣沒有反應。

但是到了第五年，竹子開始發芽，與山蕨比起來，它一點也不起眼，但過了六個月後，竹子卻長到百呎這麼高，原來竹子用了五年的時間長根，才能供應現在一切所需。



▲海帶冬瓜薏米湯

►昆布能利水消腫、降脂降壓

▼冬瓜

▲薏米

根據2009年統計，全球最少有10億人有高血壓，預測到2025年高血壓患者會增至15.6億人。血壓是指由心臟泵出血液進入血管時，血管壁受到的壓力。血壓是由收縮壓和舒張壓組成。

收縮壓：【俗稱上壓】140mmHg（毫米水銀柱）
舒張壓：【俗稱下壓】90mmHg（毫米水銀柱）

高血壓是「隱形殺手」

一、高血壓是「隱形殺手」是指高血壓初期通常沒有明顯徵狀，令患者不易察覺，往往延誤治療。高血壓患者會隨着年齡的增長而增加：21歲至40歲有15%高血壓患者。40歲至60歲有38%高血壓患者。60歲以上有61%高血壓患者。

二、高血壓可引致多種併發症：

（1）眼睛視網膜病變

病徵：——視網膜出現輕微血跡或脂肪沉澱物。
——眼前有塊狀陰影飄浮。
——視力範圍縮小。

後果：——視網膜模糊不清，視力減退，嚴重可會引致失明。

（2）腦部中風

病徵：——四肢及臉部突然短暫衰竭及麻痺。
——言論不清，說話困難。
——無故頭痛，暈眩，昏厥。
——神智不清，性情突然大變。

後果：——半身不遂，大小便失禁，影響語言及思考能力，嚴重者甚至昏迷或死亡。

（3）冠心病，心肌梗塞，心臟衰竭

病徵：——胸部呈壓迫感。
——氣促，暈眩，噁心，作嘔，出冷汗，乏力。

後果：——心臟功能減弱，影響身體其他器官，需要接受微創手術，長期服藥，嚴重者甚至死亡。

（4）腎衰竭

病徵：——小便帶血及有泡。
——面部及雙腳浮腫。
——食慾不振，全身倦怠。

後果：——需要長期服藥，長期洗腎，嚴重者需要接受換腎手術。

（5）血管粥樣硬化。

病徵：——下肢冰凍麻痺。
——下肢痠痛，使行動不穩。

後果：——肢體潰爛，血管閉塞，血管爆裂。



▲雪耳

▲銀耳杜仲鴨肉湯

►杜仲

中醫素食養生

圖文: 蔡淑芬

春末防病食療

▼神仙粥



春末夏初陽氣漸生，而陰寒未盡，氣候多變，溫差幅度大。寒濕、風大的氣候，直接影響到呼吸道黏膜的防禦功能，使機體抗病能力下降，導致細菌、病毒等病原微生物乘虛而入，從而容易造成流行性感、流行性腮腺炎、病毒性肝炎以及傷寒等傳染病的發生和傳播。現推薦一粥一菜以防治春季易感疾病。

神仙粥

生薑3-5克，糯米50-100克，連鬚蔥白5-6莖，米醋10-15毫升，先將糯米洗淨後與生薑入砂鍋內煮沸片刻，再放進蔥白，待粥將成後，加入米醋，稍煮即可供食。
對春季風寒感冒及流感效果較理



凉拌山藥枸杞

春末人體肝氣旺盛致脾胃功能減弱，可多進食健脾食療，如以山藥枸杞子作配，炒食煮湯或作涼拌菜，除能健脾胃益腎氣，更有養肝明目的功效。
取山藥200克，枸杞6克。山藥與枸杞混合拌勻澆上沙律醬或椰汁，口味更佳，也可油炒作食。有健胃整腸和增強機體免疫力的作用。



逢周三刊出