

細心耐心才有「好心」(上)

防患於未然 遠離心臟病

一向以來，心臟病猝死令人措手不及，早前，著名藝人鄧光榮因心臟病猝死，他給人一種健康運動的形象，令我們不禁懷疑心臟病有先兆嗎？若發現有心臟病，可以怎樣調理身體？今期，請來工聯會工人醫療所—香港浸會大學粉嶺中醫教研中心林家揚高級中醫師為大家從中醫角度講解心臟病的診斷、病因、治療及預防，並提供了一些生活宜忌小貼士，藉以令大家多了解自己的體質，喝一些適合自己的湯水，做一些適合自己的運動，達至防患於未然的效果。

文、攝：吳綺雯



林家揚高級中醫師



從中醫對心病的認識，廣義來說，一切與心有關的病理症狀和表現，包括失眠、健忘、多夢、汗證、癡呆等；從狹義來說，心臟的疾病，包括胸痹心痛（冠心病心絞痛）、胸痹心悸（冠心病心律失常）、真心痛/胸痹心厥（冠心病心肌梗死）等便是。人是一個整體，因此心病與各臟腑密切相關，相互影響。

胸痹是指胸部悶痛，甚則胸痛徹背，短氣、喘息不得臥為主症的一種疾病，輕者僅感胸悶如窒，呼吸欠暢，重者則有胸痛，嚴重者心痛徹背，背痛徹心。胸痹的臨床表現最早見於《內經》。《靈樞·五邪》篇曾經指出：「邪在心，則病心痛。」《素問·藏氣法時論篇》亦說：「心病者，胸中痛，脅支滿，脅下痛，膺背肩胛間痛，兩臂內痛。」《靈樞·厥論》篇還說：「真心痛，手足青至節，心痛甚，旦發夕死，夕發旦死。」這種真心痛說的就是胸痹的重症。

通過脈診 了解心臟

在中醫角度，他們會從多方面診斷。「心主血，心主血脈」，血液必須通過血脈運載才能營運於周身，發揮其營養臟腑器官的功能。所以，通過脈診便可以直接瞭解心臟的生理和病理情況。同時，「心主神志，又稱心主神明」，神表現為人的精神、意識和思維活動，人的精神必須以血液為物質基礎。在這種情況下，思維敏捷，精神飽滿為正常表現，如思維活動障礙、健忘、精神不

振，意識模糊則為異常表現，嚴重者甚至不省人事。

另外，「心之華在面」，面部血脈極為豐富，全身氣血皆上注於面，心的功能是否正常，氣血盛衰，可從面部觀察：正常為面部紅潤光澤，奕奕有神；異常則面色晄白、晦暗、青紫、紅赤等，如長期面色出現異常，則有機會換上心系疾病。「心開竅於舌」，心的氣血通過經絡流注而上榮於舌，正常為舌活而潤光澤；異常則如心陽氣虛，舌淡白胖嫩；心陰血不足，舌紅絳；心火上炎，舌紅，或舌上生瘡。心陰瘀阻，有紫暗瘀斑。如中風先兆，可出現舌強、舌卷或失語。如汗出過多，易耗血傷津，胸痹疼痛伴大汗淋漓，則為心陽暴脫之危兆。

內外因素 致心臟病

除了先天性心臟病外，究竟為何後天會有心臟病？林醫師解釋道，這可從外因與內因兩方面解釋。「在外因方面，外感邪氣引起心臟病變在臨床較為多見。外邪主要是指六淫之邪，即風、寒、暑、濕、燥、火。風寒風熱之邪多由口鼻或皮毛侵襲人體，病邪不去，則可內傳入裡，侵犯心臟，損傷心氣，擾亂心神。另外，素體正氣不足，使外邪直中入裡，侵犯心臟，導致心氣受損，血脈瘀阻，神明失守等病症。如外邪內犯血脈，常見如寒邪入侵經絡，寒凝血瘀，氣血運行不暢致病。」

至於內因方面，情志失調，喜、怒、憂、思、悲、恐、驚，稱為七情。七情過極則為病，長期損傷五臟六

腑的氣機。而在五臟六腑之中，對情志反應最敏感、最突出的首先是心。另外，血液的生成源於飲食物脾胃消化吸收的水穀精微，經心運載營運於周身。脾胃功能受損，氣血生化不足，可導致心系疾病的發生。所以，過飽或嗜食肥甘厚味、過飢或飢飽不均、飲酒過度、飲食不潔均會影響心臟的功能。

心臟搏動是心氣的運動方式，心氣是推動血液運行的動力，氣血不足不能維持正常的心力、心率、心律的功能。因此，勞逸失度直接損傷心氣，長期可誘發心臟疾病。一、形勞。形體過度操勞或活動過度，如身體不好的人，做得太多運動反而不好；二、心勞。用心過度，思慮過度導致精神過勞；三、過逸。安逸過度，減慢氣血運行；四、房勞。房勞過度，可耗損腎氣等。

調理治療 食療預防

如發現患上了心臟病，中醫治療方法與西醫治療方法有別，中醫會以中藥及針灸治療為主，通過辨證，針對病灶，調和陰陽，穩定病情，以及加強經絡氣血的運行，改善症狀。

從中醫角度來說，他們着重調理身體，穩定病變，所以從食療方面着手是最有效的。林家揚醫師便介紹了三種可改善心臟功能的湯水，但要以個人體質為選擇，以供大家參考。

補血養心湯

適合者：心血虧虛

臨床表現：心驚害怕，自覺心悸，失眠，多夢，頭暈，健忘，面色淡白或萎黃，唇舌色淡。

材料：黃芪 20克，當歸、枸杞子各10克，豬瘦肉 200克。

功效：

黃芪：有益氣固表、斂汗固脫、托瘡生肌、利水消腫之功效。用於治療氣虛乏力，中氣下陷，久瀉脫肛，便血崩漏，表虛自汗，癰疽難潰，久瀉不斂，血虛萎黃，內熱消渴，慢性腎炎，蛋白尿，糖尿病等。

當歸：用於血虛，面色萎黃，眩暈心悸；血虛，或兼有瘀滯的月經不調、經閉、痛經；虛寒性腹痛、冠心病心絞痛、風濕痹痛、跌打損傷等痛證；腸燥便秘；久咳氣喘

豬瘦肉：能滋陰，潤燥，補血。

枸杞子：滋補肝腎，益精明目。用於虛勞精虧，腰膝酸痛，眩暈耳鳴，內熱消渴，血虛萎黃，目昏不明。

方法：將豬肉洗淨後切成小塊，另將當歸、黃芪、枸杞子洗淨，一併放入鍋內，加水，待豬肉熟爛，即可食用。

益氣養陰湯

適合者：心氣陰兩虛

臨床表現：氣短疲乏、心悸怔忡、頭暈目眩、口乾舌燥、心煩失眠、自汗盜汗、舌紅苔少

材料：西洋參10克 麥門冬15克 大棗3個 生薑3片 烏雞1隻

功效：

西洋參：補氣養陰，清熱生津。用於氣虛陰虧，內熱，咳喘痰血，虛熱煩倦，消渴，口燥咽乾。西洋參有抗疲勞、抗氧化、抗應激、抑制血小板聚集、降低血液凝固性的作用

麥門冬：滋陰潤肺；益胃生津；清心除煩，肺燥乾咳；肺癰；陰虛勞嗽；津傷口渴；消渴；心煩失眠；咽喉疼痛；腸燥便秘；血熱吐衄

大棗：補脾和胃，益氣生津，調營衛，解藥毒。治胃虛食少，脾弱便溏，氣血津液不足，營衛不和，心悸怔忡。婦人臍腹。

烏雞：養陰退熱。治虛勞骨蒸羸瘦，消渴，脾虛滑泄，下痢口噤，崩中，帶下。

方法：將以上藥材及烏雞洗淨，然後放進沸水，用慢火煲二小時，加入少量食鹽即可。



活血益心湯

適合者：心血瘀阻，孕婦慎用。

臨床表現：胸悶心悸，心痛如刺，疼痛貫徹肩膀，肩胛骨部位和手臂，重則不可忍，時作時止，唇舌紫黯，舌邊有瘀斑。

材料：乾黑木耳15克、田七10克、丹參10克、大棗3個、生薑3片、烏雞1隻

功效：

黑木耳：具有益氣、潤肺、輕身、涼血、止血、瀉腸、活血、田七：補血，去瘀損，止血衄，能通能補，功效最良，是方藥中之最珍貴者。三七生吃，去瘀生新，消腫定痛，並有止血不留瘀血，行血不傷新的優點；熟服可補益健體。

丹參：月經不調，閉經痛經，症瘕積聚，胸腹刺痛，熱痹疼痛，瘡瘍腫痛，心煩不眠；肝脾腫大，心絞痛。

方法：將黑木耳浸軟，去頭切碎，田七、丹參洗淨切碎或打碎；大棗洗淨拍鬆去核，把所有材料和薑片加入10碗水，大火煮滾後，再用中火煮兩個小時左右，最後加入適量的鹽調味即可。

如服用任何中藥前，請先諮詢你的中醫師意見。



品味坊

回味昔日避風塘風味

憶起兒時，某個特別的日子，跟着父母兄弟，踏上小舢舨，乘着風，來到香港仔避風塘，為的是要嚐一口滋味的避風塘炒蟹，那份海水的鹹味混和了香味四溢的海鮮，至今仍令人念念不忘。

想回憶那份活在香港仔避風塘的風味？現在毋須再留戀記憶，因為南灣海景酒店 LIS 推出的「香港仔避風塘海鮮自助晚餐」，將讓你感受到真正海鮮美食的色、香、味，加上香港仔避風塘地道特色，在悠閒環境中細味傳統避風塘菜式，確是人生一大快事。

在芸芸避風塘菜式中，避風塘炒蟹相信必然是最為人喜愛的精選菜式。南灣海景酒店行政總廚陳焜慈師傅 (Sidney) 特別精選最時令最鮮味的大花蟹炮製此道菜式，食其肉質鮮甜且富嚼勁，加入生薑、葱、乾辣椒、炸蒜粒等材料，猛火將花蟹混和配料炒至香口，令此道避風塘炒蟹更加惹

味十足。另外，避風塘炒辣琵琶蝦亦是師傅心水推介之一，琵琶蝦比潮濕蝦更加肉質豐富，而且食法較為方便，以最傳統的避風塘煮法烹調，又是別有一番滋味。

喜歡刺激味覺的朋友，可能錯過他們的辣酒煮花螺，師傅這次特別選了翡翠螺來烹調此菜式，原因是翡翠螺比東風螺肉質更為爽口彈牙，且味道更為鮮甜，加上酒的辛辣味，令味道層次豐富。其他避風塘傳統菜式還包括：金銀蒜粉蒸扇貝、潮式蠔仔烙、油鹽水蜆、辣椒膏炒青口、水蒸雞粥等，讓你一次過滿足口腹之慾。

其實這個「香港仔避風塘海鮮自助晚餐」，除了有各類令人垂涎的避風塘特色菜外，每晚還有超過30款其他不同中西食，包括以大蝦、阿拉斯加蟹腳、翡翠螺、青口等為主打的冰鎮海鮮吧及多款新鮮魚生等等，讓你可盡情地大快朵頤。加上20多款西式精緻甜品，包括芒果熱情果椰子慕絲



杯、焦糖梨子雲呢喃蛋糕、柚子蘆薈嗜喱、綠茶牛奶布甸、各款芝士餅及乳酪雪糕等等，還有即點即製的梳夫里及班戟，保證您盡興而回。

由即日起至5月31日期間，凡於 LIS 享用海鮮自助晚餐，可享「買二送一」優惠，三人同行只須付兩位價錢（只限成人）。同行之第四及第五位顧客及小童（4至11歲）亦獲享75折優惠。相約三五知己，品嚐傳統地道風味美食，確是一個不錯的選擇。

LIS Bar & Cafe

查詢電話：(852) 3968 8833
地址：香港香港仔黃竹坑道55號南灣海景酒店P3

養生心得 莫爸爸的健康湯水

閒日，莫文蔚爸爸與筆者茶敘時，常跟我談及保養湯水的重要，皆因他的先母莫羅惠德親授的養生湯飲食譜中，不少用料是草木藥材，湯飲不同藥方，深明預防勝於治療的道理，健康的食物即具有預防疾病的功能。莫爸爸的湯飲食譜以易經五行為綱，再根據神農本草經的理論編寫而成，對防病和健美，效果顯著。

近日，天氣乍暖還寒，人體的生理功能處於低位，稍一不小心便會患上支氣管炎、哮喘或流行性感冒，所以我們亦應特別注意養生，所謂「預防勝於治療」。今次，莫爸爸介紹這款「雲耳茯苓豬蹄湯」，有助提升心臟功能，增強心血管的搏動能力和調整心律。

材料	做法
豬蹄	1斤
蓮子	半兩
桂圓肉	3錢
南棗	6粒
黑木耳、雲耳、茯苓	各2錢
丹參、柏子仁	各1錢
清水	適量
鹽(後下)	適量

1. 豬蹄飛水去腥，切塊；黑木耳和雲耳用溫水浸泡1小時，洗淨；其餘材料略沖洗。
2. 待水滾後放入所有材料，大火滾20分鐘，再以小火熬湯2小時，下鹽調味飲用。

文：雨文