



薏米的妙用

古往今來，許多中藥既是平凡的食材，同時也是常用有效的藥物，這就是中國「藥食同源」的文化特色，它是我國的傳統智慧。今日筆者要介紹的薏苡仁就是一種價廉物美的藥材，也被譽為美顏的極品和抗氧化的產物。

■文：倫中恩（香港中醫學會）



■生薏苡仁



■冬瓜常與薏米搭配製成湯品用於清暑祛濕。

薏苡仁，俗稱薏米，是很多廣東人用作煲湯的配料。通常人們對薏米的認知是利水祛濕，所以經常會有人將薏米配以清暑祛濕湯料（例如冬瓜、赤小豆），或健脾祛濕藥材（如雲苓、淮山、芡實、蓮子等）。但也有人會覺得薏米好涼、好削、傷腎，不適宜長時間服用。

看似平凡的薏米，功用卻很多。實際上薏苡仁，性涼，味甘、淡；歸脾、胃、肺經。中醫認為它可健脾滲濕，滲濕去水為主、健脾為輔；清熱排膿，對於瘡瘍癰腫有膿者或內臟膿腫如肺癰者有療效；除痺，治肢體麻木發痺者；止瀉，利尿從而使大便堅實；治疣，包括頭面手腳的扁平疣、尋常疣；消瘰，消除暗瘡、腫癰。薏苡仁既是藥物，亦是食物，《神農本草經》列為上品，云：「久服輕身益氣。」由始可見，薏苡仁多食無害。如果嫌其性涼，可不用生薏苡仁，而用熟薏苡仁。

在中醫臨床上，薏苡仁常可大派用場。對於久咳

有膿痰者即現代醫學所講的肺膿瘍，薏苡仁配合蘆根、桃仁、冬瓜仁、桔梗等能起到清熱排痰，尤善治肺癰的作用。因尿路感染而致小便不利患者，小便頻、急、痛而短少者，使用薏米可清熱利尿通淋，常配用竹葉、滑石、生地等。單純去水，也可以使用薏米，或配合冬瓜、玉米鬚等利水消腫藥物。在治療婦科疾病方面，也有用得着薏米的時候。

它配合白果、淮山、蓮子、芡實使用善治婦人白帶分泌過多，有收斂止帶之功。一些久病，身體很弱，經常腹痛的人士則可用薏米止瀉，常配健脾止瀉藥物如淮山、芡實、蓮子等中藥。或許有人從未想過，原來薏米還有治療風濕的作用。風濕、痛症，在中醫看來，一般與風、寒、濕邪有關，而關於祛濕，其中一味主藥就是薏米。它善治以濕邪為主導的着痺（臨床表現以肢體沉重疼痛，麻木為主）。

愛美是人的天性，很多減肥人士亦選用薏米配合山楂、麥芽等消食藥物消脂減肥。在美容方面，常服薏苡仁亦能使皮膚光滑美白。對扁平疣起到一定作用。日服薏苡仁，持續一月，面上扁平疣能顯著減少以致平伏。如果面上長起暗瘡，紅腫疼痛，質地偏硬，可用生薏米清熱解毒祛濕，軟堅散結。夏天消暑，薏米也是你的好幫手，配合冬瓜、綠豆、赤小豆組合成一味消暑清熱祛濕的涼藥。

現代研究表明，薏苡仁有鎮痛、解熱、降血壓、抗腫瘤、抗炎等作用。它對金黃色葡萄球菌、溶血性鏈球菌等有抑菌作用。近年更發現其有抗衰老、抗氧化作用，對治療癩症、美顏、治療脫髮等方面有效。

喝一杯薏米茶簡單又省時。用生熟薏米各三錢，生薑三片，紅棗三枚，龍眼肉三錢，加水將薏米煮至滾爛，一人分量，每日飲一杯，既香滑可口，又有益健康，是值得推薦的佳品。



■山楂。

山楂

山楂是薔薇科落葉喬木山裡紅 *Crataegus pinnatifida* Bunge var. *majoor* N.E.Br. 和山楂 *C. pinnatifida* Bunge 的乾燥成熟果實。又名胭脂果、山紅果。山楂具有很高的營養價值和藥用價值，除新鮮食用外還可製成丹皮、山楂糕、紅果醬、山楂酒等。美國草藥產品協會將山楂評定為一級安全草藥。在德國，山楂被用於治療心臟功能惡化、動脈硬化和輕度心律失常。山楂在中國各地均有分佈，為山東臨朐、和河南林縣產量大，品質優。

簡易方：

- 1.消化不良，肉食積滯。焦山楂10克，研末加適量紅糖，開水沖服。
- 2.治高血壓，肝火頭疼。山楂15克，鮮荷葉50克，煎水代茶飲。
- 3.治高血脂。山楂10克，杭菊花10克，決明子15克，每日1劑，煎後代茶飲。
- 4.治痢疾初起。山楂30克，紅、白糖各15克，水煎沖茶末5克飲服。

使用注意：胃及十二指腸潰瘍患者、孕婦慎用。

■山楂糕是山楂果汁配以白糖、瓊脂，凍結成板的一種藥用食品，口感爽滑細膩，酸甜可口。



醫訊

節假日沉迷麻將電玩小心傷眼

中央社電 過個春節，許多市民假性近視加深不少。眼科門診曾有連打48小時麻將而失明的案例，在醫師眼中，熬夜搓麻將、打電玩等室內活動最傷視力。新竹國泰醫院眼科主任陳瑩山指出，不只腦血管會中風，眼睛的血管也會中風。他曾遇過一個案例，有人趁著春節難得，昏天暗地方城戰，一次連打48小時麻將，突然眼前一片黑，原來是眼中風，造成單眼失明。

陳瑩山說，有人過年熬夜打麻將、看電視、打電玩，不只整夜不睡，而是數夜不睡；以至於春節過後，門診常看到大人主訴頭痛眼睛痠，小孩子抱怨視力模糊。陳醫師建議，近距離用眼每1小時左右最好能看看遠處、休息5到10分鐘；然而有些室內活動讓人沉迷其中，目不轉睛，眨眼

次數減少，眼睛持續疲勞，造成假性近視的度數加深，還會得乾眼症；再加上坐久，四肢不活動，很容易產生血栓，血栓塞在眼動脈，就造成眼中風。另外，由於戴着隱形眼鏡近距離看物體，調節焦距比較費眼力，會比戴一般眼鏡更容易疲勞，造成眼珠痠痛與頭痛；而且隱形眼鏡戴著整夜不睡，也容易造成眼睛的傷害。

中醫師廖婉毓為大家提供了節後護眼的穴位按摩法：將雙手搓熱按住雙眼，閉目休息1分鐘，然後手指按壓眼角內側「精明」、瞳孔下「瞳子膠」、眼眶外「承泣」等穴位，每個穴位按壓6秒，反覆10次；再來順時針及逆時針方向轉眼珠各10圈。她還建議，將白木耳30克泡半小時後，加適量水放進電鍋內鍋，外鍋加一杯水，等



■近距離用眼每1小時左右最好能看看遠處、休息5到10分鐘。

電鍋開煮跳起後再悶20分鐘，然後加上洗淨的枸杞5錢、紅棗10顆、桂圓5錢，外鍋加入一杯水，等電鍋跳起後再悶20分鐘，即是護眼的點心。在室內娛樂時來個點心、上個廁所，順便護眼按摩，有效消除眼睛疲勞。

節制飲食是健康的不變法則

中央社電 近期，台北故宮博物院圖書文獻處的鄭永昌科長指出，乾隆皇帝每天早上6時吃早餐，中午12時至下午14時吃晚餐（現今稱為午餐），其他時間若肚子餓就會吃些小點心，喜歡吃豆類，如豆腐片湯、鴨丁炒豆腐、扁子豆腐、白鴨子拆肘子燉豆腐等。鄭永昌說，乾隆皇帝第一次下江南時飲食習慣發生了很大的變化，由北方重口味改變成喜歡蘇州菜的清淡口感。可能是因為乾隆老年牙齒咬合力弱，而魚肉油脂量少，身體負擔少，所以乾隆晚年更是吃魚類料理居多。不過，具有比較奇怪味道或特殊動物的料理像是海參，則不得皇帝喜愛。據鄭永昌說，乾隆皇帝認為養生是慎起居及節飲食，不偏信道士或尋求任何長生不老偏方、仙丹或靈藥。

俗話說「早上吃得飽，中午吃得飽，晚上吃得少」，可是在高速運轉的現代社會中，人們常常忙到忘了吃飯，或是邊工作邊吃飯。晚上下班後則靠吃的多慰勞自己，卻吃多不動，吃完晚餐就坐在沙發。馬偕醫院營養師趙強說，因此日前不少國人患有糖尿病一類的慢性疾病。趙強建議，飯後外出走走改善血糖，吃完餐後若不活動，則身體負擔會增加，同時脂肪也累積形成。所以三餐飯後吃完最好不要馬上坐下，應行走15至20分鐘再休息。

雖然現今飲食與清朝不同，但是「均衡飲食」總是不變法則，趙強表示，一日之內應科學分配膳食：一日之計在於晨，早餐是最重要的，要攝取足夠的熱量及蛋白質，不是一般吃麵包或喝咖啡就能獲得，蛋白質可從豆製品獲得。中午若是吃便當，則配菜應要求多吃蔬菜，晚餐也是如此，但是不用吃的太油，青菜燙即可，不用特別加肉燥等其他調味。

趙強還強調，清帝乾隆喜歡吃豆類，晚年好魚。但吃東西要節制，再好的東西吃多都會累積成疾病。豆製品有很多好處，將渣濾掉製成豆腐、豆腐及豆乾，好消化又無油，而豆渣也含有黃豆卵磷脂。魚肉肉質軟，又容易取得，對牙齒功能退化者而言，魚肉含蛋白，又少脂肪，好消化。可惜豆製品和魚肉吃多了也可能成為身體的負擔，給健康帶來威脅。由此更可體現「節制」原則的重要性。

早日認識氣功 健康更近一步

由「香港武當山道家氣功學會」所舉辦的《世界氣功推廣日——早日認識氣功》活動日前於伊利沙伯體育館正式啟動。氣功古時被稱為金丹之術、或內丹行氣引導法，是以中醫理論為基礎、中國人所獨有的鍛煉方法。它集武術與養生為一體，透過呼吸的調整、身體的運動和意識的配合可起到強身健體、抗病延年的效果。在啟動儀式



■呂旻禧院長現場展示拳法，在場眾人均感受到「氣」的存在。

上，香港武當山道家氣功學會會長黃玄來介紹說：「其實修煉氣功不是一件很難的事，只要有恆心有耐性，每天早晚抽出20分鐘練習呼吸、吐納，透過一呼一吸，就可以將健康掌握在手。都市人忙於工作，生活節奏急促，練習氣功可以增加五臟六腑的排毒功能。」

活動當天武當第十五代正宗傳人江一道人及武當天壇堂傳承學院呂旻禧院長為眾人展示了武當張三丰真傳太極拳。演練結束後，記者特向兩位道長討教氣功之精髓。呂旻禧院長對記者說：「太極拳實際上起到的是一個引導作用，它能輔助你去感受大自然給予我們的力量。因此，練太極拳首先是把自己的心平靜下來。心平氣和時，人就可以放鬆，回到安靜的、自然的、自我覺悟的境界中去。其次，太極講究「中正」，意思就是人要像一個「中」字的一豎那麼直。腰直、背直，就像頭上有一根繩子牽引着你，把你拉直。人直了，整個身體的經絡也會隨之通暢。」除練習太極拳以外，呂旻禧院長也鼓勵大家嘗試通過



■香港武當山道家氣功學會黃玄來會長在開幕式上致辭。

「打坐」涵養心性、調理身體。「打坐」在看似「靜止」的狀態下透過呼吸來排除身體內部的廢氣與雜念，達到淨化的目的。呂院長建議「打坐」地點宜選擇空氣清新之處，「打坐」之時可想像頭頂有瀑布不斷沖下，將紛亂的思緒、不健康的元素一併帶走。

■文、攝：趙偉