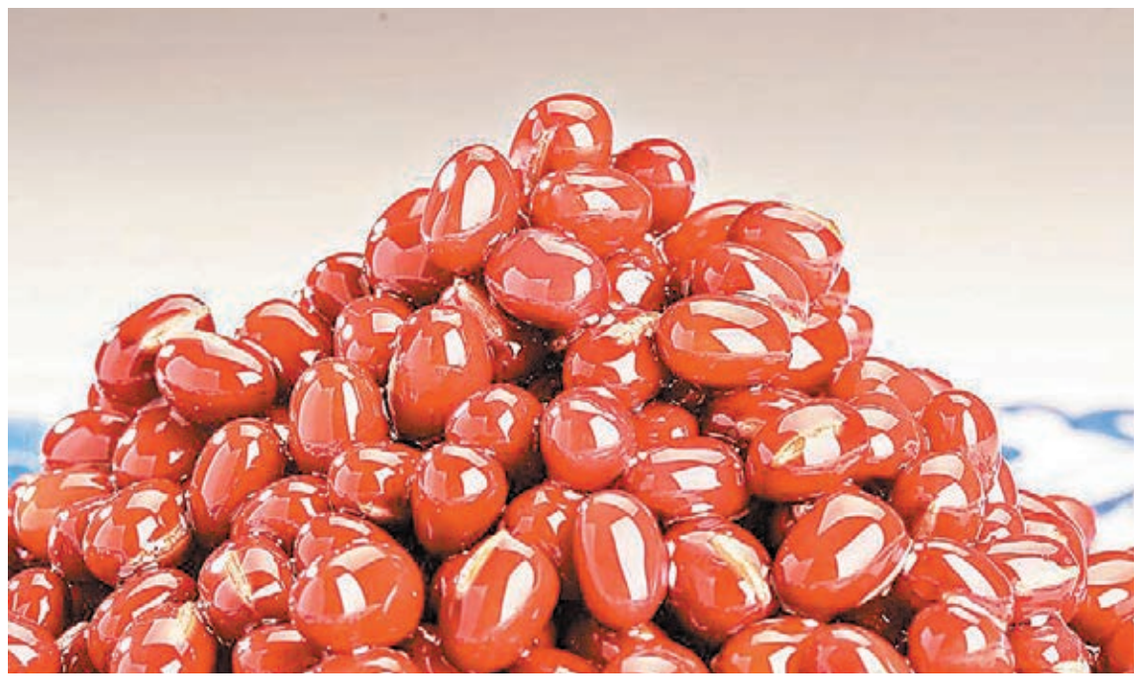
甲午年食紅豆 養脾除濕祛心火

「紅豆生南國，春來發幾枝。願君多採擷，此物最相思。」如果說人們把「紅豆」比作愛情相思物的話，那麼在今年，紅豆就是您的健康使者和「私家看護」。根據《黃帝內經》的五運六氣推算，2014全年濕氣都很重，會引起許多臟腑的相關疾病，而紅豆性平、味甘、酸、平和無毒，健脾養胃，利水除濕，既可食用又可藥用，是今年您與家人的健康佳之選。

文：林華（香港註冊中醫師、中醫碩士）



五運六氣是人們最早用來研究氣候變化與疾病關係的一門學問。古人從十天干與十二地支合人之五臟六腑十二經得知，甲己合化陽土，合人之脾胃，地支午合人之心與小腸。甲午年的天干「甲」在五行中屬木，在人體臟腑中代表膽，主筋，濕氣盛使人體陽氣無法升發，繼而便會出現頭暈、疲累、肝氣不舒、情緒壓抑、胸悶氣短、筋脈抽搐、膽經不暢、疼痛等徵狀。濕氣亦會引發咳喘痰飲、肥胖、腫脹、濕疹、手足口病、脾胃病（脘腹脹滿、食慾減退、脾濕洩瀉）、四肢煩痛、筋脈抽搐、腰背強直、雙足痿痺等問題，嚴重者更會導致中風或心臟病風險激增等。

2014上半年是少陰司天（君火主管），5月至7月是三之氣，主氣和客氣是少陽相火和少陰君火，這兩個月除了濕氣所帶來的一系列問題外，人們還得面對年運三之氣「三把火」所帶來的炎熱和身體方面的負面影響，如心悸、胸悶、呼吸困難、血液病、口腔潰瘍、牙痛、濕疹、失眠多夢、中風等各種痛症及心腦血管問題。在六氣當中，濕邪是造成各種慢性、頑固性疾病的根本。濕邪所引起的疾病總是反反覆覆，纏綿難癒，因此只有消除了致病因素（化解濕氣），強化人體機能後，濕氣所帶來的困擾才可迎刃而解。

適合寒濕體質的紅豆湯水

中醫認為紅豆性平、味甘、酸、平和無毒，健脾養胃，利水除濕，既可食用又可藥用。紅豆歸心與小腸經，被人們稱為「心之穀」，有清心火、養心、補心血的功效，且粗纖維豐富，可潤腸通便，有助於降血脂、降血壓、增強心臟活動功能。紅豆養心補血，血足則腎氣足，當氣血充足時，人體的經絡才能暢通無阻，我們才能擁有健康，因此紅豆對於大家今年的健康來講尤為重要，不僅僅是聯繫情思的「相思」豆而已。

■除紅豆外，屬寒濕體質者也可在煲湯時適當加入核桃、黑豆、腰果等補腎的食物。

今年，各位讀者可以根據氣候及各人體質，以紅豆為主，選擇適合自己體質的材料煲湯。寒濕體質可飲用的湯水粥品有：胡椒豬肚湯，紅豆蓮子湯，紅豆香芋紫米粥，木瓜板栗排骨湯，紅豆花生淮山鳳爪湯，木瓜湯等。屬寒濕體質者可在煲湯時適當加入以下健脾、補腎的材料一起燉煮，可使行氣補血的效果更好。健脾益氣的食材有：白扁豆、黨參、山藥、花生、南棗等。而補腎的中草藥及食物有：巴戟，杜仲，枸杞子，紅腰豆，黑豆，核桃，腰果等。

寒濕體質者可以吃一些辛辣、溫熱的食物，要保持適度的運動。由於地理氣候的不同，各地區都有適合當地的祛寒飲食習慣。如北方喜歡吃葱、薑、蒜、辣椒、牛肉、羊肉這些溫熱、高熱量的食物排寒；四川人喜歡麻辣；貴州人喜歡酸辣；湖南人喜歡炸辣。寒濕體質者需忌食性質寒涼，易損傷脾氣的食品，如苦瓜、黃瓜、冬瓜、茄子、空心菜、芹菜、莧菜、茭白、萵筍、金針菜、柿子、香蕉、枇杷、梨、西瓜、綠豆、豆腐等。且應少食味厚滋膩，易阻礙脾氣運化功能的食品如鴨肉、豬肉、甲魚肉、牡蠣肉、牛奶等。

■寒濕體質者可在胡椒豬肚湯適當加入紅豆一同飲用。

■紅豆香芋紫米粥。

■紅豆薏米水也是濕熱體質者平日可多喝的湯水之一。

濕熱體質者的飲食指引

濕熱體質者煲湯應以紅豆為主，根據自身需求配合清熱利濕或清火材料（藥材用量每種約5-15克左右，每次宜1-3種），病除即止。推薦以冬瓜薏米水，土茯苓湯，紅豆薏米水，豆腐湯，玉米紅蘿蔔湯為平日湯水。適時佐以清熱利濕食物有綠豆、土茯苓、薏米，冬瓜，西瓜，西洋菜等。或清心火的蓮子、淡竹葉、蓮子心、苦瓜（適合症：心火旺、舌尖紅者）。舌尖邊紅，脾氣暴躁者可加入夏枯草，菊花等以清肝火。肺燥、皮膚乾燥、上顎痛、鼻子有血絲時則適合具有潤燥功效的百合、玉竹、沙參、無花果、梨子等。

今年濕熱體質者飲食方面盡量以清淡為主，少吃味厚滋膩、煎炸類事物以及麵包、餅乾等。另外，煲紅豆湯水中可酌量加多一些蓮子，以防過多的心火困擾，造成失眠等更多的疾病。也可適量吃多些苦瓜，清熱解毒，降心火。濕熱者加薏米等，下半年脾濕，肺燥，可根據自己的體質，在祛濕之餘加一些潤肺食物等。

■林醫師推薦濕熱體質者今年可常飲土茯苓湯以解毒祛濕。

醫者手記

中醫教您精明防暑

「阿哥，你唔係呀嘛，見到靚女就暈？」

「你阿哥唔係見到靚女暈啊，係中暑啊。」

炎炎夏日，一不小心就容易出現頭暈、頭痛、四肢乏力、發熱、心煩、心跳快、口渴、噁心等中暑症狀，除了常用的防暑方法，躲到通風陰涼的地方，多喝暖開水等外，我們還可以用中醫的方法來防暑：

■刮痧可通過散熱治療中暑，一般應從上而下呈直線作單方向快速推刮肩頸部，直至出現紅紫色瘀斑。

1. 刮痧：可緩解頭暈，紓緩肩背疲勞等不適，達到清熱解暑的作用。中醫認為中暑可以用刮痧治療，其原理是藉由刮皮膚使皮膚充血，讓血液中的熱能在皮膚消散，緩解暑熱。讀者可以嘗試用手指鉗鈕或刮痧板進行簡單的刮痧，主要刮胸腹，頸背肩部，四肢彎曲處，前額及背脊兩側的膀胱經。一般對稱地緊貼皮膚，從上而下呈直線做單方向快速推刮，推刮的同時可以沾點潤滑油，直到皮下出現紅紫色瘀斑時停止。
2. 按壓穴位：同樣能緩解頭暈、疲勞、噁心等不適，又具提神醒腦作用。
   選穴：太陽，印堂，風池，曲池，肩井，大椎，背部膀胱經。
   方法：以單手拇指，雙手指或按摩棒順該穴經絡方向，從輕到重在穴位上掐壓，緩慢疏推和點按穴位，反覆進行三到五分鐘，以局部產生酸麻、痛脹感為止。
3. 刺血療法：可選擇十宣、大椎、委中、曲池、耳尖穴等。用三稜針或測血糖器點刺放血。症狀較為輕的，可刺血後擠出血數滴，就可緩解症狀。較嚴重者，可配合飲清涼飲料，以減輕症狀。
4. 艾灸穴位：手足冰冷，大汗淋漓者，可用艾條灸百會，氣海，關元足三里等穴，能益氣收斂固脫，防止休克的作用。
5. **香港夏季濕熱的氣候容易導致暑濕困脾，影響脾胃功能，使人食慾不佳，穴位按摩能緩解症狀，促進食慾的作用，一般取的穴位是：中脘，足三里，內關等; 也可以選擇耳穴貼壓，包括： 心穴，胃穴，脾穴，交感穴等貼壓。**

常用的健脾消食中藥包括：布渣葉、山楂、麥芽、谷芽、雞內金、茯苓、陳皮等。平時可以適量選擇一到兩種中藥煎湯代茶飲，或入湯為佐料，均可很好地提高食慾和消食滯，在此介紹兩款湯飲給大家（2－4人份）：

■烏梅湯。

1. 烏梅湯：烏梅一兩、山楂5錢、陳皮5分、菊花1錢，2000cc水煮開，加適量冰糖，即可飲用。可促進食慾，解熱除煩。
2. 香佩飲：鮮藿香葉、佩蘭葉各3錢、滑石、炒麥芽各1兩、甘草2錢，2000cc水煮開，或加適量冰糖，代茶飲用，具有芳香化濁，清解濕熱的功效。

炎夏裡能預防中暑的食物，也是消暑的良好選擇，如西瓜、綠豆、冬瓜、黃瓜等是很好的消暑之品，西瓜不但能清熱解毒、除煩止渴，而且能利尿，而綠豆殼具有清熱解毒，消暑，止渴利尿的功效，炎炎夏日來一杯即榨西瓜汁，真是消暑又解渴。

在此提醒大家，如果有頭暈、頭痛、胸悶、噁心、嘔吐等症狀，就要立即暫停手頭的工作，到陰涼通風的地方，解開頸部衣扣或緊身的衣物，然後可用以上消暑方法。如果，有高熱者處理後仍未見好轉，出現血壓下降，全身癱軟，口唇發白等休克症狀，應趕緊送醫院搶救，切勿延誤病情。祝君身體健康。

文：黃奕婷（香港中醫學會副監事長）

醫訊

老年人營養狀態不佳 易患癡呆症

俗話說，粗茶淡飯保平安，老年人往往傾向於吃清淡的東西，而東京都健康長壽醫療中心研究所的研究小組日前宣佈的一項調查結果顯示，在老年人健康診斷的血液檢查項目中，如果紅細胞數、高密度脂蛋白膽固醇值、白蛋白值低的話，認知能力降低的危險將是數值較高老人的2至3倍。即如果老年人營養狀態不良，將來患老年癡呆的風險會上升，因此老年人應該注意攝取各種豐富的營養。

該研究小組，對1149名70歲以上老人生活狀況和健康狀態進行了調查，將那些被懷疑已經患上老年癡呆的老人排除在外後，對其中的873人進行了平均2.7年的跟蹤調查。研究小組將調查開始時的紅血球數、高密度脂蛋白膽固醇值、白蛋白值分別分為「低」、「普通」和「高」三組，調查與此後認知功能變化的關係。結果發現，上述數值低的一組老人，與數值高的一組老人相比，認知功能降低的危險是後者的2至3倍。

紅細胞中含有血紅蛋白，因而使血液呈紅色，而血紅蛋白中含有鐵元素；高密度脂蛋白膽固醇被通俗地理解為「好」膽固醇，可以防止動脈粥樣硬化；白蛋白則是屬於球蛋白的一種蛋白質，人體血液，組織液中都含有白蛋白，它最重要的作用是維持膠體滲透壓。研究小組認為，上述三項指標都與老人的營養狀態有關，數值低的話就顯示老人的營養狀態不佳，而低營養會導致患老年癡呆的風險提高。因此，老年人為了維持認知能力，要注意積極攝取肉、魚和牛奶等各種營養。

據新華社

■老年人應注意均衡攝取豐富營養，否則患老年癡呆症的風險便會上升。

冰飲喝多無益 瓜果綠豆消暑

連日酷熱，中醫師提醒你切勿猛灌冰飲，夏天要喝常溫到攝氏10度的水才最適合，最好是每20分鐘喝一、兩口，慢慢喝，千萬別等到口渴時猛灌冰涼飲料，貪得一時清涼，會愈喝愈覺得暑熱難耐，尤其從冷氣房進出高溫戶外，忽冷忽熱，喝下冰涼飲料，會讓體內的熱排不掉。

苦味蔬菜、酸味水果均有助消暑，吃西瓜要吃西瓜皮降火，吃魚肉易消化補充元氣。絲瓜、冬瓜、匏瓜等瓜菜，以及蘆薈、綠豆薏仁都是清熱降火的好幫手，尤其是西瓜皮白肉部分，又常被稱為「翠衣」，可涼拌，可煮湯；不過，平日體虛容易腹瀉者，需斟酌慎用，多食易腹瀉。而魚類脂肪少、易消化，對身體造成的負擔較少，非常適合夏季食用。

夏天還容易心煩氣躁，熬夜之後火氣更是旺盛，此時中藥茶飲「洋甘菊百合飲」便可有效滋陰清熱，寧心安神。泡製「洋甘菊百合飲」需取洋甘菊1錢、百合2錢、麥冬2錢、五味子1錢，然後將全部材料裝入過濾袋中，放入保溫杯裡加入800cc熱水，悶蓋15分鐘後即可飲用，可反覆回沖至沒有味道為止。

據中央社

■除了各類瓜果，魚類因脂肪少、易消化，亦非常適合夏季食用。

靚湯館

三伏湯補

一般人認為，冬季才需要進補，夏季時，人本身就沒有食慾，怎麼可能進補呢？這主要是對進補的概念理解還不夠全面。其實，人體在夏季的營養需要不比冬天少，原因是人們出汗多，耗損掉大量的水分和營養物質，如果不即時補充會發生體液失調，代謝紊亂。另外，中醫有「補在三伏」之說。7月下旬屬初伏，8月上旬屬中伏，8月中旬屬末伏。「三伏」是一年中炎熱最甚的時候，暑氣蒸騰，酷熱灼身。人體為了維持陰陽平衡，就必然會靠大量出汗來散熱解暑。而暑邪很容易傷津耗氣，出汗過多，氣隨精脫，而成氣津兩虛。這些情況都需要即時進補。但夏季氣候炎熱，暑濕較重，容易傷人氣陰，所以宜清補。適合多飲養心利濕、消暑祛濕的湯。保健中藥宜選用清熱解暑、益氣生津的藥物。夏季進補有以下四大原則：第一是宜清淡可口，避免用黏膩礙胃、難以消化的滋補品；第二是要重視健脾養胃，促進消化吸收功能；第三是要注意清心消暑解毒；第四是要清熱利濕、生津止渴，以平衡體液的消耗。

夏日湯療方：

1. 茶樹菇猴頭菇無花果雞湯

配方：豬骨，雞，瘦豬肉，胡蘿蔔，茶樹菇，無花果，蜜棗，生薏米，猴頭菇，山藥，熟薏米，紅棗，陳皮。

功效：健脾祛濕，益胃補虛。猴頭菇、茶樹菇具有提升免疫力及改善脾胃虛弱狀態的功效。此湯最能健脾養胃，非常適合夏天調理脾胃飲用。

■茶樹菇猴頭菇無花果雞湯。

2.冬瓜荷葉瘦肉湯

配方：冬瓜1000克，生薏米100克，芡實50克，荷葉2塊，瘦豬肉500克。

製法：用水6碗以慢火煲1小時，以鹽調味即成。

功效：夏日炎炎，加上雨水多而潮濕，使人易招暑濕；毒熱炙盛，也會造成煩渴和腸胃不適。冬瓜及荷葉有清散暑熱之效，生薏米和芡實則可健脾利尿祛濕，非常適合在炎炎夏日作為湯水的主要材料。

■冬瓜荷葉瘦肉湯。

——摘自党毅、陳虎彪《湯療—湯的健康小百科》