

# 老年人便秘之膳食調理

老年人便秘是指排便次數減少，同時排便困難、糞便乾結。正常人每天排便1至2次或2至3天排便1次，便秘患者每周排便少於2次，並且排便費力，糞質硬結、量少。便秘是老年人常見的症狀，約三分之一的老年人出現便秘，嚴重影響老年人的生活質量。

文：李振輝（香港中醫學會監事長）

中醫認為，老年人便秘多因體質虧虛，血虛腸燥，氣虛腸道蠕動無力；或因活動量減少，腸道蠕動緩慢，腹部肌群和直腸平滑肌萎縮，張力減退等原因而引起排便無力。習慣性便秘的老年人，一般平時運動量少，飲水少，飲食過於精緻，或者是因日常沒有養成定時排便的習慣，所以造成糞便在大腸內停留過久，水分被吸收而變成又乾又硬，導致排便困難。另外，也可因長期服用某些藥物，造成精神緊張、焦慮不安，引起便秘。日常的飲食調理，對老年人便秘有直接和主要作用，現介紹如下：



■適當的腰部運動，有利於腸道蠕動，但動作要緩慢謹防扭傷。

## 一、有利排便的方法

1. 多食雜糧：雜糧消化後的殘渣多，可增加腸道刺激，有利於排便。如：粳米、玉米、小麥、大豆、薯類等。
2. 多食含有高食物纖維的蔬菜：膳食纖維不易被消化、吸收，殘渣量多，可增加腸道蠕動。如：芥菜、韭菜、芹菜、番薯葉等。
3. 多吃富含植物油的食物。如：核桃仁、松子仁、花生、芝麻等。
4. 多喝水：足量飲水，可使腸道保持濕潤，有利於排便。早上起床喝一杯水，是多飲水的好習慣。
5. 適當運動：久坐少動或長期臥床不動，不利於便道暢通。適當的腰部運動，有利於刺激腸道的蠕動。扭扭腰、伸伸腰、彎彎腰，刺激腰骶部運動神經，有利於腹內腸道蠕動，達到通便的作用。但老年人運動，應在力所能及的前提下運動，防止扭傷。



## 二、有利通便的食物介紹

### 1. 核桃仁

服法一：核桃仁、黑芝麻各半斤，分開炒香後，共搗研碎，早、晚各取2匙，用開水調成粥樣，加入蜂蜜，空腹服用。

服法二：新鮮核桃仁4個，與白米一起煲粥，早、晚食用。

功效：補虛強體、潤燥滑腸、健腦防老。

主治：習慣性便秘。

適用者：大便燥實者。

■習慣性便秘的長者可將新鮮核桃仁與白米一同煮粥食用，潤燥滑腸、健腦防老。



### 2. 松子仁

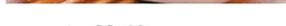
服法一：松子仁1兩，與白米一起煲粥，早、晚食用。

服法二：單獨食用，每日半兩，可生吃或炒香吃。

功效：補腎益氣、養血潤腸。

適用者：慢性腸燥便秘者。

■慢性腸燥便秘者每日食半兩松子仁以養血潤腸。



### 3. 白蘿蔔

製法：新鮮白蘿蔔一斤，洗淨後榨汁，加少量蜂蜜。

服法：空腹服用，每日一次。

主治：腹脹停食、腹痛便秘。

適用者：氣虛便秘者，其症狀為排便困難，甚者，腹脹胸悶者。

■用新鮮白蘿蔔榨汁空腹服用可治療腹脹停食、腹痛便秘。



### 4. 南瓜黃豆糙米粥

原料：黃豆1/3杯、糙米1杯、南瓜4兩、水6杯、鹽1小匙。

製法：首先，黃豆洗淨並泡入水3至4小時、糙米洗淨泡入水約1小時。

其次，南瓜去皮切小塊備用。再次，鍋中放入黃豆和6杯水，用中火煮至黃豆酥軟。然後，加入糙米及南瓜，改用大火煮開。最後，再改小火慢慢煮至豆酥瓜香即可。

功效：中醫認為，南瓜有補中益氣的作用；現代研究，南瓜有降血糖、降血壓、防癌、通便的作用。

適用者：年老體弱，氣虛便秘者最適合食用。



■南瓜黃豆糙米粥。

### 5. 海參

可補元氣，滋益五臟六腑，降火滋腎，有通腸潤燥之功效。適用於氣血兩虛的腸燥便秘者。



■蜂蜜。



### 6. 蜂蜜

中醫認為，純正的蜂蜜都具有潤腸通便的作用。

## 醫學解碼

# 鼻咽癌放療副作用的中醫藥防治

鼻咽癌是香港地區常見的惡性腫瘤，嚴重威脅人類的健康和生命。據香港癌症基金會癌症資料統計中心的2011年的統計，鼻咽癌居香港地區癌症發病率的第7位。當年新發鼻咽癌病人862例，佔當年新發癌症病例(總計24635例)的3.2%。幾乎所有病人都需接受總劑量60-70GY的放射治療，而口腔黏膜損傷多在放射線劑量達20-30GY時出現，所以口腔黏膜損傷是不可避免的。但我們可以及早以中醫藥療法進行干預，以盡量減輕患者在治療過程所遭受的痛苦，為鼻咽癌、喉癌、扁桃體癌、涎腺癌等需要進行放射治療的病人，提供一套療效肯定、切實可行的治療規範，將具有很大的社會效益和經濟效益。

對於鼻咽癌的治療目前以放射治療為首選，基於精確適形放療技術的長足進步，目前已可達到與傳統手術相近的效果，而無手術損傷面容之弊，早期患者可以治癒，晚期患者亦可以緩解病情，延長生存時間。但放射治療所導致的放射損傷的副作用也不容忽視。在治療鼻咽癌的過程中，由放療所致的損傷主要有急性放射性咽喉炎，口腔內唾液腺的損傷，檢查可見鼻咽、口咽黏膜尤其是軟顎、顎弓、咽後壁一帶充血水腫、糜爛出血、白膜形成。

主要因為放射線損傷了毛細血管，導致局部循環障礙，黏膜表面充血水腫，壓迫神經末梢引起疼痛，唾液腺受損而分泌障礙，嚴重者由於黏膜上皮脫落、白細胞流通道和其他滲出物形成白膜融合成片，甚至出現潰瘍和出血壞死。長期損害則主要為下頷關節肌肉及骨質纖維化等等。這些損傷往往會引起患者短期內咽喉劇痛，吞嚥困難，心煩失眠；長期的影響則有唾液分泌減少導致口乾及吞嚥不利，肌肉及骨質纖維化所致的下頷關節閉合困難等。西醫目前對此少有良策，而中醫治療對此則有很好的療效。

中醫學認為：放射線屬「熱毒之邪」，對人體的損害主要表現為「熱毒傷陰耗氣，癆阻脈絡」。根據辨證論治的基本原則，對於此類證候的治療主要以「清熱解毒，益氣養陰，化痰通絡，消腫止痛」為基本大法。我們以《溫病條辨》增液湯與《景岳全書》玉女煎合方加味，組成以下處方：生地、熟地、麥冬、玄參、生石膏、知母、牛膝、白茅根、蘆根、白芍、藕節、雞內金、益母草。具有止血活血，抗菌消炎，促進創口癒合之作用。兩者合用，對於緩解放射治療導致的口腔黏膜操作具有確切的保護作用。以往我們曾對癌症病人因放射治療導致的放射性食管炎病人32例進行過類似的觀察研究，並與對照組進行比較，療效明顯優於對照組。

文：郭岳峰

(香港仲景堂中醫綜合診療中心主任中醫師)



# 美顏花膠湯 補肝益腎清心安神



■花膠即魚肚，但民間普遍把價格較貴、質地比較厚的稱為花膠。

配方：花膠筒，百合，玉竹，枸杞子，山藥，陳皮，蜜棗。

製法：先將所有配料沖洗乾淨。將豬排骨或瘦肉洗淨後，汆水備用。再將配料及肉放入湯鍋內，注入12碗清水。以大火煮沸後，再以小火煲3小時。最後，加適量食鹽調味，即可食用。

功效：滋陰養顏、補肝益腎、清心安神，有助消除疲勞和術後傷口的癒合。

適應症：身體虛弱、肺胃陰虛。適用於護膚養顏或產後、病後調理身體。

方解：花膠含豐富的蛋白質及膠質，具滋陰養顏、補肝益腎、滋養筋骨、增強體質等功效。不寒不燥，老幼皆宜，還可促進兒童的骨骼發育。百合養陰、潤肺止咳、清心安神。玉竹養陰潤燥、生津止渴。枸杞子滋補肝腎、益精明目。山藥健脾補肺、補腎固精。陳皮理氣健脾。蜜棗健脾潤肺、補血益氣，加之能使湯更清甜。

按語：花膠其實就是魚肚，是從魚腹中取出魚鰾，切開曬乾後而成。因富含膠質，故名花膠。花膠有百餘種，每種都來自不同種類的魚。中國人從魚中剖摘魚肚食用的歷史，可追溯到漢朝之前。關於花膠和魚肚的分別，民間有個不成文的稱呼習俗：通常將價格較貴、質地比較厚的稱為花膠；而將那些價格比較便宜、質地比較薄的稱為魚肚。花膠經過長時間的煲湯過程會化為膠質狀，甚至完全溶在湯裡。因此，可酌情選用質地比較薄的魚肚。而質地比較厚的花膠則更適合做名貴的菜餚。

TIPS:

1. 建議配烏骨雞1隻，或豬排骨約250克。
2. 飲食以清淡為主，忌食辛辣。
3. 保證充足睡眠。

(摘自黨毅、陳虎彪《湯療——湯的小百科》)

## 醫訊

# 夏日消暑 花草茶精油緩解身心

中央社電：炎熱夏天除了吃冰消暑，飲用薄荷茶、薰衣草茶也能消除火氣。而運用花草及精油芳療法，以溫和的方式降低體內溫度，能讓身心靈都能舒緩通暢。「薄荷茶」具有鎮靜、降熱之用，清涼涼的薄荷能消除夏日的火氣與胃腸鬱悶，如有夏季熱感冒，能減緩初期症狀，還可改善胃脹氣及消化不良。若暑氣難耐睡不着，「薰衣草茶」則能紓解壓力、治療失眠，對於夏季皮膚容易濕疹、乾癬、昆蟲咬傷，都有不錯的功効。「橙花」則能增進皮膚細胞活力，幫助細胞再生，增加皮膚彈性，同時也能調節自律神經系統、消除緊張、煩躁及釋放壓力，可讓人感到鬆弛及安撫情緒，有助於睡眠。另外也可從精油調理內在，為防中暑可選用薄荷、薰衣草、葡萄柚、尤加利、檸檬草、馬鬱蘭等精油，依比例調配混和精油，加入適量的基底油放置在滾珠瓶內隨身攜帶擦抹，在日頭當烈之時，能舒緩頭暈症狀。



■薰衣草茶。

# 芝麻與紅酒可抗衰老

新華社電：芝麻養髮，喝紅酒能軟化血管，不過人們對於其詳細機制卻未必能說清楚。日本研究人員在新一期《科學報告》雜誌網絡版上說，這是因為芝麻和紅酒的成分能夠延長細胞壽命。

細胞老化後異常蛋白質會在細胞內堆積，容易發生損傷細胞的氧化應激反應，最終導致細胞死亡。此前有研究顯示，芝麻和紅酒具有防老化效果，這是由於紅酒中的白藜蘆醇和芝麻中的芝麻素具有抗氧化作用，不過科學界對這兩種成分在細胞內發揮作用的詳細機制則沒有完全弄清。

日本京都大學教授阪井康能等人，在實驗中阻礙小鼠細胞內分解異常蛋白質的發揮作用，使細胞進入氧化狀態，人為增加異常蛋白質的堆積。結果發現，細胞的氧化應激反應增強後，細胞的生存率降低了40%左右。但研究人員在向實驗鼠細胞分別添加白藜蘆醇和芝麻素後，發現細胞的生存率得以提升。與沒有添加上述成分的細胞相比，細胞在添加上述成分8小時後，生存率上升了10%至20%。

研究人員進一步發現，這是由於白藜蘆醇和芝麻素能夠保護細胞內產生能量的線粒體，遏制過多的活性氧生成，從而減弱氧化應激反應，保護了細胞。研究人員指出，這兩種成分對於人體應該也有同樣效果。不過他們並不主張人們過度攝入這些成分。



■芝麻中的芝麻素和紅酒中的白藜蘆醇能夠延長細胞壽命。