

秋冬阿膠進補 配伍為其關鍵

中醫認為，秋天是「陽消陰長」的過渡階段，秋季養肺，重在養陰，而冬季養生要以「養腎防寒」為基本原則。正如《黃帝內經》中所說：「秋冬養陰」，就是指在秋冬養收、養藏，以適應自然界陰氣漸生而旺的規律，從而為來年陽氣生發打基礎，不應耗精而傷陰氣。在秋冬季養陰之品的推薦中，藥食同源的阿膠，為歷代名家首選。那麼該如何食用阿膠進行秋冬進補？什麼年齡、什麼體質的人適合服用阿膠？服食阿膠進行調養，有哪些日常方便製作的食補藥膳配方？本報記者特邀山東中醫藥大學郭瑞華教授為大家解讀關於秋冬季阿膠進補的一些常識和注意事項。

文：香港文匯報記者 何冉 山東報道

阿膠在兩千多年以前的《神農本草經》時代已被作為一種上品藥品記載下來，其功效是養血、滋陰、潤燥、止血。阿膠由驢皮所製成，驢皮中蘊含補血的物質，使其猶能養血、補血。驢皮加之阿井之水熬製而成的阿膠，具有甘潤滋陰的作用，尤其是偏於滋肺腎之陰，養肝血。在古代，針對癆病、虛損這樣的病症，病人常通過服用阿膠以調養。

而在養生滋補，養血美容方面，經過歷代的醫家不斷總結，到了明清之際，阿膠亦為很多的皇族達官貴人用於美容養顏。中醫理論強調「有諸內必形諸外」，意指內裡氣血充沛，表現於外在的精氣神才能充足，皮膚才能滋潤，所以連楊貴妃也曾服阿膠美容。針對什麼樣的體質適合吃阿膠，郭教授說，阿膠適合虛弱的體質，尤其是陰虛和血虛的體質，對於貧血之人、慢性消耗性疾病虛弱的人、化療之後導致的「三細」減少（白細胞、紅細胞、血小板）的腫瘤病人。此外，孕婦也非常適合吃阿膠，阿膠養血滋陰止血的作用不僅可安胎，其中大量的膠質蛋白和鈣還可以帮助孕婦補鈣。



■山東中醫藥大學郭瑞華教授(左)。(本報山東傳真)



■木香。 ■砂仁。 ■陳皮。 ■於濕熱地區食用阿膠易胃脹、上火，加入木香、砂仁、陳皮可行胃氣、助胃納熱氣。

根據地域特質配伍

阿膠是一種滋補藥物，中醫說滋補藥物有滋膩，在燥、寒的氣候條件下能達到最佳的效果，所以秋冬季節是最適合吃阿膠的，比如秋天，特別是晚秋，氣候已經開始變冷了，這種情況下，用阿膠配上霜桑葉、麥冬、玉竹、天冬一類的藥物服用，可以潤肺、養陰、清燥。同理，北方寒冷氣候乾燥的地域吃阿膠是更加合適的。郭教授進一步介紹說，但這並不是說氣候比較炎熱的地方不可以吃阿膠，像亞熱帶、熱帶地區，比如台灣、香港、東南亞，並不是不適合吃，關鍵是看如何配伍。香港雖氣候偏熱，但並非所有季節都如此，比如現在，溫度與日下降，又非雨季，就較適合吃阿膠。還有些氣候濕度比較大的地方，如果吃阿

膠不加健脾行氣的藥物，很容易出現胃脹、滋膩、甚至上火的症狀。如果在吃阿膠時配伍得當，如加上木香、砂仁、陳皮之類，能夠行胃氣、助胃納，就不會產生之前的問題了。所以通過配伍增效、降低副作用，發揮阿膠的最佳功能。氣候炎熱地區服食阿膠的關鍵所在。此外，我們不能把飲食行為習慣和季節地域混為一談，在港台地區和東南亞地區由於氣候潮熱，經常會吃一些芳香燥烈的調味料，咖喱、薑黃、香茅、孜然、辣椒、胡椒等等，再吃阿膠的時候就容易導致上火，所以吃阿膠時還要注意減少辣味食材的攝入，以減少上火症狀的發生幾率。



■服用阿膠時要減少芳香燥烈類調味料攝入，如咖喱、薑黃、香茅、孜然、辣椒、胡椒等。

根據需達功效配伍

對於大眾最關心的阿膠究竟應如何服用的問題，郭教授向我們解釋說，阿膠不僅可以治病還因此以養生，其最原始的、作為一種藥物服用的時候，更要講究配伍。比方說，用需達潤肺功效時，要配滋陰的藥；需止咳時要配以杏仁、陳皮、茯苓、桑葉、玄參、麥冬這一類藥物，來滋補肺陰；如果用來養血安神，則可以配炒酸棗仁、柏子仁、桑葚子、龍眼肉與阿膠共同熬膏；如果用來止血，治療出血性疾病，就可以配伍旱蓮草、仙鶴草、三七、地榆這一類的止血藥物，等等。



■麥冬。 ■阿膠糕內含黃酒、芝麻、核桃仁等高熱量材料也已是易引起食用者上火的主要原因，配以麥冬汁共同浸泡阿膠可緩和燥烈。

我們平時服用阿膠來調理養生，多半不會為此特意找醫生判定自身體質。因此，在服用自己熬製的即食阿膠時，很多人會出現上火的現象。因為浸泡阿膠時使用了大量黃酒，裡面又添加了芝麻、核桃仁等高熱量食物，脂肪偏高，含大量飽和脂肪酸，所以在製作即食阿膠時，可嘗試採用一斤阿膠配20克麥冬的方式調節。先用麥冬熬水，將汁水配上適量黃酒一起浸泡阿膠，麥冬的滋陰作用可用來緩和黃酒帶來的燥烈。

日常養生配方

很多人都非常期待一個最為合適的阿膠養生配方，以適合大眾在日常生活中進行身體滋補。對此，郭教授為大家提供了一個大多數體質均適用的「萬能配方」。配方如下：如果想要熬製出一斤阿膠膏，需要100克阿膠，20克西洋參，50克麥冬，50克大棗，50克木香。將除阿膠之外的物品一併用清水煮兩到三次，每次放水200毫升。第一次開鍋30分鐘，第二次開鍋後一小時，倒掉藥渣，將阿膠放入兩次的濃縮汁中攪拌均勻成膏狀，還可以根据個人口味加入200克蜂蜜。將熬好的膏放入密封廣口瓶中，早晚一匙。此配方氣血雙補，健脾養心，適合絕大部分想用阿膠來進補的人群。

同時，郭教授還向大家介紹一個易於製作又美味的阿膠飲品。取阿膠10至15克，普洱老茶頭10至15克，大棗10至15克，即1:1:1的比例，一同入水烹煮。還可以根据個人口味添加紅糖、枸杞，以快速有效地補養身體。

經典阿膠養生糕方

1. 溫補固元糕

由於中老年人消化功能的衰退，消化道蠕動功能和消化液分泌會有所下降，致使因體虛導致的老年便秘現象普遍。溫補固元糕是一款「潤下」的膏方。黃明膠滋陰養血，西洋參補氣生津，這兩種食材能提高老年人臟器的功能，同時黃明膠、西瓜子、葵花籽的配伍組合將共同起到很好的潤腸燥的作用。補而不熱，潤而不洩。

配伍功效：黃明膠滋陰潤燥，潤腸通便，用於體虛便秘。葵花籽平肝祛風，清濕熱，消滯氣。西洋參補氣養陰，清熱生津木糖醇。甜味劑，改善肝功能。

適宜人群：中老年體虛便秘者。

2. 美容養顏糕

美容養顏糕以養肝腎，補氣血的東阿膠為君，輔以核桃仁、腰果仁、紅棗片、木瓜粉等具有美顏功效的藥食同源之品，通過食療養生，達到美容養顏之功效，是專為女性研發的具有養顏美容作用的養生糕方。

配伍功效：東阿膠滋陰補血、潤燥止血；核桃仁健腦補虛、補腎固精、潤腸通便；腰果仁潤膚美容、軟化血管、延緩衰老；紅棗片健脾益胃、補氣養血、養血安神；木瓜粉豐胸排毒、清心潤肺、促進蛋白質吸收。

適宜人群：中青年及白領女士。

3. 阿膠固元糕

配方源自一千年前的元曲「阿膠一碗，芝麻一盞，白米紅餅蜜饒。粉腮似羞，杏花春雨帶笑看。潤了青春，保了天年，有了本錢」，詞中所描寫的就是楊非非的養顏滋補方。此方由東阿膠、黑芝麻、核桃仁組成，是我國民間「秋冬進補」的經典時令糕方。阿膠與核桃仁、黑芝麻三者相互協同，相得益彰，在補血養血、美容養顏的同時，通過調五臟、強筋骨、益氣血，對人體有整體調理之功效。本品是以東阿膠、核桃仁、黑芝麻、冰糖、黃酒等主要原料熬製成的固體糕，在內地民間食用已有七百年歷史，常食具有滋陰潤燥、補氣養血、增強抵抗力等功效。

配伍功效：東阿膠補血滋陰，潤燥止血；核桃仁補腎，健腦，潤腸；黑芝麻養肝腎、益精血，潤腸燥。

適宜人群：體質虛寒，手脚冰涼者；貧血、心悸乏力者；免疫力低下者與皮膚暗黃氣血不足者。

注意事項：以上糕方服用方法均為一日兩次，一次1至2塊，早上空腹和睡前服用效果為佳。脾胃虛弱者應飯後服用，月經期、感冒、腹瀉期間暫停服用。且最好置於冰箱冷藏儲存。（配方由山東東阿阿膠股份有限公司提供）



■阿膠糕。

醫訊

眼乾病因需重視 自行治療延誤病情

乾眼症的成因主要是由於淚水分泌不足或淚水分佈不均，以致眼球表面不能維持適當的濕潤。患者眼睛持續乾澀，甚至感覺有異物眼痛、刺熱感，或視力朦朧。倘若缺乏適當的治療，眼角膜可能直接或間接受到損害，引致角膜病變，嚴重者更會影響視力。乾眼症病因十分複雜，除了因為淚水分泌不足外，亦可能是健康出現其他問題的警號。香港眼科醫學院與香港眼科學會的調查發現，甲狀腺功能失調病人患上乾眼症的機會較一般人高出2.7倍，使用人工淚液只能治標不治本。如果市民輕視眼乾之嚴重性，或是自行胡亂處理，可能延誤找出真正病因及接受適當治療，後果可能非常嚴重。

負責此項調查之瑪麗醫院眼科副顧問醫生源旭醫生表示：「除了淚水分泌不足外，甲狀腺毛病、類風濕關節炎、紅斑狼瘡症及荷爾蒙變化亦是乾眼症的病因之一。舉例來說，甲

狀腺功能亢進症病人的眼球外凸，影響眨眼次數減少，眼球外露面積較大亦會加快淚水蒸發速度。因此，乾眼症患者應盡快諮詢醫生意見，及早找出致病原因。」香港眼科醫學院院長周伯展同時指出：「隨著香港人口不斷老化，預計乾眼症患者數目將呈上升趨勢，情況值得關注。有些市民認為眼乾只是小毛病，以為自行購買眼藥水使用便可痊癒，這是大錯特錯的做法。乾眼症後果可大可小，更可能是身體隱藏其他疾病的徵兆，只有眼科專科醫生才能夠對真正致病原因作出適當的診斷，然後對症下藥。」

護眼小貼士：

預防眼乾症應由保護眼睛開始，平日要保持充足睡眠，並且培養正確、適時的眨眼習慣，使眼睛濕潤。長期處於戶外環境應戴上能阻隔紫外光的太陽眼鏡。

豬油椰子油 不利心血管健康

中央社電：劣油風暴後，有民眾轉而自製豬油或購買椰子油。營養師認為，這兩種油含有過多飽和脂肪酸，吃太多反而增加心血管疾病風險。在日常飲食中，大部分動物油脂（如豬、牛、羊油等）具有較多飽和脂肪酸，是造成血膽固醇增高最強的因子，致血清中低密度脂蛋白膽固醇(LDL-C)上升。植物油則普遍含有較多單元及多元不飽和脂肪酸，但可油、椰子油、棕櫚油等例外，如同動物油脂含有相當高的飽和脂肪酸，含量幾乎是動物油的2倍多，與高油脂肉類及富含反式脂肪酸的瑪琪琳、氫化的烤酥油、烘焙點心等，同樣都為升高血膽固醇的食物，將增加心血管疾病發生風險。

根據科學研究顯示，每增加1%卡路里的飽和脂肪酸，血液中總膽固醇濃度及低密度脂蛋白膽固醇(即壞的膽固醇)約增加2%。就降低血中膽固醇的效果，減少飲食中飽和脂肪酸的量是增加等量多元不飽和脂肪酸的2倍。壞的膽固醇在代謝過程中它容易滯留而附着在血管壁，致動脈血管壁上逐漸產生斑塊硬化，產生動脈粥狀硬化，使得動脈血管管徑變小。動脈血管管徑變小，漸漸形成凝血塊或血栓，血栓或血塊過大就會阻塞血流，發生於腦血管則是中風；發生於心臟血管則是心肌梗塞，會造成心肌因缺氧而壞死。嚴重時更會導致心肌梗塞、中風等冠狀動脈和腦血管疾病的發生。