

降溫期間宜冬藏 養神補腎迎新年

冬季三個月，起於立冬，經過小雪、大雪、冬至、小寒、大寒，止於立春前一癸，這是很重要的養生時令。在溫暖的香港，大家只知道冬至要「做冬」，新年有春節，2月4日立春，但卻少有人知道這三個月在中醫理論中是一個給人體「施肥加油」的季節，「冬三月，此謂閉藏」充分說明了冬藏靜養補身的重要性。

文：汪慧敏（香港中醫學會會長）

多年前我跟師學習時，曾遇見過一位專程從深圳過來找老師求子的病人，只見她異常消瘦憔悴，一見老師嘴未開淚先流。自述婚前曾多次人工流產，結婚後想要孩子，但四年內五度懷孕都流產了，怎麼也保不住胎，三十有八也沒能當上媽媽，老師告訴這位求子心切的女士：「廣東氣候太熱，沒有冬天，所以只有耗散，沒有收藏，你的底已經很薄了，一定要在冬天補一補、養一養，養的胖一些才可能有孩子」。

「冬藏」藏什麼？

老師並指導該病患說：「廣東天氣熱，但是冬至前後總有個把月是冷的，抓緊這點時間多吃、多睡、少做劇烈運動，也不要到處旅行，呆在家裡不要動，方能「閉藏」。」老師為其度身定制了二個月量的調補膏方，並強調除了按時服用膏方外一定要多休息。這位病人當年冬天食用了大量燉羊肉、牛肉、豬肉、雞肉，體重增加了身體也強壯不少，次年順利誕下寶貝公主，還專程寫信來感謝老師。這件事令我深刻領會到「冬藏」的重要性。冬季要早睡晚起，避開寒冷；少出汗、少吹風，多躲在家裡。在生活調節方面，不宜房事太多。「冬不藏精，春必病瘟」，次年易因抵抗力下降被傳染病感染，特別是流行性感冒。

黑鹹食物 補腎佳品

中醫認為冬令是一年中身體保養、積蓄的階段，冬季主北方、性味為鹹、顏色為黑、和人體五臟中的腎相應，所以在冬天應該補腎。除了服用補腎

的藥物，食品中黑米、黑豆、黑芝麻、黑木耳、黑棗等黑顏色的食物都有助於補腎；還有鹿肉、鹿茸、蛤蚧、紫河車、龜板、鱉甲、各種鞭類，只要味道是鹹的食物，中醫也認為都可以補腎。香港人過冬鹹鹹黑黑的鮑魚和冬菇在餐桌上是必不可少的兩樣食材，也蘊含補腎的道理在其中。

講到補腎的，最多人會問：我需不需要補腎，我什麼時候要開始補腎？這確實是個因人而異的問題，既有三十歲陽痿也有八十歲生子的男人，結果當然是三十歲要補而八十歲未必需要。早在二千多年前《黃帝內經》就指出了可輔助判斷男女是否腎虛的標準，雖然比較簡單但有些已然具備參考價值。現代男性腎虧的首要症狀是感覺疲勞，整天覺得很累，不耐疲勞，休息後也不能緩解。第二個腎虛特點是頭髮早白，脫髮有時候是濕熱的、脂肪代謝紊亂或男性荷爾蒙高，但白髮基本上都是虛症，是肝腎精血虧虛表現。

「少白頭」或是腎虛表徵

據《黃帝內經》所言，男性應該在40歲才開始脫髮，48歲左右出現白髮，大家自己對照一下，就能知道是否已出現腎虛表徵。腎虛的第三個症狀是性功能下降、性慾減退、遺精、滑精、早洩、陽痿，還有精子異常、精子數量下降、精子質量畸形、活力低下，另外眼睛乾澀、聽力減退、耳鳴、記憶力減退、注意力不集中、夜尿增多，這些也都是腎虧的症狀。而女性月經不調、生育年齡婦女難於懷孕，容易流產、小產、體重難於控制、脫髮、

白髮、情緒失調等等都是腎虧的表現。下文中介為讀者推薦補腎益精、益氣養神的龜鹿二仙膏，可幫助腎虛者在冬天補一補。

龜鹿二仙膏

龜鹿二仙膏是二千多年前流傳下來的男士補腎古方，李時珍在《本草綱目》中對此膏有頗高的評價。龜甲膠涵養腎中之陰，填補腎水；鹿角膠補腎之陽，強筋健骨，以壯命門之火；龜甲膠陰潤之性抵銷了鹿角膠之溫熱之性，故有「二仙」美稱；人參大補元氣，杞子補肝腎。這張古方中的人參、鹿茸、阿膠被稱之為中藥「三寶」，現代男士多有高血壓、糖尿病等慢性病，故可把人參改成黨參甚至太子參，以減少補氣升騰之性，既不燥熱，又不升騰，特別適合男士服用。還可再加入核桃、黑芝麻、黃酒做成芝麻核桃糕樣，變成方便食用的保健零食。

【組方】鹿角膠300克，龜版膠250克，枸杞500克，人參150克（研為細末），白蜜250克。

【功能主治】補腎益精，益氣養神。主治腎虛之



■乾鮑魚



■黑棗

■黑色與腎相對應，冬天補腎可多吃黑米、黑豆、黑芝麻、黑木耳、黑棗等黑顏色食物。

■色黑味鹹的鮑魚、冬菇亦是冬季補腎佳品。

醫者手記

文：林華（註冊中醫/中醫碩士）

怎樣擁有健康美

「愛美之心人皆有之」，擁有白皙的皮膚，迷人的臉型，完美的身材，是眾多女性的夢想。什麼樣的女人最具健康美？中醫學認為：「女人入花，皮膚白裏透紅最美」，所以女人要美麗，養血是根本。氣血充盈，身體就會健康，細胞供氧量充足，代謝旺盛，皮膚就會顯得格外紅潤，楚楚動人。其次還要擁有豐滿彈性的肌肉，合適的體重，勻稱的曲線；靈活明亮的眼睛；潔整的牙齒；光澤的頭髮；充沛的體力；積極樂觀的思想，只有這樣才能精神愉快，豁達大度，給人增添一種氣質上的美，延緩人體的衰老。

「女為悅己者容」，為了美麗，大多女人會選擇化妝加以修飾。化妝主要是利用化妝品和人工技巧來增加自身美麗，其目的是美化容顏，增強自信，彌補缺陷！但是健康美與化妝美又有着本質上的區別：健康美在於簡約自然，天然，這種美毋須做作，是由內透外的健康美，而且不需花什麼時間和金錢的成本就可以讓人賞心悅目。同時可以避免很多不合格化妝品對人體的傷害，尤其是含鉛和汞等美白和祛斑類產品中難以避免的添加劑。

健康美首先要有足夠的睡眠時間。盡量在子時前（晚上11點）入睡，讓肝膽經有足夠的時間排毒，讓少陽之氣能夠從容升發，才不至於造成膚色黯啞，出油過多導致毛孔粗大，痘痘、斑點叢生，俗話說「美麗永遠是睡出來的」，這話一點也不假，足夠的睡眠確實是美容的最佳保養品。其次，及時補充「水分」，平衡體內所需也非常重要，下文中介為不同體質者推薦幾款對症飲品。

1. 乾燥易上火者：可選擇蜜糖水，以防止便秘、痘痘、皺紋增多。
2. 常冒痘：可以喝菊花茶，五花茶清熱，以消除惱人的痘痘。
3. 膚色萎黃，皮膚鬆弛者：喝八珍茶以補氣血不足，讓你美麗重現。
4. 濕熱體質肥胖者：喝冬瓜薏米水，或喝山楂、決明子茶（煲水）幫助利水消脂，清肝降火。
5. 虛寒體質肥胖者：喝木瓜湯、胡椒豬

肚湯、紅豆生薑南棗巴戟湯以增強脾胃腎功能，將形體輕鬆變美。

第三就是要保持適量的運動，運動能促進新陳代謝，血液迴圈，排毒去濕，減少膚色黯啞，消脂美體，增強自信，令心情愉悅。因而運動也是美容一大秘訣（氣虛體弱者不宜）。第四，盡量不吃喝生冷寒涼之物，少吃煎炸、罐頭食品，保持大便暢通。平日應杜絕冷飲，少吃寒涼及非季節性的瓜果，因為生冷寒涼食物傷胃，傷氣血。

傷腎在美容，身體的具體表現有：皮膚鬆弛、肌膚黯啞、斑點連連、黑眼圈、眼袋、脫髮、白髮、皺紋、水腫、肥胖、腰痛、記憶力衰退、月經不調、不孕、性冷感、腫痛等。氣血不足會導致膚色萎黃或蒼白、皺紋增多、毛孔粗大、肌膚鬆弛、胸部下垂、容顏早衰等。補救方法如下：保證三餐規律，選擇適合自己的瓜果蔬菜。常吃山藥、芝麻、南棗、車厘子有益肌膚。偶爾找中醫調理一下身體，防病於未然。最後，要經常按摩面部皮膚，保持心情愉快。只要經常做到以上幾點，想不美都難。

小貼士：
1. 建議配瘦豬肉約250克。
2. 或鵪鶉2隻，或可煲素湯。
3. 懷孕、感冒或發燒期間，應暫停服用。

■養心湯。



靚湯館

養心湯

配方：小麥、龍眼肉、酸棗仁、麥冬、丹參。

製法：煲煮中藥前，先將藥材沖洗乾淨。將藥材和肉置於湯鍋內，注入8碗清水。用小火煮約2.5小時，成3碗湯。最後，加適量鹽調味，即可食用。

功效：養心安神、醒腦活血、增強記憶。

適應症：心血不足及工作疲勞所致之精神恍惚、心神不寧、腦力減退、驚悸怔忡、失眠健忘及夜睡多夢等症。

方解：小麥養心安神、補益脾胃。適用於心悸失眠、精神煩躁不安等症，並能緩解更年期綜合征。龍眼肉益心脾、補氣血、安神。酸棗仁養心、安神、斂汗。麥冬清肺養陰、益胃生津、清心除煩。丹參活血化癥。

按語：龍眼既是食品，也是中藥，其肉、皮、核、根均可入藥。龍眼肉適用於貧血、心悸、失眠、健忘、神經衰弱及病後、產後身體衰弱等病症。《藥品化義》曰：「桂圓，大補陰血，凡上部失血之後，入歸脾湯同蓮肉、芡實以補脾陰，使脾旺統血歸經。如神思勞倦，心經血少，以此助生地、麥冬補養心血。」至今，龍眼仍然是一位補血安神的中藥藥物，不但能補脾固氣，且能保血不耗。中藥方劑「歸脾湯」用龍眼以治心脾損傷，其意就在於此。

——摘自黨毅、陳虎彪《湯療：燙的健康小百科》

容易疲勞、精力不濟、性功能下降早洩、身體虛弱、眼花視物不清。

【製法】鹿角膠和龜甲膠用黃酒泡三天，燉熟烱化，並將枸杞子煎熬三次濃縮的汁倒入混勻，加熱繼續濃縮，收膏前加入碾成細粉的人參末，每天服用一調羹約15克，連續服用約二個月。

■人參



■為減少補氣升騰，可用太子參或黨參取代龜鹿二仙膏原方中的人參。

腸癌已超越肺癌成為本港最常見的癌症，人口增長及老化加上生活習慣改變，令腸癌的發病率不斷趨升。香港癌症資料統計中心2011年的資料顯示，腸癌該年度的新症達4,450宗，逾1,900人死亡，排行癌症死亡個案的第二位。由於腸癌的初期微狀不明顯，不少病人確診時已屆晚期，並已擴散至其他器官組織，即使以手術切除腫瘤也未能徹底根治。

就美國及歐洲在治療擴散性腸癌發出的最新臨床指引，建議已出現擴散的病人，可以考慮以化療加標靶藥物作為擴散性腸癌的一線治療方案，可更有效控制癌瘤惡化，顯著延長病人的存活期。事實上，近年公布的多項臨床研究均顯示，化療加標靶藥物治療可顯著改善擴散性腸癌的病情，病人的存活期比單用化療可延長十個月至接近三十個月不等。目前用於治療擴散性腸癌的標靶藥物大致分為兩類，一種是抗血管增生藥物，藉截斷腫瘤增生血管達到「餓死」癌細胞的功效，無論腫瘤細胞有否出現基因變異的患者均可使用；另一種是抗表皮生長因子受體，只適用於無出現基因變異的腸癌個案。

在制訂擴散性腸癌的治療方案時，檢定患者有否出現基因變異為重要一環。過往醫學界發現腸癌基因變異主要是KRAS，但最新的國際研究已指出，單看KRAS未必足夠，應將檢測的範圍擴展至整個RAS基因群組，包括KARS及NRAS等。根據歐美的最新治療指引，對於出現RAS基因變異或無法確定的病人，應使用抗血管增生標靶藥物，而無基因變異的腸癌患者，則兩類標靶藥物均可應用。鑑於此類患者需要長時間接受治療，無論患者或其照顧者在經濟或身心上都承受極大壓力，因此香港防癌會推出一站式服務——「攜手同行」支援計劃、何鴻超教授紀念助醫計劃及愛心病床服務，為擴散性腸癌患者提供適切的支援。

醫訊

腸癌成本港最常見癌症 化療加標靶藥物控制擴散

■桂圓全身都是寶，具益心脾、補氣血、安神等功效。

