

進補誤區需謹慎 防寒湯補氣升陽

港人對冬令進補存在着不少誤區，如補藥越貴越好、慢性病補不忌病、兒童冬令進補無禁忌等等。其實，這些觀點都沒有正確理解冬季進補的作用與功能，只有釐清誤區，根據需要進補才能補氣升陽，強健筋骨。

文：李振輝博士
(中醫學會監事長)

所謂「補虛益損」、「虛者補之」，是在告訴我們應該根據自己身體之所需對症下藥。例如，雞湯是好(包括燉雞湯和與藥材同熬的雞湯)，雖然營養豐富，但膽道疾病患者、膽囊炎和膽結石症常發作者、腎功能不全者，就都不宜飲用。如果身體各臟器都健康如常，更是無須進補，過量服食補益食材反而不利身體健康。

供給熱能 多食水果

冬令進補應具有保暖功能，即食用能為身體增加熱能，富含脂肪、蛋白質和碳水化合物的食物，包括肉類、蛋類、魚類及豆製品等。醫學研究表明，人怕冷與其體內缺乏礦物質有關。因此，想要禦寒，冬天可嘗試適量多補充礦物質。古語有「五穀為養、五果為助、五畜為益、五菜為充」的飲食建議，就是說只要不偏食，即可保證人體對鈣、鐵、鈉等礦物質的需求。

特別怕冷的人可多補充一些邊根帶皮的蔬菜，這類蔬菜生長在土壤裡，其根部和皮殼中含有大量的礦物質及營養素。冬季氣候乾燥，人們常有喉乾、舌燥、皮膚乾裂等症狀，因此補充維他命B2和維他命C十分必要。維他命B2多存在於動物的肝、蛋、乳中，而維他命C則主要靠從新鮮蔬菜和水果中攝取。「三九補一冬，來年無病痛」，冬天除了飲食進補還有從吃水果來補。每天吃點水果不僅能滋陰養肺、潤喉去燥，還能攝取充足的營養物質，使人清爽舒適。



■冬天除了飲食進補還可以多食水果滋陰養肺、潤喉去燥。

■赤豆中含有維生素A、B、C、植物皂素和鋁、銅等微量元素，屬於平補類食物。

精補髓的功效，包括木耳、黑棗、芝麻、黑豆、豬脊骨、海參、甲魚、鮑魚等。藥物養生應以固先天之本，護後天之氣為主。所謂「先天之本」即腎為先天之本，生命之根。腎氣充足，機體代謝能力強，人的衰老速度便相對緩慢；而「後天之氣」是指脾胃為後天之氣，又是氣血生化之源，機體生命活動所需的營養物質都靠脾胃供給。綜上所述，本季的藥物養生應以固護脾、腎為重點。

■冬季藥物養生應以固護脾腎為重點。

三類藥補 養護脾胃

冬季補益食品可分為三大類。天寒地凍時，首選溫補類的食物有雞、羊肉、牛肉、鯽魚、雪蛤膏等，均為進補佳品。但過多進食溫補類食品容易上火，過猶不及，不如適可而止。體質較好無需大補者可選平補類的食物，如蓮子、芡實、苡仁、赤豆、大棗、燕窩、銀耳、豬肝等。上述食物既不偏寒，也不偏溫，不具滋膩妨胃的不足。此外，還有一類滋補類食物具有滋陰益腎、填



■補藥並非越貴越好，假如身體健康其實無須進補。

防寒湯：

1.北芪牛肉湯

材料：牛肉1斤，黃芪3錢，黨參3錢，大蔥1條，薑5片，料酒3湯匙，小葱2條，胡椒粉少許，鹽少許。

做法：將黃芪、黨參洗淨，裝於雙層紗布袋內封口做成中藥包。牛肉洗淨，切成約5厘米長、3厘米寬的塊狀。薑、蔥洗淨後，將沙鍋置於大火之上，倒入鮮湯2000克，放入雞骨架，加入牛肉塊、中藥包煮沸，隨後清除浮沫。加薑、蔥、料酒，轉小火燉至熟透，揀去中藥包、薑、蔥、雞骨架，加入精鹽、胡椒粉、蔥花即成。

功效：這款湯水中的黃芪能補氣升陽、固表止汗，黨參有健脾補肺、益氣養血生津的功效，牛肉則有補中益氣，強健筋骨的功效。

2.當歸烏雞湯

材料：烏雞1隻，當歸3錢，花生仁5錢，紅棗8顆，黑木耳少許，薑片3片，料酒一匙，食鹽少許。

做法：將烏雞清除內臟後洗乾淨，切成塊狀，汆燙一遍後備用。準備瓦煲，加上三分之二的清水燒開。放入所有材料，先大火煮40分鐘，然後轉成中小火繼續煲1小時。放入薑片和少許食鹽，攪拌均勻後蓋上蓋子，大火煮5分鐘熄火即可。

功效：烏雞具有補虛勞羸弱、延緩衰老、強筋健骨的作用，加入當歸既能補血、活血，又能調經，是女性補益良方。



■當歸烏雞湯。

3.燉羊肉湯

材料：羊腿肉1斤，羊骨1斤，黨參5錢，北芪3錢，當歸身3錢，紅棗10顆，枸杞1小把，魷魚1條，料酒，鹽，薑適量。

做法：先用高壓鍋煮水，同時浸泡魷魚40分鐘。下薑用油爆香炒鍋，放入羊肉(購買2人/斤，去皮去油的羊腿肉，附加骨頭煲湯)，同時放入事先浸泡好並切絲的魷魚1條，加入料酒炒至半熟起鍋。高壓鍋裡放入半熟的羊肉、魷魚。另加入黨參、北芪、當歸、紅棗、枸杞、鹽。高壓煮沸後10分鐘，關火後燉5分鐘開水降壓，再燉1小時即可。

功效：羊肉能暖中補虛，補中益氣，開胃健身，益腎氣，養膽明目，治虛勞寒冷與五勞七傷。



■羊肉湯。

健康小百科

「三九」養生 蓄積陽氣

冬至過後陽氣初生，「三九」是關鍵養生期，從冬至隔天開始算，「三九」分別是去年12月31日、本月9日和18日，因此若能在明日抓住機會滋補身體、蓄積陽氣，女性可減少過敏與宮寒等症狀。「三九」養生從飲食着手，可多吃溫熱食物內藏陽氣，如茴香、肉桂、蔥、薑、蒜等辛香料，讓配料變成養生主角；很多女生冬天愛吃桂圓粥、紅棗湯，也都是很好的養生食材。時令盛產的南瓜、栗子，也可酌量食用，喜歡吃肉的人則可選擇羊肉火鍋，本草綱目記載，羊肉能暖中補虛，補中益氣，開胃健身，益腎氣，養膽明目，治虛勞寒冷，五勞七傷，冬天吃正是時候。冬天除了氣溫低，下雨濕漉漉也讓人煩躁。冬雨會讓濕度增加，氣血虛的人容易「感濕」，可能這段期間容易疲勞、筋骨痠痛、腹瀉，除了就醫調養外，一定要做好保暖工作，控制室內濕度，善用除濕機，且避免吃冰涼食物，不要消滅體內陽氣。除了滋補，應避免勞累，多休息，不要熬夜，且少煩惱，讓身體多休息。



■女性可在「三九天」食用溫熱的桂圓紅棗粥儲存陽氣。

女性手腳冷冰冰 當心宮寒易不孕

不少女性一到冬天就四肢末端冷冰冰，臉色蒼白，容易筋骨痠痛、月經不規律，中醫師提醒，這是宮寒徵兆，會導致痛經、肥胖甚至不孕，應注意飲食、注意保暖，並適度按摩暖身。從中醫角度來說，宮寒是指腎陽不足，胞宮失於溫煦，其中的胞宮，包含子宮、卵巢、輸卵管等婦科生殖系統。現代女性飲食西化、愛喝冷飲、冰品、工作離不開冷氣房，加上加班、熬夜傷腎，容易產生宮寒症狀。宮寒常見症狀包含經期不準或延遲、精神不振、怕冷、手腳冰冷、天冷就全身痠痛；小腹冰冷、小腹肥肉越來越多、沒胃口、易腹瀉；下半身易水腫、嚴重者甚至輕壓就覺得疼痛；月經不規律、痛經、經血量少、顏色偏暗；白帶多且清稀；耳鳴、耳悶、記憶力減退；腰痠膝蓋無力、夜間頻尿；性趣不高，備孕好久都沒動靜。若不小心調理改善，宮寒容易導致痛經、月經不順、發胖，也容易有婦科疾病、受孕困難，不能忽視。



■四肢冰冷的女性多屬宮寒，若不小心調理，注意保暖，容易導致痛經，甚至受孕困難。

而保養可從飲食和保暖着手。生冷食物應適量攝取，女性體質屬陰，不可貪涼，且確實做好保暖。很多女生冬天穿著都不合格，上半身穿很多，但下半身疏於保暖，甚至穿著涼鞋就出門。建議要採正確洋蔥式穿法，最裡面那件衣服要能密貼且排汗，最裡面那層不必厚重，要舒適、密貼皮膚卻又可以排汗的材質，如發熱衣；第二層是保暖功能，如毛衣；最外層的重點則是防風，如羽絨衣。重點是穿實不穿鬆，然後注意足、腹、頸部不受寒。

姿勢不良肩頸痛 肌肉伸展可舒緩

上班族盯著電腦一整天，或隨時隨地使用手機，短期會筋骨痠痛，長期可能導致椎間盤突出或長骨刺，變身姿勢不良低頭族。物理治療師提醒，應適時縮下巴、轉頭、做伸展操，對身體健康非常重要。在辦公室可小幅度緩解疲勞的活動包括，縮下巴，多做轉頭、伸展等強化脖子肌力的運動。脖子肌力提升，變得靈活後，頭就不會覺得很重，脖子不容易受傷。也可以雙手十指交叉抱頭後方，手往前頂，頭往後壓，鍛煉脖子肌力；或分別用手頂住頭兩側，如右手頂住頭右側，頭往右偏，手往左施力，也可拉到脖子兩側的肌肉。搭配手部的伸展運動效果更好，右手舉高，左手往下擺成一斜線，頭往右手偏，可伸展到左側脖子周圍肌肉，相反方向則可伸展右側肌肉。



■在工作期間適時小幅度運動，伸展四肢，有利身體健康。

醫訊 肥胖會增加癌症風險

新華社電 英國癌症研究會發佈的一份新報告稱，如果英國本地人口中超重或肥胖的人數持續上升，或將在未來20年為該國帶來近70萬新增癌症病例。

這份由英國癌症研究會和英國健康論壇共同完成的報告說，超重和肥胖問題不但會增加癌症風險，還會提高II型糖尿病、心血管疾病以及中風等發生率，大大增加該國公共醫療體系的負擔。

世界衛生組織以身體質量指數(BMI)來定義超重和肥胖，其中身體質量指數等於或大於25時為超重，等於或大於30時為肥胖。該指數升高是罹患非傳染性疾病的重大風險因素。

這是英國第一次發佈將肥胖和癌症發病率相關聯的預測報告。報告說，如果按目前趨勢增長，到2035年英國人口中接近四分之三的成年人會存在超重或肥胖問題。而要降低肥胖給社會帶來的負面影響也不是非常難，只要實現每年讓超重或肥胖人口減少1%，就能避免未來20年新增超過6.4萬癌症病例。

報告還特別指出，兒童超重問題非常容易在成年後發展成肥胖，因此有必要減少兒童日常飲食中糖分的攝入量。

英國癌症研究會專家艾利森·考克斯說，肥胖問題會給社會帶來很大負擔，需要現在就採取行動應對，政府應出台相應措施限制食品公司向兒童推銷含糖量高的食品。

百草匯 安息香

安息香是安息科喬木安息香Styrax benzoin Dry-and或白花樹(越南安息香)S. tonkinensis(Pierre) Craib ex Hart.的乾燥樹脂。唐《海藥本草》引用《廣地記》的話說：安息香「生南海波斯國，樹中脂也。」據美國漢學家費爾考證，這裡的波斯不是伊朗，而是指南洋的馬來亞波斯。那裡的安息香南北朝時就輸入中國，主要用於中醫治病和佛教法事中。顧炎武在《日知錄之餘》談及安息香時特別指出：此香料本身焚燒時沒有香味，但混合到其他香料中共同焚燒便會發出奇香。安息香主要分佈在蘇門答臘及爪哇，白花樹分佈於越南、泰國、老撾，中國廣西和雲南有栽培。

藥性功用：味辛、苦，性微溫。歸心、肝、脾經。功能開竅精神，行氣止痛，活血。用治中風厥厥，氣閉休克，中惡昏迷，心腹疼痛，產後血暈，小兒驚風，肢體疼痛。

用法用量：研末內服，每劑0.3至1.5克；或入丸、散。

簡易方：
1.治小兒驚風。安息香如黃豆大小，燒之燻鼻。
2.治久冷腹痛不止。安息香、炒補骨脂各30克，阿魏6克。共研成細末，用米飯加醋調勻製成丸，如小豆大。每次10丸，空腹，熱稀粥送服。
3.治腰腿疼痛，四肢無力。安息香、炮附子、酥



■安息香。



■白花樹。

炙虎骨各60克。共搗羅為細末。每頓飯前用溫酒調服3克。

4.治婦人產後血暈，口禁垂危。安息香3克，五靈脂15克，共研細末和勻。每服3克，用炮薑煎湯送服。

5.治關節腫痛。瘦豬肉120克，切成片。以之裹安息香60克，將其置銅板上，下用大火燒之，以瓶或紙筒引煙熏患處，勿令漏氣。

6.治猝然心痛。用安息香適量研末，每用開水送服1至3克。
使用注意：氣虛食少，陰虛火旺者慎用。