

冬令話進補 調養好時機

春生、夏長、秋收、冬藏。冬季是養藏的季節，自古以來是人們最重視的進補時令。俗語說，「三九補一冬，來年無病痛」，「冬季進補，春季打虎；冬季不補，春季受苦。」意思是說，冬季是四季之中人體進補的最好時節，人們應該利用這個好時節來補益身體。冬季飲食養生的基本原則是要順應體內陽氣的潛藏，斂陽護陰。在飲食調配上，要適當增加一些厚味之品，不可過食生冷之品。

文：香港中醫學會 陳飛松 圖：網上圖片

冬季是四季中最寒冷的季節，通過飲食調養可起到保溫、禦寒和防燥的作用。冬季是飲食補養的最佳季節，民間有「冬季進補，開春打虎」的諺語，尤其是冬至日後進補最好。因為冬至是冬三月氣候轉變的分界線，從冬之後陰氣開始消退，陽氣逐漸回升，在閉藏中含有活潑的生機。此時進補，藥力易於蘊藏而發揮效能，是虛弱之體調養的最好時機。

天氣寒冷多食粥

民間有冬至吃「赤豆粥」，臘月初八吃「臘八粥」的習慣，提倡晨起服熱粥，晚餐節食，以養胃氣，常吃此類粥有增加熱量和營養的功能。臘八粥香甜可口，在嚴冬之際，喝一碗熱臘八粥，可暖身祛寒，補而不膩，是冬季的進補佳品。另外，還有補陽祛寒的羊肉粥，養心除煩作用的小麥粥，益精養陰的芝麻粥，消化化痰的蘿蔔粥，養陰固精的胡桃粥，健脾養胃的茯苓粥，益氣養陰的紅棗粥等都適宜在冬季食用，不僅熱氣騰騰，暖身充飢，而且營養美味，一舉兩得。



冬季飲食多溫補

冬季注意飲食養生，是進補的最佳選擇。冬季多寒，宜食溫性食物。元代營養學家忽恩慧，在《飲膳正要》中指出，「冬氣寒，宜食以熱性治其寒」，主張進熱食，並給予溫補陽氣類膳食，但不可過於溫燥，服用次數及進補量宜自製，尤其是煎、烤、炸等燥熱食品應當少吃，勿多食葱，以免使內伏的陽氣鬱而化熱。可適當選用羊肉、韭菜、桂圓、木耳、栗子、核桃、甲魚等食物。



■煎、烤、炸等燥熱食品應當少吃。

冬季進補的常用處方

程。

此粥補腎助陽，填精壯骨，健脾養胃，潤腸通便。可用於男性性功能低下，慢性前列腺疾病，小兒遺尿，小兒支氣管哮喘，老年性癡呆，婦女不孕症等證屬腎陽虛弱，對老年性便秘伴有腰膝冷痛或陽痿，遺尿，尿頻者尤為適宜。亦可用於慢性病患者康復及中老年男性之日常保健。蓴蓉羊肉粥性屬



溫熱，宜於冬季食用，夏季不宜。另外，糖尿病和大便溏稀，性功能亢進者亦不宜食用。

龜羊湯

家庭藥膳手冊

羊肉、龜肉各500克，黨參、枸杞子、制附子各10個，當歸6g，生薑6g，細鹽、葱白、胡椒粉、冰糖、味精、料酒、食用油（原方用熟豬油，）各適量。龜、羊肉各洗淨，先將龜肉置沸水中稍煮，加入羊肉和適量冷水，煮沸兩分鐘，去掉腥味，撈出，用清水洗淨，並切成小方塊，製作時，將炒菜鍋放在旺火上，加入食用油，食用油加熱後，下龜肉、羊肉煸炒，烹入料

酒，繼續煸炒至水乾，然後倒入砂鍋內，再加洗淨的黨參、當歸，制附子，葱白、生薑、細鹽，冰糖，加清水1,250毫升，先用旺火燒開後，改用小火慢燉至九成熟，再加入枸杞子，繼續燉煮10分鐘左右關火。撈出薑，生薑，當歸，制附子，加入胡椒粉、味精湯即可，佐餐食用，每日兩次。

此湯補腎壯陽，滋陰養血。陰陽兩虛適宜服用。本方性偏溫，



單純陰虛者燥熱者，不宜服用。陰陽兩虛者可採取間斷食用，一周製作一次，分兩至三天服。冬季食用最佳。

醫者手記

中醫治療中風後遺症的特點與優勢

中風後遺症主要有偏癱（半身不遂）、半側肢體障礙、肢體麻木、偏盲、失語。或者交叉性癱瘓、交叉性感覺障礙、外眼肌麻痹、眼球震顫、構語困難、語言障礙、記憶力下降、口眼歪斜、吞咽困難、嗜食嗜水、共濟失調、頭暈頭痛等。出現以上症狀的根本原因在於腦血管內部出現血黏度高、血脂高、血壓高、血糖高、血小板聚集等血液病變，和動脈粥樣硬化斑塊形成等血管病變，由兩種病變共同作用結果形成的血栓堵塞腦動脈所致，導致腦局部的血流中斷和腦組織缺血壞死。如果影響到由腦神經控制的運動神經系統，就會出現偏癱、肢體障礙等相應的後遺症；如果影響到腦神經控制的語言神經，就會導致語言障礙甚至失語等相應神經系統症狀。

中風後遺症是臨床常見病，隨着現代醫學的不斷進步，腦血管疾病搶救成功率的不斷提高，中風後遺症患者也不斷增多，治療難度也越來越大。西醫對於中風急性期的治療有一定優勢，但對康復期和後遺症期的治療效果則差強人意。中醫學之中藥、針灸、推拿療法，對此則具有獨特的優勢。

本病的病理基礎是大腦組織的損害，其損害面積的大小，部位的差異，病程的長短均與日後的康復有很大的影響。損害面積越大，時間越長，康復預後也就越差。本病的中醫康復治療應以促進大腦組織損害的康復為第一目的。立法應遵循醒腦開竅為主，疏通經絡、調和氣血為輔的治療法則。中醫認為中風後遺症主要是由於中風之後氣虛血瘀，脈絡瘀阻，風痰阻絡，或肝腎二虧，精血不足，筋骨失養所致。

根據臨床實踐，我們認為認補還五湯仍是本病首選的中藥方劑，葛根、石菖蒲對腦血管的供血功能有很好的調節作用，是醒腦開竅的重要藥物，可常服用劑量宜稍大；再者黃芪、黨參可益氣養血、周行全身，亦應多用，並以大劑量為佳。每劑以黃芪100~120克，黨參30~60克為宜；水蛭是中醫常用的活血化瘀藥物。水蛭



□冬季是四季之中人體進補的最好時節

冬季常飲滋補酒

冬季進補，適量飲用營養滋補酒最相宜。中醫認為，酒能通血脈，行血理氣，在滋補的同時，通過酒的作用，改善人體的血液迴圈；飲酒後血液運行相對加快，加速血管內物質代謝，對心血管系統有一定的保護作用。中國的補酒糅合了中醫理論精華，具有很好的養生保健價值。

時辰與養生中，冬季飲食應該以溫補、養藏為主，下面一些冬季飲食的禁忌需要在日常生活中加以注意：

一·身體虛弱忌進補



■如進補後，出現失眠等反應，即是「虛不受補」的情況。

冬季有一些人身體虛弱，但進補以後反而會引起身體的不良反應，如口舌生瘡、失眠、胃疼、腹脹、腹瀉等，出現「虛不受補」的情況，這是因為脾胃功能相對較弱，一下難以承受補品之補，進補後先引起消化不良，進而影響吸收功能，造成營養不良、氣虛血弱等後果。一旦出現這種情況應根據當前的身體特點，服食平和健脾之品，在秋季時節就先「開路」，即引補或底補，使人體逐漸適應補品的作用，為冬季進補打好基礎，這樣才會效果好。



■若有腹脹時，可以自己摩腹促進胃腸道蠕動，加快食物的吸收消化，以免積食。

二·冬季不宜亂補

冬季飲食相對增加，但是活動量相對又減少，吃得過飽容易造成氣血運行不暢，因此，晚餐要適當控制，飯後要適當活動一下，若有腹脹時，可以自己摩腹促進胃腸道蠕動，加快食物的吸收消化，以免積食，日久便祕等。

三·冬季五味宜忌

宜多苦少鹹養心氣，「冬日腎水味鹹，恐水克火，故宜養心。」冬季因腎水正旺，鹹屬水、心屬火，多食鹹味則助水克火，令心受病。心屬苦味，多食苦味之品，以保心腎相交。所以，冬季飲食之味宜減鹹增苦以養心氣。

冬季飲食養生遵循「少食鹹，多食苦」的基本原則，以「藏熱量」為主。冬季為腎經旺盛之時，而腎主鹹，心主苦，當鹹味吃多了，就會使本來就偏亢的腎水更亢，從而使心陽的力量減弱。所以，應多食些苦味的食物，以助心陽。因此，冬季宜多食的食物有羊肉、鵝肉、蘿蔔、核桃、栗子、白薯等。



■冬季飲食宜遵循「少食鹹，多食苦」的基本原則

蓴蓉羊肉粥

肉蓴蓉30g，精羊肉100g，粳米100個，細鹽、葱白、薑末、胡椒粉各適量。將肉蓴蓉微火煮30分鐘，去渣留汁備用。羊肉洗淨後細切，粳米淘洗乾淨，羊肉和粳米同時放入鍋中，加水適量，兌入肉蓴蓉汁，熬煮至粥熟時，加入葱白。薑末、胡椒粉和鹽等調料，再煮2沸即成。每日一劑，分兩次於空腹時食用。5至7天為一療

程。

此粥補腎助陽，填精壯骨，健脾養胃，潤腸通便。可用於男性性功能低下，慢性前列腺疾病，小兒遺尿，小兒支氣管哮喘，老年性癡呆，婦女不孕症等證屬腎陽虛弱，對老年性便秘伴有腰膝冷痛或陽痿，遺尿，尿頻者尤為適宜。亦可用於慢性病患者康復及中老年男性之日常保健。蓴蓉羊肉粥性屬

袁詠儀分享與阿膠結緣故事

圖：本報山東傳真

袁詠儀山東分享保養秘笈

香港文匯報訊（記者 楊奕霞 山東報道）香港著名影星袁詠儀近日現身阿膠聖地——聊城東阿縣，參加第十屆冬至阿膠滋補節，並與大家分享自己對阿膠滋補之道的感受。

冬至當天下午，袁詠儀在阿膠滋補節上一登台便掀起了現場的小高潮，被主持人稱讚為「真正的素顏女神」。她跟粉絲們分享自己與東阿阿膠結緣的故事：原來，高高瘦瘦的袁詠儀體寒，常常手腳冰涼。生完寶寶後，她在朋友推薦下開始服用阿膠。「我的保養秘笈就是阿膠煲湯哦。」袁詠儀笑稱除了自己喝，聽醫生說男士服用可以抗疲勞，心疼老公的她便開始拉着張智霖一起喝，以改善他的睡眠。

食得健康

文：雨文

矜貴養生曲奇 乾糧都要健康

喜氣洋洋的農曆新年快將來臨，香港優質奇晶品牌祝奇餅（Blesscuit Bakery）由即日起推出限量新年特別版曲奇禮盒，包括尊貴法國布列塔尼野生藍龍蝦曲奇、珍稀羊肚菌及野菌配上海鮮露油曲奇，及多款滋陰補身全新口味曲奇。由即日起至明年1月8日預訂「祝·萬紫千紅」和「祝·錦上添花」即可享預訂折扣。

「祝·萬紫千紅」曲奇禮盒（售價\$368，優先預訂價\$278）內含10款口味包括：藍龍蝦、羊肚菌及野菌、金鑽松露、紅莓水果茶、情迷朱古力、紅棗杞子、熱情果芒果、鯛魚、黑椒巴馬臣芝士和芝士；而「祝·錦上添花」曲奇禮盒（售價\$268，優先預訂價\$208）則含6款口味包括：藍龍蝦、羊肚菌及野菌、紅莓水果茶、紅棗杞子、薑牛油、薄荷朱古力。為了讓藍龍蝦曲奇和羊肚菌及野菌曲奇鮮味完美地提升，兩款曲奇禮盒均附送藍龍蝦粉一盒。這是首創以法國布列塔尼獨有的野生藍龍蝦以低溫油泡製超過70小時，完全地把藍龍蝦的鮮味融合於提子油當中，再以獨創的分子烹調技術研製而成的法國藍龍蝦粉，是曲奇的最新食法。



■袁詠儀現身阿膠滋補節



隨後，袁詠儀還在天貓直播上與網友分享很多滋補心得，並現場熬製了阿膠糕，送出百萬豪禮。據統計，冬至當天觀看直播的人數達到730萬人次。



■尊貴法國布列塔尼野生藍龍蝦曲奇
■紅棗杞子曲奇
■羊肚菌及野菌曲奇

醫者手記

中醫治療中風後遺症的特點與優勢

素是從醫用水蛭唾液腺分離純化的一種單鏈環肽分泌物，是作用很強的凝血酶特異性抑制劑，具有抑制動脈內膜增厚，使管腔直徑擴大的作用。水蛭素還具有抗血栓形成，抑制血小板聚集，降低紅細胞壓積，降低血漿纖維蛋白原含量，改善血液流變性。水蛭素可抑制血脂上升和脂質在組織中的沉積，具有明顯的抗動脈粥樣硬化形成的效果。

大量的科學實驗證明「水蛭素」不僅對人體表層血液形成的瘀積栓塞有特異的溶化分解作用，經胃腸道服用其製成品，也可以以單分子的形式吸收並形成一定的對瘀積栓塞有特異溶化分解作用的血藥濃度，更為特別的是，由於「水蛭素」的分子量較小，它能夠通過人體的血腦屏障，所以對於一般藥物難以達到的腦部血管的瘀血栓塞也有著特異的溶化分解作用，這無疑給腦中風後遺症者的治療與康復帶來了希望。

風池、風府穴是本病症針灸治療的主要穴位。風池為足少陽膽經穴，風府為督脈經穴，兩穴均位於頸部，從解剖學分析，兩穴均處於腦後頸部之枕骨大孔、延髓中樞體表處。此二穴能使針感通過枕骨大孔、延髓中樞到達顳內，直接起到改善腦組織功能的作用。且針刺此二穴時，還應掌握一定的針刺手法及適當的深度，方能發揮最好的治療作用。此外，推拿療法能通過手法的作用以舒筋通絡、活血化瘀，並能保護關節功能，防止患側肌肉的萎縮，亦是本病康復較為有效的治療方法。其推拿要點手法以揉捏、扣拍、點按為主，並應掌握輕鬆柔和、舒適透熱為度，切忌暴力損傷肌肉。

本病患者在臨證治療的同時，家庭保健也是非常重要的環節。可以說中風所致的癱瘓、失語、生活不能自理是最令老年患者擔心的，年輕一些的患者則往往對此症有絕望的心理，因此通過家庭保健的心理康復，飲食調理，語言訓練及主被動運動等環節，常能最大限度地保證患者獲得良好的治療效果重返社會。

文：郭岳峰 香港仲景堂中醫綜合診療中心主任中醫師