



香港註冊中醫師 楊沃林

「杜仲蛋」補中益氣

名醫李東垣為金元四大家之一，生處戰亂之世，民多饑饉、寒冷與精神受刺激。由於當時疾病叢生，用治傷寒的方劑效果不佳。

李東垣通過長時間的醫療實踐，觀察到大多病因都是易耗元氣、傷脾胃。因而倡導「內傷脾胃，百病由生」之論，遵照《黃帝內經》：「勞者溫之，損者益之」的理論，重點調理脾胃、提升中氣，並擬製出「補中益氣湯方」。

補中益氣湯擅治勞傷倦脾、穀氣不勝、陽氣下陷、陰中而發熱之證，為補中益氣、升陽舉陷之劑。

補中益氣湯原方：北耆勞役病熱甚者一錢，甘草炙，以上各五分。人參去蘆，升麻、柴胡、橘皮，當歸身酒洗，白朮，以上各三分。

方中北耆、炙甘草用量最大，各用5分，不足2克。勞役病熱甚者始用1錢，3克多。升麻、柴胡與人參、橘皮、當歸身、白朮等量，各用3分，不足1克。一劑藥的總劑量是10克左右。

補中益氣湯，一劑藥10克，對現在的臨床通常是不可能的。後世醫家使用補中益氣湯，有劑量漸增趨勢。補中益氣用方劑藥補比較麻煩，食療調理方便簡單。

旅居西班牙的陳姑娘，年前回香港住幾天，當時她女兒懷孕了，她向我諮詢懷孕及產後怎樣滋補。陳姑娘原籍浙江溫州，她說老家當地有補益身體的「杜仲蛋」食療，傳承了逾百年，功效很好。

杜仲，含人體必須的8種氨基酸，15種礦物元素，其中有鋅、銅、鐵等微量元素，及鈣、磷、鉀、鎂等宏量元素。

杜仲是中國名貴滋補藥材。其味甘，性溫。有補益肝腎、強筋壯骨、調理衝任、固經安胎的功效。

現代研究證實，杜仲具有清除體內垃圾，加強人體細胞物質代謝，防止肌肉骨骼老化，平衡人體血壓，分解體內膽固醇，降低體內脂肪，恢復血管彈性，利尿清熱，廣譜抗菌，興奮中樞神經，提高白血球藥理作用。

杜仲被稱為「植物黃金」。可以用來泡茶，泡酒，或在烹飪時作為輔料添加於菜品中。

在《神農本草經》中杜仲被列為上品：杜仲「補中，益精氣，堅筋骨，強志……，久服輕身耐老」。杜仲補肝腎、強筋骨，溫腎壯陽。

在營養學界，雞蛋一直有「全營養食品」的美稱，美食雜誌甚至為雞蛋戴上了「世界上最營養早餐」的殊榮。

煮雞蛋時，盡量不要將雞蛋放入沸水中煮，這樣會造成蛋殼破裂，蛋液流出。雞蛋應該冷水下鍋，慢火升溫，沸騰後微火煮3分鐘，停火後再浸泡5分鐘。這樣煮出來的雞蛋清嫩，蛋黃凝固又不老。

杜仲蛋的製法：杜仲淨乾，碎成粉末。雞蛋連殼煮熟，剝殼後沾杜仲食用。



文：雨文

楊穎妍跳舞當運動 愛中湯感覺營養多

樂壇新進組合 Magic Gals 的成員楊穎妍 (Icy) 在保養身體上，她第一時間就說她沒有吃什麼 Supplement 的食物，着重均衡飲食，如澱粉質食物、蔬菜、肉類都會吃，不會因為減肥而不吃澱粉質食物，她覺得這樣才健康。如喝湯方面，她愛喝中湯，因為中湯經過多小時熬製，營養會較好，如她之前喝過一個叫生魚骨的湯，有較高的骨膠原，有助皮膚美白，而西式湯感覺較快餐，沒太多營養。

在運動方面，由於她是跳舞組合的成員，一星期至少有一至兩天是排舞、練舞的，由於跳舞可使全身肌肉都得到，是一項不錯的運動。除了跳舞外，她還會玩高空瑜伽及瑜珈，因為瑜珈動作不太劇烈，但都需要運動量，因為有時持久做一個動作，看起來簡單，其實肌肉運動量都大，可算是不太喘氣的運動，都適合不少朋友做。

在皮膚保養上，她自言是一個懶惰的人，她作為過來人，其實應該要好好保養皮膚。當人到了某個年紀，新陳代謝減弱，復原能力緩慢了，所以她建議大家從小要 Keep 好皮膚，尤其是每晚必須以潔面乳洗臉，不要只用清水，因為空氣中的污染物的確不少，這樣可防生暗瘡。而且，就算沒有空做 Facial，平時敷面膜都很重要。

在運動方面，由於她是跳舞組合的成員，一星期至少有一至兩天是排舞、練舞的，由於跳舞可使全身肌肉都得到，是一項不錯的運動。除了跳舞外，她還會玩高空瑜伽及瑜珈，因為瑜珈動作不太劇烈，但都需要運動量，因為有時持久做一個動作，看起來簡單，其實肌肉運動量都大，可算是不太喘氣的運動，都適合不少朋友做。

在皮膚保養上，她自言是一個懶惰的人，她作為過來人，其實應該要好好保養皮膚。當人到了某個年紀，新陳代謝減弱，復原能力緩慢了，所以她建議大家從小要 Keep 好皮膚，尤其是每晚必須以潔面乳洗臉，不要只用清水，因為空氣中的污染物的確不少，這樣可防生暗瘡。而且，就算沒有空做 Facial，平時敷面膜都很重要。

在皮膚保養上，她自言是一個懶惰的人，她作為過來人，其實應該要好好保養皮膚。當人到了某個年紀，新陳代謝減弱，復原能力緩慢了，所以她建議大家從小要 Keep 好皮膚，尤其是每晚必須以潔面乳洗臉，不要只用清水，因為空氣中的污染物的確不少，這樣可防生暗瘡。而且，就算沒有空做 Facial，平時敷面膜都很重要。



Icy 着重均衡飲食，不會因減肥而不吃澱粉質食物。

步入人生的秋天 預防更年期抑鬱



■更年期抑鬱，多半靠自己。



■更年期抑鬱症的發病與臟腑功能衰退有關。

根據醫學研究，大約42%的女性會發生更年期抑鬱，究其原因，有四方面：一是婦女進入更年期後，卵巢開始萎縮，雌激素分泌銳減；二是不能及時調整心態，正確對待更年期在生理和心理上產生的變化；三是缺乏親人尤其是丈夫的理解和支持；四是來自社會和經濟的壓力，不能適應面臨退休、收入下降、社會地位改變的現實。

中醫學認為更年期抑鬱症的發病與兩方面因素有關：一是臟腑功能衰退尤其是腎虛，年老體衰，陰陽失衡，導致心肝火旺、心腎不交。二是精神因素，如果思慮過度則營血暗傷，或憂傷惱怒，則氣結生痰。

不過，更年期抑鬱是可以預防的，大部分婦女經過心理和身體的調節，可以安然度過更年期。預防可從病因着手，措施大致包括身體、心靈、飲食三方面的調節。



繆江霞註冊中醫師

一、調補身體 延緩卵巢衰退



■何首烏



■黃耆

雖然卵巢功能衰退是一個必然的結果，但是如果措施得當，可以延緩衰退的進程。首先，大家可以找中醫師開一些補腎的中藥方劑較長期服用，例如六味地黃丸、左歸丸、七寶美髯丹等。根據現代藥理研究，單味中藥如菟絲子、何首烏、淫羊藿、枸杞子、黃精、黃耆、太子參、當歸、紫河車等都有延緩衰老的作用。

加上，多吃延緩衰老的食物，如核桃肉、大豆、五穀雜糧、紅

棗、桂圓肉、雞、鴨、魚、新鮮蔬菜、牛油果等。但是如果患有子宮肌瘤，則要忌大豆和雞。還有，適量的運動可以強健體質，促進氣血運行、經絡通暢而延緩衰老。現代研究還發現運動可以提高人體的血清素和多巴胺，使得人開心愉快，從而減輕更年期抑鬱的症狀。生命在於運動，建議每日帶氧運動不少於半小時，可以慢跑、跳舞、游泳、氣功、瑜伽等，但是也要注意運動不可過量和太劇烈，要勞逸結合。

二、怡情養性 保持良好心態

步入人生的秋天，可能你的事業已過發展的黃金階段，你的婚姻無論好壞已成定局，你的日子變得瑣碎，你的身體各項機能開始衰退，這是自然的規律，衰老是每個人都無法逃避的。我們的身體可以衰老，但是我們的精神和內在應該保持年輕，擁有一顆年輕的心比什麼都重要。春去秋來，人生苦短，不要去落寞和感傷，靜靜地享受歲月帶給我們的豐碩成果和親情溫情。

而且，大家要學會感恩，珍惜生命。到了更年期，經歷過風風雨雨，不要去抱怨，要感恩生命賦予我們所有的豐富經歷，可以在這把年紀把日子過得平和而充實，過得細緻而溫暖，過得簡單而快樂。生命只有一次，不要因為某些不如意而自暴自棄，退一步海闊天空，除去陰霾，天天都是晴天。

同時，大家培養興趣，轉移情緒。消極的人說：人生五十，談愛已老，等死還早。積極的人說，真正的人生五十歲才開始。或許，在年輕的時候，為事業家庭奔波忙碌，而忽略了自己的愛好，那麼趁這個年紀，重拾你的興趣吧。可以學鋼琴、畫畫、打球、跳舞、打鼓、學時裝表演、讀書、旅行等等，我見到這都是我身邊中年婦女的樂趣，

她們熱愛生活，努力把生活折騰成自己喜歡的樣子，吃好每一頓飯，睡好每一個覺，化好每一次妝，即使是最平凡的日子裡也每天開開心的起舞。這樣的話，哪有時間去產生負面情緒呢？

當然，睡眠充足，可舒緩壓力。睡眠是休養生息最好的方法，睡眠不好是許多更年期女性極為困擾的事，使得她們抑鬱寡歡，萎靡不振。所以保持睡眠充足十分重要。要保持每天6小時以上的睡眠，睡眠充足，煩惱事便煙消雲散，一覺醒來，又是一條好漢，可以精神抖擻，面對繁雜。另外要注意睡前忌濃茶、咖啡和情緒激動，以免影響睡眠。



■睡眠充足，可舒緩壓力。



■在清晨飲用一杯咖啡，可使一天神清氣爽。

三、識飲識食 注重飲食調養

美食是人生最大的樂趣，識飲識食，可以吃出你的好心情。許多食物對調節情緒有幫助，不妨對自己好點，不要太節食，適當時候獎勵一下自己，少量的甜品、美酒、淡茶可以愉悅身心噢！

酒：曹操有詩云：「何以解憂？唯有杜康。」更年期女士可以每日在睡前飲一小杯紅酒，適量飲酒可以幫助氣血運行，趕走抑鬱，還可幫助睡眠。但是切忌過量，忌喝白酒。

茶：人生如茶，靜心以對，特別推薦玫瑰花茶，將加工過的玫瑰花蕾3至5克，用沸水沖泡5分鐘，可加糖或蜂蜜，芳香怡人，有舒肝解鬱、理氣和血、潤膚養顏、降脂減肥等作用，特別適合更年期抑鬱女性，不過忌飲濃茶。



■玫瑰花茶有舒肝解鬱、理氣和血作用。

咖啡：在清晨飲用一杯咖啡，使一天可以神清氣爽。不建議喝濃咖啡，也不建議在中午和晚上喝，以免影響睡眠。

主食：以五穀雜糧為主，不可偏食，多吃蛋白質類食品，如南瓜、牛奶、豆漿、蛋、瘦肉、深海魚，都是有利於穩定情緒的食品。適量的碳水化合物如全麥麵包可以幫助血清素增加。酸棗仁、紅棗、赤豆、桂圓、核桃肉、糯米也有健脾養血安神作用。

水果：香蕉可以提高血清素水平，食後使人開心，所以心情不好吃根蕉。櫻桃、葡萄中含有花青素，也可給人創造快樂。



■更年期女士可以每日在睡前飲一小杯紅酒，適量飲酒可以幫助氣血運行。

更年期抗抑鬱湯水

材料及做法：桂圓肉、百合、蓮子、黑豆、黃豆、紅棗各20克，瘦豬肉或烏雞半隻，加黑米酒50毫升，水2,000毫升，中火燒開後再以小火慢煲1.5小時，加適量鹽，飲湯吃肉。

功效：養心安神，適用於煩躁不安的患者，對因失眠引起的更年期抑鬱症有一定的改善作用。

中年如秋，只願更年期的大家，以順其自然的心態迎接生命的衰退，以快樂的每一天節奏戰勝抑鬱！

■香蕉可以提高血清素水平，食後使人開心。

