

秋冬應季食物「番薯」 補中活血 益氣生津



番薯，又稱地瓜、白薯、甘薯、紅薯、紅苕等，是常見的根類蔬菜，是秋冬季的應季食物。番薯含有膳食纖維、胡蘿蔔素、維生素A、B、C、E以及鉀、鐵、銅、硒、鈣等10餘種微量元素，被營養學家們稱為營養最均衡的保健食品，更被世界衛生組織評選為「十大最佳蔬菜」的冠軍。今期，特別以「番薯」為主食材，烹調出三款養生菜式。

■文、圖：小松本太太

番薯不僅營養豐富，而且還具有較高的養生保健功效，據《本草綱目》、《本草綱目拾遺》等古代文獻記載，番薯有「補虛乏、益氣力、健脾胃、強腎陰」的功效，使人「長壽少疾」，還能補中、活血、暖胃、肥五臟等。當代《中華本草》說其「味甘、性平，歸脾、腎經」，「補中活血、益氣生津、寬腸胃」。

早前，日本國家癌症研究中心公佈的20種抗癌蔬菜「排行榜」為番薯、蘆筍、花椰菜、捲心菜、西蘭花、芹菜、甜椒、胡蘿蔔、金花菜、莧菜、薺菜、苜蓿、芥菜、番茄、大葱、大蒜、青瓜、大白菜等，其中番薯名列榜首。

現代醫學研究發現，常吃番薯有助於維持人體的正常葉酸水平，幫助預防心血管疾病及減低患上癌症的風險。番薯的高膳食纖維有助促進腸胃蠕動，保持腸道健康預防危疾。番薯可以降低甘油三酯和游離脂肪酸的水平，能抑制血糖值升高，有效阻止糖類在人體內轉化成脂肪，適合關注血糖值及體內脂肪水平的人士。

番薯已從當年被民眾視為填飽肚子的廉價食品，上升到了現在備受各方推崇的養生食材，常吃番薯雖然有益但必須注意別要一次吃得太多，以免刺激胃酸大量分泌出現燒心、返酸或腸胃裡產生過量二氧化碳氣體導致腹脹等腹部不適症狀。

小魚乾炒番薯

材料：番薯 1條 小魚乾 半杯 油 1湯匙
調味：豉油 2湯匙 味醃 1湯匙

製法：
1. 番薯洗淨後切角；
2. 燒熱鑊下油，放入番薯炒勻；
3. 加入小魚乾，調味及半杯水；
4. 以中火炒至番薯軟熟即成。



香港註冊中醫師 楊沃林

長者曬太陽補陽氣 每周宜曬 60 分鐘

最近幾位老人，在早上運動時都發生眩暈和休克的情況。年紀大了，各個臟器為你服務了幾十年，同時也消耗磨損了不少。

老人還有一個特點，就是飯量減少了，胃腸的消化吸收能力也減弱了。而且睡眠時間也在減少，所以上了年紀後免疫力下降，容易生病。

老人氣血兩虧，血容量的減少，容易造成四肢供血不足，所以老人相對怕冷，穿的衣服也較多。

健康的人身體本身的陽氣並不虛衰，但隨着年齡增長，氣血運行不暢，導致陽氣瘀滯在體內，不能達到手腳。這種人會手腳發涼，但身體軀幹部分是不怕冷的，甚至怕熱。陽氣具有溫養的功能，陽氣虛衰

就無法溫煦人體，特別是處於四肢末端的

手腳就更得不到陽氣。人體的正氣不足，尤其是陽氣的不足。中醫認為：陽虛則寒。陽氣主溫主外，陽氣不足，人們就會感到形寒肢冷，尤其是手足，中醫稱之為「四末梢」，是肢體的末端，氣血運行到手足需要陽氣推動，陽氣不足，推動力弱，手足氣血不足，因此寒涼而不溫。

運動後，四肢暖和起來是因為血液供應明顯充足。而這時，內臟尤其是心臟，這些對血液供應需求大量的臟器，就會相對缺血。

運動並沒使血容量增多，而是使血液重新分佈，長時間的運動，老人就會出現頭昏、心慌、氣短、虛汗這些心、腦明顯缺

血的症狀。合理、豐富的飲食能增強體質，補足氣血，使全身各個臟器隨時都能有充足的供血，這樣才能減少心腦疾病的發生，延年益壽。

老年人除適度運動外，重點應放在用食療調補身體上，要確保陽氣不要過度的外洩，還要曬太陽補陽氣。

古人把陽氣比作太陽，如果沒有太陽，大地就黑暗不明，萬物沒有光合作用，就不能生長。所以天地的運行，必須要有太陽。而人的陽氣，主宰人的一生。人之生長壯老，皆由陽氣為主導。精血津液之生成，皆由陽氣而生化。「陽強則壽，陽衰則夭」，陽氣決定人的生老病死。

人體內正常的臟腑功能全靠陽氣來支撐，陽氣充盈，人體對抗疾病的能力就會

提高。曬太陽，身體通過陽光的照射，血管中的血液、淋巴裡的液，經絡中的能量在陽光溫熱的作用下梳理通暢。而且還能幫助鈣質吸收，預防骨質疏鬆。

我們在和煦的陽光下，把雙手張開，手心朝向太陽，讓陽光照射手心的勞宮穴，進入身體內。這樣既能強心益氣，又能借助陽光的溫熱作用，達到通暢百脈、調補陽氣的目的。曬太陽時，人體15%的皮膚暴露在陽光下就可以了，老年人每周曬60分鐘就能保證皮膚合成充足的維生素D，避免時間過長被紫外線灼傷。上午10時左右和下午4時左右，是曬太陽養生的最佳時間，此時日光中的紫外線可使人體產生維生素D，從而防止骨質疏鬆，並減少動脈硬化的發病率。

中醫治療有優勢 漿細胞性乳腺炎

醫者札記

李小姐30歲左右，是一間公司的白領，一天無意間發現左側乳頭有淡黃色的分泌物，並無其他不適，也就沒有在意。過了不久，左側乳暈旁邊起了一個腫塊，慢慢增大，有輕微的腹痛，用力擠壓後，乳頭部位還會擠出豆腐渣一樣的東西。有醫生用抗生素治一段時間，病情也未見好轉，腫塊反而越來越大，甚至有些地方都破潰了，還有膿液流出來，經某醫院詳細檢查後，確診為「漿細胞性乳腺炎」。

漿細胞性乳腺炎是一種非細菌性炎症，不同於常見的細菌性乳腺炎。它並非細菌感染所致，而是乳腺導管內的脂肪組織堆積、外溢，引起乳腺導管周圍的化學性刺激和免疫反應，導致大量漿細胞浸潤，所以稱為「漿細胞性乳腺炎」，通常簡稱「漿乳」。漿細胞性乳腺炎多發生非哺乳期，常見於30至50歲的女性，也可波及其他人群，甚至有男性患者。漿細胞性乳腺炎病程較長，纏綿難癒，容易反覆發作，是乳房的一種慢性疾病，常常突然發病，感覺乳房局部疼痛，有較硬的腫塊，腫塊可以位於乳暈周圍或者乳房的其他部位。

很多患者有乳房凹陷，乳頭溢液或擠出乳酪樣分泌物，繼續發展會出現紅腫化膿、反覆破潰，形成瘻管或竇道。多單側發病，也可以兩側相繼發病。它有很多不同的名稱，最常見的被稱為「乳腺導管擴張綜合症」、「閉塞性乳腺炎」、「非哺乳期乳腺炎」及「慢性乳腺炎」、「粉刺性乳腺炎」或「粉刺性乳癰」等。

易誤診為乳腺癌 實為免疫失調

由於腫塊位於乳暈下或向某一象限伸展，且腫塊質硬、韌，表面呈結節樣，邊界欠清。有的乳房皮膚有水腫，桔皮樣，一般無發熱等全身症狀。少數病人伴乳頭溢液，為血性或水樣，有臭味，還可伴患側腋下淋巴結腫大，易被誤診為乳腺癌，當然最終確診需要根據病理細胞學檢查結果。

為什麼會得這種病？是不是因為沒有回奶？這是病人問得最多的問題。有些病人發病前會有乳房外傷史或擠壓史，有些人有先天性乳頭畸形、凹陷，有很多人找不到明顯的誘因，還有人檢查時發現泌乳素過高。海外研究發現，吸煙也是發病的危險因素，實際上漿細胞性乳腺炎的病因目前仍不是很清楚，目前推測可能因為乳頭畸形凹陷、乳腺導管發育不良、先天性導管擴張，導致乳腺導管引流不暢，分泌物瘀滯、外傷、免疫功能紊亂、內分泌失調等。

有學者從乳頭溢液、乳暈部膿腫穿刺或乳頭瘻管中分離和培養出厭氧菌，認為該病是厭氧菌在乳腺管內滋生引起的化膿性炎症。雖然推測很多，但仍然沒有定論。但多種原因導致機體免疫功能失調，是該病發生的主要病理機制。特別是另外一種與漿細胞性乳腺炎相似或同時存在的慢性乳腺炎——肉芽腫性乳腺炎患者，常常伴有其他免疫性疾病，如類風濕、關節性紅斑等。

分階段內服湯藥與中藥外治

漿細胞性乳腺炎治療相當棘手，腫塊切除後或化膿後切開後傷口很難癒合，且容易復發，有的病人一側乳房同時有不止一處破潰，最後留下數個疤痕，甚至乳房明顯變形。因為不是細菌感染所致，所以抗生素治療無效，除非繼發細菌感染，一般不需要抗菌治療。本病腫塊並非惡性，而且膿腔多發，切完一個，另一個又出現了，此伏彼起，着實令大夫頭痛。

而中醫對本病治療則保守治療為主，多種方法聯合運用，可以縮短病程，減少復發，保全乳房，此乃上策。中醫藥治療漿細胞性乳腺炎有着獨到之處，分階段內服湯藥，結合中藥外治，可以調節免疫，扶正托毒，促進腫塊消散和膿液排出，加快傷口癒合，特別是中醫外治方法較多，簡單有效，如外治腫塊期常用消腫散結的如意金黃膏、芙蓉膏和紫色消腫膏外敷；成膿期以藥代刀，用提膿祛腐中藥，逐漸去腐壞死組織；膿液將盡時用潰瘍油紗條換藥等生肌長肉，促進傷口癒合，膿液較多時切開排膿等。靈活運用切開擴創法、墊棉法、藥捻法等中醫外治方法治療本病。

漿細胞性乳腺炎是中醫治療的優勢病種，可以避免手術造成的後遺症，減輕對患者生理和心理的進一步損害。

■文：香港仲景堂中醫綜合診療中心主任中醫師 郭岳峰 圖：網上圖片



■漿細胞性乳腺炎是一種非細菌性炎症