

養護脾胃 從飲食開始



現今社會罹患糖尿病、高膽固醇等慢性疾病的人數愈來愈多，這可能與現代人不注重節制飲食、營養平衡等基本養生原則，導致脾胃損傷有關。其實，脾胃的好壞，可以反映到人的健康情況，要健脾養生，我們必先從了解脾胃開始。

■文：香港中醫學會歐卓榮博士、宋芷昕 圖：資料圖片

脾與胃在五行屬土，位居中焦，經絡互相聯絡而構成臟腑表裡配合關係，因此經常被一同提及。每個人從出生離開母體，直到生命結束前，都需要透過後天飲食的供應而生存，而這個重任則由脾胃負責。因此，有脾為「後天之本」、「氣血生化之源」的結論。

了解「脾」生理功能與養生

「脾主運化」，是指當飲水穀經口攝入後，除了經過胃的受納和腐熟作用，必須依賴於脾對飲食水穀進行消化，從中吸收並轉輸水穀精微，通過脾的升清作用，上輸給心肺，化為氣血，而後輸佈全身，來維持正常的生理活動。如果脾運化功能失常，則出現腹脹、食慾不振、倦怠、消瘦等表現。「主統血」，即指脾有統攝血液在經脈之中流行，防止逸出脈外。

另外，沈目南《金匱要略注》說：「五臟六腑之血，全賴脾氣統攝。」指出脾之所以能夠統血，與脾為氣血生化之源有關。如果脾運化功能失常，則氣血生化無源，氣血虧虛，氣不攝血，而導致出血情況發生。

中醫「治未病」，就是採取預防或治療措施，防止疾病的發生發展。從預防而言，強調「未病先防」、「瘥後防復」，這就是養生之道，不少中醫經典著作都記載古人如何透過生活飲食多方面來健脾養生，現歸納數項可供參考。

一、飢飽適度 切勿暴飲暴食

唐代醫家孫思邈在著作《千金要方》中提出：「不欲極飢而食，食不可過飽；不欲極渴而飲，飲不欲過多」，認為「凡常飲食，每令節儉，若食味多餐，臨盤大飽，食訖，覺腹中脹氣，或致暴疾」，指在大飢大渴時不宜吃得過飽或大量飲水，以免脾胃負荷過重，使其運化失常，即《內經》所言：「飲食自倍，脾胃乃傷」。

二、不宜過分肥甘厚膩

《素問·奇病論》中記載「肥者令人內熱，甘者使人中滿」，就是指多食肥膩及甜食可傷脾胃。中醫雖認為甘味入



歐卓榮博士



脾胃的好壞，反映人的健康情況。



宋芷昕



肥胖

脾，能夠補益脾氣，但甘味性緩，若過食之則會使脾氣壅滯，而肥膩之品又不利消化，故兩者皆不利脾氣健運，久之則易生食積，又或化濕生熱。《類經》云：「肥者味濃助陽，故能生熱；甘者性緩不散，故能留中」。在日常生活中，每逢農曆新年等節日，人們都會進食糖果糕點，過食則會損傷脾胃，出現不適症狀而求診，此為典型例子。

三、飲食要均衡定時

現代人生活壓力緊張，經常飲食不定時、不注重營養，甚至廢寢忘食，這都

是損傷脾胃的表現。在《素問·上古天真論》：「飲食有節，起居有常，故能形與神俱，而盡其天年，度百歲乃去」，就是說明養成良好的生活習慣，按照一定時間有規律地進食，飲食營養均衡，養好脾胃才能夠預防疾病、延年益壽。

四、調暢情志 運動養生

中醫認為各種情志分別對應不同的臟腑，而情志精神刺激過度，會直接影響內臟的氣機，導致氣滯不行。以脾為例：「思則氣結」，如果思慮過度，

就會損傷脾氣，使人精神倦怠、納呆少食、胃脘等脾氣鬱滯的表現，此時我們可以透過運動來調暢情志。

古人認為傳統保健氣功如「八段錦」、「太極」均源於中醫理論，透過一系列伸展運動，以活動筋骨，調節氣息，靜心寧神來疏通經絡，促使血脈流暢，能增強體質，減少或防止疾病的發生。而且運動也是發洩情志的方法，亦可刺激胃腸腸道蠕動，提高消化吸收力，達至健脾養生。



要健脾養生，要先從了解脾胃開始。



八段錦簡單易學。



■文：雨文 協力：Benny Wong



鄧健泓近年才開始注重健康養生。

鄧健泓推介低糖汽水 建議行樓梯機運動量多

談及保養身體，鄧健泓不猶豫地說，早前他是不太注重身體保養的，甚至極為放縱，不做運動，更不斷喝汽水，只是近幾個月因為工作有新挑戰，才開始留意身體的保養，於是定時做一些帶氧運動，如走路30分鐘至40分鐘，同時一星期會做兩至三次GYM，會做步行機，調校斜度，走30分鐘左右就已經會出汗，也會做一點舉重，喚醒他沉睡了的肌肉，會做大約兩小時，反而不建議跑步，建議行樓梯機，比行跑步機更多運動量。

現在，他遵從健身教練的餐單，吃東西則減甜及醬汁的食物，但依然繼續喝汽水，只是轉飲無糖汽水，別以為飲汽水會致肥，其實健身教練說這不會，所以他反而推介大家可飲低糖汽水。

在皮膚保養上，他其實一點都不講究，只是間中會洗臉或搽潤膚霜，通常除非是真的太乾，他才會護膚，但他會喜歡使用清爽的護膚品。最近他更發現，如不想自己的樣子太腫，反而要少鹽，而不是少水，別以為水腫是因水而已，反而多喝水對身體很重要，能加速新陳代謝。



養生

香港註冊中醫師 楊沃林

不要不吃肉

我早前接診了一位老太太，她長年茹素，一次意外摔倒，竟然發生粉碎性骨折，手術後到現在行動不便。崇尚清淡飲食，是健康的生活模式，但是，不論是宗教信仰，還是健康生活，我們的飲食也不應該跟肉類徹底決裂，不要吃全素！營養均衡、葷素搭配合理才是好的飲食模式。

吃素會導致蛋白質、脂肪攝入不足，沒有蛋白質就沒有生命。如果食物過於清淡，長期下去體質會弱，很容易患病。

老年人的合成代謝在下降，但分解代謝在增加。所以如果飲食搭配不好，純粹過素，就會導致營養不良。

蛋白質供應不足時，會導致免疫系統的免疫球蛋白減少，從而使身體抵禦外來危害，尤其是病原微生物的能力下降，更容易患流行性感冒和各種疾病，甚至會增加腫瘤的發病風險。

肉類一口也不吃，只吃碳水化合物（糖）、油、鹽、糖這些食物來「彌補」，長此以往，原本健康的飲食可能會變成「三高」的營養。

研究發現長期吃素的人更容易患膽結石，尤其是老人家，肉食減少更容易患膽結石。

只吃全素，沒一點「油水」，胃腸蠕動減慢，粗纖維食物的水分被腸道吸收，腸內容物乾結，更容易導致便秘。

人體在外界氣溫21度至23度時，感覺最舒適，四肢溫暖。如果氣溫下降，為了維持體溫，身體會使四肢小血管收縮，減少散熱；另外還會增高體內代謝率，增加產熱。也因此需要更多的食物和熱量供給。蛋白質有一種「特殊熱動力效應」，就是吃肉後，身體會覺得暖和，不怕冷。尤其在餐後的3至4小時左右最明顯。同時，吃肉會使酪氨酸轉化為腎上腺素、去甲腎上腺素和多巴胺，使人覺得精神、興奮、有氣力。

動物性蛋白質比植物性蛋白質質量好、吸收率高，如果只吃植物性蛋白質，容易引起營養不良。食草動物有兩根巨大的盲腸，而人的盲腸已經退化。人類如果只吃植物，就會患上營養不良性的疾病。

對腦部及神經系統重要的營養物質是含有硫質的氨基酸和甲硫氨酸、半胱氨酸和胱氨酸，在蛋和肉類裡最豐富；人體無法合成的某些氨基酸，例如牛磺酸和肉鹼，一定要從紅肉中攝取。蛋白質可控制體內酸鹼度和調節水分的平衡，但當蛋白質攝取不足，血液和組織都變過酸或過鹼，視乎所進食食物的酸鹼度而定，因此素食者常有酸鹼不平衡的毛病。不吃肉就難以獲得充足的優質蛋白質，亦會缺乏許多重要的礦物質，因為以素食為主的飲食，欠缺吸收礦物質的脂溶性催化劑。肉類裡的鋅、鐵、鈣較植物類的豐富且容易吸收。缺鋅可導致低能智障、學習遲緩；缺鋅的男性生育力減退。而鋅的最佳來源是牡蠣和紅肉。

俄羅斯高加索地區居民，食用大量的肥膩肉類和全脂奶食品，卻是世界上最長壽的人群。



番薯



南瓜



馬鈴薯

黃色食物有益脾健胃功效

中醫認為部分黃色食物在五行中與脾一樣屬土，能入脾胃，而食物中自然的甘味，也有益脾健胃之功效，如南瓜、番薯、馬鈴薯等都是健脾而且易於消化的食材。常用健脾中藥如淮山、芡實、蓮子、茯苓等，現今多用作湯水之用。

《內經》提出：「五穀為養，五果為助，五畜為益，五菜為充」，主張主食宜粗細搭配，副食宜葷素搭配，以保證人體全面的營養需要。在《脾胃論·脾胃虛實傳變論》中講：「元氣之充足，皆由脾胃之氣無所傷，而後能滋養元氣」。因此，養護好我們的脾胃，健脾益氣，是維護後天之本，是防病抗衰、延年益壽的重要原則。以下介紹之食療可供參考：

五指毛桃玉米鬚化濕湯



蜜棗



栗子

材料：五指毛桃80克、玉米鬚80克、栗子10粒、南北杏40克、排骨600克、蜜棗2粒
做法：
1. 栗子去衣、所有材料洗淨備用。
2. 排骨用沸水燙洗去血水
3. 1,500毫升水煮滾後，加入所有材料，煲約2小時後可加鹽調味燉火即可食用。
功效：健脾化濕、和中消暑



紅棗

蓮藕蓮子紅棗糖水

材料：蓮藕1節、紅棗10粒、蓮子15克、冰糖適量
做法：
1. 蓮藕去皮切片、所有材料洗淨備用。
2. 將八百毫升水煮滾後，放入紅棗、蓮子、蓮藕，滾起後轉慢火煮約三十分鐘，以適量冰糖調味後關火即可。
功效：健脾益氣、清心安神



蓮藕