

# 節日食滯對策 消食和胃 吃七成飽

來到一年的終結，除夕前後不免飲飲食食，然而飲食頻繁往往容易食滯腸胃。接二連三的節日，從冬至做冬、聖誕大餐、除夕狂歡，乃至緊接的新春傳統賀年食品，例如湯圓、煎堆、年糕等，多用糯米粉、粟粉製造，不易消化；煎炸香口的煎堆、角仔（炸油角）、笑口棗、蘿蔔糕、芋頭糕，還有糖蓮藕、糖冬瓜、朱古力、花生、瓜子、果仁等小食，每每令人不能自制，尤其消化能力相對較弱的小孩。

■文：藍永豪博士（香港中醫學會教務長）

## 食積之證 多因飲食

食積之證，多因飲食不節，暴飲暴食所致。《素問·痹論》曰：「飲食自倍，腸胃乃傷。」若新春期間應酬多，因而飲食不節，或過食酒肉油膩之物，致脾胃運化不及，飲食停滯胃腸而為食積，短期會影響消化排便，長期會導致脾虛，出現消化不良、營養不良等問題。

食滯腸胃的臨床表現以「過量飲食，脘腹脹滿、噯腐厭食」為特徵。食積內停，氣機阻滯，故脘腹痞滿脹痛；食積中阻，脾胃升降失職，濁陰不降則噯腐吞酸，惡食嘔吐，清陽不生則大便溏瀉。治療上，宜用消食和胃之法。

## 消食和胃 首選保和丸

論到消食和胃的著名處方，可數出自元代名醫朱震亨著述的《丹溪心法》裡面提及的「保和丸」。保和丸是治食積之通用方，重用善消肉食油膩之積的山楂以消食開鬱，配以善消酒積的神曲以消食健脾，並用善消穀類之積的萊菔子（白蘿蔔種子）以下氣消食，三藥合用能處理各類飲食積滯。

此外，方中的製半夏、陳皮能行氣化滯，降逆和胃而止嘔，以改善食阻氣機，胃失和降的情況；茯苓能淡滲利濕，健脾以止瀉。食積在體內容易化熱，加入少量連翹能清熱散結，以防範食積所化之熱。保和丸消食之餘配伍理氣和胃與清熱散結之品，使食積得消、胃氣得和、熱清濕祛。雖由消導藥物為主組成，其作用平和，故名「保和」，並對後世各類消食中成藥具有深遠的影響。

## 健脾和胃 宜選健脾胃丸



藍永豪博士

「過量飲食、脘腹脹滿、噯腐厭食」為食滯腸胃的臨床表現，不妨請教註冊中醫進行腹部按摩以消食導滯。



眼睛乾澀疲累的話，可用拇指輕輕揉按頭部兩側的太陽穴，及用拇指食指揉捏鼻樑兩側的睛明穴。

倘若食滯人士出現脘腹痞悶，食少難消，大便溏薄，苔膩微黃，脈虛弱，辨證屬脾虛停食證，則宜健脾和胃，消食止瀉，方用「健脾胃丸」。健脾胃丸為脾虛食滯腹瀉之常用方，藥用人參、白朮、茯苓、甘草、陳皮、砂仁、木香、黃連、麥芽、山楂、神曲、山藥、肉豆蔻以健脾消食。當中的神曲常與山楂、麥芽炒焦同用，習稱「焦三仙」，是加強消食功效的經典配伍。

## 用藥靈活 食滯兼症多

臨床上，若食滯兼見氣鬱、血鬱、痰鬱、火鬱、濕鬱等氣機鬱滯，需扶脾行氣開鬱，宜與越鞠丸合用，藥用香附、川芎、梔子、蒼朮、神曲。

若食滯積發熱較重，酌加黃芩、黃連清熱燥濕，瀉火解毒；若食滯兼見失眠，酌加酸棗仁養心補肝，寧心安神、夜交藤養心安神，祛風通絡；若食滯伴有嘔吐，酌加蘇蘇散寒理氣，和胃止嘔、竹茹清熱化痰，除煩止嘔；若食滯同時泄瀉，酌加木香調中導滯，溫中消食、黃連清熱燥濕，瀉火解毒；若食滯日久，導致脾虛，酌加白朮健脾益氣、燥濕利水；若食滯日久，形成積聚痞塊，需酌加黃芩、黃連、厚樸、枳實、白朮消痞散積聚。

## 新春食滯護理

中醫認為，冬季對應腎水，養生着重於閉藏陽氣；而春季對應肝木，養生着重於養清、清肝及疏肝。人體陽氣潛藏一冬，從春天開始升發，因此冬要「養陰」、春要「養陽」。春季養肝，首先是要早睡早起，穿着寬鬆服裝，放鬆情緒，趁外間陽氣升發，積極到戶外呼吸新鮮空氣，以利調動陽氣。生活起居要順應自然規律，並重視保暖防寒。所謂寒則血液凝而不流，



節日期間，面對豐盛菜餚，務須淺嚐即止。吃宜清淡，避免進食生冷、肥膩、難消化的食物。



從飲食養生而言，應定時飲食，並常帶三分飢，即每餐吃七成飽。



春季養肝，積極到戶外呼吸新鮮空氣，以利調動陽氣。

因此加強保暖避寒措施，調節房間溫度，睡眠蓋被保暖，讓血氣暢行。春季養生要點是祛寒濕，養陽氣，促使人體陽氣生長，解除「春困」。

俗語說：「三分醫，七分養，十分防。」可見防病養生之重要性。新春勤於拜會親友，「勞則氣耗」，易導致身心俱疲，降低抗病能力。倘若出現神疲乏力、嗜睡、精神不集中等，甚至出現眼乾、口舌乾燥等症狀，證屬氣陰兩傷的話，便可酌用西洋參配麥冬各3克泡茶以益氣養陰。眼睛乾澀疲累的話，可用拇指輕輕揉按太陽穴，及

用拇指食指揉捏鼻樑兩側的睛明穴。

從飲食養生而言，應定時飲食，並常帶三分飢，即每餐吃七成飽。節日期間，面對豐盛菜餚，務必淺嚐即止。吃宜清淡，選擇蒸煮食物，避免過度攝取酒精、汽水、咖啡及進食生冷、肥膩、難消化的食物。大節過後，盡量吃清淡一些，少食番薯、芋頭等難消化食物，多食稀粥及幫助消化排便的水果，例如成熟的木瓜等。此外，普洱茶性質溫和，具暖胃、消脂、解油膩等作用，因此飲用普洱茶亦具消滯功效。

## 陳皮蘿蔔消滯湯

材料：山楂9克、麥芽9克、陳皮15克、茯苓15克、白蘿蔔400克、節瓜300克、瘦肉200克、芫荽適量、食鹽適量。  
製法：以上材料洗淨，用水浸泡20分鐘，以大火煮沸後，改用文火煮1小時，最後放入芫荽及食鹽調味。  
功效：行氣消食和胃，舒緩胃腹脹滿不適。



陳皮

## 用得健康

# 保護兒「瞳」健康 「智能筆」養成良好讀寫習慣



在正確的姿勢下，使用正姿筆，就能輕易寫字。



如姿勢不正確，正姿筆的筆頭是不會出來的。



智能正姿筆及防近視智能筆，有三種顏色選擇。



「台灣唯賜寶智能團隊」創辦人林奕洲

現今，兒童從小就開始接觸電子產品，甚至有提早患上近視的趨勢。有見及此，「台灣唯賜寶智能團隊」推出專為兒童設計的Witspal「智能正姿筆」及「防近視智能筆」，預防孩子因以不正確握筆手法、不適當坐姿或光線不足環境下書寫養成壞學習，及早提示學童從學習全面的正確書寫方法來預防近視。

在電腦、電視、智慧型手機、平板電腦等電子產品充斥的時代下，孩子的眼睛健康確實需要加倍重視；但日常為了應付繁重的學業，很多時候小朋友不自覺地趴着寫、翹着腳寫、不開燈也寫，不知不覺令雙眼疲勞外，坐姿不良亦有機會引發近視加深及各種發育障礙。因此，如能預早警示，從基本修正問題所在，變得格外重要，誇張點說更是一生受用！

早前，「台灣唯賜寶智能團隊」創辦人林奕洲專程來港，他跟筆者分享研發智能正姿筆的原因及理念。他認為近視的預防需要從小做起及多

方參與，並渴望能有工具協助孩子養成健康良好的讀寫習慣，所以自2011年開始投入研發智能正姿筆及防近視智能筆，用了整整5年研發時間，於2015年完成製成品，並於2016年開始在內地售賣第一代，由於筆要配備傳感器，重量約30克，至今智能筆已研發至第三代了，重量減至約16克，維持在小朋友能輕鬆握筆的重量，只要輕輕地握，不用過分用力，對手部健康更好。

智能筆分為入門版「智能正姿筆」（HK\$249）及進階版「防近視智能筆」（HK\$499）兩款，筆上均安裝多個感應器，能發聲糾正孩子的坐姿、握姿、環境光線及使用時間，結合物聯網大數據分析。而且，進階版更設有LED螢幕，可表示如握姿錯誤、角度太高、角度太低、光線太暗、坐姿不對等問題，家長可透過手機App收到由智能筆回傳的即時資訊，並藉此隨時掌握孩子的握筆姿勢的情況，督促孩子逐漸養成

正確的用筆習慣，從而減少眼睛所承受的不必要傷害。

最近，團隊明白香港學童學業繁重的情况，每日都需要花上數小時完成功課，他們希望藉這次機會於香港進行募資，使智能筆能幫助香港孩子從書寫學習中，預防近視，亦可喚起家長對孩子不良書寫的壞習慣之重視。林奕洲分享說：「用科技守護未來，希望高科技可讓小朋友預防近視。」計劃已於早前開始在香港眾籌平台Get Set Goal上正式進行募資，如於募資期內成功籌得目標款項後，會捐出50支智能正姿筆予「香港幼兒教育及服務聯會」，再轉贈予單親及家境困難的家庭，幫助孩子們用正確坐姿書寫學習，以減低小孩患有近視的可能性，一同保護兒「瞳」健康。

查詢：<https://www.get-set-goal.com/project.php?id=145> ■文、圖：兩文



香港註冊中醫師 楊沃耘

## 節食減肥，得不償失！

最近，有不少朋友為冬天飯量大了而煩惱，又要節食減肥。

很多人認為減肥就是要控制自己的食量。這種做法完全是錯誤的，反而導致了很多千奇百怪的病症出現。很多女子由於節食減肥而造成營養不良。這些女子往往會出現月經不調的情況，或者反覆陰道炎之類的，或者不孕不育等等，真是得不償失。

因為節食根本不能達到目的，或者說是效率最低的一種減肥辦法。因為長期堅持節食，確實會讓體重減輕，但是一旦恢復正常的飲食習慣，就會反彈！

我在《現代人的營養不良》書中說：「節食減肥，限制營養來控制體重是不可取的。食物供給我們維持身體活動所需要的能量。人類一切生命活動需要能量作動力。沒有能量就沒有生命。」

中醫認為造成肥胖原因不外乎兩個：一個是外寒，另一個就是內火。當人受寒，寒氣侵入身體，血液就會流通緩慢，會沉積下來，形成淤滯，這就是寒凝血滯。血流緩慢就會造成淤血的堆積，這是一個外因。而內因就是內火，肝氣的鬱結，氣滯則血淤，這也是造成淤血的一個主要原因。

肥胖實際上是人體的垃圾排泄不出去，並不是能量儲備過多。因為人身上的贅肉不是一種優質的脂肪，它絕不會在身體需要時候變成一種儲備調動出來，它只是身體的負擔，需要及時將它清走。

要徹底改善肥胖的問題，就要通過祛除外寒和內火來完成。其實不光是肥胖的問題，如果祛除

了外寒和內火，五臟功能得到了調節，整個身體狀況都會得到改善。中醫治病不是治症，而是整個身體的調理。身體調理好了，血脈也通暢了，病自然就消除了，肥胖的脂肪也就自然地消滅了。

每日節食，好像刻意要與身體作對，凡是令身心抵觸的做法，都很難持久，常常以失敗告終。這種屢試屢敗的經歷，對自身精神的傷害遠大於減肥。它是人為製造一種心理上的挫敗，使自己喪失自信。

減肥要結合自己的身體情況，採取科學的方法，最好從肝、脾入手，採用「補」法，增加二者的疏洩功能，不要一味地盲目亂減。

有些朋友飲用聖彼得左旋肉鹼咖啡，沒有刻意節食，也有確實的減肥效果。左旋肉鹼是脂質代謝為熱量時所不可缺少的物質，它最大的作用就是活化脂肪細胞，製造脂酶。脂酶能夠分解脂肪，製造易轉換為熱量的游離脂肪酸。聖彼得左旋肉鹼咖啡，能有效將體內多餘的脂肪轉化為能量釋放出來燃燒掉。對三酰甘油（血脂），低密度脂蛋白的減少，以及防止肝臟與心臟內脂質的堆積都有非常好的效果。

向大家推薦跪膝減肥法，在床上或在墊子上跪着走。可以幫助脾胃功能恢復正常。

每天跪着走一走，所有的氣血就首先奔胃經而去了，原來存積的贅肉就會被帶走，被排泄出去了。而且膝蓋有損傷，有關節炎疼痛，經常跪着走，新鮮的氣血會把裡面的淤血和寒氣沖走，膝蓋就會不痛了。



包裝精美，內裡附有多支筆芯。

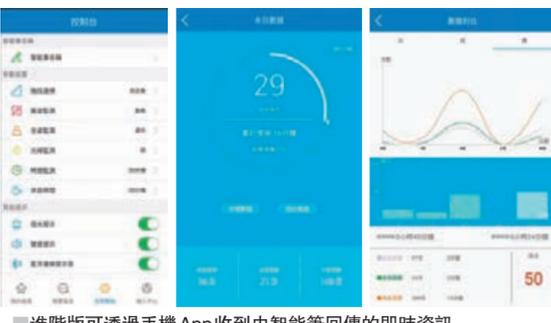


入門版以三個圖案表示

如角度太高，智能筆筆頭不會伸出來。



進階版可透過手機App收到由智能筆回傳的即時資訊



進階版可透過手機App收到由智能筆回傳的即時資訊