

節日消滯 和胃順腑 因人而異 辨證論治



新春期間，大家免不了與親朋戚友美酒佳餚團年聚餐，幾日下來，不知不覺就進食過多了，因而導致消化不良、胃脘不適，甚至出現大便不暢或泄瀉、睡眠不安等症狀，這種情況中醫稱之為「積食」，即「食滯」。所以，大家在節慶快樂之餘，應注意節制口腹之慾，每餐不宜過飽，應以七分飽為度，亦宜少吃生冷、辛辣、肥膩的食物，特別是小孩、長者以及脾胃功能本身比較虛弱的人士更加要注意。

文：香港中醫學會羅桂青註冊中醫師

《素問，痹論篇》中說：「飲食自倍，腸胃乃傷。」意思是暴飲暴食突然增多會損傷腸胃的功能。在中醫角度，時間內消化過多的食物；二是本身脾胃虛弱，無法運化年節時肥甘厚味的食物。脾主運化水穀津液，胃主受納腐熟水穀，若暴飲暴食，損傷脾胃，導致飲食停滯，中焦氣機阻滯，則會出現胃脘脹滿不舒、疼痛、得食更甚、噯腐吞酸，或嘔吐不消化食物、吐臥欠安，舌苔厚膩，脈滑等。



■羅桂青

〈二〉脾胃虛弱型：

材料：黨參9g、陳皮9g、佛手9g、炒白朮9g、懷山藥15g、生薑三片、大棗12g

方解：本方用黨參補中益氣、健脾益肺；陳皮行氣健脾，用於胸脘脹滿，食少吐瀉；佛手舒肝理氣、和胃止痛，用於肝胃氣滯，胸脅脹痛，胃脘痞滿，食少嘔吐；白朮健脾益氣、燥濕利水，用於脾虛食少、腹脹泄瀉；懷山藥補脾養胃，生津益肺。

此方適用於脾胃虛弱型，亦即平素脾胃功能虛弱，又因年節肥甘厚味的食物導致不思飲食或厭食、胃脘脹氣不舒、神疲乏力、飲冷後腹痛、四肢冰冷、大便溏薄、舌淡胖苔白、脈細等。



■大棗可補脾和胃、益氣生津。

臨證要辨虛實寒熱

在中醫的角度，食滯的證型可再深入細分，《景嶽全書·雜證謨·飲食門》中說：「凡飲食之傷脾之證，有寒傷，有熱傷，有暫病，有久病，有虛證，有實證。但熱者、暫者、實者，人皆易知；而寒者、久者、虛者，人多不識。如今人以生冷瓜果致傷胃氣，而為瀉、為痢，為痛之類者。人猶以為火證。而治以寒涼者，是不識寒證也。有偶因停滯而為脹、為痛者，人皆知其實也。然脾胃強壯者，即滯亦易化，惟其不能化者，則最有中虛之證。」

可見對食滯的治療也要因人而異，臨證上要辨虛實寒熱，因此輕微的食



■由於食滯的治療因人而異，最好要通過中醫師辨證論治來處方用藥。

滯可通過節食或飲用簡單的湯水來緩解不舒，若症狀比較嚴重或複雜者，還是要通過中醫師的辨證論治來處方用藥。

雖然湯水的偏性不及藥物，但對身體仍有影響，偶爾服用某些湯水問題不大，若要長服和更對症地針對個人體質應用，還應請教註冊中醫師。



■暴飲暴食極為傷胃，當飲食停滯於胃便會令胃消化功能失常。

按不同體質的中藥茶飲



■寒屬陰邪，飲食過於寒涼，會使寒凝氣滯，胃氣不通，不通則痛。

〈一〉飲食過量型：

材料：山楂12g、炒穀芽15g、炒麥芽15g、陳皮9g、生薑三片

方解：本方用山楂消食健胃，行氣散瘀，適用於肉食積滯，胃脘脹滿，瀉痢腹痛；陳皮行氣健脾，用於胸脘脹滿，食少吐瀉；穀芽消食和中，健脾開胃，可治宿食不化、脹滿、泄瀉、不思飲食；麥芽消食、和中、下氣，可治食積不消、脘腹脹滿、食慾不振、嘔吐泄瀉。

此方適用於食滯實證型，亦即飲食過量導致宿食不化、胃脘疼痛、得食更甚、噯腐吞酸、大便不爽，舌苔厚膩，脈滑等。



■山楂可消食健胃



■生薑



■麥芽中維生素B群可以幫助消化，腹脹者可於舒緩腹部不適。



文：雨文 協力：Benny Wong

寶珮如愛吃生蔬菜 保持心情開朗最美麗

早前，寶珮如出席「結」伴同遊「症」視愛IN128關注「結節性硬化症」大型社區服務活動，她表示自己曾經患過大病，好明白患者心情，家人及朋友支持是非常之重要，當然知道患者更需要藥物的治療，但這方面的藥物較為昂貴，希望善心人伸出援手，在經濟方面支持他們，有錢出錢有力出力。

在保養心得上，她特別注重食物的營養，比較喜歡吃生的蔬菜，什麼菜都生吃的，如菠菜、生菜、西蘭花、菜心等，因為蔬菜在煮的過程，即在45度以上已沒有酵素，但人體是極需要這種酵素，即如電燈膽需要電才能開啟，而身體上就要有酵素才能運作，有能量似的。雖然自小身體是會自製酵素，但人愈來愈大後，酵素愈來愈少，就要進行補充。

她不喜歡煲湯，因為感覺很肥膩，反而喜歡滾湯，以及常喝薑水，亦會吃薑，

因為生吃菜會令身體較寒涼，如喝薑水就會更好。另外，她亦會將蔬菜及水果一起榨汁，如蓮藕、牛蒡等如生吃味道有點難吃，故她會用作生打汁，以菜、有根植物及水果一起打，感覺很正。

在運動方面，她喜歡跑步，有些人常說跑步易傷骨頭，不過她覺得自己較輕，每天會做一個小時的運動，如跑步、游泳、踏單車、走路等，如天氣好更會行山。她認為出汗及陽光對自己身體很重要，故很注重戶外的運動。

至於在皮膚保養方面，她就不太講究，但仍會定時做Facial，反而以食物來保護肌膚，吃一些對腸胃好的食物，正如生的蔬菜、水果，同時她亦喜歡吃番薯，番薯內的氨基酸很多，抗氧化高，其實對關節都不錯。而且，她覺得最重要是心情要開朗，輕鬆面對任何事，包容愛護身邊人，這就是最美麗。



■寶珮如(右一)喜歡吃生蔬菜。

■寶珮如因曾患大病，現在特別注意健康。



香港註冊中醫師 楊沃林

白樺茸抗癌功效強

癌的生長，是細胞不按器官或組織的正常生長規律進行，造成畸形，也不具有正常細胞的功能，有時亢進，有時衰退。代謝過程一般比正常組織要快，因此常常有代謝障礙(壞死、液化)，並產生有害物質，毒害局部的個體，大多數形成病理性腫瘤。

每一個人每天都會產生七、八千個癌細胞，尤其在焦慮、憤怒及壓力下，癌細胞會大量增加，聚集在人體內某部位之中。

《癌症不是病》這本書是外國的醫師寫的，顛覆了許多原來一般人的觀念，而且這些觀念是老早醫學界就已經知道的事實，可是卻沒有人願意告訴我們。癌症不是真正的疾病來源，因每個成年人，每天都會有300億個細胞死亡，而其中有1%到10%，是癌細胞。癌細胞是我們自己的細胞自動(突變)產生的，因此有癌細胞，你並不需要恐慌，恐慌是一件很不明智的事情，只會讓自己增加心理壓力、影響新陳代謝和生命力、紊亂內分泌、降低免疫力，讓更多正常細胞發生突變，讓更多突變細胞得不到殺滅。

去年年底到今年，我先後為十多個癌症病人治療，所有接受我醫治的病人，我一定會叫他們吃白樺茸輔助治療。

白樺茸不是中藥材，香港中藥店沒有白樺茸供應，只有九龍太子荔枝角道106號門店有售。

白樺茸，又稱「樺褐孔菌」，是寄生於俄羅斯西伯利亞的樺樹主幹上的藥用真菌。吸收樺樹精華而長成，能耐零下

攝氏40度低溫，富含多糖、樺褐孔菌素、樺褐孔菌醇、多種氧化三萜類化合物，以及低分子多醣類和木質素類化合物等營養成分。

白樺茸消除致癌因子能力是靈芝的50倍；抗癌功效超強，對多種癌細胞有明顯的抑制作用；減輕放、化療的毒副作用、保護細胞膜和DNA不被傷害；復活免疫作用的植物纖維類多醣體，可以提高免疫細胞的活力，抑制癌細胞擴散和復發，在胃腸內防止致癌物質等有害物質的吸收，並促進排泄。

近年來，白樺茸作為藥物經常應用在醫學治療中，尤其是在俄羅斯，應用非常廣泛。日本臨床研究，從白樺茸中提取類似人體胰島素的物質——「真菌多肽蛋白」，發現對糖尿病治療率高達95%，震驚世界醫學界。

白樺茸中的最有效成分是多糖，不論是水溶性多糖或非水溶性多糖均被證實為目前降血糖作用最好的天然物質，同時其中富含的天然纖維也是降低血糖的主要力量。白樺茸的抗病毒作用也能降低胰島素毒性，對促進胰島素分泌起到積極作用。眾多的臨床研究證實白樺茸具有明顯的平衡血糖的功效。

俄羅斯民間流傳一種說法：「普通人每年服用2個月的白樺茸，一生都不必擔心癌症和糖尿病。」

有一項對150名患有嚴重潰瘍和肝功能損傷嚴重患者，以及肝硬化患者(發展為癌症的幾率在20%以上)的臨床研究，患者服用白樺茸後，無一例發展成為癌症。



文、圖：中新社



■在揭開野山參面紗後，大家都舉機拍照。



200歲鮮野山參

一棵珍稀鮮野山參在吉林省長春市揭開神秘面紗。據介紹，這棵野山參是參農2017年8月底在小興安嶺地區採挖的，出土時淨重600克，後被一家公司購得。專業機構已鑒定其為特等鮮野山參，業內評估其參齡在200年左右。