



■天氣一冷就全身發冷，手腳尤其冰涼，即「陽虛」之徵狀。資料圖片

■紅棗、黨參、山棖、枸杞子、黃耆

虛不受補？

忌盲目進補 宜辨證用藥

隨着社會對中醫學的認識增加，市民除了在生病時找註冊中醫師治理外，不少人更會自行購買中成藥或中藥材服用，其中尤以滋補類藥材最常見。適當地服用滋補藥材，能夠增強身體抗病力，減少疾病的發生，但若未能準確判斷自己的身體情況，單純認為自己「身體虛弱」，便胡亂服用，不但沒有益處，還可能引致身體不適，出現如口舌生瘡、心煩眠差、消化不良、脫腹脹滿等症狀。所以，在使用補益藥物時必須注意辨證用藥，忌胡亂滋補。文、圖：香港中醫學會副會長 梁秋容博士

每個人的體質有異，中醫師在開出處方時都是經過辨證論治，因應患者的身體情況而開出合適的中藥。進補只適合身體虛弱的人士，目的是為促進健康，回復身體的平衡。很多人單憑眩暈、失眠等表現，便認為自己是身體虛弱，誤服補益藥後反導致身體失衡，誤補益疾。因此，進補時一定要清楚了解自己的體質，建議先向中醫師諮詢，切勿自行判斷。

按醫師指示 選藥性平和

每味藥材的性味、功效和力量都不同，如對藥材沒有正確的認識，長期服用、進補過度，就會有反效果。因此，進補要適可而止，按醫師的指示服用，不能擅自長期服用補益藥物。如處於發育成長階段的青少年，更不宜盲目進補，以免影響身體發展，需多加審慎。普遍人認為藥材分量愈多愈好，甚至一次加入數種藥材才有療效，但往往都會因為劑量過大、滋補太過而出現不良反

應。因此，最好先從小劑量開始，選擇藥性平和、補而不滯、滋而不膩之品，而小童、老年人在用藥上亦應更加注意。每當患病時，不少人都會認為此時應該進補。對於大病初癒的人士，適量進補是有調理身體的作用，但並非所有疾病都適宜進補的。以外感發熱為例，由於在外邪未去之時，補益藥或會使氣血壅滯，不利於病邪外解，反使病情加重，難以痊癒。此時，應暫時停止進補，待病情好轉後才繼續服用。另外，有消化不良、嘔吐泄瀉等症狀的人士在考慮進補時應更加謹慎。



■梁秋容博士

根據藥性功效適應選擇

另外，根據藥性、功效及適應證的不同，補益藥大致分為補氣、補血、補陰、補陽四種。

氣虛證宜補氣

補氣藥用於治療氣虛證，氣虛證多有少氣懶言、動則氣喘、容易汗出，或神疲乏力、食慾不振、脫腹脹滿、大便溏泄等表現常用藥有人參、黨參、太子參等。

人參：性味甘、微苦、微溫，歸心、肺、脾經。能大補元氣，補脾益肺，生津，安神益智。人參為補肺要藥，可改善肺氣虛衰症狀。另外，如因大病或久病所致元氣虛極欲脫，脈微欲絕的危重證候，單用人參可復脈固脫，為拯危救脫的要藥。

黨參：性味甘、平，歸肺、脾經。功效為補肺益氣，養血，生津，常用於氣虛不能生血，或血虛無以化氣之氣血兩虛證。《本草正義》記載黨參：「補脾養胃，潤肺生津，健運中氣」。

太子參：性味甘、微苦、平，歸肺、脾經。功效為補益健脾，生津潤肺。太子參除了能補益脾肺之氣，兼能養陰生津，其藥氣較緩和，屬補氣藥中的清補之品。凡氣陰不足輕證、火不盛者及小兒宜用太子參。《中國藥用植物誌》記載太子參：「治小兒出虛汗為佳」。

血虛證宜補血

補血藥用於治療血虛證。常見面色不華、唇舌色淡、心悸怔忡、失眠多夢、記憶力減退，或見面色萎黃、指甲蒼白、眩暈耳鳴、月經後期量少色淡，甚

則經閉等症狀，常用藥有當歸、（製）何首烏、龍眼肉等。

當歸：性味甘、辛、溫，歸肝、心、脾經。功效為補血調經，活血化瘀，潤腸通便。當歸性味甘溫質潤，除了是補血之聖藥，亦能活血，調經止痛，常與補血調經藥同用。

《本草經疏》指當歸：「腸胃薄弱，泄瀉瀉薄及一切脾胃病惡食、不思食及食不消，並禁用之，即在產後胎前亦不得入」。

龍眼肉：性味甘、溫，歸心、脾經。功效為補益心脾，養血安神，常與人參、當歸、酸棗仁等同用，可單品服用，適合年老體衰、產後等氣血虧虛人士。《神農本草經》記載龍眼肉：「主安志，厭食，久服強魂魄，聰明」。

陰虛證宜補陰

補陰藥用於治療陰虛證，肺陰虛多見乾咳痰少，或痰中帶血、口乾咽痛等症；胃陰虛多見舌幹苔剝、咽乾口渴、納呆不飢、或大便燥結等。肝陰虛多見兩目乾澀、視物不清、肢體麻木等症。腎陰虛常見腰酸軟、潮熱盜汗、手足心熱、心煩失眠等。上述證候可選用補陰藥治療，常用藥有西洋參、石斛、女貞子等。

西洋參：性味甘、微苦、涼，歸肺、心、腎、脾經。功效為補氣養陰，清熱生津。西洋參補益陽氣作用雖然較人參為弱，但其藥性偏涼，兼能清火養陰生



■栽培人參

■紅棗、枸杞子等。

■紅棗、枸杞子、山藥、意苡仁、茨實

■血虛寒凝伴頭暈，面色蒼白者，治宜養血散寒。

津。《本草從新》記載西洋參：「補肺降火，生津液，除煩熱。虛而有火者相宜」。

石斛：性味甘、微寒，歸胃、腎經。功效長於滋養胃陰，生津止渴，兼能清胃熱，主治熱病傷津，煩渴等，亦適用於腎陰虧虛之筋骨痠軟及陰虛火旺等症。

女貞子：性味甘、苦、涼，歸肝、腎經，能補肝腎陰，強腰膝，烏鬚明目，治療視力減退，鬚髮早白，腰酸耳鳴，陰虛內熱等症狀。《本草備要》記載女貞子：「益肝腎，安五臟，強腰膝，明耳目，烏須髮」。

陽虛證宜補陽

補陽藥用於治療陽虛證，腎陽虛可見肢寒畏冷、腰膝酸痛、陽痿早泄、宮冷不孕、白帶清稀、遺尿頻、小便清長等。如有此類症狀可用補腎陽的藥物治療，常用藥有鹿茸、肉苁蓉、杜仲等。

鹿茸：性味甘、鹹、溫，歸肝、腎經。功效為補腎陽，益精血，強筋骨，托瘡毒，兼能固衛任，止帶下。服用鹿茸宜從小量開始，不可驟用大量。《神農本草經》記載鹿茸：「主漏下惡血，寒熱驚

痢，益氣強志，生齒不老」。

肉苁蓉：性味甘、鹹、溫，歸腎、大腸經，為補腎助陽，益精血之良藥，兼能潤腸通便，治津液耗傷所致的大便秘結。《神農本草經》記載肉苁蓉：「主五勞七傷，補中，除莖中寒熱痛，養五臟，強陰，益精氣，多子，婦人」。

杜仲：性味甘、溫，歸肝、腎經，能補肝腎，強筋骨，腎虛腰痛為宜。兼有固衛任，安胎作用。《神農本草經》記載杜仲：「主腰脊痛，補中，益精氣，堅筋骨，強志，除陰下瘡濕，小便餘瀝」。

總括來說，補益藥只適合虛弱的人服用，以調整身體平衡，而各種補益藥功效、適應症狀都各有不同。因此，建議諮詢註冊中醫師的意見，在服用藥物時必須清楚分辨自己的體質，選用合適、合量的補益中藥。如服用後有不良反應，應立即停用，避免「誤補益疾」的情況出現。



香港註冊中醫師 楊沃林

長壽果神奇功效



■花生 圖：新華社

《警惕中風》這篇文章刊發後，有不少朋友問我：「有什麼食療可以預防中風？」預防中風的方法有千方萬法，各有側重。

中風主要是血管堵塞，而堵塞血管的罪魁禍首，是一種營養物質——脂類。例如膽固醇，適度水平的膽固醇可以維持人體正常運轉，但如果長期膽固醇水平較高，就容易引起動脈血管粥樣斑塊。

這個斑塊一旦破裂了，就會形成血栓，可能導致血管堵塞，引起腦梗死、心肌梗死等危重疾病。

合理飲食、適量運動，都有利於降低血脂水平，必要時還要配合藥物治療，防止血管堵塞。

醫學研究證實，花生這種自古就被中國人稱為「長壽果」的堅果，能同時預防、改善動脈硬化。

美國國立衛生研究院一項最新研究指出，日常飲食中加入適量花生，有助於防止動脈硬化，有效降低心臟病和腦卒中的風險。

我們經常吃的花生，有很多不為人知的好處：

一、降脂護心

美國研究發現，用餐後，血液中的甘油三酯會出現短暫增加，適量吃點花生，有助於抑制甘油三酯水平，減少動脈擴張，預防心臟病和腦中風。

二、保護腸道

美國馬里蘭大學的研究者發現：每天食用一把花生能改善腸道健康，有助於預防食物中毒。花生仁能顯著刺激腸道內有益菌的生長，同時減少有害細菌數量，對調節和改善腸道健康有好處。

三、提高智力

花生所含的賴氨酸、谷氨酸和天門冬氨酸，利於促進腦細胞發育，增強記憶力。

四、抗衰健腦

花生富含維生素E、卵磷脂等，有抗氧化效果，利於美容養顏、延緩衰老。花生中的鋅含量豐富。鋅能促進兒童大腦發育，增強大腦的記憶功能，可激活中老年人的腦細胞，有效延緩人體過早衰老，具有抗老化作用。同時，花生中的兒茶素對於抗衰老也是有幫助的。

五、抑制出血、補血健脾

花生紅衣能夠補脾胃之氣，有養血、止血的作用。花生造血功能強，具有止血和提升血小板的功能，且花生紅衣的效果比花生米本身強50倍。

六、穩定血糖

研究發現，如果人們把飲食中的一份紅肉換成花生，患糖尿病的風險會降低21%。花生會減緩碳水化合物吸收。如果早上吃點花生，那麼你一天的血糖都不會過高。

七、降低死亡風險

美國針對美國、中國上海兩大消費群體的研究發現，常吃花生的人，死亡風險分別降低21%和17%。

八、控制食慾

花生是「高飽腹感」食物，能讓你感覺更飽，或者飽的時間更長。發表在《營養與代謝》期刊上的一篇文章證實，用花生當零食的人吃得更少。布萊根婦女醫院營養系主任凱西·麥克馬納斯說，如果在早餐時吃花生或花生醬，就能減少這一天的進食量。

還有，花生殼煮水飲用，是對高血壓、高血脂患者的一味非常好的廉價「藥」。

健康資訊

小廚神大賽 共創有營便當

領展為積極發掘學生多方面的潛能，旗下鮮活街市今年首度聯乘 Sanrio 合辦「領展街市·SANRIO CHARACTERS 街市同『萌』」活動，當中頭炮為小廚神活動，招募年輕小廚神學習在街市購物，並以新鮮食材設計創意便當，比賽勝出者將獲贈豐富獎品及領展街市第一屆小廚神名銜。同時，領展亦會舉辦小學生填色設計比賽，讓小朋友了解街市的環境及特色之餘，亦能發揮藝術創意，展現個人創作才華，與全港小童共創最「萌」有營便當。小廚神活動將於4月20日在不牽街市舉行準決賽，並於4月16日截止報名，參加方法詳情，可參考 <http://linkhk.com/tc/promotion/289>。



小廚神比賽

食得健康

滋補山珍海味美饌

今個春日，滿福樓推出一系列既珍貴又滋補的美饌佳餚，擅長烹調海產的行政總廚孫錦勝師傅精心搜羅來自日本的上盛海鮮，包括營養豐富的北海道肥美元貝皇及上等關東遼參，配以各款養生食材加上獨特的烹調技巧，讓饕客體驗滋補美食之旅。

來自北海道的元貝皇味道鮮甜，經烹調後纖維仍能保持細密有彈性，北海道元貝含低卡路里、高蛋白質、礦物質及維他命等，是滋補食材的上佳選擇，烹調出燒汁煎元貝皇、原隻元貝皇蟹肉燉蛋、蘆筍雙耳鮮百合炒元貝皇等。

蘆筍雙耳鮮百合炒元貝皇，又名「如意吉祥」，取「耳」的諧音，即菜餚中的木耳及榆耳，選用「雙耳」炮製這道菜，木耳含有豐富的鐵質，可補血氣，而榆耳則健脾養顏，滋陰補腎，有潤膚及抗衰老之功效。雙耳合璧，再配上肉厚鮮甜的元貝皇並加上營養豐富的小蘆筍及鮮百合，為身體進補。

另外，海參素有「海中人參」之稱，營養價值高而膽固醇含量極低，當中孫師傅就精心挑選來自日本有名刺參之一的關東遼參入饌。關東遼參外觀精緻，加上表面帶有獨特的刺，炮製出味道誘人同時富有營養價值的滋味佳餚，如鮑魚百花釀關東遼參、蠔皇柚皮扣關東遼參。

蠔皇柚皮扣關東遼參，遼參是廣東菜中做法最講究且繁複的食材之一，必須先浸水、泡水然後再略煮，並重複整個浸發步驟至遼參變得爽軟，方可盡收各種食材包括薑、蔥及大地魚的精華，並



■蘆筍雙耳鮮百合炒元貝皇



■蠔皇柚皮扣關東遼參

以蝦米、蒜子及大地魚一同煲至軟腍入味的柚皮，再加上味道濃郁的蠔皇炆，豐富的味道讓人回味無窮。

孫師傅亦於經典菜式中加入元貝皇及遼參，如味道濃郁的蠔皇北菇扣元貝皇及色香味俱全的X.O. 醬關東遼參小炒皇，由即日起至4月28日供應。

文：雨文