

冬令話進補 調養好時機

春生、夏長、秋收、冬藏。冬季是養藏的季節，自古以來是人們最重視的進補時令。俗語說，“三九補一冬，來年無病痛”，“冬季進補，春季打虎；冬季不補，春季受苦。”意思是說，冬季是四季之中人體進補的最好時節，人們應該利用這個好時節來補益身體。冬季飲食養生的基本原則是要順應體內陽氣的潛藏，斂陽護陰。在飲食調配上，要適當增加一些厚味之品，不可過食生冷之品。 文：香港中醫學會 陳飛松 圖：網上圖片

冬季是四季中最寒冷的季節，通過飲食調養可起到保溫、禦寒和防燥的作用。冬季是飲食補養的最好季節，民間有“冬季進補，開春打虎”的諺語，尤其是冬至日後進補最好。因為冬至是冬三月氣候轉變的分界線，從冬至之後陰氣開始消退，陽氣逐漸回升，在閉藏中含有活潑的生機。此時進補，藥力易於蘊藏而發揮效能，是虛弱之體調養的最好時機。

天氣寒冷多食粥

民間有冬至吃“赤豆粥”，臘月初八吃“臘八粥”的習慣，提倡晨起服熱粥，晚餐節食，以養胃氣，常吃此類粥有增加熱量和營養的功能。臘八粥香甜可口，在嚴冬之際，喝一碗熱臘八粥，可暖身祛寒，補而不膩，是冬季的進補佳品。另外，還有補陽祛寒的羊肉粥，養心除煩作用的小麥粥，益精養陰的芝麻粥，消食化痰的蘿蔔粥，養陰固精的胡桃粥，健脾養胃的茯苓粥，益氣養陰的紅棗粥等都適宜在冬季食用，不僅熱氣騰騰，暖身充飢，而且營養美味，一舉兩得。

■冬季宜熱食，冬季晨起宜服熱粥溫補陽氣尤以羊肉粥為好。



■白茯苓粥



■臘八粥

冬季飲食多溫補

冬季注意飲食養生，是進補的最佳選擇。冬季多寒，宜食溫性食物。元代營養學家忽思慧，在《飲膳正要》中指出，“冬氣寒，宜食以熱性治其寒”，主張進熱食，並給予溫補陽氣類膳食，但不可過於溫燥，服用次數及進補量宜自製，尤其是煎、烤、炸等燥熱食品應當少吃，勿多食葱，以免使內伏的陽氣鬱而化熱。可適當選用羊肉、韭菜、桂圓、木耳、栗子、核桃、甲魚等食物。



■煎、烤、炸等燥熱食品應當少吃。

■冬季是四季之中人體進補的最好時節。



冬季常飲滋補酒

冬季進補，適量飲用營養滋補酒最相宜。中醫認為，酒能通血脈，行血理氣，在滋補的同時，通過酒的作用，改善人體的血液迴圈；飲酒後血液運行相對加快，加速血管內物質代謝，對心血管系統有一定的保護作用。中國的補酒糅合了中醫理論精華，具有很好的養生保健價值。時辰與養生中，冬季飲食應該以溫補、養藏為主，下面一些冬季飲食的禁忌需要在日常生活中加以注意：

一・身體虛弱忌進補

冬季有些人身體虛弱，但進補以後反而會引起身體的不良反應，如口舌生瘡、失眠、胃疼、腹脹、腹瀉等，出現“虛不受補”的情況，這是因為脾胃功能相對較弱，一下難以承受補品之補，進補後先引起消化不良，進而影響吸收功能，造成營養不良、氣虛血弱等後果。一旦出現這種情況應根據當前的身體特點，服食平和健脾之品，在秋季時節就先“開路”，即引補或底補，使人體逐漸適應補品的作用，為冬季進補打好基礎。



■如進補後，出現失眠等反應，即是“虛不受補”。

二・冬季不宜亂補

冬季飲食相對增加，但是活動量相對又減少，吃得過飽容易造成氣血運行不暢，因此，晚餐要適當控制，飯後要適當活動一下。若有腹脹時，可以自己摩腹促進胃腸蠕動，加快食物的吸收消化，以免積食，日久便秘等。



■腹脹時，可摩腹促進胃腸蠕動，以免積食。

三・冬季五味宜忌

宜多苦少鹹養心氣，“冬日腎水味鹹，恐水克火，故宜養心。”冬季因腎水正旺，鹹屬水、心屬火，多食鹹味則助水克火，令心受病。心屬苦味，多食苦味之品，以保心腎相交。所以，冬季飲食之味宜減鹹增苦以養心氣。冬季飲食養生遵循“少食鹹，多食苦”的基本原則，以“藏熱量”為主。冬季為腎經旺盛之時，而腎主鹹，心主苦，鹽吃多了，會使本來就偏亢的腎水更亢，從而使心陽的力量減弱。所以，應多食些苦味的食物，如鵝肉、蘿蔔、核桃、栗子、白薯等。

醫者手記 中醫治療中風後遺症的特點與優勢

中風後遺症是臨床常見病，隨着現代醫學的不斷進步，腦血管疾病搶救成功率的不斷提高，中風後遺症患者也不斷增多，治療難度也越來越大。西醫對於中風急性期的治療有一定優勢，但對康復期和後遺症期的治療效果則差強人意。中醫學之中藥、針灸、推拿療法，對此則具有獨特的優勢。

本病症的病理基礎是大腦組織的損害，其損害面積的大小，部位的差異，病程的長短均與日後的康復有很大的影響。損害面積越大，時間越長，康復預後也就越差。本病的中醫康復治療應以促進大腦組織損害的康復為第一目的。立法應遵循醒腦開竅為主，疏通經絡、調和氣血為輔的治療法則。中醫認為中風後遺症主要是由於中風之後氣虛血

瘀，脈絡瘀阻，風痰阻絡，或肝腎二虧，精血不足，筋骨失養所致。

根據臨床實踐，我們認為補陽還五湯仍是本病首選的中藥方劑，葛根、石菖蒲對腦血管的供血功能有很好的調節作用，是醒腦開竅的重要藥物，可常用且劑量宜稍大；再者黃芪、黨參可益氣養血、周行全身，亦應多用，並以大劑量為佳。每劑以黃芪100~120克，黨參30~60克為宜；水蛭是中醫常用的活血化癥藥物。水蛭素是從醫用水蛭唾液腺分離純化的一種單鏈環肽分泌物，是作用很強的凝血酶特异性抑制劑，具有抑制動脈內膜增厚，使管腔直徑擴大的作用。水蛭素還具有抗血栓形成，抑制血小板聚集，降低紅細胞壓積，降低血漿纖維蛋白原含量，改善

血液流變性。水蛭素可抑制血脂上升和脂質在組織中的沉積，具有明顯的抗動脈粥樣硬化形成的效果。大量的科學實驗證明「水蛭素」不僅對人體表層血液形成的瘀積堵塞有特異的溶化分解作用，經胃腸道服用其製成品，也可以以單分子的形式吸收並形成一定的對瘀積堵塞有特異溶化分解作用的血藥濃度，更為特別的是，由於「水蛭素」的分子量較小，它能夠通透人體的血腦屏障，所以對於一般藥物難以達到的腦部血管的瘀血堵塞也有着特異的溶化分解作用，這無疑給腦中風後遺症者的治療與康復帶來了希望。

風池、風府穴是本病症針灸治療的主要穴位。風池為足少陽膽經經穴，風府為督脈經穴，兩穴均位於頸部，從解剖學分析，兩穴均處於腦後頸部之枕骨大孔、延髓中樞體表處。此二穴能使針感通過枕骨大孔、延髓中

樞到達顱內，直接起到改善腦組織功能的作用。且針刺此二穴時，還應掌握一定的針刺手法及適當的深度，方能發揮最好的治療作用。此外，推拿療法能通過手法的作用以舒筋通絡、活血化癥，並能保護關節功能，防止患側肌肉的萎縮，亦是本病康復較為有效的治療方法。其推拿要點手法以揉捏、扣拍、點按為主，切忌暴力損傷肌肉。

本病患者在臨證治療的同時，家庭保健也是非常重要的環節。可以說中風所致的癱瘓、失語、生活不能自理是最令老年患者擔心的，年輕一些的患者則往往對此症有絕望的心理，因此通過家庭保健的心理康復，飲食調理，語言訓練及主被動運動等環節，常能最大限度地保證患者獲得良好的治療效果重返社會。

文：郭岳峰

香港仲景堂中醫綜合診療中心主任中醫師