

養生

yang sheng

養生循環線：

中醫及時語 · 辨證施食 · 中西營養兩面睇 · 中醫素食養生 · 大廚健康美食

補氣養心 安然入夏

逢周三刊出



中醫理論認為，人和自然界是一個統一的整體，自然界的四季消長變化和人體的五臟功能活動相互關聯對應。立夏後，天氣漸熱，植物繁盛，此季節有利於心臟的生理活動，人在與節氣相交之時故應順之。所以，在整個夏季的養生中要注重對心臟的特別養護。

立夏以後氣溫漸升，易出汗，汗為心之液，所以，此時不宜做一些劇烈的運動，容易造成機體缺水，故應及時調整自己的工作計劃和生活節奏，適當地減慢速度，可以選擇散步、郊遊、打太極等慢節奏的有氧運動，但要注意在運動後，適當的飲用一些溫水，補充體液；還可以在空餘時間聽聽音樂、想想美好的事物，盡可能地讓肌肉和精神獲得充分的放鬆，才能養好心。

高溫天氣容易使人「心躁」。因此，應戒怒戒躁，切忌大喜大怒，要保持心情舒暢，安閑自樂，以免傷心、傷身、傷神。還可通過食用魚腥草拌萵筍、蓮子心茶等清心藥膳，達到靜心安神的目的；若要滋補，雞蛋、牛奶、蜂蜜、豆製品等最適宜，因為它們都含有豐富的蛋白質和較多鈣、磷、維生素等成分，脂肪含量少，能達到滋陰養血、補心潤肺、增加心肌營養與增強心肌收縮力的功效。

防病養身 安然入夏

《黃帝內經》曰：「夏三月，此為蕃秀，天地氣交，萬物華實，夜臥早起，無厭於日。」立夏之後，晝長夜短，根據節氣變化，可以稍微晚些入睡，早點起床，以順應自然陽盛陰虛的變化。而午飯

後，消化道的血供增多，大腦血液供應相對減少，所以人們會出現精神不振，睏倦等症狀，此時午睡半小時或一小時會使人舒適。對於中午不能午休的上班族來說，午間時分可以聽聽音樂，閉目養神30分鐘，以保證飽滿的精神狀態和充足的體力。但是切忌午休時間過長，時間過長會讓人感覺沒精神。而且午休時也要注意不能貪涼，避免對着風吹，宜以薄巾搭肚，以防受風着涼而生病。

在飲食上應選擇清淡、易消化、富含維生素的食物為主，例如魚肉、芝麻、豆類、紅薯、核桃、山楂、土豆等；少吃辛辣、油膩、過鹹的食物。

中醫及時語



辨證施食

編者按：中華醫藥邀請國際藥膳食療學會合作，於養生版刊出《辨證施食》專題欄目，由本地中醫專家根據臨床治療撰寫對症食療。

國際藥膳食療學會的成員，來自本地大學中醫藥學院的專家、教授，包括本地中醫師和營養師。學會致力提倡和推動藥膳文化的普及。

黎丁秀霞醫師 國際藥膳食療學會組織部部長

大棗，又名紅棗、乾棗、棗子，起源於中國，在中國已有八千多年的種植歷史，自古以來就被列為「五果」（栗、桃、李、杏、棗）之一，並尊為上品。紅棗富含蛋白質、脂肪、糖類、胡蘿蔔素、B族維生素、維生素C、維生素P以及鈣、磷、鐵和環磷酸腺苷等營養成分。

其中維生素C的含量在果品中名列前茅，有維生素王之美稱，具有補血養顏、治療失眠之功效。民間亦多以之入饌。

紅棗是生長在溫帶地區的小喬木，主要分布於中國、朝鮮半島、黎巴嫩、伊朗、巴基斯坦、印度、孟加拉等地。

產於我國大部分地區如新疆、陝西、山西、河北、河南、山東、四川、貴州等地。因其經濟價值，曾在各個時期被移植到日本、歐洲南部、北美洲等地方。

紅棗中除了含有維生素C、核黃素（Riboflavin）、硫胺素（Thiamin）、胡蘿蔔素（Carotene）、尼克酸（Nicotinic acid）等多種維生素之外，尚含樹脂、黏液質、香豆素類衍生物、兒茶酚（Catechol）、鞣質（Tannin）、揮發油、13種氨基酸及鈣、磷、鐵、鎂等36種微量元素。其中的環磷酸腺苷，是人體細胞能量代謝的必需成分，能夠增強肌力、消除疲勞、擴張血管、增加心肌收縮力、改善心肌營養，對防治心

血管系統疾病有良好的作用。

中醫中藥理論認為，紅棗具有補虛益氣、養血安神、健脾和胃等作用，紅棗對慢性肝炎、肝硬化、貧血、過敏性紫癜等病症有較好療效；紅棗含有三萜類化合物及環磷酸腺苷，有較強的抗癌、抗過敏作用。紅棗味甘、性溫。歸脾、胃經。功能補中益氣，養血安神。用於脾虛食少，乏力便溏，婦人臟躁等證。

紅棗能潤肺、止咳、補五臟、治虛損、除腸胃癖氣（結癖邪氣之意），還能安中養脾、平胃氣、通九竅、助十二經。因紅棗價格便宜，產量豐富，購買方便，在臨床的食療價值很高。

食用注意事項

生棗不能多吃會聚濕而引致滯中，生吃時，棗皮易滯留在腸道中不易排出，因此吃棗時應細細咀嚼不能躁急。而棗皮中含有豐富的營養成分，燉湯時應連皮一起烹調。

棗雖然可以經常食用，但一次最好別超過20枚，吃得過量會有損消化功能，引發便秘。過多食用大棗會引起胃酸過多和腹脹等腸胃不適症狀。

腐爛的大棗在微生物的作用下會產生果酸和甲醇，人吃了爛棗會出現頭暈、視力障礙等中毒反應，重者可危及生命，所以要特別注意。

紅棗具有補血的效果，一般認為最適合女性食用，但有些情況下卻並非如此：月經期間有眼腫或腳腫、腹脹現象的女性不適合吃紅棗，否則水腫的情況會更嚴重；體質燥熱的婦女不適合在月經期吃紅棗，否則會造成月經量過多。

對證食棗效益佳

健胃補腦

中醫常用紅棗養胃健脾。如在處方中遇有藥力較猛或有刺激性藥物時，常配用紅棗，以保護脾胃，紅棗中含有糖類、蛋白質、脂肪、有機酸，對大腦有補益作用。用紅棗與麵粉製成棗糕，能養胃補腦。也可以紅棗配合淮山、杞子、薏苡仁、合桃等煮粥食用對健脾益智有很好的療效。

補氣養血

紅棗有「補中益氣，養血安神」之功

效。紅棗中的高維生素含量，對人體毛細血管有健全的作用。用紅棗20枚，雞蛋1個，紅糖30克，水燉服，每日1次，適用於產後調養，有益氣補血之功效。

促進睡眠

紅棗，有補脾、養血、安神作用。晚飯後用紅棗加水煎汁服用即可；或者與百合煮粥；臨睡前喝湯吃棗，都能加快入睡。可用鮮紅棗1000克，洗淨去核取肉搗爛，加適量水用火煎，過濾取汁，混入500克蜂蜜，於火上調勻取成棗膏，裝瓶備用。

每次服15毫升，每日2次，連續服完，可防治失眠。

美容

紅棗能滋潤肌膚，益顏美容。民間有「一日食仁棗，百歲不顯老」、「要使皮膚好，粥裡加紅棗」之說。取紅棗50克，粳米100克，同煮成粥，早晚溫熱食服，對美容皮膚大有益處。究其原因紅棗中大量的維生素B可促進皮下血液循環，使皮膚和毛髮光潤，面部皺紋平整，皮膚更加健美。

減少老人斑

紅棗中所含的維生素C是一種活性很強的還原性抗氧化物質，參與人體內的生理氧氣還原過程，防止黑色素在體內慢性沉澱，可有效地減少色素老年斑的產生。用紅棗、銀耳、杏仁加上冰糖燉成甜湯，每周一次持續服食，可有效地減少色素老年斑的產生。

防止脫髮

紅棗有健脾養胃之功能。「脾好則皮堅」，皮膚容光煥發，毛髮則有了安身之處，所以常用營養豐富的紅棗和熟地、首烏煎水飲，可以防止頭髮脫落，更可增加長出烏黑髮亮頭髮的機會。



【甘麥大棗湯】

保肝護肝

紅棗中所含的糖類、脂肪、蛋白質是保護肝臟的營養劑。它能促進肝臟合成蛋白，增加血清紅蛋白與白蛋白含量，調整白蛋白與球蛋白比例，有預防輸血反應、降低血清谷丙轉氨酶水平等作用。經常用紅棗50克、大米90克，熬成稠粥食之，對肝炎患者養脾護肝大有裨益。用紅棗、花生、冰糖各30至50克，先煮花生，再加紅棗與冰糖煮湯，每晚臨睡前服用，30天為一療程，對急性慢性肝炎和肝硬化有一定療效。

調節情緒

中醫著名的甘麥大棗湯是用於婦女臟燥，無故悲傷欲哭，喜怒無常，不能自主，心煩不安。方用紅棗5-7個，小麥15克，甘草9克加水煎服，臨床上可根據證狀酌情加上百合或夜交藤。

其他

注意事項另外紅棗還有補充鈣質，防治遺精，防腹瀉等作用。



◀首烏▶花生

▼杞子

▼桑椹

▲熟地

港式茶餐廳價廉物美

夏日補益美食：韓國人參雞湯

▲鐵板泡菜荷蘭豬腩片炒粉絲材料多元化，包括泡菜、菇菌、紅蘿蔔絲、芽菜等材料，健康又美味



紅米珍珠飯

港式茶餐廳「香港地」推主題美食——韓風料理。首先就要看菜單中有沒有最傳統的韓國鮮人參燉雞湯。有呢，而且售價廉宜——鮮人參燉鮮雞，配韓式炒年糕及泡菜，才售72元，是廉宜平民夏季進補佳物！市售袋裝的韓式人參燉雞湯成品，每份亦要售六、七十元。

韓國著名的參雞湯，是以原隻嫩雞及韓國鮮人參烹煮，名貴滋補，韓國人一年四季皆以此湯作補益身體藥膳。尤其在冬天進食除了能驅寒暖胃外，雞肉和人參的豐富營養，更可強化體質及抵抗寒冷的天氣；但韓國人也特別喜歡在夏天進食參雞湯，因為相信能達到「以熱治熱」的效果，益氣的參雞湯可以補充因過量流汗做成的體力損耗，並適合一家老小食用。

香港人外出用餐，缺乏滋補湯水，香港地特別推出充滿韓食風味的燉湯系列，以老火熬製方式配以上乘食材燉煮4小時，火候十足。鮮人參燉鮮雞採用原條鮮人參，參湯配以嫩滑雞肉，味甘怡神，滋潤美味。另一款清燉鮮豬肉丸，以新鮮豬肉釀入原塊豆腐，更加入粒粒麥皮，為食客營造豐富口感之餘更可消除油膩感，湯底加入大量旺菜更倍添清甜。

每份燉湯套餐均奉送2款韓國地道小食，包括口感煙韌的炒年糕，以及韓式辣椒醬泡菜，炒年糕更加入豚肉片、餐肉及芽菜等配料。

「韓風料理」更突破食客對韓國菜的舊有觀念，精選世界各地食材融入傳統韓國菜中

，包括嫩滑的美國牛肩肉、肥瘦均勻的荷蘭豚腩片、肉質鬆軟的丹麥厚切豬柳等，如突破性地以鐵板方式將美食奉上，配合韓國近年盛行的健康飲食之道，特別以紅米珍珠飯作主食，推出鐵板美國牛肩肉紅米珍珠飯及鐵板荷蘭豬腩片紅米珍珠飯。纖維豐富的紅米滿足食客對健康的追求，而且材料多元化，包括泡菜、菇菌、紅蘿蔔絲、芽菜等滋味豐富。

此外，韓國炒粉絲一直是受歡迎的韓式美食，鐵板泡菜荷蘭豬腩片炒粉絲口感爽滑彈牙，粉絲盡吸醬汁精華，而辛辣泡菜美味精華刺激味蕾，加上與鐵板飯一樣採用荷蘭豚腩肉，激發夏日食慾。



▲鮮人參燉鮮雞火候十足

▼清燉鮮豬肉丸
配韓式炒年糕及泡菜



大廚健康美食