



## 醫師講堂

文 | 鄧正梁  
(正梁中醫診所院長)

食粥在中國有數千年的歷史。粥，俗稱稀飯，古時也有稱為「糜」的。《周書》有「黃帝始烹穀為粥」之說，算是最早的歷史記載了。

古時凡粳、粟、粱、黍、麥等皆可為粥，現今一般均以粳米、粟米（小米）、糯米熬粥。

粥不僅是聊以充飢之品，早在先秦時期就被用來治療疾病。《史記·扁鵲倉公列傳》載有西漢名醫淳于意用「火齊粥」治齊王病的案例。漢代醫聖張仲景於用藥治病之外，也很重視粥的運用，如：《傷寒論》桂枝湯「服已須臾，啜熱稀粥一升餘，以助藥力」；《金匱要略》用栝蒌桂枝湯治瘧，「微取汗，汗不出，食傾啜熱粥發」，是用粥以發汗之用。《本草經疏》說粳米是「五穀之長，人相須以為命者也」。

## 對症選藥粥

用適當的中藥和具有藥用作用的食物與適量的米同煮為粥，叫做「藥粥」。藥粥是中國醫學寶庫中的一部分，它是藥治症、以粥扶正的一種食養、食療的好方法。

1. 體質衰弱：人參粥、山藥

## 食粥治病養生



糯米

粟米

粥、何首烏粥、黃耆粥等。

2. 肺結核：百合粥、茯苓粥。
  3. 胃氣痛：可選用砂仁粥、萊菔子粥。
  4. 急性腸炎：車前子粥、馬齒莧粥。
  5. 肺熱咳嗽：貝母粥、竹瀝粥。
  6. 慢性腎炎：茯苓粥、生地粥、太子參粥等等。
- 明朝李詔的《戒庵老人漫筆》有「神仙粥」治感冒之法，即以糯米半合、生薑五六片，水煮滾後，入大蔥白五、七個，煮至成粥，再加醋半盞，趁熱服之，對

年老體弱者感冒尤有殊效。

藥粥養生，更有其他進補方法所無法比擬的優越性。由於藥食同源，諸如：山藥、黃精、桂圓、胡桃、芝麻、綠豆、紅豆、芡實、栗子等本身既是藥物，又是食物，與米煮粥，香甜可口，無論男女老少皆啖之如飴。再如：人參、黃耆、枸杞、天冬、茯苓、茯苓、山植等補益之品，一旦入粥，其功尤勝。況且粥是日常食物，藥味加減靈活，服食簡便易行，長久服用亦可調補養生。

民間習以春食薺菜粥，夏

食綠豆粥，秋食藕粥，冬食羊肉粥、臘八粥，就頗得四時食養之宜，其他如：荷葉粥、紅豆粥、牛乳粥、雞粥、肉粥、魚片粥等，亦各有其不同的功效。

## 擇米和火候

藥粥製作得法與否，不僅影響口味食慾，而且還直接影響其養生治病的效果。古人講究擇米、火候。李時珍認為，粳米、籼米、粟米、粱米利小便，止煩渴，厚腸胃；糯米、秠米、黍米益氣，治脾胃虛寒之瀉痢吐逆。白居易有言：「粥美嘗新米。」煮粥之米，總以新米為上。

煮粥火候尤當著意，分為大火、文火二種。火候不到則氣味不出，太過則氣味衰減。一般應先煮水令沸，然後入米，用大火煮沸後，改用小火，令其小滾，以熬至熟。

現代不少醫家繼承古方，古粥今用，創造了許多行之有效的新藥粥方。已故名老中醫岳美中，從古用黃耆粥治療水腫的記載，結合自己的臨床經驗，自擬了一複方黃耆粥，應用於慢性腎炎，收到理想效果。南京中醫學院鄒雲翔教授，每逢診治老人高血壓病、高血脂症時，常囑病家多吃荷葉粥，以降低血壓和血脂，效果頗令人滿意的。

因為粥的水分較多，消化液，如：唾液和胃液會被稀釋，容易使胃膨脹，影響胃的消化功能，這是食粥過量造成的副作用之一。

整版圖片：ADOBE STOCK

## 飲食健康 秋冬佳蔬：白蘿蔔的食用宜忌

文 | 余燕

秋冬當令蔬菜——蘿蔔，性寒涼，營養豐富，包含多種維生素A、B1、C、粗纖維、木質素、芥子油，以及多種酶和礦物質鈣、鐵、鋅、鎂等。

## 白蘿蔔有「小人參」美名

白蘿蔔所含豐富的維生素C與微量的鋅，可加強免疫功能；膳食纖維能幫助腸胃消化，減少糞便在腸道停留的時間，預防大腸癌；芥子油能刺激食慾、促進腸胃蠕動；木質素、芥子油可刺激人體免疫力，提高巨噬細胞的活性，增強其殺滅癌細胞的能力；

白蘿蔔中的酶，能消除亞硝酸胺的致癌作用；所含促進五穀根莖類消化的澱粉，也能幫助消化。

秋天空氣溼度降低，人們容易感到皮膚和咽喉乾燥不適，多吃含水飽滿的白蘿蔔、冬瓜等白色瓜果，能緩解秋燥。蘿蔔是秋冬季節平價又富保健功效的蔬菜，不僅能清熱解毒、生津解渴、潤肺、助消化，還有助於抗癌，所以民間有「冬天蘿蔔賽人參」、「冬吃蘿蔔夏吃薑，不勞醫生開藥方」的說法。

吃蘿蔔好處多，不過也存在一些禁忌，如果食用不當，不僅其營養會扣分，甚至影響健康。

## 吃蘿蔔的禁忌

1. 忌與人參同食：蘿蔔性寒，

有「下氣」和「消滯」的效果，而補氣類的人參、黨參等，屬於熱性藥材，不宜同食，否則會抵消掉原來可以達到的補養功效，十分可惜。

2. 忌與中藥同吃：吃中藥的期間，包括吃中藥丸或中成藥的時候，都不宜再吃白蘿蔔，否則會影響藥效。

3. 脾胃虛寒者不宜多食：白蘿蔔性味較寒涼，有清熱氣、解毒的功效，但如果本身體質偏寒，或者患有胃病的人，則不宜吃太多。

4. 白蘿蔔、胡蘿蔔不宜合煮：白蘿蔔、胡蘿蔔都很有營養，許多人喜歡將此二者與牛、羊肉一起燉著吃，不過，白蘿蔔性味甘辛微涼，功能偏利；胡蘿蔔性味

甘辛微溫，功能偏補，兩者合煮的話，白蘿蔔中的維生素C，往往就會被胡蘿蔔中的抗血酸酶破壞，降低許多營養價值，不宜搭配煮食。

5. 忌與芥菜、蘋果、柿子、梨、葡萄等蔬果同食：白蘿蔔若和芥菜，及上述水果一起食用，可產生硫氰酸鹽，硫氰酸鹽在人體內會轉變為硫氰酸。硫氰酸是一種抗甲狀腺物質，會抑制甲狀腺機能，久之可能引起甲狀腺腫大，所以吃了蘿蔔之後，就不要再吃水果。

## 白蘿蔔的好搭檔

秋冬時節吃白蘿蔔適合搭配甚麼食物呢？由於秋冬季節乾燥，尤其人們長時間待在暖氣或

空調房裡，乾燥更加嚴重。而此時正值進補季節，往往吃肉較多，易生痰上火，體內有內熱，進食白蘿蔔恰有清熱排毒，去燥熱的功效。

因此，秋冬季吃蛋白質含量高的牛羊肉、魚類時，搭配一些白蘿蔔，或是做菜時，以白蘿蔔為配料，都非常合適。

白蘿蔔加糖或加鹽涼拌來吃，或加點芝麻，可以促進營養吸收；和維生素C豐富的蔬菜，例如：菠菜、黃瓜一起吃也很好；搭配鯽魚煮湯或羊排，更是營養佳餚。



▲白蘿蔔是營養豐富的秋冬佳蔬。

## 泡個腳 也會暈厥？



## 醫道尋真

文 | 肖川

從網絡看到一則新聞——泡個腳，竟然會暈厥送醫院。以前還看過一則新聞——女子用熱水洗頭，竟暈厥倒地。為甚麼洗頭和泡腳都會導致人暈厥呢？

## 氣血分布是否平衡

中國古人、天人相應的智慧，認為每天太陽從東方升起，從西方落下，人是自然的產物，所以人和宇宙是同步的。

人的氣血也是從身體左側升發，從身體右側斂降的，也就是左升右降，一氣周流，生生不息。

如果氣血運行受阻，比如：氣血聚集在身體，或者下部，或者在某個部位，一氣周流就會發生障礙，人就會生病，甚至暈厥，這在《內經》裡叫做「不平」，現在叫「氣鬱」。

氣血就像汽車的車輪一樣，大家知道汽車的輪子只有同樣大

的時候，汽車才能跑得起來，如果有一個或幾個輪子比別的小，那麼這輛車是沒有辦法跑起來的，而且汽車傾斜太厲害的話，還會翻車。人體氣鬱的太厲害，也會使人暈厥的。

那麼，一般人為甚麼泡腳、洗頭不會暈厥呢？所有暈厥的人，肯定有他的內在原因，就是本來就有氣鬱。比如：一個人，他的氣血本來就鬱在身體的下部，你再去泡腳，把氣血都引到人體的下部，加重了氣血的不平衡，人就會暈厥，洗頭也是這樣。所謂「一根稻草壓垮一隻駱駝，就是這樣吧！」

不光是泡腳，其他的理療也是這樣，比如：按摩、針灸，它

們的作用都是使氣血重新分布。

當你按摩或針灸某個部位，氣血也會隨之往那個部位聚集，如果人體那個部位本就氣血鬱滯，就會加重氣血分布的不平衡，使症狀加重。反之，如果你按摩或針灸人體氣血能量低的部位，就會事半功倍，使治療效果出奇的好。

## 以脈診來監測身體

那麼我們一般人怎麼知道自己的氣血分布是不是平衡呢？有個非常簡單的辦法——脈診。脈診是中國古老的診斷術，依據的是全息對應的理論。在雙手的橈動脈上選取一段分為寸、關、尺三部，分別代表人體的上焦、中焦、下焦。

左手的寸、關、尺分別代表後背的上、中、下三焦，以肩胛骨下角連線和命門穴為界；右

手的寸、關、尺分別代表前身的上、中、下三焦，以兩乳連線及肚臍為界。摸脈的時候，用一個手指分別觸摸左右寸、關、尺，共六部脈的搏動力度的大小，找到搏動力度最大的和最小的點。

最大的點就是氣血鬱滯的地方，最小的點是我們應該按摩的部位。

比如：摸脈右寸脈特別大，右尺脈最小。這說明氣血聚集於前胸部位，小腹部位能量最低，若要調平氣血，應該在小腹處按摩，把前胸的氣血導引下來，氣血一平，症狀馬上就會緩解或消失。但不可過，脈一平了，就不要再按摩了。

平時大家可以學學脈診，沒事摸下自己的脈，還可以起到自診的作用，隨時監測自己的身體。