

淮山食療 補益脾胃

註冊中醫朱穎詩表示，脾主運化食物和水濕，多吃淮山能夠補脾益氣、滋養脾陰。



中醫養生 | 撰文、攝影(部分圖片): Karena

第五波疫情漸緩和，早前確診的患者大部分已然康復，但病後可能出現脾氣受損等情況。中醫指出「脾胃是後天之本，人體氣血化生之源」，這時應顧養脾胃，而淮山正是中醫常用的健脾食材，但應如何食用？記者專訪註冊中醫朱穎詩，講解如何將淮山應用於食療和治療上，以及應怎樣挑選淮山，並推介三款健脾補肺食療。



淮山含有豐富膳食纖維，容易被腸胃消化吸收。

近年不少中菜和日本菜都以山藥入饌，美味而且營養價值高，新鮮山藥切片曬乾後也叫「淮山」，是中醫養生的常用食材之一。為何淮山又叫山藥？兩者有什麼不同？

註冊中醫朱穎詩對記者表示：「淮山的正確寫法為『懷山』，『懷』是地名，即河南省懷慶，懷慶是地道山藥的產地，所以懷慶出產的山藥又稱為懷山藥，後來為了書寫較快速，又寫作『淮山』。無特定指明出產地方的均稱為山藥。山藥味甘，性平，歸肺、脾、腎經。《神農本草經》中指出山藥『主治傷中，補虛羸，除寒熱邪氣，補中，益氣力，長肌肉。』山藥有健脾益胃、滋肺養腎的功效，適合肺、脾、腎虛弱之人群，可用於改變小便頻密、消化不良、女性白帶量多、泄瀉、氣短乏力等問題。」

四種淮山的不同功效

淮山性質平和，適合大部分人士食用。



煮粥時放入山藥塊，如花生山藥粥、枸杞山藥粥、桂圓山藥粥、南瓜山藥粥等，都適合脾胃虛弱或消化不良人士食用。



硫磺製過的淮山能除蟲和防腐，顏色潔白、質感較滑，食用前需要先浸泡30分鐘。

市面上可以買到鮮淮山、乾淮山、麩炒淮山或淮山粉，四者有什麼不同功效與用法？朱醫師解釋：「新鮮的淮山多用於藥膳，補陰生津的功效較強，而乾淮山是由鮮淮山曬乾後製成，便於儲存，多在醫師處方中藥或煲湯時使用。麩炒淮山是山藥切片後晾乾，入鍋炒製時加入適量的麥麩，麩炒後的淮山補脾止瀉功效較佳。而淮山粉是將淮山磨成粉，在使用上更為方便，可以加進飲品或直接沖服。如果懂得挑選和保存有法，原條淮山與淮山粉的營養價值相若，如購買即磨的，要確保無雜質，若有疑問可先諮詢註冊中醫師意見。」

新鮮山藥如何食用？

新鮮山藥種類很多，營養價值或與乾淮山相若，但藥用價值或會因產地和所含物質而有所不同。要懂得分辨優質的淮山，可以參考產地或於有信譽的品牌和商戶購買，朱醫師建議購買河南出產的淮山，即地道藥材「懷山藥」，《神農本草經》中亦記載：「山藥以河南懷慶者良」。山藥能補

益脾胃、滋肺養腎，並有很多烹調方法，如生吃、蒸、炒，或像日式做法以山藥泥拌飯吃，山藥很容易煮熟，一般煎炒3至5分鐘便可，煮10分鐘以上會很粉糯，如喜歡爽脆質感可減少烹調時間。很多人在處理鮮淮山時會出現類似過敏的發癢狀況，是因為鮮淮山根莖中含有植物鹼，會使皮膚出現過敏、發癢，朱醫師強調在削皮時務必戴手套，防止黏液直接接觸到手部皮膚。若不慎接觸黏液後皮膚不適，可先清洗雙手，確保黏液洗淨，然後浸泡在白醋水中，即可緩解發癢。她並提醒讀者，變黑的山藥不適宜服用。

乾淮山如何挑選？

乾淮山較多用於煲湯、煮粥吃，在挑選乾淮山時，最好選生曬的淮山，無經硫磺製過，表面凹凸不平，顏色淡黃白，最天然健康，而硫磺製過的淮山可延長保質期，外表會較「白滑」，在煮食前最好浸泡洗淨，避免進食硫磺後引起腸胃不適。優質的乾淮山煲湯之後，應與山藥一樣，質地是粉粉的，帶有甜味。煲湯後淮山還是較硬且帶有酸味，就有可能是劣質產品。

藥用淮山通常搭配什麼食材有療效？朱醫師表示：「淮山搭配黨參、白朮、茯苓等能調理脾胃，改善消化不良、泄瀉、胃口差的問題；搭配熟地黃、山茱萸、菟絲子等能改善腎虛而引起的尿頻；搭配生地黃、天花粉等能改善糖尿病所引起的口渴、尿頻等陰虛內熱的症狀。」淮山是較為溫和的中藥，長時間食用未見有大問題，但醫師亦提醒消化不良或易胃脹人士不能一次過服用太多。

中醫推薦淮山食療

淮山薏米紅棗粥



淮山薏米紅棗粥

食材：薏米30克、山藥50克、紅棗20克、小米30克、冰糖適量。

做法：食材洗淨，山藥、紅棗切小塊備用，將薏米和小米放入清水，煮約1小時，再加入紅棗，最後加入冰糖即可。

功效：健脾補肺祛濕，適合春夏季天氣潮濕，消化不良人士服用。

雪梨淮山無花果湯



雪梨淮山無花果湯

食材：雪梨乾100克、南北杏20克、無花果乾4粒、麥冬40克、杞子20克、淮山6片、瘦肉約1斤、水3至4公升。

做法：將雪梨乾、麥冬、南北杏、杞子和淮山洗淨，加清水浸15分鐘，無花果乾沖洗乾淨，剪開一半備用。瘦肉洗淨後焯水，再用清水沖乾淨備用。所有食材加入清水煲約兩小時，最後放鹽調味即可飲用。

功效：健脾補肺、潤肺化痰、通便潤腸，適合天氣乾燥，出現口乾、聲沙、咽痛、皮膚乾燥人士服用。

四神排骨湯



四神排骨湯

食材：排骨250克、茯苓30克、淮山30克、茨實30克、薏米30克、蓮子50克、薑2片、無花果5顆、鹽3克。

做法：排骨焯水去油膩，其他食材洗淨，所有食材放進湯鍋，大火燒開，再轉成中小火煲90分鐘，最後放鹽調味即可。

功效：溫脾健胃、補腎利濕。

食療只供參考，服用前宜先諮詢註冊中醫。



吳文豹

作者簡介：吳文豹，前香港大學中醫學院副教授，從事中醫臨床、醫學教學55年。曾在滬時從業西醫骨科，臨床經驗達17年。在中醫骨傷、推拿、針灸及中西醫結合領域頗有造詣。對臨床、教學有獨特見解與自己的理論學說。



抗疫中藥又一味

香港疫情目前呈橫行趨勢，有醫者、專家估計本港已約有400多萬人士獲免疫，而今患疫後各種症狀的恢復已成為人們所關心的焦點。病後常見病群有口乾、咳嗽、煩躁、失眠、心悸不寧、疲倦乏力等症狀。化驗指標已復原，症狀仍纏擾不清。

石斛，是我國古文獻中最早記載的蘭科植物之一，1500年以前的《神農本草經》中就有記載。千年以來它一直和靈芝、人參、冬蟲夏草等被列為上品中藥。石斛又名石筴、林蘭、杜蘭、金釵，俗稱也叫黃草，是蘭科常綠草本植物多種石斛之莖。有鐵皮石斛、金釵石斛之分，以鐵皮石斛為最佳。

石斛性味甘，微寒。入肺、胃、腎經。主要功效有滋陰、養胃、生津。臨床上常用於熱傷陰虛，口乾燥傷陰或病後津虧虛熱，胃陰不足、舌(紅)絳、少津口乾。津液已耗，口渴思飲。

古代文獻《時病論》中說，鮮石斛、鮮生地、天花粉、麥冬、連翹、參葉、治溫熱有汗、風熱化火、熱傷津液。《本經》中說：「主傷中、除痺、下氣、補五臟虛勞羸瘦、強陰、久服厚腸胃」。《本草衍義》說：「石斛治胃中虛熱有功」。《本草正義》記載：「金石斛則軀幹較偉，色澤鮮明、能清虛熱，而養胃肺胃陰液者，以此為佳」。

現代分析成分，石斛含多量黏液質、石斛鹼等。藥理分析石斛有促進胃液分泌，助消化，並對葡萄球菌有抑制作用，並有補虛強身、滋陰不膩，常服可益壽強身，增強白細胞功能，石斛鹼並有解熱止痛作用。

石斛還有明目益精之效，常用於治療肝腎



石斛為上品中藥，可生津潤喉，對經常用聲人士如教師等尤其有幫助。

陰虧所致的目疾，如視物模糊、視力下降、眼目乾澀等。目前已有中成藥「石斛夜光丸」、「石斛明目丸」在臨床中應用，療效可觀。《本草通玄》中說：「石斛甘可悅喉，鹹能潤喉，古人以此代茶、甚清膈上」。《本草綱目拾遺》說：「以石斛代茶，能清胃火、除虛熱、生津液、利咽喉」。具體方法是：取乾燥石斛10克，水煎半小時，倒入保溫杯中，慢慢飲服。但須注意的是石斛形乾無汁，要經久泡煮，一味濃煎，方有效力。過去一些從事唱歌、唱戲工作人士或教師等，需要長期發聲，演講者常備用石斛為原料的各類飲品，以達生津潤喉的效果。

目前在抗擊新冠病毒中，尤其是對一些病後康復者，如還長期感到口乾難忍，少津乾咳、人倦乏力者，可服用石斛，達到治療口乾煩躁、清解虛熱、滋益生津的作用，長久服用必有好處。



徐凱

作者簡介：香港浸會大學中醫藥學院臨床部臨床教授、世中聯腫瘤經方治療專業委員會副會長、香港中醫藥學會腫瘤專業委員會副主任委員、世中聯醫案專業委員會常務理事。主要研究中醫預防和治療各類惡性腫瘤、腫瘤併發病、癌前病變。



癌症「後續」治療

預防癌症復發，中醫藥有優勢。

一部分早中期癌症患者，經根治性手術切除治療，可以治癒（或稱為完全緩解）。一部分癌症患者，術前給予放療、化療或標靶藥等輔助治療，待腫瘤局限或縮小後，再給以根治性手術切除治療，也可以治癒。還有一部分癌症患者，於根治切除術後，再給予放療、化療或標靶藥等輔助治療，進一步殺滅還存在或有可能存在的癌症病灶，也有治癒機會。一部分不能手術治療的中晚期癌症患者，積極採取化療、電療、標靶藥治療、激素治療或免疫治療等，都有機會使癌症受控，或消除癌症。

中醫腫瘤學科認為：當體內癌症經治療消除後，針對癌症治療並沒有完全結束。在原發癌症的周圍或遠處是否有微小癌灶存在，即使是目前最先進的醫學檢測方法也難以檢查發現。這時，若癌細胞處於休眠狀態，相應比較敏感的腫瘤標記物檢測，也有可能得到陰性檢測結果。即使癌症細胞已經被徹底殺滅，癌症病邪被祛除了，那些致病因素或致癌病邪祛除了沒有，還在體內嗎？從現代統計醫學或循證醫學研究的結果來看，即使是早期原位癌（實體癌症生長局限在原發組織部位），也有再次復發或新發癌症的機會。

上世紀90年代初，遇到一位男性小細胞肺癌患者。當時，該患者10年前曾因小細胞肺癌接受化療，化療後檢查癌症消失。10年來定期檢查，均未發現癌症復發迹象。在一次全身檢查未見癌症迹象的一周後某日，患者參加北方城市哈爾濱的冬泳活動，當日晚間開始發燒，後持續高熱一周，並伴有咳嗽、氣急、痰多和胸悶等症狀，抗生素治療效果不明顯。高熱第二天，第一次X線胸片檢查，雙肺大片狀模糊陰影，診斷為急性細菌性肺炎。5日後再

次X線胸片檢查，雙肺出現濃密的片狀陰影和小結節影。經進一步檢查，診斷為急性肺炎，肺腫肺內多發轉移可能性大。後病理檢查診斷為小細胞肺癌，與10年前小細胞肺癌因果關係不明確。患者僅僅1至2周時間，在肺炎高熱的基礎上，就有廣泛的小細胞肺癌出現，是新發肺癌，還是原來就有的癌細胞在肺內休眠潛藏，不得而知。

當時病房討論，認為是原有癌細胞在肺內休眠潛藏，遇上肺細菌感染、高熱後，產生大量炎症細胞，啟動休眠潛藏的癌細胞，並在炎症細胞刺激下，癌細胞增長迅速（當時還沒有癌症幹細胞概念）。這種情況，中醫學往往認為是餘邪未清，又新感病邪，嚴重傷人體正氣，正不勝邪，邪勝為病。

中醫防治疾病，特別強調「治未病」。早在2000多年前《黃帝內經》就提出：「聖人不治已病治未病，不治已亂治未亂」。中醫治療疾病，要「未病先防」，有病早治，並且要抓住治病先機，既病防變，截斷疾病進展，還要「病癒防復」。

所謂「病癒防復」，即是疾病經過治療，目前已經治癒，但並不知道身體內還有沒有潛藏的病邪存在？還有沒有致病的病邪存在？身體臟腑經絡的生理功能有沒有恢復？是否還會再次生成致病病邪或感受外來病邪侵襲而導致疾病復發？因此，中醫腫瘤專科醫師主張，癌症經積極治療被消除後，若能夠繼續採用中醫方法進行「後續」治療，通過中醫辨證治療，調補氣血，健運脾胃消化功能，使精氣血津液化生充足，滋養五臟六腑，提高患者臟腑經絡生理功能，通利三焦，促進新陳代謝，有利於提高人體正氣的抗病能力，祛除潛在的致癌病邪或微小的癌症病灶，預防癌症復發。