

清晨爽利

播出時間：星期一至五早上 5:00 — 6:30 香港電台一、五台 聯播

星期六早上 5:00 — 6:30 香港電台第五台播出

環節：健健康康在清晨

主持：錢佩卿

嘉賓主持：崔紹漢博士 (中大臨床生化博士，浸會大學中醫學博士)

*此環節逢星期二早上 6:00 新聞後播出

中醫養生金句之逆齡生長篇

人生過半近黃昏

逆齡生長有可能(26)——「年輕 20 年」(7) (21/05/2024)

一連幾篇論述了《年輕 20 年》的作者 Mike Chan 提出的完美飲食的 3 個特徵：(1) 可以令人想吃多少就吃多少而不會變胖。(2) 令人保持理想的身體組成。(3) 能夠反映出身體檢查的理想代謝數據。但 Mike Chan 強調營養不是一切，要保持年輕的身、心狀態還有其他 4 個關鍵因素：活動、睡眠、自然和培育。在討論下一個主題——活動前，筆者想在本篇從中醫角度論述飲食營養養生的概念，以作對比。

筆者參考了一本名為《中醫飲食營養學》(翁維健主編，上海科學技術出版社，2000 年)的書，當中就有相關的論述。

中國人的傳統飲食理論，是通過幾千年來無數的生活實踐，結合歷代醫家長期的臨床體驗和心得，逐漸總結發展而形成的。它具有中國傳統文化的特色，創立了一套完善的理論基礎，其中包含了飲食的四氣理論(寒、熱、溫、涼)、五味學說(酸、苦、辛、甘、鹹)、升降浮沉論，歸經理論、藥食同源、補瀉理論、以臟補臟和發物忌口論等。飲食營養的作用，是由食物本身上述的特性決定的，它體現在 4 個方面：

1. 飲食的預防作用

一切飲食的保健目的都是為了預防疾病、延年益壽。飲食對人體的滋養作用，本身就是一項重要的保健預防措施。通過合理平衡的飲食可為身體提供合適而足夠的營養，使五臟功能旺盛、氣血充盈，達至「正氣存內，邪不可干。」的效果，早在 1000 多年前，中醫就用動物肝臟預防夜盲症，用海帶預防甲狀腺腫大，用穀皮、麥麩預防腳氣病等。

2. 飲食的滋養作用

《黃帝內經》云：「五穀為養，五果為助，五畜為益，五菜為充，氣味合而服之，以補益精氣。」說明我國在 2000 多年前已經十分重視飲食的營養作用。人體從食物中攝取的營養素(中醫稱為「水穀精微」)幾乎全部轉化成人體的組織和能量，以滿足生命活動所需。中醫的理論認為飲食對人體的滋補作用是整體性的，各種不同的食物分別可以入某臟某經，從而滋養臟腑、經脈、氣血，乃至四肢、骨骼、皮毛等。這些飲食營養屬後天之精，再與先天之精(從父母遺傳所得)結合，形成維持人體生命的基本物質「精」。

3. 飲食的延緩衰老作用

在應用飲食調理進行抗衰防老方面，中醫除了因時、因地、因人、因病之不同，進行辨證施食，虛則補之，實則瀉之外，還強調對肺、脾、腎三臟的調理。因為這三臟在人體與自然界的物質交換和新陳代謝過程中，發揮十分重要的作用。如果這三臟出現實質性虧損，以及其功能衰退，常常導致不少老年病的發生，如肺虛或肺腎兩虛所致的咳喘；脾虛或脾肺兩虛表現的氣短、倦怠、消化不良、營養不良；腎虛所致的腰酸腿痛、小便失常、水腫、健忘、牙齒鬆動、鬚髮早白或脫落等。

4. 飲食的治療作用

食物與藥物都有治療疾病的作用，但食物人人每天都要吃，藥物則生病時才服用，所以歷代醫家都主張「藥療」不如「食療」。前幾篇我們在節目中曾引述了唐朝大醫家孫思邈在其《千金翼方》中的一段話：「安身之本，必資於食；救疾之道，惟在於藥。不知食宜者，不足以全生；不明藥性者，不能以除病。故食能排邪，而安臟腑；藥能怡神養性，以資四氣。故為人子者，不可不知此二事。是故君父有疾，期先命食以療之。食療不愈，然後命藥，故孝子深知食藥二性。」事實上，在我國最早的中藥學專著《神農本草經》中，在上品 120 種藥中，就有大棗、葡萄、酸棗仁、瓜子等 22 種食品；在 125 種中品

藥中，就有乾薑，海藻、赤小豆、龍眼肉、粟米、螃蟹等 19 種食品；在 125 種下品藥中，亦有 9 種可食物品，因此「食藥同源」不無道理。

聽過一首由沈殿霞、歐陽震華、秦沛、張可頤、宣萱、關詠荷等唱的一套和飲食有關的電視劇主題曲《美味天王》，唱出飲食可以很開心。

甘苦與共湯 (2 至 3 人量)

材料：苦瓜 1 個、黃豆 60 克、黨參 30 克、豬腱 200 克、無花果 3 枚。

製法：洗淨材料，苦瓜去瓢切件，豬腱氽水，以清水 10 碗用猛火煲滾，改用細火煲 1 個半小時即成。

功效：苦瓜清熱解暑，明目，解毒；黃豆健脾利濕，通便解毒；黨參健脾補肺，益氣養血；豬腱滋陰潤燥，補血；無花果健脾開胃，潤肺利咽；此湯有清熱解毒，健脾補肺功效。

小貼士

《中醫飲食營養學》一書把歷代本草文獻記載具有保健作用的食物歸納如下：

聰耳《指增強或改善聽力》類食物：蓮子、山藥、荸薺、蒲菜、芥菜、蜂蜜。

明目《指增強或改善視力》類食物：山藥、枸杞子、蒲菜、豬肝、羊肝、野鴨肉、青魚、鮑魚、螺螄、蚌、蜆。

生髮(指促進頭髮的生長)類食物：白芝麻、韭菜子、核桃仁。

潤發(指潤髮、美髮)類食物：鮑魚。

烏鬚髮(指頭髮早白早黃者得以恢復)類食物：黑芝麻、核桃仁、大麥。

長鬚鬚(指不生鬚鬚的男性)類食物：鱉肉。

美容顏(指潤肌膚、助顏色等)類食物：枸杞子、櫻桃、荔枝、黑芝麻、山藥、松子、牛奶、荷蕊。

健齒(指使牙齒堅固、白潔)類食物：花椒、蒲菜、萵筍。

輕身(指消肥胖)類食物：菱角、大棗、榧子、龍眼、荷葉、燕麥。

增肥(指改善瘦人體質，增加肥胖)類食物：小麥、粳米、酸棗、葡萄、藕、山藥、黑芝麻、牛肉。