

題目：藥食養生

作者：王靜修

服務單位：理想中醫診所.主治醫師.

摘要：

數千年來中醫藥對疾病的觀念，與西方醫學不同，特別強調預防保健為主軸，與食物的重要性，如『素問.五常政大論』：「大毒治病，十去其六；…無毒治病，十去其九。穀肉果菜，食養盡之，無使過之，傷其正也。」即指出使用藥物不要過量，適可而止，應注意用穀肉果菜等食物來調養疾病，才是最正確的。若能研究了解各類食物的特性，互相取長補短，一定能對身體發揮有益的作用。今選取高纖低脂的蔬果，水梨、蘋果、黃瓜、獼猴桃、番茄、蓮藕、茄子、韭菜、蘿蔔、芹菜、白菜、菜花等加以探討，并藉此養生。

關鍵字：食療、蔬果養生、中醫養生、青菜豆腐保平安。

本文：

前言：西方的飲食文化早先強調以蛋白質為主，造就今日以肥胖為中心的文明病，現在它最新的名詞被稱為「代謝症候群」。為了改善這個現況.營養學家在報章媒體上大力疾呼，要求大家「天天五蔬果，防癌才會有效果」，又「瘦身膳食要多吃高纖低脂的蔬果」。而自古中醫對疾病的觀念，就特別強調預防保健，治療要適度，及疾病後期用藥膳來調理收尾等，如『素問.五常政大論』：「大毒治病，十去其六；……無毒治病，十去其九。穀肉果菜，食養盡之，無使過之，傷其正也。」指出治病使用藥物不要過量，宜適可而止，收尾應採用穀肉果菜等食物來調養身體，才是最正確的[1]。為此宜研究各類食物的特性，俾能取長補短，方能對身體發揮效益。今選取部份常見的蔬菜水果，如水梨、蘋果、黃瓜、獼猴桃、番茄、蓮藕、茄子、韭菜、蘿蔔、芹菜、白菜、菜花等加以探討，找尋前人的智慧及最新的研究成果，并藉簡單歌訣或諺語的幫助，冀以達到養生的目的。

一.生梨潤肺化痰好。 梨子一名天生甘露飲[2]

梨子：性味甘涼，有生津止咳、潤燥化痰、潤腸通便的功效，對熱病津傷、心煩口渴、肺燥乾咳、咽乾舌燥、噎膈反胃、大便乾結等症狀有一定的調節作用。用於痰熱咳嗽、咳嗽咳血、便秘、酒精中毒，又能清熱、鎮靜，對於高血壓、心臟病、頭暈目眩、失眠多夢等患者有較好的輔助作用，它還是肝炎、腎病患者的秋季保健食品，有較好的保肝、養肝，和幫助消化的作用；但脾虛便溏、外感風寒咳嗽不宜。

梨有多種不同的食用方法，吃生梨能明顯解除上呼吸道感染患者所出現的咽喉乾、癢、痛、聲音啞以及便秘、尿赤等症狀；將梨榨成梨汁，或加胖大海、冬瓜子、冰糖少許，煮飲，對天氣乾燥、體質火旺、喉炎乾澀、聲音不揚者，具有滋潤喉頭、補充津液的功效；把梨煮熟，如冰糖蒸梨可以起到滋陰潤肺、止咳祛痰的作用。『普濟方』治消渴。治咳嗽，梨納川貝末，燉熟吃。「雪梨膏」：有養陰清肺、除煩止渴功能。韭汁牛乳反胃滋，養榮散瘀潤腸奇，「五汁安中（飲）」薑梨藕，三般加入用隨宜。[3]

二..蘋果止瀉營養高。 一日兩蘋果，毛病繞道過。西諺：每天一粒蘋果，醫生遠離我。

蘋果：性味甘涼，具潤肺生津、除煩功能，高血壓、支氣管炎、習慣性便秘、小兒腹瀉、慢性胃炎、消化不良的人宜食，而糖尿病人不宜。多聞蘋果香味，能解除抑鬱，可幫助睡眠。蘋果：含果膠和鞣酸有收斂作用，可將腸道內積聚的毒素和廢物排出體外。其中的粗纖維能鬆軟糞便，利於排泄；有機酸能刺激腸壁，增加蠕動作用（經驗：欲通便者連皮空腹食之；要止瀉則去皮搗爛服之）。

蘋果是肺部清道夫：英國「胸腔醫學」期刊指出，每星期吃五個蘋果，能夠讓肺部功能健康。因蘋果的類黃酮素「quercetin」（槲皮素），為抗氧化成份，能夠有效對抗空氣污染和抽煙的傷害。槲皮素(Quercetin)具有清除人體氧化自由基的功能,可降低血脂中過氧化物之形成,有效降低人體衰老速度。其他尚有抑制低密度膽固醇(LDL)的氧化作用(體外試驗)。近年研究指出槲皮素之作用，包括

- 1.預防心血管(cardiovascular)疾病。
- 2.抗潰瘍(anti-ulcer)：飯後吃蘋果幫助消化，胃酸過多者，蘋果有中和胃酸之效。
- 3.抗過敏性(antiallergy)作用。
- 4.預防白內障(cataract)。
- 5.抗病毒(antiviral)：主要為流行性感冒病毒。
- 6.抗發炎(anti-inflammatory)作用。
- 7.有關抗腫瘤之研究則進行中，並已獲得初步正面之實驗結果。

三.黃瓜減肥有成效。 小小黃瓜是個寶，減肥美容少不了。

黃瓜：性味甘涼，清熱利水。治煩渴、咽喉腫痛、目赤、小便不利；有降血糖、防治酒精性肝炎的作用。黃瓜有減肥的功效，它含有一種可抑制糖類轉化為脂肪的物質。推薦食療藥膳，黃瓜薏仁排骨粥用於瘦身有效。黃瓜克痔，（含有細纖維素促使大便通暢，長期大便通暢，痔瘡自然改善。）黃瓜含綠原酸和

咖啡酸，能增強白血球吞噬作用，而治咽喉腫痛[4]。

黃瓜外敷能治湯火燙傷，柔嫩肌膚。含黃瓜酶能促進新陳代謝，塗抹皮膚有潤膚作用；小黃瓜去皮、絞汁，加蜂蜜做面膜、敷臉，可消除細小皺紋。（食物禁忌）黃瓜可口忌花生，前人經驗，黃瓜不宜與花生同食。

四.抑制癌症獼猴桃。 睡前 2 顆奇異果，提升睡眠品質。

獼猴桃：味甘酸、性寒，即奇異果，一名藤梨。功能：治煩熱口渴，消渴、黃疸、石淋。...奇異果.富含維他命 C、鈣和鎂等營養素，能夠穩定情緒。研究報告：睡前 2 顆奇異果，提升睡眠品質。又能抑制體內亞硝酸胺的合成，減少罹癌的可能。藤梨根(台灣一名知高藤)，煎服能治癌。經驗方：藤梨根 2 兩，濃煎取汁，打入雞蛋 2 個，治胃腸道癌症。

奇異果含有營養頭髮的多種胺基酸、泛酸、葉酸及黑髮的酪胺酸，合成黑色顆粒的銅、鐵礦物質，具美容作用的鎂，因此被稱為美容果（搗汁加蜜，婦女養顏飲料）。含蛋白水解酶，能幫助肉類消化，可治消化不良、食慾不振。含精氨酸，治療陽萎，是水果中的威而剛；奇異果配生蠔，中年男人「性」趣餐。低鈉、高鉀、高纖維，適合便秘、動脈硬化、心血管疾病。奇異果可謂水果的營養之王，富含胡蘿蔔素、維他命 C、精氨酸，有卓越的抵抗衰老的本領，能抗輻射、氧化和自由基。

五.番茄補血助容顏。 番茄營養好，貌美年輕疾病少。

番茄：味甘酸、性微寒，具清熱解毒、涼血平肝、降血壓功能，用於高血壓、心臟病、肝炎、食慾不振，但是胃寒不宜生吃、婦女經期間也要少吃。能生津止渴，健脾消食，對熱病津傷口渴，食慾不振者食之佳。血壓高，身體浮腫之食療方：(小)黃瓜（1 根）番茄（2 個）汁，利尿。血壓高而肥胖、面紅者，每早吃番茄 250 克，能降血壓。本品低熱量，飯前吃減肥，飯後吃助消化、增胖。

番茄有茄紅素，多酚類，谷胱甘肽，有機酸，鐵，維生素 A、B1、B2、C、P，胡蘿蔔素，果膠；未熟的含龍葵鹼。可蔬可果，地中海飲食，番茄製品使用多。茄紅素是當紅的抗氧化劑，保護心血管系統，預防攝護腺癌（+橄欖油，同食佳。）推薦藥膳：番茄補血湯 【材料】豬小排一斤、胡蘿蔔 2 條、馬鈴薯三個、洋蔥 2 個、蕃茄汁 1500 毫升、豆苗適量（十人份）。功能：防癌養生、明目。

六.蓮藕除煩解酒妙。 女子三日不斷藕，男子三日不斷薑。

蓮藕：甘平.瀟，生性寒、熟性溫。生能涼血散瘀、清熱除煩，適用於便血、月經過多、消化道出血；熟能健脾益氣，開胃消食，適於病後調養、產後勞倦、心悸者，但糖尿病、脾胃虛寒、痛經者不宜。

女子三日不斷藕。(蓮藕含鞣質[5]，可止血，勿用鐵器；又富鐵質，益婦人，產後不拘。)中醫常用屬清補的食品: 主要有山藥、蓮子、百合、桑椹、藕、豆腐、蜂蜜、鴨、甲魚、蚌肉、鴨蛋、麵筋等...。成分分析：「藕含澱粉、維生素B、C，鞣質，鐵。」尤宜婦人，產後不拘。秋天是『蓮藕』之季節，介紹藥膳：清熱涼血—**蓮藕汁**。 做法：藕節5段榨汁，再加入蜂蜜及水，存冰箱中，冰涼飲用。

【說明】藕節具有清熱涼血作用，一般在中藥店買到的是乾品，人們吃蓮藕常把藕節去掉，因其纖維多而不好吃，卻不知到藕節含有抗氧化之多酚類成分。藕節能收斂止血，因心急、煩熱易造成末梢血管擴張而臉色紅嫩者可用，另有些原本有胃不適或潰瘍、有胃出血傾向者，或咳嗽時有血絲，此時都可選擇新鮮藕節。

七.紫茄祛風通脈絡。 吃了十月茄，餓死郎中爺。

茄子：性味甘、涼，具有清熱涼血、止痛消腫功能，高血壓、動脈硬化、痔瘡下血、瘡瘍腫毒、各種出血症者可多食用，脾胃虛寒、食少便溏、有目疾者不宜。成分：色素茄皂苷，胡蘿蔔素，維生素A、B、C、P，龍葵鹼。

因富含維生素P（眾蔬果中佼佼者），能降低微細血管的脆性，以減少皮下出血；加上所含皂苷有降低膽固醇作用，使茄子成為心血管病的食療蔬菜。推薦藥膳：麻醬拌茄子。功能，防止動脈硬化及高血壓。(一名落蘇、矮瓜，常吃預防老人斑，平血壓)。龍葵鹼為抗癌物質，能抑制消化系統腫瘤，尤其是降低直腸癌的發病率。(被人稱作抗癌蔬菜三劍客之一)

切好茄子，露置空氣中，果肉變黑，因茄果含「單寧酸」，被氧化之故；像梨、蘋果、柿等都含有單寧。(細菌性食物中毒，食生茄子可解毒)

八.韭菜補腎暖腰膝。 起陽草、草鍾乳，韭菜子固精壯陽。

韭菜：性溫、味甘辛，具有溫中散瘀、行氣解毒、止汗固澀、益肝健胃、溫胃助陽（韭菜一名起陽草、草鍾乳）等功效。用於反胃、脫肛、跌打損傷、胸痹腹痛、陽痿遺精、多尿，習慣性便秘、痔瘡、陽萎、頻尿的人宜食。

『千金要方、食治』篇中指出：「二月三月宜食韭，大益人心」，即針對陽虛而言。
*陽虛：是比氣虛更嚴重的狀況，除氣虛外，再加上明顯怕冷、四肢冰冷。日常生活中，生薑、韭菜、麻油、酒、茴香、羊肉、牛肉等皆為溫熱之品，具有

溫中散寒、溫陽補氣的作用（即補陽）。補陽藥膳：韭菜炒雞蛋。韭菜是窮人的蛋白質，甘辛性溫，固精壯陽。又韭菜含膳食纖維，助胃腸正常蠕動，利於消化和排便，能預防便秘和大腸癌。韭菜榨汁，溫中散瘀，如方劑韭汁牛乳飲，專治反胃噎膈。

九.蘿蔔化痰消脹氣。 蘿蔔出了地，郎中沒生意。 十月蘿蔔賽人蔘。

上床蘿蔔下床薑，不勞醫生開藥方[6]。

蘿蔔：性味辛、甘、涼，有化痰消積、理氣寬中功效，適宜咳嗽痰多、食積滿悶、消化不良者，但對於體質虛弱、脾胃虛寒、虛喘者則不宜。蘿蔔含維生素C為梨的8倍（美白），俗諺：「蘿蔔賽梨」。本品生吃解渴、消脹氣（含糖化酵素、澱粉酶，消食；木質素防癌），熟食化痰、助消化。吃過多的麵食和豆製品，肚子發脹，蘿蔔順氣化食消脹。

*秋季涼爽乾燥，萬物肅殺，機體以肺主收斂為特徵，飲食應平補潤肺，可選食柿餅、銀耳羹，或多食蘿蔔、杏仁、薏苡仁，以清肺降氣化痰。

*服滋補藥如蔘類，禁食蘿蔔，因蘿蔔為破氣、傷氣之物，可使蔘類藥物失效。老蘿蔔，解藥毒。因不了解體質，隨便吃補藥，份量太重，導致喉嚨緊縮、口乾舌燥、聲音沙啞，俗語說：「束着了」。此時取老蘿蔔煮成濃湯服下，可解。蘿蔔含抑制甲狀腺物質，勿與橘、蘋果、梨、葡萄同食，易得甲狀腺腫。

入秋蘿蔔勝似良藥，民間常用來治療多種疾病。（十月蘿蔔賽人蔘）

- a.治扁桃腺炎：取鮮蘿蔔汁、甘蔗汁，調勻，以溫水沖服，日三次，能消炎解毒。
- b.治哮喘：取蘿蔔汁加蜜，溫水調服，潤肺定喘。
- c.治高血壓、頭暈：取蘿蔔汁加紅糖調勻，清熱降壓。
- d.治偏頭痛：取鮮蘿蔔搗汁，加少許冰片調勻、滴鼻，左側頭痛滴右鼻孔，右側反之。
- e.治口腔潰瘍：取蘿蔔汁，加等量白開水，作漱口之用。

十.芹菜能治高血壓。 多吃芹菜不用問，降低血壓喊得應。

芹菜：味甘、微苦、性涼，具平肝清熱、清利濕熱功效，適合糖尿病人、更年期婦女、水腫、高血壓、血管硬化的人食用，但是脾胃虛弱的人慎食。芹菜炒魷魚（易得癌）；因在胃腸內，亞硝酸鹽+二甲基胺=二甲基亞硝胺（致癌物）。同樣情況，臘肉+養樂多常吃，亦會產生亞硝胺致癌物[7]。

多吃芹菜降血壓。因清胃滌熱，治腹中一切伏熱，利口齒、咽喉、頭目。改善肝陽上亢的面紅目赤、眩暈頭痛。（勿煮過久）。生吃佳，亦可減肥。

十一.白菜利尿排毒素。 白菜盛產時，醫生沒飯吃（北京俗諺）。

白菜：性味甘平、微寒，性滑利竅，利尿養胃，生津解渴，化痰止咳、退燒解毒，適於減肥、預防便秘、痔瘡、胸悶、頭痛。 別名：菘，種類很多，俗稱的大白菜（十字花科）是黃芽白菜、翠玉白菜、結球白菜、包心白菜；小白菜（十字花科）又叫青菜、白菘、青江菜、青梗白菜、江門白菜。兩者都含豐富的礦物質（鈣、磷、鈉）和維生素（A、B、C），小白菜尤多，豐富的維生素C，常吃可以消除內火[8]，美化肌膚（生菜汁佳）。

*大白菜：含大量粗纖維，促進腸壁蠕動，幫助消化，防止大便乾燥，促進排便，稀釋腸道毒素。明『食物本草』：「白菜能夠消食下氣，通利腸胃，利大小便。」

1.白菜煮汁能預防腦中風。冬天常見的腦中風、心肌梗塞，都是血栓造成，因油脂受到「凝血致活酶」作用，變成引起血栓、動脈硬化、以及過敏性疾病的物質。白菜能夠阻止「凝血致活酶」的作用，而防止血栓的發生，效果第一，海帶、茶葉也在前10名內。

2. 白菜煮汁能消除皮膚的炎症（即清熱作用）（皮膚炎中醫認為是水毒，白菜能夠整理腸胃，利尿.排水毒），白菜+梨皮熬30分.代茶，喝半年（痛風食療：白菜煮汁+紅蘿蔔、牛蒡，服2月）。

3. 白菜煮汁能消除老人病，如白內障、飛蚊症、耳鳴、前列腺肥大（排尿不暢）、腰痛、膝痛。白菜煮汁煮的稀爛代茶（2000西西水，1/4顆白菜，煮40分即可，試喝3個月）

4.白菜豆腐湯治感冒、發燒、咽痛。連服2天，排汗.排尿而愈；北京俗諺：白菜盛產時，醫生沒飯吃。對於發熱、痰多、咳嗽、氣喘，白菜煮汁有效，小孩可加蜂蜜或冰糖。

大白菜煎湯若用於清熱，不宜久煮；用於益胃和利腸道時，須煮熟或做菜吃。民間諺語：「粟為口中食，菘為養老藥。」又：「初春早韭，秋末晚菘。」增強免疫力 大口咀嚼天然維他命：冬末初春的蔬果鮮美又便宜。用芥菜、高麗菜、大白菜、綠花椰菜、紅椒、黃椒做一頓色彩斑斕的晚餐，攝取多量抗氧化物。

十二.菜花常吃癌症少。 硫代蘿蔔素、多種引朵類衍生物[9]。 香菇燒菜花
花椰菜（十字花科）：性甘，能清熱利尿、強化骨骼，適宜消化不良、食欲不振、大便乾結、肥胖者。含胡蘿蔔素，維生素 A、B2、C、u、鉬及硫代蘿蔔素、多種引朵類衍生物。硫代蘿蔔素可刺激身體產生抗癌酵素，綠花菜每日吃 100 克，幫助身體排除自由基，防治膀胱癌；十字花科的花椰菜、芥蘭，都含有一種抗癌的天然物質（Indole-3-Carbinol, I3C），即引朵類衍生物，促使肝中的酶活性提

高，增強致癌物質的分解。提供藥膳：香菇燒菜花，清爽營養。

菜花含有維生素 u（卷心菜亦有），它是抗潰瘍因子，對消化性潰瘍有緩解疼痛及癒合作用。亦可提高免疫，用於預防流行性感冒、癌症的輔助食療。花椰菜（別名：花菜、菜花），原產地中海島嶼；青花菜亦屬十字花科，又稱美國花椰菜，原產西歐，它是野生甘藍的變異種，常吃能健美肌膚、增強視力。

結語

俗諺：「魚生火，肉生痰，青菜豆腐保平安。」目的是告訴我們飲食要均衡，若只有膏粱厚味、偏重蛋白質的飲食，將容易造成酸性體質，不利健康；而中醫飲食保健的觀念，提倡「藥膳食補，吃對才有效」，又「搭配得宜又好吃，才能真正的食補。」或許可說：「民以食為天，飲食大學問。」若能素多葷少，讓體液趨於弱鹼性[10]，促使人體與生俱來的「自愈力」啟動，健康也會跟著來。事實上前人有很多寶貴的經驗與俗語，只等我們去學習與實踐。

參考文獻：

1. 素問今釋，啓業書局，民 74 年；760
2. 蔡東湖等：藥膳總論，國立空中大學，民 91 年；70
3. 汪昂：湯頭歌訣，正義出版社，民 57 年；27
4. 施奠邦主編：中醫食療營養學，知音出版社，民 95 年；68
5. 食物療法，啓業書局，民 71 年；105-106
6. 吳柏誼：抗老益壽食療研究，傳統醫學雜誌，2006；1：31
7. 林松洲：食物與癌症，豪山出版社，民 82 年；312
8. 陳存仁：津津有味譚，不明，；2：38
9. 歐陽英：蔬菜食療大全，天下出版社，2005；20
10. 王群光：防癌清淨飲食，台灣仙蜜果事業公司，2000；92-97