

# 日啖荔枝三百顆？

荔枝性溫，味甘酸，有養血、生津、理氣止痛、除口臭的作用，適合體質虛弱、病後津虧、貧血、脾虛腹瀉、長者五更瀉；陽虛火少的人士食之，還可助眠。惟一次不宜進食太多，否則除了容易上火外，還會引發「荔枝病」。

小學時讀過一篇有關荔枝的課文，全文已記不起，只記得其中幾句。每當炎夏到來，蟬鳴荔熟之時，我偶爾在心中背誦，倒也覺寫意。課文如此說：「蟬聲高唱，夏日初晴，枝頭荔熟，嶺南最有名。荔枝熟，紅如火，肉白漿甜好鮮果。怪底蘇東坡，日啖三百顆。」

說到食荔枝，蘇東坡有二句詩膾炙人口，就是「日啖荔枝三百顆，不辭長作嶺南人。」出自其七言絕詩《惠州一絕》，原詩四句云：「羅浮山下四時春，盧橘楊梅次第新。日啖荔枝三百顆，不辭長作嶺南人。」他當時適值再次被貶至惠陽（今廣東惠州市），年近六十。當他居於惠州嘉佑寺時，看見太守東堂下有一棵荔枝樹高數丈，人稱之為「將軍樹」。是年正值荔枝大熟，蘇東坡亦取而食之，覺得十分美味，隨即賦詩一首。國醫大師陳存仁在其《食療食補全書》中亦提及此事，但他對三百顆（約二十餘斤）的數目提出疑問，尤其對年老體弱的蘇東坡來說，除非陽氣十分虛衰，否則恐怕受不了。雖然「日啖三百顆」有可能是文人誇張的描述，但奉勸大家不可仿效。

## 蘇東坡詩句或是千古誤會

據說由於惠州人知道多吃荔枝會上火，上火後臉龐發紅，所以都說「一顆荔枝三把火」。但惠州人是說客家語的，蘇東坡聽不清楚，誤以為是「日啖荔枝三百顆」，於是產生了這個美麗誤會。

荔枝性溫，味甘酸，有養血、生津、理氣止痛、除口臭的作用，適合體質虛弱、病後津虧、貧血、脾虛腹瀉、長者五更瀉（屬腎陽虛衰，致脾胃失卻溫養之久瀉，每於黎明之前陽氣未復，陰寒較盛時便感腹部作痛，腸鳴即瀉，故稱「五更瀉」。）胃寒疼痛，或有口氣之人服用。《本草經疏》云：「鮮時味極，多津液，故能止渴，甘溫益血，助榮氣，故能益人顏色。」

《王楙藥解》云：「荔枝，甘溫滋潤，最益脾肝精血，陽敗血寒，最宜此味。」

## 荔枝助陽虛火少之人酣睡

亦有醫者提出，荔枝對於陽氣虛弱、夜睡不寧之失眠患者，可能有助眠的作用。或者有人會問，荔枝乃上火之物，食後心肝火旺，可令人徹夜難眠，如今竟說能助人安眠，是否矛盾？問題的癥結在於身體火多或火少。心火炎炎，導致中樞神經系統及交感神經系統處於亢奮狀態固然難以入睡，正所謂「熱擾心神」，神不安則不寐。

另一方面，火少亦難以安睡，尤其是體質虛寒，時見形寒肢冷、面色蒼白，經常感冒等的人士。須知安穩睡眠需要有穩定而足夠的血流供應大腦，陽虛火少的人士，內臟、腦血管及微循環多處於不平衡狀態，大腦供血不足或過度充血而淤滯，導致「血不養心」，當然難以安睡；如全身血流量減少，體溫相對偏低，亦會影響睡眠的質素。進食荔枝可起補助陽之效，陽氣增加，身體的動力便提升，所謂「氣行則血行」，從而改善大腦及全身組織血流供應的平衡狀態，當然有助改善睡眠的質素。

問題是如何在上火與補火之間取得平衡？方法之一是一是每次不可進食太多，大概三數粒至不多於十粒為限；方法之二是以淡鹽水浸過始進食，或食後飲淡鹽水以降火，此法體驗了中醫「引火歸元」的奧妙。火性炎上，必往上燒，因而溫熱之品容易令人上火。中醫認為鹽性寒、味鹹，有清火、涼血、滋腎的功效，因此

作者學貫中西，現為臨床生化顧問及香港註冊中醫師。早年獲香港中文大學臨床生化博士及香港浸會大學中醫學博士學位，並取得英國生物醫療科學學院高級院士、英國皇家化學學院高級院士，是認可化驗師及特許科學家。現任香港衛生護理專業人員協會會長及亞洲抗衰老協會會長。