



醫師博學談

撰文：崔紹漢博士 香港浸會大學中醫學博士（香港註冊中醫師）

春天食養減酸味 進補增甘養脾氣

■春天的飲食應該減少酸味的食物。

這一篇談談春天的飲食調養，特別是進補的原則。《攝生消息論》說「當春之時，食味宜減酸增甘，以養脾氣。」字面的意思是春天的飲食應該減少酸味的食物，而應多吃甘味的食物，從而護養脾胃（中醫指的脾胃涵蓋了人體的消化、吸收、能量轉化和免疫功能）。

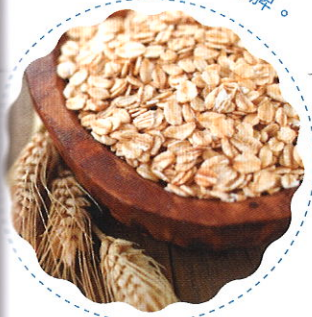
此句所引申的含意是說明春天陽氣初生，為適應陽氣升發的特點，宜食辛甘升散的食物，以助陽氣的生發，因為辛味主升散，甘味主補益，尤其能健脾；另一方面，春天不宜食酸收斂的食物，

因為收斂的作用不利於陽氣的生發。事實上，中醫的理論認為肝主春，在五行中屬木，春天木旺，與肝相應，但肝木過旺則會克脾，因脾屬土；另一方面，酸入肝，而酸主收斂，因此多食酸味的食物，不單令肝木過旺，亦會影響肝的疏泄功能，結果是脾胃的運化功能亦受影響，醫聖張仲景的《金匱要略》更主張「春不食肝」。

護養脾氣最重要

從上述論說可以理解，春天要通過飲食進補，就要選取補脾、健脾的食材，例如燕麥、雞、鱒、鯉魚、鯽魚

■ 燕麥補脾健脾。



等。春天通過食療進補的大方向，就是要護養脾氣，即是要健脾補氣。為了扶助陽氣的升發，以配合「春生」的特性，應當適當食用辛甘偏溫的食物或藥材，因為辛能升散，甘則補益，溫可扶陽。另一方面，春季潮濕，亦多風、多寒，除了選取辛溫之品以疏散風寒外，甘淡的食物亦適宜，因為甘以健脾，淡以滲濕。健脾食材已經能夠加強身體運化水濕的能力，有利水液的轉運和排泄，即能去濕，再加上味淡滲濕之品如茯苓、生薏米（此兩味都是性甘味淡，既可健脾又可滲濕）等，更有利身體應付春天潮濕的天氣。

「刺五加」似人參

說到甘味健脾之品，中藥大多數的補氣藥都屬其類，例如北耆、南耆（五指毛桃）、人參、黨參、太子參、山藥、白術、扁豆、黃精、大棗等，這些都是常見的補益中藥，此外還有一種類似參類的補氣中藥「刺五加」則較少人認識，它的藥理作用與人參相似，可用以代替人參以調補身體、增強體質，尤其是抗疲勞、增強應激能力方面，比人參有過之而無不及，本篇就談談刺五加。

刺五加味甘、微苦，溫性。歸脾、肺、心、腎經。有益氣健脾，補腎安神的功效。臨床上多應用於治療肺氣虛之久咳虛喘，腎虛所致之腰膝痠痛及心脾不足引起的失眠、健忘。

足三里穴(足陽明胃經)

定位：在小腿前外側，犢鼻穴下三寸，距脛骨前緣一橫指。

方法：用拇指指腹按壓足三里穴1~2分鐘，每天2~3次。

功效：和胃健脾，通腑化痰，升降氣機，為保健要穴。

健脾補腎清肝茶(1人量)

材料：刺五加20克、決明子15克。

製法：用沸水約150~200毫升泡焗約15分鐘，即可飲服。

功效：刺五加偏溫，能益氣健脾，補腎安神；決明子微寒，有清熱明目，潤腸通便（不宜久煎）的功效。兩者合用，寒溫調和，決明子亦可抵消刺五加實大便之作用；有健脾、補腎、清肝之效；兼有抗衰老、抗疲勞，並有助降脂、降血壓等。



相信大家都聽過「五加皮酒」這個名字，它是馳名中外的浙江名酒。刺五加與五加皮（南五加皮）都是五加科植物，前者是刺五加的根莖或莖，後者是細柱五加的根皮。刺五加是補氣藥，而五加皮是祛風濕藥，有祛風濕、補肝腎、強筋骨和利水的功效，常用於風濕痛、筋骨痠軟、水腫及腳氣病等。

非西伯利亞人參

一直以來，很多人（包括我自己）都以為刺五加即西伯利亞人參，後來我翻查有關刺五加的資料，才發現擺了烏龍。刺五加生產於我國東三省、河北及山西等海拔一千米以下的溫帶和亞寒帶的山林中，近年在神農架也發現大量野生刺五加。此外，在西伯利亞、朝鮮、日本也有少量生產。根據一些資料顯示，在二十世紀七十年代，一家名為「法馬利」的美國公司，因經營刺五加而獲得豐厚利潤，卻因此惹來另一家經營西伯利亞人參的公司提出訴訟，指控法馬利公司售賣的刺五加是冒充西伯利亞人參的冒牌貨。後來經法院審訊後，證明刺五加的藥效成份雖然與西伯利亞人參相近，但其藥效卻比西伯利亞人參更勝一籌。法庭最後裁定法馬利公司勝訴，提出刺五加才是真品，這個判決令刺五加一夜之間聲名大噪，進身於上佳的滋補中藥行列。🌿