



海中人參話海參

滋陰補腎可補身



■海參其性溫補，足敵人參，故稱海參。

中醫食療書籍《五雜俎》說海參：「其性溫補，足敵人參，故曰海參。」而且四季皆可食用，非獨夏季。不過，夏天可以稍為多食鹹味（與多鹽味鹹不同）之品，以軟心補腎。

海參是食材，也可以用以入藥。清代溫病大家吳鞠通之《溫病條辨》載有一條「新加黃龍湯」，方

中有大黃、芒硝、當歸、麥冬、生地、玄參、人參、甘草、生薑外，還有兩條海參，全方有滋陰益氣，清熱通便之效。海參味鹹（鹹入腎），性溫，有補腎、滋陰、養血、益精的功效，最適合身體虛弱，氣血不足，病久或病後營養不良，及產後體虛的人士服用。《食物宜忌》云：「海參補腎經，益精髓，消痰涎，攝小便，壯陽療痿。」所以腎陽虛衰的陽痿患者，小便頻、夜尿次數較多人士，屬於陽虛怕冷體質者，適宜食用。

海參營養價值高

營養學資料顯示，海參的營養價值很高，除含豐富的蛋白質外，還含較多的微量元素如鐵、碘等。海參本身不含膽固醇，脂肪的含量亦很低，所以很適合高血壓病、高血脂症、動脈硬化、冠心病等患者食用。海參所含的黏多醣，有提升機體免疫力和抑制癌細胞生長的作用，所以適合癌症患者食用。

進食海參有一些要注意的地方。海參補益力強，所以有外感及咳喘時勿食，以免留邪；海參滋陰增液，所以脾虛痰多，大便溏薄，或有下列泄瀉的人士忌食。



■海參滋陰增液，所以脾虛痰多，大便溏薄，或有下列泄瀉的人士忌食。

海參治脾胃虛弱

在國醫大師陳存仁的《食療食補全書·海參篇》中，看到一個與海參有關的醫案，說明海參有很高的補益藥療價值。話說清同治到光緒年間，江蘇省有一名醫陸九芝，醫術高超，著有《世補齋醫書》三十多卷。陸九芝有一兒子，名陸潤庠，年幼體弱多病，家人擔心他壽命不長，難以養大。陸九芝身為名醫，當然親自為兒子



■海參有很高的補益食療。

調理身體。不過潤庠脾胃虛弱，不受湯藥，陸九芝決定改用食療作為主要調理方法。他選用紅色的海參（在江浙又名紅薯參），煮熟讓兒子進食，最初只食少量，逐漸增多。由於紅薯參帶有腥味，潤庠初期不大喜歡，但進食不久，胃口改善了，食量亦不斷增加，經半年後，胃口大增、面色紅潤，精神轉佳，身體發育正常，健康十分良好，大家都認定是紅薯參的功效。他漸漸長大，聰明好學，也用心學習家傳醫學，頗懂醫術。後來更成為舉人，並在科舉試中名列前茅，成為大清王朝第101名狀元，官至大學士，民國四年病死，享年74歲。

海參粥（1-2人量）

● 材料：乾海參50克、大米100克、淮山15克

● 製法：將材料洗淨，海參泡發後切碎，將所有材料放入鍋內加水適量用猛火煲滾後，改用細火煮30-40分鐘至材料熟爛，調味即可食用。

● 功效：海參性溫味鹹，能補腎益精，養血潤燥；大米補中益氣、健脾養胃；淮山性平味甘，能補脾益胃，益肺養陰，補腎澀精。本粥補腎益精，健脾益胃，養血潤燥。



血海穴（脾經）

● 定位：仰臥或正坐屈膝。在大腿內側，髕底內側端上2寸。

● 方法：以拇指指腹按壓血海穴1分鐘，每天2-3次。

● 功效：健脾化濕，調經統血。

