



感冒食雞有問題？



患有感冒的人很多時會有一個疑問，就是感冒期間能否食雞，據說因雞肥膩，具燥性及有補虛作用，因此不應進食，否則會令感冒加重，如果有咳嗽時更應避食，否則咳嗽會加劇，甚至難癒。是否如此？本文嘗試從中醫角度去理解，先從雞說起。

雞肉味甘性溫，有溫補脾胃、補益五臟或氣血虛損和強筋骨的作用。適合體質虛弱、營養不良、氣血不足、神疲乏力的人士食用；懷孕及產後婦女最宜食用，因雞有通乳的功效。《別錄》云：「黃雌雞：主傷中，消渴，小便數不禁，補益五臟，療勞，益氣力。」指出雞（特別是老母雞，肉多而且含鈣質特別多）有諸多好處，補益力強。不過，正正由於雞有較強的溫補之性，且偏於肥膩，因此多建議凡在感冒發熱期間，特別是

風熱外感，不應食雞。《醫林纂要》云：「肥膩壅滯，有外邪者皆忌食之。」《隨息居飲食譜》亦云：「多食生熱動風。凡時感前後……皆忌之。」

體虛感冒可吃雞

由於感冒是因風起病，而雞為動風之物，故感冒期間避食是正確的。不過，中醫認為感冒有風寒、風熱等不同證型，患者體質亦有偏實或偏虛者，假如虛人感冒，主要是氣虛及陽虛者，由於平素體弱，衛外不固，如果感受風寒，出現一派虛寒之象如惡寒較重，鼻流清涕，痰多色白難咯等，適量進食雞肉（應除去雞皮及肥膏，最好選食雞胸肉），不應有問題，就算中醫臨床用藥，對於此類證型，都會選用有補益性質的方劑，如氣虛感冒用「參蘇飲」（除風寒解表藥如蘇葉外，還含人參、茯苓等健脾補氣藥）；陽虛感冒用「再造散」（含人參、北芪、大棗等，亦是補益藥），所以不必拘泥於感冒不



感冒發熱期間，特別是風熱外感，不應食雞。

能食雞，要考慮甚麼體質及辨證類型，適量或少量進食是可以接受的。

除了上述之感冒情況忌食雞外，由於雞是生熱動風之物，因此大凡患痘疹、瘡瘍，下痢、肝氣病、眼疾、喉症、腳氣、諸風病，皆忌食之（《隨息居飲食譜》）。此外，雞被認為是動風發物，特別是成年公雞和老母雞（因含較多雄激素 / 雌激素），對一些與激素關係密切的癌病如乳癌、子宮內膜癌、卵巢癌、和前列腺癌等，患者亦不應進食，因激素有可能助長相關組織細胞的惡變，誘發癌症的加重和復發。其實一切的癌病都與激素異常的刺激可能有關係，並不限於上述的生殖系統的癌症。不過，一般較幼嫩的雞隻（如春雞、少爺雞）或聲明嚴格監控沒有接受針藥注射的雞隻，適量進食無妨，不一定有特別的禁忌。



氣虛及陽虛者，因平素體弱，感冒時可適量食雞。

「夜狸取雞」的寓言

與雞有關的成語、諺語或俗語很多，例如「雞鳴狗盜」、「雞犬不寧」、「雞手鴨腳」、「雞毛鴨血」、「雞毛蒜皮」、「雞食放光蟲」、「籠裡雞作反」、「寧為雞口，莫為牛後」、「一人得道，雞犬升仙」等，但有一個帶有雞字的成語，相信大家較少聽過，就是「夜狸取雞」，其典故出自《郁離子》（明朝名臣劉伯溫的文集）。

話說郁離子居於山中飼養了數隻雞。有一晚，有一隻野貓偷吃他的雞，他想追捕野貓但不果。第二天，他吩咐下人在野貓進出的地方，裝上捕獵器，並放了一隻雞於其中做餌誘之。晚上，野貓果然再來偷雞，但被繩索網綁起來。不過，野貓雖然被綁，但牠的口和爪卻不斷拼命想搶奪做餌的雞，一直掙扎至死仍未肯罷休。郁離子感慨地說：「一些人為了追求錢財利益，連性命也賠上了，不是像這隻野貓一樣嗎？」

後人以這則寓言，指出一些追逐財利，貪小失大，甚至連性命也失掉的人，其後果是可悲的。

雪耳淮杞雞湯（二人量）

材料：雪耳、淮山及玉竹各30克、枸杞子15克（後下）、烏雞一隻

做法：將材料洗淨，雪耳浸發後除去未發開部分，烏雞去皮毛及內臟後汆水，加清水九至十碗用猛火煲滾後，改用細火煲兩小時，加入杞子再煲15分鐘調味即成。

功效：雪耳性平味甘淡，能滋陰潤肺，益胃生津，止血；淮山性平味甘，能補脾益胃，益肺養陰，補腎澀精；玉竹性平味甘，能滋陰潤肺，養胃生津；枸杞子性平味甘，能補腎益精，養肝明目；烏雞性平味甘，能補肝腎，益氣養血，清虛熱。本湯有滋陰潤肺，益氣養血功效。

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一至二分鐘，每天二至三次。

功效：和胃健脾，通腑化痰，升降氣機，為保健要穴。

主治：胃痛、嘔吐、消化不良、腹脹、便秘、水腫、乳癰、虛勞、下肢痠痺。不孕。

