

# 醫學講義 · 飲食文化

## 食療與保健漫談 (上)

● 董延齡

### 同學賦詩意境高遠

週日向不看診，但有時仍然很忙。下午參加自然療法總會理事會議，匆匆趕往寧福樓，參加廉永英老師的七十壽辰之宴；此次壽宴是由楊家寧學長夫婦作東，參加的來賓中有甫自美返國的老同學杜松柏博士，杜博士國學根基深厚，原在東海大學教授中文，後轉職故宮博物院任祕書工作。另有台大教授朱柏松夫婦，葉達雄教授夫婦，書法家龐繼鴻學長，以及任職台大的黃啟源校友夫婦。

席間杜學長贈旅美感懷詩八首；其中四首與吃有關，二首與喝有關，一首與運動有關；雖屬古體詩，但每首俱皆詞句優美，意境高遠，讀後眼睛為之一亮，特錄與吃有關者四首。

### 韭菜既溫胃又助陽

其一

遐方適性似陶潛，三徑雖無闢小園。  
半白紅玫瑰戲蝶，一畦青薤映疏簾。  
涼風習習穿亭過，佳景重重騎目瞻。  
金鈴報響嘗閒坐，錯落星光上早蟾。

其中青薤，可能是青韭之誤，即俗稱韭菜也。韭菜是日常吃的蔬菜，也是亦菜亦藥的食品，它有溫中散瘀，行氣解毒，止汗固澀，益肝健胃，溫胃助陽的功效，它的種子助陽的作用更強，有中藥的威爾剛之稱。本草上記載：韭菜能治噎膈、反胃、吐血、尿血、脫肛、跌打損傷、胸痺腹痛、陽萎、遺精、多尿等症。根據現代營養學的分析：韭菜含有胡蘿蔔素、維生素B、C和少量的鈣、鐵、硫化物，以

及甲基蒜素和多量的纖維質。

由於韭菜粗纖維較多，比較堅韌，不易被胃腸消化吸收，如果吃得太多，對腸子的刺激增強，增加腸子的蠕動，會引起腹瀉，不宜多吃，且吃時要挑鮮嫩者，越老纖維越多，不易消化。另韭菜有促進腸壁的蠕動作用，防止大便乾燥，對預防腸癌有助益。其次本品為溫性蔬菜，對於體質太熱、陽盛（常覺口乾、心煩）或肺、胃陰虛（體液不足）的人，不宜食用。

### 多食蔬果豆類雜糧

其二

三椽木屋向陽居，花木扶疏出有車。  
玫瑰飛香前後院，荒園闢植嫩青蔬。  
修心極靜常觀帖，發悟鉤玄一著書。  
不覺天涯驚歲晚，台員回首憶多餘。

此首第四句「荒園闢植嫩青蔬。」一

句，并未指出他植的是那一種青菜，可能是一種，亦可能是二種，更可能是多種，惟不管是那一種青菜，它必定含有維生素、礦物質、葉綠素、纖維素和水分，每餐吃適量的青菜，必對健康大有助益，且多吃蔬菜、水果有防癌作用。新近的防癌觀念，是每天至少需要吃五種蔬果。但在臨床問診時，有些患者吃素時，只吃素菜，醬瓜，配米飯或稀粥，久而久之常感體力不足，面有菜色，這實在是矯枉過正的一種飲食觀念。真正懂得吃素的人，除了吃蔬菜外，更要配食豆類食品，如豆干、豆腐皮、素雞、麵筋等含有植物蛋白質的食品。更要多吃雜糧，全麥製的食物，才夠身體營養所需，尤其是孕婦，成長中的小孩、青少年，為了身體的成長，更要多吃含有蛋白質的食物。

### 黃瓜促進新陳代謝

#### 其三

黃瓜快摘方新嫩，勃茂青藤葉底花。  
風搖綠蔓常牽引，手織繩棚任攀爬。  
露映晨熙流碧色，肥施雨露煥光華。  
佐餐還餘分戚友，難貽遠地一矜誇。

此首第五句晨熙，一般寫為晨曦，此

處是否另有所指？不得而知。詩中起首黃瓜一菜，亦為日常常吃的蔬菜之一，尤其夏天食之更好，它也是一種亦食亦藥的食品；按本草記載：「黃瓜有清熱解毒，生津止渴、潤腸通便、利尿消腫等作用。它的主治病症有熱病煩渴，大便硬結、咽喉腫痛、熱性腹痛、燒傷、燙傷、痲子、小便不利。」若按現代營養學分析：黃瓜含有蛋白質、脂肪、鐵、鈣、磷、細纖維、丙醇二酸、少量的葫蘆素C及較多的碳水化合物，以及百分之九十六點二的水分。

黃瓜所含之丙醇二酸，可抑制醱類食物轉化為脂肪，有減少脂肪（減肥）和預防冠心病的功能。它的細纖維素，可促使大便暢通，預防大腸癌的作用。另對於酒精嗜好者，和常吃過鹹食物者，易造成食道癌，常吃黃瓜可減少致癌危險。又黃瓜含豐富的黃瓜酶，能促進機體新陳代謝，收到潤膚護髮的美容效果。另須注意者：黃瓜含有維生素C分解酶，不宜和維生素C含量高的蔬菜、水果同吃，以免維生素C損失。

#### 其四

鄰多亞裔語文同，未具連根共濟心。  
晨起奔忙求衣食，夜為偃息失晴陰。  
難聞犬吠驚梓里，酣臥星殘戀曉衾。  
獨探晴光行繞處，花香草露自謳吟。

詩中第三句求衣食；尤其求食，乃是生物界共有的天性，孔子說：「食、色性也。」西方人的諺語說：「你的食物，就是你的藥物。」我們中國人也說：「國以民為本，民以食為天。」國父孫中山先生更將食列為民生主義之首，據此可見食的重要性。

我們一般人用餐時只顧食物的味道好不好，很少人顧及到食物的營養成分。國父主張食物要具備色、香、味三個條件。我則主張食物要有色、香、味、養四個條件，養即營養成分。我在十多年前即寫了一首「保健要訣」。起首前二句即是「飲食應適量，營養求均衡。」所謂飲食應適量，即是各人應依各人的年齡、工作性質，胃的消化功能，而吃適量的食物，一般來說，應以七、八分飽為宜，切勿暴飲、暴食，或飢一餐、飽一頓，或吃不按時，這都不是正常的飲食規則。我們常說的飲食三原則：「早上吃得要好，中午吃得要

### 飲食要素「色香味養」

飽，晚上吃得要少。」一般人恐怕都不容易做到。

### 飲食注意二大要件

飲食更要注意二個要件：第一、吃什麼？就是選擇食物。每個人的體質不同，嗜好不一，最好的飲食法則是：各人應按各人體質的屬性選擇飲食。譬如：熱體質的人要適量的吃些涼性飲食。寒性體質的人，要適量的吃些溫熱性飲食。體質虛弱的人，要常吃些營養豐富的食物，體質壯的人要適當的節食。特別怕熱的人（中醫稱陽盛體質），要少吃高卡路里的飲食。特別怕冷的人，要多吃些高卡路里的飲食。容易口乾的人（尤其是夜間須起床飲水者，而經過檢驗血糖並不高），應多吃些含有水分的食物，並須注意日常多喝開水和清茶，汽水也可以。但不宜多飲咖啡和多甜味的飲料。平時小便清長而頻數（非糖尿病）又兼大便稀薄體內水分代謝不良的人，要適量的節制多水分的飲食。第二、怎樣吃？就是烹調食物，調煮食物的方法，名目繁多，一般來說，有蒸、煮、燉、滷、燙、悶、煎、炒、炸、烤；有些食物宜煮，有些食物宜燉……以至有些食

物宜烤。這不但與食物本身的性質有關，更與各該地區居民的飲食習慣有關。食物烹調的是否適宜，更直接影響色、香、味、養四個要素。

中國人是世界上最懂得吃的民族，吃就小處而言，是營養身體，維持生命；就大處而言，也代表一個民族的物產和文化。但不論怎樣吃，都要顧及到以上四個要素。

### 藥食同源平衡法則

我國自古即有藥食同源的說法，周代以前更把醫學分為食醫、疾醫、瘍醫和獸醫四大類別。食醫如同現代的營養師，疾醫如同現代的內科醫師，瘍醫如同現代的外科醫師，獸醫則古今同義，可見我國自古即非常注意飲食營養，更了解飲食與疾病有密切的關係。

以上用涼性的食物調節熱性體質，用熱性的食物調節寒性的體質，或用高營養的食物，補養虛弱的體質，用節制飲食的方法，減低身體過度的肥胖；身體怕冷的人，要多吃高卡路里的食物，身體怕熱的人，要吃清涼性的食物，更不要吃太多高卡路里的食物。這種以寒治熱，以熱治寒

，以溫補虛，以瀉治實的原理，就是中醫臨床治病的平衡法則，古代的中醫亦稱正治。這種觀念如能正確，有恒的運用到日常保健上，可以減少很多生病的機會。也正應驗了我國人所說的：「病從口入！」西方人所說的：「你的食物，就是你的藥物。」由此，也驗證了東西方民族，對於飲食與健康，有相同的看法。

### 純羹香茗味頗佳美

#### 其五

未盡塵緣近暮年，漸逾耳順到天邊。  
徒存剛銳輕狂氣，已乏雄飛創業錢。  
學語般般無可用，書空咄咄只徒然。  
莼羹日試中州味，活水香茗手自煎。

這首詩的前六句說出作者對一些事實的感歎與無奈。雖有雄心壯志在異邦開創事業的第二春，但因年歲已高，經濟拮据，也只有徒然興歎的空想。

莼，是一種純菜，一般多寫作蓴，是一種水生植物，多生在江浙一帶的湖沼河川的淺水中，葉橢圓形，屬睡蓮科，呈紫色，莖與葉都有點黏液，可以做羹湯。在蘇東坡詩中曾多處見之。筆者前（八九）年十一月，應邀至南京中醫藥大學所主辦

的「世界中醫藥論壇」演講，順遊蘇州一帶名勝古蹟，在蘇州附近的周莊曾品嘗到蓴菜湯，味頗佳美；本擬帶一包回來和朋友分享，奈因是液態包裝，恐途中弄破，濕了行李，只好作罷。

香茗，即香茶，中國的茶，歷史悠久，唐朝的陸羽，嗜茶如癡，曾著茶經三篇，把茶的來源，茶的製法及沖泡法，都有詳細的介紹，自唐而後，以至於今，中國人和日本人以及亞洲其他民族，仍嗜茶成風，可能是受了陸羽的影響，後世有些人把陸羽奉為茶神。

如今科技進步，機器精良，製茶、泡茶的器具和方法更加突飛猛進。只就泡茶之器具而言，就不下千百種。茶館的裝潢更是高雅絕倫，美不勝收。中國人稱茶藝，日本人稱茶道，台灣的茶藝館到底有多少？全世界喝茶的人到底有多少？無人統計過，但喝茶一事，已成了一種高雅的文化，似可斷言。

### 茶葉利尿並可解毒

在人類的日常飲料中，咖啡性熱，因其中含有咖啡因，多喝會導致失眠心悸，體質熱的人，會引起心煩氣躁，口乾少津

，且有導致胰臟癌的副作用。我很喜歡咖啡的香味，但因體質敏感，很少喝咖啡。惟有茶葉，它是一種中藥，也是一種有多重效果的健康飲料，根據古代本草的綜合記載：茶葉具有清頭目，除煩渴，化痰、消食、利尿、解毒等功用。又能治頭痛、目昏、多睡喜寐、心煩口渴、食積痰滯等症。治療頭痛常用的方劑，如川芎茶調散，就是以茶葉來命名的。

根據現代藥理學的研究，茶葉內含有嘌呤類生物鹼及咖啡鹼為主。更含有三萜皂苷和苷元：茶皂醇E、茶葉皂苷等；並含有維生素C、少量葫蘆蘆素、二氫麥角脂醇、黃酮類槲皮素及三奈酚等。歸納言之，它對人體的作用有六：

(一)對中樞神經系統的作用：咖啡因能興奮高級神經中樞，使神經興奮，思想活躍，消除疲勞。

(二)對循環系統的作用：咖啡因、茶鹼可直接興奮心臟，擴張冠狀動脈血管。對末稍血管有直接擴張作用。但咖啡因對血管運動中樞、迷走神經中樞也有興奮作用，因而影響比較複雜。

(三)對平滑肌、橫紋肌的作用：茶鹼能鬆弛平滑肌，故用以治療支氣管哮喘，膽

絞痛等。咖啡因還能加強橫紋肌的收縮能力。

(四)收斂及增強毛細血管抵抗力：茶葉中的鞣質，有收斂腸胃的作用。此種鞣質乃兒茶素，與沒石子酸酯的混合物，有高度維生素P的活性。它能保持或恢復毛細血管的正常抵抗力。實驗證明它又能抑制大白鼠無菌性炎症的發展。

(五)利尿作用：咖啡因，特別是茶鹼能抑制腎小管的再吸收，因而有利尿作用。

(六)抑制細菌作用：茶葉浸劑或煎劑在試管中對各型痢疾桿菌皆有抗菌作用，其抑菌效價與黃連類似。一般而言，花茶、綠茶、清茶的抗菌作用大於紅茶，對志賀氏痢疾桿菌更強。對沙門氏菌、金黃色葡萄球菌、乙型溶血性鏈球菌、白喉桿菌、炭疽桿菌、變型桿菌、綠膿桿菌等亦有抑制作用。另茶葉的抗菌有效成分一般認為是鞣質。(未完待續)

本雜誌本期如有掉頁、缺頁、污損，請寄回臺北市龍江路一〇八號三樓中外雜誌社調換。