

# 信報

財經月刊  
HONG KONG ECONOMIC JOURNAL MONTHLY

497

8/2018  
HK\$45

## 揭秘中國製造2025

美國反擊 港股勢危



黃宏發：大陸應該用繁體字

加息周期 REITs或跑贏債券

缺策失誤 中國釀債務危機

寂寞經濟：遛人師、陪睡師、出租家人……



# 咖啡提神 out！ 中藥補氣不瞌睡

疲勞可以由很多原因引起，中醫認為多是體虛的關係，包括先天稟賦不足、勞累或傷神過度、外在環境欠佳、病邪過盛損傷正氣和誤診誤治等因素。本文只是狹義地針對體質正常，並無隱藏的嚴重疾病和明顯病徵的人士，只因過勞或休息不足致體力消耗過度而出現疲勞。

2018年世界盃開鑼後，相信不少愛好足球的人士，不惜捱更抵夜收看電視現場直播。本來四年一度的足球盛事，球迷稍作犧牲，明知消耗精神體力也要追看，實在不足為怪。不過很多上班一族為了補充體力，減少疲勞，惟有依賴一些提神醒腦飲品，最普遍者莫如飲咖啡。

## 咖啡含丙烯酰胺致癌物

2018年3月28日美國加州洛杉磯高等法院裁定，在加州的咖啡零售商，必須在當地銷售的咖啡產品上貼上含有致癌物的標籤，原因是烘培咖啡豆所產生的丙烯酰胺 (Acrylamide) 被視為可致癌物質。支持喝咖啡的團體當然不滿裁決，認為咖啡的警告標籤有誤導性。世界衛生組織把丙烯酰胺列為 2A 類致癌物，雖有證據顯示對其他動物致癌，但引致人類生癌的證據有限，所以世衛於 2016 年 6 月不再把咖啡列為「可能致癌」的物質。

很多食物亦有丙烯酰胺，當含有糖份、澱粉質的食物經過高溫處理，例如烤、焗、煎、炸等，溫度超過 120℃ 以上就會產生這種物質。咖啡經過高溫烘培成為咖啡豆，因而產生丙烯酰胺。一般來說每日可以飲中等濃度含糖份不高的咖啡 1 至 2 杯，不會有問題。香港衛生署食物安全中心在 2003 年進行了一項「香港首個總膳食研究：丙烯酰胺」，評估香港人從膳食攝取丙烯酰胺的情況，發現其主要來源竟然是蔬菜。中國人喜歡煮熟蔬菜才進食，蔬菜內有糖份，經過加熱和高溫煮食很容易產生丙烯酰胺。西方人士多數以未經烹調的蔬菜做沙律，這

不會產生丙烯酰胺。至於蔬菜類製品如炸香蕉、炸芋頭、炸薯片，零食的粟米片、薯條等經過高溫烹調，產生的丙烯酰胺比較高。我們傳統的食物如芋角、油條、夾心餅、芝士條，梳打餅等，因含有糖份，經過高溫炸焗，產生的丙烯酰胺亦較高。

本文的目的不是討論喝咖啡的利弊，而是介紹一些能有效改善疲勞和提神醒腦的中藥。

疲勞可以由很多原因引起，中醫認為多是體虛的關係，包括先天稟賦不足、勞累或傷神過度、外在環境欠佳、病邪過盛損傷正氣和誤診誤治等因素。臨床辨證一般可分為氣虛、血虛、陰虛、陽虛、氣血兩虛、臟腑虛弱等，都是虛證。不過本文只是狹義地針對體質正常，並無隱藏的嚴重疾病和明顯病徵的人士，只因過勞或休息不足致體力消耗過度而出現疲勞。

不少補虛中藥都有提神、醒腦、強壯身體作用。本文介紹幾種比較常用，並可以在日常生活作食療保健的補虛中藥，主要是補氣藥，供大家參考。

## 1. 花旗參

本品味甘、微苦、性涼、有補氣養陰、清熱生津的功效。它抗缺氧、抗疲勞和促進生長作用顯著，適合熱病傷津耗氣所致神疲乏力，或熱性體質人士過勞後補充體力之用。每次 3 克，沸水泡服。

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藥學博士學位，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。



▲西洋參具有滋陰補氣、寧神益智及清熱生津、降火消暑的雙重功效。

(網上圖片)

## 2. 北耆

本品味甘，性溫，有健脾補氣、升陽舉陷、益氣固表等作用。有明顯的抗疲勞、抗缺氧、抗衰老等功效，適合肺脾氣虛、畏寒人士用以改善倦怠乏力的情況。用北耆 30 至 60 克泡水代茶飲，或煮粥。

## 3. 黃精

本品為補氣藥，也可用作補陰藥，其味甘，性平，有補氣養陰、健脾、潤肺、益腎的作用，適用於脾胃氣虛或陰虛而致食欲不振，倦怠乏力；久服能促進腦功能的恢復。每次用乾黃精 15 克泡服，或煮粥。

## 4. 刺五加

本品味辛，微苦，性溫，有益氣健脾、補腎安神作用，適用於肺脾氣虛及脾腎陽虛引起的體虛乏力、食欲不振、腰膝酸痛、失眠多夢等。本品的藥理作用與人參相似，有調補身體，增強體質作用，在抗疲勞和對抗應激狀態方面，甚至比人參更強。用之煎湯或泡服，每次約 6 至 15 克，亦有口服刺五加片。

## 5. 絞股藍

本品味甘、微苦，性微寒，有益氣健脾、養心安神、清熱解毒和止咳化痰作用，適用於氣虛引起的少氣懶言、倦怠乏力，或心氣虛引起的心神不安、失眠多夢等。本品的藥理作用與人參相似，有抗疲勞、抗缺氧等作用，亦是抗衰老要藥，每次用 10 克泡服，坊間亦有絞股藍茶供應。

## 6. 紅景天

本品味微苦、澀，性寒，有健脾益氣、清熱解



## 補氣提神湯 (2 人量)

### 材料：

黃耆、黃精各 30 克、花旗蔘 15 克、豬瘦肉 300 克。

### 製法：

洗淨材料，豬瘦肉斬件汆水，加清水 8 碗用猛火煲滾後，改用細火煲約 1 個半小時，調味即成。

### 功效：

補氣養陰，健脾潤肺，抗疲勞。

毒、活血化瘀止血的作用，適用於脾氣虛引起之疲勞。其滋補強壯作用與人參、刺五加相似，能明顯增強機體的適應能力，尤其是能提高在低氧環境下的體能，所以很多人到西藏等高原地帶旅行時都預先服用。它亦是抗衰老要藥。坊間有紅景天的製成品，如紅景天片和口服紅景天糖漿等。

不少中藥單獨使用時都有補虛、抗疲勞的功效，於此不能盡錄。不過絕大部分的中藥在臨床應用時都必先經過辨證論治的過程，然後按中醫理法方藥的原則，組成複方使用。以上提出的幾味中藥，可說是比較常見的，可以單獨使用的抗疲勞妙品。幾乎可以肯定的是，它們都不含丙烯酰胺。不過這些都是補益之品，患感冒時最好不要服用。

《黃帝內經》提出「飲食有節，起居有常，不妄作勞」為正確的養生原則。如果起居無節，作息毫無規律，恣意妄行，耽於逸樂，以酒為漿，以妄為常，當然容易疲累，並會令精神紊亂，臟腑功能受損，身體各組織器官都可產生疾病，甚至引起早衰和損壽。所以容易令身體疲勞的活動，偶一為之，無可厚非，但常常要借助咖啡或補虛中藥支撐，始終不是長久之策。當然，如果出現持續多時而又不能解釋的疲勞，最好盡快求醫。

### 主要參考資料：

陳長洲主編：《天然保健食品及食療的研究與應用》，中國醫藥科技出版社，2006。📖