

信報

財經月刊

HONG KONG ECONOMIC JOURNAL MONTHLY

507

6/2019

HK\$45

樓市另類尋寶

熱炒天台、劏舖、陰宅



華為是國企嗎？

《逃犯條例》令特區管治盛轉衰

專訪斷捨離始祖山下英子

港股邪氣十足 25000才買入長揸



護心食療選方 (下篇)

上篇介紹了對冠心病有裨益的食療方，本篇繼續介紹與風濕性心臟病、慢性肺源性心臟病和心律失常有關的食療方。

二、風濕性心臟病 (風心病)

風濕性心臟病是由患甲組乙型溶血性鏈球菌上呼吸道感染後，引發自身免疫系統異常亢進，導致全身結締組織非化膿性炎症反應，主要表現為發熱、關節及肌肉疼痛，特別是心血管系統受累，包括心內膜炎、心臟瓣膜炎、心肌炎、心外膜炎（如心包積液）。

如不及早診斷及治療，在急性期過後，易遺留瓣膜永久性損傷，引起狹窄及關閉不全（以二尖瓣及主動脈瓣最常見），以致心臟負荷加重，導致心功能代償不全或心律失常而危及生命。本病屬中醫「心悸」、「心痹」、「水腫」範疇。風濕性心臟病食療方見表一、表二、表三。

三、慢性肺源性心臟病 (肺心病)

慢性肺源性心臟病是指由於肺組織、胸廓或肺動脈血管的慢性病變引起肺組織結構和功能異常（尤以小支氣管炎症），肺循環阻力增高導致的肺動脈高壓和右心室肥大，最後發生右心衰竭的心臟病。

大多數患者是在慢性支氣管炎、哮喘、支氣管擴張、塵肺、重症肺結核，及肺氣腫基礎上發生的，即慢性阻塞性肺部疾病（COPD），吸煙及空氣污染亦是發病的主要因素。多見於40歲以上，隨着年齡增長而患病率增高，急性發作以冬春多見。急性呼吸道感染常誘發肺、心功能衰竭，死亡率較高。本病屬中醫「肺脹」、「咳喘」、「水腫」等範疇。慢性肺源性心臟病的食療方見表四、表五、表六。

四、心律失常 (心律不正、心律不整)

心律失常是指心臟自發性衝動的起源部位，即竇房結及其下傳的傳導系統發生異常，引致心跳不規則暫停、過快，或過慢的現象。輕度的心律失常如早搏或一度房室傳導阻滯可能無症狀或症狀不明顯，或偶有心悸、心跳暫停的感覺。嚴重時會導致頭昏、昏厥、呼吸困難或胸痛，甚至中風或心臟衰竭，及心跳驟停、休克、猝死。本病中醫屬「心悸」、「怔忡」等範疇。心律失常的食療方見表七、表八、表九。

心臟是十分重要的器官，中醫學認為人體的十二個臟腑中，心臟是君主之官，主宰着其他各臟腑的運作，工作十分繁重。如果心臟出現問題，身體各臟器的功能亦會受到影響。心臟的病變很複雜，並非只有本文介紹的幾個病症那麼簡單。中醫主張「治未病」，預防心臟衍生病變是保障個人健康的重要措施，要從多方面入手，包括堅持正常的生活起居及飲食習慣，有足夠的運動、保持愉快的心境、盡量不煙不酒等。中醫食療只是眾多預防疾病的方法之一，但總比疾病出現時才尋求藥物治療好。

主要參考資料：

1. 李治、馬丙祥等主編：《中華藥膳防治心臟疾病》，科學技術文獻出版社，2002年。

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。

表一 黨參泥鰍湯 (化裁自《中華臨床藥膳治療學》，下同)

材料：

活泥鰍 (或鯽魚) 1 條、黨參 20 克、麻油、薑蔥、鹽等各適量。

製法：

將泥鰍或鯽魚洗淨棄頭尾及內臟，加少許鹽及薑醃 15 分鐘。用油燒七成熟，將泥鰍煎至半熟，加清湯或開水適量，再加黨參同燉至熟，加入薑末、鹽等，起鍋前再加蔥即可。每日 1 次作為佐膳。

功效：

益氣扶陽、健脾利濕。

主治：

風濕性心臟病患者伴脾胃氣虛、濕重者。

表二 白果蓮子烏雞湯 (《瀕湖集簡方》)

材料：

白果 6 至 8 粒、蓮子 100 克、糯米 50 克、烏雞 1 隻、食鹽、黃酒、薑蔥各適量。

製法：

烏雞去皮毛及內臟，余水備用。白果去殼，糯米洗淨，與蓮子同放入雞腹內，加清水、薑蔥、黃酒，猛火燒沸，改用小火燉至爛熟，再加食鹽，略燉即成。隔日進食 1 次。

功效：

補心腎、填精髓。

主治：

風心病人心腎俱虛，血少精虧者。

表三 山蓮葡萄粥 (《中國藥膳大觀》)

材料：

鮮山藥 60 克、蓮子、葡萄乾各 50 克、圓肉 10 克、粳米 100 克。

製法：

山藥切片後，將材料同煮成粥，或加糖食。

功效：

補中健身、益脾養心。

主治：

風心病人心脾不足而引起心悸怔忡、腹脹便瀉、乏力倦怠、形體瘦弱等症者。

表四 枇杷葉粥 (《老老恒言》)

材料：

枇杷葉 15 克 (鮮者倍量)、南北杏各 10 克 (碎)、粳米 50 克、冰糖少許。

製法：

枇杷葉 (鮮者去毛) 洗淨，加水適量煮沸後，隔渣加水，與粳米及南北杏，煲成粥，食用時加冰糖。

功效：

清降肺氣、化痰止咳。

主治：

支氣管炎發作或恢復期、肺心病的恢復期。

表五 山藥薏米粥 (《醫學衷中參西錄》)*

材料：

生山藥、生薏米各 60 克、柿餅 30 克。

製法：

將薏米洗淨，加水煮至熟透，把山藥搗碎，柿餅切粒，待薏米熟透時放入，同煮成粥。

功效：

健脾補肺、益腎固精。

主治：

脾肺陰虧之肺心病患者。

*正在服用華法林或其他抗凝藥者禁用或慎用

表六 瓜蒌薤白酒 (《金匱要略》)*

材料：

瓜蒌 30 克、薤白 15 克、米酒 0.3 升。

製法：

將瓜蒌打碎，與薤白同酒共煮取 200 毫升，待溫，隔渣備用。每日 1 次，每次溫飲 20 毫升，連服 5 天。

功效：

通陽散結、行血祛痰。

主治：

寒濕濁滯於胸中，陽氣不得宣通所致的胸悶作痛，或兼喘息、咳嗽的胸痹證。

*正在服用華法林或其他抗凝藥者禁用或慎用



表七 圓肉洋參飲 (《食物與治病》)

材料：

圓肉 30 克、西洋參 6 克 (服西洋參易提神者可改用黨參 10 克)。

製法：

將材料放入器皿內，加清水少許，隔水蒸 40~50 分鐘即成。每日睡前服 1 小杯。

功效：

養心血、寧心神。

主治：

心律失常病人見心悸、氣短、失眠、健忘等症。

表八 柏子仁燉豬心 (《中華食物療法大全》)

材料：

柏子仁 10~15 克、圓肉 10 克、豬心 1 個。

製法：

將豬心血污洗淨，把柏子仁和圓肉放入豬心內，隔水燉服。3 天左右 1 次，一般 2~3 次可收明顯效果。

功效：

養血、安神、補血、潤腸。

主治：

治療心悸、怔忡、失眠以及因陰虛血少、老人體弱和產後血虛等引起的腸燥便秘。

表九 荔枝粥 (《泉州本草》)*

材料：

荔枝 5~7 個、大棗 5 枚、粳米 50 克。

製法：

將荔枝去殼和核，與大棗、粳米加水 300~500 毫升煮粥，以湯稠表面有粥油為度。每日 2~3 次，溫熱空腹服食。

功效：

益氣生津、補肺寧心、和脾開胃、行氣止痛。

主治：

用於病後體弱，熱病津傷，氣血不足等症。

*正在服用華法林或其他抗凝藥者禁用或慎用