

後工作 時代

AI 炒股革命 殲滅華爾街

王于漸：出售公屋消除貧富懸殊
陶冬：中美齊縮表 樓市瀕爆煲

外資對債券通有四大疑慮
丁望、莊梓剖析回歸20年



港4萬捐血者缺鐵 宜吃雲耳烏雞

近日香港紅十字會透露2016年有32.8萬人次登記捐血，但有4萬人因血色素(haemoglobin，又稱血紅蛋白)不足，須暫緩捐血，佔整體登記捐血人次一成多，屬歷年新高，紅十字會建議市民多吃含豐富鐵質的食物。本文從中西醫學角度透視這一問題。

血色素是構成紅細胞(紅血球)主要成分之一，每個血色素分子由4個珠蛋白(globin)及各自有一個含鐵質的血紅素(haem)所組成，每一個紅細胞含有超過25億血色素分子。紅細胞之所以能夠運送氧氣到組織，將二氧化碳回收輸送至肺部，調節血液酸鹼度平衡，吸取擴張外周微小動脈的一氧化氮(NO)，主要是依賴血色素的正常生理功能。當血液中的血色素量減少至正常濃度以下時，便出現貧血。貧血有多種原因，包括(1)出血性貧血：可因意外受傷，手術失血、消化道急性失血；亦可因消化道潰瘍、痔瘡、消化道癌症、血液病、婦女崩漏等慢性出血引致，多為正常紅細胞性(細胞體積不變)或小細胞性(細胞體積較正常細小)貧血；(2)缺鐵性貧血：血色素的生成必須有足夠的鐵質，如鐵質缺乏會形成貧血，多為小細胞性貧

血；(3)溶血性貧血：由於某些病理性因素，如化學物質、藥物、蠶豆病、瘧疾、自體免疫病等，破壞紅血球導致貧血。此外，還有與血色素結構異常有關的貧血如地中海貧血(小細胞性)；或與紅血球生成受損引致，如白血病(紅血球在骨髓的生成受到抑制)、惡性貧血；一些虛耗性疾病如癌症後期，或營養不良如長期飢餓、缺乏維生素B6、B12或葉酸(可引起紅細胞體積比正常大的巨幼紅細胞性貧血)，亦可形成貧血。貧血的常見症狀包括容易疲倦，甚至極度疲憊，活動時容易氣喘、臉色蒼白、容易受感染等。

貧血有三大原因

貧血屬中醫的血虛範疇。血虛是血不足的證候，是紅細胞的結構、所含物質及數量的異常，及血漿中的重要化學物質減少，常見的如上述各類貧血。筆者在拙作《虛得受補》一書中，曾撰文從中、西醫學角度論述血虛的概念，現選取部分內容於此以資解說。中醫所說的「血」，就是指在脈管中流動的赤色液體，即血液。《黃帝內經》說：「中焦受氣取汁，變化而赤，是謂血。」中焦主要由脾、胃、肝、膽組成，而中醫認為脾和胃是氣血生化之源，意思是脾和胃的運化功能在血液生成的

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。



▲去年有4萬港人因血色素不足，須暫緩捐血，香港紅十字會建議捐血者多吃含豐富鐵質食物。(網上圖片)

過程中發揮重要的作用。至於血本身，主要是由營氣（氣）和津液（汁）組成，兩者都是生成血的主要物質基礎，都源於飲食營養（水谷精微）。所以飲食營養的質和量，以及脾胃運化功能的強弱，都直接影響着血的生成。如飲食營養長期攝入不足，或過於偏差，或是脾胃的運化功能長期失調，均會導致血液的生成不足（例如上述的缺鐵性貧血、維生素B12、B6及葉酸不足的巨幼紅細胞性貧血和骨髓生血功能障礙的再生障礙性貧血）。除上述的原因外，還可有情志內傷，耗損心血，或瘀血阻滯致新血不生等因素導致貧血。

中醫認為血虛會通過相關的病機引起種種的臨床症狀：

一、由於血虛不能滋養心神，即血不養心（心腦供血不足），會出現心悸怔忡、恍惚健忘。

二、血虛不能收斂心神，令神不守舍，以致失眠多夢。

三、血虛不能上榮頭臉（貧血使血帶氧量不足，微循環充盈不良），便容易眩暈、面色蒼白或萎黃、唇舌色淡等。

四、血虛則脈管內血液充盈度不足，以致脈細無力或虛浮而中空無力。

五、血虛令經脈失於濡養，導致手足麻痺，肌肉瞤動。

六、肝血不足，而肝開竅於目，眼目供應不良會令視力減退。

七、血虛則衝任空虛及失調，導致月經失調或閉經。

中醫治療血虛的法則就是補血，最基本的方藥是四物湯（熟地、白芍、當歸、川芎）。同時中醫認為氣與血互為資生，氣虛無以化生以致血虛，故補血常與益氣藥同用，以達到補氣生血的目的。如果在四物湯的基礎上再加上補氣的四君子湯，就變成八珍湯，則氣血雙補，如果再加上北耆及肉桂，就是十全大補湯，主治氣血兩虛之證。此外，中



雲耳烏雞補血湯（2人量）

材料：

黑木耳及元肉各15克、紅棗8枚（去核）、黨參30克、小烏雞1隻。

製法：

將材料洗淨，黑木耳浸發，切去硬蒂，烏雞去皮毛及內臟後沖去血水，加清水8~10碗猛火煲沸後，改文火煲約2小時，調味即可食用。

功效：

黑木耳補血止血、補氣養榮；元肉養血安神；紅棗補中益氣，養血安神；黨參補中益氣，健脾益肺；烏雞溫中補脾，益氣養血，補腎益精，清虛熱。全湯補血益氣，補腎益精。

醫認為「腎主骨生髓，髓生血」，因此要身體製造血液，必須補腎。紅細胞是由骨髓的造血組織產生，而腎臟分泌一種激素，稱為促紅細胞生成素（erythropoietin），能促進紅細胞在骨髓的生成。一些腎功能衰竭的病人，由於腎臟不能分泌足夠的促紅細胞生成素，以致骨髓不能正常地製造紅細胞而出現貧血。

4萬港人因血色素不足而暫緩捐血，紅十字會建議捐血者多吃鐵質豐富的食物，如黑木耳。黑木耳又名雲耳，是常用以佐膳的食材，其味甘，性平，有補血止血、補氣養榮的功效，適合各種出血症狀，如尿血、痔瘡出血、崩漏、咳嗽咯血等。黑木耳被稱為「素中之葷」，因其含豐富碳水化合物、蛋白質，並含有卵磷脂和腦磷脂等脂肪，還含有較多的鈣、磷、鐵、胡蘿蔔素，維生素B1和B2等，有助治療貧血。於此介紹一款以黑木耳及幾種補血食材為主的湯水，以供參考。