



秋風起兮三蛇肥

及時進補按醫理（中）

■ 秋冬是吃蛇進補的最佳季節。

可供食用之蛇肉，主要有蟒蛇肉、水蛇肉和烏蛇肉等。蛇肉一般性溫（但水蛇性味鹹寒），味甘，有補氣血，祛風通絡的功效。一般人於秋冬食蛇，大抵取其性溫，食之可以禦寒，實有抑陰護陽的作用。

蛇肉營養非常豐富，主要為蛋白質、脂肪、糖類、鈣、磷、鐵及維他命A、B1、B2等，尤其適宜體質虛弱、氣血不足之人士食用；其疏通經絡之力強，適用於風濕痹痛、肢體麻木（末梢神經麻痺），患風濕關節炎、類風濕關節炎等人士均適宜食用；其祛風止癢作用較好，故適用於過敏性皮膚病、濕疹、疥癬等。

《食物中藥與便方》云：「蛇肉為強壯神經藥。主治諸風頑痺，麻木不仁，風瘙，疥癬。」此外，常吃蛇肉（特別是水蛇肉），可令皮膚光潤，少患皮膚病。文獻指出，蛇肉性味平和，諸無所忌，老幼咸宜，但一般蛇肉始終偏溫，含有相當高的熱量，不宜一次過大量進食，否則會上火。此外，蛇長期於地上爬行及潛伏於陰暗潮濕之洞穴內，身上容易沾染和滋生細菌及寄生蟲，因此要完全煮熟才可進食，否則容易發生感染。

全身皆是寶

蛇全身是寶，除蛇肉可供食用外，蛇的全身包括蛇膽、蛇肝、蛇皮、蛇的毒液、蛇油、蛇蛻、蛇血等，均可入藥治病。早在二千多年前的《神農本草經》中就有蛇類入藥的記載。上文提過蛇肉有補益氣血，祛散風邪，疏通經絡的作用，對氣血不足、風濕痹痛、肢體麻木、驚

風癩癩及皮膚疥癬濕疹等引起之瘙癢等症都有較好的療效。蛇膽、蛇骨、蛇蛻等對治療坐骨神經痛、偏頭痛、風濕及類風濕關節炎引起的關節痛等均有療效。

能夠入藥的蛇最主要是白花蛇（即蕪蛇）和烏蛇，此外，還有香港人所說的「三蛇」（即眼鏡蛇、金腳帶及過樹榕均有毒）。李時珍在《本草綱目》中記述了蚺蛇、鱗蛇、白花蛇、烏蛇、金蛇、水蛇、黃領蛇、蝮蛇等的性味功效和主治，亦有提到花蛇酒、烏蛇酒、蚺蛇酒及蝮蛇酒的功效和製法服法。



■蛇全身是寶。

「近代蛇王」季德勝

說到以蛇入藥或蛇藥，不能不提民初蛇醫季德勝先生，他是著名的民間醫生，並未受過正統的醫學訓練，但卻是我國近代利用毒蛇結合中藥材治療被毒蛇、毒蟲咬傷而中毒的專家，而且善於運用蛇藥在抗病毒、鎮痛及保健方面發揮神奇獨特的療效。

季先生於1898年出生於江蘇省，早年隨父親流落大江南北，生活顛沛流離，從10歲起就跟隨父親上山捉蛇採藥。父親靠自清康熙年間祖傳下來的蛇藥秘方，賣藥為生。季德勝自小就從父親處學會了捉蛇的技巧、養蛇的方法、製造蛇藥的秘訣和治療蛇傷的知識。

他25歲時父親病逝，孑然一身，決心繼承父親的衣鉢，緊記著從父親身上學到的祖傳絕技，獨自在江湖行醫，並且運用自己的思考和實踐，把祖傳祕方逐步改良。他有時為了求證療效，甚至以身試藥，先讓毒蛇咬傷自己的手臂、足趾等部位，再用自己研製的新配方，外敷內服，確保新蛇藥有療效，才應用於蛇傷病人身上。

吞15蜈蚣止蛇毒

季德勝在研製特效蛇藥的過程中，曾發生過一次驚險事故。有一次，他的手臂被白花蛇咬傷，傷口迅速腫起，劇痛不已，附近肌肉隨即變黑壞死，幸虧他還清醒，連忙吞服自己配製的蛇藥，但未能見效，很快便陷入半昏迷狀態，尚幸在他完全昏迷之前，還懂得叫人拿5條蜈蚣給他吞服，但吞了5條蜈蚣後，仍未能控制中毒情況，情急之下，他一連吞下共15條蜈蚣，才能止住蛇毒，拾回性命。從此蜈蚣就成了他的蛇藥的主角之一。

季德勝憑一己的努力及無畏精神，研製蛇藥，一生救治了無數被毒蛇咬傷的患者，他的貢獻在生前已經備受肯定。1956年，江蘇省南通市衛生局邀請季德勝加入南通市中醫院，開設蛇毒專科門診，他搖身一變成為國家醫院蛇毒專科醫生。1958年，他更被聘為中國醫學科學院特約研究員。1981年他在南通市病逝，結束了傳奇的「近代蛇王」的一生。

烏蛇祛風湯（1人量）

材料：鮮烏梢蛇肉60克（或可於中藥房購買乾烏梢蛇60克代替）、當歸15克、生地15克、防風10克、蟬衣6克、通草6克、瘦肉200克、生薑3片、蜜棗3枚



製法：以7-8碗水煎約2小時至剩約2碗水，調味即可飲服

功效：祛風止癢，適合疥癬濕疹等患者皮膚痕癢時服用

大椎穴（督脈）

定位：在頸部，第七頸椎棘突下凹陷中

方法：四指合攏用指腹擦大椎穴50下，每天2-3次

功效：振奮陽氣，肅肺調氣

