

補腎健脾 中醫角度看栗子



食療養生系列

生栗子有止血的作用，也能預防和治療腎虛、腰痠、腿痛。



熱騰騰的炒栗子，美味、香甜，是寒冷天氣下的暖胃佳品。原來栗子這平凡之物，在中醫學上被譽為「腎之果」，有益氣、活血等功效。記者專訪註冊中醫師吳嘉麗，講解栗子不同的功效及吃法，並教讀者如何保存及選購栗子，以及推介兩款食療。

記者、攝影（部分圖片）：Karena

註冊中醫師吳嘉麗表示，脾胃虛弱人士每日不宜吃超過5粒栗子。



栗子味甘、性溫，能入脾、胃、腎三經，唐朝醫學家孫思邈在《千金要方》中提到：「栗，腎之果也，腎病宜食之。」註冊中醫師吳嘉麗表示：「栗子能健脾益腎，生吃有益氣補腎的作用，煮熟吃以健脾為主，對於腎虛的健忘、脫髮、遺精、耳鳴、頭暈等問題有預防作用。」

止血止瀉

《滇南本草》中提到栗子，言其「生吃止吐血、衄血、便血，一切血症俱可用。」吳醫師指出：「生吃栗子對出血、血症、便血等有幫助。栗子肉有溫補作用，風乾的栗子殼燒成炭，再碾成粉狀，加入蜂蜜調和之後沖服，還可以治療痔瘡出血。」《本草綱目》中記載「有人內寒，暴泄如注，令食煨栗，二三十顆頓愈。」吳醫師解釋：「暴泄如注指肚瀉，煨栗子有溫中的作用，可作為脾胃虛寒導致的慢性腹瀉患者的食療。炒栗子、煨栗子，煮過後溫性更重、更暖胃，也方便消化，更適合脾胃虛寒人士食用。治療小兒脾胃虛的腹瀉，也可以栗子磨粉煮成糊加白糖適量餵食，能止瀉。」

糖尿病患者宜少吃

一般人均適宜食用栗子，尤其是老人腎虛者，吳醫師表示：「脾胃兩虛、氣虛、女士白帶多、容易便溏的人可以適量進食栗子。栗子對中老年人腰痠腰痛、腿腳無力、小便頻多者尤宜，也適宜老年氣

管炎咳喘、內寒泄瀉者食用。」一般來說，每天可以吃10顆栗子，可因應個人食量和消化功能調節，如脾胃虛弱者不宜超過5顆，吳醫師表示：「吃過多栗子反而有損健康，易吃滯，栗子澱粉質高，糖分也高，會影響血糖，尤其是糖尿病患者要避免食用。脾胃虛寒、消化不良人士也要小心食用，不宜生吃栗子。脾胃虛寒人士的特點為身體較虛弱、怕冷，喝冷飲時容易腸胃不適。」

如何吃栗子

栗子有多種吃法，最為人熟悉的是糖炒栗子。對於脾胃虛寒人士，可選擇煨食、炒食，也可以把栗子磨粉放進粥裏、製成栗子蓉與點心，或是與米飯一起煮，使其更易消化。吳醫師表示：「用栗子和大米熬製的粥屬老少皆宜，可作為脾胃虛寒導致的慢性腹瀉患者的食療。粥能健脾和胃，保益的材料煮成粥吃也更容易吸收、消化，可搭配紅棗、茯苓、山藥煮粥，效果更佳，也適合胃納不佳、氣虛乏力的老年人，然而糖尿病患者小心食用。小兒因消化能力較差，不宜多吃栗子，將栗子肉蒸或煮熟，研磨後製成糕餅，適合食慾不振、身體瘦弱、經常腹瀉的小兒食用。」栗子除了單吃外，也可配搭不同食材，吳醫師指出，配搭蘆筍、蘆薈、山藥等食用有預防老化、強化胃腸的作用。

栗子除了煮熟吃，還可以生食。早在唐代，孫思邈強調了「生吃」這一用法，更指可用於治療腰腳

不遂。吳醫師指出：「老年人由於陽氣漸漸衰退，常常出現腰膝痠軟、四肢疼痛、牙齒鬆動、脫落等不適，這都是腎氣不足表現。中老年人若是養成每日早晨或晚上吃風乾的生板栗5至10枚的習慣，可以預防和治療腎虛、腰痠腿疼。在吃生板栗的時候，一定要細細咀嚼，成為漿液，然後分數次慢慢吞嚥，這樣可達到更好的補益效果。」

保存及選購要點

栗子有多種保存方法，吳醫師表示：「栗子可通風儲存，將新鮮的栗子放在陰涼處攤開擺放便可。栗子也可風乾保存，浸入冷水桶7至10天後撈出，裝在竹籃內，高掛在通風處，讓其自然風乾。又或可放入沙子中儲存，先鋪一層沙子，再放一層栗子，如此類推，隔一段時間噴灑適量水，維持其濕度。」在選購栗子時也要注意，應該選擇外殼褐色、質地堅硬、表面光滑、無蟲眼、無雜斑、呈半圓狀的栗子。吳醫師指出：「選擇栗子時可看顏色，如栗子表面呈深褐色，且稍微帶點紅為好栗子，若外殼發黑、無光澤或帶黑影的，則表示果實已被蟲蛀或受熱變質。把栗子放在耳邊搖一搖，如不能聽到聲音，表示果實是乾硬的，是陳舊的栗子，新栗子尾部的絨毛也比較多。好的栗子肉呈淡黃色、結實、肉質細膩、甜度高、黏性足、香味濃；反之則堅硬無味、口感差。」



栗子不可進食過多，生吃過多難以消化，熟吃過多易阻滯腸胃。



栗子粥有健脾止瀉的作用。

中醫推介栗子食療

1. 栗子枸杞炒雞翼

食材：栗子120克、蓮子100克、雞翼200克、調味料（枸杞、薑片、淡醬油、白糖、鹽、雞粉、料理酒、玉米粉水、食用油各適量）

做法：雞翼斬成小塊，熱鍋注油，將雞塊炸至微黃色。鍋底留油，放入薑片，爆香，倒入炸好的雞翼，炒勻，加入洗淨的栗子、蓮子和調味料，翻炒均勻。轉成小火燜7分鐘，至食材入味，用大火收汁即可。

功效：滋陰補陽、增強免疫力。



2. 沙參玉竹栗子煲雞

食材：沙參40克、玉竹40克、雞肉300克、粟米1條、栗子肉50克、鹽適量。

做法：鍋中注水煮沸，放入洗淨的雞肉塊，汆燙去血水。鍋中注入高湯煮滾，倒入洗淨的粟米塊、栗子、沙參和玉竹。倒入汆燙過的雞肉，蓋上鍋蓋，燒開後轉中火煲約2小時至食材熟透。加少許鹽，拌勻調味即可。

功效：調節血壓、潤燥利腸。



作者簡介：吳文豹，前香港大學中醫學院副教授，從事中醫臨床、醫學教學55年。曾在滬時從業西醫骨科，臨床經驗達17年。在中醫骨傷、推拿、針灸及中西醫結合領域頗有造詣。對臨床、教學有獨特見解與自己的理論學說。



中醫骨傷科理論

中醫骨傷科是中國醫學中一門獨立學科。東漢·張仲景在《金匱要略·臟腑經絡先後病脈證》中指出，「千般災難，不越三條：一者經絡受邪，入臟腑為內所因也；二者，四肢九竅，血脈相傳，壅塞不通，為外皮膚所中也；三者，房室金刃、蟲獸所傷。從凡詳之，病由都盡」。故七情所傷為內因，六淫為害屬外因，金瘡透折，虎狼毒出為不內外因。骨折、脫臼、筋傷、內傷為不內外因，六淫、七情為間接病因，如風寒濕雜至合而為痹等。

關於病機。外傷以損傷筋骨為主，內傷以損傷臟腑和氣血為主。因此，骨傷科疾病病機上，有其固有的特性和規律。

各種學說

病因學說：損傷的病因是指引起人體發生病痛的原因，亦稱損傷的致病因素，它是研究致病因素的性質、特點與臨床症狀之關係的學說。

氣血學說：人體一切生理活動和病變，都與氣血有關，傷後必定影響氣血運行，出現氣血不和、百病乃變化而生，故創傷可致氣滯，導致氣滯、氣閉、氣脫、氣虛、氣逆。由於氣可運血、血可載氣，可相互致病，故創傷可傷氣血，氣血不和，惡化傷情。

皮肉筋骨學說：重點研究，筋出槽，骨錯縫、骨折與脫位，出現的一系列病症。

經絡學說：經絡是氣血周流全身之通道，內繫於臟腑，外絡於肢體，可用各種治療方法，通過經絡而調整營衛、氣血、臟腑功能。

陰陽學說：《靈樞·本臟》云：「經脈者，所以行血氣而營陰陽，濡筋骨、利關節者也」，所以陰陽營復，筋骨方能勁強，關節才會清利。而陰陽偏盛、偏衰或陰陽相損，均可由傷損引起，反過來也均可惡化傷損，使之長久不癒。

藏象學說：象是形象，藏是內含。明代張景岳在《類經·藏象類》中說：「藏居於內，形見於外。故曰藏象」。藏是象的內在本質，象是藏的外在反映。人體受創傷，明·陸道源在《正體類要·序》中說：「肢體損於外，則氣血傷於內，營衛不貫，臟腑由之不和」。

診治方法

骨傷科疾病診法較為特殊，除通用的四診外，它還有一套特有的檢查方法，即通過手的觸摸來了解傷情以及筋骨、關節的功能情況，辨證骨傷科疾病，稱作「手摸心會」。

手法：無論是對骨折、脫位，或是傷筋、內傷，常用手法治之，被稱為「手法為正骨之首務」。

繫縛：錯位之骨折，脫位、錯縫之筋骨，復位後需進行繫縛，常用有杉木板、竹籐、小夾板、石膏或固定器進行固定。

藥治：即藥物治療，分內治和外治，外治又分為外敷和薰洗。如活血化癥，消腫止痛，接骨續筋，去腐生新等。

導引：為古代醫學治病的重要手段，用來康復受傷的肢體。如同現今的肢體與呼吸鍛煉，如八段錦、易筋經、洗髓經等。



保健之道

耳水不平衡的成因及預防方法

不少藝人過去都曾受到耳水不平衡困擾，如張學友、鄭秀文等，患者會在舞台上突然滑倒，摔在地上。耳鼻喉專科醫生黃嘉輝講解「耳水不平衡」的成因、病徵及治療方法，並教讀者由生活習慣和飲食方式預防此病。

耳水不平衡指的是內耳中液體的分布不均衡或液壓的變化，導致身體的平衡功能受損。黃嘉輝表示：「內耳由三個半規管和耳石器官組成，負責維持身體平衡。內耳液體包括前庭淋巴液和耳螺內的外淋巴液，液體的分布和壓力對於平衡功能至關重要。當液體分布不均或液壓出現變化，令內淋巴水脹，便會導致平衡器官無法準確感知頭部位置和動作，從而引發耳水不平衡的症狀。此病又稱為梅尼埃病，具體原因尚無法確定，但與內耳液體的異常有關，也可能與遺傳、先天性結構異常或自身免疫疾病等因素有關。此病通常在中年發病，但它也可以影響其他年齡層的人群，包括兒童和長者。」

常見症狀

耳水不平衡的最常見症狀是頭暈，黃醫生指出：「患者會感到眩暈，可能是持續性的、間歇性的或發作性的。會覺得自己站立或行走時不夠穩定，感到搖晃或擺動，導致摔倒或失去平衡。由於平衡系統與消化系統有着相互作用，患者可能會出現噁心和嘔吐，以及視覺問題，包括模糊視覺、眼球震顫（眼球快速來回震動）或眼睛不能穩定地對準物體。要判斷自己是否患上耳水不平衡，需要找醫生進行綜合評估和檢查。」若然出現耳水不平衡，黃醫生建議患者盡量保持安靜並避免突然的頭部運動，避免從高處下來或從低處上升的快速移動，以減少平衡問題，以及避免獨自在高處或危險的環境中活動，以免跌倒或發生其他危險事故。

治療耳水不平衡的方法因個別情況和病因而異，黃醫生解釋：「醫生會使用藥物來減輕症狀



使用耳塞或耳機時要注意音量，避免過度刺激耳朵。

和控制耳水不平衡的發作頻率。常用的藥物包括抗暈動藥物（例如安坦、美敏爾）、利尿劑、抗過敏藥物等。某些物理療法可以幫助改善耳水不平衡的症狀，例如平衡訓練、前庭康復等。患者也可以考慮使用平衡輔助設備，例如手杖或步行器，以提供額外的穩定性和支持。在嚴重的耳水不平衡病例中，如果藥物和物理療法無法有效控制症狀，醫生可能會考慮手術治療選項，例如鼓室內注射類固醇、內淋巴囊腫切術、前庭神經切斷術等。然而手術治療有潛在的風險和併發症，如鼓室內注射類固醇有可能導致鼓膜穿孔、中耳感染、鼓室內出血等。」

預防方法

要預防耳水不平衡，保持均衡的飲食非常重要，黃醫生指出：「飲食中應包含豐富的維他命、礦物質和其他營養素。攝取足夠的水、蔬菜、水果、全穀物、蛋白質和健康脂肪，避免咖啡因。適當控制鈉的攝入，減少食用加工食品和高鹽含量的食物。避免長時間暴露在高音量音樂、噪音或聲音強烈的環境中。壓力可能對整體健康產生負面影響，包括耳朵和平衡功能。可以學習管理壓力，如通過運動、放鬆技巧或其他方法來減壓。」

記者：嘉禧