

## 【中藥食療調理心臟的好處】

中醫治療疾病，從來都重視固本培元且藥食同源。以冠心病為例，雖然西方醫學治療手段進展快速，但若我們平日注意從飲食方面加強調理，做到吃得健康，實行中西互參、互補，冠心病定可能控制。如何調理，讓我們從心主血脈及心臟神談起。

### 心主血脈——配膳合理

#### (一) 少鹽食味清淡

《素問·五臟生成篇》記載：「心之合脈也」……多食鹹，則脈凝泣而變色。《素問·生氣通天論》也記載：「味過於鹹，大骨氣勞、短肌、心氣抑」。過鹹就會損害心臟。目前，中國人食鹽量多在十五克每日量。

根據世界衛生組織(WHO)要求每日食鹽的合理量為十克左右。而且隨口年歲的增加，人的味覺亦隨之減退。故在實際生活中，進食時若覺夠味，此時鹽量已攝入過多了。所以當我們感覺到味道足時，就應警覺你的心臟正受傷害了。

「粗茶淡飯分外香」，食清淡亦很重要。大凡健康的人其飲食都較清淡，但今天我們現代人的餐飲單中且不說禽畜肉類，就一般的蔬果米麵都以濃油高湯醬料加工上桌，隨口健康的傳統飲食習慣消

失，代之以肥濃厚味的速食飲食文化。雖然一時之快，卻付出了極大的代價——痛苦與疾病甚至性命。

建議：平日多以清蒸，粗煮為多，簡單的飲食加工將換回我們的健康。

#### (二) 飲食均衡合理配搭

《素問·臟氣法時論》記載：「五穀為養，五果為助，五畜為益，五菜為充，氣味合而服之，以補精益氣」，在上世紀四十年代，美國的心臟病專家已發現東方人的冠心病發率竟低於他們的一半，經調查發現東方民族的主食以穀物為主，隨後，他們開設療養院，試圖通過改變病人的飲食結構來治療冠心病，且取得良好的療效。所以與其花費貴的減肥治療費，倒不如恢復我們過往健康的飲食搭配。

建議：每日米麵類食物約三百克至四百克，禽畜蛋類一百克，豆類一百克，奶或豆漿二百克，新鮮蔬菜五百克，水果五十克至一百克。三餐中，早餐一定要食得好，包括米麵類、蛋類、奶類、水果。切記晚餐不宜大飲大食。在此提醒不可過喝老火湯，老火湯多飲則易誘發或加重糖尿、高血壓、痛風及高脂血症等病。

## 【對調理心臟的看法】

心主神明。心臟，是人體血液循環的動力器官，起唧筒和抽水機的作用。心氣推動血液在脈管內運行，循環不息。

中醫認為，「心主血脈，其華在臉。」心氣旺盛（心功能正常），心血充足則脈搏充盈有力，臉色紅潤光澤。相反，心氣不足（如心力衰竭、虛脫、休克、心肌梗塞時）由於有效循環血量減少，出現脈搏細沉、微弱、臉色蒼白無華。

由於「心主神明」，如心血不足，心氣不充，則足以影響人的思維活動遲鈍、記憶力減退、失眠等。

所以，調理好「心」的正常功能，不單五臟六腑的功能得以健康運行，人的腦力活動亦得到健康的發展，腦筋靈活、安睡、日常生活、工作充滿活力。

中藥食療調理，可治療心悸、失眠、多夢、健忘、思維遲鈍、精神萎靡等類似神經衰弱的證候。

## 中藥方選

### 養心安神方

組成藥物：龍骨、牡蠣、元肉、合歡皮、夜交藤、丹參、田七、雞血藤、甘草、茯神。

療效：鎮驚寧神，活血化痰。

適合人士：血虛、肝陽上亢、心悸、失眠等人士服用。

宜忌食物：忌煙、酒、辛辣、濃茶、濃咖啡。

### 食療餐單

#### 安睡合桃糊

材 料：合桃仁（連衣）二口、龍牙百合一口、白米五錢、白糖適量。

製 法：將上述材料洗淨，稍浸清水一小時後，置攪拌機中攪至糊狀，加入清水八碗置鍋中煮

沸，加入適量白糖即可供四至五人食用。以免飯後食為宜，連服三至五日，即可達安睡之功。

療 效：益心健腦，益智安神。

適合人士：老少咸宜，脾虛便溏宜少食。

宜忌食物：忌濃茶、濃咖啡。

說 明：合桃（胡桃）——形似人腦，中醫「以形補形」正合。合桃衣有安靜寧神之功效。

百合——清心安靜，為治「金匱要略」百合病之主藥。有安神、定膽、益志、養五臟

之功。

## 【心者，五臟六腑之大主】

心為神之居，血之主，脈之宗，在五行屬火，起口主宰生命活動的作用，故有【心者，五臟六腑之大主】的說法。

心與小腸、脈、面、舌等構成心系統。

血液的運行有賴於心氣的推動。但從生理病理的角度來看，更多的還是指中樞神經系統的一些活動，所謂「心臟神」的神，是指人體高級中樞神經的機能活動，認為這些機能活動由心主管和體現。

心和出汗也有密切關係，所謂「汗為心液」，臨床上有些自汗或盜汗的病症須從心論治，顯示植物神經系統某些功能紊亂和心也有關係。此外，「心開竅於舌」，「舌為心之苗」，說明心的病症與舌的變化有較為密切的關係。