

清晨爽利

主持: 錢佩卿 侯偉新

播出時間: 逢星期一至五早上 5:00 — 6:30

香港電台一、五台 及 數碼 35 台聯播

環節: 健健康康在清晨

嘉賓主持: 崔紹漢博士 (中大臨床生化博士, 浸會大學中醫學博士)

*此環節逢星期二早上 6:00 新聞後播出

中醫養生金句謬誤篇

患乳癌勿食芡實，欠缺理據信不得 (12/09/2017)

上一篇講述最近有傳聞說有關乳癌患者勿食節瓜，但根據中醫書籍有關節瓜資料，證明這個說法是個謬誤。本篇要論述的也是同一問題，而主角既是食材，也是藥材，就是芡實。同樣地，最近有乳癌病人提出一個疑問，就是很多人說乳癌患者切勿食芡實，不然有機會助長復發，筆者聽後覺得這傳聞可能是不正確的，所以在中醫書籍上搜集有關芡實的資料，冀能澄清上述可能是錯誤的傳言。

乳癌的誘發因素在上一篇有關節瓜的內容中已經提過，本篇不再重述，只集中講芡實。我們提起芡實時，很多時和蓮子並提，即蓮子芡實，事實上這兩種藥材都是同科植物，它們的性味、功效、主治和歸經都很相似，兩者都是味甘澀，性平，歸脾腎兩經，同樣有益腎固精，健脾止瀉，除濕止帶的功效。

在臨床應用上芡實能夠益腎固精，多數用治療腎虛，不能固攝，或者遺精、滑精等症狀。此外因為芡實可以除濕止帶，臨床上多用於醫治一些帶下病證，尤其是一些脾腎兩虛所致的白帶量多，清稀似水，即是中醫所指的寒濕帶下，可用芡實加其他有健脾和去濕作用的藥材，例如北耆、黨參、白術、淮山等治療；此外，有些白帶是黏稠，或色黃有異味，令人感覺非常不舒服的，這是中醫所說的濕熱帶下，也可以用芡實加一些清熱利濕的藥材，例如清下焦濕熱的黃柏、車前子等，去醫治這類帶下病。

很多中醫文獻都提及芡實的功效，《神農本草經》云：「主治濕痺，腰脊膝痛，補中，除百疾，益精氣，強志，令耳目聰明。」《本草綱目》云：「止渴益腎，治小便不禁，遺精、白濁、帶下。」《本草求真》云：「味甘，補脾，故能利濕，而泄瀉腹痛可治；惟其味澀固腎，故能閉氣，而使遺帶小便不禁皆愈。」指出芡實有多方面的用途和好處。

現代研究顯示芡實主要含澱粉、蛋白質、脂肪、碳水化合物、鈣、鐵、磷、維生素 B1、B2、C、葉酸等，此外，芡實也含有核黃素、抗壞血酸等有效成份，對人體有益。

芡實雖然是一種很好的藥材和食材，但因為有收斂作用，所以大小便不暢通的人士，特別是大便乾燥乾澀，應盡量少食，不然會令便秘惡化。雖然書籍上沒有清楚提及感冒不要食芡實，但因為芡實為具有收斂性的滋補藥材，所以感冒初起時，最好不要食用。

綜上所述，中醫文獻從未提及芡實與癥瘕(相當於腫瘤)有任何關係，亦無記載會對乳癌患者不利。翻閱文獻，到目前為

止並沒有發現芡實含有雌激素或催乳素的成份，所以，從現代科學角度認識，芡實對乳癌患者應無不良影響。。

芡實除了用作藥材和食材外，古時的人也用來養生、強身和美容。蘇東坡喜歡用芡實作為養生之用。他先把芡實煮熟，然後逐粒放入口中，慢慢咬碎吞食，每天食十多廿粒，長年食用。他認為這種食芡實方法，屬於古代一種氣功，叫做咽津。這種方法是以舌頭頂著上顎，促進唾液分泌，讓唾液充滿口腔之後，慢慢吞下，這樣便會有滋潤臟腑、補益腦髓、促進消化和防止口舌發炎的效果。蘇東坡相信食芡實有這些益處，他在《東坡雜記》中描述：「人之食芡也，必枚嚙而細嚼之，未有多嚼而亟咽者也。舌頰唇齒，終日囁嚅，而芡無五味，腴而不膩，足以致上池之水，故食芡者，能使華液通流，轉相挹注。」

芡實節瓜湯 (二人量)

材料：芡實五十克、節瓜一個、江瑤柱五十克、豬脰二百克。

製法：將材料洗淨，節瓜削皮切塊，江瑤柱用熱水浸軟，豬脰汆水，把所有材料放入鍋內，加清水十碗用猛火煲滾後，改用慢火煲二小時，調味即成。

功效：芡實性平味甘澀，能益腎固精，健脾止瀉，祛濕止帶；節瓜性平味甘，能生津，止渴，解暑濕，健脾胃，通利大小便；江瑤柱性平味鹹，能補肝腎，益精髓，活血散結，調中消食；豬脰性平味甘鹹，能滋陰潤燥，補血。本湯具補益肝腎，健脾胃功效。

腎俞穴 (足太陽膀胱經)

定位：在腰部，第二腰椎棘突下，旁開寸半。

方法：雙手叉腰，用拇指指腹在腎俞穴按壓一分鐘至二分鐘，每天二至三次。

功效：補腎益氣，通陽利水。

主治：腰痛、月經不調、帶下、不孕、水腫、尿頻、耳鳴、耳聾、尿失禁。

如欲重溫本集資料，可上香港電台或亞洲抗衰老協會網頁(aaaaonline.com.hk)，重聽逢星期二早上在香港電台 1, 5 台及數碼台於 6:10 am 播出之“清晨爽利”節目中的“健健康康在清晨”環節。