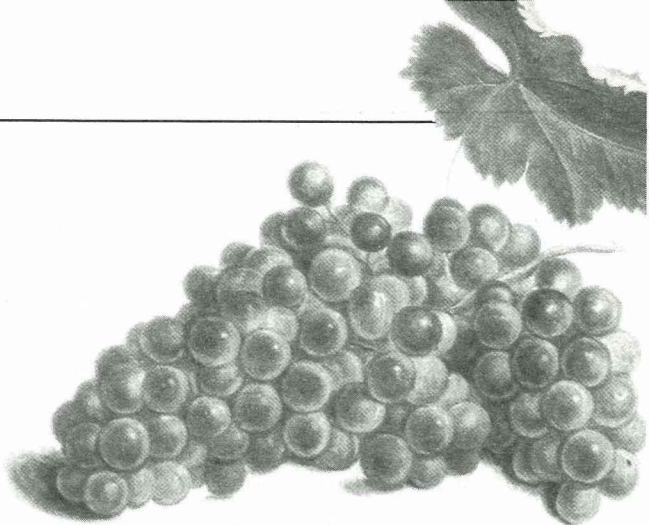


葡萄與生薑

經絡飲食療法



葡萄

味甘酸，性平，無毒，入肺、脾、肝、心經。屬平性，偏陰性的藥品。

法 國大文豪雨果的名著「孤星淚」中，有一小段故事非常動人，小偷至教堂中偷了銀燭台而被警察識破，帶至教堂與神父對質，沒想到神父看了看這位人人喊打的過街老鼠，竟對警察說：「那對燭台是我送他的。」孤星淚這本小說，在我很小的時候就讀過了，其中的情節，多已模糊，唯有這幕，卻歷久彌新的常存在我心中。而每次喝紅葡萄酒時，也會不由自主的想起那位永遠活在世人心中的慈悲老神父。

紅葡萄酒在聖經的記載中是代表耶穌的寶血，它是用成熟的紅葡萄製造的佳釀，是西洋人飯後暖身活血的聖品。

葡萄又名草龍珠、山葫蘆、葡桃，為葡萄科植物，果實供食用，藤和根往往被用來做為藥用。

葡萄的功用很多，它可以解表透疹，益氣補血，除煩解渴，健脾開胃，強筋壯骨，潤肺止咳，去風除濕，

鎮靜安神，止痛止嘔，厚腸止瀉，是脾胃虛弱、咳喘、胃痛、貧血、肝臟病變患者的聖品。

現代醫學研究認為葡萄有殺死病毒的功用。它主要的成份是葡萄糖，人體可以直接吸收。高血壓病人、肝炎病人、貧血和婦女懷孕者，應該要多吃。

葡萄是一種古老的古樹，人類遠在 6000 年前，就開始栽培了，引進中國是在西漢時期，在中國民間，是一種既可食用又可治病的聖品。

1. 脾虛食慾不振 飯前嚼葡萄乾。
2. 嘔吐 吃葡萄汁加生薑汁。
3. 嬰兒腹瀉材料 葡萄適量，白糖少許，澱粉少許。做法(1)將葡萄洗淨後水煎2次，去渣，再用文火煎成糊狀，加白糖拌勻成大小不等的軟粒。(2)再加入少許澱粉成丸，烘乾，分裝。用法—每次服 15 克，每天 2~3 次。
4. 胃痛 用法—紅葡萄酒，每次服用 15 毫升，每日 2~3 次。功能—緩胃解痙，去寒止痛，幫助消化。
5. 高血壓 材料—葡萄汁、芹菜汁各 10 毫升。用法—開水送服，每日 2~3 次，20 天為一療程。功能—可降血脂，降血壓。
6. 貧血 葡萄酒適量，每天 2~3 次，飯後飲用。
7. 肝炎、黃疸 鮮葡萄根 90 克，用水煎服，每天 1~2 次。
8. 胎動不安 材料—葡萄乾 30 克，大棗 15 克。用法—將材料用水煎服，每日 1~2 次。功用—有養血、安胎的作用。
9. 肺癌 野葡萄根乾品 60 克，用水煎服，可代茶飲。
10. 瘡瘍潰爛 綠葡萄根 90 克，

去皮，搗爛敷於患處。

11. 風寒濕痺，筋骨疼痛，癱瘓麻木 材料—葡萄根或藤、嫩桑枝、蠶砂各 30 克。用法—將材料加黃酒和水等量煎服，每日 2~3 次。

12. 跌打損傷、疼痛、風毒流痰、骨結核 材料—葡萄根或藤 60~100 克。用法—將材料加酒、水混合煎服，並鮮根皮搗爛敷於患處。每日 2~3 次。功用—有活血化瘀、清熱解毒、消腫止痛的功用。

*小小的叮嚀——

葡萄雖好，但便秘者不宜多食。

生薑

味辛，性溫，無毒。藥用，多歸肺、胃、腎經。屬陽性藥藥用食品。

小 時候，我家住台中，家門口有兩棵高聳入雲的鳳凰樹，每天清早起來，媽媽就帶著我們在大門口清掃那永遠也掃不完的落葉，而到了黃昏時鳳凰樹下，更成為大人聊天，小孩嬉戲的好所在，最有趣的是，每當我們玩得正起勁時，推著車子賣豆花的伯伯，也會來湊一腳，他總是用低沉而沙啞的聲音喊著「豆花，豆花，小朋友快來吃豆花」。而這時候我們也會像小鳥一樣的飛到他的身旁，他笑呵呵的擠著滿面的皺紋，盛出一碗一碗雪白也似的豆花，而且一定會在豆花上撒上一匙的花生仁，然後也不管你愛不愛，就澆上一匙辛辣無比的薑湯，媽媽常誇他的豆花好，原因是他的薑湯熬的好。後來，那兩棵鳳凰樹被颶風吹倒了，人們也不再我家大門口來了，自然那碗好吃的薑汁豆

花，也就不再出現了。

生薑又名鮮薑，嫩薑，是薑科植物薑的鮮根莖，藥用多為老生薑，食用多為鮮嫩薑。

生薑有發汗解表，溫胃健脾，調味增食，祛寒止嘔，止咳祛痰，祛風通絡，散瘀止痛，生髮，解毒等效果。對於外感風寒、頭痛、痰飲、咳嗽、喘息、胃寒嘔吐、食慾振、胃痛腹瀉、脫髮、風寒濕痺、關節疼痛等病人，有很好療效。

現代醫學藥理研究認為生薑含薑辣素對心肌和血管都有刺激作用，使心跳加快，血液循環加快，汗毛孔開張而產生發汗，薑辣素刺激胃腺分泌胃液，從而增強食欲外用也可擴張外周毛細血管，促進血液循環加快，從而改變局部細胞營養狀態，促進毛髮再生的作用，最近報導生薑內服還可直接阻止胃腸反應，抑制噁心神經反射，而產生明顯的治暈效應。

生薑是增加陽能，避免濕寒的上佳食品，本省人晚餐時，多習慣性的加些薑絲，目的就是趨寒強身，生薑的功能很多，是深入中國民間的一項藥品。

1. 風寒感冒初起 方法(1)材料—生薑10片，紫蘇葉15~20克。用法—水煎後服湯，使發汗解表祛邪。方法(2)材料—生薑25克，紅糖50克。用法—水煎趁熱服下，能使發汗。如加蔥白效果更佳。
2. 淋雨涉水受涼、周身寒顫 材料—生薑數片，大蔥2顆。方法—水煎就熱飲服至周身微汗出為止，可防止日後關節受風患為痺症。
3. 妊娠嘔吐 方法(1)取一片生薑片

含於口中可止嘔。方法(2)取薑汁3滴加陳皮汁數滴，加糖飲服，每日數次，可止嘔吐。

4. 噁心嘔吐 材料—生薑9克，橘皮9克。方法—水煎加糖飲服能溫胃和中，降逆止嘔。

5. 風寒濕痺骨痛、關節疼痛、患部冷麻感者 材料—大蔥、生薑各50~100克。做法—將材料切細，搗爛，炒熱，以布包之熨敷患處，冷後更換再炒再敷，1日3次。

6. 胃寒脘腹作痛，每次做菜多放些生薑，有祛寒止痛之效。

7. 老人慢性咳嗽，痰咳白稠不暢 材料—生薑汁半匙，飴糖1匙。用法—將材料用沸開水沖服，1日2~3次，可有祛痰化痰止咳的作用。

8. 腎氣衰弱，夜間遺尿 材料—老薑1塊，白酒100毫升。方法(1)將老薑搗爛浸泡於100毫升的白酒中，每晚睡前，用薑酒擦拭肚臍正中線以下的皮膚，擦紅為止，連續擦拭5~7日，此法有補腎，止遺尿的功效。方法(2)用薑酒擦拭神門、三陰交、關元等穴、也有效果。

9. 膀胱寒冷，小便不利 材料—生薑、白朮、黑朮各9克。用法—將材料9克水煎後1次服下，每日2次。功用—可收通陽化氣，利水通便之效。

10. 類風濕性關節炎、關節腫脹、發涼疼痛 材料—生薑9克、大蔥9克，辣椒適量。用法—將材料下鍋與麵條同煮，趁熱吃，吃到出汗為止，連吃10天，1天2~3次。功用—可收祛寒止痛之效。

11. 腋臭、將生薑擠汁、頻塗於腋下。

12. 凍瘡 材料—生薑50克~60克、酒100毫升。用法—將生薑搗爛泡在酒中，每天擦患處3~4次，可治癒初期凍瘡。

13. 白斑 取生薑1塊，切1片擦拭10~20分鐘，至局部皮膚發熱為止。每天擦3~4次，直至皮膚顏色變正常為止。

14. 脫髮 同樣用生薑片擦拭，至毛髮再生為止。

15. 足癬、手癬 材料—生薑半斤。用法—將生薑泡入酒中，2天後，再

經絡飲食療法

導讀

每種食物各有歸經，吃得正確才能防病養生。

我們一天三餐，加上點心、宵夜，不斷地吃，究竟這些吃進去的食物都跑到那裡去了？為什麼有些人吃得腦滿腸肥、百病叢生，有的講究美食，卻身強體健、精力充沛？

答案就在「吃得對不對」之上！因為食物吃下肚後，會依屬性分別歸入大腸、小腸、胃、脾、心、膀胱、腎、心包、三焦、膽、肝、肺等十二經之內，譬如胡蘿蔔入脾、肺經，羊肉入肺、心、脾、肝、腎、胃經，能治虛寒手腳冰冷……。同理，身體不適也可自己辨證，並挑適合的食物以祛病強身。

本專欄即以日常蔬果食物為例，細說其性味、歸經、屬性、藥效和飲食宜忌等，希望鄉間小路的讀者，人人吃出健康，個個激發精氣，永遠活力充沛。

用此薑酒擦拭患處，1日2次，至病癒為止。

16. 腳多汗 材料—生薑、枯礬各15克。用法—將材料用水煎後洗腳，每日1~2次。

17. 虛寒痛經 材料—生薑30克、花椒10克、大棗10個。用法—將材料用水煎，分2次服，連續用3天，痛經可緩解。

18. 暈車、暈船、噁心、頭暈、嘔吐、出冷汗 材料—生薑粉10克。方法(1)乘車前將生薑粉1次服下。方法(2)有暈車反應後，立即嚼生薑5~10克，20分鐘後，可見療效。

解

*小小的叮嚀——

陰虛內熱式的咳嗽、表虛汗出、咽痛、肺炎、胃潰瘍、膽囊炎、有疔瘡和因熱出血的病患忌用生薑。

