

如一些過敏性鼻炎、氣喘等，可在此發育期適當的照護下改善體質。儘管先天遺傳與環境、營養因素都會直接影響這段時期的發育，但若能在各種不是症狀出現前予以預防或早期治療，例如生理方面出現發育遲緩、第二性徵發育不良、矮小身材、疲勞、眩暈、頭痛、食慾不振、青春痘、肥胖、女生出現月經失調、經痛，或在心理方面有焦慮、抑鬱、急躁、失眠等，都應儘速尋求醫師之協助，以幫助其成長。

中醫助長藥膳

四神湯

藥材：山藥、茯苓、芡實、薏仁。

食材：排骨、豬肚、或豬腸。

作法：

1. 將藥材稍加沖洗後，其中薏仁、芡實應先以水浸泡2小時。
2. 排骨、豬肚、或豬腸洗淨，並先以熱水川燙去血水。
3. 藥材與食材一起放入電鍋中燉煮，起鍋前可酌加米酒少許，並予以調味。

功效：健補脾胃，促進食慾。

荷葉蓮子飯

藥材：荷葉、蓮子(鮮品)。

食材：白米：蕎麥米：紫米=2:2:1

作法：

1. 乾荷葉洗淨備用，每張荷葉可分成4份。
2. 將三種米洗淨後，浸泡約1小時，加入適量水及1小匙沙拉油一起煮成熟飯。
3. 飯熟後拌入蓮子及少許鹽，每碗以1/4片荷葉包覆，再放入蒸鍋中蒸熟。

功效：健補脾胃，促進食慾。

山藥咖哩雞

藥材：新鮮山藥半斤

食材：紅蘿蔔2根、洋蔥2顆、雞肉1斤、咖哩塊及咖哩粉、番茄醬2匙、蘋果泥1碗。

作法：

1. 雞肉先以咖哩粉及少量米酒醃入味。
2. 洋蔥切絲後先入鍋炒，再倒入紅蘿蔔塊、雞肉，加入適量水，大火煮滾後，以小火煮至食材皆熟軟，再將山藥塊、咖哩塊、番茄醬、蘋果泥加入一起煮至山藥熟軟即可。

功效：健補脾胃，促進食慾。

加味八珍雞腿

藥材：當歸3錢、川芎1錢半、白芍3錢、熟地4錢、黨參3錢、茯苓3錢、白朮2錢、甘草1錢、紅棗3錢、枸杞

子3錢。

食材：雞腿2隻

作法：將雞腿剝塊洗淨，藥材及雞腿一起放入電鍋加水及1碗酒燉煮。

功效：補氣養血。對於氣血虛弱或女性經後調養可選用。

當歸補血茶

藥材：當歸2錢、黃耆1兩、紅棗3錢、枸杞子3錢。

作法：

將藥材加入1500cc.的水武火煮沸之後，再以文火煮15分鐘，即可過濾飲用。

功效：補氣養血。對於氣血虛弱或貧血者或女性月經過後可飲用3至5帖。

杜仲燉牛腩

藥材：杜仲5錢、當歸2錢、黑棗5錢、枸杞子3錢、桂枝及小茴香各2錢(布包)。

食材：牛腩半斤、牛筋4兩、紅蘿蔔1根、蔥段及薑片適量、淡醬油及鹽糖酒少許。

作法：牛腩切塊後，熱水川燙，紅蘿蔔亦切塊備用。將藥材及食材全部入鍋，加水蓋過材料，加2匙酒燉煮至熟爛，起鍋前再調味。

功效：溫補腎陽，強壯筋骨及舒筋活血。

解

醫方明

文／廖邨德 中華養生研究協會理事長

在佛教的專有名詞中，有所謂五明，其中除了音明、巧明…還有醫方明。這裡所謂的醫方明，就是我國傳統醫學。大家都知道，唐朝有很長的一段時間，是中國人風調雨順，國泰民安的日子。那時佛教很興盛，甚至於現在的佛教文物、雕像、學理、禪坐，都還有唐朝的影子。西方醫學也差不多在清朝中葉的時候才傳入中國，所以說醫方明，以及道教所說的山醫命卜相，指的就是我國固有的醫學與養生術。

宗教界說要醫人的身、心、靈，要成為大醫王，要修成真人、至人，要看到耶穌的光。除了要自己有好的肉身、色身之外，所謂為療形枯，為成就此道業，同時也要自渡渡人、普渡眾生，其中就有醫療與養生的問題。可是放眼看看今天的社會，甚至於形形色色的各種宗教，修身養生方法，絕大部分傾向於西方的理論體系，對於我國固有的傳承，棄之如敝屣。更有甚者，提供不合乎學理的醫療和養生預防來欺世盜名，有的甚至嚴重到斷人慧命的嚴重程度。

其實，中國人的傳統醫學與養生術有一套完整顛撲不破、放之四海皆準的理論體系，而且行之有效。希望上人、法師、上師、無上師、老師、道長、道姑、神職人員…，要把自己的身體照顧好之外，更要顧及信眾、姊妹、師兄、師姐、道親…的身、心、靈。同時，也盼社會大眾要吸收有理論體系、正統的醫療養生知識，不可以人云亦云，以訛傳訛。