

大吃大喝의善後處理

文／廖邨德 中華養生研究協會理事長

中國人過年過節免不了大吃大喝，享用美食大餐，縱情口腹之餘，後遺症頗多，個人提出最合乎學理最有效的應對方法。

科學中藥“保和丸”其功用為消食和胃，治一切食積、脘腹痞滿脹痛、噯腐吞酸、惡食嘔逆，或大便泄瀉，舌苔厚膩，脈滑。

消食方～保和丸

本方是治食積之常用方，食積為病，多因飲食不節，暴飲暴食所致，方中以山楂為君藥，

有毒本草之我見

文／廖邨德 中華養生研究協會理事長

有關中藥草中毒的問題，經常出現在英、美、日著名傳播媒體，我國各大傳媒也不假思索地隨之翩翩起舞，甚有所謂「毒物研究團體」重覆重覆再重覆的研究，發表極少部分「生藥」有毒成份。最近炮火更加猛烈，使得不了解的人對使用「本草」望而卻步，實在令人憂心忡忡。

其實絕大多數是因為大量吃，長期吃，單味吃某一種有毒的中草藥才會出問題。綜合古聖先賢的經驗，以及現在各種「本草」學的敘述，對於這些極少數有問題的藥用植物，都有很好的處理方法，使之符合「祛邪扶正」的最高指導原則。

個人歸納正統醫學、養生學，計有下列五種方法來處理這些極少數的有毒中草藥，敬請各位先進學者多多指教。

第一種方法：中病即止。像腹水（臃脹）、肺積水（咳嗽、痰飲、哮喘），一般利水利尿的藥（茯苓、車前草、白茅根），根本起不了利水祛濕的作用，必須借助破水（峻下逐水）的藥，如防己、木通、甘遂、大戟…等。但據古人的經驗，使用這類藥時要「中病即止」。也就是說，積水排完了就不可再用。先賢們雖然沒有微觀的成分分析，知道是某種有毒成分，但是「中病即止」就是處理有毒中藥很高明的方法之一。

第二種方法：不可單獨使用一味藥，要使用方劑。方劑學就是說明處方中每種藥的功能，其中有些藥本身縱使沒有（或有）療效，但其卻扮演處理其他藥物的毒（即副作用）的角色。

第三種方法：輕劑量。一般飲片乾品，在1錢以下，幾乎對人體不構成任何有毒的副作用，都要在1兩以上才會造成嚴重的傷害。

第四種方法：炮製。有許多中草藥需要加工處理，除了能去除毒性之外，不同方法炮製後的藥效也不盡相同。如用鹽水炮製可以引藥入腎，用醋炮製可以引藥入肝。

第五種方法：扶正。假如病家身體很差，就必須加些調養的藥，如黃耆、人參之類。

根據個人多年的觀察，只要依照上述五種方法去處理，哪有什麼毒副作用可言。希望大家能有正知正見，研究有毒藥物是一件很好的事，但不要讓社會大眾產生「見樹不見林」不完整的認識，造成人心惶惶。也願普天下的人，對一件事情要作全方位的了解，萬不可斷章取義。

取其消一切飲食積滯，尤善消肉食油膩之積；臣藥以神麴消食健脾，更化酒食陳腐之積；萊服子消食下氣，並長於消麵食痰氣之積。

三藥同用，可消各種飲食積滯。佐以薑半夏、陳皮行氣化滯，和胃止嘔；茯苓健脾利濕，和中止瀉。食積易於化熱，故又佐以連翹清熱而散結。

解酒方～葛花解醒湯

喝酒的酒客可服用成藥“葛花解醒湯”。其功用為分消酒濕，理氣健脾。主治嗜酒中虛，濕傷脾胃證。頭痛心

煩，眩暈嘔吐，胸膈痞悶、食少體倦，小便不利，大便泄瀉，舌苔膩、脈滑。

方中選葛花為君，該藥甘寒芳香，一直被視為解酒醒脾之良品，又取其輕清發散，能促進酒濕從表而解。

臣以神麴消食和胃，尤善消酒食陳腐之積，白蔻、砂仁理氣開胃醒脾，以除痞悶，增食慾，二苓、澤瀉滲濕止瀉，引酒濕從小便分消。

飲酒過多，必傷脾胃，濕邪蘊結，每滯中氣，故又以乾薑、人參、炒白朮和中健脾，其中乾薑辛熱溫散，更有助於化濕，木香、青皮、陳皮理氣疏滯，以助白蔻、砂仁，以上共為佐藥。諸藥合用，酒濕得去，症自緩解。

也可做為保健用

避免大吃大喝或酗酒，是基本的保健之道，但是因為過年過節，或是交際應酬，這兩種科學中藥成藥有治療和保健的效果。

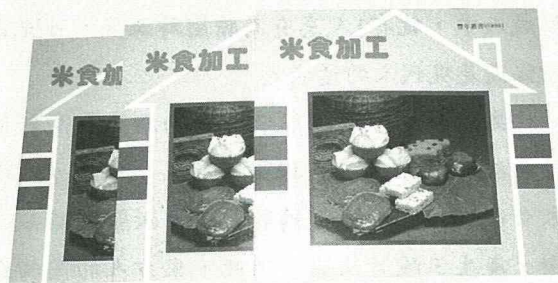
以保和丸為例，可避免食積的一切不良後遺症狀。一般成人及國中生以上每次可以服用3公克，每天3~4次，飯前飯後空腹均可服用。嚴重的話，1小時服用1次亦可。國小則2公克，幼稚園1公克，幼稚園以下，包括初生嬰兒為0.5公克，溫開水下即可。

下期要談氣的種類及其生理病理方面的理論體系，願新的一年人類更愛護地球，人心更善良，經濟更繁榮。

解

動手 做米食

米食加工



讓懷念的兒時米食口味，
永遠伴隨你身邊

全書分為三大篇，共220頁，介紹米粒類、米糰類、米漿類、膨發類、釀造類及製粉等六大類30餘種的米食加工製品，內容詳實豐富，甚具參考價值。

定價：590元

豐年社 台北市溫州街14號 郵撥00059300 財團法人豐年社(郵購另加掛號郵資60元)
電話：02-23628148分機30.31.

一本匯集了人類智慧與老祖先經驗的絕妙好書
還有許多台灣近代客家生活史料與您分享

客家時空珍語

宋細福／編著

本書紀錄1937至1990年代台灣的社會現象，內容包含：客家族群農村生活與傳統家常美食、中西醫藥保健常識、宇宙宗教觀、人文社會和民間生活點滴……等。

作者活躍於食用菇發展史舞台近五十年，書中有關靈芝、香菇等各類菌種培製技術均極為精闢獨到，可作有意研究或生產菌類者重要參考依據。全書347頁，16開平裝。

定價：480元



- 1. 客家傳統節日與習俗
- 2. 客家飲食與禮儀
- 3. 客家民間信仰與宗教觀
- 4. 客家民間藝術與文藝
- 5. 客家民間傳說與民間故事

豐年社 台北市溫州街14號 郵撥00059300 財團法人豐年社(郵購另加掛號郵資60元)
電話：02-23628148分機30.31.