

山藥與香蕉經絡飲食療法

山藥

味甘，性溫，無毒。歸脾、腎、胃、肺經。

主治：糖尿病、慢性腹瀉、癲癇、白帶過多、遺精、頻尿，各種虛症。

小時候，常常跟著哥哥到巷子口的小攤上喝四神湯，熱騰騰玉液瓊漿般的四神湯，清爽而不膩口，每次喝完一碗，我還再一碗，這時候，哥哥總會指著商家的招牌開玩笑的說：「別喝啦！再喝下去就變成四神湯大王了。」小時候只知四神湯好吃，但是從來沒注意過四神湯裏藏了些什麼內容，直到習醫之後，才知道這裏頭含有可口好吃的健康食品—山藥。

山藥又名淮山、白藥子、山芋、野山豆…等，是薯科植物，其塊莖可以食用，也可當藥用。山藥滋補脾腎，強壯筋骨，健脾

止瀉，養胃助消化，補肺斂陰止汗，固腎益精。適用於脾陽虛引起的泄瀉、久痢、遺精、帶下、頻尿以及糖尿病和虛勞咳嗽等症狀。

現代醫學研究認為山藥具有增強機體免疫和抗癌能力的功用。還可收斂和止遺、止泄之效。在中國民間，山藥的應用很廣，為有名的滋養強壯藥物。現在我們就來介紹它的用法。

1. 糖尿病

(1) 多吃熟山藥。

(2) 材料—山藥20克，無花粉20克。

作法—用水煎服，每日一劑，分2次服。

(3) 材料山藥15克，黃連5克。

作法用水煎服，每日一劑，分2次服。

2. 慢性腹瀉

材料—山藥50克煮熟。

作法—沾烤焦饅頭來吃，每天3次。

3. 頻尿

材料—乾山藥30克，白茯苓30克。

作法—將乾山藥去皮，用明礬水浸泡後再焙乾，加等量的白苓，研細末服用，一日2次，每次15克。

4. 各類腫毒炎症

(1) 生鮮山藥適量，加白糖搗爛，敷患處。

(2) 生鮮山藥適量，蓖麻仁數粒，一同搗爛，敷患處。

5. 癲癇

材料—山藥20克，青黛50克，硃砂100克共研磨。

作法—每次服3～5克，一日3次。半年後若不再患，改為一日2次，一年不患病，改為一日1次。

6. 白帶過多

材料—炒山藥20克，炒扁豆20克。

作法—將二者加水濃煎當茶喝。

7. 遺精

材料—山藥藤上結的小山藥30～60克。

作法—煮熟去皮，加白糖少許，臨睡前服用。有補腎止遺之功。

8. 各種虛症

可將山藥煮熟常吃。

小小的叮嚀：大便燥結者不宜食用。

香蕉

味甘，性寒，無毒。入脾、胃、大腸、肺、肝經。

主治：流行性乙型腦炎、高血壓、癰腫、癰腫、便燥、冠心病等。



生長在50~60年代的台灣人，對於送掛香蕉至友人家，聯絡感情的景象，應當還記憶猶新吧！香蕉是那個時代的象徵；小時候家住中部，最喜歡在晚間，隨著哥哥逛夜市，夜市中玲瓏滿目什麼都有，其中最引人注目的，就是小販大聲喧嘩的「噯金蕉」（台語）。在萬頭鑽動的場面下，買到一掛又甜又香又便宜的香蕉，內心真是滿足極了！吃香蕉的經驗我很豐富，在印象中，最好吃的香蕉，是蕉皮上長著許多雀斑的芝麻蕉。

香蕉又名甘蕉，為芭蕉科植物，屬陰性藥用食品。香蕉止渴潤肺，止咳化痰，潤腸通便，健脾養胃，養血養肺，止血療瘡，解酒毒。適於高血壓，心、腦血管病，肺燥咳嗽日久，大便乾燥，痔瘡出血等病人食用。

現代醫學認為香蕉有和緩潤腸通便和降血壓作用。香蕉花以水煎服能治腦溢血。香蕉根有清熱、利尿、瀉下作用，搗爛絞汁，加少許蜜糖調味，每日飲數杯可治流行性乙型腦炎。外擦可治蕁麻疹。

香蕉是台灣的特產，除了作日常消化性的水果之外，它的全身上下都是藥用的好材料，現在

就來了解一下香蕉的妙用：

1. 流行性乙型腦炎

材料—鮮香蕉數根，蜂蜜少許

作法—將鮮香蕉去皮洗淨，搗爛絞汁加蜜糖少許調味。

服用—（1）成人每日服1500~2000毫升，分3~5次服或鼻飼（以鼻管餵食），小兒酌減。

（2）待體溫漸降，泄瀉次數增多，則效果較好，無瀉者不好，應配合灌腸通便或加瀉藥。

2. 高血壓

作法—（1）香蕉皮或果柄30~50克，煎湯服。

（2）香蕉花以水煎服，能防止腦溢血中風。

（3）香蕉梗25克，白菜根1個，水煎服。

3. 癰腫、癰腫初期

材料—鮮香蕉根莖、鮮香蕉葉。

作法—將材料搗爛絞汁，塗敷患處，可以起消腫止痛的作用。

4. 痔出血及便燥

早晨空腹吃香蕉1、2根。

5. 冠心病、動脈硬化

作法（1）每天食香蕉適量。

（2）飲香蕉茶，香蕉磨碎加入適量茶泡飲。

（3）香蕉油加白糖飲服，每日1杯。有軟化血管、營養心肌的作用。

6. 防止足皸裂

材料—皮黑香蕉1根。

作法—將皮黑香蕉著於爐旁焙熱，在熱水洗手洗腳後，用焙熱的香蕉少許擦患處，並進行長期按摩。一般連用幾

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。

次即可治癒。

7. 癰腫

香蕉去皮後搗爛，施於患處，每日2次。

8. 燙傷

香蕉整支搗爛、擠汁，塗於患處，每日2次。

小小叮嚀：下腹虛冷、腹瀉者不宜多食香蕉；筆者曾在臨床上見到一位把香蕉當飯吃而引起陽萎的患者，不可不慎啊！

