

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

中醫養生金句謬誤解碼篇

陳皮理氣化痰藥，去白與否須斟酌 (28/02/2017)

陳皮是大家熟悉的中藥材，甚至是食材。它是中醫常用的理氣化痰藥，也是日常佐膳的調味品之一，例如陳皮蒸泥鯮魚、陳皮蒸牛肉餅、陳皮鴨、陳皮骨、陳皮綠豆沙等。不過，坊間甚至中醫業界常有一個疑問，就是使用陳皮時應否將果皮肉側白色的纖維除掉?除與不除的藥效有沒有分別呢?本集加以探討。

陳皮是橘及其栽培變種的成熟乾燥果皮，又名橘皮、廣橘皮等，屬中醫的理氣藥，其味辛、苦，性溫，有理氣健脾、燥濕化痰的功效，主治脾胃氣滯證，症見脾胃氣滯、脘腹脹痛、消化不良、惡心嘔吐、泄瀉等；亦治咳嗽痰多，尤其是濕痰(質稀量多)和寒痰(量多色白)。《本草綱目》：“療嘔噦反胃嘈雜，時吐清水，痰痞咳瘧，大便閉塞，婦人乳癰(如急性乳腺炎)。入食料，解魚腥毒。”又云：“其治百病，總取其理氣燥濕之功。同補藥則補，同瀉藥則瀉，同升藥則升，同降藥則降。”《名醫別錄》：“下氣止嘔咳。”亦云：“主脾不能消穀，氣衝胸中，吐逆霍亂，上泄。”由此可見，陳皮確是中醫臨床上不可缺少的良藥。

現代藥理研究顯示，陳皮含揮發油，其中的主要有效成分檸檬酸烯有刺激性驅痰作用；另含黃酮類(包括橙皮苷、新橙皮苷)、肌酮、維生素 B1(缺乏可致腳氣病，來源有穀類、豆類、肉、堅果等)，這些成份有助調整胃腸功能，促進胃液分泌和排除腸管積氣，擴張冠狀動脈，利膽和驅痰作用。

至於使用陳皮應否去白的問題，不時會引起爭拗。《本草新編》有一段解說：“或問陳皮留白為補；去白為攻，然乎？”

此齊東之語也。陳皮與青皮，同為消痰利氣之藥，但青皮味濃於陳皮，不可謂陳皮是補而青皮是瀉也。或問陳皮即橘紅也，子何以取陳皮而不取橘紅？夫陳皮之妙，全在用白，用白則寬中消，若去白而用紅，與青皮何異哉，此世所以留白為補，去白為攻之誤也。其實，留白非補，和解則有之耳。”

文中之青皮，是指橘等的幼果或未成熟果或未成熟果實的乾燥果皮，它能疏肝破氣，消積化滯，與陳皮相比，青皮性較峻烈，行氣力猛，而陳皮則溫而不峻，行氣力緩。另一藥橘紅，或化橘紅，是化州柚或柚的未熟或接近成熟外層果皮，性味與陳皮相似，亦有理氣寬中，燥濕化痰的作用。整段文字指出人說陳皮留白為補，去白為攻，乃道聽途說，以訛傳訛之言。陳皮與青皮比較，雖然青皮味濃於陳皮，但不能就此說陳皮是滋補藥而青皮是攻瀉藥。又有人以為陳皮即橘紅，那為何仍用陳皮而不用橘紅呢？原來陳皮的妙處，完全在於用白，用白則寬中行氣，若去白祇用外皮，實與青皮之峻烈

之性無異；後世可能因而誤以為留白為補，去白為攻。其實，留白非有滋補作用，但有和解之效。

古時流傳下來有關陳皮的故事不少，本集選說一個有關“廣陳皮”的故事。眾所周知，陳皮以新會所產者最佳。新會地處嶺南，在宋代以前屬蠻荒之地。話說南宋宋理宗年間，楊太后得了乳疾，一班御醫束手無策，而且當時是封建社會，御醫都是男性，不方便直接診視太后的病情。當時，曾任徐州知府及浙江都漕運使的黃廣漢(其父黃居正是珠三角黃氏入粵開宗第一人)，其妻米氏亦出身名門望族，精通醫術，因而被詔入宮替太后治病。米氏採用其夫在新會某些地方栽種的一種柑橘(即新會大紅柑)，並以家傳秘法炮製過的橘皮(即陳皮)作為主藥，替楊太后治病，經過四年時間，終於治癒楊太后的乳疾，並因此被封為一品夫人。米氏不僅醫術高明，並且有商業頭腦，她把治好太后乳疾的陳皮，冠以丈夫名字黃廣漢中的廣字(因治病的陳皮之製法由其丈夫所創)，稱為“廣陳皮”，並協助丈夫從中原引進先進種柑技術到新會，大舉種柑取皮，製成藥效獨一無二的“廣陳皮”。

陳皮理氣飲 (1 人量)

材料：陳皮 5 克、蘇梗 10 克、生穀芽 30 克。

製法：將材料略沖洗，除去灰塵，加清水 4 碗用猛火煲滾後，
改用細火煲至剩 1 碗。

功效：陳皮性溫味辛苦，能理氣健脾，燥濕化痰，降逆止嘔；
蘇梗性溫味辛，能發汗解表，行氣安胎，解魚蟹毒；
穀芽性平味甘，生用能消食，炒用能和中，健脾開胃。
本飲品有理氣化痰，健脾開胃功效。

中脘穴 (任脈)

定位：位於腹部前正中線上，臍上四寸。

方法：以拇指指腹按壓中脘穴一至二分鐘，每天二至三次。

功效：和胃健脾，通降腑氣。

主治：胃痛、腹脹、腸鳴、嘔吐、泄瀉、痢疾、黃疸。