

保健			廣告		彩色影視			中國影視		香港影視		台灣影視		婦女時尚			婚姻觀		飲食天地		中餐館廣告			
第76頁	第77頁	第78頁	第79頁	第80頁	第81頁	第82頁	第83頁	第84頁	第85頁	第86頁	第87頁	第88頁	第89頁	第90頁	第91頁	第92頁	第93頁	第94頁	第95頁	第96頁	第97頁	第98頁	第99頁	第100頁

您現在讀到第六十五頁 醫學天地



# 茶葉 白蘿蔔 綠豆 空心菜

## 四大解毒食物

近年來，凡對健康不利的東西，似乎都能跟「毒」沾上點邊。汽車尾氣中的鉛對人體「有毒」，蔬菜水果中的農藥殘留對人體「有毒」……在中醫中，確實有關於「毒」的說法，不僅這些外源性的有害物質，身體本身代謝產生的廢棄物，也是「毒」的一種。人體毒素如果積聚過度，就會得病，這個大家不難理解。其實，許多所謂的「毒素」都是從日常飲食帶來的，自然也能通過飲食進行排除。我們身邊許多多平凡的自然食品，都具有獨特的排毒功能。

**茶葉：**飲酒過量會引起酒精中毒，可以把15—20克茶葉，浸泡在200毫升開水中，10分鐘後頻頻飲用，可增加排尿量，避免乙醇在體內損害肝、腎等臟器。

**白蘿蔔：**味甘辛，與白糖適量煎取汁，分次飲用，可解蘑菇中毒。

**綠豆：**是較好的傳統解毒食品。內含鈣、磷、鐵、B族維生素等營養成分。有清熱解毒，止渴利尿，消腫下氣等功能。用綠豆100克，生甘草100克，水煎取藥液1000—1500毫升涼後飲用，可解食物與藥物中毒。

**空心菜：**有清熱，解毒，涼血，利尿功能。冬季吃了狗肉後中毒，可取空心菜500克，以水1800毫升煎取汁，頻頻飲用以解毒；若毒菌中毒，也可用空心菜500克洗淨，搗取汁液，有解毒作用。除上述食物能解毒外，生薑、扁豆、雞蛋，豬血亦都有不同程度的解毒作用。如從事粉塵作業的工人，農民，經常食用豬血，有利解除粉塵，金屬微粒對身體的危害。

北方揚沙天較多，可多吃些血豆腐製作的菜餚，如「燴血豆腐」、鴨血湯等。

## 胃不好，怎麼吃

喝粥、喝奶、吃姜養胃都存誤區胃對健康的重要性，是不言而喻的。如果不把它招呼好，再好的食物也會食之無味，更別提攝取足夠的營養了。研究表明，有規律的進餐，可形成條件反射，利於消化吸收。除了這些之外，民間有許多關於養胃的說法，比如，多喝粥、多喝奶、多吃姜。這些做法是否真的能養胃呢？

**誤區1：**喝粥對胃病最好。不少胃病患者認為粥細軟，易消化，能減輕胃的負擔。事實上，這種觀點並不全面。相比油炸食物、不發酵的餅、麵條、煮玉米、蒸窩頭等，粥是細軟、易消化的，但喝粥並不利於消化吸收。原因是，喝粥不用慢慢咀嚼，不能促進口腔唾液的分泌，而唾液中的澱粉酶可幫助消化，再者粥水分多，稀釋了胃液，加速了胃的膨脹，使胃運動緩慢，不利於消化吸收。若喜歡喝熱粥，其溫度對胃

的刺激也是不利的。因此胃病者不宜天天喝粥，而應選擇易消化吸收的飲食，細嚼慢咽，促進消化，才更有益。

**誤區2：**多喝牛奶對胃有好處。胃部酸脹不適時，喝杯熱牛奶便可緩解症狀，感到舒服。這是因為牛奶稀釋了胃酸，暫時形成一層胃黏膜保護層，因而感到舒服，但經常喝牛奶就未必對胃病者有利了。現已證明，牛奶刺激胃酸分泌的作用比牛奶本身中和胃酸的作用更強，若胃病（如胃潰瘍）需要抗酸治療，是不宜用喝牛奶的辦法解決的。豆漿則是個不錯的選擇。

**誤區3：**姜對胃病者有宜無害。民間有用生薑末水煎，加醋少許趁熱服下，能治消化不良的偏方。因此人們普遍認為姜可暖胃，胃部不適時喝碗薑末水是常見的事。胃病者根據自己的情況，偶爾用之，且無不良反應，未嘗不可。但應認識到，薑是刺激性食物，過量食用會刺激胃酸分泌，引起胃部不適或加重病情。若想用姜來治胃病應請中醫辨證施治，採用不同的方劑對症治療效果更佳。

飲食是人生一大快事，甜味是公認的美味，但是美味不代表健康。甜食不光與肥胖、蛀牙有關，最近，香港衛生防護中心引述加拿大研究成果稱，平時甜食吃多了，還可能增加患痛風的風險。

加拿大不列顛哥倫比亞大學關節炎研究中心今年公佈了一項研究，結果顯示，大量攝取含糖汽水、水果和果汁將增加患痛風的風險。每星期喝5—6杯，每天喝1杯及每天喝2杯或以上汽水的人，患痛風風險會分別增加29%、45%及85%。

世界衛生組織建議，健康人糖攝取量應少於每日總能量的10%。一個人每日攝取能量大約2000千卡，他們每天攝取的糖不應多於50克（包括含有天然糖的蜜糖、糖漿和果汁或額外添加的糖）。實際上，糖分攝入超標極為容易。消暑美食芒果布丁，每100克已含13克糖；可樂100克含糖11克；蓮蓉水晶包、巧克力飲品等含糖量更高。

營養專家指出，我們很難從飲食中除去食糖，所以要減少糖的攝取量。如以清茶代替甜飲，以新鮮水果增加茶餚的甜味而不用糖，小食或甜品改吃玉米、小番茄、小紅蘿蔔等，少吃巧克力、曲奇和雪糕，便可大大減少每日攝取糖量。

## 甜食吃多了 痛風幾率大

**芹菜**  
葉、蘿蔔縷、萵筍葉都能吃蔥是日常廚房裡的必備之物，不僅可作調味之品，而且能防治疫病，可謂佳蔬良藥。炒菜前，可以將它和姜切碎一起下油鍋中爆香；做好的菜，也可以撒生蔥花提味。可以說，蔥是一個多面手，煎炒烹炸樣樣皆宜。蔥上綠下白。中醫學上蔥有殺菌、通乳、利尿、發汗和安眠等藥效。

但平日裡人們吃蔥，習慣於祇留蔥白，而把蔥葉部分扔掉。對此，專家介紹說，實際上，蔥綠中還有葉綠素、類胡蘿蔔素等蔥白中沒有的營養，不應輕易丟棄。葉綠素對人體有重要的保健作用，如抵抗輻射、清除毒素、強健肌肉等。當然，北方的大蔥有

## 蔥綠比蔥白有營養

時買回 發現，蔥葉較老，萎縮發黃，這部分完全可擯去。除此之外，人們平時祇吃芹菜梗、蘿蔔心等，也都是可以修正的飲食習慣，現代研究表明，一般深色蔬菜的胡蘿蔔素、核黃素和維生素C含量，較淺色蔬菜高，而且含有更多的植物化學物。而在同一蔬菜中，葉子部分的維生素含量一般高於根部，如萵筍葉、芹菜葉、蘿蔔縷比相應莖根部高出數倍。這些蔬菜，最好連葉帶莖一起食用。

比如，可以單獨把芹菜葉拿來炒蛋、做湯，用萵筍葉調配涼菜；吃蘿蔔的時候連皮帶縷一起吃掉；既營養又美味。

國醫  
**李九五**  
大夫  
JOSEPH LEE  
Chinese Herbalist



針灸  
Acupuncture  
推拿  
Acupressure  
草藥  
Herbal medicine  
氣功  
Qi Gong

### 精治各種疑難雜症

#### 主治範圍：

- 傷科：骨、關節疾病，軟組織損傷與脊柱相關疾病。
- 婦科：調經、功血，更年期綜合症，子宮內膜異位，帶下、陰道發炎、瘙癢、不孕、安胎。
- 男科：陽萎、遺精、早洩、不育、前列腺。
- 兒科：虛弱、厭食驚風、腹瀉、遺尿、尿頻、疳積、百日咳、麻疹。
- 內科：哮喘、咳嗽、氣管炎、肺炎、痛風、過敏、帶狀疱疹、胃病、肝病、膽病、腎病、高(低)血壓、心悸、心律不齊、失眠、耳鳴、耳炎、眩暈、三叉神經痛、尿血、便血、便秘、洩瀉、吐血、痢疾、糖尿、痔瘡。

#### 疑難雜症：

- ※慢性易疲勞、全身無力、手腳麻痺、冰冷、出汗
- ※免疫系統病：紅斑狼瘡、疱疹、愛滋病、癩、癭、原發性脫髓鞘病。
- ※頭風：正、偏頭痛，頑固頭痛，劇烈頭痛。
- ※甲狀腺功能：亢進或減低。
- ※抑鬱症、高血壓。
- ※消化性潰瘍、胃食管反射、過敏性腸綜合症。
- ※皮膚病：濕疹、膿疱瘡、癬、銀屑病。

#### Area of Specialty:

- ※Bone joint, soft tissue injury and spinal column related disorder.
- ※Menstruation problem Dysfunctional uterine bleeding Menopausal syndrome: hot flash leukorrhea, Vulvovaginitis, Endometriosis, infertility, Miscarriage.
- ※Impotent, premature ejaculation, infertility, prostate problem.
- ※Debility, anorexia, diarrhea, polyuria, enuresis, mal nutrition, whooping coughs, measles.
- ※Asthma, coughing, bronchitis, Pneumonia, Gout, Herpes zoster, chronic gastritis, liver problems, gallbladder problems, nephropathy, blood pressure (too high or too low), heart palpitation, cardiac arrhythmia, sleeping disorders (inability to sleep, light sleep, too much or too little sleep), tinnitus, otitis, vertigo, trigeminal neuralgia, Hematuria, hematochezia, diarrhea, hematemesis, dysentery, diabetes, mellitus, hemorrhoid.
- ※Chronic fatigue syndrome, Immune system problem(s): Lupus Erythematosus, AIDS, Cancer, Herpes, Multiple sclerosis. Migraine headache. Thyroid problem(s): hyper of hypo Thyroidism. Depression, high cholesterol. Peptic ulcer, Gastro esophageal reflux, Crohn's disease. Skin problem(s) eczema, impetigo, ringworm, psoriasis

#### 請電話預約

816 S. Oak Park Ave., Suite E, Oak Park, IL 60304 Tel: 708-386-9898  
Please Call For Appointment  
國際廣場 International Plaza Tel: 630-325-9888  
665 Pasquini Dr. Suite 201 Westmont, IL 60559  
Email & Web site 電子信箱 & 網頁  
Drjglee@aol.com http://www.dr295.com  
http://www.taihetang.com http://www.tcm295.com



# 南北行 Nam Bac Hang

243 W. Cermak Rd., Chicago, IL 60616 (舍麥路)

禮聘 香港著名中醫師 許卓凡先生 駐診統理  
伊州註冊針灸師 黃玉龍醫生

奇神心風四皮兒失哮喘氣腎跌咽性婦外  
難經胃濕肢皮膚科眠喘管虛打喉病女感  
雜衰氣腰麻濕各健久敏陽舊鼻暗經內  
症弱痛痛痺毒症忘咳感痿患炎瘡病傷

專營 零外精針名保膏中參  
售埠配灸醫健丹草茸  
批郵藥推駐食丸藥燕  
發購方拿診品散材桂

TEL: (312) 225-0024 FAX: (312) 225-0994

一周七天 天天營業

9AM-7PM during Spring-Fall 9AM-6PM during Winter