

孫安迪的「安迪湯」

我四十歲，開始認真保養十年前，我邁入四十歲關卡，當時仗著自己體質好，根本沒什麼養生保健觀念，每天為了國事、家事、門診、教學和醫學研究忙得焦頭爛額，往往深夜兩點回家，清晨六點又趕著出門，長期睡眠不足，我還是硬撐過來，從不覺得有需要特別保養。

我從小就是體育健將，樓梯一口氣爬上六、七層很稀鬆平常；有一次竟然爬個兩、三層樓梯就覺得喘，那一天趕著去錄廣播節目三個小時，話說到一半，就上氣不接下氣，出現這些警訊之後，我才開始警覺一身體「不對勁」了！

從生理的角度看，人類有兩個關鍵的年齡，第一大關卡是 40 歲，因為 40 歲以後體內的 SOD（超氧化物歧化酶，可排除體內自由基）活性降低一半，褪黑激素分泌量也下降一半，整個人的抵抗力明顯變差，到了 65 歲則進入第二大關卡，這些數值又再下降一半，身體日益衰老。所以，40 歲前後是一個人開始保養的關鍵。尤其身為醫生，每天看一大堆病人、聽病人主訴，甚至吐苦水，還要教學、研究、演講……壓力實在很大，我的一些同班同學有不少是未老先衰，不是頭髮白了、禿了，就是一身病，還有人已經「去」了，老師輩的，得到糖尿病、心臟病、癌症……的人比比皆是，醫生是高壓的職業，如何養生尤其重要。

接觸中草藥，強化免疫力

身為口腔內科醫師，我經常接觸到以口腔黏膜疾病為主的免疫病患，醫生當得越久，就越發現，西醫對於免疫疾病的治療方法有其瓶頸，不是類固醇，就是免疫抑制劑，治療當然有急效，但長久使用副作用則太大。透過與大陸學術交流的機會，我開始接觸中醫與中草藥，原本的想法只是要找一帖經濟實用的中藥方，幫助病人改善身體機能，後來發現中草藥中的黃耆、紅棗可提升免疫力，自己先身體力行喝了半年多，覺得效用不錯，所以也建議病人回家試試看。

我把黃耆、紅棗的份量、做法印成小傳單，凡是來看門診的人，就給他一張，建議他們去中藥房抓個七天份的黃耆、紅棗回家熬來喝，可以促進人體活性，增強抵抗力。後來，我又加上枸杞，把黃耆、枸杞、紅棗三味中草藥組合起來，大力推廣。不少民眾陸續反應，喝了幾個月之後，體質真的有改善，小孩喝了比較少感冒，一些婦女還發現皮膚越來越細緻有光澤，連以前的黑斑也變淡了呢！我自己也天天把黃耆枸杞紅棗湯當茶喝。

但是，我們夫妻兩人都是上班族，每天下班已累得筋疲力竭，誰還有力氣慢慢熬中草藥，所以老婆一開始根本懶得做，還說：「要喝就自己煮！」我只好 D I Y 自己動手做囉！由於不斷有病患反應這帖中草藥，喝了效果真的很不錯，

我便把黃耆枸杞紅棗湯的「美容妙用」告訴老婆，誰不愛美？老婆這下子心動了，天天主動熬來喝，現在，老婆對如何養生，比誰都更積極，如果我是理論家，老婆稱得上是標準的實踐家。我在每個演講場合都會介紹黃耆、枸杞、紅棗組合起來的這一帖中草藥，以前在門診散發小傳單給病人帶回家參考，算一算，我親手發出去的傳單至少有二十萬張，長年累月的推廣，據說賣這些中草藥的人因此賺了不少銀子，但我把它當作是積德，所以有些朋友把這帖補身藥膳，用我的名字簡稱為「安迪湯」。

安迪湯的做法其實不難，二碗水加生黃耆 4 錢、枸杞 3 錢、紅棗 3 錢，以小火熬煮，濃淡不拘。如果嫌麻煩，也可以一次熬 7 天份，放冰箱冷藏，要喝時再加熱飲用，夏天涼涼的喝也不錯。

安迪湯是溫補湯，黃耆可補氣補虛，枸杞可補陽滋腎，紅棗可補氣健脾，經常服用，可增強免疫、延緩衰老，平時多喝還能有效預防感冒。

如果想使頭髮茂密烏黑，可另外加 3 錢何首烏；口乾舌燥者，可以另加 3 錢麥門冬、3 錢熟地；如果是呼吸系統氣管不好，就加 3 錢西洋參；如果貧血，可加入一、兩片當歸；另外加入 4 錢黨參和 4 錢刺五加，就有輔助抗壓、抗癌的效果。但是，有糖尿病的人，必須減少紅棗的使用量，以免血糖升高。我也把安迪湯運用在臨床治療上，讓有口腔癌惡性轉化可能的糜爛型口腔扁平苔癬病患，或復發性口腔潰瘍、貝歇氏病患者，服用黃耆枸杞紅棗湯合併西藥免疫調節劑（levamisole）來治療，結果發現，不但疾病治療時間縮短，也大大降低復發率。

我從小就有嚴重的富貴手，到了冬天，雙手經常乾裂、脫皮，甚至出血，從一九九二年開始喝安迪湯迄今，富貴手已經改善不再發作，連以前當兵臉上曬出來的黑斑，也慢慢變淡了。由於我經常四處演講，有時還一天連講數場，甚至還得即興來上一段清唱，為了保護嗓子，必要時我會泡些膨大海喝，或是在安迪湯中加一些五味子來護嗓。大陸的朋友知道我對中草藥有興趣，每次赴大陸講學，他們都會送我一些最好的中藥材，所以我家的冰箱裡，隨時都放了黃耆、枸杞、紅棗這幾種藥材，而且都是上選材質，例如產自甘肅岷縣的黃耆王，來自寧夏最上品的枸杞子，另外，黨參、冬蟲夏草.....等增強免疫的中草藥，也都是家中必備品。早晨精力湯，活力的一天我每天清晨大約六點至六點半起床，起床後先做 10 分鐘養生功，讓筋骨活絡一下，接著再打坐 20 分鐘，為一整天的活動儲備能量。

早餐則是一杯安迪湯（黃耆枸杞紅棗湯）加一杯現打的蔬果精力湯，及五穀雜糧麵包，有時候是自製水果口味的酸奶代替蔬果精力湯。蔬果精力湯或酸奶都含有豐富的纖維，可讓腸胃道通暢無比，我一天通常排便兩次，毒素不會堆積在體內，自然神清氣爽，不容易疲倦。蔬果精力湯的作法很簡單，取適量的芹菜、番茄、苜蓿芽、檸檬，加一些清水及果寡糖，用果菜機或果汁機榨汁，連渣一起喝。

每天還可搭配不同的蔬果變換口味，
例如：葡萄（連皮）加鳳梨。番茄、草莓、西瓜、果寡糖。

番茄、紅蘿蔔、萵苣、甘藍菜（包心菜）、果寡糖。

這幾種蔬果精力湯都是我每天早上必喝的健康飲品。
紅黃綠蔬果抗氧化力很高，排毒效果好，番茄和胡蘿蔔含有豐富的β-胡蘿蔔素。

蕃茄除了富含纖維質及維生素C外，更含有大量的番茄紅素（lycopene）。
番茄紅素除具有抗氧化劑功能外，還有抑制癌細胞增生的作用，尤其是攝護腺癌、
膀胱癌及消化道癌，其他對於提昇免疫能力的功效及和各種疾病的關聯，正持續研究中。

萵苣和甘藍菜則稱得上是綠色蔬菜中的抗癌之王，萵苣含鉀量高，
有助於電解質平衡，它還富含葉綠素，可淨化血液，促進人體造血機能；
甘藍則含有豐富的纖維素，及人體必須微量元素錳和鉬，可預防消化道癌症，
對於黃麴毒素的致癌作用也有抑制效果。果寡糖可增加腸道有益菌，有助排毒排便，
而且可以讓精力湯更美味，好入口。

酸奶其實就是俗稱的優酪乳，它含有大量乳酸，使乳蛋白轉化成細微的凝乳，
讓腸道更容易消化吸收，進而提高人體必須微量元素鈣、磷、鐵的利用率，
我建議乳糖不適症、無法喝牛奶的人，可以改喝酸奶。

水果酸奶就是把優酪乳加上木瓜或草莓，打汁一起喝。

木瓜含有豐富的木瓜鹼、蘋果酸及多種礦物質維生素，可幫助解除消化不良。

草莓含有含有多種鈣、磷、鐵、鉀等礦物質及維生素A、B、C等營養素，
其特殊的鞣花酸，具有防癌功效。

防癌蔬果，餐餐桌上客我不偏食，胃口好，吃東西葷素不忌，一般常吃的菜肴，
我都能吃得津津有味。我祖籍山東，特別喜歡吃餃子，再配上幾片大蒜瓣，簡直是天上珍饈。

不過，大蒜有特殊氣味，我要看門診，又要上課、演講，總不能一張口就滿嘴異味，
所以平時看到別人吃大蒜，只能猛吞唾液，免得口水流出來；
等到放假日，再好好滿足自己的胃，不過，這件事還得拜託老婆配合，
如此才能互相「熏陶」，打成一片。

大蒜是非常好的抗癌物！研究發現，亞硝胺是強烈的致癌物質，
它是胃癌、食道癌的致病原因之一，大蒜可以直接阻斷亞硝胺的化學合成，
實驗室還發現，大蒜汁能提高白血球一百倍的抗癌力。

大蒜有抗菌抗癌、提高免疫的作用，平時每天可以5至10公克新鮮蒜瓣，
當佐菜佳餚，切忌吃過量，若是怕味道太重，吃完不妨嚼些茶葉消除異味。

由於工作的關係，我無法天天吃大蒜，所以有時候改以高科技產品替代，
如大蒜精或大蒜粉，來補充體能。

大約有二百多種疾病都和自由基過高有關，而在可以預防的癌症中，
40%以上的男性和60%以上的女性最可能罹患的癌症，幾乎都與飲食有關；
如果能從飲食增強免疫力，85%的疾病都可以解決。

只要平日飲食多樣化，多吃新鮮蔬菜和富含纖維素的食物，並補充適量維生素 A、B、C、E，增強體質，提高免疫力；不吃發霉變質的花生、玉米、大米，不暴飲暴食，不吃太燙、太鹹、太辣的食物；不吃過焦、煙熏的魚類、肉類及醃漬過的變質食物；不食未熟的魚、蝦類。

要防癌還要多吃可提升免疫力的防癌食物，像是黃綠色蔬菜（如綠花椰菜、萵苣、芥藍菜、高麗菜、小白菜、白蘿蔔等），顏色越深越好，黃綠色蔬菜含有一種名叫「口引口呆」的物質，可抑制致癌物生長；多吃紅色蔬果（如紅蘿蔔、蘋果、紅蕃茄等），因為紅色蔬果中含有抗腫瘤、抗衰老的胡蘿蔔素；

多吃「鋅」含量高的食物，（如海鮮、紅肉---牛、羊、豬、蛋、玉蜀黍、菠菜、豆類、南瓜子和葵花子、櫻桃、梨子等）這類食物可以增強免疫力，預防感冒，對小孩的智力也有幫助，並有益於傷口的癒合，還可以讓男性精力充沛；

另外，多吃「硒」可有效防癌，因為硒有維他命 E 的作用，效果比維他命 E 更強 500 倍，食物中的穀類、豆類、牛奶、蘑菇、大蒜和紅肉（牛、羊、豬），都含有豐富的硒。一般說來，蛋白質含量越高者，硒的含量也越高。

美國防癌學會還列舉出三十種防癌蔬果，包括了蘋果、杏、朝鮮薊、鱧梨、南瓜、香蕉、綠花椰菜、芽甘藍、青椒、哈密瓜、胡蘿蔔、白花椰菜、芹菜、葡萄柚、萵苣、無頭甘藍、結球甘藍、奇異果、洋蔥、瑞士甜菜、柳橙、木瓜、馬鈴薯、乾梅、菠菜、草莓、番茄、番薯、色佛伊甘藍和 Collard Green 等。這些食物中含有多種抗癌物質，如維生素 A、C、E，及礦物質硒、鋅、鎳、纖維素、番茄紅素和胡蘿蔔素，都是極重要的營養素，平日多吃這類抗癌蔬果，可增強免疫力，抗病、防癌好處多多。

夏日點心，百合銀耳蓮子湯在炎炎夏日，很多人會買現成的清涼飲料解渴，我覺得外面賣的清涼飲料人工添加的成分太多，我寧可在家中煮一鍋綠豆薏仁湯或蓮子銀耳湯，涼涼的喝，消暑又兼具養生功效。

百合銀耳蓮子湯，功效為清心安神，潤肺止咳，補腎強身。可改善失眠多夢，焦慮健忘。具有提昇免疫、抗癌作用。夏天喝涼的，冬天可以趁熱放些冰糖攪勻飲用，清清腸胃又安神好眠。百合 50 克與蓮子 50 克，加水適量煮沸，再加銀耳 25 克，小火煨至湯汁稍粘，再加冰糖 50 克。百合含有一些特殊的有效成分，如秋水仙鹼等多種生物鹼，還有澱粉、蛋白質、脂肪、礦物質（鈣、磷）和維生素、泛酸、胡蘿蔔素等。這些有效成分綜合作用於人體，具有良好的營養滋補功效。

根據中醫理論，百合味甘微苦，性平，入心、肺經，以治療心肺疾患為主，所以有潤肺止咳、清心安神功效。

銀耳又名白木耳，含有多量的植物蛋白及銀耳多糖、脂肪、維生素 B、粗纖維，及硫、磷、鐵、鎂、鈣、鉀、鈉等，而且易為人體所吸收。現代藥理研究發現，銀耳能促進機體淋巴細胞的轉化，提高免疫功能。但是發霉變質的銀耳，會產生毒素，所以不能吃。

蓮子是睡蓮科植物蓮的種子，有多量的澱粉和棉子糖，含蛋白質、脂肪、碳水化合物，另含鈣、磷、鐵，不但營養豐富，可滋養人體，而且蓮子含的氧化黃心樹寧鹼有抑制鼻咽癌作用，蓮蕊可以降壓、強心，還具有清心火之功效，

每次用 5 克，泡茶飲用，可以治心煩失眠。由於蓮子有收澀水份的作用，因此容易腹脹及大便燥結者，不宜服食

發表時間: 2004-11-25 12:51