



1. 本人現年72歲，患有痛風十幾年，日常生活有戒口，不吃豆類和內臟，請問有甚麼食療可以長期食用？

答：這位痛風病患者，因未能見面，不能親自診查，無法針對您的具體情況擬定食療方案，現根據痛風病的幾種主要不同病症表現，列出一些食療方案，僅供參考。

骨節疼痛，游走不定者：生薑紅糖茶(生薑三片，紅糖適量，開水沖泡代茶飲用)；葱白粥(糯米一兩，生薑五片，搗爛，連鬚葱五莖、米醋五毫升，煮粥服用)；葱頭粥(葱頭、豆豉、白米適量，煮粥服用)。

骨節疼痛劇烈，痛有定處者：桂心粥(白米適量煮粥至半熟，入桂心末兩錢，煮熟服之)；萹菜粥(白米適量煮粥，粥熟入萹菜末服用)；椒麵粥(花椒少許，以醋浸一夜，次日取出，拌入白麵中，熬糊食之)。

關節疼痛，四肢沉重者：薏米粥(薏米兩兩，白米一兩，先將薏米搗爛，再與白米一同煮粥)；木瓜煎(木瓜五錢，煎水服)；茯苓粉粥(茯苓粉、白米適量，紅棗數枚，煮粥食用。)

2. 女讀者，28歲，由十幾歲開始有便秘，每逢出門旅行或在酒樓餐館等地方，都不能方便，只有在家裏才行，上個月試過1星期便秘，十分痛苦，後來吃瀉藥才有效，問有何解救良方？

答：便秘雖然是一種症狀，但造成便秘的原因十分複雜，就中醫對便秘的認識，主要有虛證和實證的不同，虛証便秘多由氣虛、血虛、陰虛、陽虛等原因造成大腸道下功能失調所致；實証便秘可由燥熱傷津、氣機鬱滯、明寒固結等原因所致。所以究竟這位讀者便秘的確實原因何在，還要通過中醫四診合參，辨証論治後方可擬定相應的治療方案。

3. 3個月大BB，不能熟睡，睡不到10分鐘便驚醒，借問吃保嬰丹是否有效？3個月大可以吃嗎？

答：造成嬰兒不能熟睡的因素很多，如脾胃虛寒，致陣陣腹痛，可影響睡眠；又如乳食不節、衣被過厚，積熱內生，熱擾心神，可以影響睡眠；再如嬰兒腔氣怯弱，突然見到異物或聽到異常聲音，易受驚嚇，心神受擾也可影響睡眠等。所以，要請醫生查清原因，方可對症治療，不可自己亂服藥物。

4. 肝炎越來越流行，請問甲、乙、丙這三種肝炎有沒有預防的藥？如果患了乙型和丙型肝炎，可以靠吃中藥醫治嗎？

答：對甲、乙、丙這三型肝炎有預防的藥物。凡是能夠增強人體免疫力或具有清熱利濕解毒的中藥，都可以預防病毒性肝炎。如預防注射胎盤球蛋白、乙肝表面抗原靈活疫苗等，或用中藥茵陳一兩、生山梔五錢、紅棗五個，煎服，並單煮馬齒莧一兩，每日一劑，連服3至5天，就能起到預防病毒性肝炎的作用。如果患了乙型或丙型肝炎，亦可用中藥治療。

以上信件由北京同仁堂李吉祥中醫教授答覆

(歡迎讀者來信)