



中醫食療助你跑得更久

如果你一跑就累，或爬兩至三層樓梯便覺得心慌、胸悶或呼吸不暢，可能提示你的心肺功能並非很好。

心肺功能又稱為心肺耐力或有氧能力，是指人體在進行有負荷的身體活動時，攝取、運輸和利用氧氣的綜合能力。它反映了人體血液循環的速度、心臟跳動的強弱、肺部容量的大小，以及氣體交換能力。

心肺功能良好的人，能更有效地將氧氣輸送到身體各個部位，提高能量代謝效率。相反，若心肺功能較弱，在跑步不久後便容易出現呼吸急促及心率過快的情況，身體缺氧嚴重，乳酸堆積加快，導致肌肉疲勞提早發生，表現為雙腿沉重及耐力差。因此，心肺功能是決定跑步耐力的關鍵因素之一，長跑運動員能夠跑那麼久的時間，就是因為擁有強大的心肺功能。

中醫認為，「氣」是體內的「能量」或「動力」，能激發人體的生長發育，促進臟腑、經絡及組織的正常生理功能。氣能促進血的生成與循環，以及津液的代謝，特別是宗氣對呼吸運動及血液循環具有推動作用，可影響到人體的多種生理活動。其中，心肺功能的強弱亦與宗氣的盛衰密切關係。因此，我們可嘗試從補氣的角度提升心肺功能，從而增強運動能力，成為長跑好手。

我們可通過以下食療來提升正氣：

建議湯水

五指毛桃湯

材料 五指毛桃50克、瘦肉120克、生薑3片及食鹽適量

做法 將五指毛桃洗淨，稍作浸泡；豬脊骨洗淨，加入適量清水，以武火煮沸後，改用文火煮約1.5小時，調入適量食鹽即可。

功效 益氣健脾

黨參黃芪燉雞湯

材料 黨參15克、黃芪15克、母雞1隻、紅棗、蔥段、生薑片及食鹽適量

做法 將所有材料洗淨，母雞去毛及內臟後切塊，將所有材料放入煲中，加入清水2000毫升，以武火煮沸後轉文火煲約1小時，調味即成。

功效 補肺益氣，健脾養胃

建議藥膳

參棗米飯

材料 太子參15克、糯米80克、大棗10克和白糖適量

做法 所有材料洗淨，先將太子參和大棗煎取藥汁備用。將糯米淘淨加水煮熟，再將煮好的太子參和大棗放在飯上。最後於藥汁中加入適量白糖，再煎成濃汁，倒在棗飯上即可。

功效：補中益氣，養血寧神

扁豆粥

材料 白扁豆10克、白米100克和食鹽適量

做法 將所有材料洗淨，放入煲內，加適量清水煮成粥，加入食鹽調味即可。

功效 益氣和中，健脾化濕

建議藥茶

四君子茶

材料 黨參15克、白朮15克、茯苓10克和甘草6克

做法 將所有材料洗淨，一同放入煲中，加入適量清水，以武火煮沸後轉文火煲約30分鐘即可。

功效 甘溫益氣，健脾養胃

人參定志茶

材料 人參片6克、遠志9克、石菖蒲6克和茯苓6克

做法 將所有材料洗淨，一同放入煲中，加適量清水，以武火煮沸後改用文火煲約30分鐘即可。

功效 補脾益氣，寧神定志

除了上述食療外，日常飲食上宜多進食補中益氣之品，如白米、小麥、白扁豆、山藥、馬鈴薯、南瓜、蘋果、蓮子、紅棗及豬肉等；並應少吃生冷、寒涼之品，如苦瓜、青瓜、冬瓜、茄子、蟹和白蘿蔔。

(以上資料只供參考，如有疑問，請先向註冊中醫師諮詢。)

想認識更多中醫資訊？
請向社康註冊中醫師查詢或瀏覽
中醫服務網頁：

