

清晨爽利

播出時間: 星期一至五早上 5:00 — 6:30 香港電台一、五台
聯播

星期六早上 5:00 — 6:30 香港電台第五台播出

環節: 健健康康在清晨

主持: 錢佩卿

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

中醫養生金句之更年期篇

男女都有更年期

順利過渡補腎氣 (31)—— 盜汗 (2) (15/09/2020)

中醫認為盜汗主要屬虛證，尤其是陰虛，亦有心血不足，和脾虛濕阻等證型，而實證可見於外邪未解。正如《景岳全書·汗證》云：「自汗盜汗……，亦各有陰陽之證，不得自汗必屬陽虛，盜汗謂必屬陰虛也。陽氣在人臥寐時應入裏固護內臟，今陽虛而不能固，以致寐時汗出。寐後陽氣動出，尚能

勉行其事，故寐後汗止。」陽虛的人本已不足的陽氣既要入裏固內臟，又要保衛體表，不能勝任下便出盜汗。

臨床上中醫一般把盜汗分為陰虛內熱、心血不足和脾虛濕盛等幾個證型。

1. 陰虛內熱

此為較常見的虛證，由於虛勞過度，或病久失調(如肺癆久咳)，以致精血虧虛，而出現陰虛之象。陰虛生內熱，虛火蒸騰，陰液不能斂藏則盜汗頻作，患者兼見午後潮熱、兩顴潮紅、五心煩熱、形體消瘦等典型陰虛症狀。治法為滋陰降火斂汗，一般用當歸六黃湯(當歸、生地、熟地、黃芩、黃連、黃柏、北蓍)加減運用。更年期(不論男女)盜汗多屬此證型。

2. 心血不足

也是虛證之一，由於勞傷過度致心血虧虛(貧血明顯)，汗為心液，心血不足致心氣外浮，結果心液亦不能斂藏而外洩，以致常出盜汗、氣血皆虛可見心悸怔忡、健忘不寐、面色無華、神疲氣短等症狀。治法為補血養心斂汗，常用方為歸脾湯(白朮、黨參、北耆、當歸、甘草、茯苓、遠志、酸棗仁、木香、元肉、生薑、大棗)加減運用。

3. 脾虛濕盛

是由虛轉實之證，先因好食生冷或肥甘厚味，或飲食不節，損傷脾胃。脾虛則水液運化失常以致濕濁內生，濕阻氣機令其升降出入失常，陽氣衛外不力便產生盜汗，兼見頭痛重墜，肢體困倦、納差便溏等脾虛症狀。治法為健脾化濕、疏通氣機、斂汗，一般用藿樸夏苓湯(藿香、厚樸、半夏、茯苓、杏仁、豬苓、澤瀉、淡豆豉、白豆蔻、生薏仁)加減運用。

原來與汗有關的成語典故，越說越有，本篇介紹「汗馬功勞」(汗馬之勞)，原意是指將士在戰場上立下戰功，現泛指在工作崗位上作出貢獻，建功立業。這成語的典故最早出現於先秦時期韓非的《韓非子·五蠹》：「棄私家之事，而必汗馬之勞。」，其後在西漢司馬遷的《史記》中分別出現於《史記·晉世家》和《史記·蕭相國世家》。這篇說《史記·晉世家》與晉文公有關的典故。

春秋時間，晉國公子重耳流亡他國避亂達十九年，身邊大臣介之推始終追隨左右，對他不離不棄，甚至在重耳飢餓缺乏糧食時自己「割股啖君」，而不讓重耳捱餓。後來重耳復國，勵精圖治，成為一代明君晉文公。他登位後分封群臣，卻漏了介之推，介之推不求名利之餘，與母親歸隱綿山。後來晉文公想用火燒山逼介之推下山相見，但介之推與母親抱樹焚身而亡，這就是寒食節的由來。其實，當年隨重耳流亡的，還有另一小臣名壺叔，他負責照顧重耳的生活起居瑣事。他眼見晉文公三輪行賞都沒有自己的份兒，忍不住向晉文公提出：「君行三賞，賞不及臣，敢請罪！」晉文公便對他說出行賞的標準：「夫導我以仁義，防我以德惠，此受上賞；輔

我以行，卒以成立，此受次賞；矢石（箭矢炮石）之難，汗馬之勞，此復受次賞；若以力事我而無補我缺者，此復受次賞。三賞之後，故且及子。」意思是說讓我以仁義立信者受上賞；那些盡忠出謀獻策的能臣得次賞；那些衝鋒陷陣，建立戰功，立下汗馬功勞的亦得次賞；至於像你這樣只是勞力奔走，做常人都能做的事情，又未能補救君主過失者，則要等三賞之後，才輪到你。

補氣養陰湯 (1 人量)

材料：生黃耆 15 克、浮小麥 30 克、紅棗(去核)5 枚、花旗參 5 克、山藥 15 克。

製法：洗淨材料，以清水 6 碗用猛火煲滾後，改用細火煲 45 分鐘即成，可翻煎 1 次。

功效：黃耆(北耆)、花旗參及山藥均為補氣藥，黃耆長於補氣升陽、固表止汗，花旗參長於補氣養陰、清熱生津，山藥(淮山)補脾益胃、生津益肺，浮小麥益氣斂汗、退熱除蒸，紅棗補中益氣、養血安神。此湯具補氣止汗、養陰生津功效。

小貼士

鳳凰衣(雞蛋壳內膜) 7 ~ 10 個、荔枝 7 個、紅棗 10 枚(去核)，用清水 2 ~ 3 碗煎剩 1 碗。鳳凰衣味甘、淡，性平，有養陰清肺、斂瘡、消翳、接骨等作用。荔枝味甘、酸，性溫，有養血、生津、理氣、止痛作用。紅棗性溫味甘，能補中益氣，養血安神。三者合用，可治心血不足、盜汗，適合畏寒而有盜汗者服用。

如欲重溫本集資料，可上香港電台網頁 (www.rthk.hk) 香港電台 1, 5 台
或 亞洲抗衰老協會網頁 (aaaaonline.com.hk) 重聽。