

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 (40) —— 前列腺病變 (6)之 前列腺增生(3)

(24/11/2020)

上一篇提過中醫臨床上把前列腺增生分為肺熱壅滯、濕熱下注、中氣下陷、腎陰虧損、腎陽不足、肝氣鬱滯和下焦瘀阻等 7 個證型，分述如下：

1. 肺熱壅滯

症見小便點滴而出或難出，兼見呼吸不暢、咳嗽喘促、口咽乾燥、心煩胸悶。治法為清熱利水、開洩肺氣，可用黃芩清肺飲(黃芩、桑白皮、麥冬、山梔、通草、車前子、茯苓)加減運用。

2. 濕熱下注

症見小便頻數或點滴不通、短赤、色黃或見尿血、小腹脹滿、大便乾結不暢、口苦口乾、煩躁等。治法為清熱利濕、利尿通淋，方用八正散(通草、車前草、篇蓄、大黃、滑石、梔子、瞿麥、燈芯草、生甘草)加減運用。

3. 中氣下陷

小便頻而不暢、尿後餘滴不盡、少腹脹墜、少氣懶言、納呆便溏、神疲乏力。治法為補中益氣、升清降濁、方用補中益氣湯(黃耆、白朮、陳皮、升麻、柴胡、黨參、炙甘草、當歸)加減運用。

在網上看到一個被公認為全球最佳最短的新聞採訪，名為

《大家都要活下去》。這個採訪富有娛樂性，而且我覺得在新冠肺炎的威脅下，《大家都要活下去》的概念，具有很好的激勵性，所以引述這個故事與大家分享。

故事的主人翁是一位鬢髮斑白的巴基斯坦影壇老將「雷利」，他拿著拐杖出席一個有不少名流、社會嘉賓參加的晚會，接受主持人訪問。主持人第一條問題就問他是否經常去看醫生，他認同，主持人問他為甚麼時，他答道：「因為病人必須經常去看醫生，醫生才能活下去！」台下爆出如雷掌聲，讚嘆老人的機智和幽默。主持人接着問他是否經常請教藥劑師有關服藥的問題，他又認同，而被問到為甚麼時，他答道：「我特意問藥劑師請教服藥的方法，因為他們要賺錢活下去！」台下又一陣掌聲，主持人又問他是否經常吃藥，他說：「不，我經常把藥物扔掉，因為我也要活下去！」訪問當然談及其他問題，最後在一片掌聲和笑聲中，訪問結束了。主持人很有禮貌地多謝他接受訪問，他再一次答道：「不用客氣，我知道你也要活下去！」在更多更大的掌聲和笑聲中，主持人扶他起身，並再追問他還有沒有與羣組的朋友聊天，他答：「當然有，我還要在羣組中

活下去！不出現，大家以為我死了，會被踢出羣組的。」

筆者想，大家都應學這智慧老人，無論甚麼環境，都要笑着活下去！

「噴鼻中藥」結論：

2. 自新冠肺炎出現以來，在流行期間，世界各地的民間都傳出有效的治療方案，包括中藥、草藥、藥方、食物，林林總總，甚至千奇百怪的方法，就算筆者在「健健康康在清晨」節目中引述過一些普洱茶與「沙土」病毒的研究資料，也被炒作成普洱茶可防治新冠肺炎的傳聞。這些方法幾乎全部未經科學驗證，多是以訛傳訛、道聽途說、發水發酵的炒作。除非有足夠的科學證據和臨床數據支持，市民絕不可輕信。就算是這幾篇所介紹的噴鼻中藥，大家亦應採取同樣態度面對。當然，我們希望藥廠能繼續以積極而務實的態度投放資源，對噴鼻中藥進行更深入澈底的研究，冀能得出令人信服的實質結果，以造福人群。

首烏菟絲湯 (1 人量)

材料：制首烏及菟絲子(包煎)各 20 克、大棗 5 枚、豬腰(腎)1 個。

製法：洗淨材料，豬腰除去筋膜，切開數塊後汆水，用 6 碗水用猛火煲滾後，改用細火煲個半小時即成。

功效：制首烏及菟絲子為補益藥能滋補肝腎，制首烏兼能益精烏髮，菟絲子兼能壯陽益精，大棗能補脾胃、養營安神，豬腰能補腎壯腰、補虛勞；此湯具有**滋補肝腎，養營益精**。

小貼士

之前提過雪耳有幾種不同的食法和好處，留到本篇交代：

1. 清肺熱 (1 人量)

材料：雪耳 10 克、枇杷葉 15 克、北杏 10 克、陳皮 1 角、雪梨 1 個。

製法：雪耳浸發備用；雪梨洗淨削皮備用，雪梨肉切塊去心，連同其他材料，用 1 碗半水炖 3 小時。

功效：清肺化痰止咳。

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。