

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

中醫養生金句之症狀鑑別篇

臨床症狀多籊籊

中醫鑑別辨清楚 (1) (30/11/2021)

剛完結的「繪畫怡情論養生」, 筆者認為是較高層次的養生之道, 着重怡情養性, 舒展胸懷, 甚至進入忘我境界, 從而延年益壽。在此告一段落之際, 筆者考慮從較具體貼地的角度出發, 提出一系列與我們身體健康息息相關的常見症狀, 通過中醫和現代醫學的認識, 加以論述; 並且一如既往, 提供有防治效果的食療湯水、穴位和相關小貼士給大家參考。

所謂症狀(symptom)是指由病人自己覺察到的疾病或障礙的表現, 是許多疾病出現初期的先兆, 或中、後期的具體情況; 中醫學又稱為徵候、病候等, 除患者的自我感覺外, 還包括由醫者的眼、耳、鼻、指等感覺器官所直接感知到的機體病理變化的外在表現, 又稱他覺症狀。先兆症狀在一定程度上為早期診斷和防止病情惡化提供了依據。近代醫家趙錫武在其《趙錫武醫療經驗》云:「四肢百骸, 五臟六腑, 一筋一骨皆有一定之功能, 營生理作用。故一臟一腑, 一筋一骨有病, 則其臟腑筋骨之機能發生變化而現一定不移之症狀。」

試舉一例, 「頭痛」為常見的症狀, 中醫把「頭痛」分為外感和內傷兩類。外感「風寒頭痛」, 可見痛連項背、惡風寒、遇風加重; 外感「風熱頭痛」, 可見頭痛怕熱、面紅目赤; 外感「風濕頭痛」, 可見頭痛如裹、肢體困重。至於內傷頭痛, 則更為複雜。如果根據頭痛部位不同, 亦可辨識病在那一條經(包括外感和內傷頭痛)。如前額部連眉稜骨痛, 屬陽明胃經頭痛, 可能與腸胃問題有關; 如

痛在側部 / 額(近太陽穴附近者)者，屬少陽膽經頭痛，屬於半表半裏的熱證，可能與外感或外邪久困未解有關；後腦部連頸痛，屬太陽膀胱經頭痛，有可能與外感有關；巔頂痛，屬厥陰肝經頭痛，多與肝、膽和胃的問題有關；頭痛連齒者屬少陰腎經頭痛，顯示心腎機能衰減，抗病能力薄弱；頭痛暈眩，腹瀉自汗者，屬太陰脾經頭痛，多為中氣虛引起的脾胃虛寒問題。由此可見，單是頭痛一個症狀已是如此複雜，從中醫角度，任何一個症狀都可能與輕微或嚴重的潛伏疾病有關，所以中醫要經過望、聞、問、切，細心辨識，才能準確辨證施治。

說起頭痛，想起了兩位歷史人物，即三國時期的曹操和唐代武則天的丈夫唐高宗，兩人同患頭風病，病發時頭痛不已。根據古代醫家分析，頭風與頭痛是有分別的。新近發作較輕淺者名頭痛，來得快去得快；病程長而較深重，不定時發作，纏綿難愈，遇誘因則復發者，名頭風，相當於現代醫學的緊張性頭痛，偏頭痛、或由青光眼、腦血栓形成、腦腫瘤、腦供血不足等引起之頭痛。

有關曹操的頭風，正史《三國志》和小說《三國演義》均提到他患有頭風病。《三國志》記載曹操起兵平定袁紹時，就經常頭痛，當時估計他年約 45 歲。之後他消滅袁紹，挾持漢獻帝，正是「挾天子以令諸侯」，掌握了實際君權，可能因為位高權重，要處理的政事太多，他的頭風病日趨嚴重，經常發作，不時臥病在床。《三國演義》第二十二回提到：「時曹操方患頭風，臥病在床。」第二十三回又提到建安五年太醫吉平對董承說：「操賊常患頭風，痛入骨髓；方一舉發，便召某醫治……」第七十八回描述曹操在洛陽埋葬關羽後，每晚闔眼便見到關公，驚懼不已。後來又夢見有人持劍砍他，這些事都令他的頭風病加重。他遍尋名醫，但屢醫無效，後來有臣子推薦華佗給他治病。華佗雖然再三推趙，最後還是建議曹操先飲麻沸湯，然後由他用利斧砍開他的腦袋，取出病根「風涎」，則病可愈。多疑的曹操那會聽他，竟立即下令把華佗關入獄中，不久在獄中遇害而死。

對於曹操患的頭風病，史書中只記載了「頭風眩」、「頭風」、「偏頭風」等病名，對病因並沒有較詳細的描述，而《三國演義》中華佗則說他腦內有「風涎」。不過根據對他病情的描述，估計與現代醫學分析可能是偏頭痛甚至是腦腫瘤引起的頭痛有關。

疏風清熱飲 (1 人量)

材料：桑葉 5 克、杭菊花 5 克、薄荷 2 克。

製法：用滾水將材料略沖洗，除去灰塵，再沖入滾水焗 10 分鐘即成，當天可再多焗 1 次飲服。

功效：桑葉及杭菊花均能疏散風熱、平肝明目，薄荷疏散風熱、清利頭目；此茶具疏風清熱，清利頭目功效，適用於因風熱引起頭痛的人士。

小貼士

很多人患偏頭痛，是一邊發作的跳動性頭痛，其特點為影響頭的一側，發作時常伴有虛脫或嘔吐。筆者在一本名為《中國家庭神效自然療法》的書中，看到幾條治偏頭痛的食療方，都是真實患者現身說法的驗方，我選了兩條就算吃後未必能治愈，但對健康亦不會造成影響的方給大家參考。

1. 米醋浸黑豆

用九度米醋(是一種功能性醋，酸度高，不能直接食用)先浸黑豆，每天把約 20~30 粒黑豆煮熟(可在飯面或鍋中蒸熟)來吃，連吃幾天，如果症狀減輕，可吃較長時間，直至症狀緩和，有胃酸分泌過多或倒流者不宜吃。

米醋味苦酸，性溫，有活血散瘀、消食化積和解毒的功效；現代醫學研究顯示，它有降血壓、降膽固醇、解毒、解酒、消食、安神除煩、軟化血管的功效；黑豆則味甘性平，有補脾、利水、解毒的功效。兩者配合，可能有舒緩偏頭痛的功效，但未有科研理據及足夠的臨床數據支持。不過醋的活血散瘀和兩者的解毒作用(如醋具有抑制細菌和病毒的作用；黑豆可解各種食物或藥物中毒)，有可能產生協同效應，減少引發偏頭痛的因素。

2. 醋蛋

用米醋(可先用食用米醋試試，如未見效可試九度米醋)浸煮剝了殼的熟雞蛋，原書沒有指出浸多久，相信浸 1~2 天便足夠，每天吃 1~2 隻，連吃幾天，如果頭痛減輕，可再吃幾天。如果全無反應，甚至症狀加重，則立即停止服食，有胃酸分泌過多或倒流者不宜吃。