

# 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 (6) (25/01/2022)

上篇介紹了虛寒證，至於實寒為寒邪過盛，直侵內臟，損傷陽氣，不能溫煦肌表，主要有下列三種情況：

## 1/. 寒邪客肺

畏寒、伴咳嗽氣喘、痰多色白、胸悶等，中醫治法為溫肺散寒、化痰平喘。

## 2/. 寒濕困脾

畏寒、伴脘腹脹悶、納差、腹痛便溏、頭身困重、口淡、噁心等，中醫治法為溫脾化濕。

## 3/. 寒凝肝脈

畏寒、伴少腹拘急冷痛、睪丸脹墜疼痛、或巔頂頭痛、口吐涎沫等，中醫治法為溫肝通脈。

上述實寒證多是人體在寒冷環境下受病毒感染，或受低溫的直接影響，致血管收縮、血流不暢、能量代謝率下降所出現的怕冷狀態。

## (1) 但熱不寒

病人只感發熱而無怕冷的感覺，屬裏熱證，多因表邪入裏化熱，或熱邪入侵臟腑引發身體的機能活動亢進所致。臨床上按症狀可分為 3 類：

### 1/. 壯熱或實熱

病人發高熱(體溫超過 39°C 以上)，持續不退，可見滿面通紅，口渴喜冷飲、大汗、脈洪大等，是熱邪熾盛的表現，多是人體在炎熱的情況下受細菌感染而發生。

### 2/. 潮熱

病人定時發熱或定時感覺熱甚，有如潮汐之定時漲退，故稱潮熱。中醫臨床上可見 3 種不同的潮熱：

#### (1) 陽明潮熱

即下午 3 ~ 5 時(申時，又稱為日晡)發熱較高，顯示有實熱結於陽明(胃與大腸)，多伴腹脹便秘、腹痛拒按等。例如腸梗阻、膽道感染等。

#### (2) 濕溫潮熱

是濕熱病邪所引起以脾胃為病變中心的急性外感熱病，其特點是病起時惡寒少汗，身熱不揚(即初起時肌膚扪之不覺很熱，但稍後即感灼手)，午後熱甚，身重困倦，胸悶脘痞等。這些臨床特徵與現代醫學的傷寒、副傷寒、沙門氏菌屬感染，某些腸道病毒感染等相似。

#### (3) 陰虛潮熱

其特點為午後或入夜低熱，多由素體陰虛(機體的物質成份不足，例如血、津液、分泌等相對減少所致)、陰不制陽，導致虛火上炎。《黃帝內經》云：「陰虛則內熱」，其特徵是午後潮熱，並見顴紅、五心煩熱、盜汗等。可見於各種慢性病如肺結核，也可見於急性熱病後期。此外，更年期婦女也可能出現陰虛潮熱的症狀。

### 3/. 低熱 / 微熱

除了陰虛潮熱的熱象為低熱外，還有氣虛發熱和小兒夏季熱也可出現微熱。前者的症狀是長期微熱、勞累加劇或午後發熱不退、少氣懶言、神疲乏力、自汗、面色白光白等。多因勞倦過度，或飲食不節，損傷脾胃所致，脾氣不足無力升發陽氣，鬱於體內則生內熱。小兒夏季熱多見於小孩，夏季氣候炎熱時長期發熱不已，一般在上午發熱，下午熱退，兼見煩躁、口渴、無汗、多尿等症狀，至秋涼即自行痊癒，病因是小兒氣陰不足(體溫調節機能尚未完善)，不能適應炎夏氣候所致。

上一篇說了一個「寒號蟲」的寓言故事，本篇則介紹一個與「熱」有關的寓言故事——「更渡一遭」，典出南宋岳珂(岳飛之孫)《程史》。

從前有人捉到了一隻甲魚(鱉)，想煮來吃，但又不願背負殺生罪名，於是心生一計。他先燒沸一鍋水，並在熱鍋上橫放一條細竹作為橋，然後對甲魚說：「如果你能渡過此橋則不殺你。」甲魚明知是計，但仍努力地像螃蟹在沙上爬行一樣，終於勉強爬過了竹枝橋。豈知這人又說：「你能成功爬過橋，太好了!我想你再過一次，讓我仔細看清楚你是如何做到的。」其實這人用心不良，甲魚成功渡橋與否，都是死路一條。

這故事的寓意是要告誡人們，要看清楚言而無信的偽君子的真面目，這些人滿口花言巧語，但暗地裏卻用心險惡。

### 茅根清熱湯 (1 人量)

材料：白茅根 30 克、甘蔗 60 克、竹葉 10 克。

製法：洗淨材料，甘蔗破開，加清水 8 碗用猛火煲滾後，改細火煲 1 小時即成。

功效：白茅根涼血止血、清熱利尿，甘蔗清熱除煩、生津潤燥，竹葉清熱除煩、生津止渴。本湯具清熱除煩、生津潤燥功效，適合熱性體質人士飲用。

## 小貼士

上一篇介紹了「寒號蟲」的糞便是中藥五靈脂，本篇的寓言主角甲魚(鱉)，其背甲也可入藥，稱鱉甲，屬中醫的補陰藥，其味甘、鹹，性寒，有滋陰潛陽、退熱除蒸，軟堅散結和清潮熱、斂瘡的功效。臨床用治結核病低熱、陰虛骨蒸潮熱、小兒疳積發熱、瘧疾病、肝脾腫大、肝硬化、瘡瘍潰後久不收口、面神經麻痺、面癱口眼喎斜等。