

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

臨床症狀多籬籬

中醫鑑別辨清楚 (21) (24/05/2022)

三問頭身之問頭部 —— 頭暈 (1)

頭暈是指病人自覺頭部眩暈，輕者閉目自止，嚴重者視物旋轉，不能站立，常伴有惡心嘔吐，甚或暈倒。本症在古醫籍中有多個名稱，如「眩冒」、「目眩」等，而近代最普遍的稱謂是「眩暈」或「頭暈」。根據頭暈不同的情況和表現，可以鑒別所涉及疾病的不同性質，從而辨證論治。臨床上有多個虛、實的證型：實者有肝陽上擾和痰濕內阻；虛證有肝陰虛、氣血兩虛、脾氣虛和腎精虧虛。此外，筆者臨床所見，尚有外邪上擾清竅所致，屬實證。

實證

1. 肝陽上擾

《黃帝內經》云：「諸風掉眩，皆屬於肝。」意思是指肢體不自主地搖擺或震顫(掉)；和眩暈、視物旋轉、站立不穩，多為肝之病。肝易生風，亦容易受異常風氣引發病。有風則易生動搖諸證，故多屬肝病。肝陽上擾，頭暈多因平素陽盛火旺，肝陽上擾；或煩躁易怒、氣鬱化火、上擾頭目所致。臨床症狀包括頭暈脹痛、煩躁易怒、面赤耳鳴，眠差多夢、口乾口苦等。治法為清火熄風、平肝潛陽。

肝陽上擾眩暈，中年以上人士要警惕，尤其是血壓高患者，提防有中風的可能。

2. 痰濁內阻

多因飲食不節，損傷脾胃，以致濕聚成痰，痰濁內阻，清陽不升，濁陰不降故見頭暈，正如《丹溪心法·頭眩》云：「無痰不作眩」，症狀包括頭暈頭重、昏沉嗜睡、兼見胸悶嘔惡，食慾不振等。治法為祛痰化濕。

3. 外邪上擾

筆者剛提過，外邪(主要是病毒感染引發的外感病)久困不愈，有可能導致頭暈、惡心、嘔吐等症狀(一般人籠統地稱為耳水不平衡，類似英文的 Menieres disease，一般譯為美尼爾氏症或梅尼埃病)，當然耳水不平衡可能涉及很多不同的因素，包括遺傳、過敏反應、免疫系統失調，或剛剛提過的病毒感染等，而且可能涉及身體的其他毛病如腫瘤。中醫則有不同的證型，如肝火、痰濁、風邪、濕困等。臨床上確有不少個案，因曾患感冒而眩暈不止，只須辨識感冒屬性(分清風寒、風熱、挾濕等)，然後疏風解表，再配合去水飲積聚的古方如澤瀉湯，很多時會有明顯的效果。

中醫認為眩暈是被風吹動，所以搖動，有一隻中藥名定風草，即天麻。天麻是中醫的熄風止癇藥，其味甘，性平，有平肝潛陽、熄風止癇，和通經活絡的作用，臨床上用於治療肝陽上亢、頭暈目眩(包括血壓高和血脂高)；治驚風、癲癇，和治療中風後遺症、手足不遂、肢體痙攣等。

說到天麻，原來有一個歷史傳說，蘇州評彈《唐宮驚變》記載了一件事。原來唐明皇李龍基每日清晨都進食一盅益壽珍品——赤箭粉，食罷才上朝。這個赤箭粉，也就是天麻粉，它能利腰膝、強精益氣，輕身不老。唐明皇的姑母太平公主欲謀朝篡位，看準他有這個飲食習慣，吩咐她一早安插於李龍基身邊的宮女，在唐明皇的天麻粉中下毒，幸虧陰謀敗露，唐明皇才不致受害，事後仍然繼續每天進食赤箭粉。

天麻燉煮鴿子 (1 人量)

材料：天麻 10 克、鴿子 1 只、白醋半碗。

製法：洗淨已去毛的鴿子，內臟只要心肝，用醋灌入肚內再放出醋，然後放入天麻及心、肝入鴿肚內，用牙簽封住開口，放鴿子入沙鍋內加清水 5 碗用文火燉煮約 2 小時至鴿肉熟爛，湯變白色即可，服時喝湯吃肉和天麻。

功效：天麻平肝潛陽、息風止癱，鴿子滋腎益氣、祛風解毒，醋可開胃，幫助消化吸收。此湯具**息風止癱**，**滋腎益氣**功效，可治老年因腦動脈硬化引起的眩暈。服 7 只鴿子為一療程，一般兩個療程可愈。

本湯水是筆者參考一本名為《中國家庭神效自然療法》書中一名病人的推薦方，略作更改而成。原方是用活鴿子一隻，先用醋將鴿子灌死再製作湯水，但如此做既不人道(甚至可能觸犯法例)，亦不實際，因為根本不會買到活鴿子，其他的程序大同小異。

防疫小貼士

近日第 5 波疫情持續穩定緩和，不過由感染新冠肺炎所引發的後遺症卻逐漸浮現，出現所謂「長新冠」。不少研究也開始集中了解長新冠的發生、發展和臨床、病理特性等。在香港，早前香港理工大學的研究報導，新冠康服者一年仍有出現「疲勞綜合徵」，以女性較明顯。同時，中文大學的研究亦發現，新冠康服者患乾眼症機會高；另一中大研究指本港每 4 名康服者，有 3 人會患長新冠，最常見的症狀是疲倦、失眠、記憶力差和脫髮；世界衛生組織公佈的長新冠症狀包括極度疲勞(是最嚴重的症狀)，集中力和記憶力變差(腦霧)、氣短、胸痛或緊繃、關節痛、嗅覺和味覺改變等。往後數篇我們會從中西醫學角度了解長新冠，並提供不同症狀的中醫藥調治原則和具體方案。