

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

中醫養生金句之賀年篇

過新年送虎迎兔

保健養生齊做到 (2) (31/01/2023)

上一篇談過大寒進補，符合養生之道，不過，新春(處於大寒)期間，就算不進補，也會因應節日氣氛，多吃多喝，尤其是熱量較高的糕點、甜品和高粱厚味，容易食滯，令腸胃受損，引發胃脘痛、口氣濃烈 / 口氣臭(口臭)等問題。本篇針對這些問題，提出中醫的調理方法。

1. 飲食傷胃

主要是飲食不節、暴飲暴食致胃的和降功能失常。《黃帝內經》云：「飲食自倍，腸胃乃傷。」最常見的後遺症就是胃脘疼痛，即胃痛，並見脘腹脹滿，噯氣有腐臭味，胃酸倒流；或嘔吐未消化食物，吐後或矢氣(放屁)後胃痛減輕，大便欠暢。治法為消食導滯，理氣和胃。臨床上有一常用方「保和丸」，出自金元四大家朱丹溪的《丹溪心法》，由山楂、神曲、半夏、茯苓、陳皮、連翹、萊菔子組成。方中山楂消一切飲食積滯，尤其是肉食油膩之積；神曲消食健胃，長於化酒食陳腐之積；萊菔子下氣消食除脹，善消穀麵之積；半夏、陳皮理氣化濕、和胃止嘔；茯苓健脾利濕，和中止瀉；連翹是方中唯一微寒藥，既可散結以助消積，又可清解食積所生之熱。諸藥配伍，使食積得化，胃氣得和、熱清濕去。本方常用於治療急慢性腸炎、消化不良、嬰幼兒腹瀉等屬食積內停者。記得學習中醫內科時，有教授建議遇到無明顯不適症狀，難以

辨證的病人，尤其是小兒，可以用保和丸做基礎，然後盡可能對症開方，此法果然有效。所以新春因食滯而損傷腸胃者，不妨一試。現按原方的組成份量比例酌減，在小貼士交待。

2. 口臭

引起口氣強烈，甚至口氣臭的原因很多，包括口腔疾病(如牙週病、蛀牙、口腔潰瘍等)、呼吸系統疾病(如鼻竇炎、鼻液倒流等)和消化系統病(如胃酸倒流、胃排空不好等)，還有糖尿病、腎病、肝病等。此外，吸煙、過食味道濃烈的食物也會引致口臭。本篇主題主要討論可能因暴飲暴食引致的胃排空不好，中醫則認為是胃有濕濁或胃熱較重，下回再交代細節。

今年是兔年，不期然想起中國的十二生肖的故事。

十二生肖，又叫十二屬相，源於干支紀年法，相傳起源於夏朝，可能與動物崇拜有關。十二生肖代表地支的十二種動物，包括鼠(子)、牛(丑)、虎(寅)、兔(卯)、龍(辰)、蛇(巳)、馬(午)、羊(未)、猴(申)、雞(酉)、狗(戌)、豬(亥)，常常用來標記每個人的出生年，例如屬龍、屬牛等等；不少人更把生肖作為春節的吉祥物，成為民間娛樂文化活動的象徵。

在這個排序上，大家會奇怪為何老鼠會排首位呢？無論從體形、力量、性格，甚至智力的角度看，老鼠都無可能做老大。原來有一個「老鼠第一大」的神話故事在中原一帶流傳。

話說當玉帝(一說是軒轅黃帝)在生肖大會上挑選了十二種動物成為十二屬相後，要排先後次序，黑豬自薦擔任排位公正人。老鼠便搶先爭排首位，其他動物當然不服氣，尤其是牛、馬、羊，大家質疑老鼠究竟憑甚麼條件可以排第一位。但老鼠硬說自己大，所以應排第一。牛、羊、馬等聽後忍俊不禁，笑指老鼠是夜郎自大。老鼠卻毫不退縮，並且提出一個主意，就是不必各自認大，而交由人類決定。牠們商量了一個辦法，先由牛帶頭，然後馬、羊、鼠等逐一走上大街，看看人類如何評價。當牛走過大街時，人人都說牛很壯；馬走過時，人人都說馬很高；羊走過時，人人都說牠肥；當老鼠大搖大擺地在大街上走過時，人人都追看牠，大喊：「嘩！好大的一隻老鼠呀！」甚至有人拿出棍棒想打牠，牠機警地爬上了牛背。結果，牛、馬、羊都無話可說，願賭服輸，唯有讓老鼠排了首位。

這故相信不是真實的，而且有很多犯駁之處。不過，故事中的老鼠憑小聰明而取得排頭位的榮譽，可以顯示就算客觀條件處於弱勢，只要能「食腦」，仍會有取勝之道。

動物爭做一哥，人類何嘗不是！有一個大家都熟悉的香港人，鍾意認叻，唔信聽聽陳伯祥唱嘅「我至叻」。

芳香消滯茶 (2 人量)

材料：藿香及佩蘭各 10 克、山楂 6 克、炒萊菔子 10 克、陳皮 1 角。

製法：將材料洗淨，加清水 4 至 5 碗用猛火煲滾後，改用細火煲 30 分鐘即成。

功效：藿香芳香化濕、和胃止嘔，佩蘭芳香化濕、醒脾開胃，山楂消食導滯、活血化瘀，炒萊菔子消食化積，陳皮理氣健脾，燥濕化痰，降逆止嘔。本湯具芳香化濕，消食化積功效，亦能驅除口氣。

小貼士

保和丸

材料：山楂 18 克、神曲 6 克、法半夏及茯苓各 9 克，陳皮、連翹及萊菔子各 3 克。

製法：可用 5 ~ 6 碗水煎剩大半碗後溫服。怕酸或有胃酸倒流者不適宜，或可酌減山楂至 10 克、神曲加至 12 克，陳皮、連翹、萊菔子增至 6 克，用水煎服。

功效：連服數天直至食積消除，如仍覺不適，便應看醫生。