

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(下)

身體毛病有信號

及早察覺防治好(1) (21/02/2023)

五問飲食(1)

過去一年，花了 50 多集以金句「臨床症狀多籊籊，中醫鑑別辨清楚」點題，討論了中醫臨床按《十問歌》的基礎進行問診，已經論述了「一問寒熱二問汗，三問頭身四問便。」踏入兔年，我們繼續探討《十問歌》餘下的部份內容，主要是「五問飲食六問胸，七聾八渴俱當辨。」

本篇先從五問飲食開始。

中醫認為飲食量多少，反映脾胃的盛衰；至於口味(引申論口感)好惡，則與臟腑的虛實有關。

飲，主要是指飲水，與之有關的主要臨床症狀是渴與不渴。口渴是一個常見的自覺症狀，而飲水則為人體提供主要的津液來源。是否口渴、飲水多少，與人體內津液足與不足、輸佈情況，和疾病的寒熱虛實屬性有着密切的關係。臨床上可見三種情況：

1. 口不渴

是津液未耗傷，一般見於寒證病人，或者並非寒證但亦無熱邪的病人。

2. 口乾渴

是指病人口中津液不足，自覺有乾燥感而欲飲水。臨床上，口乾、口燥和口渴是有分別的。口乾、口燥不一定想飲水，而口渴則多數會有飲水的需要。

(1) 口渴欲飲 / 多飲

是指病人有明顯的口渴感，飲水量多，反映津液大傷。臨床上可見下列三種情況：

1/. 口大渴喜冷飲

多屬實熱證，除口渴外，兼見面紅赤、身壯熱、煩躁多汗。多因熱邪入裏(包括熱入氣分、陽明腑實、熱入營血)，裏熱亢盛，津液大傷，病人要飲水(喜冷)自救。現代醫學臨床上不少熱性病邪都有此等表現，如大葉性肺炎，流行性乙型腦炎、流行性出血熱、敗血症、腸傷寒等。治法主要清熱瀉火保津。

3. 渴不多飲(時間關係，下回再續)

口乾無水，是津液枯竭的現象，如果口中能像山上的河流(懸河)瀉水，豈不就解決到口乾的問題嗎?於此想到一個成語「懸河瀉水」，大家更熟悉的相關成語是「口若懸河」，典出《世說新語·賞譽》。

晉國有一位大學問家郭象，字子玄。他自幼好學，所以很有學問，尤喜思考問題，對老子和莊子的學說甚有研究。他熱愛研究學問和談論哲理，就算有人邀他做官，他也一一辭掉。

當朝有一位王太尉很欣賞他的才華，認為他學識豐富，又能把深奧的哲學學問講得清清楚楚，亦喜歡發揮自己的見解，所以便稱讚他說：「郭子玄語議如懸河瀉水，注而不竭。」意思是郭象說話，就像懸掛在山上的河流瀉水，一直往下灌注，不會枯竭。

後來「懸河瀉水」，或「口若懸河」便用來形容一個人健談，話題內容豐富，如

河水傾瀉，滔滔不絕。提到口若懸河，便想起林子祥，因為他唱快歌(Rap 歌)，速度之快，豈止口若懸河，簡直是機關槍狂掃一樣。

健脾升津湯 (1 人量)

材料：黨參及北沙參各 15 克、雪梨 1 個、無花果 3 枚。

製法：洗淨材料，雪梨削皮去心，皮肉均留用，無花果切小塊，加清水 5 碗用猛火煲滾後，改細火煲 45 分鐘，代茶飲用。

功效：黨參健脾補肺、生津止渴，北沙參養陰清肺、益胃生津，雪梨清熱化痰、生津潤燥，無花果健脾開胃、潤肺利咽、潤腸通便、消腫解毒。此湯具健脾補肺，生津利咽功效。

小貼士

中醫認為口渴的原因之一是津不上承，其中一個主要因素是脾臟不能發揮其運化水濕，和輸佈津液的功能。水濕無法上達肺臟(肺能通調水道)，因而無法再輸送給口腔、眼睛等器官，所以出現口乾、目澀等症狀。但口乾也可能由其他原因引起，特別是夜寐口乾有可能是患者張開口睡覺而不自知，口腔津液很容易被蒸發掉。此外，輸送往頭面部的氣血受阻，也可能導致津不上承。筆者看過一個病案，患者睡覺時，十分口乾，但又不敢多飲水，情況持續了 10 多年。有一次他做身體檢查時發現頸椎 5、6、7 段前緣增生，而醫生建議他睡覺改用矮一點的枕頭，有可能緩解。他聽話照做，果然有所改善，一年後口渴不藥而愈。