

# 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

中醫養生金句之逆齡生長篇

人生過半近黃昏

逆齡生長有可能(19)—— 退休壓力症候群 (10) (19/03/2024)

上篇提到，許浚有機會到漢陽醫院接受更高深的醫學訓練。在漢陽醫院，許浚因不肯破例醫治大官，受到上司的迫害，被下放到惠民署。他再次接受命運挑戰，在逼迫折磨下，盡力醫治平民，並認識到一位仰慕他的醫女美霞及一些關心幫助他的朋友。他利用精湛及近乎出神入化的醫術，治愈無數平民病人，成為人人崇敬的名醫，並被召入宮成為御醫之首。宣祖廿二年，全國爆發傳染病，許浚努力研究醫治的方法。在疫症大流行期間，正值朝日戰爭，朝鮮史稱「壬辰倭亂」，許浚和母親、妻兒失散了，他只能和美霞拼命保存醫書。此時，他又重遇染病的睿珍，並傾全力鑽研，挽救了睿珍的性命。

倭亂之戰結束後，許浚重遇妻兒，並重整理醫院內的醫書和醫療設施，宣祖大王在大臣反對下，仍封他為一品崇祿大夫。誰料不久他又再捲入永昌大君和光海君的激烈權力鬥爭中，他雖然一直是光海君的御醫，但卻堅持為醫者只管醫病，不會理會病人的身份和背境。他這態度反引來政治迫害，被免去大夫一職。宣祖大王去世後，光海君登基，許浚因謀逆罪而被判流放到南方。身經多次劫難的他，加上 1597 年暴發的第二次朝日戰爭，在惡劣的生活條件下，仍奉命開始撰寫集傳統韓國醫學大成的名著《東醫寶鑑》。

流放兩年後，他獲光海君特赦，並再召他入宮作御醫，但他婉拒了，並返回故鄉，繼續懸壺濟世和著作。經歷十餘年，他終於完成《東醫寶鑑》的編纂。剛巧此刻，全國又發生瘟疫怪病，群醫束手無策，光海君急召他入宮應付，最終他研製出抗疫處方。然而由於過度疲累，不幸自己也受到感染，可惜未及施治，在一次為一個病人診病期間，卒然離世。

許浚的一生雖然顛沛流離，但他對醫學的熱愛和追求、診治病人的原則與及執着，令他成為一代名醫。不過《醫道》最令筆者感動和羨慕的一幕，就是許浚在生命終結前的一刻，仍然為一個病人把脈診症，他閉上眼睛，動也不動，直坐在病人面前，手指仍然放在病人的穴位上，直至病人發覺不妥，大聲呼叫，才驚動了他的妻子和身邊的人。妻子把他摟在懷中，但他已然瞋然離世。這一幕的情景不時浮現在筆者腦海中，原來一個人的老去、離世，雖然是無人能夠逃避的事實，但如果能夠如許浚一樣，把畢生的精力耗盡在自己所追求的理想上，離開世界前沒有思想上的包袱，沒有對前塵往事的追憶而苦惱，沒有捨不得的惆悵，說走就走，多麼灑脫，那實在是幾生修來的福氣！雖然即時遺棄了身邊的至愛親人、朋友、病人，但總好過在風燭殘年之時，與命運之神拉拉扯扯，難捨難離。在我眼中，許浚是獲得了真正的善終！

筆者工作勞碌了大半生，至今仍然營營役役，雖然已經過了退休之年，卻並無退休的打算。縱然與筆者同齡的舊同學、舊同事，甚至曾經教授過的學生，絕大部份早已退休，享受生活，但自己一直以許浚為榜樣，希望對生活有另一種享受(並非仍然追求名利)，對自己的一生有所交代，更希望我這種對生命和工作的熱愛態度，對我的後輩和信賴我的病人有所交代！這就是我在之前所指的自己對退休的期盼。

本集順理成章播出由李克勤主唱的《醫道》主題曲。

## 解表止咳川貝湯

農曆年前後，天氣乍暖還寒，很多人患流感、新冠肺炎等上呼吸道感染疾病。看醫生服藥後，雖然大部份傷風感冒症狀消失，但跟着是咳嗽不止，甚至影響睡眠和日常生活。本集針對此問題，介紹一條川貝湯方(之曾介紹過)，但考慮到一些人可能仍有表證(外感)未清，所以加入針對風熱外感(主要症狀是偏熱、痰黃)之桑葉，或風寒外感之蘇葉(主要症狀是偏寒、痰白)。

材料：川貝 10 克(打碎)、枇杷葉 15 克、北杏 10 克(打碎)、炙甘草 3 克、陳皮 1 角(1/4 個)、雪梨 1 個(批皮去心，皮肉留用)。有風熱外感症狀者加桑葉 10 克；風寒外感者，加蘇葉 10 克。

製法：雪梨批皮去心，皮連肉加入藥材(除川貝外)，以 1 碗半水燉約 1 至 2 小時，去渣，加入川貝末再燉十多分鐘，溫服。或者簡單用 4 至 5 碗水煎約 1 小時至剩 1 碗半水，溫服。

功效：清肺化痰，止咳潤燥，兼解輕微表證。

## 小貼士

《東醫寶鑑》一書，書名有含義。引述長春中醫學院高光震在「代前言」中對書名解說。

《東醫寶鑑》之名，許浚曾闡明：「王節齋有言曰：“東垣北醫也，羅謙甫傳其法以聞於江浙。丹溪南醫也，劉宗厚世其學以鳴於陝西”云，則醫有南北之名尚矣。我國僻在東方，醫藥之道不絕如綫，則我國之醫亦可謂之“東醫”也。」王節齋即明朝醫家王綸，所論見其著《明醫雜著》，王氏生平推崇張仲景、劉河間、李東垣和朱丹溪，故有是論。許浚引此語，目的在於強調朝鮮地處東方，其醫學源遠流長，亦如東垣、丹溪等獨立成派，別樹一幟，朝鮮醫學亦可與中原醫家並駕齊驅。因許浚有此「東醫」一說，故朝鮮醫家亦以「東醫」自居，自《東醫寶鑑》問世之後，「東醫」便特指朝鮮醫學了。

「寶鑑」二字按字義，「鑑」本義為鏡子，「所以察形也」。故許浚有「是書披卷一覽，吉凶輕重，皎如明鏡」的解釋。

《東醫寶鑑》正文 23 卷，全書內容均摘自中國明萬曆以前流傳到朝鮮的醫藥書籍，並大量引述了中國《黃帝內經·素問》、《靈樞》、《難經》等經典文獻內容，全書編排體例有其獨到之處，別具匠心，反映了當時朝鮮醫學的高超水平。