

# 清晨爽利

播出時間： 星期一至六早上 5:00 — 6:30 香港電台一、五台 聯播

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

中醫病證俗語篇

民間中醫俗語多

拆解釋疑免出錯(5) (10/12/2024)

濕熱

中醫臨床常常聽到一個診斷「濕熱」，簡單來說就是濕邪和熱邪合併致病，或者是疾病的發展過程中表現出濕邪和熱邪的合併症狀。廣東人口中也常說「濕熱」或「濕滯」，可見此類病是容易纏綿難愈的。

熱邪(包括實熱和虛熱)的特性已於上兩篇論述，本篇介紹濕。

有關濕邪的特性，筆者之前在這節目中也曾談論過，內容並且在已經出版的兩本書《養生秘笈》和《漫畫中醫之崔博士拆解藥食謬誤》中有較詳細的論述。

簡單來說，人感受濕邪後，會覺得全身沉重困倦、四肢懶動、頭重如裹；亦可能面色污穢、眼垢多、大便溏瀉、小便渾濁、濕疹滲液、婦女白帶過多等，這便是「濕性重濁」的意義。如果濕傷脾，因濕為陰邪，會抑制脾陽無力運化水濕，致水濕停聚，出現腹瀉、尿少、水腫、腹水等症狀，這便是「濕為陰邪，損傷陽氣」的意義。濕邪致病，病程一般較長並反覆發作，纏綿難愈，例如風濕性關節炎、類風濕關節炎、骨關節痛(濕痹)和濕疹等，這就是「濕性黏滯」的意義。最後，濕邪為病，每多引發身體下部的症狀，例如下肢水腫(濕注下肢)、小便淋濁(濕注膀胱)、帶下腥穢(濕注帶脈)、洩瀉痢疾(濕注大腸)等，這就是「濕性趨下，易襲陰位」的意義。

說到濕，一定涉及水，無水不會濕。世界上水多的地方除了海洋，中國的黃河水量也不少(每年平均徑流量為 580 億立方米，雖僅是長江的 1/20，但也是世界級大河。)李白詩有云：「君不見黃河之水天上來，奔流到海不復回。」於此筆者想起了一個和黃河有關的成語「河清難俟」，典出《左傳·襄公八年》：「俟河之清，人壽幾何?」。話說春秋時，鄭國是一個小國，卻夾雜在楚、晉兩個強國之間，為免「順得哥情失嫂意」，只能採取左右逢迎的政策。有一次，鄭國公子子國和子耳興兵入侵另一個小國蔡國，打了勝仗，但子國的兒子子產卻心感不妙，因為蔡國是楚國的附屬國，楚國會隨時為此興師問罪。果然不出所料，楚國派兵攻鄭，鄭國的當權者(包括子駟和子國)不知所措，有的主張投降，有的提出向晉國求助，這時子駟說：「我記得周詩有云：“俟河之清，人壽幾何”

要等到黃河水清，但人的壽命那會有這麼長?(相傳黃河的水要千年才有一次澄清的機會。)我們鄭國主事人多，各有各主張，意見太分歧，正是順得一方意見，又忽略另一方的，這樣討論是不會有結果的。現在楚軍壓境，危在旦夕，不如暫時投降，不要令老百姓死於戰爭中。」結果，鄭國向楚國投降。

「河清難俟」是指黃河的水長期黃色混濁，如果要等水清，時間太長，如何等得到呢?後人用這成語比喻願望難以實現。

上文提到李白詩句云：「黃河之水天上來」，他還另有詩句說：「抽刀斷水水更流，舉杯消愁愁更愁。」於此，我想起了費玉清唱的《新鴛鴦蝴蝶夢》，歌詞中亦加入了這兩句詩，請大家細心欣賞。

## 二仁去濕湯 (2 人量)

材料：生薏仁及南杏仁(打碎)各 30 克、無花果 3 枚。

製法：洗淨材料，無花果切塊，以清水 5 碗用猛火煲滾，改用細火煲 30 分鐘即成。

功效：生薏仁利水滲濕、健脾止瀉，杏仁潤肺平喘、補脾益胃、潤腸通便，無花果健脾開胃、潤肺利咽、潤腸通便；諸品相配有**健脾去濕，能調節排便情況。**

## 小貼士

滋陰藥中有不少可以用來做藥膳，例如沙參、玉竹、麥冬、石斛、百合等。此外，有一種食材，原來是很好的滋陰藥，就是魚鰾，又稱魚膠、魚肚，或是廣東人常說的花膠，是將魚的鰾曬乾製成的，通常為黃魚或黃花魚的鰾熬膠而成。

《本草綱目》說：「鰾，即諸魚之白脬，其中空如泡，故曰鰾。」花膠味甘，性平，有補腎益精，滋養筋脈的功効。花膠是高蛋白、低脂肪食材，主要成份是蛋白質，含豐富膠原蛋白和軟骨素，脂肪含量低於 1%，亦不含膽固醇。膠質有吸着作用，又能保護傷口或潰瘍面，適合肝腎虧損、性功能低下、夢遺、腰膝痠軟乏力；虛勞咳嗽、咯血、腸出血等；產後血暈者；患食道癌、胃癌者；腦震蕩後遺症者；患痔瘡者等人士服用；亦可用於習慣性流產的防治。不過，花膠偏於膩滯，所以要配合補氣(如北耆、人參)、行氣(如陳皮)藥一起進食較好，《本草新編》云：「魚鰾膠稠，入腎補精，恐性膩滯，加入人參，以氣於其中，則精更益生，而無膠結之弊也。」

有個朋友嗜吃花膠，每次能獨吃一碗。他又嗜飲白蘭地酒，認為食花膠並同時飲白蘭地，不會膩滯。有人形容他面如冠玉，晚年亦無老態，可能與多食花膠有關。