

# 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(17) (18/03/2025)

從中醫角度看 AD

中醫沒有認知障礙症，或阿滋海默症，或腦退化症的病名，但根據本病的臨床表現可歸納於「癡呆」、「呆病」、「善忘」範疇。認為此病的病因病機主要有下列幾方面：

1. 年老體虛，腎氣虧虛，因腎主腦髓，腎虛則髓海空虛。由於靈機記性在腦，神機腦髓失養，則靈機記性減退，進而變成癡呆；或腎陰不足，水火不濟，虛火上炎，灼傷心陰，因心主神明，神明受擾致癡呆。
2. 久病傷腎(如三高，血管損傷)，腎虧則腦髓空虛，致靈機記性失養；或久病傷脾，脾為氣血生化之源，脾虛令心氣虛衰，神明失養。
3. 七情內傷，多憂思慮，致肝失疏洩，肝鬱則氣滯而血瘀，蒙蔽清竅；思慮(思傷脾)致脾虛，聚濕生痰，痰濁蒙蔽清竅；或因暴怒致肝陽上亢，迫血溢於脈外(中風)或瘀，瘀阻腦絡所致(血管性癡呆)。

癡呆的辨證論治

1. 髓海不足

症見智力下降、記憶力和邏輯能力衰退、神情呆滯，兼見腰膝酸軟、頭暈耳鳴、齒髮枯槁等腎虛表現。治法為填精益髓，補腎健腦。

## 2. 脾腎兩虛

症見表情呆滯、行動遲緩、記憶力衰退、說話明顯減少、生活不能自理，兼見腰膝酸軟、頭暈眼花、氣短、食少納呆等脾腎兩虛症狀。治法為溫補脾腎。

## 3. 肝腎陰虛

症見沉默寡言、健忘、呆鈍失智，兼見頭暈眼花、耳鳴、腰膝酸軟、五心煩熱、口乾等肝腎陰虛症狀。治法為滋補肝腎。

## 4. 痰凝瘀阻

多有外傷病史，或由其他疾病(如中風)衍生而來。症見表情呆滯淡漠、反應遲鈍、行為怪異、易驚善恐、胸脘痞悶、頭暈重、寡言少語、智力減退、思想古怪等。治法為驅痰化瘀，宣竅健腦。

腦退化症的最後一集，想介紹一位虛構的古代人物「余姚先生」，也可以說是一則寓言故事。腦退化患者因腦部病變導致記憶力下降，但一些人忘記某些事物，和腦退化症並無關係，而是對事物的錯誤認知，不求甚解。本故事的主角「余姚先生」就是一個代表人物，典出明代馮夢龍著的《笑府》。

話說余姚先生是一位老師，他每年的大部份時間都離鄉別井，到「吳下」教書。一到初春，他就離開家鄉到吳下，直至該年的冬天臘月快完了才回鄉，因此對自己家鄉四季的景物變化已經沒有印象。有一年，他正要回鄉，覺得吳下的柳樹垂柳很可愛，便請求柳樹的主人送一枝柳枝給自己，準備拿回鄉栽種。主人對他說：「柳樹很賤生，隨處都可看到，怎麼貴鄉會沒有的呢？」余姚先生回答說：「我家鄉的柳樹是沒有葉子的。」

余姚先生因為春天便離鄉，只有冬天才回去，那時柳樹的葉都已全脫落了。春天樹木萌芽前，他又離開，無法看得到綠葉，漸漸便忘記了樹木(包括柳樹)是會按春夏秋冬的氣候變化而發芽、落葉，從而缺乏了正確認知，變成笑柄。後人用這個寓言表示不應單憑直覺，機械化地觀察事物，要用靈活變通、舉一反三、觸類旁通的態度尋求事物的真相，便不容易鬧出笑話！

余姚先生每年初春便離鄉別井，到年底寒冬才重返家園，相信他一年大部份時間都難免有思鄉之情。如果被問及何時返鄉，估計他每次的答案都會是《大約在冬季》。

## **活血醒神茶 (1 人量)**

材料：黑木耳 30 克、田七 5 克、蓮子 15 克、桂圓肉 10 克。

製法：洗淨材料，黑木耳浸發後切絲，加清水 4 碗用猛火煲滾後，改細火煲 30 分鐘即成。

功效：黑木耳滋陰潤肺養胃、涼血止血，田七祛瘀止血、活血止痛，蓮子補脾止瀉、養心安神，桂圓肉健脾養心、補血安神。此食療具**活血祛瘀，養心安神**功效，孕婦及女士來經時忌服，正服薄血藥的人士亦忌服。

## **小貼士**

湯水中有田七，正名是三七，是化瘀止血藥，有散瘀止血、消腫定痛和補虛強壯的作用。藥理研究顯示，田七有多方面的功效，除了抗凝血、造血、降壓、減慢心率等作用外，還有擴張腦血管、增強腦血管流量、增加腦力和記憶力的功效，所以能夠健腦醒神。此外，它還有鎮痛、抗炎、抗衰老、增強體質、消除疲勞、預防腫瘤等的作用，所以真是一個「寶藥」。