

# 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，浸會大學中醫藥學博士）

\*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(26) ( 20/05/2025 )

飯氣攻心(2)

飯氣攻心，中醫理解為食後困頓，是指吃飯後覺得困倦嗜睡，嚴重者甚至可於進餐中疲倦難支，而停止進食，突然入睡者。此外，又有「穀勞」、「飯醉」等名稱，都是指飯氣攻心的情況。筆者記得在 2023 年曾在本節目論述飲食有關食慾與食量時曾從中醫角度談過「食後困頓」，指出在中醫臨床上可見脾氣虛弱和痰濕中阻兩個證型。現在撮要地引述部份內容，讓大家溫故知新。

## 1. 脾氣虛弱

多因飲食不節，損傷脾胃，脾虛則運化功能失調，進食後穀氣不能消散，進一步困阻脾陽，致清陽氣不能提升，神氣不振，故困頓欲睡，甚則停食入睡，兼見倦怠乏力、頭暈易汗、面色萎黃、食少便溏等。治法為健脾益氣消食。

## 2. 痰濕中阻

病人平素痰濕偏盛，或居處濕地，或暑夏感受濕邪，致令脾為痰濕所困，以致清陽不升，神氣失養，更被痰飲濕濁蒙蔽，以致食後困倦難支欲睡，兼見

頭身重墜、胸脘痞悶、食少便溏、口黏膩不爽，並多見形體肥胖。治法為健脾燥濕化痰。

本症與多寐症(又稱嗜睡症或發作性嗜睡症)有不同，後者的特點是不分晝夜，分分都想睡、可睡，但呼之即醒，醒後又可再睡，難以自我控制。嗜睡症的真正原因仍未清楚，只不過患者似乎在很短的時間(幾秒鐘到一分鐘)進入深度睡眠，而且很容易發夢，夢境清晰，並且多夢，可以幾秒鐘之內就做一個夢。

中醫稱嗜睡症為「多寐」，《黃帝內經》云：「陽氣盛則瞋目，陰氣盛則瞑目。」指出多寐是源於陽虛陰盛。因為陽主動，陰主靜，陰盛故多寐。病因病機方面，主要是因脾虛濕盛，久病後或年長陽氣虛弱，氣血不足所致，臨床診治分型有三方面：

### 1. 濕盛

多發於潮濕雨季，或見於肥胖人士。症見身重嗜睡、胸悶納少等。治法為燥濕健脾。

### 2. 脾虛

由於中氣不足，脾虛運化功能低下，故因倦多寐，食後尤甚。治法為益氣健脾。

### 3. 陽虛

大病或久病後，或年老體弱、陽氣虛衰，症見神疲納差、少氣懶言、形寒肢冷、自汗等。治法為溫陽益氣。

食後飯氣攻心，很可能是一次過進食過量食物有關，也算是饞嘴或貪吃所致。看過一個典故「貪狼食肉」，就有一種警惕世人切勿貪婪的意味。典出《聊齋志異·狼》。

話說有一個屠夫賣了肉後回家，天色已晚。忽然有一隻餓狼出現，虎視眈眈地窺望着他担內賣剩的肉，露出一副垂涎欲滴的貪婪相。餓狼亦步亦趨，一直尾隨着屠夫好幾里路。屠夫心感不妙，嘗試揮刀嚇唬餓狼，那狼稍稍後退，但當屠夫轉身再行時，牠又尾隨而行。屠夫無計可施，心想狼要得到的是肉，不如暫時把肉掛在樹上，明天一早再來取回。於是把肉用鈎勾着，蹣跚起雙腳把鈎掛在樹枝間，跟着攤開雙手向狼示意担子內已無肉，狼亦停止跟他再行。

第二天一早，屠夫拆返取肉，離遠望見樹上懸掛着一個巨大物體，看似像有人在上吊，十分害怕。他戰戰兢兢地走近一看，才發現是一頭死去的狼。抬頭細看清楚，只見狼口中含着肉，卻被肉鈎刺穿了上腭，就像鈎魚時魚被餌的鈎勾着一樣。

故事的寓意很簡單，貪婪的結果，一定不會有好下場。

一路寫這故事，一路已經想着張學友唱的《餓狼傳說》。歌詞傳達的訊息是：「愛會像頭餓狼，豈可抱著眠。」但我相信愛得水深火熱的情人，反而是最貪婪的餓狼。

## 補氣提神湯 (1 人量)

材料：南耆(五指毛桃)50 克、黨參及仙靈脾各 15 克、蘇葉 10 克(後下)。

製法：洗淨材料，以清水 4 碗用猛火煲滾，改用細火煲 30 分鐘，放入蘇葉煲 15 分鐘即成。

功效：南耆健脾化濕、行氣止痛、除痰止咳，黨參健脾補肺、益氣養血，仙靈脾溫腎壯陽、強壯筋骨、祛風除濕，蘇葉疏風散寒、理氣寬中、解魚蟹毒；此湯有健脾行氣，溫腎壯陽功效，適合精神不振，畏寒嗜睡之人士飲用。

## 小貼士

### 人中穴(水溝穴) (督脈)

定位：人中溝中線上 1/3 與中下 2/3 交界點。

方法：以大拇指腹按壓人中穴一至兩分鐘。

功效：開竅、醒神、升陽、消腫、利腰脊。

