

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(29) (24/06/2025)

屙「遏」尿(1)

小時候，偶然覺得小便短少赤痛、顏色混濁，甚至呈奶白色，母親便說這是屙「遏」尿(英文暫且用 ut)尿，相信是尿道炎的主要症狀之一。筆者不懂寫這個「遏」字，曾經嘗試查字典，甚至上網搜尋，也不得要領(希望有識之士指教)。不過，筆者相信，不論男女老少都會有過屙「遏」尿的經驗；尤其是女性長者，更容易患上尿道炎 / 膀胱炎，出現尿頻、尿急、尿痛的尿路刺激徵狀，包括屙「遏」尿。

有關泌尿系統感染(包括膀胱炎、尿道炎等)及結石、前列腺炎、乳糜尿(即中醫的淋證)等的論述，之前已經在本節目中談小便情況時論述過，並且收錄在筆者於 2023 年出版之《辨症施治養生術》一書內，所以本篇不再詳細論述，但會根據中醫臨床經驗和一些個案，探討中醫方藥治療這類病症的效果。

尿路感染是由各種病原體(包括病毒、支原體、細菌、霉菌如念珠菌、寄生蟲如毛滴蟲等)入侵泌尿系統引發的尿路炎症。可發生於所有人群，以女性患者較多，約為男性的 10 倍，尤其以育齡期和更年期婦女最為常見。女性較男性容易患尿路感染的主要原因是女性的尿路解剖生理特點與男性不同。女性尿道口接近肛門，尿道直而寬，長度又較短，尿道括約肌作用較弱，故細菌容易沿尿道口上游至膀胱，而且女性月經期間，或患婦科病時，或年過更年期，陰道、尿道黏膜防禦能力下降而易受感染。

尿路感染最常見的感染途徑是由糞源性病原體(主要是某些大腸桿菌)上行經尿道、膀胱、輸尿管，甚至腎臟。不過，並非一有細菌進入膀胱後都會引起尿路感染，因為人體本身有自衛能力，結果由幾個因素決定：

1. 如果尿路暢通，尿液可以把大部份細菌沖走，所以要適量地多飲水。
2. 男性的前列腺液對細菌有殺滅作用，前列腺液於排尿終末時排洩出來。
3. 尿路黏膜分泌有機酸、球蛋白 IgA 和 IgG，及吞噬細胞，有殺菌作用。
4. 尿液 pH 值低(偏酸)、尿素和有機酸濃度較高，都不利於細菌繁殖。

此外，細菌進入尿道和膀胱後，會否引發感染還需視乎它對尿路上皮細胞的吸附能力。吸附力強者才能引起症狀性尿路感染，如某些大腸桿菌。所以醫學界建議適當服食蔓越莓或相關產品，因它含有的 A 型原花青素，其中一個功能就是防止吸附能力強的細菌附在尿路黏膜上而造成感染。

中醫主張「治未病」，《黃帝內經》云：「大病已成而後藥之，亂已成而後治之，譬猶渴而穿井，鬥而鑄錐，不亦晚乎！」所以無論大小疾病(包括尿路感染)，平時注重健康，做好防病準備，則病安從來？筆者看過一個寓言故事「葺屋無雨」，與《黃帝內經》的論說不謀而合。典出《雅謔》，是明朝的笑話集。

話說有一個地方，連日大雨滂沱，有一家人的房屋漏水，整夜要數度搬床避漏水，最後全屋無一處乾爽地方，搬無可搬，屋主迂公被妻兒指罵。

迂公急忙召來工匠修葺房屋，既勞累又花費金錢，十分苦惱。屋子終於修好了，但雨過天晴，整整一個月沒有再下雨。迂公日夜仰視着屋頂，無奈地嘆息曰：「我真是命苦，剛修葺好房子就不再下雨，豈不是白白浪費了動工費用嗎？」

其實故事主人翁迂公正是目光短淺，似乎他尚未明白「未雨綢繆，有備無患」的道理。

迂公一家在滂沱大雨中，受盡折磨；而譚詠麟在《雨絲情愁》，因為想念着心上人，像有千針穿心的痛苦。原來大雨會為人間帶來巨大的身、心創傷。

清熱利尿湯 (1 人量)

材料：車前草 30 克(鮮品 60 克)、通草 6 克、豬小肚(豬膀胱)1 個。

製法：洗淨材料，豬小肚氽水，反轉後用粗鹽洗淨，用刀刮去黏液後切塊，用清水 5 碗猛火煲滾，改用細火煲 1 小時，即可飲湯食肉。

功效：車前草利水通淋、清熱解毒、清肝明目，通草清熱利尿、通氣下乳，豬小肚固腎縮尿；此湯有**清熱利尿，強壯膀胱**功效。

小貼士

本篇湯水主角之一是豬小肚，即豬膀胱，清理潔淨後可做食材，也可入藥。中醫認為豬小肚味甘，性溫，入脾、腎經，有健脾益胃，補腎固精，止遺縮尿的作用，用治腎虛腰痛、夜尿頻多、脾虛乏力等。由於它也有利濕的功效，所以也可以用於治療多種泌尿系統疾病，包括尿路感染。

以豬小肚作食療材料，屬中醫以形補形的概念。中醫學無論是用藥或運用食療(包括以形補形和以臟補臟)都必須根據辨證論治原則。無論是根據藥物或食材的形態(如核桃形似人腦)，或直接以動物內臟補益臟腑(如豬心補心)，總的方向是必須根據病人 / 進補者病情 / 體質的寒、熱、虛、實等具體表現，總結出其證候，並按其實際需要，然後才可辨證施食，並不是生吞活剝地進行以腦補腦，以心補心等。本篇湯水用的豬小肚，就是希望能夠加強尿路，特別是膀胱的防病能力。