

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(30) (01/07/2025)

廁「邊」尿(2)

中醫把尿路感染歸納為「淋病」，認為主要的病因為感受外邪(如細菌、病毒等)，濕熱蘊於下焦(尿路感染發炎)，膀胱氣化失常(排尿異常，包括尿頻、尿急、尿痛)。現代醫學認為任何致病菌均可引起泌尿道感染，其中以大腸桿菌最多見。於此筆者有一個迷思，就是臨床所見，有不少尿路感染個案，初起時只有輕微不適，尚未有尿頻、尿急、尿痛等典型的尿路刺激徵症狀。甚至留小便樣本做細菌培養，多是陰性結果，即未能培養出足以引起典型感染症狀的細菌數量，或根本沒有細菌。此時除了採取一般預防尿路感染措施如建議病人多休息、多飲水、多排尿，女性大便後採用正確的拭抹方法(即由會陰附近向後拭抹肛門，避免相反方向，以防尿道受到糞便中的大腸桿菌污染)，或飲服蔓越莓汁等，或用藥物鹼化尿液(可減輕膀胱刺激徵)外，似乎還未到使用抗生素的時候，或病人不願於此時服用抗生素。有理由假設患者此時可能只是由病毒引起輕微感染，或伴隨少量的細菌助長病情。如果於此時使用有利尿去濕、清熱解毒的中藥治療，有可能抑制病毒或少量細菌的迅速大量繁殖，從而阻斷繼發性的細菌感染和炎症的發生、發展或病情的急劇惡化。如有明顯症狀，應立即看醫生，並留尿液樣本做細菌培養和抗生素殺菌效力測試，以便對症下藥。

中醫治療這類濕熱淋證(尿路感染)有一條常用方「八正散」，出自宋代《太平惠民和劑局方》。此方由車前子、瞿麥、篇蓄、滑石、梔子、炙甘草、木通(今改以通

草代替)、大黃等八隻中藥組成，並以燈心草煎湯送服。八正散功效為清熱利水通淋。方中滑石、通草為君藥，滑石本身就能清熱滲濕利水通淋；通草清熱利尿，使濕熱之邪從小便而去。篇蓄、瞿麥、車前子為臣藥，三者均為清熱利水通淋常用藥材。佐藥有梔子清洩水道、大黃洗滌邪熱，使濕熱從大便而去。甘草調和諸藥，為佐使角色。此方主治濕熱淋證，而見尿頻、尿急、尿痛、尿濁色赤、淋瀝不盡，甚至癃閉不通，小腹拘急脹滿等。現代中醫臨床常用於治療膀胱炎、尿道炎、急性前列腺炎、泌尿系結石、腎盂腎炎等，對病情初起，或反覆欲再發作的情况或有幫助。

筆者臨床所見，八正散在上文提到尿路感染的早期階段的確能發揮治病防病的功效。就算年紀較大的女性患者，只要身體不是太虛弱，正氣尚可時，服八正散並適當配以扶正之品，一般三、兩次便能起效。

介紹兩個典型患膀胱炎 / 尿道炎的個案，屢服西藥(包括抗生素)而仍反覆發作，後經中藥調理，病情漸受控制。其中一位患者在超過 10 年期間只有幾次輕微發作，服中藥即愈。

患者是兩位女性，一位較年輕，另一位是長者。較年輕患者在 2015 年初診時約四十多歲，主要是反覆膀胱炎、尿道炎發作半年多，一直服西藥治療，但停藥後又再發熱及尿血尿。初診時症見疲倦乏力，潮熱口乾、小便短赤，不想再服西藥，希望轉服中藥調理身體，減少尿道炎發作的次數。服藥後病情轉趨穩定，往後數週，她都有定期覆診，此後尿道炎少有發作，就算偶有症狀，都屬輕微。之後覆診的次數減少了，每次覆診幾乎都是其他問題如感冒、腸胃炎、新冠等，最近幾年她的尿道炎已經甚少發作了。

另一位年長病人與上述病人有親屬關係，也是於 2015 年開始看中醫，當時她已年過 80，初診前曾因患腸胃炎致嘔吐、休克、昏迷入醫院治療。發現有腎石阻塞膀胱引起心、肺、腎積水，細菌感染致炎症指數高，後經搶救及腎石引流後情況改善出院。往後尿道炎反覆發作(需使用成人尿片可能是易發原因之一)，幾乎每次都發熱，甚至高熱。後來隨家人接受中藥調理，尤其是病情初起，症狀輕微時即及時服中藥，很多時都能及時控制病情，毋須入院治療。現在已年過 90，仍不時接受中藥調理身體。

小便不暢順，甚至有痛苦，的確令人苦惱，但如果能夠像「高山流水」般，如清溪潺潺流水之暢順無阻，心情自能寧靜舒暢。就請大家欣賞用古箏彈奏的一曲《高山流水》，聽着小便可能會有意想不到的效果！

玉米鬚綠豆湯 (1 人量)

材料：玉米鬚 50 克、綠豆及車前子(包煎)各 10 克、甘草 5 克。

製法：材料略沖洗除去塵污，用清水 5 碗猛火煲滾，改用細火煲 30 分鐘代茶飲用。

功效：玉米鬚利水消腫，綠豆清熱解毒、利尿，車前子利水通淋、清熱化痰、清肝明目，甘草健脾益氣、清熱解毒、緩急止痛；此湯有**清熱解毒，利水消腫**功效，適合經常出現尿道感染之人士飲用。

小貼士

針灸對尿路感染亦有良好療效，對於本病的尿頻、尿急、尿痛等尿道刺激症狀，治療時多循經取穴(如足太陽膀胱經穴位包括膀胱俞、腎俞及足少陰腎經穴位包括橫骨、陰谷，和局部取穴配合如中極、水道、關元、三陰交，常可緩解疼痛，改善症狀，特別對急性尿路刺激徵症狀的改善作用較為明顯，較快見效。