

# 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(33) ( 29/07/2025 )

發骨節

之前提過小兒入睡後不久即全頭出汗，隨即想起另一個和小兒有關的中醫俗語，就是「發骨節」。

發骨節是指嬰幼兒在成長過程中，會不時發熱(發燒)，有點像感冒的症狀，老人家認為這並非感冒，而是「發骨節」。事實上，小兒在短暫發燒過後，身體似乎是「拉高」了，或智力提升了，人也變得聰明活潑了。這種呈節段性的嬰幼兒生長發育規律，古代醫家用「變蒸學說」來解釋。所謂「變」者，是變其情智，發其聰明；「蒸」者，是蒸其血脈，長其百骸(主要是骨增長了，變高了)。

古代醫家認為，由於嬰幼兒生長發育旺盛，其形體、神智都在不斷地變化，蒸蒸日上，逐漸趨向健全的發展，在此過程中，偶然出現低熱和出汗等症狀而並無伴隨病態者，即為「變蒸」。通過「變蒸」，小兒的情緒有所改變，血脈與筋骨更充盈和堅實，臟腑功能也逐漸趨向完善。古代中醫對「變蒸」中出現的輕微症狀，認為不必用藥，只要進食玩耍如常，則靜臥休息便可；但當發高燒，維持兩三日以上，而且出現神情呆滯、疲態畢現、食慾不振等嚴重情況，應馬上求醫。

不過，現代醫學對「發骨節」的看法，略有不同。根據「香港教育大學兒童與家庭科」的分析，小兒發燒後長高被認為是「發骨節」是一個誤點，因為兒童在發

育期間，由於骨骼生長得較快，有可能產生痛楚，但並不會發燒。發燒是人體免疫系統的一種防禦機制，當有細菌病毒入侵身體，身體的新陳代謝便會加快(中醫的說法是陽氣奮起反抗)，從而令體溫上升，顯示免疫系統正與入侵者作戰。兒童本身抵抗力較弱，所以較容易發燒。當身體戰勝入侵者後，發燒期間「暫緩」的生長速度會恢復正常，而且病愈後精神胃口都改善了，消化吸收能力也好轉，營養補充及時，一下子便看似長高了。

總的來說，現代醫學對「變蒸學說」既不全面肯定，也不全盤否定。臨床所見小兒身體的發育和智力增長的確有一定的規律性和階段性，而不是均速進行的。這種特點年齡越小就越明顯，尤其 1 歲以內的小兒更明顯，每個月都有明顯的變化，符合小兒蒸蒸日上、發育迅速的生長規律。因此，古代醫家用「變蒸學說」來闡述小兒的形體發育和智力的增長規律是有一定道理的。

小兒變蒸發熱，中醫認為是幼兒生長發育的生理規律和現象。發熱通常是低熱，有時甚至高熱。究竟當事人的小兒對熱的感受和理解是如何的呢？筆者看過一個古代的寓言故事，題為《兩小兒辯日》，通過兩個小兒的對太陽熱力的辯論，結果連孔子也不能決定誰勝誰負。典出《列子·湯問》。

話說一次孔子東游，路上看見兩個小孩子在爭論，孔子問他們為甚麼爭論。一個小孩說：「我認為太陽初升時，離我們較近，而到了正午時則離我們較遠。因為太陽剛剛出來時像車上的蓬蓋(圓型像把傘)那樣大，但到了中午，則只像一個盛酒飲的盤子盤口那樣小，難道這不是距離遠的物件顯得小，近的顯得大嗎？」另一小孩則持相反意見，他說：「太陽剛出來時是陰陰涼涼的，但到了日中，就好像伸手入熱湯裏那樣燙手的，難道這不是近的感覺較熱，遠的感覺較涼嗎？」孔子聽完兩個小孩的說話，不能判斷誰對誰錯。兩個小孩笑着對他說：「誰說你是知識最豐富的人呢？」

小孩的好奇心強，凡都想問個究竟，筆者聽過何國禧和何君諾的《親親爹哋》，做兒子的就向爹哋問了一連串的問題，請留心細聽爹哋如何回答。

## 二皮馬蹄糖水 (1 人量)

材料：冬瓜皮及西瓜皮各 30 克、馬蹄(荸薺)100 克、芫荽 10 克、冰糖少許。

製法：洗淨材料，芫荽切段，馬蹄去皮切開，以清水 5 碗用猛火煲滾，改用細火煲 45 分鐘代茶飲用。

功效：冬瓜皮利水消腫，西瓜皮清熱解暑、瀉火除煩，馬蹄清熱生津、化痰消積，芫荽健胃理氣、發表透疹；此食療具清熱瀉火，化痰消積功效。

## 小貼士

有一種名為「夏季熱」的小兒病，又稱「暑熱證」，是指嬰幼兒(多見於 6 個月至 3 歲的體弱小兒)在夏季長期發熱，發病與氣候炎熱關係密切。一般自盛夏開始發熱，可持續 1 至 3 個月，相當於現代醫學的暑熱症。臨床症狀以長期發熱，熱勢隨氣溫升降，伴有口渴多飲、多尿、汗閉或少汗等症。一般患者就算發高熱，也沒有急性病容，胃口和精神狀態沒有太明顯的變化，但假如病情延長會影響營養吸收，身體自然變得瘦弱。此病到秋涼後多能自愈。本篇湯水適合此病患兒飲服。

在一本名為《中醫診斷治療學》(由李任先、劉國普編著)的書中，記載了一條治療小兒夏季熱的外用方：「取生綠豆 50 克、雞蛋 1 枚。將綠豆研細，以篩篩過去渣，加雞蛋清，調成稠糊狀，做成直徑 3 ~ 5 cm，厚 0.5 ~ 0.8 cm 的圓形糊餅 2 個，分別攤於布塊上，敷於雙湧泉穴，以綑帶固定，每次敷 6 ~ 8 小時，每日 2 次。