

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(37) (02/09/2025)

風癩(癩)(2)

中醫認為風疹由風引起，風為百病之長，善行而數變，故風邪侵襲人體，可致皮膚出現風團，時隱時現，突然發作，又突然消退。臨床上可見風熱、風寒、腸胃濕熱、氣血兩虛及衝任不調等幾個證型。

1. 風熱

風疹色紅，遇熱加劇，遇冷減輕，有灼熱感，瘙癢劇烈。治法為疏風清熱。

2. 風寒

風疹色白，遇冷或風吹加劇，得溫則減輕。治法為驅風散寒。

3. 腸胃濕熱

風疹發作時可伴有脘腹疼痛、納差、噁心嘔吐、神疲乏力、大便溏或秘結。治法為清熱利濕。

4. 氣血兩虛

風疹反覆發作，延綿數月或數年，勞累後加劇，神疲乏力、納呆。治法為雙補氣血。

5. 衝任不調

見於女性患者。風疹發作有週期性，常在月經前數日開始出現，往往隨着月經乾淨而消失，但在下次月經來潮時又發作，常伴有月經不調或痛經。治法為調理衝任、驅風止癢。

上一篇說了一個皮膚痕癢，引申虱子見識淺薄的寓言故事「虱處禪子，以為吉宅」。無獨有偶，筆者也想起另一個以虱為主角的寓言故事，其喻意也十分相似，題為「豕虱濡濡」，典出「莊子·徐無鬼」，「濡濡」是「苟且偷安」的意思，在莊子這個寓言中，可引申來形容寄生在豬身上的虱子。

話說有一群虱子，寄生在豬的身上。牠們選擇在豬毛疏鬆的地方活動，自以為是擁有皇宮內廣闊的宮廷和園林，揚揚得意；又擠身於豬的乳房之間和腹股蹄腳之間有溝隙隱蔽地方，自以為家宅安寧，舒適安逸，是一個得天獨厚的樂園，就像上一個寓言故事，阮籍所描述的「虱處禪中，以為吉宅」一樣。不過，牠們完全懵然不知，一旦屠夫來把豬隻屠宰時，用草燃起煙火燎燃豬毛的時候，便會和豬隻一起同遭劫難。

這個故事指出，一些活在自己的小天地苟且偷安的人，只是自我陶醉，毫無危機意識，不懂居安思危，就像豬身上的虱子一樣，危難一到，便不會有好結果的了。

聽過一首歌，歌詞有兩句：「空得意目光如麻，誰料金屋變敗瓦。」正是這群虱子的寫照。不錯，是許冠傑唱的《浪子心聲》，請細心欣賞。

過敏煎 (1 人量)

材料：烏梅、銀柴胡及防風各 10 克、五味子 6 克。

製法：將材料略沖洗除去塵污，以清水 3 碗煎 30 分鐘即成。

功效：烏梅斂肺止咳、生津止渴，銀柴胡清虛熱、除疳熱、涼血止血，防風解表祛風、勝濕止痛，五味子斂肺滋腎、益氣生津、養心斂汗；諸品相配有**斂肺生津，清熱祛風**功效。本方是中醫方劑「過敏煎」，主要用於治療過敏引起的相關疾病如哮喘、鼻敏感、蕁麻疹、濕疹等。不過，如有外感時則不宜，以免留邪。

小貼士

曲池穴 (手陽明大腸經)

定位：屈肘成直角，在**肘彎橫紋盡頭筋骨間凹陷處**。

方法：以拇指指腹按壓曲池穴一至二分鐘，每天二至三次。

功效：**清熱疏風，消腫止癢**。

主治：咽喉腫痛、齒痛、目赤痛、發熱、高血壓、甲狀腺腫大、蕁麻疹。



風池穴 (膽經)

定位：在頭部，枕骨之下，胸鎖乳突肌與斜方肌上端的凹陷處。

方法：以拇指指腹按壓風池穴 1～2 分鐘，每天 2～3 次。

功效：平肝熄風，清熱解表，清頭明目。

主治：風池穴為治風要穴，主治內風、外風引起的各種病症。

