

# 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(40) (23/09/2025)

心火盛

這句廣東俗語常常用來形容一個人容易激動，動不動便控制不住憤怒的情緒，隨時爆發。例如說某人心火盛，便是指他脾氣暴躁，隨時發怒罵人。

究竟「心火」是甚麼？

中醫理論認為，心與火有極密切的關係。《黃帝內經》云：「南方生熱，熱生火，火生苦，苦生心，心生血，血生脾。心主苦，其在天為熱，在地為火。」這幾句話描述了在五行學說中心的各種屬性。主要指出南方對應於夏季，夏季天氣炎熱，因此南方代表熱，熱有足夠能量產生火氣；火的特性是炎熱，其味覺表現是苦，而苦味滋養心臟；心臟主血，血滋養脾臟。此外，心之代名詞是火，《黃帝內經》又云：「火者，心也。」不過，翻查《中國醫學大辭典》和涉獵過的部份中醫典籍，均不見有「心火盛」一條。

簡單來說，「心火盛」可以理解為心臟的陽氣過於旺盛，令身體和情緒都處於一種躁熱、亢奮的火旺狀態。事實上，《中國醫學大辭典》有「心火」一條，指出這是一種證型，由思慮過度所致。這正正符合《黃帝內經》所說：「心生血，血生脾。」的概念。心與脾通過血的生成有密切的關係，而「思傷脾」，即思慮過度會損傷脾臟。根據五行理論，火生土，即火(心)為土之母，土(脾)為火之子。五行學說中亦有「子病犯母」或「子盜母氣」的概念，是指疾病的轉變，從子臟傳及母臟。上述的脾臟受損變虛，脾病及心便是子病犯母。脾為氣血生化之源，

化源不足，心血亦不足。血屬陰，血不足導致陰虛，從而出現陰虛症狀，主要是有內熱(虛熱)。而心為火臟，本身有實熱；虛熱實熱夾雜，便成「心火」，觀乎《中國醫學大辭典》之「心火」一條，提出的治療方含黃連(瀉實火)、生地、麥冬(兩者滋陰除虛熱)，另有木通清熱、洩心火，可見「心火」包含實火和虛火兩部份。

那麼，心火盛有甚麼症狀呢？常見的表現包括心煩、失眠、口乾、口苦、口舌生瘡、小便黃赤等虛熱及實熱夾雜的症狀。

此外，之前論述疏肝時提到的「肝火盛」和本篇的「心火盛」是否一樣呢？肝火盛源於肝的疏洩太過，陽氣升騰而上，致心情易於急躁，稍有刺激，即易於發怒，所以說「大怒則火起於肝」；而心火盛則與脾的關係密切，思慮傷脾，所以說「思慮則火起於心」，兩者是有分別的。

無論是「心火盛」或「肝火盛」都是有「火氣」的狀態，凡事過盛過亢都不會是好事。火起之初，可能只有小小一點，但星星之火，可以燎原做成大害。所以不論是「肝火」或「心火」都應撲滅於微時。

「星火燎原」是一個成語，出自《尚書·盤庚上》。話說商湯建立商朝，遷都於亳(今河南商丘)。往後的三百多年，商朝五遷其都。遷都的原因包括內亂，和黃河氾濫，時常淹沒沿河而建的都城，不得不另覓新都。商朝經歷二十個王位交替，傳到了盤庚。盤庚雖然是個明君，但他面對的是一個充滿天災人禍的局面。除了水患的威脅外，一些充滿野心的王室貴族及分封諸侯，摩拳擦掌，爭權奪利。盤庚唯有孤注一擲，提出遷都。那些既得利益者當然負隅頑抗，為了反對遷都，他們散播謠言，渲染遷都的各種害處，目的是擾亂民心，迫使盤庚擱置遷都的計劃。

盤庚迎難而上，為了粉碎一群野心家的陰謀，他出了一道詔書，公告天下：「你們為了反對朕，四出散播謠言，惑亂民眾。這些謠言就像星星之火，在草原上燃燒，若不及時撲滅，便會燒燬整個原野。因此我要求你們盡快消滅那些即將燎原的星火，否則朕會採取行動，懲罰你們的不忠。」

最終盤庚成功遷都至殷，歷史因而稱商朝為殷商。這故事亦被認為是「星火燎原」這句成語的最早出處。

心火盛會令人煩躁易怒，而許冠傑唱的《飲勝》中就有一句「飲勝，飲勝，就有心火盛」，是耶？非耶？筆者不敢認同，甚至會覺得是「飲鳩止渴」，非徒無益，而又害之。

## 清心火茶 (1 人量)

材料：蓮子心 3 克、麥冬 10 粒、生地 15 克、通草 6 克、圓肉 10 克。

製法：洗淨材料，用 3 碗水煲煎 30 分鐘即成，當天可再用滾水泡焗飲用，至味淡為止。

功效：蓮子心入心經，性寒，能清心火，麥冬養陰潤肺、清心除煩，生地清熱涼血、養陰生津，通草清熱利尿、通氣下乳，圓肉健脾養心、補血安神，可制約諸品之寒涼之性；此茶飲具清心除煩，清熱養陰功效，對心火盛引起之失眠尤其有效。

## **小貼士**

### **勞宮穴(手厥陰心包經)**

定位：手掌心橫紋中，第二、三掌骨之間。

方法：以拇指指腹按壓勞宮穴一至二分鐘，每天二至三次。

功效：調血潤燥，安神和胃，通經祛濕，熄風涼血。

主治：心痛、癲狂、癇證、嘔吐、口瘡、口臭，有瀉心火的效果。

