

香港電台第五台  
《長進課程：養生研究所》

主持：鍾僑霖教授（香港中文大學中醫學院中醫專業應用副教授）、黃好婷

養生第二十課：體內水濕的代謝藝術——痰飲與陳皮養生

以經典為引：痰飲為百病之母

今天我們要探討一個在南方地區特別普遍，也與現代人許多亞健康問題息息相關的課題——「痰飲」。「痰飲」聽起來很傳統，它到底是什麼呢？

《黃帝內經》有云：「飲入於胃，遊溢精氣，上輸於脾，脾氣散精，上歸於肺，通調水道，下輸膀胱，水精四布，五經並行。」這短短幾句話，描繪了人體水液代謝的完美藍圖。而「痰飲」的產生，正是這條水路運輸系統出了問題。簡單來說，痰飲是身體水液代謝失常後，停聚、變稠而形成的病理產物。古人講「百病多由痰作祟」、「怪病從痰治」，足見其影響之廣泛。

一、痰飲的產生：一條失靈的「水運航線」

這條「水路」是怎麼失靈的呢？

其核心在於**肺、脾、腎三個臟腑的失職**：

1. 脾為生痰之源：脾主運化。若過食生冷油膩或思慮過度導致脾虛，水濕停聚成「飲」，凝練成「痰」。
2. 肺為貯痰之器：痰濕上輸到肺，若肺的宣發功能失常，則咳嗽、痰多、胸悶。
3. 腎為生痰之本：腎陽不足，無法蒸化水液，導致水濕氾濫，常表現為腰膝冷痛、夜尿頻多。

痰飲的根源是內在臟腑功能失調？

正是。它不僅是咳嗽時的有形之痰，更是瀰漫全身的無形之痰。它停留在哪裡，哪裡就容易出問題：

- 在頭面：頭暈頭重、面部出油。
- 在經絡：身體困重、關節酸痛。
- 在心神：失眠、心悸、思維遲鈍。
- 現代常見的肥胖、高血脂也常與痰濕體質相關。

## 二、痰飲與地域、體質及現代生活

痰飲問題在南方似乎更常見？

中醫講究「天人相應」。嶺南地區氣候濕熱，外界濕氣重，易影響脾胃功能，內外濕氣互相勾結，痰濕體質者更多。加上現代長期久坐、嗜食生冷甜膩、熬夜，會加劇痰飲產生。

關於體質肥瘦，有句俗話「肥人多痰，瘦人多火」。肥胖者多屬痰濕體質，但瘦人也可能因脾虛產生虛痰，表現為消化不良、精力不濟。

## 三、防治痰飲的整體方案：食養、運動與穴位

### 1. 食養原則：健脾祛濕，清淡為要

- 多吃：山藥、茯苓、薏苡仁（健脾利濕）；三寶紮，陳皮（理氣化痰）。
- 少吃：生冷冰品、過度油膩甜食、奶製品（易生痰濕）。
- 食療方舉例：五子毛桃，四神湯（山藥、茯苓、蓮子、芡實）燉湯，是健脾祛濕的基礎良方。

### 2. 運動與作息：動則陽氣生

- 運動：堅持快走、八段錦等，以微微出汗為度，有助陽氣升發，氣行則水行。
- 作息：避免熬夜，保證規律睡眠。

### 3. 穴位保健：每日按揉，暢通水路

- 豐隆穴（外膝眼與外踝尖連線中點）：「化痰第一要穴」。
- 陰陵泉（小腿內側，脛骨內側髁後下方凹陷處）：健脾化濕利水的要穴。

## 四、天下第一和藥——陳皮的深度解析

剛才提到陳皮可以理氣化痰，我們都知道「一兩陳皮一兩金」，它究竟有何特別？

陳皮始載於《神農本草經》，以理氣健脾，燥濕化痰著稱。它最神奇之處在於《本草綱目》所言：「同補藥則補，同瀉藥則瀉，同升藥則升，同降藥則降。」故被譽為「天下第一和藥」。

## 1. 道地之魂：為何是新會？

- 道地性：新會陳皮是國家地理標誌產品，需滿足三條件：產地為新會、陳化時間3年以上、品種為茶枝柑。
- 核心產區：天馬、東甲、西甲、梅江、茶坑等一線產區因「三水交匯」的獨特水土，造就陳皮香氣濃郁、層次分明。但消費者不必一味追求核心產區，因產量少、價格高，關鍵在「喝對不喝貴」。

## 2. 從橘皮到陳皮的蛻變：時間的禮物

- 陳化：至少陳化三年，過程中揮發油的刺激性降低，黃酮類活性物質含量升高，才能達到較好療效。
- 採摘時間影響藥性：
  - 青皮（7-8月）：藥性燥烈，破氣疏肝，普通慎用。
  - 二紅皮（10-11月）：溫和，適合濕氣重人群。
  - 大紅皮（11-12月）：最溫和，香氣甘醇，適用範圍廣，適合全家使用。
  - 冬後皮（冬至後）：口感甜，但糖分高不易保存。

## 3. 市場亂象與鑑別方法

- 警惕造假：市場存在產地造假、年份虛標等亂象，有商家用廣西柑等通過加工染色做舊，偽裝成老陳皮。
- 辨別真偽「四看一品」：
  1. 看外觀：正宗新會陳皮常三瓣相連，片張反卷，油室（油包）密集均勻且凹凸感明顯。做舊皮內囊顏色常過深且統一，不自然。
  2. 聞香氣：自然陳化的陳皮有複合香氣（果香、陳香、藥香）。濕倉皮（人工發酵做舊）可能沒有陳皮本身香氣，而是發酸的梅子味或單一刺鼻味。
  3. 觀湯色：沖泡後茶色金黃通透，隨年份增加漸變為深琥珀色，但始終清澈。
  4. 摸質地：年份越長，皮身越硬、越輕。自然陳化陳皮韌性強，久煮不爛。外地皮或做舊皮可能缺乏韌性，煮後易斷。
  5. 品口感：正宗新會陳皮口感甘、香、醇、陳。外地皮味道可能單一，或苦、或酸、或澀。

#### 4. 陳皮的日常食療應用

- 健脾祛濕：陳皮茯苓茶（陳皮 3 克，茯苓 10 克煮水）。
- 理氣消食：陳皮山楂飲（飯後腹脹時飲用）。
- 止咳化痰：陳皮雪梨湯（秋冬季乾咳少痰時用）。
- 溫胃散寒：陳皮生薑茶（受寒後胃腹不適時熱飲）。

#### 【結語】大道至簡，貴在堅持

管理痰飲，其實是管理我們的生活習慣。核心在於強健脾胃，溫通陽氣。而一片優質的陳皮，是大自然與時間的禮物，能輔助我們調暢氣機，化去身體的「污泥濁水」。記住《內經》的智慧：「正氣存內，邪不可干。」當我們通過規律作息、均衡飲食、適當運動讓身體「水運航線」通暢，痰飲自然無從滋生。

讓我們從關照自己的脾胃開始，或許可以從一杯溫暖的陳皮水出發。

**備註：**以上食療方與保健方法需根據個人體質辨證使用。購買陳皮請選擇可靠管道，認准產地證明與地理標誌。