

# 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

中醫養生金句之身體異樣釋疑篇

身體有異常信號

提防是患病警告 (19) (03/03/2026)

眼白發黃(2)

中醫臨床上見身黃、目黃、小便黃為主要症狀者，稱為「黃疸」，其中眼睛黃染尤為本病的特徵，相當於現代醫學的溶血性黃疸、肝細胞性黃疸和阻塞性黃疸。

黃疸的病因有內外兩方面，外因一為感受濕毒熱邪(如感染甲、乙、丙肝炎病毒)，濕熱上蒸肝膽，致膽汁外溢浸淫肌膚，下注膀胱，使身目小便俱黃；二為飲食不節，損傷脾胃，濕濁內生，鬱而化熱，熏蒸肝膽，膽汁外溢，浸淫肌膚而發黃。內因多與素體脾胃虛寒，或病後脾陽受傷，濕從寒化，寒濕阻滯膽汁分泌，溢於肌膚而發黃。總的來說，黃疸的病機關鍵是濕，濕從熱化則為濕熱，濕從寒化則為寒濕。

黃疸的臨床辨證以陰陽為依據，陽黃以濕熱為主，病程較短，黃色鮮明如橘子色。陽黃之重證為急黃，濕熱夾毒，鬱而化火，熱毒熾盛，黃色深褐如金，病情凶險。陰黃以寒濕為主，病程較長，黃色晦暗如煙熏。

臨床上，中醫多根據其黃色的陰陽變化和特徵，進行辨證論治。

## 1. 陽黃

### (1) 熱重於濕

症見身目俱黃，黃色鮮明、發熱口渴、口乾口苦、惡心欲吐、腹脹滿、大便乾結、小便黃赤等。治法為清熱利濕，佐以洩下。

### (2) 濕重於熱

症見身目俱黃(不如前者鮮明)、頭身困重、胸脘痞滿、納差、惡心嘔吐、腹脹便溏等。治法為利濕化濁，佐以清熱。

## 2. 急黃

此證發病急驟，黃色迅速加深，其色如金、高熱煩渴、腹滿脅痛，神昏譫語、或見各種出血症狀，如急性黃疸型傳染性肝炎、肝昏迷、蠶豆、蠶豆病等。治法為清熱解毒，涼營開竅。

## 3. 陰黃

症見身目俱黃，黃色晦暗如煙熏、納少脘悶、或見腹脹、神疲畏寒、口淡便溏等。治法為健脾和胃，溫化寒濕。

此外，黃色為主的病色中，還有一種「萎黃」，與黃疸有所不同。其表現為面色淡黃，枯槁無光澤，但兩目不黃，小便通暢，而色不黃，倦怠乏力、眩暈耳鳴、心悸失眠、大便溏等。常見於脾胃氣虛、氣血不足者。此外，失血過多(包括溶血性黃疸)，或大病之後，氣血虧虛也可見萎黃病色。治法為調理脾胃，補益氣血。

上一篇用人物「黃公」做主角，說了一個「黃公好謙卑」的寓言故事，本篇也以黃色入題說故事，但主角不是人而是一隻動物，題為「黃雀銜環」，典出《續齋諧記》，此書是南朝梁吳均所著。

傳說漢代有一位名叫楊寶的人，9歲那年，一次經過華陰山，看見一隻黃雀被貓頭鷹襲擊受傷，掉到地上。楊寶跑過去，看見黃雀滿身傷痕，在地上掙扎，十分痛苦。他心生憐憫，於是把黃雀帶回家中。

回家後他把黃雀安置在一個小箱子裏，每天細心照顧，並用新鮮的黃花飼養牠。過了百多天，黃雀的傷口痊癒了，長出了新的羽毛，終於能夠再次飛上天空，最後依依不捨地終於飛走了。

一天夜裏，楊寶在家裏讀書，忽然有一個穿黃色衣服的童子前來，向他恭敬行禮，並對他說：「我就是你出手相救那隻黃雀，原本是西王母的使者。那天我奉命出使途中被貓頭鷹傷害，幸好有你以仁愛之心拯救了我，才得以脫難。如今我把 4 個白色的玉環贈送給你，祝福你的子孫像這些玉環般潔白，位登三公。」這罷人就不見了。後來楊寶的後代果然都做了大官。

「黃雀銜環」這寓言故事被後人用來表示知恩圖報的行為。

黃雀報恩是因為楊寶在牠有難時出手相救，其實我們每一個人，有一種恩情是無償給予，亦從來不望回報的，就是「父母恩」。父母的養育劬勞，眠乾睡濕，試問作為兒女的是否要向「黃雀」學習，在父母晚年，給予他們溫暖和照顧呢？請收聽許冠傑的「父母恩」。

## **茵陳南耆湯 (1 人量)**

材料：茵陳 15 克、南耆(五指毛桃)50 克、紅棗 5 枚(去核)。

製法：洗淨材料，以清水 4 碗用猛火煲滾，改用細火煲 45 分鐘即成。

功效：茵陳清熱利濕、利膽退黃，南耆健脾化濕、行氣止痛、除痰止咳，紅棗補氣健脾、養血安神；此湯有利膽退黃，健脾化濕功效。適合擔心操勞傷肝，致脾虛、氣血不足人士服用。