

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 (50) (06/10/2026)

慢性疲勞綜合徵(1)

幾乎每個人偶然都會有疲倦的感覺，當一個人要廢寢忘餐地完成一個任務，無論是體力勞動或動腦思考，又或者是長時間工作、遊玩、運動等，感到疲倦是很自然的事。這類身心的疲乏是正常的，經過休息或適當的舒緩調理後，便能恢復體力，回復精神狀態。但如果經過休息或調理後，仍然感到疲倦，或者是總感到筋疲力倦，無法回復到正常狀態，那可能不僅僅只是疲倦那麼簡單。如果疲倦沒有伴隨其他症狀，就不容易確定這種疲倦的原因。

疲倦可以分生理性、病理性和心理性三種，每種都有不同的誘發原因。

1. 生理性疲倦：

- 睡眠不足
- 不良飲食習慣
- 過胖或過瘦
- 身處悶熱不通風的環境

- 服食某些藥物如傷風感冒藥、抗過敏藥、止咳藥、安眠藥等

2. 病理性疲倦

- 貧血
- 慢性長期病患，如甲減、糖尿病、腎病、心臟病等
- 癌症
- 各種急性或慢性感染
- 長期失眠

3. 心理性疲倦

- 焦慮、抑鬱
- 心理壓力過大
- 長期孤獨

不過，如果長期疲倦症狀不能透過卧床休息改善，有時甚至會因體力或精神活動而加重，便有可能是患上慢性疲勞綜合徵(Chronic fatigue syndrome)。此病原因尚未清楚。醫學界提出慢性病毒感染、感染後的免疫反應、感染和炎症，內分泌異常、多種化學及長期精神壓力等病因，但仍未能完全確定。

筆者記得多年前曾在本節目介紹過慢性疲勞綜合徵，並把內容收納於 2018 年出版之《通則不痛百病消》一書中，是次溫故知新。2019 年肆虐全球的新冠肺炎(COVID-19)，很多病人康復後，出現相關下列症狀，可持續數星期、數月甚至更久的長新冠後遺症：

1. 全身疲勞：身體乏力，即使充分休息也難以恢復。
2. 呼吸系統：持續咳嗽、氣促、呼吸困難或胸悶。
3. 神經認知：記憶力和注意力下降(俗稱「腦霧」)、頭痛、頭暈或失眠。
4. 感官異常：味覺和嗅覺失靈或改變。
5. 身心情緒：關節痛、肌肉痠痛、焦慮或抑鬱。

因此有理由相信，長新冠患者有可能同時是慢性疲勞綜合徵的患者。

慢性疲勞綜合徵的起因，有不少是外在原因誘發，包括生理和心理因素，問題是一些個體不能適應或順應這些因素的衝擊而受到傷害。筆者看過一個古代神話寓言故事，題為「渾沌之死」，是《莊子·內篇·應帝王》中的一則哲學寓言，顯示順應自然與盲目人為改造的衝突。

話說遠古時，北海之帝名叫「忽」，南海之帝名叫「儵」，中央之帝名「渾沌」。儵和忽的關係很好，經常見面，每次經過渾沌的土地，渾沌總是熱情款待他們。儵與忽為了報答渾沌，便互相商量：「人人都擁有眼耳口鼻等七竅，可以視物、聽聲、進食、呼吸，唯獨渾沌沒有，我們可以嘗試替他鑿開七竅，讓他可以過和我們一樣的正常生活吧！」他們坐言起行，每天幫渾沌鑿一個洞，結果到了第七天，渾沌支持不住死去了。

這故事的寓意是渾沌象徵太初天起未分，處於樸素自然的原始狀態。「無竅」代表自身能自給自足，不假外求。儵與忽出於主觀善意，盲目為渾沌開竅，破壞了事物的天然本性，最終導致渾沌滅亡。當今很多人是為了生活，被環境、工作及種種外在原因迫得透不過氣，衍生慢性疲勞綜合徵。但亦有不少人是自己不安本份，營營役役，追逐名利，最終破壞健康生活的常規，而發生慢性疲勞綜合徵。

忽和儵的行為，其實對渾沌是出於一片善意、愛或關心，豈料最後卻弄巧反拙，對渾沌做成傷害，真是始料不及。於此筆者想起了一首由顧嘉輝作曲、黃霑填詞、潘迪華主唱的經典歌曲《愛你變成害你》，請大家細心欣賞。

刺五加燉烏雞 (1 人量)

材料：刺五加 10 克、無花果 2 枚、小烏雞半隻。

製法：洗淨材料，烏雞去皮毛及內臟，沖去血水切塊，以清水 3 碗隔水燉 3 小時調味即可飲湯食肉。

功效：刺五加甘微苦，能補益脾腎、安神助眠，無花果甘平，能健脾開胃、潤肺利咽、潤腸通便、消腫解毒，烏雞甘平，能補腎益精、清虛熱；此湯有益氣養陰、補益脾腎、抗疲勞功效。