

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 (52) (20/10/2026)

慢性疲勞綜合徵(3)

從中醫角度看，慢性疲勞綜合徵可歸屬於「虛勞」範疇。虛勞又稱虛損，是由多種原因引致的以臟腑虧損、氣血陰陽不足為主要病機的多種慢性衰弱證候的總稱。主因是長期過勞、情緒壓力或飲食不節，導致五臟功能失調，氣血虧虛。若排除現代醫學的許多慢性疾病過程出現的各種虛損症候、各種重病後期的惡病質狀態等，可考慮為慢性疲勞綜合徵。

中醫臨床根據病因病機可分為下列證型：

1. 脾虛濕困

因飲食不節，或思慮過度而傷脾，症見納呆、脘腹脹滯、身重困倦、四肢乏力、便溏等。治法為健脾去濕。

2. 心脾兩虛

因思慮過度，勞傷心脾，氣血虧虛所致。症見心悸怔忡、健忘失眠、盜汗、體倦食少、面色萎黃。治法為補益心脾。

3. 腎精虧虛

多因房勞過度，或腎精素虧(先天不足，後天失養)。症見腰膝痠軟、頭暈耳鳴、精神不振等。治法為補腎填精。

4. 陰虛

多因勞損過度，補養不足所致。症見颧紅、潮熱、口乾唇紅、五心煩熱、失眠盜汗等。治法為滋陰。

5. 肝氣鬱滯

多因情志失調，尤其是精神壓力過大導致肝失疏洩，以致肝氣鬱滯。症見煩躁易怒、胸脅脹悶、失眠多夢等。治法為疏肝解鬱。

中醫根據辨證論治，除開方用藥外，亦可通過針灸、推拿、食療等方法，以緩解和改善症狀。此外，中醫根據治未病的概念，對慢性疲勞綜合徵的這種處於「未大病」的狀態，加以調理，以防大病的發生。

上一篇我們以諸葛亮為蜀國鞠躬盡瘁，以致心力交瘁，以 54 歲之壯年病死於五丈原，說明緊張疲勞是危害健康的一大元兇。其實在歷史上，像諸葛亮那樣心身疲勞過度的著名人物着實不少，清朝的雍正皇帝便是個中的表表者。

筆者看過一套歷史小說《雍正王朝》，內容提要指出清代康熙、雍正、乾隆三朝是中國封建王朝最後一個鼎盛時期，而雍正王朝上承康熙，下啟乾隆，雍正的嚴明勤奮，更是其中一個主要的關鍵。他是中國歷史上著名的「工作狂」皇帝，在位 13 年間，每天只睡大約 4 個小時，批閱奏摺高達數萬份，留下了數千萬字的親筆批語。長年無休的高強度工作，摧殘了他的身體，終於在公元 1735 年，他心力交瘁，中國歷史上最勤勞的皇帝暴斃於自己御案傍，享年 57 歲，比諸葛亮僅僅活多 3 年。

古代的皇帝將相，為了國家社稷，勞心勞力，鞠躬盡瘁，死而後已，換得名留千古譽！記得內地有套電視劇《雍正王朝》，劇中的主題曲是由劉歡主唱的《得民心者得天下》，大家細心欣賞。

補氣壯陽湯 (1 人量)

材料：黃耆(北耆)及仙靈脾各 15 克、麥冬 10 克。

製法：洗淨材料，以清水 4 碗煲 45 分鐘即成。

功效：黃耆性微溫味甘，能健脾補氣、升陽舉陷；仙靈脾性溫味辛甘，能溫腎壯陽、強壯筋骨、祛風除濕，是一種有抗疲勞功效的中藥；麥冬性微寒味甘微苦，能養陰潤肺、益胃生津、清心除煩；諸品相配有**健脾補氣，溫腎壯陽，抗疲勞**功效。

小貼士

有些人平時生活節奏緊張，睡眠不足，每天忙這忙那弄至遲遲才就寢，但只睡了短短三幾個小時便要起床，趕着上班、上學、弄早餐給家人等，導致日間精神不足，沒精打采。不過一到週末或假日，趁着不用上班、上學，便盡量爭取「補眠」，睡到應該起床的時間仍賴在床上，迫自己再睡下去，以為如此便會補回平時不足的睡眠時間，很多時卻並非如此。勉強迫自己多睡幾小時，起床時反覺更累。原來貪睡賴床和過度睡眠確實會讓人感覺更累。原因包括：

1. 睡眠碎片化

按掉鬧鐘再睡一會，會把即將清醒的完整睡眠週期扛斷，令睡眠質素下降。

2. 睡眠惰性

反覆賴床會讓身體誤以為要重新啟動新的睡眠週期，強行中斷後會讓人陷入更深的昏沉與疲倦感。

3. 生理時鐘混亂

過度賴床會打亂原有的生理節奏，降低白天的精神與情緒的穩定程度。

有醫學人士指出，正常睡眠時大腦代謝需求下降，帶動生理性血流量調節減少。換句話說，大腦是處於相對的生理性血流降低狀態，這狀態會令人舒適入睡和睡得更甜。但如果因貪睡而勉強把這狀態延長，令腦部過度停留於血流減少狀態，則睡醒時便會覺得更累。