

華夏資訊

第40期

校址：香港灣仔春園街6-12號
永興樓1字樓

電話：29330130
傳真：25721438

非賣品

二〇二一年六月版

金石良言

「凡行氣欲除百病，隨所在作念之，頭痛念頭，足痛念足，和氣往攻之，從時至時，便自消矣。」——陶弘景《養性延命錄》

「善行氣者，內以養生，外舒病意。」——葛洪《抱朴子》

投稿：黃耆與血壓

一讀者

黃耆（又稱北芪）眾所周知補氣第一，但用之不當，危害非輕。試過誤用黃耆，險鑄成大錯，借貴刊一角與讀者分享經驗。

家有寵物，經常脫毛，常令我不停噴嚏流鼻涕，估計是鼻敏感，為此若惱不已。後來經學中醫的朋友指點，用經方「玉屏風散」來強肺固表，方中有黃耆，只用三錢，豈料服用數劑之後血壓飆升，有次更因此而需要請病假！當時百思不得其解，停服後血壓逐步回落，發覺黃耆用量和血壓關係密切，用量小會使血壓上升！相信不是很多人知道，現在患有高血壓病的人愈來愈多，想用中藥調理身體的人也很常見，如果對中藥材認識一知半解而又胡亂用作為家庭食療湯水的話便很容易犯錯，絕非危言聳聽！

（編者按：現代著名老中醫鄧鐵濤指出黃耆用量在一兩以下會有升壓作用，一兩以上則降壓，但臨床上也應要經中醫辨證才能使用，絕對不能一概而論。）

考考你

資料室

- 一、此藥特性：「倒插亦生，橫埋亦生，雖切之成塊，暴之至枯，摘其一葉，分其一瓣，無不可生者。」藥味苦，性溫，喜生於岩石或樹幹上。藥名三個字。
- 二、古書記載，此藥苗短根長，往下生長，能將心神傳送入腎，善治健忘、失眠，藥王孫思邈視之為解鬱妙品。藥名兩個字。
- 三、此藥能「散肌表八風之邪，利周身百節之痛。」藥名兩個字。

習醫札記之標本緩急

本院學生C君

「飽食急行則傷氣」，故食飽之後勿急行。
「飯後徐行百步多，手摩胃腹食消磨。」緩步而行乃養生之旨。

或急或緩，因事制宜。

坊間常有人言：急症宜覓西醫治之，慢性病則可尋中醫調治。

難道中醫不能治急症？老師曰：「急則治其標，緩則治其本。」標本緩急俱能治。

舉例證之，針灸乃中醫治法之一，有時毋需施針或艾灸，以指代針，按壓穴位，危急病人，輒獲良效，如按壓人中穴可使昏迷病人蘇醒，按壓內關穴可使心跳速度傾刻放緩。

中醫治病之本，尤為擅長。

筆者幼子未滿週歲已確診哮喘，初，求診西醫兒科聖手，所用藥物率以類固醇為主，治標不治本，副作用亦多，家屬常遭醫生指責，諉過於使用空調致令病情反覆，風扇亦被喝斥禁用，一家大小，酷暑之時汗出如漿，只能抹汗！

及後幸遇何樹勳院長，以中藥標本兼治，唐玉蘭醫師以天灸加強其體質，歷經數載，頑疾竟可根治！如今幼子已長大成人，曾任港隊空手道代表，屢獲殊榮，何院長及院內多位老師恩同再造。



特稿：四神湯不簡單

小師弟

四神湯，正名應是四臣湯，包括四種中藥：山藥、蓮子、茯苓、芡實，佐以豬肚或豬小腸，素食可改用猴頭菇或胡蘿蔔。

藥材可以增減，可加薏苡仁，台灣人常配狗尾草，夏天可加綠豆，冬天加紅豆、桂圓，亦有不分時地加入當歸、西洋參等，減者可獨用一味薏苡仁配豬小腸。

藥材用量視乎多少人飲用而定，可請教中藥店。

嗜好肉食者多體形肥胖，乃是由於脾胃虛弱，脾虛百病生。山藥主補肺、脾，芡實主補脾、腎，蓮子、茯苓主補心、脾，故四臣湯健脾效果顯著，脾虛者甚宜。

人體有濕，百病兼得，濕非一病，百病兼之。四神湯有助排泄水濕，中醫認為脾乃後天之本，脾胃健運，痰濕不生，常服此湯，可增強免疫力，減少生病。



四神湯也有禁忌，便秘不宜，感冒初起亦不宜，蓋芡實、蓮子、山藥俱有收斂作用，感冒初起誤服會導致閉門留寇，即俗稱外感存裡。孕婦不宜服用有薏苡仁之四神湯，或會增加流產風險。體質適合者也不宜過度飲用，每週一至二次可矣。

《達摩禪功園地》

重修禪功

前學員

習醫前，與何樹勛院長及唐玉蘭醫師結師徒之緣始於達摩禪功班。

當時，興致勃勃，因是第一次正式拜師學習氣功。當時，十分用心，時常練習，那是許多年前的事了。

其後工作及生活接連出現問題，疲於應付，開始疏於練習，一疏便懶……。

五年多前不幸中風，幸不太嚴重，復得何院長及唐醫師合力針藥並施，如今康復了八、九分。好友鼓勵我練習氣功，認為會有所裨益，推介「六字訣」，說上網學習也可，乃姑且一試。

練習年餘，除其中一式似乎對傷風初起鼻塞流涕頗有功效之外，並無多大感覺。某日福至心靈，忽然想到重修禪功！

上課之講義仍在，內附清楚插圖，勾起殘餘記憶，於是嘗試循序漸進，練完整套功法之後打坐，未幾即覺

得氣，身體開始搖晃，感覺內氣流動遍及全身！真想不到沒有練習那麼久，仍可這麼快可以得氣。先後學習過兩套氣功，個人親身感受禪功氣感強烈，正好反映出上課學習始終比上網自學的效率高得多。

為了健康，希望可以繼續堅持下去。

考考你（答案）

一、骨碎補，又名毛

姜、猴姜、連岩

姜、石毛姜、燙骨

碎補等。《本草思

辨錄》云：「效力

於骨碎之處而調其

血脈。」

二、遠志。《藥品化

義》：「凡痰涎伏

心，壅塞心竅，致

心氣實熱……為健

忘，為夢魘……豁

痰利竅，使心氣開

通，則神魂自

寧。」

三、姜活。《藥類法

象》：「通利諸節如

神。」

（編者按：姜活和

獨活古代並無細

分，及後臨床醫家

對二者效用差別漸

趨分明，解表多用

姜活，祛風勝濕多

用獨活，上半身疼

痛多用姜活，下半

身疼痛多用獨活）