

華夏資訊

第41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
二〇二二年四月版

金石良言

『飲食清淡睡眠足，邪氣難侵肺。』——麥文安教授
『風雨寒熱不得虛，邪不能獨傷人。』——《黃帝內經》

投稿：痰少了

一讀者

很多年前，經常有痰液湧上喉嚨，不吐不快。現在發覺甚少有此情況出現，有一次閱讀《華夏資訊》看到了一句話：「脾胃健運自無痰」，聯想到這是因為脾胃功能好轉了。

以前上蕭教明老師的課，印象深刻的一點是他經常強調吃飯的好處，有病，除非發高燒，否則必鼓勵多吃飯，無病，也鼓勵吃飯總好過吃其他雜糧。他說飯最養脾胃。當然不是無節制地吃，又記得麥文安老師笑說任何東西也不能吃過量！

很多人都知道每日三餐最好是早吃多、午吃夠、晚吃少，但真正做到的卻少之又少，我近年盡量保持「早多午夠晚少」的飲食習慣。早起多數吃飯，飯後常服熱茶，何樹勳院長曾說我最宜飲普洱或六安，一直言聽計從。一位養生專家說中老年人飲茶最好加一角陳皮，我也受教照做。就是這樣，我的脾胃比以前好多了，痰少了，連大便也能成形，不再像以前那麼溏薄。



考考你

資料

一、明代才子唐伯虎博學多才，其鮮為人知者是兼通岐黃之術，曾為好友兒子治腹痛，處方如下：
「尖頂寶塔五六層，和尚出門慢步行，
一把圓扇半遮面，聽見來人即關門。」
並囑挑選此物三個大的，與韭白一撮同搗碎，外敷臍眼，果然不日而愈。

如此處方，聞所未聞，究是何物？

二、以下節錄自宋代詞人辛棄疾《定風波·靜夜》：
「一鉤藤上月，尋常山夜，夢宿沙場。早已輕粉黛，獨活空房。欲續斷弦未得，烏頭白，最苦參商。當歸也！茱萸熟，地老菊花黃。」詞中提到有哪些中藥？

川芎不能久用？

中醫研習者

川芎乃常用中藥，無毒。《本草綱目》：「血中氣藥也」。《本草蒙筌》：「（川芎）不宜單服久服，犯則走散真氣……婦人感患頭風，服芎半年，一旦暴死」。《景岳全書》亦有記載：「（川芎）多服久服，令人走散真氣，能致暴亡。」歷代本草多主張慎用此藥。

張錫純《醫學衷中參西錄》對此解說甚詳，習醫者值得借鑒：「（川芎）氣香竄，性溫。溫竄相并，其力上升、下降、外達、內透無所不至。故諸家本草，多謂其能走泄真氣，然無論何藥，皆有益有弊，亦視用之何如耳……雖係走竄之品，為其味微甘且含有津液，用之佐使得宜，亦能生血……若其人陰虛火升，頭上時汗出者，川芎即不宜用。」足見此藥務須辨證使用，有病受之，病去即止。



物極必反

黎先生

《素問》：「善養生者，必奉於藏。」今之養生達人，常標榜「生命在於運動」，但絕少提及運動過量會過猶不及。劉力紅《思考中醫》說：「自然界，特別是動物界，那些喜歡靜的動物往往壽命長，像龜、蛇、仙鶴……喜歡動的東西反而壽命不長……大家不要只知道運動，應該動靜結合。」可謂一語中的。

現代人崇尚西方思想，不少人受廣告宣傳或其他人影響，參加馬拉松式長跑，以跑畢全場為目標，卻從不認真了解一下自己體質是否適合，結果中途猝死，屢見不鮮。

筆者年輕時獨自游泳，嘗試以極速捷泳作自我挑戰，上水時一口氣尚未緩過來，突然休克跌回池中，幸無觸及硬物並且即時清醒過來，及後回想，實屬僥倖。

生命固然在於運動，但運動除了要持之
器滿則傾
以恆外，還要注意量力而為，並且要有足夠
物極必反
休息，至為重要。

特稿：晨起一杯水？

小師傅

早晨起來，梳洗之後喝一杯水對身體有益，甚麼清理腸胃啦、緩解血壓上升啦、美容養顏啦理由一大堆，但有中醫唱反調，說有病就是因為有這習慣，令他無法治好其疾病！

這個病人患有甚麼病？陽氣虛弱！症見手足不溫，十分怕冷。他聽人說晨起喝一杯水有益身體，多年來都維持這習慣，又為了方便，喝的多半是涼開水。

該中醫知道了他有這個習慣之後，馬上叫他戒掉了，漸漸地病人怕冷的情況有了明顯改善，用該醫師的話，就是「不再削弱處方藥物的效果」。

晨起喝水大多數人都會認同對身體利多於弊，當然亦不能排除因人而異，筆者有一建議：盡量喝暖水，不必勉強喝太多，若無暖水，時間容許的話，不妨將喝進口裡的涼水含在口裡一會，利用口腔的熱度將水溫稍微提高一下，才緩緩喝下，陽虛怕冷者不妨一試。



醫書偶拾

編輯人語

「養生，其實養的是人體運化的能力。」——節錄自唐略著《思考中藥》第142頁，2019年2月初版，楓書坊文化出版社。

這是對中醫養生方面非常精警的形容，是以記下來和讀者分享。

學過中醫的人，都會明白到脾為濕土，得溫則運。脾胃運化能力強弱對人體健康異常重要，運化強健則所有飲食皆能消化吸收，現代人飲食很多都出現消化不良，吃進去卻吸收不了，產生一系列連鎖性疾病。

該書作者提到，要加強人體運化能力，用到溫藥，以助溫運脾土。

（編者按：中醫強調人人體質不同，用藥必先辨證，才能施治。）



醫門術語淺釋

資料室

效不更方：前一診方藥有效，醫者不會調整方藥。

效要更方：前一診方藥有效，醫者仍要調整方藥。

不效更方：前一診方藥無效，醫者需要調整方藥。

不效不更方：前一診方藥無效，醫者仍堅持不調整方藥。可能是醫者認為需要堅持原方一段時間才會見效。

臨床上用藥如用兵，用方如用陣，醫者如何取捨治法方藥，存乎一心，舉重若輕，談笑用兵，殊不簡單。

醫不叩診：「叩」是敲門，這是說醫生不會上門找病人診病，病人要主動去叩門求醫，只有這樣做才能證明病人對醫生有信心，願意服藥並遵醫囑。這一方面為醫學界自古以來逐漸形成的規矩，一方面是為了堅定病人信心，存在很微妙的心理因素。醫不叩診與上門應診不同，上門應診是為了方便病人，是應約而來，絕不是隨意串門求診。

考考你答案（一）

田螺。性味：甘、鹹，寒。入脾、胃、肝、大腸、膀胱經。

功能清熱利水，解渴。《本草綱目》

記載：「搗爛貼臍，引熱下行。」

《滇南本草》亦有記述：「治單腹脹疼，良效。」



考考你答案（二）

鉤藤、常山、宿沙（縮砂）、輕粉、獨活、續斷、烏頭、苦參、當歸、茺蔚、熟地、菊花。