

清晨爽利

主持: 錢佩卿 侯偉新

播出時間: 逢星期一至五早上 5:00 — 6:30

香港電台一、五台 聯播

環節: 健健康康在清晨

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

中醫養生金句之潤腸通便篇

腸腑不通便難解，中醫方藥力能排 (1) (24/07/2018)

上兩次從中、西醫學角度談論便秘的成因和中醫的辨證論治。在中醫藥的範疇內，亦有不少促進排便中藥和方劑，分別稱為瀉下藥和瀉下劑。本篇簡單論述這些方藥的臨床應用，先談瀉下藥。

凡以瀉下通便為主要功效，能引起腹瀉，或潤滑大腸以促進排便的一類藥物，稱為瀉下藥，這類藥物具有瀉下通便、消

除積滯、通腑(主要為中空的臟器如胃、小腸、大腸等。)瀉熱，驅除水飲等功效。根據作用機理和強弱的不同，瀉下藥一般分為三種，即攻下藥、潤下藥和峻下逐水藥。

1. 攻下藥

瀉下通便力強，能使大便稀溏，排便次數增加，並具有清熱瀉火解毒功效者，稱為攻下藥。主要用於治療大便秘結、燥屎內結和實熱積滯的證型。此類中藥包括大黃、芒硝、番瀉葉、蘆薈等。攻下藥的作用較峻猛，有些具有毒性，容易損傷正氣及脾胃，故年老體弱、脾胃虛弱、婦女懷孕及產後均忌服。

藥理研究顯示，攻下藥中的大黃、蘆薈、番瀉葉等所含有效成份，主要刺激大腸黏膜及腸壁肌層內的神經叢，顯著加強腸蠕動而產生瀉下作用。芒硝的主要成份硫酸鈉，在腸道內不被吸收，在腸內形成高滲溶液，減少水份被腸吸收，因而擴大了腸內積聚物的容積，引起機械刺激使腸蠕動增加而致瀉。

2. 潤下藥

此類藥物多為植物種子和種仁，富含油脂，使腸道潤滑，糞便軟化而促使排便；同時其所含的油脂在鹼性腸液中被分解而產生脂肪酸，能較溫和地刺激腸壁，令腸道蠕動增加而產生潤滑性瀉下作用。此類藥物藥性較溫和，適用於腸燥津枯便秘，多由年老津少、產後血虛、熱病傷津和失血等原因引起。此類中藥包括火麻仁(麻子仁)、郁李仁、松子仁等。

3. 峻下逐水藥

此類藥物的作用機理與攻下藥大致相同，但大多苦寒有毒、藥力更峻猛，能引起劇烈腹瀉，有些兼具利尿作用，故能快速把瀦留於體內的水份通過二便排出體外，消除水腫，故稱峻下逐水藥，適用於由較嚴重疾病引起的全身水腫、腹水脹滿以及水飲內停等證。但因攻伐力強，副作用大，故只能用於正氣未傷之患者，而且要「中病即止」，不能

久服，以免損傷正氣。此類中藥包括大戟、甘遂、芫花、商陸、牽牛子、巴豆、千金子等，一般臨床上較少應用。

文中提到的蘆薈，是常見的植物，很多人都喜歡在家中栽種一兩盆，一方面作觀賞，其葉肉也有食用和藥用價值。

晚唐著名詩人劉禹錫，其作品《陋室銘》留傳千古：“山不在高，有仙則名。水不在深，有龍則靈。斯是陋室，惟吾德馨。苔痕上階綠，草色入簾青。談笑有鴻儒，往來無白丁。可以調素琴，閱金經。無絲竹之亂耳，無案牘(音：讀)之勞形。南陽諸葛廬，西蜀子雲亭。孔子云：「何陋之有？」”

他少年時曾患頑癬和濕瘡(相當於濕疹)，屢醫無效，後來遇到一名賣藥材的商人，教他用蘆薈一兩、炙甘草半兩，研末，以溫水調成漿狀，塗洗患處，然後再塗上未開水之粉末，過了不久，他的頑癬和濕瘡竟然痊癒了。本故事記載於明·李時珍的《本草綱目·木部》。

五仁糊 (3 至 4 人量)

材料：南杏 30 克、核桃 30 克、松子仁 30 克、火麻仁 30 克、
郁李仁 20 克、**紅糖**隨意。

製法：將核桃及郁李仁去皮，把五種果仁用攪拌機搗碎，以
8 碗清水將碎果仁煮至糊狀，放入冰糖煮溶即成。

功效：南杏性平味甘，功能潤肺止咳，對肺虛久咳者佳；核
桃性溫味甘，能補腎固精，定喘，潤腸；松子仁性溫
味甘，能潤腸通便，潤肺止咳；火麻仁性平味甘，能
潤腸通便，滋養補虛；郁李仁性平味辛苦甘，能潤腸
通便，利水消腫。**此甜品具潤腸通便，潤肺補腎功效。**

小貼士

除了瀉下通便和治療皮膚病如頑癬、濕瘡外，蘆薈至少還有
下列的藥用價值：

1. 護理和美白皮膚，不少皮膚用品和化妝品都含有蘆薈。(下
回再續)