

清晨爽利

播出時間：星期一至五早上 5:00 — 6:30 香港電台一、五台 聯播

星期六早上 5:00 — 6:30 香港電台第五台播出

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

中醫養生金句之症狀鑑別篇

臨床症狀多籊籊

中醫鑑別辨清楚 (2) (07/12/2021)

筆者臨床上時常翻閱一本工具書，名為《中醫症狀鑑別診斷學》，作為辨證之參考。書中的內容按照中醫內科、婦科、兒科、外科、皮膚科、五官科等各科常見症狀順序排列共 500 條。莫說這個數目，就算十分之一即 50 條，也得花上超過 1 年的時間來論述，而且涵蓋面十分廣泛，所以金句第一句就指出「臨床症狀多籊籊」，那麼如何選擇取捨呢？筆者記得修習「中醫診斷學」時，在四診(即望診、聞診、問診、切診)的問診內容中，有一首由明代醫家張景岳根據前人問診要點的基礎上寫成的《十問歌》：「一問寒熱二問汗，三問頭身四問便，五問飲食六問胸，七聾八渴俱當辨，九問舊病十問因，再兼服藥參機變，婦女尤必問經期，遲速閉崩皆可見，再添片語告兒科、天花麻疹全占驗。」當然，在實際問診的過程中，主要是根據病人的主訴和具體病情而靈活詢問相關症狀，並非一成不變地機械式套問。

筆者提起《十問歌》，主要是從它獲得啟發，按照其內容而列舉相關較常見的症狀開展論述，希望以《十問歌》作提綱，向聽眾有系統地介紹常見症狀的原因(主要以中醫為主，但在可能情況下輔以現代醫學的認識)，有可能涉及的五臟六腑和機體的其他功能，目的不是要大家自己進行辨證，更不是自行論治，而是希望大家遇到任何一個(或一組)症狀時，能夠有基本的認識，一方面不會置之不理，忽略身體已經亮起的紅燈，諱疾忌醫，延誤病情；另一方面亦不會杯弓蛇影，對本來是輕微的問題無限放大，疑神疑鬼(例如疑病症患者)，甚至藥

石亂投。其實每當遇到身體出現異常情況，而又影響生活作息或情緒受擾時，便應求醫，讓專業人士為你的症狀作出鑑別，然後及早而正確地辨證 / 辨病施治。

文中提到「疑病症」，筆者看過一篇由精神專科沈君豪醫生撰寫的文章，題為「對身體症狀過度憂慮 —— 疑病症」的文章，提到香港中文大學有研究訪問了超過 3000 人，當中有 7 成多的人士本身沒有任何疾病，卻有 1 成多患有疑病症，年齡介乎 45 ~ 50 歲。

文中又提到疑病症未有明確原因，但可能與成長的家庭背景有關，如家人患有焦慮症，或過度重視健康因素，或曾患嚴重疾病等；患者本身患情緒病亦有關係。

疑病症的病徵包括(1) 患者常常擔心自己患有嚴重疾病 (2) 在沒有醫學根據的情況下誇大病情 (3) 過分擔心健康問題，只要有輕微不適，甚至沒有不適也不例外 (4) 過度地求醫或尋求治療，不斷要求身體檢查。大部份的患者都過分尋求醫療協助，少數則逃避求醫，深怕會診斷出嚴重疾病。治療包括心理治療如認知行為治療，和用藥物去紓緩緊張情緒。

看過一篇由區聞海撰寫的，題為《有病的南丁格爾》的文章 (http://aumanhoi.blogspot.com/2012/11/blog-post_6.html)，提到有「護士之母」稱譽的護士南丁格爾曾被史學家懷疑患了一種憂鬱性的疑病症(hypochondria)。南丁格爾(1820 ~ 1910)是英國人，是現代護理學的先驅。她在意大利一個富裕的家庭出生長大後，在德國學習護理學，後來在倫敦的醫院做護士長。後來英、法、土耳其和俄國發生戰爭(即著名的「克里米亞」戰爭)南丁格爾聯同 38 名婦女到戰場任戰地護士，她在戰地醫院工作時，每晚都會提着一盞油燈巡房，所以又被稱為「提燈天使」。戰爭完結，南丁格爾成立了第一間正規護士訓練學校，把護理工作變成專業。每年的 5 月 12 日是南丁格爾的生日，世界各地都舉行國際護士節來紀念她對護理專業所作的貢獻。

不過，她下半生的健康欠佳，在區聞海的文章中提到很多學者相信她未必是患疑病症，而是在戰地醫院工作時飲用未經消毒處理的污染牛奶，感染了「布魯氏菌病」(Brucellosis)，此病的症狀有頭痛、發熱、疼痛、噁心、食慾喪失及乏力，可發展為慢性，病情可持續數年，此病亦可經接觸受感染動物而傳染。

(上述論述曾參考 TWINS 《護士之母南丁格爾》 Official 官方完整版)

祛風散寒茶 (1 人量)

材料：荊芥 5 克、生薑 3 片、紅糖適量。

製法：先將荊芥用滾水略沖洗，除去灰塵，用 1 碗水煎生薑 5 分鐘，熄火後放入荊芥及紅糖焗 10 分鐘，攪拌即成，當天可再焗服 1 次。

功效：荊芥祛風解表、透疹止癢，生薑發汗解表、溫中止嘔，紅糖補中緩急、和血行瘀；此茶具祛風解表，和血行瘀功效，適用於因風寒引起頭痛的人士。

小貼士

疑病症患者不多不少精神焦慮，心中時常忐忑不安，情緒容易抑鬱，現介紹一款解鬱定驚的安神茶，希望有助舒緩疑病症患者的焦慮。

解鬱安神茶 (1 人量)

材料：玫瑰花 10 粒、陳皮 1 角、珍珠末 1 分。

製法：用滾水將玫瑰花及陳皮略沖，再沖入滾水焗 15 分鐘，濾出花茶沖服珍珠末，當天可再泡焗玫瑰花及陳皮飲服，至味淡為止。

功效：玫瑰花行氣解鬱、活血止痛，陳皮理氣健脾、燥濕化痰，珍珠末安神定驚、除痰解毒；此茶具行氣解鬱、安神定驚功效。