

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 (42) (01/11/2022)

四問便之問大便 —— 洩瀉 (3)

上篇論述了中醫對洩瀉病因病機的認識，本篇則介紹中醫臨床上有關洩瀉的辨證論治，可分為感受外邪(分寒濕型和濕熱型)、食滯腸胃、肝鬱氣滯、脾胃虛弱、腎陽虛衰等證型。

1. 感受外邪

(1) 寒濕型 (感受風寒)

洩瀉清稀如水、腹痛腸鳴、胃悶食少、或兼外感風寒症狀如惡寒發熱、鼻塞頭痛、身體痠痛等。治法為解表散寒、芳香化濕。

(2) 濕熱型

洩瀉腹痛、瀉勢急迫、勢如水注、糞色黃褐而臭、肛門灼熱、口渴、小便短黃等。治法為清熱利濕。

2. 食滯腸胃

腹痛腸鳴、瀉下糞便臭如敗卵、瀉後痛減、伴脘腹痞滿、噯腐酸臭、不思飲食等。治法為消食導滯。

3. 肝氣鬱滯

洩瀉發作與情緒有關，胸脅脹悶、噯氣食少、腹痛腸鳴、瀉後痛減。治法為抑肝扶脾。

4. 脾胃虛弱

大便多溏、易瀉，進食油膩之品後大便次數增多、完穀不化、納少脘脹、面色萎黃、倦怠乏力。治法為健脾益胃。

5. 腎陽虛衰

洩瀉每每發生於黎明前(五更瀉)、腹痛、腸鳴即瀉、瀉後則舒、形寒肢冷、腰腿酸軟。治法為溫腎健脾、固澀止瀉。

相信每個人都有洩瀉的經驗，無論食物中毒，或腸易激綜合徵，腹瀉嚴重時真是會「典床典蓆」，痛苦難當，有些人更可能非常擔心，以為是「腸穿肚爛」。於此筆者想起了一則寓言故事「腸爛將死」，出自中國古代第一部笑話集，由三國魏邯鄲淳所作《笑林》。

話說一人名趙伯公，身形高大肥胖。有一個夏日喝醉了酒，在床上仰臥睡着了。他的小孫子爬上他的肚臍玩耍，把一個個李子塞入他的肚臍內，總共七、八個之多。因為他喝得酩酊大醉熟睡了，懵然不覺。

幾天後，他覺得肚臍有些痛，原來李子已經腐爛了，流出汁液(估計是深紅色)，他看見了，以為是臍孔穿了，驚得要命，擔心會死去，便吩咐妻子趕快為他辦理後事。妻子不明所以，他哭着對家人說：「我腸爛將死。」第二天，李子的核從臍孔中跌出來，才知道是孫子的惡作劇，趁他飲醉熟睡時把李子塞入他的臍孔中。

這故事的寓意是指出如果遇到異常事情，不冷靜思考，未經調查研究便草率下結論，就難免會鬧出「腸爛將死」的笑話。(故事參考自藏瀚之等編著：《中華寓言故事(新)》，京華出版社，2008)

寓言中的主角趙伯公，很明顯是缺乏求證精神，結果鬧出笑話。其實，如果我們能從小就養成這種每事問清楚的習慣，凡事經過鎮定思考、分析清楚才下結論，便不會作出錯誤的決定和行動。於此想起一首由許冠傑唱的歌《每事問》，尤其是做學生要有求知精神。

清熱健脾止瀉湯 (1 人量)

材料：鮮粉葛 100 克或葛根 50 克、綠豆及山藥(淮山)各 30 克。

製法：洗淨材料，鮮粉葛去皮切塊，加清水 6 碗用猛火煲滾後，改細火煲 45 分鐘。

功效：葛根解肌退熱、升陽止瀉，綠豆清熱解毒、利尿消腫，山藥益氣健脾、補腎澀精。此湯具**清熱解毒、健脾止瀉**功效。

小貼士

看過一條治腹瀉的民間驗方，十分簡單，而且安全，所以介紹給大家參考。

材料：炒白米 30 克、綠茶葉 10 克。

方法：先將白米放入鑊炒黃，再加入茶葉共炒至黃黑色，繼而加水 250 毫升，用猛火煮沸 5 分鐘，然後濾渣，1 次過溫飲煎液(小兒減半)。

功效：白米味甘性平，能補中益氣、健脾養胃，而炒米性燥助火，但有止瀉作用，清王孟英云：「炒米雖香，性燥助火，非中寒便溏者忌之。」意即中寒便溏者可服；綠茶味甘，性涼，適宜患腸炎腹瀉人士服用。由此推斷，此方會有止瀉作用。