

清晨爽利

播出時間： 星期一至六早上 5:00 — 6:30 香港電台一、五台 聯播

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

中醫病證俗語篇

民間中醫俗語多

拆解釋疑免出錯(1) (12/11/2024)

《逆齡生長》篇的論述已經完結，從本集開始，筆者將會轉談另一個話題，就是民間流行着的一些與中醫理論、臨床相關的俗語，或可理解為中醫術語口語化。筆者有這個念頭，源於一次的偶發事件。記得約半年前，有一天，我在工作的地方(是一座私營醫療大廈，醫療機構十分集中，包括中、西醫診所、牙醫診所、化驗所等)，遇到一位胸肺專科的教授。大家都在同一樓層出入多年，所以時常遇到，十分相熟。那次他在走廊見到我，開口就提出一個問題：「博士，究竟中醫常說的「熱氣」是甚麼？」我簡單解釋給他聽，他聽後說：「哦！原來如此。」此事觸發我想起一個問題，就是中醫的理論雖然源遠流長，但正正如此，老祖宗的智慧，世世代代通過言辭艱澀的古老文字流傳下來，理論又像是超時空的概念，對生活於現今世代的人(主要是華人)來說，有點兒似懂非懂；對不明白中醫或從未接觸過中醫的人來說，更是一個黑箱。一般市民看中醫，往往同一個病或相同的症狀，不同的中醫可能會有不同的診斷和治療方案，諸如脾虛、肝鬱、濕熱、心火盛等，市民亦只能醫云亦云，照單全收。最終全視乎療效！「不管黑貓白貓，能捉到老鼠的就是好貓。」

此外，在華人的社會，亦會流傳着與中醫藥相關的民間智慧，但也充斥着似是而非的中醫相關概念、名詞、術語等，發展成通俗化、口語化，漸漸變成人云亦云的中醫俗語，例如上述教授問的「熱氣」。不過由於缺乏科學化、系統化的驗證過程，很多這類民間俗語往往會被誤解、誤用、誤判、甚致誤治。建基於

此，筆者覺得有需要把這些俗語，根據傳統的中醫理論基礎加以闡譯，以正視聽，讓廣大市民加深對傳統中醫的認識之餘，能夠更好掌握或利用中醫的防病養生智慧，加強對自己和家人健康的保障。

筆者通過一段時間的思考和資料搜集，累積了廿多個此類中醫俗語，並把它們分成兩類：臨床症狀和體質失衡，往後會從中、西醫學角度，逐一論述。

I. 臨床症狀		II. 體質失衡	
1.	熱氣	1.	熱底
2.	濕熱	2.	寒底
3.	風濕	3.	虛火上升
4.	濕氣重	4.	虛不受補
5.	沾寒沾凍	5.	皮毛疏
6.	口淡淡	6.	肝火盛
7.	出淡汗	7.	心火盛
8.	出冷汗	8.	肝鬱(疏肝)
9.	骨火	9.	腎虧
10.	虛火		
11.	頭風		
12.	痰上頸		
13.	痰火核		
14.	屙空尿		
15.	發骨節		

沒有中醫藥理知識做基礎，就不能說了解中醫藥，更遑論自行診斷或治療。筆者看過一個有趣的故事，加以潤飾，冀能反映出這個情況。

有三個人到小店買外賣早餐，老闆正忙得不可開交，無獨有偶，三個人同時都想買煎雙蛋做早餐。老闆問第一位客人要甚麼，他因為聽說蛋黃的膽固醇很高，所以說：「煎雙蛋，不要蛋黃。」老闆立即照做。第二位客人聽人說多吃蛋白會容易有蛋白尿，所以當老闆問他時，便說：「煎雙蛋不要蛋白。」那老闆正忙得汗如雨下，有點煩躁，就順手把前一位客人的蛋黃煎熟了給第二位客人，跟着好不耐煩，粗聲粗氣地喝問第三位客人要甚麼樣的雙蛋，這人見老闆一副不好惹的模樣，只得戰戰兢兢，口震震地說：「要煎雙蛋，不…要蛋殼。」

當我們對一些事物或者資訊一知半解時，往往會做出錯誤的決定或選擇。筆者希望通過這個故事，讓大家明白中醫藥是有扎實的理論基礎的，但內容和文字可能比較艱澀難明，容易令人一知半解或誤解，但如果通過口語化、俗語化，

能夠把理論融人民間智慧，讓這古老科學體系普及化，則更能保障市民的健康。

最近聽到一首充滿中醫文化的歌《神奇中醫》，優美動聽的旋律，唱出了幾千年的中醫神奇歷史和文化魅力，內容盡是中醫的理論、典籍、名醫、名方的簡述，並道出中醫藥的自然神奇力量，請大家細心欣賞。

清熱下火湯 (1 人量)

材料：竹葉 15 克、蓮子心 10 克、黃柏及甘草各 6 克、蜜糖適量(後下)。

製法：以上材料用 3 碗滿水煎 15 分鐘，濾出湯液，待溫後加入蜜糖攪拌飲服。

功效：竹葉清熱除煩、生津止渴，蓮子心清心去熱、除煩安神，黃柏清熱燥濕、瀉火解毒、退虛熱，甘草清熱解毒、健脾益氣；詢諸品相配有**清熱除煩，瀉火解毒**功效，可緩解「熱氣」症狀。

小貼士

上文提過的「熱氣」，將會於下一篇論述，不過，很多人一覺得自己或家人熱氣便會考慮飲「涼茶」，尤其是廣東人，幾乎大部份都接觸過或聽聞過「廣東涼茶」，究竟廣東涼茶是甚麼東西呢？筆者在 2009 年，曾經在這節目中論述。

涼茶是在廣東省流行的一種中草藥複方飲品，是粵港澳民間經常用以治療輕微不適的帶藥性的配方。所用中藥性味多辛苦寒涼，故稱為涼茶，具有清熱解毒、生津止渴等功效。由於廣東地處嶺南，氣候潮濕，自古多有瘴氣，因此民間流行以藥性寒涼、解暑清熱的中草藥煎水飲服，故稱「廣東涼茶」。

2006 年，國務院已批准把涼茶列為「國家級非物質文化遺產」之一，以彰顯它對中國嶺南地區歷史和現實的意義。

涼茶品種繁多，常見的有「廿四味」、「五花茶」、「夏桑菊」等等。

究竟飲涼茶有甚麼要注意的地方呢？下回再續。