

# 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(2) (19/11/2024)

熱氣

「熱氣」是廣東人最常說的中醫口語之一，相當於普通話的「上火」，近似於現代醫學所指的炎症反應，屬中醫較輕淺的火熱證範疇。熱氣的症狀很廣泛籠統，主要包括：

1. 咽喉腫痛：感染、發炎
2. 目赤腫痛：發炎、充血。
3. 口乾舌燥：熱氣蒸騰以致口腔水份減少。
4. 大便乾結：消化道蠕動和分泌功能減弱，對水和營養物質的吸收功能加強。
5. 小便短赤：腎小管對水的重吸收增加。
6. 出暗瘡：皮膚炎症。
7. 牙齦腫痛：發炎。
8. 口角糜爛：感染、發炎。

引起熱氣的原因很多，包括感受火熱之邪(如熱性外感、細菌或病毒感染等)、吃了煎炸食物、過量吸煙飲酒、過度勞累、遲睡、失眠、焦慮抑鬱等。中醫認為人體陰陽失調，內火旺盛，以致陽熱偏高於正常水平，與正常的陰份差別不大，即引發輕淺的內熱證候，這就是上火。這內火可由外因引發，也可因情志不暢、肝鬱化火，或思慮過度、日久化火生熱而致。

現代醫學認為熱證是以身體產熱量增加為基本特徵的異常機能狀態，多由細菌感染、高溫(如風熱外感、進食高卡路里或刺激性的食物)，以及心理和生活方式(如失眠)等因素而導致植物神經系統失調、交感神經興奮性增高、能量代謝機能亢進、產熱量增加等引發相關症狀。

其實中醫所指的熱(或火)可分實熱和虛熱兩種。陰陽平衡時，陽份和陰份的水平一樣，互相制約。假若陽份有實質增加，多於陰份，便成陽熱或實熱。假如陽份沒有實質增加，只是陰份減少，陽份便相對較多，一樣會產生內熱，這就是陰虛內熱或陰虛火旺的基礎，下一篇會專題論述。

廣東涼茶的起源，原來和東晉時期的大醫家葛洪有關。葛洪可說是一個傳奇人物，他是道教的醫學大師，中國第一位傑出的道醫代表。他生於破落的士族世家，16歲開始研讀《易經》、《論語》及諸子百家的著作，並學習方術，對「神仙導養」之術尤感興趣。後來拜鄭隱為師，由於葛洪身體瘦弱，不能做體力勞動，所以，只能做一些雜務如清潔打掃、磨墨、甚至抄寫經文等。在眾多師兄弟中，他最得師父信任，更把有關金丹之道的經典和煉丹秘術傳授給他。葛洪盡得所長，最終成為史上有名的化學家、醫學家、文學家、哲學家、博物學家、業餘軍事家，和滿腦子神仙觀念的道教大師。他的著作甚多，名傳於世的有《肘後備急方》、《抱樸子》、《神仙傳》、《碑頌詩賦》、《軍書檄移章表箋記》等。《肘後備急方》中有世界上最早有關天花病的記載；最早記載肺結核的傳染性；最早發現疥蟲和沙虱，並提出了診斷和防治方法。《肘後備急方》也是世界上應用免疫原理預防和治療疾病的醫學文獻，書中記載了治狂犬病的方法。有一件事不能不說，中國諾貝爾醫學獎得獎者屠呦呦成功提煉能治愈瘧疾的青蒿素，就是參考了《肘後備急方》中的一段話：「青蒿一握，以水二升漬，絞取汁，盡服之」，大意是把青蒿用水浸泡，再榨汁服用。如此說，諾貝爾醫學獎也應追頒給葛洪才對！(一笑)。

葛洪和廣東涼茶的關係，源於他年輕時曾在嶺南生活，在廣東羅浮山沖虛古觀隱居，煉丹和行醫。他發現嶺南瘴疫流行，便悉心研究嶺南各家治療溫熱病的良方，創製了不少治療瘴疫、四時感冒、寒濕發熱、溫熱上火等名方。廣東百姓根據其藥方，不斷嘗試改良，孕育出廣東涼茶的雛形。

熱氣上火，輕者可飲服清熱降火湯水或涼茶，症狀嚴重者便應求醫。不過有一種熱像，醫生也認為不必處理，就是「愛到發燒」，請大家細心欣賞林子祥唱的《愛到發燒》。

## 粉葛芫荽湯 (2 人量)

材料：粉葛(葛根)200 克、蘆根 30 克、馬蹄(荸薺)10 粒、芫荽 10 克(後下)。

製法：洗淨材料，粉葛及馬蹄去皮切塊，芫荽切段，用 6 碗水煎 1 小時，放入芫荽煲十分鐘即成。

功效：葛根解肌退熱、清熱生津，蘆根清熱生津、除煩，荸薺清熱生津、化痰消積，芫荽健胃理氣、發表透疹，因性溫可制約其餘諸品之寒涼之性；諸品相配有清熱生津，健胃理氣功效，可舒緩「熱氣」症狀。

## 小貼士

上一篇簡單介紹了受歡迎的廣東涼茶，究竟飲涼茶有甚麼要注意呢？

有三點要注意：

1. 因時制宜
2. 因地制宜
3. 因人制宜

### 1. 因時制宜

涼茶是多由寒涼藥材組成，所以能清熱解毒、消暑去濕、生津止渴、適宜天時暑熱、溫高濕重之時飲服。若在天寒地凍、溫低乾燥之時，喝涼茶便有點不合時宜了。

因時間關係，餘下兩點留待下回交待。