

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(3) (26/11/2024)

虛熱

上一篇談論熱氣，應歸屬於實熱。此外，中醫的熱(火)還有虛熱(火)，大家常常聽到的陰虛火旺，或虛火上升，都是屬於虛熱。陰陽平衡時，可以想像為兩條高度相等的柱子，一陰一陽，假如屬陽的柱高度不變，但屬陰的頂部被削去一部份，兩條柱子的高度便不一樣。陽雖沒變，陰卻短了，結果是陰陽失去平衡。陽相對多了，陽屬熱，結果是熱多了，這多出的熱是因陰少了(即虛了)才產生的，所以稱為虛熱。

臨床上，陰偏衰稱為陰虛，是機體陰不能抑制陽份，導致陽份相對亢盛，機能出現虛性亢奮的病理狀態。「陰虛生內熱」，常說的虛熱就是指這種熱。一般來說，陰虛特點多表現為陰液不足，其滋養、舒緩、寧靜的功能減退，以及陽氣相對偏盛的虛熱證。陰虛的臨床表現包括午後潮熱、兩顴潮紅、手足心熱、心煩失眠、盜汗、咽乾口燥、小便短黃、大便乾結、舌紅少苔、脈象細數等。形成陰虛的主要原因多由於感受陽邪(如風熱、暑邪、燥邪、火邪等)而傷陰，或因情志變化過極化火傷陰，或因患病過久而耗傷陰液所致。

現代醫學顯示虛熱證是由於構成機體的物質成份(特別是屬於液態性的物質，如血液及其所含的各種生理事物、腺體分泌物、體液等)不足，導致體內能量代謝率和產熱量代償性增加，中樞神經系統和交感神經系統功能偏亢。總而言之，

虛熱證的特點是體內有用物質成份不足、輕度缺水、循環血量不足，因而交感神經和甲狀腺、腎上腺的機能代償性亢進，內臟器官的代謝率和產熱量代償性增加。典型的陰虛病有肺結核病、甲亢和糖尿病和大部份的更年期綜合症等。

簡單說明如下：

1. 肺結核病(肺癆)

中醫學認為，這病有兩個致病因素，一為「瘵蟲」(TB 菌)襲肺；一為氣血不足，陰精耗損(陰虛)。

2. 甲亢

中醫稱為「瘵氣」、「瘵病」，病因病機和素體陰虛有關，加上情志失調，引起肝鬱氣滯，以致痰液凝結於頸前，氣鬱化火、耗氣傷陰(陰虛)。

3. 糖尿病

中醫稱為消渴病，病因包括稟賦不足、飲食失節、情志失調、勞慾過度，均可導致陰虛燥熱而發為消渴。

4. 更年期綜合症

更年期綜合症屬中醫學的「絕經前後諸證」範疇。中醫認為更年期的出現是女性隨着年齡增長，腎氣漸衰和衝任虧虛(相當於荷爾蒙失調)的正常生理衰退表現。可有腎陰虛、腎陽虛或腎陰陽兩虛的證型，以腎陰虛佔大多數。

中醫治療虛熱證的大方向是養陰清熱。所用的方藥有抑制交感神經、甲狀腺和腎上腺活動、提高副交感神經的興奮性、降低能量代謝率、增加腺體分泌和機體水液含量的作用。

有些人以為有陰虛情況的人，只要少吃肉、多吃素，或者全吃素，便可令陰陽回復平衡。是耶?非耶?聽聽《貓吃素》的寓言故事，可能自有答案。

寓言出自《笑林》。話說一個地方有隻大貓專捕食老鼠，有一次，大貓偶然興起，在自己頸上掛了幾顆佛珠，老鼠爺爺看見了，便滿心歡喜，非常高興地向同類和子子孫孫宣佈：「貓食素了！」牠心想貓既然食素，以後便不會再大開殺戒，捕殺老鼠了。於是率領子孫和同類，浩浩盪盪地前往大貓的居所，向牠表示感

謝。豈料大貓一見眾多老鼠自動送上門來，便毫不客氣，大吼一聲，一連捕食了幾隻老鼠。老鼠爺爺和其他老鼠嚇得魂飛魄散，落荒四散而逃。脫險後，老鼠爺爺伸出舌頭說道：「牠吃素念佛後竟然變得更加凶狠了！」

此寓言故事告誡人們，任何事情都要看其本質，不要單看表面，被其非本質的現象所迷惑，否則便很容易受傷害。

陰虛的人當然可以食素，少肉多瓜菜、多豆類、多生果的飲食也十分健康，而且素菜也有很多是滋陰清熱的，如百合、雪耳、草菇、黑木耳、雪梨、李等。但素菜也有煎炸之品，如齋春卷、芋頭魚等，含熱量較高，如果多吃，便可能在虛熱的體質上，增加了實熱，身體的陰陽便更難以平衡了。於此筆者想起了許冠傑唱的《浪子心聲》，聽後可能不會像老鼠爺爺那樣天真，分不出真假的了！

養陰清熱湯 (2 人量)

材料：百合及黃精各 30 克、無花果 5 個、雪梨 2 個。

製法：洗淨材料，雪梨削皮去心，皮肉留用，以清水 5 碗用猛火煲滾，改用細火煲 45 分鐘即成。

功效：百合養陰潤肺、清心安神，黃精潤肺養陰、益氣健脾，無花果健脾開胃、潤肺利咽、潤腸通便，雪梨清熱化痰、生津潤燥；諸品相配有**養陰潤肺，清熱潤燥**功效，適合現時的秋燥天氣飲服。

小貼士

上集講到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

上集已講解「因時制宜」，今集繼續講餘下兩點。

2. 因地制宜

廣東地處嶺南，天氣炎熱潮濕，從晉代開始，廣東人即根據葛洪一些針對嶺南炎熱潮濕氣候提出的藥方，開創了源遠流長的涼茶文化。由於廣東屬於典型的亞熱帶氣候，夏季長時間持續炎熱，多雨潮濕，再加上廣東人習慣遲睡，容易「上火」(即熱氣)，因此涼茶成了廣東人日常生活上的保健之品。不過，涼茶多用寒涼、解暑、解毒的中草藥煎煮而成，未必適合其他地方(特別是北方)寒冷乾燥氣候的人士飲用。

3. 因人制宜

涼茶多是寒涼之品，長於清熱去濕，所以適合體質較強健，而且受實熱(例如熱氣)或濕熱所困。如果素體陽虛畏寒的人士則應慎服或忌服，以免進一步削弱陽氣，犯了虛虛之誡。尤其是中年人士，更應認清自己的體質狀況才飲用涼茶，如有疑問，最好是先請教專業人士。