

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(4) (03/12/2024)

滋陰

上一篇談論虛熱，其治療大法為養陰(滋陰)清熱。

廣東話有一個很傳神到位的形容詞「滋陰」，是指一些人生性優優柔柔，做事慢條斯理，言談說話陰聲細氣，從不急躁，令人有容易長壽的感覺。事實上，滋陰或養陰是中醫治療大法中補法的一種，主要是用藥材、補品或食材來滋養陰液、濡潤臟腑機能。補陰藥、養陰藥、滋陰藥都是同一類中藥，主要是用來補養肺陰、胃陰、肝陰和腎陰。適用於肺、胃陰虛和肝、腎陰虛之證。腎為先天之本，脾為後天之本，脾胃又互為表裏，所以大部份養陰藥偏重於滋腎陰或養胃陰。

1. 肺陰虛

肺陰虛有輕重之分，輕者為肺陰不足，表現僅有乾咳聲啞、咽乾口渴、皮膚乾枯；如有上呼吸炎症，會咯吐涎沫或濁痰，治宜生津潤肺，可用沙參、玉竹、麥冬、百合等甘寒清潤之品。程度較重者會發展為肺痿(相當於西醫的某些慢性器質性病變，如肺不張、肺纖維化、矽肺病等)，表現為潮熱、盜汗、久咳、咯吐痰血等，治宜養陰補氣，在潤燥的基礎上，再加人參、黨參、北耆、南耆等補氣藥。

2. 胃陰虛

即胃的津液不足，表現為食慾減退、心熱煩渴、口乾舌燥、大便秘結等，多見於熱病傷津，因發熱導致機體失水所致，治宜清養胃陰，可選用甘寒柔潤之品如石斛、沙參、玉竹等藥材。

3. 肝陰虛

有二種類型：(1) 常見於慢性肝病，表現與肝血虛相同，包括視力減退、夜盲、頭暈、耳鳴、爪甲乾枯等，可選用補血藥如女貞子、旱蓮草等。(2) 多見於高血壓病，屬陰虛陽亢，症見眩暈、耳鳴、咽乾口燥、眠差等，治宜「育陰潛陽」或「平肝潛陽」，藥選鱉甲、龜板等。

4. 腎陰虛

是許多慢性病所共有的虛弱症候群，主要表現除典型陰虛症狀外，還包括腰膝痠軟的腎虛表現。肝腎同源，病則同病。由於腎虛不能養肝，腎陰虛常引起肝陰虛，即「肝腎陰虛」或「肝腎不足」，治宜補益肝腎，可選用女貞子、旱蓮草、龜板、鱉甲、桑寄生、何首烏等藥材調理。

本篇談滋陰、養陰，想起了中醫「養陰派」學說的創始人，即金元四大家之一的朱震亨，因為世居浙江省義烏丹溪，故稱朱丹溪。

朱丹溪生活在元末的南方，戰火連綿，他年幼喪父，與母親相依為命，生活艱難，身體孱弱。他自幼聰明好學，勤讀經書，希望考取功名為官。後來又追隨理學家許謙學習道德命理之說。許謙臨終前建議朱丹溪研習醫術。朱丹溪 30 歲那年，母親患病，他四處求醫，但母親的病屢醫不愈，於是他聽從老師許謙的建議，放棄了科舉為官的念頭，專心學醫，最終成為中國醫史上一位響噹噹的醫學大師。

朱丹溪立志學醫後，苦讀醫書 5 年，並且自己開方治好母親的病。他不斷尋訪名醫，想拜師學醫，但一直找不到好老師。有一次，他聽說杭州有位名醫羅知悌，醫術高明，但為人傲慢，不願把醫術傳授他人，他立即跑到杭州去拜會羅知悌，都總是碰釘而回，羅知悌始終不肯收他為徒。可是朱丹溪沒有灰心，從早到晚，站在羅家門外等候，足足站了三個月，他的誠意終於打動了羅知悌，答應收他為徒，這時他已經是 44 歲了。

朱丹溪學成後，自己行醫。他眼見當時江南氣候炎熱，病人大多患濕熱、虛火之病，容易傷陰，可是當時醫界盛行用含有辛燥藥物的藥方治病，非但醫不好，反而令病情加重，嚴重者甚至死亡。朱丹溪見及此，改用清潤滋養之品，多能起效，從而提出「陽常有餘，陰常不足」的養陰學說，成為「養陰派」的創始人，大大豐富了中醫對病因、病機的認識，和處方用藥的範圍，對中醫的發展作出了重大貢獻。

朱丹溪的求學精神，堅毅不屈，令我想起了任賢齊唱的《永不退縮》，聽着聽着，就不期然會浮現出朱丹溪呆站在羅知悌門外苦等求見的景象。

滋陰花膠湯 (2 人量)

材料：花膠(魚肚)1 隻、黨參 30 克、陳皮 1 角。

製法：洗淨材料，花膠浸發切絲，以清水 5 碗用猛火煲滾，改用細火煲 45 分鐘調味即可飲湯食花膠。

功效：花膠潤膚養顏、滋陰養血、補腎益精，黨參補脾益氣、生津養血，陳皮理氣健脾、燥濕化痰、降逆止嘔，可制約花膠滋膩礙胃之弊，使脾胃易於吸收；諸品相配有**滋陰養血，補脾益氣**功效。