

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(6) (17/12/2024)

濕熱(2)

上一篇論述了濕邪的致病特點，本篇把熱邪和濕邪共同引起的問題 —— 濕熱 —— 併討論。

一般濕熱多會影響腑臟功能，包括脾、肝、膽和膀胱等。臨床常見有下列證型：

1. 濕熱蘊脾

多由感受濕熱外邪(如某些細菌或病毒感染引起炎症反應)而發病，或飲食不節、損傷脾胃，致脾胃濕熱而引發洩瀉、痢疾，甚至黃疸(濕熱熏蒸肝膽致膽汁外溢致肌膚發黃)等。脾胃受損所引起的普遍症狀包括脘腹痞悶、納差、噁心欲吐、肢體困重、疲乏無力等。

2. 肝膽濕熱

多由感受濕熱之邪(如肝炎病毒)，或偏食高粱厚味(香口食物)，以致濕熱內生，或脾虛聚濕，鬱而化熱。一般主要症狀包括脅肋脹痛、納呆、噁心欲吐、口苦、大便稀溏(濕重於熱)、小便短赤(熱重於濕)等。此外，肝經濕熱還可影響

生殖器，男子會有陰囊濕疹、痕癢難當，或睪丸腫脹疼痛(睪丸炎)；婦女見帶下黃臭、外陰痕癢等。

3. 膀胱濕熱

多由感受濕熱之邪(病毒及細菌感染)，或嗜食濕熱食物(如荔枝、榴槤等)致濕熱下注膀胱，出現尿頻、尿急、尿痛(尿路刺激徵)等淋證症狀，並可見尿黃、小腹脹滿，甚至尿血等症狀，相當於膀胱炎、尿道炎。

此外，濕熱病也會引發全身症狀，溫病學說(溫病是由溫邪引起的以發熱為主症，具有熱象偏重，易化燥傷陰等特點的一類急性外感熱病。)清代擅長治療濕熱病的醫家薛生白著《濕熱病篇》，對濕熱為病提出以下見解：「濕熱證，始惡寒，後但熱不寒，汗出胸痞，舌白，口渴不引飲。」至於濕熱發病，原因是由於天地濕熱之氣相合而致。認為熱為天之氣，濕為地之氣，熱得濕而愈熾，濕得熱而愈橫。濕熱兩分，其病輕而緩；濕熱兩合，其病重而速。濕熱邪氣的入侵途徑，仍以口鼻為主。

想起一味藥材，既是祛風濕藥，又可清熱除濕，就是桑枝。又想起一個寓言故事「老桑烹龜」，出自南朝宋·劉敬叔《異苑》。

話說三國時期，東吳永康縣有個農夫在山中捉到一隻大龜，準備帶回家烹煮來吃。回家路上，大龜開口說：「唉！今天我出來時沒有算準時間，被你捉到。」農夫聽到龜會說話，十分驚訝，認定這是一隻神龜，便改變主意，決定把老龜獻給吳王孫權。他乘船往吳國途中，有一晚，船夫把船停在岸邊，拴在一棵老桑樹上過夜。到了午夜，農夫在睡夢中恍惚聽到老桑樹和烏龜在對話。桑樹問：「龜兄，你一向道行高深，為何會被人捉住的呢？」老龜回答說：「我出門時沒算好時間，才不幸被人捉住，看來逃不過被烹煮的命運。不過，就算斬盡南山所有的大樹用來燒火，也不會把我煮熟，更何況要吃我的肉。」桑樹卻說：「也不一定。看來農夫要把你獻給吳王，吳王手下有一個足智多謀的諸葛恪，他肯定會想到辦法。如果他知道老桑樹是你的剋星，那時你就難逃劫運了。」老龜立即阻止桑樹再說下去，牠怕被農夫聽到，稟告吳王，那不單是自己，就連老桑樹也會遭殃。

到了吳國都城建業，農夫把老龜獻給吳王，孫權喜得神龜，命人把牠煮熟來吃。不過廚師燒掉上萬車的柴，老龜仍然活着，還把頭從鍋中伸出，自鳴得意地取笑煮牠的人。廚師們毫無辦法，只得稟告孫權。孫權向群臣徵詢辦法，諸葛恪果然有見識，向孫權說：「這事不難。老桑樹是老龜的剋星，如果砍幾棵老桑樹做柴火，一定可把老龜煮熟。」農夫聽罷也想起了老桑樹和老龜的對話，即時向孫權

稟告。孫權命人把岸邊泊船的老桑樹砍掉，再砍了其他幾棵老桑樹，用枝幹燒火來煮龜，老龜很快便被煮得爛熟了。

這寓言說明，對別人的不幸不要幸災樂禍，一旦因事件受到牽連，自己也可能一起有難。

說到幸災樂禍，想起了陳奕迅唱的同名歌曲《幸災樂禍》，歌詞反而正面勵志，提醒大家要有危機意識，請細心欣賞。

去濕清熱湯 (2 人量)

材料：五指毛桃(南薯)60 克、老桑枝及生薏仁各 30 克、無花果 3 枚。

製法：洗淨材料，無花果切塊，以清水 6 碗用猛火煲滾，改用細火煲 45 分鐘即成。

功效：南薯益氣健脾、行氣化濕，桑枝祛風清熱、通絡除濕，生薏仁利水滲濕、健脾止瀉，無花果健脾開胃、潤肺利咽、潤腸通便；此湯具**健脾去濕，清熱通絡**功效。

小貼士

本集故事及湯水提到的老桑枝，是一味祛風去濕熱藥，其味苦，性平，有良好的祛風除濕、通絡止痛、清熱消腫的功效，主要用於風濕熱痹、關節紅腫熱痛(如痛風)等症。用桑枝 30 克、忍冬藤 15 克以水煎服(3 ~ 4 碗煎剩大半碗)，可治風濕關節紅腫熱痛；桑枝 30 克、生薏仁 30 克，以水煎服，可治濕熱腳氣；用桑枝、柳枝、桃枝各 30 克，煎水外洗(8 ~ 10 碗煎至 2 ~ 3 碗)，可治全身瘙癢。