

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(7) (24/12/2024)

骨火

除了實火、虛火、肝火、心火外，還有一個廣東人常說的火，就是「骨火」。究竟骨火是甚麼呢？一般認為主要是在濕熱的環境中(尤其是廣東地方)，感受了濕熱邪氣，出現周身骨痛、頸項強痛等症狀，有如筋骨被火燒灼的感覺，便稱為骨火，而一些相應的治療方案便稱為「去骨火」。

筆者翻查《中國醫學大辭典》，見有「骨火丹」一條，是指治療丹毒(是皮膚受細菌感染而導致的發炎)的中藥方，卻未見有「骨火」這條，所以相信又是民間的中醫術語。那麼，從中醫臨床了解，甚麼是骨火呢？

嶺南地方潮濕悶熱(尤其是夏至之後的暑天)，天氣乍晴乍雨，令人容易感到周身骨痛、頸緊膊痛、頭有脹墜感，身重易累、煩躁失眠等，一派濕熱上火的表現，由於皮膚、肌肉、肋骨猶如被火熏灼，所以稱為「骨火」或「骨火重」。

骨火的常見症狀除上述外，尚包括肌膚有發熱感、口鼻呼出熱氣、眼睛乾痛等。「骨火」這說法雖然很傳神，但卻不容易找到較為貼切到位的中醫概念。筆者自己理解骨火的症狀表現，近乎中醫感冒病中的暑濕證，其症狀包括身熱、微惡風、汗少、肢體痠重或疼痛、頭昏重脹痛、咳嗽痰黏、鼻流濁涕、心煩、口渴、胸悶、泛噁、小便短赤等。證屬暑濕證，即夏季感冒，或感暑，因感受當令之暑邪，暑

多夾濕，每多暑濕並重，濕與熱的症狀並見。這是實證，治法為清暑祛濕解表。

此外，骨火的部份症狀又類似中醫的內傷發熱，是指以內傷為病因(如久病體虛、飲食、勞倦、情志失調及外傷出血等)，臟腑功能失調，氣、血、陰、陽失衡為基本病機，以發熱為主要臨床表現的病證。一般起病較緩，病程較長，熱勢輕重不一，但以低熱為多，或自覺發熱而體溫不升高，常兼見手足心熱、頭暈神疲、自汗、盜汗等。這是虛證，主要是腎陰虛、潮熱好像是從骨頭往外透發出來。治法為滋補腎陰，主治方為六味地黃丸。

姑勿論是暑濕感冒或腎陰虛，從現代醫學分析，骨火是身體處於一種輕微的慢性發炎狀態。假如經久不愈，病情不斷間歇性反覆復發，慢慢就可能變成更難根治的「老毛病」。

廣東人常用刮痧或者煲湯水去骨火，尤其用粉葛煲湯，例如粉葛鯪魚赤小豆湯、粉葛生魚湯等。此外，又可用葛根入藥，以解肌退熱(正是去骨火)。

葛根有一個傳說故事。話說從前有一位葛員外，為官清廉，只是不值朝中奸臣的所作所為，於是辭官，告老還鄉。可是奸臣仍不肯放過他，誣蔑他密謀造反，被當朝昏君下令滿門抄斬。葛員外收到消息，知道難逃劫數，便叫兒子趕急逃難，以留一點香火。兒子唯有忍受生離死別之苦，連夜離家，逃入深山。

葛家果然難逃劫運，尚幸兒子被一老藥農收留了，並教他採藥、認藥。老藥農去世後，兒子承接了老藥農的本事。他常常挖掘一種草藥的塊根，用它來治療發熱口渴、頸緊膊痛的病症，幫助了不少人。後來有人問他那藥是甚麼名字，由於老藥農沒說過，葛家小兒子想到自己的悲慘身世，便決定把藥取名「葛根」。

身有骨火，宜速速去之，但有一種愛火，既焚心，亦焚身，卻有人心甘情願全身投進火焰中，請大家欣賞葉倩文唱的《焚心以火》。

解肌活血湯 (2 人量)

材料：粉葛 100 克、木瓜半個、蜜棗兩粒。

製法：洗淨材料，粉葛去皮切件，木瓜去皮去籽切件，以清水 6 碗用猛火煲滾，改用細火煲 45 分鐘即成。

功效：粉葛清熱下火、生津，木瓜舒筋活絡、化濕和胃；蜜棗性平味甘，能補

益脾胃。此湯具清熱下火，舒筋活絡功效。

小貼士

本集的湯水粉葛，廣東人喜歡用來煲湯去骨火，而入藥用的葛根，是否就是粉葛呢？

其實葛根是豆科植物野葛或甘葛藤的乾燥根，其味甘、辛，性涼，有解肌退熱、透疹、生津止渴、升陽止瀉的功效，適用於感冒發熱、疹出不透、熱痢洩瀉等。它主要含黃酮類物質及異黃酮苷、葛根素等，能增加冠狀動脈血流量和腦血流量、降低心肌耗氧量、增加氧供應。葛根能直接擴張血管，使外週阻力下降，有明顯降壓作用，能緩解高血壓病人的「頸緊」症狀。葛的根、葉、花都有解酒作用。

至於粉葛，則只是指豆科植物甘葛藤的根。它含較多澱粉(30%左右)，主要是葛粉，因而被稱為粉葛，又因其味甘甜，故又稱為甘葛，適合煲湯水飲服。