

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(21) (15/04/2025)

痰上頸(Kam Kam 聲)

很多人時常覺得有痰梗阻咽中，咯之難出，不時發出「Kam Kam」聲，下意識希望把痰祛走，可是總祛之不去，十分苦惱，墜入痰凝氣聚(痰上頸)的惡性循環。中醫臨床上有梅核氣一證，多因痰氣鬱結於咽喉所致。中醫認為工作或精神壓力，令情緒鬱結，以致肝之疏洩功能失常，肝氣不能正常疏洩，鬱滯不通，影響津液運行，停滯後凝結為痰。當痰與氣交結，阻滯於咽喉，便形成梅核氣。患者不時覺得喉嚨有痰(即所謂痰上頸)，梗塞不去，像有異物卡住，就算用力咳嗽，或刻意發出「kam kam 聲」，但總是揮之不去。二千多年前的《金匱要略》云：「婦人咽中如有炙臠」炙臠即烤肉(燒肉)的意思，好像咽喉中有一片很薄的燒肉緊貼着，這片肉咯之不出，吞之不下，但不影響飲食。明·《赤水玄珠》卷三立梅核氣病名：「梅核氣者，喉中介介如梗狀，又曰痰結塊在喉間，吐之不出，咽之不下是也。」就有如一粒話梅核卡在喉中，吞吐不得，令人十分苦惱。本病多見於女性，由於女士較易出現情緒的變化，加上有月經週期的影響，情緒更易受刺激，患者總是多疑多慮，精神抑鬱，心事重重。本病亦可見於男子，只要有精神抑鬱，出現肝氣鬱滯的問題，便有機會「痰上頸」，產生梅核氣。

梅核氣相當於現代醫學的慢性咽喉炎，或咽部神經官能症。現代醫學認為，慢性咽喉炎是一種十分普遍的疾病，多是慢性感染引起的咽喉部病變，主要是咽喉黏膜炎。其病理變化是咽喉黏膜輕微水腫，有黏而薄的分泌，而且局部組織的微血

管通透性增加，令發炎細胞(白血球)有機會接觸咽喉部的細菌或病毒，引發彌漫性炎症反應，令該處成為小戰場。一般症狀為自覺咽部不適，有乾癢及脹感，分泌物咯之不出，吞之不下，沒有疼痛，不礙飲食。其症狀隨情緒波動而變化，時輕時重。多說話時、進食刺激後、疲勞或天氣變化時易發作或加重。

中醫治療梅核氣是用行氣散結、化痰降逆的方法。《金匱要略》中有一條名方「半夏厚樸湯」就是治梅核氣的專方，可以疏肝解鬱，化痰散結。

有化痰作用的中藥中，有一種既化痰，又寧心的中藥「遠志」，又名醒心杖，因能益智強志，故稱遠志。遠志與一個三國時代的歷史故事有關。

話說後三國時代，蜀國有一位大將名姜維。他原先效力曹魏，後被迫歸降蜀漢，獲諸葛亮器重。在諸葛亮《出師表》中提過可以輔佐劉禪的忠臣蔣琬、費禕先後逝世後，姜維獨力支撐大局，先後十一次伐魏。後來後主劉禪降魏，蜀漢滅亡。姜維假降於滅蜀的曹魏將領之一而滿懷野心的鍾會，並合謀叛變，希望利用魏國君臣之間的矛盾，重振蜀漢。

司馬昭知道姜維是一個孝子，便在姜維堅守劍閣時，捉了他母親作人質。姜維母親聽說兒子在蜀漢滅亡後，未有以身殉國，反而向敵人投降，便寫了一封信給姜維，並託人偷偷把信送給他，大罵他不忠不孝不義。姜維收到信後，本想回信給母親說明一切，以表心迹，但又不想被敵人發現自己的圖謀。他想到一個方法，買了兩包中藥，一包是遠志，一包是當歸，託人送給母親。母親收到兩包藥後，頓然心領神會，知道兒子胸懷遠志，有決心要使被奪的江山回歸蜀漢。她為了使姜維毫無牽掛，大義犧牲，撞牆而死令姜維無後顧之憂。

後來姜維的離間計雖然成功，但事情敗露，最終捨身殉國，死於劍閣。

梅核氣的主要成因是肝氣鬱結，患者經常悶悶不樂，唉聲嘆氣。肥媽 Mario Cordero 會告訴你做人如此會很辛苦，直情《嘆氣》。

化痰止咳湯 (1 人量)

材料：遠志及浙貝各 10 克、北杏及紫菀各 8 克、甘草 3 克、玫瑰花 5 粒。

製法：略沖洗材料除去塵污，以清水 3 碗用猛火煲滾，改用細火煎 30 分鐘熄火，放入玫瑰花焗 10 分鐘即成。

功效：遠志寧心安神、祛痰開竅，浙貝清熱化痰、開鬱散結，北杏止咳平喘、潤腸通便，紫菀潤肺下氣、消痰止咳，甘草清熱解毒、止咳祛痰，玫瑰花舒肝解鬱、和血調經；諸品相配有化痰止咳，舒肝解鬱功效。

小貼士

本篇故事及湯水的中藥主角是遠志，它是遠志科植物的根，屬安神藥，其味苦、辛，性微溫，有寧心安神、祛痰開竅和消癰散腫的功效。現代藥理研究顯示它有鎮靜、催眠、抗驚厥和促進體力及智力的作用；它的祛痰作用是通過刺激胃黏膜，引發反射性促進支氣管分泌增加；有抗水腫和利尿作用，並有抗菌和抗癌作用。不過有胃火、熱底或陰虛內熱及胃炎、胃或十二指腸潰瘍者忌用。

民國一代名醫施今墨，用處方時常常一對藥並用，寓意兩藥之配伍應用，可以起到協同作用，或在相互作用下產生特殊效果，或互相抵消副作用，稱之為「對藥」。施今墨的得意門生呂景山出版了一本《施今墨對藥》，詳細地介紹了施老臨床常用的 370 餘對對藥。當中有一對是「遠志…石菖蒲」，書中如此介紹其效用：「遠志芳香清冽，辛溫行散，寧心安神，散鬱化痰；菖蒲辛散溫通，利氣通竅，辟濁化濕，理氣化痰，活血止痛，遠志通於腎交於心，菖蒲開竅啟閉寧神，二藥伍用，益腎健腦聰智，開竅啟閉寧神之力增強。」

主治：

1. 頭昏、頭腦不清、心神不穩、心煩意亂、失眠、記憶力減退，甚或表情淡漠、痴呆等症。
2. 中風，中風後遺症，症見神志不清，舌強語澀者。