

# 清晨爽利

播出時間: 星期一至五早上 5:00 — 6:30 香港電台一、五台  
聯播

星期六早上 5:00 — 6:30 香港電台第五台播出

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

中醫養生金句之更年期篇

男女都有更年期

順利過渡補腎氣 (34) —— 五心煩熱 (3)

( 06/10/2020 )

## 1. 邪伏陰分

屬實證，多由外感不癒，外邪留伏陰分不去，症見五心煩熱、手足心尤甚，夜熱早涼、熱退無汗、心煩、眠差，有

胃口但形體消瘦。《溫病條辨》云：「夜行陰分而熱，日行陽分而涼，邪氣深伏陰分可知，熱退而無汗，邪可出表，而仍歸陰分，更可知矣。」治法為滋陰透熱，一般用青蒿鱉甲湯(青蒿、鱉甲、生地、知母、丹皮)加減治療。

## 2. 火鬱

亦屬實證，多因情志不暢、氣機不利、陽氣鬱滯不能外達；或過食生冷寒涼，胃陽受遏，不能洩越，以致五心煩熱、胸悶不暢、煩躁易怒、口苦、尿赤等。治宜升陽散火，方用升陽散火湯(柴胡、防風、葛根、升麻、羌活、獨活、人參、白芍、炙甘草、生甘草)加減治療。

在新冠肺炎的疫情下，全球人類都受到封城、居家令、限聚令等限制自由活動的禁制，加上曾經停學、居家工作、叫外賣等新的生活常態，促使很多家庭的成員都要足不出戶、留在家中，大家的接觸時間大大增加，多了相處的機會，有些家庭會變得更和睦，但亦有些多了爭拗，最近看

過一個笑話，覺得很有意思，所以在此轉述，讓大家分享個中樂趣。

有兩夫婦，各有工作，平時兩人早出晚歸，在家中閒話家常的機會不多。但在新冠肺炎的疫情下，兩人都被迫在家中工作(work from home)，面對面的接觸機會自然多了。有一天，雙方都覺悶，又不能外出，便提議捉中國象棋消磨時間。幾招後丈夫已控制大局，勝卷在握，太太面露不悅之色，突出奇招，說自己的馬可行「田」字，甚至是「目」字，因為是千里馬，丈夫不想爭辯，無奈接受。再走多兩步，太太又說她的過河卒可以退後，因為是經過特別訓練的特種兵，丈夫又再忍了。再走兩步後，太太又說自己的象可過河，因為是小飛象，丈夫唯有一忍再忍。接着，太太堅持她的炮不用隔棋殺敵，因為是高射炮；而車則可轉彎，因為是現代的車。至此為止，丈夫仍然啞忍，因為他已敲定勝局。豈料到最後，太太竟然用丈夫的士將了他的軍(殺了「將」、「帥」)，說是她派出的卧底，現在要發揮作用。

這局棋當然是太太贏了，接着下來她笑容滿面地輕鬆洗菜燒飯，飯後竟然搶着把碗碟也洗淨了。

從這局棋中丈夫悟出了一些道理：

1. 家不是據理力爭的地方，尤其是面對太太。
2. 家和萬事興，和諧共存便是雙贏。
3. 最重要是控制情緒。

### **滋潤安神湯 (1 人量)**

材料：桑椹及黨參各 15 克、百合 30 克、麥冬 10 克。

製法：洗淨材料，以清水 4 碗煲 45 分鐘即成。

功效：桑椹滋陰補血、生津潤腸，百合潤肺止咳、寧心安

神，麥冬潤肺清心、養胃生津，黨參健脾益肺、安神益智。此湯具滋陰潤燥、安神益智除煩功效。

## 小貼士

早前原先預備了另一條治盜汗的外用小方，由於時間和內容調動關係，留到本集才交代。

酸棗仁、五倍子各等份。共研細末，貯瓶留用，於就寢前取藥粉 20 ~ 30 克，加蜂蜜調成糊狀，敷於兩足底心(湧泉穴)，用綑帶或布條固定，翌晨取下，每晚換藥 1 次。一般外敷 3 ~ 7 次，其盜汗可愈。

酸棗仁為安神藥，味甘、酸，性平，有養心益肝、安神、斂汗的作用，適用於心悸失眠、自汗和盜汗；五倍子為收澀藥，味酸、澀，性寒，有斂肺降火、澀腸止瀉、收斂止汗、止血，和收濕斂瘡的作用，用治肺虛久咳、久瀉、久痢、自汗、盜汗、出血，和濕瘡滲液、瘡瘍不斂等。