

醫學世家

早年畢業於廣州中山醫學院醫療系（六年制）

現任香港中醫學會副理事長、學術部主任

香港中醫中藥養生保健研究社社長

香港中西醫結合學會會員

要器官。所以一旦有病，中暑因濕，患者便會疲乏軟累，無精打彩，體能下降，胸腹悶悶，口乾而不欲飲，飢餓而不欲食，便秘或腹瀉，尿黃而不暢。廣府人在夏天所說「身疲體重、口澀舌澀、腹脹納差、尿黃短赤這大概是「暑濕症」了。」

暑濕之治療原則當在「消暑去濕」，以筆者的經驗，傳統的「甘露消毒飲加減方」頗為

驗效。

甘露消毒飲，此方源自《續名醫類案》

藥材：白蔻仁、藿香、石菖蒲、薄荷、連翹、射干、貝母、黃芩、茵陳、滑石、木通等。

療效：清熱解毒、芳香滲濕。

適應：感受夏日暑氣，變生濕熱，所致的發熱倦怠，面如油垢，汗澀酸臭，胸悶腹脹，神志昏沉、小便短赤、舌苔黃膩、甚至咽喉腫痛、黃疸、瀉痢、淋濁均有效。

暑濕主要侵犯脾胃，而脾胃是人體後天之本（腎為先天之本）是水谷消化，升清降濁主

中醫「醫食同流」，以食為藥，以食為醫是中醫一大特點。暑濕一症，重者固然要尋醫求藥，但輕症者，一般利用食療也不失為有效方法。

暑濕的食療方介紹：

（一）蓮葉艾竇薏米陳皮煲鴨

藥材：新鮮蓮葉一口、艾竇一口、薏米一口、陳皮二錢、老鴨半隻、鹽。

療效：清熱消暑、健脾去濕、利水消腫。

說明：（一）無鮮蓮葉可到藥房買乾蓮葉。（二）煲湯鴨最好用瘦鴨，去皮。

（二）赤小豆粉葛鯪魚湯

藥材：赤小豆一口、粉葛一斤、鯪魚二條、鹽、油。

療效：清熱消暑、去濕、去骨火。

說明：（一）赤小豆可以紅豆代替。（二）鯪魚多骨，煎後入煲湯袋為佳。

關於暑濕的護理：

（一）夏日消耗大，要注意勞逸休整。

（二）忌過多生冷食物以傷脾胃。

（三）食以清淡醒胃，營養豐富而不膩滯為好。

（四）多飲湯水，既補充水分，又補充電解質和營養。必要時，多煲些適時藥膳湯水（可參閱黎照環著的《湯水篇》）

最後，沙氏病(SARS)將過，但不同時令，不同環境隨時都會爆發各種各樣流行病，傳染病（如傳染性肝炎、登革熱），但不管甚麼病，只要增強身體素質，只要「正氣內存，邪不可干」，疾病便不易發生，置身在工作緊張，生活逼人，勞逸不均，身體免疫功能低下的香港人應加注意。

013

「非典」之外話春溫

非典型肺炎肆虐香港，專家根據此病流行過程，臨床表現，一般認為是一種「春溫」病。經過一個多月努力，如無意外，筆者推斷，非典型肺炎控制應指日可待。這個病是否成為風土病還有待觀察，但因為如流感、流腦、乙腦等均屬「春溫」病，又各有特點，因此，在非典型肺炎過後，仍要談談「春溫」。

「春溫」之為病，中醫認為主要是人類在冬末、春天，以至春夏交接，當身體衰弱，免疫機能下降，一旦脾胃失健，感受溫熱邪氣，便會裡熱內蘊。即使身體強壯者，疫機能下降，一旦脾胃失健，感受溫熱邪氣，便會裡熱內蘊。即使身體強壯者，如果身有內熱，風邪病毒乘虛而入也會致病。

因為春溫一症是裡熱內蘊的緣故，故有發病急速、傳變迅猛、內熱熾盛之特點。但基於春溫病之輕重，傳變快慢，伏邪深淺，病變部位以及身體素質，兼症併症等因素，治療春溫不能拘泥一方一法，應以辨證論治，據症立方，按需施藥才是中醫治病精神。亦是治療春溫症簡單如銀翹散，重藥如安宮牛黃丸的道理。

基於病症不同，春溫症狀不能一言以括，如熱鬱胸膈，身熱之外，必有胸膈不舒，口乾口苦。如熱鬱胸膈，身熱之外，必有心煩懊惱，坐臥不安。壯熱臉赤，多汗多飲，心煩口苦是為氣分熱盛，甚至氣津兩傷。壯熱不退，腹脹便結是熱因陽明。如熱入營血，病人發熱煩燥以外，常有發斑出血，盛熱迫血，更身熱昏狂，斑黑片片以至吐血便血。熱盛動風者肢體抽搐，甚至頸項僵硬，角弓反張。至病後期，熱灼真陰，腎精損耗，虛風內動，邪留陰分又會有其他見症了。

綜合上述，「春溫」之為病，中醫認為主要是人類在冬末、春天，以至春夏交接，當身體衰弱，免疫機能下降，一旦脾胃失健，感受溫熱邪氣，便會裡熱內蘊。即使身體強壯者，疫機能下降，一旦脾胃失健，感受溫熱邪氣，便會裡熱內蘊。即使身體強壯者，如果身有內熱，風邪病毒乘虛而入也會致病。

因為春溫一症是裡熱內蘊的緣故，故有發病急速、傳變迅猛、內熱熾盛之特點。但基於春溫病之輕重，傳變快慢，伏邪深淺，病變部位以及身體素質，兼症併症等因素，治療春溫不能拘泥一方一法，應以辨證論治，據症立方，按需施藥才是中醫治病精神。亦是治療春溫症簡單如銀翹散，重藥如安宮牛黃丸的道理。

廣東科技出版社《中醫診斷治療學》（主編李任先，劉國普）介紹兩款飲食療法可供參考。