

活力無限

第107期

2012年2月23日

www.hovis.com.hk

編輯、美術：趙詩韻 出版：尚正堂中醫診所 九龍旺角彌敦道 655 號 9 樓 909 室 電話：26376107 傳真：26371600

© 版權所有

「熱氣」與「虛熱」

臉上長暗瘡，很多人以為「熱氣」。

常常喉嚨痛，很多人以為「熱氣」。

口裡長痱滋，很多人以為「熱氣」。

臉蛋常發熱，很多人以為「熱氣」。

口中有惡臭，很多人也以為「熱氣」。



很多人自己替自己「斷症」，以為自己「熱氣」，於是起勁地替自己清熱，或狂飲涼茶，或大量吃龜苓膏，或聽從廣告的遊說購買清熱藥品。可惜，大部份人都會感到失望，問題並沒有因此解決掉。

為什麼？因為他們替自己「斷症」而結果誤診了。暗瘡、喉嚨痛、痱滋、臉熱和口臭，並不一定由「熱氣」引起的，反而常常是因「虛熱」導致的，「虛熱」誤當了「熱氣」，就是誤診。

涼茶、龜苓膏和清熱藥品，可以解決「熱氣」，但對於「虛熱」就無能為力了，而且吃得多，反而會令「虛熱」的程度增加，令病情深化。

什麼是「虛熱」？「虛熱」就是身體機能下降了（「虛」）而產生的「熱」。現代人由於工作壓力大，喝冷飲太多，又喜歡熬夜等不良生活習慣，因此身體機能下降而造成「虛熱」體質的，可說舉目皆見，比真正的「熱氣」常見得多。

真正的「熱氣」，可以清熱，但「虛熱」就不能清熱，只能提升身體機能，身體機能提升了（身體不「虛」了），「虛熱」就會馬上消失，而暗瘡、喉嚨痛、痱滋、臉熱和口臭等等，就會一舉治癒。



從中醫角度看三高

高血壓、高血糖和高血脂，合稱「三高」。

不久前，應《健康動力》月刊的邀約，在港鐵公司主講了三場講座，主題是「從中醫角度看三高」，聽眾全部都是港鐵的員工。恰巧 Club O 又約我們主講健康專題，於是也建議相同的主题，這次的聽眾則是 Club O 的會友。

高血壓、高血糖和高血脂，從中醫的角度看，其實有一個共通點的，就是身體虛。

虛，有「缺乏」、「不足」、「欠缺」和「唔夠」的涵義，用現代的說話來講，就是身體的機能下降。

正是身體的機能下降，血液無法充份輸送到每個部份，所以血壓才會被迫升高，企圖透過加大輸送血液的力度，把血液送到缺血的部份，因而導致高血壓。

正是身體的機能下降，胰島素才會分泌不足，或者分泌充足但失效，以致不能及時把血糖轉化為能量，因而導致高血糖。

正是身體的機能下降，血管裡才會累積過量的膽固醇和三酸甘油酯，因而導致高血脂。

高血壓吃降壓藥，高血糖吃降糖藥，高血脂吃降脂藥，全都只是治標不治本（而且還會帶來可怕的副作用），因為這些化學合成的藥物，完全並沒有正視身體機能下降這個根本原因，只是純粹美化數值（血壓值、血糖值和血脂值），只要一停吃，馬上又打回原形。

有些患者吃了這些藥物，看見數值恢復「正常」，於是放下心頭大石，他們沒有醒覺數值被美化之下，身體的機能其實更會拾級而下（中醫所謂「虛上加虛」）。一些男性患者長期吃血壓藥或血糖藥，結果性功能顯著減弱，便是其中一個鐵證。

既然身體的機能下降，是三高的根本原因，那麼只有提升身體機能，才能根治三高。有一些中藥，最大的優點就是能提升身體機能，中醫叫「補虛」。



補虛，但不能亂補，先要辨證。中醫把身體的機能分成心、肝、脾、肺、腎五大範疇，辨證就是先查找出哪一個（或一個以上）範疇的機能下降，結果導致三高；查找到哪一個（或一個以上）範疇的機能下降，就能針對性地用藥。注意，這裡說的心、肝、脾、肺、腎，不是單單指相關的器官，而是指五種功能範疇。還有，中醫把身體的機能下降，又細分成「陽虛」、「陰虛」、「氣虛」、「血虛」、「陰陽兩虛」、「氣血兩虛」等等，判斷是哪一種「虛」然後用藥，也叫「辨證」。

身體的機能上升了，血液能充份供應到身體各部份，血壓便毋須上升來加強輸送血液的力度，於是血壓就下降，恢復正常了。

一位五十歲的女士吃了降壓藥十多年，突然醒覺到長此下去不是辦法，她不想終身吃藥，於是開始吃我們的中藥提升身體機能，結果大約一年左右，血壓就恢復正常，毋須再吃降壓藥。一年相對於終身，當然不算長。

身體的機能上升了，胰島素的分泌就會充足起來，失效的胰島素就會恢復功能，能及時把血糖轉化成能量，於是血糖就下降了。

一位四十多歲的男士發現患了糖尿病，空腹血糖達到 **16.2**，他不想踏上終身吃降糖藥，等待併發症出現的道路，於是開始吃我們的中藥提升機能，結果三個月後血糖就下降至 **6.5**，期間並沒有吃過一粒降糖藥。

身體的機能上升了，就有能力化解血管裡積聚過量的膽固醇和三酸甘油酯，於是血脂也就下降了。

一位五十多歲的女士，因為膽固醇超標和輕度脂肪肝來就診，吃了三箇月中藥提升身體機能，再去檢查時結果膽固醇下降至正常水平，而脂肪肝也沒有了。

以上，介紹了中醫怎樣治療三高，至於日常生活中怎樣預防三高，我認為應從飲食、作息和心境三方面著手，因篇幅關係，暫不展開，留待有機會再談。



二零一二

踏入二零一二年，最多人談論的似乎離不開世界末日。

二零一二年十二月世界末日這謠傳的來源是什麼？這不是本文的內容。謠傳是否屬實？根本無從稽考，只有時間能夠證明。相信這個謠傳嗎？這亦非筆者是次欲討論的重點。倒是坊間對此謠傳有另一個看法，值得我們深思。

有人解釋瑪雅曆法在二零一二年十二月二十一日之後沒有了並不是指世界末日，而是一個循環的終結，一個重組和更新的時刻。也許，我們到了那時候對自己的生活有新的覺悟。

其實，別說世界末日，即使平安渡過了二零一二年，只要我們繼續破壞地球，浪費天然資源，縱使沒有世界末日，在溫室效應的連鎖影響之下，地球也熬不過多久。我們的子子孫孫最終亦會承受我們今天的自私和任性而劫數難逃。希望延長我們的生命，先要延長地球的壽命。至於如何保育及愛惜資源，又是另一個課題。

除了環境保護，要延長地球的壽命，世界和平絕對是其中一個重要元素。可是，我們都是升斗市民，平時最多做到是關心時事，既非國家元首，如何干預世界大事？古語云：修身、齊家、治國、平天下。想世界和平？先從自己做起。即使在競爭劇烈的社會，盡可能少一點戾氣、多一分平和、添一些笑容。別心存害人的歪念，即使被傷害了，嘗試寬恕別人。別再各家自掃門前雪，關心身邊的人和事。見到有需要幫忙的弱者，別猶豫地伸出援手。若人人做到愛人如己，逐漸冷漠化的社會才有希望再次溫暖起來。只有社會先充滿愛，戰爭才有機會避免。

新一年，與其擔心未知的世界末日，何不為現今的**社會**及身處的**地球**多出一分力？

梁穎琴

心理輔導學碩士