



醫師博學談

撰文：崔紹漢博士 香港浸會大學中醫學博士（香港註冊中醫師）

濕性重濁



■農曆夏六月稱為長夏，
常下雨濕氣重。

滿城風雨近重陽

我們常聽人說風濕關節痛，特別是長者，每當天氣轉變，翻風落雨前後，便開始覺得肢體關節酸痛、痛定不移、腫脹重着、屈伸不利、肌膚麻痺等症狀，中醫稱為着痹或濕痹，是指身體受風寒濕邪而以濕邪偏盛的痹證。

說到「翻風落雨」，我想起一句成語「滿城風雨」，雖然不是醫學故事，但其典故也頗有趣。這句成語出自《冷齋夜話》。話說黃州有一位潘大臨擅長寫詩，其詩作有很多佳句，但家境貧窮。當時他一位住在臨川的朋友謝無逸寫信給他，問他最近有否新作品。潘大臨回信答他說：「入秋以後的景物，樣樣順手拈來，都可以寫成佳句，只不過時常被塵俗之氣所蒙蔽。我昨天閑臥床上，聽著叢林被風吹雨打的聲音，覺得十分美妙，心情舒暢，便起床提筆，在牆上題詩：「滿城風雨近重陽。」突然間有人拍門催我交租，令我感到十分掃興，作詩的靈感也消失了，所以只能將這一句詩寄贈給你。」

農曆的夏六月（即七月）為長夏，一般來說，因是雨季的關係，時常下雨，濕度高，水濕過來，成了濕邪。當人體感受濕邪後，全身感到沉重困倦，四肢懶動，頭重如裹。中醫以「濕性重濁」來概括夏天這種狀況。

「濕性重濁」這句話是中醫臨床上有關濕邪性質及致病特點的概括之一。濕為六氣之一，亦為長夏的主氣。根據《中醫學大辭典》的定義，長夏即農曆的夏六月。這時雨水多，空氣的濕度高，水濕過多，即為濕邪。濕邪之「重」，即沉重或重著的意思。



■每當翻風落雨前後，長者容易關節痛。

濕度高難代謝

當人體感受濕邪之後，會覺得全身沉重困倦、四肢懶動、頭重如裹，正如《黃帝內經》所說：「因於濕，首如裹。」假如濕邪侵犯肌表，則會四肢痠楚沉脹；假如濕邪留滯關節，可見肌膚麻痺、關節沉重疼痛、屈伸不利。至於濕邪之「濁」，意即穢濁，一般指身體污濁的病理分泌物或排泄物，如面垢過多致面色污穢、眼垢多、大便溏瀉、小便渾濁、濕疹滲液、婦女白帶過多（無濕不成帶）等。

當空氣的相對濕度增大時，人的汗液的蒸發會受阻，導致散熱和水液代謝出現障礙，細胞容易發生腫脹，水液滯留增多，令全身有沉重的感覺。水濕積聚於細胞內或組織間，亦容易令病原體（如細菌和病毒）滋生，產生炎症，尤其是滲出性炎症，如濕疹滲液和白帶等，均是滲出性炎症產物。

消暑去濕湯（2人量）

用料：冬瓜連皮600克、荷葉1塊（乾、鮮皆可，剪碎）、生薏仁30克、炒扁豆20克、陳皮1角、蜜棗3枚、瘦肉200克

製法：把材料洗淨，用清水8-10碗煎湯。先以猛火煮沸，再用慢火煎約4小時至剩3-4碗水，調味即可飲湯食料

功效：健脾去濕、消暑清熱，多服並有消脂減肥的功效。



■冬瓜有清熱化痰，腫利濕的作用。

祛濕穴位

水道穴（胃經）

定位：仰臥位。在下腹部，當臍中下3寸，距前正中綫2寸

方法：以大拇指按壓水道穴1分鐘，每天2-3次

功效：清濕熱、利膀胱、通水道。



■按水道穴可治小脹滿及小便不利等