



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）

濕為陰邪 損傷陽氣

「濕為陰邪，損傷陽氣」是中醫臨床上有關濕邪性質及致病特點的概括理論之一。濕邪具有水的特性，水屬陰，故濕為陰邪。人體受濕邪所犯，會令體內陰分增加，陰過盛則會損傷陽氣，導致陰陽失衡。

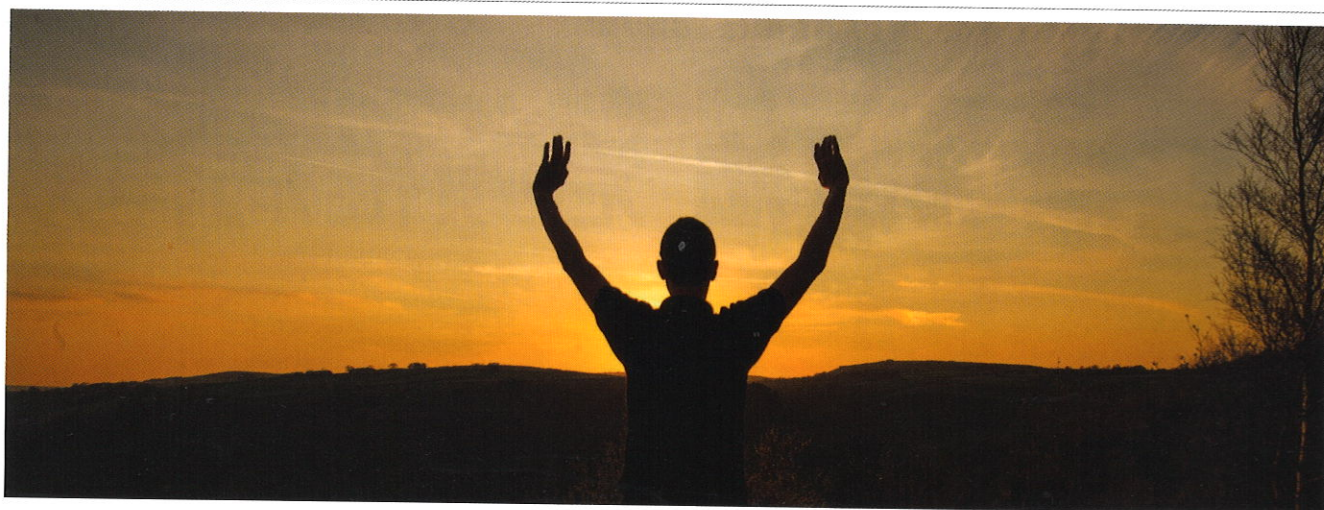
另一方面，人體的脾（涵蓋了現代醫學所指的十二指腸、空腸、迴腸、胰及脾所構成的功能單位）

是負責運化水濕的主要臟器，其特性是喜歡乾燥而厭惡濕濁。當人體感受濕邪後，如果濕邪滯留體內不散，常會傷及脾臟，導致脾為濕困。

濕為陰邪，因而令脾臟的陽氣無法展開其運化水濕的功能，最終水濕停聚，出現腹瀉、尿少、水腫、腹水等症狀，即中醫所謂的內濕證。《黃帝內經》說：「諸濕腫滿，皆屬於脾」，指的就是這種情況。

■水屬陰，故濕為陰邪，陰過盛則會損傷陽氣，導致陰陽失衡。





■蘇東坡以嚼食芡實再配合氣功「咽津」法來養生。

水分滯留體內成水腫

中醫學的內濕證，相信是內臟處理水液電解質的機能出現障礙，而引起的水液電解質代謝異常。當外界濕度較大時，副交感神經興奮性提高（中醫學稱為陰盛），人體的新陳代謝速度減慢，水分趨於流入細胞，滯留於內，因而導致細胞腫脹。由於細胞及組織水腫，妨礙了身體不同部位對水、電解質及各類營養物質的吸收和排泄，會引起腹瀉、腹水和尿少等症狀。

醫食同源，廣東人常會煲一些健脾去濕的湯水以佐膳，而具有健脾去濕功效的藥材湯料着實不少，包括北芪、南芪、黨參、花旗參、太子參、雲苓、淮山、白朮、扁豆等補氣藥外，還有蓮子、芡實這兩種收澀藥，二者都有健脾止瀉，益腎固精的作用，特別是芡實，更能祛濕止帶、固腎止尿，所以今天談談芡實的一件趣事。

吃芡實配合氣功強身

我在一本名為《中藥趣話》的書上，看到一則描述據說是宋代大文豪蘇東坡自己創製的一種強身健體美容方法，就是食芡實。他的方法很簡單，就是先把芡實煮熟，然後一粒一粒地放入口中慢慢嘴嚼，再緩緩吞嚥食下，每天10至20粒，持之以恆，從不間斷。

根據他的分析，這種嚼食芡實的方法類似古代一種配合氣功的養生方法「咽津」，又稱漱津咽唾法。這方法是先排除雜念，意守丹田，徐徐吸氣時，舌抵上顎舔動以促進唾液分泌；呼氣時，舌尖放下，並上引丹田之氣，口微張徐徐吐氣，直至滿口津液後，才分三次緩緩咽下。每天早晚可各做半小時左右，據云可令人氣足神旺、容顏不老、耳聰目明、延年益壽。

健脾固腎去濕湯（2人量）

用料：芡實30克、蓮子30克、淮山30克、蜜棗3-5枚、瘦肉200克

製法：把材料洗淨，以清水5-6碗煎湯。先以猛火煮沸，再用慢火煎約1小時，調味即可服用。

功效：健脾止瀉止帶、固腎止尿。適用於久久不愈之慢性腹瀉，或白帶綿綿不止；亦可用於腎虛尿頻、小便失禁等。平素大便乾實難解則不宜。



■芡實有益腎固精，健脾止瀉，除濕止帶的功效。

祛濕穴位

水泉穴（腎經）

定位：太谿穴直下1寸，跟骨結節內側前上部凹陷處

方法：以大拇指按壓水泉穴1分鐘，每天2-3次

功效：利水消腫



■水泉穴可消水腫，可治小便不利。