



# 濕性黏滯 燥勝則和



■夏日貪涼飲冷，體內儲有濕氣，容易生病。

「濕性黏滯」這句話是中醫臨床上描繪濕邪性質及致病特點的概括之一。黏滯意即黏膩停滯。眾所週知，凡有濕氣重的地方，擺放其中的物品，摸上手都有一種黏膩濕滑的感覺，而且濕氣會愈聚愈多，停滯不散，甚至積聚至摸之手濕。除非有方法排除空間內的濕氣，例如用抽濕機抽濕，否則濕氣會長久纏綿不散。

而不暢。舉例說，臨床上常常聽病人投訴，大便後常覺抹而未淨，又或是排而未清，便後仍有裡急後重的感覺，這就是濕邪/或濕熱所引致的症狀之一。另一方面，濕邪致病，每令病況纏綿難癒，病程一般較長或反覆發作，滯留不易離去，例如風濕性、類風濕、骨關節病的關節痛（濕痺）和濕疹等。



## 羅謙甫醫濕病

現代醫學顯示，濕熱病的滲出性炎症，可由變態反應（即敏感反應）所引起，例如滲液性濕疹，亦可會因合

在 人體方面，濕邪致病所產生的症狀，亦多黏滯而不乾爽，例如排泄物或分泌物每多膩滯，以致泄



併細菌感染所引起，例如濕疹搔癢時受細菌感染而發炎。這些滲出性炎症令組織液生成增多，以致局部水腫。由於身體的水液代謝過程出現障礙，故此炎症滲出物不容易被吸收，導致病程纏綿難癒。

曾經看過一個元代名醫羅謙甫醫濕病的個案。當時是農曆六月，天氣炎熱，但陰雨綿綿不斷，很多人患了濕溫病。其中有一男士名韓君祥，由於勞累過度，並且貪涼飲冷，不時喝涼茶，結果病了。他覺得頭痛、四肢關節痠痛、身體沉重困倦、胸悶納差。初時以為是外感，胡亂吃了些成藥，但反令病情加重，後來往看大夫診斷為外感表證，用發汗解表藥方不果。



■下雨天濕氣重，也可令人體易濕邪。

## 應用苦溫燥濕方藥

過了三四天，大夫按中醫外感的傳變原則，用小柴胡湯方藥，希望能和解半表半裡之邪，反令病人愈加煩躁，十分口渴。大夫於是用白虎加入參湯類的方藥，豈知病人服後，全身及眼睛發黃、下身重墜、皮膚冷凍、背部惡寒、胸有堵塞感、兩眼乾澀，不願睜開，十分疲倦、而且汗出不止、大便裡急後重，此時病情變得危重，最後請來羅謙甫替他診治，羅大夫認為此病是因天氣炎熱，而病人多食生冷影響脾的運化功能，令濕邪乘虛而入致病，之前的大夫處方一誤再誤，用了太多寒涼藥物，以致病情變得危重。

此時治療應使用苦溫燥濕的方藥。因為根據五行理

論，苦屬火性燥，燥勝則和可以除濕，譬如三月陰雨天潮濕的環境，一遇陽光，陰霾即散。病人果然藥到病除。



■陽光令陰霾即散，病人也易藥到病除。

### 驅風濕止痛茶（2人量）

用料：南芪（五指毛桃）60克、桑枝30克、威靈仙10克、雲苓10克、當歸10克、川芎6克

製法：以清水6-7碗煎剩約1碗，溫服。可翻煎1次，每次服1次

功效：驅風散寒除濕。用於上肢痺痛、手臂指節麻木。如體質偏熱或關節灼熱紅腫疼痛則不宜，服薄血藥者亦不宜。



■五指毛桃有健脾化濕，行氣化痰，舒筋活絡的功效。

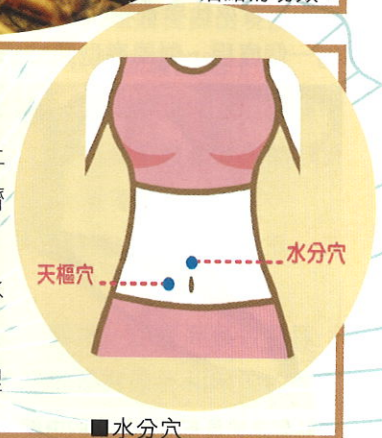
### 祛濕穴位

水分穴（任脈）

定位：仰臥位。在上腹部，前正中綫上，當臍中上1寸。

方法：以大拇指按壓水分穴1分鐘，每天2-3次。

功效：通調水道、理氣止痛。



■水分穴