



濕性趨下 易襲陰位



■濕由水生，水性重着下趨，所以濕邪為病。

「濕性趨下，易襲陰位」所謂的陰位，是根據中醫的陰陽屬性理論，把人體上半身的部位定為陽，下半身的部位定為陰。而濕由水生，水性重着下趨，所以濕邪為病，多有穢濁下注之症狀。

《黃帝內經》說：「傷於濕者，下先受之」，說明濕邪為病，每每引發身體下部的症狀，例如濕注下肢容易引起下肢水腫；濕注膀胱則可見小便淋濁；婦女濕注於帶脈則見帶下腥穢；濕濁直趨大腸則見泄瀉痢疾等病症；濕熱下注證，是指濕熱下注膀胱，出現尿頻、尿急、小便刺痛等症狀；若注於下肢者，則發為瘡瘍而滲液、流膿等。

車前草通小便

說到清下焦濕熱，嶺南地區（包括香港）的人很喜歡用一種草藥——錢貫草（又名車前草）煎水飲服，可通利小便，治白濁、淋病（此處非指性病，淋病是中醫的病名，相當於尿道炎、膀胱炎）。



■濕邪為病，多是身體下部的症狀，例如下肢水腫。

車前草味甘，性微寒。有清熱去濕，祛痰止咳，利尿通淋的功效。中醫臨床用治泌尿系統感染，腎炎水腫，小便不利，帶下病及痢疾等。車前草的種子即車前子，性、味、功效與車前草相似，同樣有利尿通淋，祛濕止瀉、祛痰，更有明目的作用。車前草治牛、馬病亦有良效。

著一種生長在馬車前面的野草，霍去病得知情況後，立刻令人採摘這種野草，煎水給患病的將士飲服，結果不出數天，所有人的病都痊癒了。霍去病拿着野草感謝蒼天相助，而這種草亦被稱為車前草。

名字的由來

有關車前草名字的由來，我知道至少有兩個傳說。首先相傳上古時，大禹及其副手伯益，奉舜帝之命前往江西治水，他們展開了疏導的工程，進展順利。可惜到了夏天，天氣炎熱乾旱，工人們相繼病倒，很多人出現頭痛、眩暈、發熱、小便短赤的症狀。隨隊醫師亦束手無策，急得大禹和伯益如熱鑊上螞蟻，坐立不安。

有一天，突然有一位老伯雙手捧着一大紮野草求見，大禹和伯益接見他。老伯說 he 自己是馬夫，一直觀察到馬群中有一些馬非常健康，飲食正常，尿液清澈明亮。但另外有一些馬卻不思飲食，撒尿短赤，量少混濁。他更發現健康的馬經常嚼食生長於停泊馬車前面地上的草，於是他拔了一些給生病的馬吃，結果病馬的情況很快便好轉了。他於是再拔了一些草，煎水給生病的工人喝，結果他們的病也好了。大禹及伯益立刻命人把老伯說的草煎水給所有有病的工人飲服，服後不久工人的病果然都好了。由於馬匹都是在車前吃到那些藥草，所以便命名為「車前草」。

助名將霍去病

另一個說法出自漢朝，也是與馬有關。話說漢代名將霍去病有一次帶兵抵禦匈奴的入侵，在一個沙漠地帶迷了路，並且被匈奴兵圍困。當時正值盛夏，天氣乾燥酷熱，全軍缺水，將士們紛紛病倒了，症狀包括小便不利、尿頻、尿痛、面部浮腫。

霍去病萬分焦急，但苦無對策。幸好此時有一名將士發現所有的戰馬都安然無恙，而且留意到牠們天天都吃

祛濕止帶湯（1人量）

材料：淮山30克、芡實30克、車前子10克、白果10粒（剝殼）、瘦豬肉150克、蜜棗2-3枚

做法：將洗淨的材料放入鍋內，加清水適量，以大火煮沸後，用慢火煲1-2小時，調味即成。

功效：補腎清熱，祛濕止帶。



■車前草有清熱去濕，利尿通淋的功效。

祛濕穴位

復溜穴（腎經）

定位：正坐或仰臥位。在小腿內側，太溪直上2寸，跟腱的前方。

方法：以大拇指按壓復溜穴1分鐘，每天2-3次。

功效：補腎益陰，通調水道。



■復溜穴。