



# 辨證施補之陰虛 (補) 陰 (下)



■更年期女性多為陰虛，會出現潮熱、盜汗及心煩失眠等症狀。

上期文章提出陰虛的概念和部分陰虛的成因，今次繼續談論陰虛的其他成因、臨床症狀和治療方法。

**陰** 虛的主要成因：

**(1) 久病耗傷陰液**

由於慢性疾病（例如消渴證，即糖尿病），經久不愈，以致體液慢慢消耗，出現陰津虧損的病變和症候：

**(2) 腎陰不足**

中醫學所指的腎，相當於現代醫學的內分泌功能和

其調控機制，腎陰虛則相當於現代醫學所指的內分泌失調，典型的例子如女性的更年期症狀，大部分更年期的女性會出現腎陰虛現象。由於腎陰不足，會出現潮熱、盜汗等症狀。

## ◀ 陰虛的證狀 ▶

陰虛證的典型臨床表現，主要包括：

**(1) 手足心熱，潮熱、五心煩熱**

這是由於之前提過的促進新陳代謝和產熱的激素分泌

代償性增加（所謂陽相對偏盛的一種表現），令身體代謝速度加快，產熱量增加所致；

### (2) 虛煩、盜汗

是由於交感神經及中樞神經系統興奮性代償性增高，也是所謂陽相對偏盛的一種表現；

### (3) 咽乾口渴、大便乾結、小便短黃

也是由於交感神經興奮性代償性增強，令唾液分泌減少；胃腸道蠕動速度減慢、腸黏膜的分泌減少及對水分的吸收增加；腎小管對水分及電解質的調節異常。

此外，陰虛的臨床表現還包括心煩失眠、顴紅、舌紅少苔、脈細數等。



■ 慢性疾病如糖尿病，可令體液消耗，陰津虧損致陰虛。

## ◀ 懸崖上的野生石斛 ▶

中醫治療陰虛證的方法就是補陰，臨床上常見的相關用語為滋陰，養陰或益陰。常見的滋陰藥如沙參、麥冬、玉竹、石斛、百合等，和滋陰方如六味地黃丸、左歸飲、大補陰丸、百合固金湯等有滋養陰液的功效。藥理顯示這些方藥具有提高副交感神經的興奮性，促進腺體的分泌，減低新陳代謝率和產熱激素的分泌。

眾多滋陰藥中，以石斛最為貴重，一來是由於野生的石斛大多生長在懸崖峭壁的環境中，挖採十分艱難；二來石斛屬國家瀕臨絕種的二類保護中藥，近年才經人工新法栽培成功，產量仍然不足以應付需求。據說古時的

採藥者採挖生於懸崖峭壁的野生石斛時，要從崖頂吊繩索，游繩而下，直至到達有石斛生長的崖壁，便一手抓繩，一手採挖，十分驚險。更驚險的情況是，當採藥者全神灌注挖採石斛時，懸崖壁的山洞中會有蝠鼠飛出，撲向採藥者抓着的繩索上端，張口把繩咬斷，採藥者便立即飛墮崖底。傳說這些生於懸崖的金釵石斛，原來是王母娘娘親手栽種的仙草，食後令人長生不老，屬古時文獻記載的九大仙草之一。王母娘娘為怕有人偷挖仙草，於是派了蝠鼠看守。不過道高一尺，魔高一丈，採藥者為了防止蝠鼠咬斷繩索，想到一條妙計，就是用一段竹筒套着繩索上端，令蝠鼠欲咬無從，便可放心安全地採挖石斛。🌿

### 花膠石斛麥冬湯（1-2人量）

**材料：**花膠30克、石斛10克、麥冬10克、龍眼肉10克

**做法：**花膠沸水泡浸30分鐘後切件，將所有材料放入燉盅加水2碗，燉3至4小時調味即可飲用。

**功效：**花膠性平味甘鹹，能潤肺健脾，補氣活血，補腎益精；石斛性微寒味甘，能滋陰除熱，養胃生津，利咽明目；麥冬性微寒味甘微苦，能養陰潤肺，養胃生津，清心除煩；龍眼肉性溫味甘，補心安神，養血益脾。本方養陰清熱，潤肺，養血健脾。



■ 石斛可養陰清熱，益胃生津。

### 陰陵泉（脾經）

**定位：**正坐或仰臥。在小腿內側，當脛骨內側髁後下方凹陷處。

**方法：**用拇指按壓陰陵泉穴1-2分鐘，每天2-3次。

**功效：**健脾滲濕，益腎固精。



● 陰陵泉