



寒底熱底點樣分？

臨床上常遇到病人提出同一個問題，就是不清楚自己究竟是「寒底」或「熱底」？「寒底」或「熱底」是通俗的說法，其真正意義是指體質偏寒或偏熱。其實很多人都可能有誤解，以為體質不是寒底（即完全屬寒性）就是熱底（即完全屬熱性），事實是否如此呢？

人的體質的確有寒熱之分，不過很少是絕對屬寒或絕對屬熱。臨床所見，大部分人的體質都屬中性，但由於不同的生理或病理因素影響而略帶寒象或熱象。中醫所說的寒熱有虛實之分，即熱有實熱和虛熱，寒有實寒和虛寒。先從中醫角度討論生理性的寒熱，至於病理性的寒熱虛實變化和症狀，比較複雜，稍後會再談。



■體質雖有寒熱之分，不過很少是絕對屬寒或絕對屬熱。

病理因素影響體質

在正常的情况下，一般人的體質多屬中性，但由於先天稟賦的不同，和後天飲食起居等的分別，以致一些人身體的陽氣偏盛，假如排除了外在和病理因素如高溫環境（如日照溫度）、細菌感染、神經內分泌失調（如更年期綜合症）等，此類人士的交感神經興奮性增高，產熱激素（如甲狀腺素、腎上腺素等）分泌增加，身體基礎代謝率較快，導致此類體質的人士比較怕熱、四肢易熱、易汗、容易口渴、面色較紅赤、大便易乾結、小便偏黃等一派熱象。假如有病理因素存在，臨床上便屬熱證。

另一方面，一些人身體的陽氣偏虛，假如沒有外在因素（如氣溫過低）和病理因素的影響（例如風寒感冒、甲狀腺功能低下、低溫症等），此類人士的交感神經興奮性偏低，上述的產熱激素分泌減少，身體基礎代謝率較慢，因而相對較怕冷，四肢欠溫、少汗、少口渴、面色蒼白、大便易溏、小便較頻、色淡等一派寒象。假如有病理因素存在，臨床上便屬寒證。

黃精補益湯（二人量）

材料：黃精、黃芪、仙靈脾各30克、無花果3枚、豬瘦肉200克
做法：將材料洗淨，豬瘦肉斬件汆水，無花果切小塊，加清水九至十碗用猛火煲滾後，改用細火煲二小時，調味即成。

每週二至三次，感冒時停服。
功效：適合「寒底」人士飲服。

關元穴（任脈）

定位：仰臥位，在下腹部，前正中線上，臍下三寸。

方法：以食指及中指指腹按壓關元穴一至二分鐘，每天二至三次。

功效：培補元氣，益腎固本；有強壯作用，能加強免疫功能，為保健要穴。

主治：遺尿、遺精、小便頻數、疝氣、月經不調、帶下、不孕、產後惡露不絕、盆腔炎。

