



體質不同有疑問 寒底熱底點樣分？

上篇提到一般人因應生理因素的不同，體質可能有偏寒偏熱之分。筆者做了一個小總結，把所謂「熱底」和「寒底」的一般表現，分成十個項目，可作參考。

熱底表現包括體型壯實；怕熱，四肢喜涼；臉色赤紅；易口渴，口乾，口氣重；聲音宏亮，氣粗；喜愛冷飲；小便量少色黃；容易便秘；易煩躁不安，易怒；精力充沛，精神飽滿；不耐受高溫環境。

而寒底表現包括體型瘦削；怕冷，手足較冰冷；臉色蒼白；少口渴，口淡乏味；聲音低微，氣弱；喜愛熱飲；小便頻，色淡；容易腹瀉；性格冷淡，表情淡漠；容易疲倦，欠精神；不耐受寒冷環境。

找醫師判斷準確體質

若選擇熱底表現項目較多，該體質應屬熱性，即「熱底」，相反則多屬寒性，即「寒底」。兩者相若，該體質則屬中性。當然，準確的體質屬性應由中醫師判斷。



■寒底人士容易疲倦，欠缺精神。

趁機一提的是近年有學者根據中醫的辨證論治原則，結合不同的生理和病理因素，把人的體質分成不同的種類，不單是正常體質、寒底和熱底。其中較有代表性的是上海中醫藥大學教授匡調元，他著有幾本有關人體體質學的著作，如《人體體質學——理論、應用和發展》、《人體體質學——中醫學個性化診療原理》等。他把人體分成六種體質，包括正常質、燥紅質、遲冷質、倦白光質、膩滯質和晦澀質。我們會在下一篇簡單分述。



■中醫學說認為體質有偏寒偏熱之分，但須由中醫師來判斷。

寒熱分別有先天因素

有關體質受先天因素影響的說法，令我想起了《紅樓夢》中一個人物薛寶釵。她是賈寶玉姨媽的女兒，年紀比寶玉大不多，即是他的表姊，是「金陵十二釵」之一。她才貌雙全，學識淵博，藝術造詣很高，詩才敏捷，但很有心計，相比起林黛玉，她的城府高深得多。健康方面，她亦遠勝於林黛玉，只是患有喘嗽輕症。《紅樓夢》第七回描述她屢醫無效，後來遇到一個和尚，引述她轉說和尚的話：「他說我這是從胎裏帶來的一股熱毒，幸而我先天壯，還不相干。要是吃丸藥，是不中用的。他就說了個海上仙方兒，又給了一包末藥作引子，異香異氣的。他說犯了時吃一丸就好了。倒也奇怪，這倒效驗些。」書中的海上仙方叫「冷香丸」，但配製頗複雜，書中說：「要春天開的白牡丹花蕊十二兩，夏天開的白荷花蕊十二兩，秋天的白芙蓉花蕊十二兩，冬天的白梅花蕊十二兩。將這四樣花蕊於次年春分這一天曬乾，和在

末藥一處，一齊研好。又要雨水這日的天落水十二錢……還要白露這日的露水十二錢，霜降這日的霜十二錢，小雪這日的雪十二錢。把這四樣水調勻了，丸了龍眼大的丸子，盛在舊磁罈裏，埋在花根底下。若發了病的時候兒，拿出來吃一丸，用一錢二分黃柏煎湯送下。」計算一下，起碼要三年工夫才能有丸可服。我們不是考究這個「冷香丸」的效用，我的著眼點在於指出薛寶釵的體質「是從胎裏帶來的一股熱毒」，點出體質的寒熱分別是有先天因素的。

綠豆清熱湯（二人量）

材料：綠豆及薏仁各30克、杭菊花10克、陳皮5克
製法：將材料洗淨，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。

功效：綠豆性涼味甘，能解毒清熱，消暑利水；薏仁性微寒味甘淡，能利水滲濕，健脾除痺，排膿消癰，一般清利濕熱宜生用；杭菊花性微寒味甘苦，能疏散風熱，平抑肝陽；陳皮性溫味辛苦，能理氣健脾，燥濕化痰，降逆止嘔。本湯具解毒清熱，疏散風熱功效。



■綠豆有消暑清熱，保護脾胃的功效。

曲池穴（手陽明大腸經）

定位：屈肘成直角，在肘彎橫紋盡頭筋骨間凹陷處。
方法：以拇指指腹按壓曲池穴一至二分鐘，每天二至三次。
功效：清熱疏風，消腫止癢。
主治：咽喉腫痛、齒痛、目赤痛、發熱、高血壓、甲狀腺腫大、蕁麻疹。

