



體質可分六大種

活血化痰利水滲濕



■氣虛體質人士常感到神疲乏力，虛浮眩暈。

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。上月文章提到有現代研究人體體質的學者把人體分成了正常質、燥紅質、遲冷質、倦白光質、膩滯質和晦澀質六種，頭三種已討論過。

上月文章提到有現代研究人體體質的學者把人體分成了正常質、燥紅質、遲冷質、倦白光質、膩滯質和晦澀質六種，頭三種已討論過，現在討論其餘三種：

氣虛血弱三體質

1.倦白光質

這種體質的人士主要是氣血兩虛，或以元氣虛為主而累及血，或以血虛為主而累及元氣，最終是氣血同時受累，氣虛為主者少氣懶言，神疲乏力，虛浮眩暈，自汗且動則加劇；血虛為主者見面色蒼白或萎黃，唇色爪甲淡白，頭暈目眩、心悸失眠等；氣血兩虛者則兩者的症狀兼備。這種體質一般偏於畏寒。



■氣虛者可多淮山來補氣。

氣虛者可多用北芪、南芪（五指毛桃）、黨參、茯苓、白朮、淮山等補氣；血虛者可用當歸、熟地、首烏、阿膠、龍眼肉等補血；名方四君子湯、補中益氣湯等是補氣的代表方；四物湯、歸脾湯則以補血為主；氣血雙補者有八珍湯、十全大補湯等。

2.膩滯質

這類體質的人士主要是濕濁內蘊，形成痰飲（黏稠者為痰，稀薄者為飲）。痰證為主者多見咳喘咯痰胸悶，或胸脘脹滿，惡心納差，嘔吐痰涎，頭暈目眩，甚至肢體麻木，痰核瘰癧等。飲證為主者常見咳嗽氣喘、胸悶、痰液清稀、喉中有痰鳴聲，甚至倚息不能平臥、心悸、下肢浮腫，或見脘腹痞脹、腸中有水聲、泛吐清水等。膩滯質人士的寒熱表現較為複雜，須於臨床時加以判斷，調治時也須因應痰證或飲證的輕重而遣方用藥。

治飲證者有燥濕和胃的藿香正氣散、平胃散等；清熱驅濕之甘露消毒飲、二妙丸等；利水滲濕之五苓散、五皮飲等。和溫化寒濕之真武湯和實脾飲等。治痰證之常用方有燥濕化痰之二陳湯、溫膽湯；清熱化痰之清氣化痰丸、潤燥化痰飲貝母瓜蒌散等；溫化寒痰的三子養親湯等。

3.晦澀質

這類體質人士主要是由於氣血失調、血脈瘀滯不暢，引致臟腑、組織的血液循環與新陳代謝障礙，產生血瘀體質。這種由瘀血內阻引起的病變，稱為血瘀證，常見的病因包括寒凝、氣滯、氣虛、外傷等。臨床症狀包括疼痛痛如針刺，痛有定處，夜間加劇；體表或體內或有包塊；嚴重者有出血表現，包括皮膚瘀血或腸胃出血；面色晦暗，肌膚甲錯，口唇爪甲紫暗等。

氣滯血瘀者治以行氣活血化痰如桃核承氣湯、血府逐瘀湯、補陽還五湯等。血虛致瘀則養血行瘀，如芩歸膠艾湯、當歸生薑羊肉湯；寒凝血瘀者則須溫經化痰如溫經湯、生化湯等。單味藥如田七、丹參、雞血藤等皆有活血化痰的功效。



■田七具有活血化痰的功效。

黨參田七化痰湯（二人量）

材料：黨參及雲耳各30克、田七10克、大棗5枚，烏雞1隻
做法：將材料洗淨，雲耳浸軟切小塊，烏雞去皮毛及內臟後汆水，加清水九至十碗用猛火煲滾後，改用細火煲兩小時，調味即成。

功效：黨參性平味甘，能補中益氣，健脾益肺；黑木耳（雲耳）性平味甘，能滋陰潤肺養胃，補血止血，近年研究發現，雲耳可防止血液凝固，有助減少動脈硬化症，經常食用有助預防中風、心肌梗塞等疾病；田七性溫味甘，微苦，有祛瘀止血，活血止痛功效；大棗性平味甘，能補脾胃，養營安神，緩和藥性；烏雞性平味甘，能溫中補脾，益氣養血，補腎益精，清虛熱。本湯具滋陰潤肺，活血祛瘀功效。

血海穴（足太陰脾經）

定位：正坐屈膝，在大腿內側，髕底內側端上二寸。
方法：以拇指指腹按壓血海穴一至二分鐘，每天二至三次。
功效：健脾化濕，調經統血。
主治：月經不調、痛經、貧血、崩漏、皮膚搔癢、下肢內側及膝關節疼痛。

