

中醫看體質

許多時候，我們當中醫的會被朋友、病人問到：「醫師，我是寒底還是熱底呢？」關於一個人的體質，其實不是那麼簡單地分為寒與熱。根據中醫理論基礎，世間一切事物包括人體均可分為陰、陽兩類。由陰、陽而衍生出的辨證方法被稱為八綱辨證。通過八綱辨證可辨別人體的生理、病理情況以指導不同的治療原則。

文：倫中恩
(香港中醫學會、註冊醫師)

八綱辨證中分有表、裡、寒、熱、虛、實、陰、陽八種狀態。陰、陽是八綱的總綱，因此我們可以簡單、籠統地將人體的體質分作陰、陽兩大類。在八綱中，寒歸類於陰，熱歸類於陽。大眾之所以愛問自己究竟屬於寒性體質還是熱性體質可能就因为寒和熱的特色較為明顯，容易被理解與明白。但是，簡單地將人體體質分為寒熱，實在是偏概全。

熱可分虛實

各位讀者是否曾想過，寒其實可以再細分為實寒、虛寒，而熱又會被分為實熱、虛熱。但是到底應該如何分辨自己屬於哪種體質？筆者猜很多人都有以下經歷，不幸臉上長起暗瘡以為自己是「熱底」，所以就喝大量清熱解毒的飲品如五花茶、廿四味等，問題是不但暗瘡沒有減少，反而愈演愈烈。這就是「熱」虛熱被誤認為實熱的典型案例。虛熱證的人可能有熱象，如臉上有暗瘡、覺得身發熱、大便欠佳、小便偏黃，但這個人又可能同時患有慢性病、病程較久，具有手心腳心發熱、腰膝酸軟、頭暈耳鳴、舌質偏紅但沒甚舌苔，脈象較細弱等徵狀。這就是虛熱。如果屬於虛熱，又飲入苦寒清熱的飲品，則會耗傷人體正氣，虛上加虛。身體越虛，免疫系統、分泌系統調節失效，臉上亦有可能會長瘡。此時，你需要的就是生地、麥冬、玄參、白茅根、龜板、水魚等甘涼滋陰的清熱藥物，而非苦寒的涼茶。

■患有虛熱證的人如兼有慢性病且病程較久則不適於通過服苦寒清熱的飲品來清熱，否則會耗傷人體正氣，虛上加虛。



度使用冷氣等不良生活方式，損傷陽氣有關。

影響體質的因素

王教授的第二個發現是，在中國各地人們體質均有所不同。東部濕熱體質較多，南部濕熱體質和血瘀體質較多，西部氣虛體質、陰虛體質較多，陽虛體質較少，華北，濕熱體質較多，東北，氣虛體質、陽虛體質較多。男、女體質也不一樣。男性平和體質、痰濕體質、濕熱體質明顯多於女性；女性血瘀體質、陽虛體質、氣鬱體質、陰虛體質明顯多於男性。所以男士平時應減少食用羊肉、狗肉、辣椒等辛溫燥烈的食物；女士則需少吃寒涼的食品。尤其在夏天，女性切忌貪食生冷而損傷脾胃。日常生活中，應注意適當緩解壓力。在用藥方面，女性用藥量一般應比男性輕。

此外，隨着年齡的增長，體質也會改變。隨年歲增長，平和體質逐步減少，氣虛質、陽虛質、血瘀質逐步增加。中老年人多見痰濕體質，這可能與他們的生活趨於穩定有關。而在年輕人中，陰虛體質、濕熱體質、氣鬱體質較為多見，可能與青年人好食煎炸燒烤類食物或嗜煙酒及生活壓力增加有關。王教授在研究中還發現職業對體質的影響很大。氣虛質在無職業者和農業勞動者中比較多見；生產運輸工人多是陽虛質；學生大多是陰虛質；領導幹部以痰濕質為主；商業服務人員屬濕熱質的多；血瘀質在辦事人員中多見；氣鬱質在學生和無職業者中最多。再者，婚姻狀況也會影響體質。未婚者平和質比例較高，而在偏頗體質中，以陰虛質、濕熱質較多；已婚者和其他婚姻狀況者氣虛質、陽虛質、痰濕質、血瘀質較多。最後，不同文化程度，體質也會有差異。文化程度高者平和質比例較高。濕熱質在高文化程度者中比例較高，氣虛質、陽虛質在低教育水平者中比例較高。



■女性一般屬於血瘀體質、陽虛體質、氣鬱體質或陰虛體質，所以應盡量少吃寒涼的食品，尤其在夏天，貪食生冷易損傷脾胃。

冬瓜皮

冬瓜皮是葫蘆科一年生草本植物冬瓜 *Benincasa hispida* (Thunb.) Cogn. 的乾燥外層果皮。又名白瓜皮、白冬瓜皮等，主產於河北、河南、安徽、江蘇、浙江和四川等地。冬瓜皮是一味價廉物美、利水消腫藥，煮湯、泡茶服用方便，減肥消脂用途廣泛。中國各地均有栽培。

將冬瓜洗淨，削取外層果皮，曬乾，即可獲得冬瓜皮的不規則碎片，冬瓜皮常常會向內捲曲，大小不一。外表面呈灰綠色或黃白色，有的被有白霜，有的較光滑不被白霜，內表面粗糙，有的可見筋脈狀維管束。體輕，質脆。味甘，性涼。歸肺、脾、小腸經，利水消腫。

簡易方

1. 治急性腎炎消腫。冬瓜皮、茅根各30克。水煎服。
 2. 治水腫。冬瓜皮30克，五加皮9克，薑皮12克。水煎服。
 3. 治體虛浮腫。冬瓜皮30克，杜赤豆60克，紅糖適量，食豆服湯。
 4. 治暑熱口渴，小便短赤。冬瓜皮、西瓜皮等量，煎水代茶飲。或冬瓜皮50克，柚子核5克。煎水代茶飲。
 5. 治手足凍瘡。冬瓜皮、乾茄根適量，煎水燻洗。
- 使用注意：因營養不良而致虛腫慎服。



八大偏頗體質

北京中醫藥大學王琦教授長年鑽研中醫體質學說，在對中國東、南、西、北、中五大地域九省二十多個城市進行大樣本流行病學調查研究後，又翻閱了近200種古今重要中醫文獻，結合現代醫家近一萬三千個病例個案，歸納出九種基本體質類型，現已成為中醫區分體質的主流。

王教授指出，健康的平和體質僅佔總人口的33%。而其他八種偏頗體質(氣虛體質、陽虛體質、陰虛體質、痰濕體質、濕熱體質、氣鬱體質、血瘀體質、特稟體質)佔到了67%。位居前三位的偏頗體質是氣虛質、濕熱質、陽虛質。中醫認為勞則氣耗，現代人常處於繁忙的工作之中，緊張會使人身身心疲憊。因此以語聲低怯、容易不氣、易疲乏、頭暈、心悸等為主要表現的氣虛質居多。而喜食煎炸油膩香口食物、吸煙飲酒、缺少運動的都市人易釀濕生熱，因此濕熱質也較多。陽虛質較多可能與現代人喜冷飲、少戶外活動、夜生活頻繁、夏季過

■常吸煙與飲酒的都市人易釀濕生熱，因此大多屬於濕熱質。



醫學解碼

自閉症的識別

上世紀，有一部美國影片「Rain Man」給很多觀眾留下了深刻印象，主人公雷蒙，被人們喚做「雨人」，因為主人公所患的疾病就是自閉症，所以此後自閉症患者也常常被稱作「雨人」。近年來，自閉症發病率越來越高，據最新的研究報告顯示，目前每68個兒童中就有一個患有孤獨症譜系障礙。自閉症對兒童終生成就有很大損害，需要全社會高度的重視，爭取早期發現，早期診斷，早期治療。

自閉症兒童大部分在三歲以前表現出自閉症狀。最初的表現是：交往異常和語言障礙。家長會發現自家孩子說話比同齡孩子晚，不喜歡和別的孩子玩，這就是自閉症最常見到的特徵性表現。在4—6個月大時，自閉症兒童的主要特徵是較為冷漠，表情變化少，安靜。他們的冷漠現在見到母親的臉也和見到其他人沒有區別；即使母親對孩子微笑，也不能引起他們的反應。而且，自閉症兒童的目光不隨着眼前手勢所轉移，似乎外界不論出現什麼變化都與他們無關。從他們的目光和面部表情，不能推測他們對其他事物的感受和態度。而語言障礙則通常表現在1歲以後，這個年紀的自閉症兒童仍不能像大多數的孩子一樣有目的地叫爸爸媽媽。部分能夠發音的孩子也極少主動說話，只有在

很着急的時候才能逼出一、兩個音。能說簡單句子後，卻也不願意說話，即使說話也是鸚鵡學舌比較多，或者重複說一句話。雖可進行簡單對答，但他們自己很難開啟一個話題，更難描述他們看到和經歷過的事情。

他們喜歡自己一個人玩，旋轉的東西例如車輪、帶開關的東西、會發出聲音的東西都較易獲得自閉症兒童的喜愛。有的自閉症孩子喜歡撕紙，有的喜歡紙盒與瓶瓶罐罐，還有的特別喜歡看電梯、髮廊轉筒。他們可以看着一個地方長達一至兩個小時，或反覆做一個簡單的動作，例如反覆晃手，咂嘴，反覆轉動玩具車輪，死盯着有光的東西，反覆摔打玩具來聽聲音，有的喜歡反覆開關門，樂此不疲。部分兒童有一些奇怪的習慣，如出門必須走同樣的路線，玩玩具必須排成一排，有的孩子必須每次堅持按照同樣的順序玩玩具，否則就哭鬧不止。還有的孩子特別偏好某一種或某幾種食物，因此營養狀況較差。部分孩子感覺異常，有的對輕微的聲音非常敏感，會對風聲捂着耳朵，卻對正常人不喜歡的聲音如電鋸聲充耳不聞。有的孩子特別喜歡某些一般人都不喜歡的氣味，特別喜歡觸摸物品的表面，一臉陶醉的樣子。自閉症的發病率為什麼愈來愈高呢？

■自閉症兒童常有交往異常和語言障礙，所以他們大多不喜歡和同齡的孩子甚至是父母一起玩耍。



目前，對自閉症的研究還沒有發現單一的致病原因。但懷孕期間的流產徵兆、情緒不良、出生時的難產缺氧，往往是導致自閉症的高危因素。自閉症雖不是典型遺傳病，但家族中常有成員開始說話比較晚，性格特別內向。假使自閉症很嚴重會影響兒童健康，致使患者終生需要有人照料，給家人和社會帶來很大的精神和經濟負擔。自閉症的療效與開始治療的年齡有很大關係，症狀明顯者一歲左右可診斷，六歲以後才接受治療的話就很難有較好療效。所以早發現、早治療，可以為自閉症孩子帶來更好療效，家長一旦發現自己的孩子有上述表現，請盡早向精神科專科醫生尋求幫助，並積極配合康復訓練。

文：周家秀

醫商訊

「特色中國·甘肅館」上線 主打「養生」牌

香港文匯報訊(記者 崔國清 蘭州報導)甘肅省副省長李榮燦近日於新聞會表示，淘寶網「特色中國·甘肅館」今日正式上線，新上線的甘肅館與之前已經上線的其他省份特色館有所不同，首次引入了「養生甘肅」的概念，館內囊括了全國品質最好的養生中藥材、純天然無污染農產品以及甘肅特色小吃和優質的葡萄酒等產品資源。

「特色中國·甘肅館」是甘肅省各級政府聯合光明頂公司與淘寶網一起打造的三方合作共建項目，旨在借助淘寶網的大平台優勢，共同推進甘肅農副土特產、地標產品、民族工藝品以及旅遊產品的網上推廣和銷售。目前已有200多家企業入駐甘肅館，產品涵蓋蘭州百合、苦水玫瑰、枸杞、黃芪、黨參、當歸、慶陽香包等3000多種。

李榮燦指出，「特色中國·甘肅館」的建成，對充分展示甘肅各地優質特產資源，推廣甘肅特色知名品牌，提升傳統生產廠家電子商務應用意識，促進甘肅電子商務產業和地方經濟發展，發揮了積極的推動作用，從而切實解決農產品銷路難問題，提高廣大農民收入。「特色中國」是阿里巴巴旗下淘寶網傾力打造的中國地方特色農副產品、土特產和旅遊產品的專業電商平台，在全國已經形成廣泛影響。從當日起，「甘肅館」還將組織開展「百萬紅包大贈送，甘肅特色一折搶」系列網絡引爆促銷活動，同時，淘寶大學也已落戶甘肅，計劃於5月13日正式開班。



■甘肅省副省長李榮燦啓動「特色中國·甘肅館」上線。 崔國清攝