# 內燥知多少？中醫藥護理

■內燥以肺燥最為常見

■內燥有很多種，在香港很常見。

何謂內燥？內燥之名，首見於清代石芾南所著的《醫原》。「內燥」是相對於「外感燥邪」（外燥）而言的病證，是指體內陰津（具體包括津、液、精、血）耗傷減少，甚至枯竭乾涸而出現乾燥的症候，多因熱病後期，或吐瀉、出汗、出血過多，或用藥不當等而引起。其病機包括邪氣阻滯，津血輸布障礙；氣機鬱滯，津血不行；臟腑陽氣不足，不能生行津液，臨床以肺燥陰虛證、津液虧損證、陰虛血燥證、腸燥津枯證最為常見。

文：藍永豪博士（香港中醫學會教務長） 圖：網上圖片

## 內燥的中醫辨治原則

內燥患者多有骨蒸潮熱、心煩、唇舌乾、口乾無津、皮膚乾燥、指甲乾枯等陰傷症狀。治療上，多遵循《內經》「燥者濡之」的原則，以滋陰、養血、潤燥為主，當伴有氣滯、濕阻、瘀血，則相應輔以行氣、化濕、化瘀之法。中醫師透過望聞問切，綜合分析病情，辨證論治，常用的處方包括滋陰潤燥的麥門冬湯，滋陰增液的增液湯（玄參、麥冬、生地黃），潤腸通便的潤腸丸、五仁丸、麻子仁丸，和滋陰補腎的左歸丸。

麥門冬湯為治療肺痿之主方，能潤肺益胃、降逆下氣，方含麥冬、人參、甘草、粳米、大棗、半夏，治療咳唾涎沫，短氣喘促；左歸丸為治療真陰不足證之常用方，能滋陰補腎、填精益髓，方含熟地黃、龜板膠、山茱萸、山藥、鹿角膠、菟絲子、牛膝、枸杞子，用於頭目眩暈，腰酸腿軟屬真陰不足證，意在陽中求陰；若陽不化陰，症見神疲乏力，畏寒肢冷，腰膝酸軟，屬腎陽不足，命門火衰證者，當辨證選用具溫補腎陽、填精益髓作用的右歸丸，方含製附子、肉桂、鹿角膠、熟地黃、山藥、山茱萸、枸杞子、菟絲子、杜仲、當歸，務求陰中求陽。

■麥門冬湯

## 防治內燥的焦點食材

銀耳：以子實體入藥，性平味甘、淡，能滋補生津，潤肺養胃，常用於虛勞咳嗽，痰中帶血，津少口渴，病後體虛，氣短乏力。現代藥理顯示，銀耳增強免疫，促進造血功能，保肝，降血脂，降血糖，抗潰瘍，抗氧化。

余甘子：為大戟科植物余甘子的乾燥成熟果實，性微寒味甘、酸、澀，能清熱涼血，消食健胃，生津止咳。常用於消化不良，腹脹，咳嗽，喉痛，口乾。余甘子以飽滿、乾燥、無果柄者為佳。

楊桃：性寒味酸、甘，具清熱，生津，利尿，解毒作用。

檸檬：性涼味酸、甘，能生津止渴，祛暑，並用於咽痛口乾，胃脘脹氣，胃口欠佳。

椰子汁（椰子中的鮮漿液）：性涼味甘，能生津，利尿，止血。

番薯：以塊根入藥，性平味甘，能補中和血，益氣生津，寬腸胃，通便秘，常用於脾虛水腫，大便秘結。

荸薺（馬蹄）：為植物球莖，性寒味甘，能清熱生津，化痰，消積。

番茄：性微寒味甘、酸，能生津止渴健胃消食；能改善口渴及食慾不振。現代藥理研究顯示，番茄具有降脂、降壓及消炎作用。

甘蔗：性寒味甘，能清熱生津，潤燥和中，並能解毒，用於煩熱消渴，虛熱咳嗽，反胃嘔吐，大便燥結。

桑椹：為桑科植物桑的乾燥果穗，性寒味甘、酸，能補血滋陰，生津潤燥。用於眩暈耳鳴，心悸失眠，津傷口渴，內熱消渴，血虛便秘。桑椹以個大、肉厚、色紫紅、糖分足者為佳。

■銀耳

## 防治內燥的焦點中藥

傳統中藥理論認為，性味甘涼的食材，多具滋陰潤燥的特性，對內燥證尤其有效。以下十味均為防治內燥的中藥：

阿膠：為馬科動物驢皮經煎煮、濃縮製成的固體膠，以山東東阿出產，色勻、質脆、半透明、斷面光亮者為佳。性平味甘，具補血，止血，滋陰潤燥作用。阿膠珠能矯除異味，減輕滋膩礙胃感，便於粉碎，也可入湯劑煎煮，增強養陰潤肺作用。

■阿膠

天冬：為百合科植物天冬的乾燥塊根，性寒味甘、苦，能養陰清熱，潤燥生津，常用於口燥咽乾，熱病口渴，糖尿病，大便燥結，天冬以肥滿、緻密、黃白色、半透明者為佳。

麥冬：為百合科植物麥冬的乾燥塊根，性涼味甘、微苦，能滋陰生津、潤肺止咳、清心除煩，常用於熱病傷津、心煩、口渴、咽乾肺熱、咳嗽。麥冬以飽滿、皮細、糖性足、木心細、內外淡黃白色不泛油者為佳。

■麥冬

玉竹：為百合科植物玉竹的乾燥根莖，性平味甘，能滋陰潤肺，養胃生津，常用於燥咳，勞嗽，熱病陰液耗傷之咽乾口渴，內熱消渴。玉竹以肥壯、條長、色黃白光潤、半透明、味甜者為佳。

■玉竹

人參：為五加科植物人參的乾燥根。性微溫，味甘、微苦，能大補元氣，複脈固脫，補脾益肺，生津止渴，安神益智。常用於體虛欲脫，肢冷脈微，脾虛食少，肺虛喘咳，津傷口渴，內熱消渴，久病虛羸，驚悸失眠，陽痿宮冷。人參以條粗、質硬、皮細、無破痕者為佳。

西洋參：為五加科植物西洋參的乾燥根，性微寒味甘、微苦，能補氣養陰，清熱生津。用於氣虛陰虧，內熱，咳喘痰血，虛熱煩倦，消渴，口燥咽乾。現代藥理研究顯示，西洋參具抗疲勞、抗氧化、抗應激、抑制血小板聚集、降低血液凝固性的作用，對糖尿病患者還有調節血糖的作用。西洋參以條均勻、質硬、表面橫紋緊密、氣濃清香者為佳。

酸棗仁：為鼠李科植物酸棗的乾燥成熟種子，性平味甘、酸，能養心補肝，寧心安神，斂汗，生津，常用於慮煩不眠，驚悸多夢，體虛多汗，津傷口渴。酸棗仁以粒大飽滿、外皮紫紅色、無核殼者為佳。

石斛：為蘭科植物金釵石斛以及鐵皮石斛、馬鞭石斛的新鮮或乾燥莖，性微寒味甘，能養陰清熱，益胃生津，常用於熱傷津液，低熱煩渴，口渴咽乾，胃脘隱痛，視物昏花。石斛以金黃色、有光澤、質柔韌者為佳。

■石斛

黃精：為百合科植物黃精的乾燥根莖，性平味甘，能滋腎潤肺，補脾益氣，常用於陰虛勞嗽，肺燥咳嗽，消渴，腎虧腰膝酸軟，耳鳴眼花，體虛羸瘦。黃精以肥潤、塊大、色黃者為佳。

■黃精

五味子：為木蘭科植物五味子的乾燥成熟果實，性溫味酸、甘，能益氣生津，補腎寧心，收斂固澀，常用於久咳虛喘，尿頻，久瀉，自汗，盜汗，津傷口渴，氣短，內熱消渴，心悸失眠。五味子以紫紅色、粒大、肉厚、有油性及光澤者為佳。

■五味子

## 防治內燥的藥膳食療

以下介紹防治內燥的湯水、茶療、燉品、粥品、糖水共6種，選用前宜先諮詢註冊中醫按體質酌情應用。

**湯水一：三參玉竹淮山瘦肉湯**

材料：北沙參15克、太子參9克、玄參6克、玉竹15克、山藥12克、瘦肉500克、食鹽適量。

做法：以上材料洗淨後，慢火煲湯，食鹽調味，喝湯食瘦肉。

功效：健脾補氣，滋陰生津。

適用人群：氣短咽乾屬肺脾兩虛者。

**湯水二：木瓜雪梨海螺瘦肉湯**

材料：海螺片50克、木瓜300克、雪梨2個、蜜棗2粒、瘦肉150克、水1,500毫升、生薑2片。

做法：沖洗螺片，並與生薑片以滾水共煮5分鐘，再浸2小時。瘦肉汆水，木瓜刨皮去籽，切件備用。水沸後加入所有材料，大火煲滾，再轉慢火煲2小時即可喝湯食螺片。

功效：滋陰、補腎益精、健脾益胃。

適用人群：消瘦、咽乾、眼乾屬陰虛者。

**茶療三：鹹金桔蜜**

材料：鹹金桔2粒，蜂蜜及溫水適量。

做法：把鹹金桔搗碎，使用時以適量蜂蜜及溫水稀釋調服。

醃製鹹金桔的方法：金桔洗淨，風乾備用。玻璃瓶底部先放一層食鹽，再放一層金桔，重複步驟直至裝滿。食鹽要足量，直至把金桔完全遮蓋。當金桔轉為深啡色，即可食用。

功效：生津，潤燥，開聲。

適用人群：聲音沙啞、咽乾痰阻屬肺脾兩虛者。高血壓患者慎用。

**燉品四：雪耳百合馬蹄燉秋梨**

材料：秋梨1個、馬蹄2個、雪耳10克、鮮百合30克、冰糖適量。

做法：秋雪梨去心，將所有材料洗淨後切成小塊，然後置於燉盅內，隔水燉1小時後，吃梨喝湯。

功效：滋陰潤燥。

適用人群：口鼻乾燥或皮膚乾燥粗糙屬肺腎陰虛者。

**粥品五：黑白芝麻山藥粥**

材料：黑白芝麻各20克、山藥15克、白米100克。

做法：黑白芝麻炒後磨碎，山藥打粉，與米同煮，米熟粥成。

功效：滋養脾腎。

適用人群：腸燥便秘的長者尤為適宜。

**糖水六：三果杏梨無花果雪耳糖水**

材料：火龍果1個、鴨梨2至3個、蘋果2個、無花果12粒、雪耳10克、南北杏、冰糖適量。

做法：南北杏及雪耳洗淨後加適量清水浸潤備用，水果洗淨去籽核後切成小塊，加清水慢煮至雪耳軟滑黏稠後，加入適量冰糖即可。

功效：清熱生津，潤肺通便。

適用人群：咽乾、便秘屬肺熱津不足者。

---

星之保養

採：@BelievelnU.BiU 文：雨文

# 趙勁皓健身與飲食相配合

近年，香港多了人做健身，皆因做運動是保養身體最重要的環節。同是健身教練、模特兒及演員的趙勁皓（King），給人的感覺是大隻，有模特兒身材。健身對他來說完全沒有難度，平時會每天都做運動的他，由於即將會參加健美比賽，便每天都會做重量訓練（Weight Training）及兩次帶氧運動。不過健身是需要跟飲食配合的，即適當的運動，加健康的飲食，才會達到更好的效果。

當然，大家要清楚明白自己一天的基礎代謝率（BMR），即是指一個人在靜態的情況下，維持生命所需的最低熱量消耗卡數，主要用於呼吸、心跳、氧氣運送、腺體分泌，腎臟過濾排洩作用、肌肉緊張度、細胞的功能等所需的熱量。所以，大家要知道如何計算自己的基礎代謝率，美國運動醫學協會提供了以下一個公式，以供大家參考：

■King每天都會做兩次帶氧運動。

BMR（男）=（13.7 × 體重(公斤)）+（5.0 × 身高(公分)）-（6.8 × 年齡）+ 66

BMR（女）=（9.6 × 體重(公斤)）+（1.8 × 身高(公分)）-（4.7 × 年齡）+ 655

當知道自己的基礎代謝率後，如是一日2,000，就要計清楚每天自己可以消耗多少卡路里，這樣就不會導致肥胖。因此，King平時吃喝的都是清淡食物，通常都是吃白切雞胸、牛肉等，如果比賽完的話，都會吃一點刺身，因為這些食物都不易致肥。至於飲品，King獨愛喝烏龍茶及水。對那些有興趣健身的人士，他建議他們每天定時維持做少量運動，如在家中做掌上壓等，令自己先習慣做運動的節奏。

■趙勁皓只會喝烏龍茶及水，配合健身來保養身體。

醫訊

# 抗生素可能影響幼兒腸菌

**中央社電** 兩項新研究在新生兒如何累積保護性腸道細菌上，提供目前為止最清晰的概要，也是抗生素和剖腹產可能擾亂寶寶這項發展的最新證據。據報道，腸內菌往往不被人重視，不過這類菌不僅幫助消化食物，也在免疫系統中扮演要角。一般認為，人體內的腸菌種類和數量可影響肥胖、消化系統疾病，甚至是氣喘和過敏等自體免疫疾病。

■抗生素可能擾亂寶寶發展

但幼兒是如何發展自己獨特的腸內菌，外界幾乎一無所知，今天這些研究在緊密追蹤寶寶至學步期後推斷，1到3歲是發展腸道微生物群系的關鍵期。儘管如此，率領其中1項研究的紐約大學（NYU）布雷塞博士（Dr. Martin Blaser）提醒說：「沒有在這段關鍵期的適當年齡發展出適當腸菌會有何結果？我們不知道答案。」

布雷塞研究團隊利用每月糞便採樣追蹤腸菌變化，研究43名美國新生兒到2歲，麻州綜合醫院（Massachusetts General Hospital）和布洛德研究所（Broad Institute）團隊則追蹤39名芬蘭幼兒到3歲。兩項刊登在期刊《科學轉譯醫學》（Science Translational Medicine）的研究顯示，幼年時期不斷使用抗生素，會使得被視為健康微生物群系一環的細菌多樣性減少。

兩團隊將繼續追蹤這些幼兒，看看微生物群系早期差異是否真的會影響往後的健康狀況。麻州綜合醫院胃腸道部門主任塞維爾（Ramnik Xavier）表示，目前他們提供另一理由，解釋「3歲前開立不必要抗生素恐怕不是一件好事」。