

# 養好你的「心」

## 中醫望診養生之秘

試想像有一天，你第一次走進一位中醫的診室，心想着：「不知道這醫師與我夾唔夾得來？他的中藥方子會合我的胃口嗎？」雖然開場的場景有點按一男一女相親的節奏開展，但你甫坐下來，一言未發，那名醫師卻真像洞悉了一切似的，輕輕的對你問道：「你，為何要活得這麼痛苦呢？」然後再開始診症，並將你的性格、心理、病理狀態娓娓道來，你會對這醫師有什麼感覺呢？

文：香港中醫學會蔡梓銘中醫師 圖：資料圖片



蔡梓銘中醫師

有些病人可能會覺得這醫師發瘋了，轉身就離開；有些病人則會問醫師：「你怎麼知道的？難道你也是相士嗎？」但也有些病人甚至會感覺如釋重負，即時淚如泉湧。首先大家無須驚訝，因為中醫的診斷手法、方式，其實相當多樣化，也有很多不同的學術流派。然而大致上總離不開望、聞、問、切四者。望者，望舌象、面色、精神、形態、步態等；聞者，聞其氣味、聲音等；問者，問病中前因後果等；切者，號脈是也。

而當中的望診，被稱為四診之首。《黃帝八十一難經》云：「望而知之謂之神。望而知之者，望見其五色以知其病。」當然，不同的中醫師，因着學術流派的不同、個人的選擇和性格的不一，在診斷手法上的偏重當然是各式各樣的。而一位望診功力深厚的醫師，就是要能夠做到病者甫坐下來，就已知病在何處，甚至連開出什麼處方都差不多要了然於胸了！



### 望診中的明堂診法

各位無須驚訝，此等奇事，假使我們重新回想起望診中的明堂診法，只要醫師技術高超，經驗豐富，透過面部的表情、氣色、神態，想要見「面」而知著，其實還是能夠被理解的。我們且接着，再看看神醫兄的一則診病奇事：

話說有一次扁鵲來到「號」這個地方，其時舉國哀號，一問之下，原來是太子去世了！於是藝高人膽大的扁鵲來到宮門下，只問了問太子的少許情況，就斷言能

救活太子。起初大家都對其抱有懷疑，然而待扁鵲診治過後，太子緩緩起坐的那一刻，相信各位與在座人士都會情不自禁地對他肅然起敬。自此天下人都在傳聞扁鵲能起死回生，然而扁鵲卻道：「越人非能生死人，此自當生者，越人能使之起耳。」意即指自己並非能起死回生，只是病人本來不用死的，扁鵲我救之於危而已。你看！當中醫能當得如此瀟灑，多麼令人仰慕，多麼令人欽佩！

又有一次，扁鵲來到齊，齊桓侯款待他。甫一見面，扁鵲就對齊桓侯說，你有病，現在不治，日後病邪將會深入的啊！桓侯呢？卻不以為然。於是日復一日，桓侯的病就如當初扁鵲透過望診所言的，越來越差了。

至後來病已到回天乏術的地步，桓侯真正感受到病重了，才趕緊派人把扁鵲喚回來。只是扁鵲早已離去，而桓侯也就此一病不起。

### 拆解「鼻」中之秘

今日就與各位讀者拆解一下，望診中非常重要的一環，「鼻」中之秘！鼻，中醫稱作「明堂」。關於明堂的望診方法，收錄在二千多年前的《黃帝內經·靈樞》五色篇中。五色，分為青、赤、黃、白、黑。黃赤為風，青黑為痛，白為寒。各種顏色在面部的深淺，光澤，聚散，部位，都代表着不一樣的病情。所以各位不妨仔細觀察一下自己的整體面色，特別是鼻的位置上，對比面上其他各部分，有無特別顯露出上述的五種顏色？如果有話，或許就代表着某些病理徵兆，最好當然是找中醫師確認一下啊！



明堂蕃蔽圖



鼻中蕃蔽圖

非「神醫扁鵲」莫屬！

關於這醫術高超的古代中醫：扁鵲的故事，則記載在《史記·扁鵲倉公列傳第四十五》中。自從他從長桑君這位高人身上，獲得其神醫之術後，他診病的奇事就愈傳愈廣，聲名也就愈來愈大了。我們可先從以下《史記》所載的這段文字，了解一下扁鵲高超的診斷技術：「扁鵲以其言飲藥三十日，視見垣一方人。以此視病，盡見五藏癥結，特以診脈為名耳。」意思即是，扁鵲修得神醫之術後，甚至能看得見牆壁另一邊的人！以現代醫學的語言來說，那就是幾乎習得了比超聲波、磁力共振等儀器更厲害的「透視眼」特技了！而且他有了這樣的診症技術，還生怕嚇怕了你。於是他特地以號脈為名，其實實際上只透過望診就已知你一切病的癥結所在了！

可能你會不相信，然而只要一位醫師願意潛心修習，精勤不倦，想完美掌握這種診斷方法亦未必不可能。而觀乎歷代醫家，當中可稱作望診的表表者，就

### 一切病源於人的心



一切病都源於人的心，所以所有的病，都可以是情緒病。

從神醫兄的往事中，讓我們至少領會到三個道理。第一，中醫診法中的望診，對於診症，尤其在斷定病人的生死有着不可或缺的作用；二，中醫的最高境界，在於透過診症技術知道病勢走向，從而在病未深入時止住病的進一步發展，也就是所謂的治未病；三，作為醫者，就要不斷精進自我的醫術與醫德，做個像扁鵲一樣瀟灑瀟灑的中醫！

望診專家就說到這裡。但你也許會好奇，像扁鵲這樣的神醫，最後到底落得了怎樣的下場？說來也相當可悲。那只是當時的一位太醫，自知其技不如扁鵲，於是就使人刺殺了他。嗚呼！一代神醫，卻死於人的妒忌心。此中說明了什麼？那就是無論所患的疾病再深，心病才是最可怕的；無論醫術再高，真正的醫術卻在於能扭轉人心！

說白了，其實所有的病，都可以是情緒病。一切的病都源於人的心，因心病而做出各種的選擇與行為，最後引致一系列我們能切身體會的病理症狀。而望診的寶貴之處，也許就在能夠從病人的病理氣色，反向推斷出其心理狀況、背景，甚至是所經歷過的一切。而這些從扁鵲時代所帶給我們的啟示，你又聽入耳了嗎？各位，又養好了你的「心」沒有？



文：雨文 協力：Benny Wong

## 譚永浩：「身體好皮膚自然好」卸妝同時保濕 按情況喝湯水

譚永浩 (Jarryd) 2010年參加英皇新秀歌唱大賽，奪得金獎及網上人氣大獎成雙料冠軍而入行，及後加入無綫藝員訓練班，唱而優則演，主持一系列年輕人節目，《激優一族》、《安樂蝸》、《一綫娛樂》等，最近更是網紅熱爆人氣組合「喂霞姨」的成員之一，他對保養身體及皮膚有一番見解。

在保養身體上，平時他會注意飲食，由於他本身不喜歡吃太油膩及濃味的食物，但生冷食物卻很喜歡，例如雪糕、刺身等。不過，為了健康着想，他也不會經常吃。而且，他會盡量每餐都有菜，更要一開頭先吃菜，這樣對於消化及排泄都有幫助。另外，他每日都會盡量食生果或飲果汁。

其實，除了飲果汁外，他都很喜歡飲湯，因為屋企人鍾意煲，關於口味方面，他就愛番茄薯仔蘿蔔粟米煲、瘦肉湯、鮑魚花膠雞湯等，但有時

都會因應身體情況而煲其他湯，如他那時熱氣，就會煲雪梨蘋果水，唱歌表演前，就會煲羅漢果或者鹹竹蜂等。

在運動方面，他就喜歡打泰拳、踢足球及健身。他自己其實希望一星期可以最少有三日，每日大約兩個鐘，做到以上的運動，但礙於工作關係，時間未必經常配合到，所以如果做不到以上運動，他則會選擇落街跑步30至45分鐘，再加少少簡單workout。

至於在皮膚保養上，Jarryd笑說他其實有少少懶，平日只是洗面加保濕就算，頂多間中敷個mask或者做facial。然而，由於他做藝人要經常化妝，所以他對落妝水及卸妝棉就比較講究，一定要卸得乾淨，而且卸妝時可以加濕，貴少少都不打緊。不過，他覺得其實用幾多外在產品都只是輔助，怎樣都不及調理好身體更重要，始終皮膚是好直接反映身體狀況。所以，只要身體好，皮膚自然會好！



譚永浩認為身體好，皮膚自然好。



譚永浩平時盡量抽空做運動



譚永浩工作忙碌，但對湯水甚有研究。



香港註冊中醫師 楊沃林

## 御膳石柱參

早前去大連旅順，石柱販賣人參的朋友一定要我去石柱一趟，希望我為石柱參銷售出謀獻策。

近數十年來，提到人參，人們一定會說吉林人參。似乎人參就只有吉林出產。二十多年前，我曾指導石柱農用蜂蜜炮製鮮人參，把人參做成蜜饯小吃。

石柱參的個頭比較小，但是卻大有來頭。大清王朝是中國歷代宮廷使用人參最多的。因為滿族原居於「白山黑水」的東北，首領努爾哈齊在遼寧撫順成長。而撫順石柱是著名的人參產地，清朝皇族習慣了食用家鄉的「石柱參」。

據資料記載，在清宮的人參食用量非常之大。雍正十三年一年內食用人參230斤。乾隆六十二年十二月初一至乾隆六十四年正月初三一年多的時間內，乾隆皇帝共進食參脈飲395次（參脈飲配方：人參5錢、麥冬5錢、五味子1錢）；食用四等人參（御膳食用參，一至三等是野山等藥用）37兩9錢（平均每日1錢）。

篤信食用人參可延年益壽，除了自詡「古稀天子」的乾隆皇帝外，還有壽享遐齡的慈禧太后。資料記載慈禧太后「自光緒二十六年十一月二十三日及光緒二十七年九月二十八日，共三百三十一日，共享嚼化人參2斤1兩1錢（清宮廷方：人參3克，含在口中嚼化咽下，每日1次。久服能延年益壽、美容顏；消除神疲力倦、精力充沛）。

清朝的皇親國戚喜用的四君子湯，是以人參為主要成分（人參、黃芪、白朮、茯苓，四

種藥材組成，故稱為「四君子」）。

慈禧太后平素喜歡健脾胃的食療養生，御醫李德立為她配製的「八仙糕」（人參、茯苓、白朮、薏苡仁、芡實、扁豆、蓮子、藕粉各2兩，全部材料研末，加白糖蒸製），慈禧太后每次吃完，都會吩咐御廚何時再製，她十分鍾愛此食品。她還喜歡用人參老米熬粥，她還經常將此粥賞賜給李蓮英等心腹享受。

人參因其「形狀如人，功參天地」而得名。人參是補氣之王，其功效大補元氣，固脫生津，安神。《神農本草經》記載：「人參主補五臟，安精神，止驚悸，除邪氣，明目，開心益智。」

《本草正義》記載：「遼參稟性醇正，絕無剛烈氣象，是以滋養陰津，尤其獨步。」

清代名醫張錫純《醫學衷中參西錄》記載：「遼人參，其補力熱力，皆倍於黨參」，「方書謂人參不但補氣，若以補血藥輔之，亦善補血。愚則謂若輔以涼潤之藥，即能氣血雙補，蓋平其熱性不使耗陰，氣盛自能生血也。」

人參補氣屬陽，生津屬陰。人參產於東北三省和朝鮮半島的樹林陰濕之地，承受水陰潤澤之氣，長出三個枝杈和五片葉子（「三」、「五」是陽數），古人認為人參是至陰之地的至陽之物。東北的黑土地屬陰，人參便是這陰中的一點真陽。

選用人參作養生食膳，需配搭滋陰類食材，如與人參雞湯，要加上麥冬和帶芯的蓮子，這樣就可以烹調出不燥不熱，滋養身體的美食。